



平成21年度 基礎体験セミナーについて



平成二二年七月九日（木）、一〇日（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、地方公共団体の福利厚生担当職員及び地方公務員共済組合の担当職員の方に、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「担当者として知っておきたい基礎知識 ライフプランセミナーの企画と運営について」

本年度セミナーから取り入れた、新しい企画の講演です。

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「生涯生活設計の定義と基本的な考え方」について説明があり、②「生涯生活設計プログラム類型」では、各年代別のプ

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整理できたのではないかと思います。

「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については、年代別に分けられたセミナーの具体例を参考にすることで、習得できたと思います。

●講演「特別講演」

株式会社おおよま夢工房取締役総支配人の緒方英雄先生から、「鶏にはなれても牛にはなれん！」というユニークな演題で講演をいただきました。

大分県大山町役場の職員時代の体験談や人間関係のお話をいただきました。その後、公務員という立場から、町長の依頼を受け、地元の産業観光施設を運営する第三セクターであった株式会社おおよま夢工房の経営者に至るまでの経緯や思いを述べていただいた上で、先生の人生観や価値観についてお話をいただきました。

また、「新しい産業の創造」「地域環境資産の活用」「垣根を越えての連携・協働」の三つの戦略を掲げて、「おおよま生活領事館」「OYT大山町CATV局」「全国梅干しコンクール」等の地域産業の振興に積極的に取り組ま



児山貴一先生



柏原幸代先生



緒方英雄先生

れた経験を通じて、仕事や物事を成し遂げるためのコツや心構えを熱弁いただき、何か勇気が湧いてきたかのように思えました。

最後に、大山町の特産品である「梅」をテーマに地域活性化のポイントを事業の側面だけではなく、取り組み姿勢（将来の夢・地域への思い）といった内面的な側面についてお話していただきました。

「地域との協働」を背景とした、先生の波瀾万丈の人生経験が、とても力強く感じられた講演でした。

●講演「健康づくり」

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

「食」に関して、数多くの講演を手掛けている、食ライフデザイン株式会社代表取締役で管理栄養士の柏原幸代先生をお招きしました。

『「食」が変われば、人生が変わる!』と題して、主に、食育に関する講演をいただきました。先生は、「食事を我慢する等、無理のある食生活は、逆効果です。」と述べられています。食生活に関して、我々が『常識』と思っていたことが、実は『非常識』であったことが、次々に判明してゆく、とても興味深い内容でした。

また、健康と食事に関しては、「介護予防」の観点から、食事と健康長寿との密接な関係等についてや、栄養摂取についてのポイントとして、①「噛む」ことの大切さ ②現代食に不足している栄養素について ③いかにして上手く栄養を摂取するのか? 等、具体例を用いてわかりやすく説明していただきました。

今ある身体（＝自分）は、今まで食べてきた「食べ物」の結果であること。そういう意味では、体質や体調、精神状態も「食」に大きく影響を受けている。したがって、正しい知識を持ち「食」を少し変えることで、身体（＝自分）も改善してゆくことができると先生は唱えられています。そして次のようにまとめられました。

「食事は楽しく、美味しく食べることもがとも大切」

食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけることで、健康で楽しい食生活を送ることができることを教わりました。

●講演「生きがい」

「ライフプランの必要性と生きがい」という演題にて、主に、「退職準備プログラム」に沿うようなかたちでの講演となりました。講師は、当協会の元職員で、現在は財団法人日本防火協

会の振興部長である児山貴一先生です。

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「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」による現状分析を実際に参加者に行っていた、ワークシート「私の人生設計」や「ライフプラン計画表」の作成につなげていく手法の説明がありました。

また、「生きがい」を①地域活動 ②定年後の夫婦関係 ③再就職の三つの観点から述べられ、地方公務員の「生きがい」についても、人間関係やキャリアの見直し等を通じて、考えてみる必要性があることを説かれました。

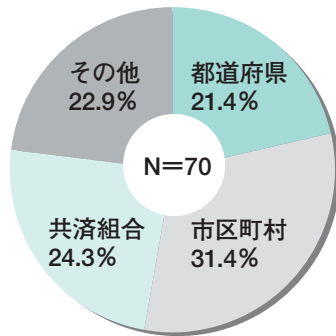
●講演「家庭経済設計」

演題は「はじめよう! 家庭経済設計 ライフプラン計画表作成」です。

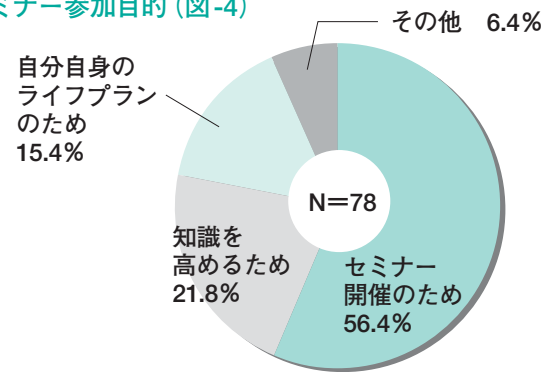
今回の参加者が、地方自治体や共済組合の福利厚生担当者が中心であることから、担当者が家庭経済における基礎的な知識や講演の進め方等を習得で

