



平成29年度 ライフプラン専門セミナー を開催しました！



平成30年1月19日（金）、東京都千代田区平河町のホテルルポール麹町で平成29年度ライフプラン専門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、「生きがい」「健康」「家庭経済設計」の専門知識を習得し、各自治体においてライフプラン支援施策の充実を図ることを目的として毎年開催しています。

セミナーの概要は以下の通りで、参加者の方からは「笑いゆる介護・元氣力などあまり真面目になりすぎず、余裕をもって気楽に取り組むことも必要であると感じたセミナーであった」との感想をいただきました。

講演／テーマ「生きがい」
セカンドライフの生きがい
〜人生を楽しもう〜



日本笑い学会 秋田県人会長

人星亭喜楽駄朗師匠

講師は、人星亭喜楽駄朗師匠こと米谷裕夫先生です。本誌2017年7月号（130号）「Next Stage」退職者への質問状」のコーナーにご登場いただき、読者から師匠の活躍に楽しく元氣をもらったとの感想が寄せられたことから、今回セミナーに来ていただくことになりました。

師匠の前歴は秋田県職員で、セカンドライフを考え始めた57歳の時「日本笑い学会」と出会って以来、10年以上、活動を続けられています。面白く、ためになる師匠の話術は好評で、県内外の教育委員会や生涯学習センターから多くの講演依頼があり、これまでに全国の市区町村で約900回の講演、首都圏でもライブショーを主催し、各会場を大爆笑の渦に巻き込んでおられます。

今回の講演は、退職後の生きがいをテーマにお話いただきました。

【はじめに】

定年後のライフプランとして退職後は再就職せずに、自分のやりたいことをしたいと思っていた折、57歳の時に秋田で開催された「笑学校イン秋田」というイベントに参加し、日本笑い学会と出会いました。それまでの公務員生活にはなかった、「笑う」ことで心の中で抑圧されていたものが一挙に放出されるという体験をし、即入会しました。

その後は毎日猛烈に「笑い」を研究し、地域の方々に笑いを提供するようになりました。今では、他人を笑わせるということがとても楽しく、快感にすらなっています。

【1. 人生漫談師としての活動】

活動を始めた頃は、「笑学校in〇〇病院」と称し、ボランティアで県内各地の総合病院のホールを会場に、患者さんや市民に笑いを提供していたが、現在は全国各地を飛び回って、プロとして数多く講演や漫談を行っている。

【2. 人生劇場は60歳から本番スタート】

・「定年退職までは家族のために働くが、それはある意味、人生のリハーサルで、自分のための人生は60歳から始まること」と、「好きなことを見つけ、好きなことができるのは、素晴らしいこと」を伝えている。

平成29年度ライフプラン専門セミナープログラム

日程：平成30年1月19日（金）

時間	講演内容等
9:30～10:00	受付開始
10:00～10:05	開講挨拶
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演：「セカンドライフの生きがい ～人生を楽しもう～」 講師：人星亨喜楽 師匠 こと 米谷 裕夫 氏（秋田県職員OB）
11:45～12:45	休憩・昼食
12:45～14:15 (1時間30分)	講演：「認知症の対応～ゆる介護のすすめ～」 講師：NPO法人グレースケア機構 代表 柳本文貴 氏
14:15～14:30	休憩
14:30～16:00 (1時間30分)	講演：「iDeCoの活用 ～資産運用と商品選択～」 講師：金融・投資 教育コンサルタント ファイナンシャルプランナー 須原 光生 氏
16:00	閉会、アンケート記入 解散

会場：ホテルボール麹町3Fマール（東京都千代田区平河町2-4-3）

・退職後は年齢掛ける0・8の年齢と
思い、今から楽しむ思い出をつくる。
・「今さら」ではなく「今から」。

【3. 笑いの効用】

- ・笑いは人間関係のサスペンション。
様々な組織において良好な人間関係
を構築するのに「笑い」が大いに役
立つ。嫌なことでも笑いながらやる
と楽しくなる。
- ・特に病気になる時ほど笑うように
心得る。免疫力が高まり、血糖値
が下がったり、リュウマチの痛みが
和らいだりする。
- ・心の健康、メンタルヘルスにも効果
あり。命あるうちは生きられる、プ
ラス思考でよくよくよしない。

