



平成22年度 基礎体験セミナーについて



平成二三年七月八日（木）、九日（金）に、東京グリーンパレスで「平成二二年度ライフプラン基礎体験セミナー」を開催しました。

今回のセミナーは、地方公共団体や共済組合等の福利厚生担当職員の方に、まず、ライフプランセミナーの企画と運営についての基本的な知識を習得していただき、「生きがい」「健康づくり」「家庭経済設計」の三分野について、三〇～五〇歳代における各年代の生涯設計プログラムを幅広く体験してもらうことで、各団体がライフプランセミナーを実施する際に、参考としていただくことを目的に開催しました。

各講演の概要について

●講演「地方公務員のボランティア活動」

独立行政法人国際協力機構（以下、JICAと記す）及び関係者の皆様から、シニアボランティアへの参加に際しての案内、実際に参加した方々からの体験談について講演をいただきました。

冒頭に、JICA青年海外協力隊事務局参事役・参加促進・進路支援課の小路克雄課長からボランティア事業の概要の説明がありました。その後、公務員という立場から、シニアボランティアに実際に参加したお二人の方か

ら、体験談がありました。

お一人目の折居和夫様からは、カンボジアへの派遣を通じて、都市排水、河川環境改善、下水道施設等について、如何に現地にて情報収集を行い問題点を把握し、解決していったかについて、現地の活動環境、歴史紹介等を交えた貴重なご経験のお話がありました。

お二人目の永刈寛幸様からは、パラオ諸島の国務省外務局にて、現地スタッフの行政業務の改善のために、外務局の業務効率の現状調査を行い、スタッフ教育、トレーニング計画及び実施、業務分掌見直しの助言等を通じて得た貴重な体験談が披露されました。

●講演「ライフプランセミナーの企画と運営」担当として知っておきたい基礎知識」

昨年度セミナーから取り入れた、比較的新しい企画の講演です。

講師は、当協会の業務部企画課長である鎌田重道です。

担当者が生涯生活設計について知っておくべき基礎知識とセミナーの企画と運営手法の習得を狙いとした講演です。「基礎知識編」では、①「生涯生活設計」の考え方と構成について説明があり、②「生涯生活設計プログラム」の類型」では、各年代別のプログラム概要について、また、③「生涯生活



中村真奈子先生



宮島衛一先生



小路克雄先生

設計プログラムの沿革」では、地方公務員におけるライフプランへの取組みの推移について整理できたのではないかと思います。

続く「企画と運営編」では、ライフプランセミナーのカリキュラムの組み方や、年代別に分けられたセミナーの具体例が示されるとともに、セミナーを計画・実施する際の注意点の説明がありました。

●講演「健康づくりに関する講演 笑いと健康 ～自己診断！ 若さ度チェック法～」

今回のセミナーでは、「運動」の面から「健康づくり」を捉えてみることにしました。

健康運動指導士として、数多くの講演を手掛けている、(株) マナ・ウェイ取締役の中村真奈子先生をお招きしました。

今回は、終始座って学ぶ、という内容ではなく、主に実際に体を動かしていただき、運動の効果を実感していただくことを意図した内容での講演となりました。会場は二人掛けの長机の両脇に若干のスペースのみがある状態であったことから、「準備運動（ウォーミングアップ）」及び「整理運動（クーリングダウン）」を中心とした内容の運動を指導していただきました。

具体的な運動例として、事前に参加者に持参をお願いしたタオル類を使用している「タオルDEストレッチ」があり、それぞれの運動の際には、人それぞれの年齢、身体コンディションなどによつて適切な負荷が異なってくることから、場合によってはストレッチや運動の内容の変更を考えてみるなど、きめ細やかな指導がありました。また先生は、人それぞれ日常生活の中に無理しない範囲で運動を取り入れ、継続することが大切と述べられており、おそらく参加された多くの方々が、多くの地方公務員に伝えたいと思える、とても興味深い内容でした。

職場や家で気軽に短時間でできる様々な運動を習得し、実践することで、より健康で楽しい生活を送ることができると実感しました。

●講演「ライフプランの必要性と生きがい」

「わたしのライフプラン——人の数だけあるライフプラン——ライフプランは、わたしの羅針盤」という演題にて、主に、ライフプランを計画、いわばデザインすることの必要性を、わかりやすく講演することを念頭に置いた内容となりました。