平成21年度ライフプランセミナー出席者アンケート

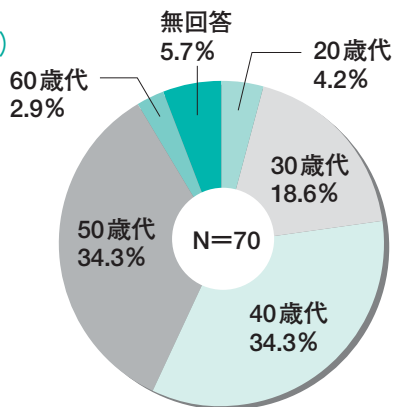
●勤務先別 (図-1)



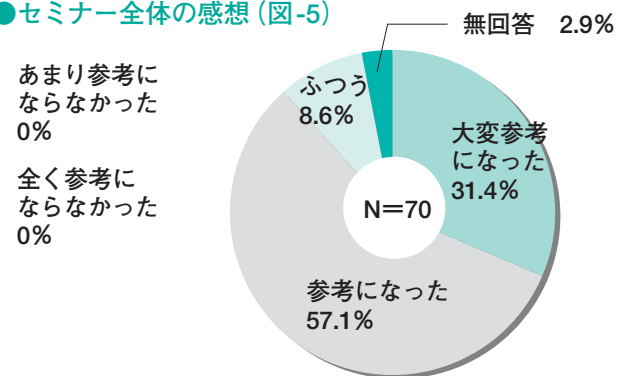
●セミナー参加目的 (図-4)



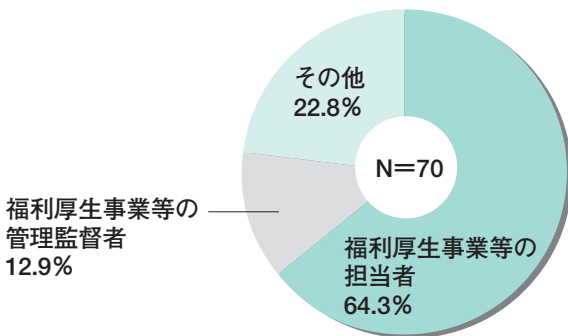
●年代別 (図-2)



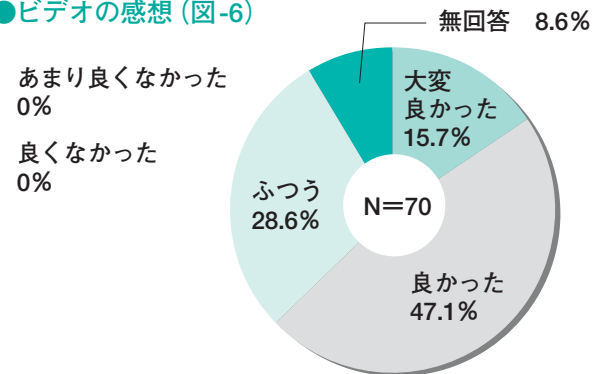
●セミナー全体の感想 (図-5)



●担当職務別 (図-3)



●ビデオの感想 (図-6)



きるような内容となりました。

家庭経済設計はライフプランを作成するうえで中心となることから、各年代別のライフステージとその収支について確認しました。

また、ライフプラン計画表作成の手順について、テーマ・目標を明確にすることの重要性和家庭経済における「現状の把握」と「将来の予測」が必要不可欠であることを説明しました。

「現状の把握」では、「わが家の経済状況・資産状況表」を作成してもらうことで、現状の経済状況に対して、自分自身の程度把握できているか確認できたと思います。

「将来の経済収支」において、収入面では①退職手当 ②退職共済年金について、支出面では、①日常生活費 ②住宅資金 ③教育資金 ④老後資金等大きな項目について説明しました。

特に、「退職手当計算シート」による退職手当の算出については、参加者にとって印象に残った実践演習だったと思います。

資金管理では、上手な節約方法や様々な金融商品を上手く利用することにより、金融資産を増やしてゆく術を説明しました。

また、ライフプランでは計画することだけにとどまらず、実行し修正してゆくことが重要であることを説明しま

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	12 92.3%	1 7.7%	0 0.0%	13 100.0%
市区町村	12 66.7%	6 33.3%	0 0.0%	18 100.0%
共済組合	7 70.0%	3 30.0%	0 0.0%	10 100.0%
その他団体	8 50.0%	8 50.0%	0 0.0%	16 100.0%
計	39	18	0	57

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 (12団体)	11 91.7%	10 83.3%	3 25.0%	2 16.7%
市区町村 (12団体)	12 100.0%	3 25.0%	1 8.3%	0 0.0%
共済組合 (7団体)	6 85.7%	5 71.4%	2 28.6%	3 42.9%
その他の団体 (8団体)	8 100.0%	6 75.0%	2 25.0%	2 25.0%
計 (39団体)	37	24	8	7

（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

した。

今回のセミナーには七十二名の参加があり、七〇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、今回のセミナーについて次の通り、ご意見いただきました。

・生きがいの具体例（農業・社会人大学・NPO）や再任用（再就職）の良い点・悪い点についての講演もあればいいと思う。

・中高年向けの健康運動等、実際に身体を動かし、体験する講義を取り入れて欲しい。

・金融資産を増やすにはどうすれば良いか？ 資産運用について、もっと重点を置いた講演

・ライフプラン計画表の作成について、作成の仕方を説明する他、具体的に作成した後に、考察するところまで実施できるような内容にして欲しい。

・シングルの例も新たに加えた方が良いでしょうと思います。（未婚率が高い中、自治体でのセミナーに活かすことができます）

・退職後に始めた（生きがいのある）趣味を持っている人の講演（実体験に基づいた内容）

こうしたアンケートの結果を踏まえ、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、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お願いいたします。

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、参加総数六〇団体のうち、五七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）