【4. 笑いの基本定石（笑わせるツボ）】

- ・予想を外す
- ・異質なモノの共通項
- ・言葉の定義を無理やり変更
- ・極端に拡大解釈
- ・勘違い、間違い

これ以外にも話の折々に特製の手
作りグッズを使用しながら、たまた
まかけるように笑いのネタを披露され
ていました。

公務員生活を終えた今、自分自身
のために時間やエネルギーを使い、
地域の方々に笑い、癒やし、喜び、
安らぎを提供し、次なる目標に進み
たいと話されていました。

講演／テーマ「健康」
認知症の対応
ゆる介護のすすめ！



NPO法人グレースケア機構

代表 柳本文貴氏

柳本先生は社会福祉士・介護福祉
士その他多くの資格を取得され、高齢
者・障がい者の介護現場や米国のNP
O・福祉ベンチャーを経て、認知症グ
ループホームに勤務されてきました。
2008年にNPO法人グレースケア
機構を立ち上げ、指名制ヘルパーなど、
上質で愛嬌のある介護事業に取り組ま
れています。

今まさに介護中の方、これから介護
を迎える方、地域や職場で対応に迫ら
れている方々に「認知症を恐れない未
来へ」のメールと共に、参考になるお
話をいただきました。

先生は本誌2015年10月号（1
23号）Familyのコーナーで介
護をテーマに執筆いただき、読者から
ご好評をいただいています。

【はじめに】

認知症の方の対応で追い込まれたり、
ご苦労されている方が多くなってきて
います。そうした方々が少しでも無理
なく介護できるよう、いろいろな方法
で介護を変えていけたらとの思いで活
動しています。

認知症は今や身近な問題ですが、実
際の前にしないとなかなか理解でき
ないのが実状です。そして身近な人が
認知症になると、ただただびっくりし、
大変だという思いが先行します。確か
に大変ですが、介護する者の身構えや
考え方を变えることで、少しでも負担
が軽減され、安心して長く関わりを続
けられればと願っています。

本日は、1つ目にゆる介護のすすめ、
頑張らない介護とも言いますが、身内
の方やまわりの方々からの相談に対し
てアドバイスをする際の参考になるよ
うな話、2つ目に制度・サービスを使
いながら、長く安心してケアができる
ようにするための話、3つ目にまちづ
くり、地域づくりを考え、支え合いの
資産形成についての話をさせていただきます。

