



平成20年度 ライフプラン担当者セミナーについて



平成二〇年七月一七日(木)、一八日(金)に、東京グリーンパレスで「平成二〇年度ライフプラン担当者セミナー」を開催しました。

今回のセミナーは、各地方公共団体、各共済組合等で主に職員の福利厚生を担当している方に、五〇歳代を対象とした「退職準備プログラム」を体験していただくことにより、今後、各団体で実施するライフプランセミナーを企画する上での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

●基調講演「ライフプラン総論」

東京家政学院大学の上村協子先生から、「ライフプラン総論」と題して、基調講演をいただきました。

現代に生きる誰もが仕事に追われ忙しい日々を生活していますが、人生は消費するだけではなく、人間の生命、生活、いわば「生きる力」を再生産する場でもあるとする「プロシューマー(生産消費者)型ライフプラン」という考え方を提唱されています。

現代のめまぐるしい情報化社会は単にテクノロジーの変化ではなく、社会のあらゆる関係、役割が地球規模で変化をしています。プロシューマー型ライフプランは「地球時代のライフプラン」とも言うことができます。

格差問題、家族関係の崩壊、消費者問題など、社会は様々な問題をかかえています。様々な事例を基に、ライフプランを考える上で、人間同士の助け合いや信頼関係、ネットワークの構築が大切であること、そしてライフプランの仕事は多くの人に夢を与え、地球の持続可能性にも関わる重要な仕事であることを感じてもらいたいというお話がありました。

●講演「五〇歳代からの健康づくり」

Office LACIU代表の石川三知先生から、「五〇歳からの健康な体づくりを目指して」と題して、講演をいただきました。

五〇歳からの体作りのテーマとして「サクセスフルエイジング」を提唱されています。これは、老化に抵抗するのではなく、自分にとって心地良い、快



石川三知先生

適に動く体で良質な日々を重ねていくことを目指しています。

「快適な体」に向けたライフスタイルの提案として「エクササイズ」の継続「日々の体のケア」「適切な栄養摂取」の三つが必要であり、それらを成功させるポイントは「適正な体重」「十分な骨量と骨密度」「良質な筋肉」「柔軟な血管」の四つです。まず、自分の体の現状を把握し、どのポイントから補えばよいか、何をしたらよいかを考えます。

五〇歳代の体作りは、家に例えれば新築ではなく、今住んでいる家の「手入れ」と「リフォーム」にあたるという観点から、「快適な体」を作る栄養摂取ポイントについて、最新のデータを基に説明していただきました。北京オリンピックに出場するアスリートの栄養摂取方法などを題材に、「健康づくり」に関するお話を分かりやすく、丁寧に行っていました。

●講演・演習「プレゼンテーション技法」

数多くの自治体・企業等での研修を手がける株式会社パトスから、片山俊子先生、野村式栄先生を招き、話法、プレゼンテーションについての演習を行いました。

プレゼンテーションに求められる重要な三要素「プレゼンス（存在感）」「シ

ナリオスキル（コンテンツ）」「デリバリースキル（伝達力）」を、隣の方とペアになって演習することにより実際に体感していただきました。

プレゼンテーションにおける「集まる人、開催目的、場所」などの事前情報収集と時間配分の大切さ、そして相手に伝える手段としては「言葉」よりも「身体」「声」の影響がはるかに大きいということを学びました。

また、伝えたいことを明確に表現するための文章構成法「PREP法」を学びました。「セミナーを成功させるテーマ企画のポイント」という題材で一分間スピーチを行い、最後には二人の参加者に発表もしていただきました。

●五〇歳代のライフプラン—退職準備プログラム—

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「バランスの取れた人生を送る」「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）について分析する「分野別チェックリスト」と無駄な時間がない

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」等を実際に参加者で作成していただき、「ライフプラン計画表」の作成につなげていく手法を説明しました。

また、地方公務員をとりまく環境が変化している中、地方公務員としての「働きがい」についても、自己のキャリアの見直しなどを通して、考えてみる時期にあると説明しました。

●家庭経済設計、ライフプラン計画表作成

今回の参加者が地方自治体や共済組合の実務担当者を中心としていることから、講演の進め方や時間配分といった実務担当者向けの説明も含めながら話を進めていきました。

在職中と退職後では、収入のサイクルの変化や社会保険料が全額自己負担になるなど、大きな変化があります。特に退職した翌年は住民税負担が大ききことには注意が必要です。公的年金についても支給開始年齢までをどう乗り切るかをよく考えておくべきです。これらを踏まえ、退職後は確実な収入源を基準に生活設計を行うことが鉄則です。