講師は、当協会の業務部業務課長である竹内敦です。

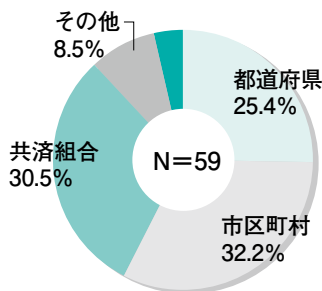
ライフプランが必要となった背景には、急速に進んだ高齢化、少子化、それに伴う人生の長期化やライフスタイルの変化があります。そしてライフプランには「充実した人生を切り拓く」効果があります。これらを踏まえ、ライフプランを構成する五つの分野（仕事、家族、自分時間、家庭経済及び健康づくり）の重要性について説明があり、また自身の生活において、無為な時間がないかチェックする「一週間の行動記録」による現状分析、ワークシート「私の人生設計」等の紹介があり、ライフプランをデザインしていく手法の説明がありました。

中でも「一週間の行動記録」の話の中では、講師から、最近の週末が充実していたか否か、との問いかけがありました。続いて「充実していなかった人は、（ややもすると）その状態が退職後は毎日続くことになるかもしれない。」との主旨の説明があり、ライフプランの必要性を実感した方も多かったのではないかと思います。

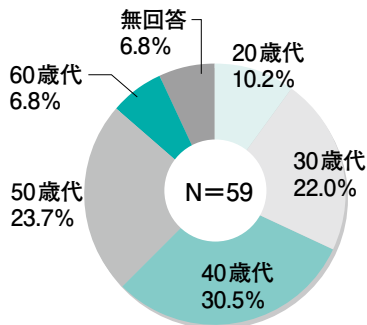
また、「生きがい」についても、「人生の目的は、目的のある人生を送ることである。」とのロバートバーン氏の言葉の紹介など、「生きがい」を具体的に考えるきっかけが挙げられたことで、「生きがい」について具体的に考えてみる必要性があることを認識させられました。

平成22年度ライフプランセミナー出席者アンケート

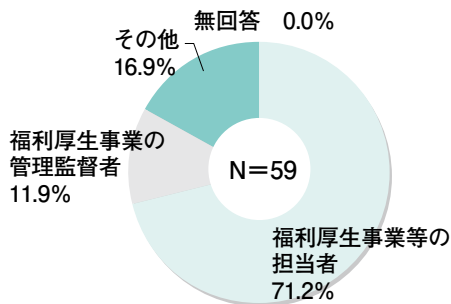
●勤務先別 (図-1)



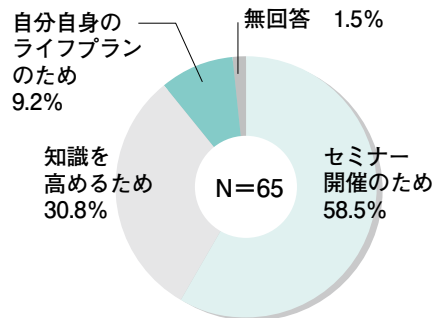
●年代別 (図-2)



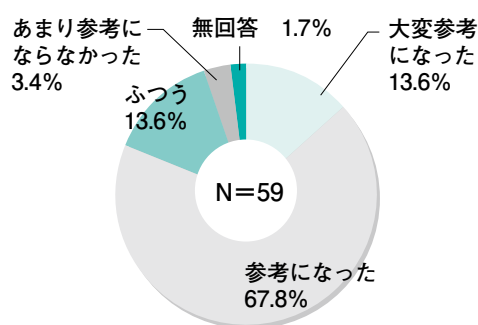
●担当職務別 (図-3)



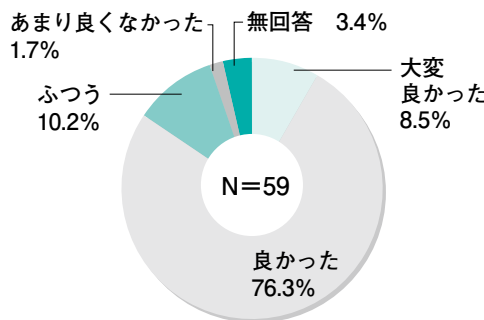
●セミナーへの参加目的 (図-4) (複数回答あり)



●セミナー全体の感想 (図-5)



●ビデオの感想 (図-6)



(Nは回答者数)

●講演「家庭経済設計に関する講演」

演題は「ゆとりを築く ―家庭経済設計のすすめ―」です。

今回は、当協会の賛助会員である明治安田生命保険(相)のご紹介により明治安田ライフプランセンター(株)ライフプランサービス部の宮島衛一次

長にご講演をいただきました。

今回の参加者が、地方自治体や共済組合の福利厚生担当職員の方が中心であることから、そうした担当者が家庭経済における基礎的な知識や講演の進め方等を習得できるような内容となることを念頭に置いての講演です。