【1. ゆる介護のすすめ】

・認知症の人は：「理解不能」「困っ
た人」「迷惑をかける悪い人」？
自分は絶対なりたくない！
・認知症の介護は大変！

真面目にやっても、うまくいかない！
頑張れば頑張るほど追い込まれる！

↓「ゆる介護の「コツ」」

①力を抜いて、手を抜いて対応

・頑張る人にとっては手を抜くことはポリシーに反するため難しいが、いろいろ試しつつ脱力してみる。

・何とかよくしようと頑張っても大変。ふりまわされつつ、少しずつふりまわす。

・いろいろ試して3割うまくいけば上々とあきらめる。

・「すぐ忘れること」を忘れない。

・食事をしたことを忘れることも多いが、「いつもハングリーは生き抜く力」と心得る。

・同じ物をたくさん買ったとしても、ある程度まで「まあいいか」とあきらめ、ご近所に配ったりする。

・頭の中で自分の活躍していた時代に戻って出かけたりするが、時間の許す限り一緒に気楽に散歩を楽しむ。

・ドロボー扱いには真犯人と一緒に捜し、時にはえん罪を仕立てる。

②やさしくするのは無理と知り

・やさしくできなくていいと認めることから、互いに過ぎやすいゆるさにつながり、長くいいケアができる。

・話のリップトは、言葉の裏にある不安や気がかり、不満などの気持ちを受け止め、親身に聞き流す。

・ワールドな人には、逃げる・いなす・時には闘う。

・介護する者のケアプランを考える：自分のいらいらポイントを探しておく、好きなことをしておく、家族会などの参加で心の中のドロドロをはき出す時間をつくる。

③予防・治療に頼らない！

・医療にできることはまだ限られている。病院は実利で選び、あまり薬は飲まずにクスリと笑うことが肝要。治そうと頑張るよりは、どう頑張らずに楽しく暮らすかが大切。認知症は治らなくても機嫌は直る。

【2.介護保険・障がいサービスを越えて】

・介護は一人では抱え込まない。上手に一族郎党を巻き込みながら、役割分担をする。

・知り合いや職場の方の理解・協力を得つつ、介護保険も上手に使い倒す。

・介護サービスの種類：地域によって特性があるので、まずは地域包括支援センターに行つて相談をする（中学校区域に1つはある）。

・介護保険と併せて、自費のケアサービスや地域の支え合いとしての有償ボランティアなども利用する。

・本人のどこに出向くアウェイ感のない介護、ホームヘルパーを自費で使うことで、制度ではやりにくい部分もケアできる。指名制ヘルパーの活用もあり。

【3.まちづくりで支え合いの資産形成】

・認知症を含め介護が必要となり、困っている人は多くいる。職場にも声を上げられずに無理をして隠す人がいるが、早く打ち明けて支え合う環境をつくるのが大切。

・地域包括ケアシステムは、元気な人は生活支援の担い手として社会参加し助け合うこと。そのような、地域の資産形成をしていくことが必要。

・地域の居場所、住み家づくり。

「要介護者が増加していると聞くとどうしてもネガティブになりがちですが、本人・家族、介護・看護・医療、

まちの力と共に、皆が少しずつ暮らしやすくなっていく、支え合いの高度成長期と捉えてはどうでしょうか？」と締めくくっていたきました。

講演／テーマ「家庭経済設計」
iDecoの活用
資産運用と商品選択

金融・投資 教育コンサルタント
ファイナンシャルプランナー

須原 光生氏

先生は、25年間、証券業界で投資家教育をされたキャリアを活かし、官公庁や金融機関等で、ライフプラン、貯蓄、投資等に関する講演会等の他、

テレビやラジオにも多く出演されています。また、日本ファイナンシャルプランナーズ協会 奈良支部長としての要職にも就き活躍されています。

マネー漫談士とも称される「楽しく、面白く、元気が出て、前向きになる」学習するヒント満載の講演は大好評です。本セミナーでは「iDecoの活用」資産運用と商品選択」と題しまして、iDecoの活用になくてはならない商品選択について、資産運用の考え方の基礎からわかりやすく解説いただきました。

【はじめに】

これからの日本は、ライフプランのIT化、AI化がどんどん進んでいきます。IT：痛みを伴う、AI：頭が痛い、という厳しい将来が迫っています。それでも前向きに捉え、どんと来いと楽しんで、その痛みを和らげる手立てを考えていきましょう。一人ひとりが家庭株式会社の経営者になったつもりで、いろいろなライフプランを考えていただくこ



とが大事になってきます。

【1. 家庭の経済チエック】

・本日のテーマは「iDeCo」だが、それよりも先にまずは考えていたいただきたいのが、家庭の経済チエックリスト。iDeCoはあくまでも一つの策。その前にこれがすべてクリアできれば、どんと来いIT、AIとなる。