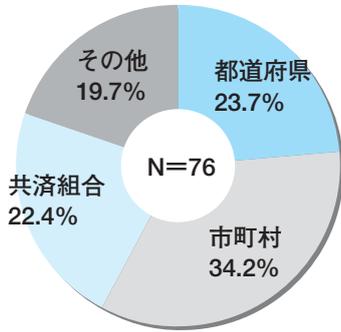
支出面では住宅ローンや、子供の教育関係費、保険料などありますが、住



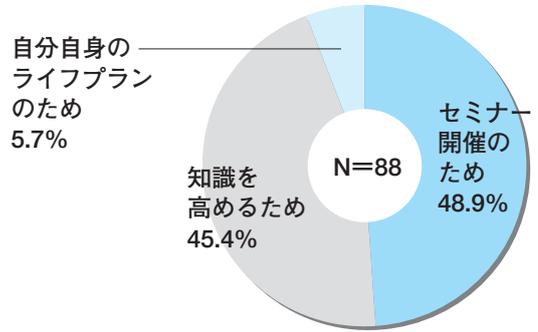
上村協子先生

平成20年度ライフプランセミナー（7/17～18）アンケート（グラフ（選択肢部分））

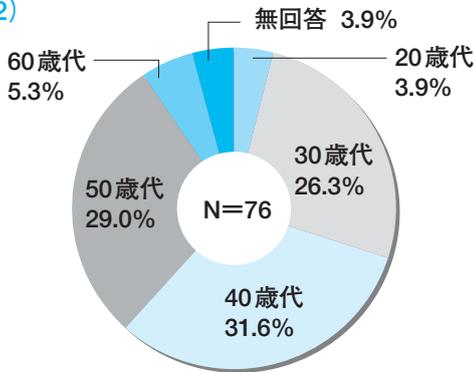
●勤務先別（図-1）



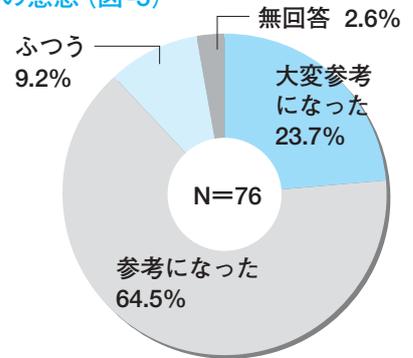
●セミナーへの参加目的（図-4）（複数回答あり）



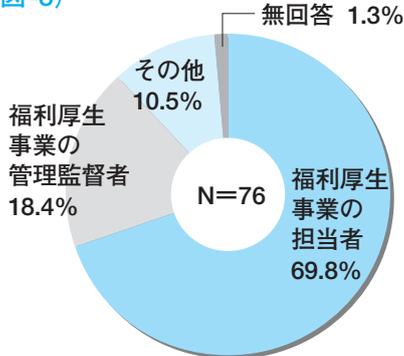
●年代別（図-2）



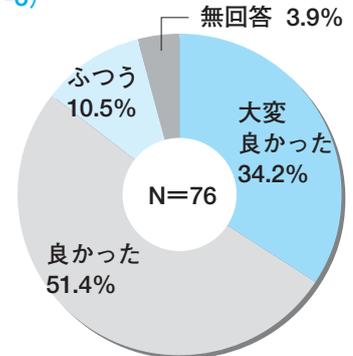
●セミナー全体の感想（図-5）



●担当職務別（図-3）



●ビデオの感想（図-6）



.....
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八三名の参加があり、七六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」という感想をいただきましたが、現状の講義に不足していると感じた部分について、次のとおり意見をいただきました。

・ライフプランセミナーを職場で実施するための手法、注意点等の講義がもう少しあった方がよかったです。

・セミナー企画についての研修がほし

宅ローンについては、毎月の給与収入が隔月の年金収入に変わることで、約定弁済のサイクルとの齟齬をきたすことや、繰上返済や借り換えなどにも注意すべき点があります。

家庭経済の資産管理では、様々な金融商品の特徴を説明するとともに、「うまくい話には必ず裏がある」ということ、悪質商法や振り込み詐欺等の話題にも触れました。

ライフプラン計画表は厳しい現実を見せつけられることを恐れ、躊躇する人が多いのですが、家族、夫婦で話し合い、何度も見直しを重ねながら作ってほしいと説明しました。

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	14 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	14 100.0%
市区町村	12 52.2%	11 47.8%	0 0.0%	23 100.0%
共済組合	9 75.0%	3 25.0%	0 0.0%	12 100.0%
その他の団体	6 46.2%	7 53.8%	0 0.0%	13 100.0%
計	41	21	0	62

ライフプランセミナー実施団体の実施状況 (表-2) (複数回答)

(単位：団体)

団体区分	退職準備 (50歳代)	生活充実 (40歳代)	生活創造 (30歳代)	退職時等	計
都道府県	11 78.6%	9 64.3%	3 21.4%	4 28.6%	14 —
市区町村	11 91.7%	5 41.7%	2 16.7%	1 8.3%	12 —
共済組合	8 88.9%	7 77.8%	0 0.0%	0 0.0%	9 —
その他の団体	5 83.3%	4 66.7%	3 50.0%	1 16.7%	6 —
計 (41団体)	35	25	8	6	41

(注) 各欄に記載した数値は、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のうち、それぞれのセミナーの実施団体数です。

い。
机に座って講義を受けている時間が長い。実技を盛り込むと退屈しないので受講できると思う。
・メンタルヘルスについての講演を探り入れてほしい。
・他団体との意見交換、ディスカッション、参加者が顔見知りになれるよ

うな講義があればよい。
・男性中心の内容が多いので、女性の視点によるライフプランセミナーも必要では。
こうしたアンケート結果を踏まえ、今後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に、当セ

ナーの内容を改めていきたいと考えております。各団体の福利厚生担当所属長様におかれましては、今後また皆さんの関係職員に参加いただければ、ご配慮の程よろしくお願いいたします。
なお、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状況について、参加総数七十二団体のうち、六二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セミナー内容別実施状況は、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実施団体の実施状況 (表-2)