



◎講師
(財)地方公務員等ライフプラン協会
業務部主幹 小針 良二氏

退職予定者

平成19年度 ライフプラン

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日に、また、退職予定者を対象とした同セミナーを8月28・29・30日に、えひめ共済会館において開催しました。それぞれ、25名及び220名の方にご参加いただきました。

(財)愛媛県市町村職員互助会と共同開催

セミナー開催!

このセミナーは、生きがい、健康、家庭経済設計等に係る情報を提供し、在職中はもちろん退職後においても充実した有意義な生活を送ることができるよう生涯を通じた総合的な人生設計の確立を支援することを目的に、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
業務部主幹 竹内 敦氏

40歳代

40歳代からの ライフプラン計画

ライフプラン、それはあなたの 一生にかかわるテーマです

そもそも「ライフプラン」とは何かということから考えていきましょう。「ライフ」とは、人生とか生活という意味があります。「プラン」とは計画という意味ですが、日本のカタカナ用語でいうと「デザイン」という言葉が近く、目標があつて作っていくための「設計」という考え方で、「人生設計」「生活設計」を築いていくことを「ライフプラン」と呼んでいるわけです。この設計とは何の設計かというと、皆さまの生涯、今から先の生涯のための設計になります。そこでライフプランのキーワードとして、皆さまに覚えておいてほしいのが「時間を味方につける」という言葉です。

将来の充実した人生のために 「生きがい」探しを

ライフプランがなぜ必要かというテーマでは、高齢化・少子化・長寿化という背景がよく語られます。まず高齢化と少子化です。日本では高齢者が増加する一方で、若者の数は減少しており、世代間扶養が原則である公的年金に大きな影響を及ぼしています。例えば、1950年には12人の若者が1人のお年寄りの年金を負担していましたが、皆さまが定年を迎えられる頃

の2025年には2人で1人を養わなければなりません。これは無理なことで、まづ年金の心配、経済的な心配を頭に入れておく必要があります。

次が長寿化です。人生80年となった今、退職後の20年が皆さまを待っているわけです。これを時間で計算すると「20年×365日×(24-8) (8は睡眠時間その他の時間)16時間」で、なんと11万6千800時間となります。一方、皆さまが20歳から60歳までの間働いていたとして「40年×年間労働日数240日×8時間」で、つまり40年間の全労働時間の1.5倍の時間になるわけです。この大量の時間を味方にならないで、敵にまわしたら大変なことになってしまいます。どう過ごすか。この時間を何をするか。これがライフプランの「生きがい」という大切な問題に関ってくるわけです。

目標設定は早ければ早いほど良い そして、 実行していくことが肝心

そこで、家庭経済、健康とともにライフプランの3本柱の1つである「生きがい」について考えていただきたいと思えます。定年後は趣味の世界を本格化する、ボランティア活動をするなど何でもかまいません。その時間を「味方につける」という目標を持つことです。アメリカの作家のロバート・バーンは「人生の目的は、目的のある人生を送ることである」と述べています。目標を

退職準備型 ライフプランのヒント

今からでも遅くない これからの人生への準備

本日は、「あなたのライフプラン」というテーマで、これから退職を控えている皆さまの年代に合わせたお話をしていきたいと思えます。

「ライフプラン」とは、いわゆる「人生設計」のことです。定年を迎え、退職して、第二の人生を迎えようとする年代にとって、ターニングポイント以降の自分の人生について考えることは、とても意義の大きいことです。

定年。それは自由なものを得るかわりに、色々なものが失くなる時であるといわれます。お金(給料など)、やる事(仕事)、友人(仕事仲間)などが今までと随分違った状況になってきます。また、少子化・高齢化・長寿化により、公的年金や日常生活を若者や子供に頼ることができなくなってきたり、自分で自分の世話をしていかなければならない自己責任の時代へと変わりつつあります。

