



# 「平成19年度 課題別セミナー」を開催しました！



平成二十年一月二三日（水）、東京・千代田区平河町のルポール麹町（麹町会館）で「平成一九年度課題別セミナー」を開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、「ライフプランセミナー」を開催する際の参考とし、併せて担当者の知識向上を目的に、特定の課題を選定して開催しています。今年度は「三十歳代のライフプラン」をテーマに実施しました。ライフプランは、いままで退職後の生活へのソフトランディングという点に主たる意義が見いだされてきたところですが、しかし、社会環境の大きな変化の中で、生活全般にリスクが増大し、将来への不透明感が強まっていることや地方公務員においても能力開発・キャリア形成の必要性が高まっていること等から、人生の早い段階でライフプランを考えることが必要となっています。

一方、地方公共団体等においては、予算の確保が困難になっていること等から、若年層（三十歳代）のセミナー実施率がそれほど高くない状況にあります。そこで、今回は、若年層のセミナー実施に関わる検討材料や開催に関わる企画・運営の具体例として活用していただければと考え、このテーマを選定

しました。

## 各講演の紹介

### 講演一「地方公務員のキャリアデザイン」

法政大学キャリアデザイン学部の笹川孝一教授に講演いただきました。

#### ◆概要

「キャリア」という言葉には、大きく分けて二つの意味があります。まずは、人の歩んだ軌跡、人生（広義のキャリア）ということ。もうひとつは、「出世」と考えられる特別な訓練を必要とする職業（狭義のキャリア）ということです。

日本では、長く「キャリア」といえば、高級官僚というイメージがありましたが、職業のありようを含めた人生



平成19年度課題別セミナー日程表

時間	講演内容等
平成20年1月23日（水）	
10：10～10：20	開講・オリエンテーション
10：20～12：00	講演 「地方公務員のキャリアデザイン」 講師 法政大学キャリアデザイン学部教授 笹川 孝一 氏
13：00～14：00	講演 「笑い与健康」 講師 健康運動指導士（株式会社マナウエイ取締役） 中村 真奈子 氏
14：15～15：30	講演 「これからの資産運用」 講師 三井住友銀行職域取引事業部 事業企画グループ部長代理 大須賀 啓子 氏

を指すという流れになっています。  
 ・今日では、すべての人が「職業」「家族・友人」「コミュニティ」「遊び・学び」という人生の四要素をバランスよく、多面的に楽しむ条件が生まれ、その主人公となることを求められています。  
 ・また、自分のキャリア形成とともに、他の人のキャリア形成をサポートし、そのための社会的条件確保のために、

組織や社会のキャリア形成を合わせ  
 て考え実現していく必要があります。  
 ・こうした中で、個人が自立するための新たな共同体作りへの取組が行われていますが、そのときに重要になるのが、コミュニティ、職場、家族、学校、相互の連携を支援する地方自治体（＝地方政府）の力です。  
 ・この地方政府を担う者としての地方公務員のキャリアデザインでは、①自分の歩んできた道に自信を持つこと。②仕事に喜びを見出し、仕事の技と状況に応じた判断力（智慧）を磨くこと。③市民とともに悩み考えながら、市民のためにできることを探し、仕事を創り出すこと。④多面的で幅広いネットワークを持ち、家族、友人と楽しみ、人として楽しむことが大切です。  
 ・三〇代は力をつける時期です。たまたかかれても這い上がるという気持ちで、様々なことに取り組むことが重要です。

講演Ⅱ「笑い与健康」

健康運動指導士で株式会社マナウエイ取締役の中村真奈子氏に講演いただきました。

◆概要

・この時間には、三〇歳代の人が将来にわたって体を良好な状態に保つに



は、どうしたらよいかというテーマで、  
 講義が行われました。  
 ・参加者の方に自宅や職場で簡単にできる体操をしていただき、自らの健康度を感覚的に把握してもらいました。  
 ・「グー・パーテスト」や「リズム体操」などでは、先生の掛け声に合わせて手足を動かしましたが、なかなか思いつ通りに体が動かず、会場が笑いに包まれました。  
 ・体を自分の思い通りに動かすには、日頃から頭と体を連携させ、脳の命令が筋肉に届きやすいようにしておくことが大切です。  
 ・体の健康を保つポイントは、①体の軸を支える筋力を鍛えること、②関節の可動域を広げることで体を柔軟にすること、③体のバランス力を鍛

えることです。しかし、日常生活では、これらに適した運動をしていません。散歩をするときでも単に歩くのではなく、腕をよく振ることで骨盤を動かすことなどにより、全身運動を心がける必要があります。

・さらに、「アイソレーション」という体の一部分を単独に動かすトレーニングで体の内側の筋肉を曲線的に動かしたり、タオルを使った運動でストレッチをしたりして、楽しみながら体の若さを保つ方法を学びました。

### 講演三「これからの資産運用」

三井住友銀行職域取引事業部事業企画グループ部長代理大須賀啓子氏に講演いただきました。

#### ◆概要

・この時間は、「貯蓄から投資へ」の時代に知っておきたいこと、という副題で講義が行われました。

・現在の日本では、個人金融資産に占める現金・預金の割合が全体の半分を超えています。貯蓄から投資への流れがみられ、資産運用に対する考え方が変わってきています。

・この背景には、低成長により、預貯金で高い金利が期待しにくくなっていることや収入が伸び悩んでいることがあります。

・さらに、少子高齢化の進展に伴う公

的年金や税制の見直し、インフレによる金融資産の目減りなどの将来に対する不安も、その背景として考えられます。

・効率的に「資産をふやす」ためには、まず、お金を目的に応じて分け、その目的に適した金融商品を選ぶことが大切です。

・債券、株式、不動産投資信託 (REIT) などの基本的なしくみや金融商品の収益性と下落リスクの関係などの説明がありました。

・下落リスクを抑えつつ安定した収益を得るためには、運用額、運用期間、リスク許容度に応じて資産を配分することが必要です。

・結果として元本割れとなる確率を比較的小さくすることが期待できる投資方法として、「分散投資」と「長

期運用」があります。

・分散投資、長期運用を行うには、まとまった資金と専門的な知識が必要です。個人でこれを行うことが難しい場合には、投資の専門家が運用を担当し、少額でも分散投資が可能な投資信託も資産運用の選択肢の一つとなります。

### ..... セミナーを終えて

参加された方々からは、参考になったとの意見を多数いただき、主催した当協会としても所期の目的をほぼ達成することができたと安堵しているところです。

今回は三九名の方に参加いただき、若年層のライフプランセミナーに対する地方公共団体等の皆様の関心の高さを実感しました。

福利厚生業務の担当者、ライフプラン相談員の皆様におかれましては、業務多忙とは存じますが、今後とも皆様のお役に立てるよう、本セミナーをより充実したものにしてまいりますので、次回以降も是非参加いただきますようお願い申し上げます。

最後に、当日の降雪により講義開始が遅れ、参加者の皆様にご迷惑をおかけしたことに心からお詫び申し上げます。

