



# 「平成24年度 ライフプラン基礎体験セミナー」 を開催しました



平成24年7月12日（木）、13日（金）の2日間、東京グリーンパレスで「平成24年度ライフプラン基礎体験セミナー」を開催しました。

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3分野について、30～50歳代における生涯設計プログラムを幅広く研修することにより、各団体がライフプランセミナーを実施する際に、役立てていただくことを目的に開催しました。

共済年金の支給開始年齢の引き上げなどにより、公務員の定年後の就労と収入確保が課題となっています。課題に対応していくために、職務を見直し、これからのキャリアデザインを考えていくことが更に重要になってきたと思われることから、講演「地方公務員のためのキャリアデザイン」をプログラムに入れ実施しました。

## 各講演の概要

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

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、当協会の業務部長多田正巳が説明しました。

「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、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の概要について、また、③「生涯生活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説明があり、基礎知識の整理が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・実施する手順や注意点の説明がありました。

## ●講演：「こころとカラダのセルフケア」

今回のセミナーでは、健康運動指導士・産業カウンセラーとして、講演やカウンセリングで活躍されている川上麻子先生により、「ストレス」をテーマに、「ストレスの要因」「ストレスとカラダの関係」「ストレスに対するアプローチ、運動の効果」「対処方法」など、順序立てた分かりやすい説明が行われました。

前半はストレスの要因、カラダとの関係などを中心に座学による説明が行われ、後半は主に体を動かし、運

セミナー日程

第1日目 (7月12日)	
10:00	開講挨拶
10:05	オリエンテーション
10:15	講演:「ライフプランセミナーの企画と運営」 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 業務部長 多田正巳
11:30	休憩
12:30	講演:「こころとカラダのセルフケア」 エンドースユアライフ代表 川上麻子
14:00	休憩
14:15	講演:「地方公務員のためのキャリアデザイン」 THS経営組織研究所 代表社員 慶應義塾大学SFC研究所 上席所員 小杉俊哉
16:15	終了
第2日目 (7月13日)	
9:30	講演:「家庭経済設計のすすめ」 明治安田ライフプランセンター株式会社 ライフプランサービス部 課長 谷 淳一
11:20	休憩
11:30	講演:「ライフプラン計画書の作成」 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 調査役 河本敦彦



エンドースユアライフ代表  
川上麻子氏

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。人それぞれの年齢、身体のコンドیشنなどによって適切な負荷が異なってくることから、心身の状態に応じて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、ストレスは生活習慣

と仕事の関係にも起因し、その対処には、年々変わっていく環境を認識し取り組むことが重要との説明があり、参加された多くの方々が、職場に戻り伝えたいと思える、興味深い内容でした。

●講演:「地方公務員のためのキャリアデザイン」

多くの著書出版、講演でご活躍の、THS経営組織研究所代表であり慶應義塾大学SFC研究所上席所員の小杉俊哉先生にご講演をいただきました。

「自立と自律の違い」「キャリアの意味」「ビジョンをもつこと」「ラッキーな人の法則」などが話され、キャリアデザインののもつ意味、取り組み方と効果など、事例を上げ説明が行われました。

「リーダーシップを發揮する人は「自立」では、マネージメントはできて、リーダーシップを發揮できないとの説明がされました。

「キャリア」は将来の自分自身を考えることが必要であり、「仕事の選択をどうするのか」「社会に対し何を貢献していきたいのか」「ライフスタイルはどのようにしたいのか」などを考えることが必要であると話されました。「キャリアデザイン」には、将来の自分自身の「ビジョン」を描くことが必要であり、それには何年後かの自分をイメージすること。それは、出来る限り具体的に、その時を

して、どのようなところでどのような人達とどのような関わり方をしているのか、自身や周囲の様子、自分の感情などまでも想い描くことが必要と説明されました。

まずキャリアデザインを考える上で必要な「自立」と「自律」の違いが話されました。「自立」は単に他者の世話にならず、一人で仕事ができるようになること。「自律」は自分でつくり出し、結果も含めて責任をもって仕事をする(他人が自分をコントロールしている)と考える「他



THS経営組織研究所代表社員  
慶應義塾大学SFC研究所上席所員  
小杉俊哉氏

最後に「ラッキーな人の法則」について話され、講演をまとめられました。1. ラッキーな人(成功した人)を調査、分析した結果、ラッキーな人の共通点

「自己承認と自己確立」:自分というものに向き合い、認め、それを作り上げていこうとする

「感謝と他者支援」:周囲の人間の価値を認め、感謝の気持ちを持ち、それを表現し、働きかけようとしている

「直感と洞察力」:自分の直感を信じ、洞察力を働かせパターン認識や予兆の察知をおこなっている

2. ラッキーな人とアンラッキーな人の違い。両者ともに同じような経験、失敗をしている。違うのはその捉え方と次の行動。ラッキーな人は、失敗したことを活かしてどう次のステップに繋げるかをいつも考え行動する。

3. ラッキーな人は、「迷ったらやる」「非行為後悔」より「行為後悔」。「行為後悔」はそれほど悔しいことではなかったと脳が過去の事実に対する見方を再構成し、素早く立ち直れる。

●講演:「家庭経済設計のすすめ」

生活基盤を安定させるために、今回は、当協会の賛助会員である



明治安田ライフプランセンター株式会社  
ライフプランサービス部 課長  
谷淳一氏

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谷淳一課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、担当者が家庭経済における基礎的な知識や講演のすす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がされました。

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、改革が行われ、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

はつきりさせる ②家計の現状を把握する ③家計の将来を展望するとし、教育費や住宅費、その他にかかるそれぞれの費用を家計プラン作成に入れ、進めること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、次のような説明がありました。

