



◎講師
(財)地方公務員等ライフプラン協会
教授 菅原 直紀 氏

退職予定者

平成18年度 ライフプラン セミナー開催!

(財)愛媛県市町村職員互助会と共催

本年度からの新規事業である40歳代の組合員を対象としたライフプランセミナーを7月10・11日に、また、毎年実施している退職予定者を対象とした同セミナーを8月8・9・10日に、えひめ共済会館において開催しました。それ

ぞれ、37名と202名のご参加をいただきました。このセミナーは、生涯にわたり充実した生きがいのある人生を送るための総合的なライフプランを設計していただくことを目的に、開催しているものです。



◎講師
(財)地方公務員等ライフプラン協会
総務部企画課主幹 八塚 功 氏

40歳代

40歳代からの ライフプラン計画

長い人生を
豊かに、幸せに送るために

将来、住宅を購入しようか、お子さんを大学まで行かせようかなど様々なお考えの方がいると思いますが、このような計画を総合的に見ていくことをライフプラン計画と言います。

ライフプランを作るためには3つのポイントがあります。その1つは退職後の生活も視野に入れた人生の長期的な計画ということ。2つ目は、総合的な計画であるということ。ライフプランは「生きがい」「健康」「家庭経済」という3つがリンクして成り立つものなのです。例えば、自分がこういうことをやりたいという思いがあっても、健康でなければその思いを実現できません。また、健康であってもお金がないとか、お金も健康もあるのだけど何をやっていいかわからない。そういうことがないように、この3つが相互にリンクすることが大切なのです。そして、3つ目は、その計画に自分の人生を自分らしく生きるための人生観、価値観が反映されていることが大切なポイントとなります。

こういう時代だからこそ ライフプランが必要

では次に、なぜライフプランが必要なのかということについて考えてみましょう。これ

退職準備型 ライフプランのしくみ

生涯にわたって 充実した生活を送るために

ライフプランとは、現在から退職後も含めて生活を充実したものにするために、今から計画を立てて実行しようということ、ライフプランを考えるには3つの柱が必要とされています。これをライフプランの3Kと言っていますが、それはKOKORO(生きがい)とKEIZAI(お金)、KENKOU(からだ)のことを指しています。

またライフプランを考えるには、2つの備えが必要とも言われます。1つはマイナスに備えるということ。マイナスに備えるとは病気になるとか、収入が減るとか自分にとって不安な面に備える。転ばぬ先の杖。という性質のものですね。一方、プラスに備えるというのは、趣味とかボランティア活動とか、再就職するための準備とか、今の状況にさらに付け加えて将来を良いものにしたという考え方を今すぐやりましょうという、思ったつが吉日「的な分野です。マイナスに備える方は割と皆さんピンときて準備をされていますが、プラスに備えるというはおろそかになりがちであると言えましょう。

自分にとって 何が大切であるかを考えていく

自分や家族にとって充実した生活とは、

も3つあります。1つは急速な人口の少子・高齢化です。2つ目としては退職後の人生の長期化。そして3つ目が核家族化、扶養意識の変化などの社会の変化があげられます。

特に一番大きな要素となっているのが急激な人口の少子・高齢化です。いま、日本では65歳以上の人口が14%を超えて「高齢社会」となりました。「少子化」も出生率1・25%で、人口は減り続けるという傾向になっており、このままでは社会保障という点で、将来高齢者を支えていくということが厳しい状況となっているのです。ここでちょっと日本人の平均余命というのを見てみますと、2004年度の統計で男性78・64歳、女性85・59歳で退職後の余命を考えても22・30年近い人生がその先にあることになりました。日本の年金制度を考えると、将来は非常に不安な状態であることは間違いありません。そこで退職後に収入がなくなってくる場合、どういう生活をしていくかを今から考えておくというのが、ライフプラン計画の大きなポイントとなってきます。

ライフプランのしくみ 「High life」ライフ

では具体的に退職後のことを考えてみましょう。60歳後のご夫婦2人の余命が20年・30年あると考えると、生活に必要なとされるお金は1億円以上かかるといわれています。退職手当や年金が入ってくるかと考えても、かなりの額を用意し