ライフプランを作成するうえで中心となる家庭経済設計に関する理解を深めるために、以下のとおり三つの項目順に説明がありました。

まず一つ目の「なぜ今、家庭経済設計が求められるか?」では、近年、政府主導で見直しが行われ、厳しさを増

している社会保障制度のもと、将来への備え、自助努力の必要性が増しているという、家庭経済設計を取り巻く現状のお話がありました。

次の二つ目の「家庭経済設計の進め方」では、家計プランを作成するための三つのステップとして、

①目標・テーマをはっきりさせる

②家計の現状を把握する

③家計の将来を展望する

とし、子どもや住宅、その他にかかるそれぞれの費用を家計プラン作成に必要な情報として把握し、実際の家計プラン作成に入るとよい、などの説明がありました。

最後の三つ目の「家計の安全と資産形成 ―今後の家計管理のポイント―」では、

①「生活課題の把握と資金調達・借金返済」として、住宅ローン、旅行・レジャー資金等が「いつ、いくら必要か」「どうやって調達するか」を考えること、ムダな金利支払いを削減することの大切さ

②「リスクに備えるために」として、必要な保障をなるべく有利な制度を活用し、低コストで得ること

③「資産形成と資産防衛」として、チャンスを逃さず、運用だけでなく防衛が大切、カード・クレジットには注意すること

参加団体区分別のセミナー実施状況（表－１）

（単位：団体）

団体区分	実施	未実施	無回答	計
都道府県	7 87.5%	1 12.5%	0 0.0%	8 100.0%
政令市、市	9 64.3%	5 35.7%	0 0.0%	14 100.0%
共済組合	8 80.0%	2 20.0%	0 0.0%	10 100.0%
その他団体	6 75.0%	2 25.0%	0 0.0%	8 100.0%
計	30	10	0	40

ライフプランセミナー テーマ別実施状況（表－２）（複数回答）

（単位：団体）

団体区分 (実施団体数)	退職準備 (50歳代)	生活充実 (40歳代)	生活創造 (30歳代)	退職時他
都道府県 (8団体)	6 75.0%	6 75.0%	1 12.5%	1 12.5%
政令市、市 (14団体)	9 64.3%	3 21.4%	1 7.1%	1 7.1%
共済組合 (10団体)	7 70.0%	7 70.0%	3 30.0%	0 0.0%
その他の団体 (8団体)	6 75.0%	6 75.0%	3 37.5%	1 12.5%
計 (40団体)	28	22	8	3

（注）ライフプランセミナーを実施しているとの回答のあった団体におけるそれぞれのセミナーの実施団体数を表示

セミナーの感想等に関するアンケート結果

今回のセミナーには六〇名の参加が

などの説明がありました。
また、ライフプランでは計画することだけにとどまらず、実行し修正していくことの大切さの説明がありました。

あり、五九名の方にアンケートのご協力をいただきました。セミナー全体としては、「参考になった」という感想を多くいただきました。
また、現状の講義に不足している部分や、もう少し詳しく講義してほしい部分について次のとおり、ご意見がありました。

- ・「地方公務員のボランティア活動」：海外ボランティアだけでなく、一般的な事例も期待します。
- ・「健康づくり」：健康づくりも実際の研修会で実施すれば、個人の意識づくりができると思うが、担当者はどう伝えるか教えてほしい。
- ・「必要性和生きがい」「家庭経済設計」：いただいた世代毎の冊子をもう少し詳しく解説していただければよりよかったです。
- ・全体的に：初任者を対象としているのは理解できたが、今回研修にきている者が企画をするということを考慮して参考になるものが欲しい。
- ・「地方公務員のボランティア活動」：おそらく、素晴らしい体験をされていると思うので、その感動や困ったこと等が伝わる内容を。
- ・「セミナーの企画と運営」：実際の準備より、協会との詳細なやりとりを詳細に教えてもらえたらよかったです。
- ・「必要性和生きがい」：生きがいについて、もう少し長い時間聞いてみたかった。
- ・「家庭経済設計」：テーマが多すぎて、もう少し時間があればと思った。

こうしたアンケートの結果を踏まえ、今後ともより各団体のセミナー開催に役

に立つ情報を提供できるよう、当セミナー内容を工夫していきたいと考えています。各団体の福利厚生担当所屬長におかれましては、今後また皆さんの関係職員に参加いただけるよう、ご配慮の程よろしく願っています。
なお、当セミナーの参加状況、感想等は、次のとおりです。

- 勤務先別（図－１）
- 年代別（図－２）
- 担当職務別（図－３）
- セミナーへの参加目的（図－４）
- セミナー全体の感想（図－５）
- ビデオの感想（図－６）

参加団体におけるセミナーの実施状況に関するアンケート結果

セミナーの感想等に関するアンケートと併せ、参加団体におけるセミナーの実施について、参加総数五二団体のうち、四〇団体にアンケートにご協力いただきました。回答をいただいた団体の参加団体区分別のセミナー実施状況及びライフプランセミナーのテーマ別実施状況は、次のとおりです。

- 参加団体区分別のセミナー実施状況（表－１）
- ライフプランセミナーテーマ別実施状況（表－２）