

# 退職準備型

## ライフプランセミナーを開催

「人生80年時代」を迎えた今日、公務員生活に別れを告げた後も、20数年にも及ぶ「新たな人生」がまっています。この「新たな人生」を充実した有意義なものとするためには、生きがいをはじめ、家族との過ごし方、家庭経済の充実など、日常において大切なことが数多くあり、個々それぞれに合った生涯設計が必要になってきます。

この生涯にわたって充実した人生を送るための人生設計をライフプランと呼んでいます。

人生を有意義で充実したものにするための3本柱は、「生きがい(=こころ)」「健康」「家庭経済設計」でこれらの頭文字をとって3Kといわれています。これら3Kをバランスよく、ライフプランを立てることがとても重要なことです。

生きがい(=こころ)

自由時間・地域社会活動・ボランティア活動・仕事・家族

### ライフプランの 三本柱(3K)

健康

- ・健康管理  
(健康診断・身体健康・心の健康)

家庭経済設計

- ・収入(給与・年金)
- ・支出(生活費・住宅費・教育費)
- ・資産管理(資産運用・個人年金)

時間	内容
9:00~9:05	開会
9:05~9:40	ビデオ上映「人生楽しく、生涯現役」
9:40~11:30	基調講演 「ライフプラン(家庭経済設計)について」 —退職後の人生設計— 講師 野村證券株式会社投資情報部 次長 太田 博史
12:00~13:00	休憩(昼食)
13:00~14:20	講演「退職後のライフプランと生きがい」 —やったらやれるで、元気の出前 人生二毛作の勧め— 講師 オフィスなかがわ 代表 中川 政雄
14:20~14:30	休憩
14:30~15:50	講演「退職後の健康づくり」 —メタボリックシンドロームとその予防— 講師 奈良教育大学 教授 中谷 昭
15:50~16:00	閉会

- 日程
  - 参加者数：90名
  - 開催場所：奈良県市町村会館8F大研修室
  - 対象者：本組合の58歳以上の組合員
  - 開催日：平成17年10月14日(金)
- 今回開催したライフプランセミナーの家庭経済設計では、現在の金融情勢の中での資産管理と資金運用。生きがいでは、笑いがつくりだす人生観。健康では、動脈硬化が進むと心筋梗塞や脳梗塞の発症率が高くなるメタボリックシンドロームとその予防について、3Kを基本に各講師により講演をしていただきました。
- 共済組合は、あなたの生涯生活設計を樹立するための支援を目的に次のとおりライフプランセミナー《退職準備型》を開催しました。



講師 奈良教育大学  
教授 中谷 昭



講師 オフィスなかがわ  
代表 中川 政雄



講師 野村証券株式会社投資情報部  
次長 太田 博史

中川政雄講師から  
応援メッセージをいただきました。

「人生二毛作の勧め」

同じ土壌で、同じ作物を年に二度収穫することは「二期作」といいます。年に二度、違う作物を収穫することを「二毛作」といいます。だから私は、人生二毛作を勧めます。

ここでの人生の二毛作とは、現役でささやかな花を咲かせた後、まったく違う分野で、もう一度ささやかな花を咲かせることを指します。

自分が体験者としてつくづく思うことですが、本当の人生は、現役を終わってからどう生き生きと楽しく、少しでも人様のためになるような生き方ができるかです。

それには、まず捨てなければならぬものがあります。肩書きです。肩書きのない人生を初めて経験するのだから、当初は戸惑いますがもともと裸で生まれてきて死ぬときも裸です。

肩書きがなくなり、自分の素の姿でどう生きるか、それが本当の人間の値打ちとなります。

次に報酬です。そして変なプライドです。さらにもう一つ、テレを捨てることです。

テレを捨てることで幸せを拾うことができます。心に鎧を着ていると、本当の自分のよさが現れません。心の鎧を脱ぎ捨てて本当の自分を表現しましょう。

私は、現役を退いた後に素晴らしい生き方をしている多くの方を知っています。その人たちは実に明るく笑顔で生きています。

さあ、胸を張って両手を振って世の中のためになれるよう堂々と生きていきましょう。

受講者の1ロクハハ

- ・退職後の在り方の現状を一つでも知りたかった。
  - ・今後の資産運用の参考になりました。
  - ・それぞれの講師の講演が、ヒントの一つになった。3Kの講演がバランスよく参考になった。
  - ・退職後の人生は、健康で過ごしたい。介護を受けないためにも健康づくりにはげみたい。
  - ・肩書きをなくしての生活設計とセカンドライフが人生二毛作となるようにがんばりたい。
  - ・退職を目前に控えて自分の老後を一度考えて見たかった。講演がとても参考になった。
  - ・まず自分に何が出来るか。何か出来ることを考えて楽しく退職後を過ごしたい。このセミナーが楽しくできる元にしていきたい。
  - ・いつまでも現役時代を引きずっていけないことが具体的にわかりました。
  - ・貯蓄だけで投資の考えがなかったので、考える機会になりました。
  - ・投資について、改めて考えさせられました。
  - ・メタボリックシンドロームがとてよくわかりました。最新情報を示されたのでよかったです。
- ・中川講師の退職後の話のなかで周辺の人々の変化については、改めて身につまされました。