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、そして定年までに極力借金は返済することが大切

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、チャンスを見逃さず、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

また、「年間収支のトレンド」「累計収支のトレンド」により、現役と定年後の収支と貯蓄の流れについての説明があり、将来の家庭経済を想定することの大切さが説明されました。

### ●講演:「ライフプラン計画表の作成」(支援ソフトについて)

前講演の「家庭経済設計のすすめ」

を受けて、「ライフプラン計画表の作成」について当協会企画課河本敦彦調査役により作成の手順・ポイント・目的の説明がありました。

まず、付録支援ソフトを使用し、実際に事例を入力する方法で行われました。特に、入力上での注意点、作成された計画表の見方(将来の収支状況、予想される貯蓄額)を説明しました。計画表の利点は、単年度だけでなく、長期的な視点での家計の見通しができることがあげられ、かつ、作成した時点で終わりではなく、計画表を基に家族で相談し、適宜修正を加え、実行していくことが目的であると話されました。

### ..... セミナーの感想等に関するアンケート

今回のセミナーには66名の参加があり62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。

・ライフプランの目的である「生きがい」「健康」「家庭経済」の講義はよく分かったが、ライフプランセミナー

を企画するための講義をもっと詳しく聞きたかった。

・現在の社会情勢に対応した年金改正や退職金減額、来春からの保険料アップ等、生活費に直結するような情報を取り入れてもらいたい。

・年金、医療保険等の説明。自分の年金や短期給付についての説明を入れて欲しかった。

・参加者が、ライフプラン計画表を実際につくるプログラムを。

・一人の講師が2時間近く話し続けられるのは聴講する方が辛いので、1時間半程度が丁度良いように思う。

こうしたアンケートの結果をふまえ、今後も各団体のセミナー開催により役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属長におかれましては、今後も多くの関係職員に参加いただけるよう、ご配慮の程よろしくお願いいたします。

なお、当セミナーの参加状況、感想などは次のとおりです。

### ●勤務先別(図-1)

### ●年代別(図-2)

### ●担当職務別(図-3)

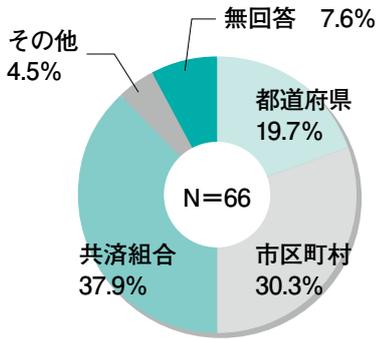
### ●セミナーへの参加目的(図-4)

### ●セミナー全体の感想(図-5)

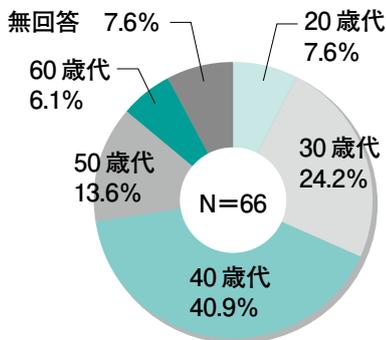
平成24年度「ライフプラン基礎体験セミナー」(7/12~13)に関するアンケート結果

(Nは回答数)

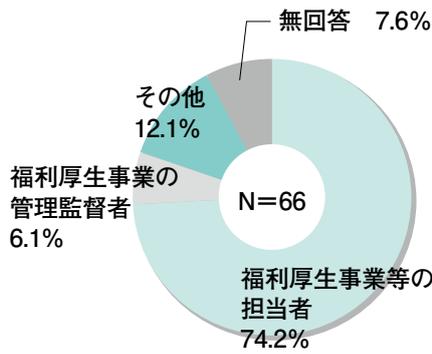
●勤務先別 (図-1)



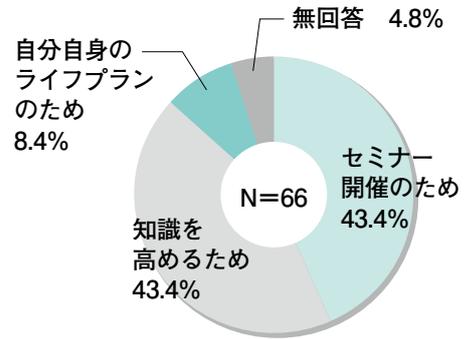
●年代別 (図-2)



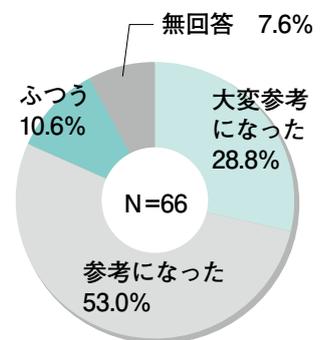
●担当職務別 (図-3)



●セミナーへの参加目的 (図-4)



●セミナー全体の感想 (図-5)



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	5 55.6%	0 0.0%	4 44.4%	9 100.0%
政令市、市	9 50.0%	8 44.4%	1 5.6%	18 100.0%
共済組合	16 84.2%	3 15.8%	0 0.0%	19 100.0%
その他団体	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10 100.0%
計	39	12	5	56

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あわせ、参加団体56団体のうち、セミナーの実施について、51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実施状況は、

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	計
都道府県 (5団体)	5 100%	5 100%	2 40%	2 40%	14
政令市、市 (9団体)	7 77.8%	2 22.2%	0 0.0%	3 33.3%	12
共済組合 (16団体)	15 93.8%	9 56.3%	2 12.5%	3 18.8%	29
その他団体 (9団体)	7 77.8%	7 77.8%	7 77.8%	7 77.8%	28
計	34	23	11	15	83

(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数を表示

●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)

次のとおりです。