・若いうちからマネープランの意識を持ち、管理能力を高める。無駄は省く、無駄な契約はやめる、お金の知識を持つて、アクションを重ねていくことが大切。

・ライフプランは思うようには運ばないが、体力、気力、元気力、前向きな心を持ち続け、経済チエックを意識し、楽しみながら貯金してほしい。

【2. ライフイベントにかかる費用の目安】

・結婚費用、出産費用、教育資金、住宅購入費、老後の生活費、介護費用といった、それぞれのイベントを意識しつつ積立の商品を考えてみる。

・具体的には、給与天引きの財形貯蓄、NISA、つみたてNISA、iDeCoなど。

・このうちiDeCoは60歳まで引き出すことができず、ライフイベントの老後の生活費としてしか使えない。

【3. iDeCoの基礎知識】

①③つの税制優遇
・掛金が全額所得控除される。

・運用益も非課税で再投資される。
・受け取る時も税制優遇措置がある。
②③つの加入時の留意点

・運用は加入者自身が行う。
・口座管理手数料がかかる。
・原則60歳までは引き出せない。

【4. 代表的な金融商品のリスクとリターン】 ※鳥を意識する

・高リターン低リスク商品
↓ 一つ間違えるとサギ商品
・高リターン高リスク商品
↓ 元本割れやカモになるかも？
・低リターン低リスク商品
↓ 安全でもリターンははずめの涙

【5. 資産運用プラン】

①元本重視型、②安定型、③バランス型、④成長重視型、⑤積極型の5つのプランがある。各年代ごとにお勧めのプランを提案。

【6. 各資産の年間リターンランキング】

過去11年間の各資産（株式・債券等）の年間リターンランキングの状況を解説。

【7. 実際に売り出されている個人型確定拠出年金（iDeCo）の運用商品】

商品の見方と信託報酬について説明。いずれにしても運用はとても難しく、正解はない。ただ、iDeCoに關しては分散できる、積み立てできる、時間という財産を有効に使える、そして何より税制優遇があるという点で玉

手箱。使わない手はない。長い目でいろいろな商品を見て、違いを見つづ、管理手数料のこと商品手数料のことも考えて選ぶことを勧めたい。

「できるだけ元気で、前向きに明るくいこうぜ」という気持ちでiDeCoを考えましょう。

iDeCoに關連して、日頃私たちには馴染みの薄い金融商品の基礎的な説明と商品選択のヒントを、元氣いっぱい、ユーモアたっぷりにご講演をいただきました。

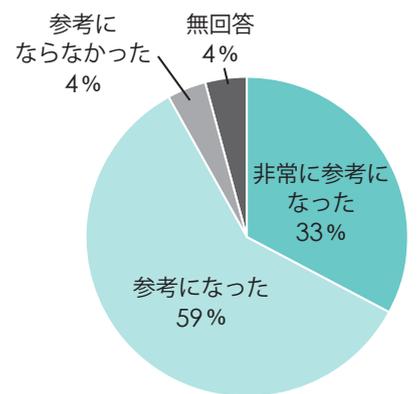
アンケート結果

アンケートの結果は、下記グラフのとおりです。団体、年代、性別を見ても幅広く関心のあるセミナーであることがわかります。

主な意見は次のとおりです。
・それぞれの講師が皆前向きな話をされ、自分自身に置き換えていくことがこれから先は益々重要であると思った。

・自分自身もセカンドライフや親の介護など身近に考えていかなければならないことが迫ってきたので、先生方の話は参考人になった。資産運用の話は、内容が踏み込んだ話で、かつ説明もわかりやすかったので、勉強になった。

セミナー全体の感想



・今回のセミナーでは笑い・ゆる介護・元氣力などあまり真面目になりすぎず、余裕を持つて気楽に取り組むことも必要と感じた。特に「未来の投資」というフレーズが心に残った。
・ライフプラン研修は総じて金銭的な面で希望をなくすものが多いが、今日のセミナーでは少し希望を感じた。
・iDeCoの説明が実務も交えながら、さらにメリット・デメリットを交えて説明いただき、非常に参考になった。

今回の専門セミナーではいずれの講演もライフプランを考えるうえで、非常に重要で、受講者の皆さんの関心の高さを感じました。
今後とも皆さまのお役に立てるよう、より充実したプログラムにしてまいります。次回以降も是非ご参加いただきますよう、お願い申し上げます。