人それぞれによって違うものです。ですから模範的なライフプランがあるというわけではありませんが、要は、自分自身の価値判断によってどんな生き方がいいかを考えていくかがポイントとなるわけです。

ただ基本となる考え方では、日本は世界一の高齢国となり、しかも少子化で50年後には人口が今の三分の一となり、年金問題や社会保障に大きな支障をきたすであろうこと。核家族化や単独世帯、夫婦だけの世帯が多くなるなど今までの生活のしくみや、自分の先輩や親の世代の生活と大きく変わってきて、自分の老後は他人を当てにできないことも考慮して、これからのライフプランを考えていかなければならないということ、ぜひ認識しておいていただきたいと思えます。

「生きがい」へのアクセス

皆さんは、すでにいろいろな場所で老後に備えて貯金しておかなければならない、健康に気を配りましょうということはお聞きになり、実行されている方も多いと思いますので、私は今日は「生きがい」について少しお話をしておきたいと思えます。

退職をする、「生きがい」としての仕事がなくなる。収入が減ると同時に、仕事関係のつきあいもなく対人関係が変ってくるなど自分の生活、まわりの環境も大きく変わってきます。その変化の中で、上手く楽しく生活していけるよう、今から準備しておくことも豊かなライフプランの大きなポイントなのです。

ておかなければならなくなってくるわけです。そこで必要になってくるのが生活基盤の確立です。そこで特に40代の方にオススメしたいのが、将来の家庭経済のプランづくりです。まだまだ子育てで大変。まだまだそんな先の事は考えられないという方もいらっしゃるかもしれませんが、よく考えてみて下さい。退職したら、今は毎月定期的に入ってくる給料や年2回のボーナスもなくなるわけですが、年金は入ってはきますが、2ヵ月に1回で額も少ない。一方で支出を考えてみますと、日常生活費、住宅ローンの返済や増改築費、まだまだかかるかもしれない教育関係費、さらには老後資金などいろいろな出費が予想されます。

日程表 (40歳代)

時間	内 容
10:00~10:10	開会あいさつ
10:10~10:15	オリエンテーション
10:15~10:45	[ビデオ上映]
10:45~12:00	[講演] 40歳代からのライフプラン (財)地方公務員等ライフプラン協会 総務部企画課主幹 八塚 功 氏
13:00~14:45	地方公務員等共済組合制度について
15:00~15:30	互助会事業について

日本人の余命が長くなった現在、60歳(退職後)以降の自分の自由時間は男性で1日11時間、女性で8時間あると言われています。これを男性約22年、女性約27年に掛けてみると約8万時間。労働時間(8時間×250日)で計算してみると約40年間にも該当するのです。これだけの時間をただ無意味にプラプラ過ごしては、それこそツマラナイ老後となってしまいます。現に「主人が退職後毎日家にいるのがとても苦痛で、イヤだ」と嘆いている主婦が非常に多いという笑えない現実もよく耳にします。

そんな事にならないよう、今から退職後に備えて「趣味やスポーツをより積極的に高い向上させていく」「地域社会活動やボランティア活動に参加し、人の輪を広げていく」「学習活動を通じて能力開発、自己啓発を図る」など、自分の時間を有効に使って退職後の人生を豊かに送る方法を考えてみましょう。

退職準備型のライフプランづくりは、生活基盤の確立、健康づくりもできることながら、これからの「生きがい」探しも大切な課題なのです。

日程表 (退職予定者)

時間	内 容
10:00~10:10	開会あいさつ
10:10~10:15	オリエンテーション
10:15~10:45	[ビデオ上映]
10:45~12:00	[講演] ライフプランとは あなたのライフプラン (財)地方公務員等ライフプラン協会 教授 菅原 直紀 氏
13:00~14:45	人生いきいきボランティア講座 愛媛県民活動推進課主任 田頭淑子氏
15:00~15:30	退職後の共済制度について
15:30~16:00	互助会事業について