そこで言いたいのが、人生が長くなり、定年後もまだまだ続くあなたの人生を、果たしてノープランのまま過ぎていくのでしょうかということ。す。

頭の中で思い描く、それを形にする そのためには、明日が見えてくる

ライフプランが必要だとわかつてはいるが、不確定要素が多くて先のことを考える気にならないという方が多いと思えます。そのような方に言いたいのは、キチンとしていなくてもライフプランを立てておいた方がよい。ライフプランを立てていなくても、考えを持っておくだけで、今後の生き方が大きく変わるはず。す。

それでは、ライフプランはどうやってつくればよいのかということになります。まず、自分が将来に対して漠然と頭の中で考えていることを、紙に書いてみる、パソコンに入れるなど「目に見える形」にしてみました。そうするときと、気づきが生まれます。こういうことなら、こういう準備をしておかなければということがわかってきます。だからまず、このような作業をしてみてください。これが「ライフプランづくり」の大切な第一歩です。

ゆとりのある生活を送るために 早めの確認、早めの計画を

次は、何を、どういう風に考えれば良いかということになってくるわけですが、私たちは、ライフプランを考える柱を「家庭経済のK」「健康のK」「社会との関わり(生きがい)のK」の3つのKでそれぞれ自分の将来を考えることを勧めています。その3つのKのうち、ゆとりのあるセカンダリーを送るうえで重要な経済基盤と

持つて人生を送っていれば、何もやらない人と比較して、1年先、5年先、10年先には大きな違いが出てくるはず。目標を持って、今の自分に何が足りないか、何が必要かを把握できるからです。

では、上手な目標設定のコツをお教えします。それは「5W1H」で目標を考えていくことです。いつ頃、どこで、誰と、何を、どのようにしたいか。そしてその方法を自分で探りながら、目標に向かって知識や技能や経済的な準備をしていく。これこそが皆さまの人生を変えるはず。す。

将来自分は何をやりたいか。どう生きていきたいか。漠然とでかまいません。まず考えること。そして実行していくこと。これは早ければ早いほど効果があります。「実行なき知識はゼロ」。とにかく何か一つ実行してみてください。皆さまの人生の将来の充実感、絶対には大きく違ってくるはず。す。

日程表 (40歳代 対象)

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 業務部主幹 竹内 敦氏
13:00~14:00	人生80年時代の経済設計 野村證券株式会社 投資情報部 次長(証券学習開発担当) 近藤 隆氏
14:10~15:10	人生いきいきボランティア講座 愛媛県民環境部管理事務局活動推進課 NPO・ボランティア係主任 佐々木 一光氏
15:15~15:30	愛媛県民環境部管理事務局活動推進課 NPO・ボランティア係主任 佐々木 一光氏
15:30~16:00	地方公務員共済組合制度について
16:00~16:30	互助会事業について

なる「家庭経済」についてのプラン、つくりのお話をしていきましょう。

そのポイントは、今後どのような収入が見込めるのか(給料、退職金、年金など)。今後どのような支出が生じるのか(子供の費用、住宅費、老後の生活資金など)について3年先、5年先などと書き出してみてください。そうすれば、収入は限られてくるし、支出はいろいろ予定されるし、不測の事態のことも考えておかなければならないなど、ここでも「気づき」を発見することになるはず。だからこそ、これからおとずれる現実を今から見据えて、準備することの大切さがわかってくるはず。す。ぜひともご夫婦二人で話し合っ、愛情を盛り込んだライフプラン計画表をついて、これから迎えるであろう何十年間のセカンドライフを、充実したものにしていただければと願っています。

日程表 (退職予定者 対象)

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 業務部主幹 小針 良二氏
13:00~14:00	人生80年時代の経済設計 野村證券株式会社 投資情報部 次長(証券学習開発担当) 近藤 隆氏
14:10~15:10	人生いきいきボランティア講座 愛媛県民環境部管理事務局活動推進課 NPO・ボランティア係主任 佐々木 一光氏
15:15~15:30	愛媛県民環境部管理事務局活動推進課 NPO・ボランティア係主任 佐々木 一光氏
15:30~16:00	退職後の共済制度について
16:00~16:30	互助会事業について