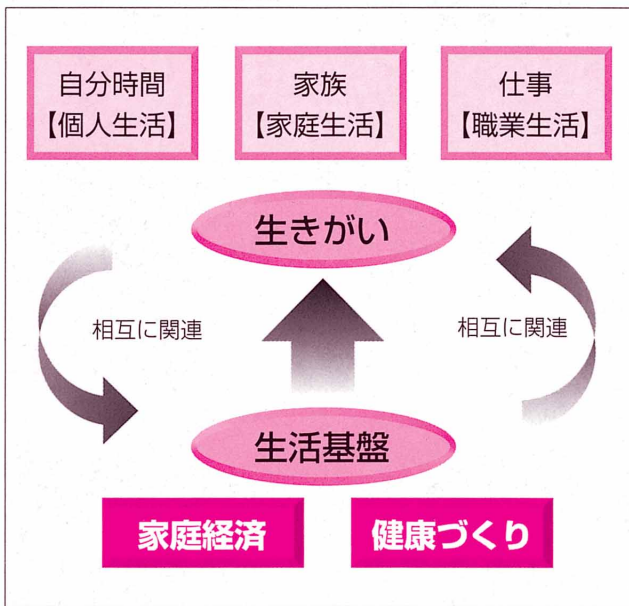


退職準備型

ライフプランセミナーを開催



ライフプランの構成



永年にわたり地方公務員等として公務に励んでこられた皆さんにとって、定年退職後は踏み込んだことのない未知の世界であり少なからず不安を持っておられるのではないのでしょうか。

退職後の人生は、よく「第二の人生」ともいわれていますが、これはあくまでも、今までの人生の延長線上にあるものにほかならず、定年退職は一つの通過点であり、よりいきいきとしたライフステージを展開していくことができる「人生の円熟期」と位置づけることもできるのです。

皆さんは、これまで公務を通じて地域社会に貢献してこられました。この公務員生活で得た貴重な知識・経験を退職後の生活に生かし、「人生の円熟期」に相応しい、充実した有意義なものとするためには、「生活基盤（家庭経済・健康づくり）」の充実と「生きがい（自分時間【個人生活】）（家族【家庭生活】）（仕事【職業生活】）」をはじめ、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。

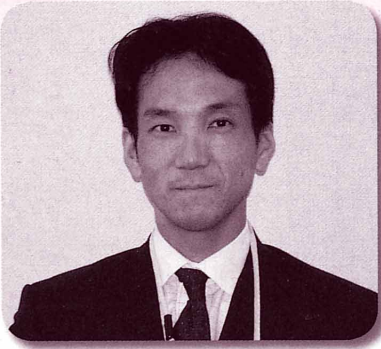
この生涯にわたって充実した人生を送るための人生設計をライフプランと呼んでいます。

今回開催したライフプランセミナーは、家庭経済では、資産管理と資金運用を基に人生設計（計画）の作成の仕方。生きがいでは、自分らしく生きるための生きがいさがし。健康づくりでは、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と運動効果について、生活基盤と生きがいを基本に、各講師に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。

- 開催日：平成18年10月19日(木)
- 対象者：本組合の58歳以上の組合員
- 開催場所：奈良県市町村会館8F大研修室
- 参加者数：88名
- 日程

時間	内容
9:00~9:05	開会
9:05~9:40	ビデオ上映 「定年後～今からはじめるライフ・マネージメント～」
9:40~11:30	基調講演 「ライフプランについて」 — 豊かなセカンドライフ設計・実践術 — 講師 株式会社FPコンサルティング 代表取締役 岡崎 謙二
12:00~13:00	休憩（昼食）
13:00~14:20	講演「自由に、素直に、自分らしく生きる！」 — 生きることを「夢」の実現に — 講師 株式会社ビーザム 代表取締役 中本 渉
14:20~14:30	休憩
14:30~15:50	講演「いきいき健康づくりと健康体操」 — 運動で心も身体もリフレッシュ — 講師 トータルフィット株式会社 フィットネスインストラクター 増田 直美
15:50~16:00	閉会



講師

株式会社FPコンサルティング
代表取締役 岡崎 謙二



講師

株式会社ビーザム
代表取締役 中本 渉



講師 トータルフィット株式会社
フィットネスインストラクター
増田 直美

「生きがいづくり応援メッセージ」を株式会社ビーザム代表取締役
中本 渉講師よりいただきましたので紹介します。

『生きることを「夢」の実現』

1946年以降生まれた戦後世代がいよいよ定年（60歳）を迎える時代となりました。

今や人生80年代、申し上げたいことは左記の時期をいかに「イキイキ＆ワクワク」、そして自由に、素直に、自分らしく生きるか、ということではないかと思うのです。

「物持ち」から「時間持ち」に変身しつつある自分に早く気づくことではないか……と。

●現役時代（20～60歳）の労働時間

10h/日×250日×40年

＝100,000時間

★これからの人生（60～80歳）の自由時間（※生活時間≠10h/日）

14h/日×365日×20年

＝100,000時間

では、この40年間の労働時間に匹敵する自由時間をどう考えて、生きがいづくりをすればよいのかについて少し述べてみたいと思います。

コツは7つあります。

- ①生きがいづくりを考えると、自分の生涯を見通すものとする。
- ②自分の人生目標（「ありたい姿」を明確にする。
- ③できるだけ具体的な内容や行動をイメージし、それを言葉に出してみる。

④環境や状況が変われば元にこだわらず、どんどん変えていく。

⑤年齢や環境など固定観念を捨てて考える。

⑥まず、好きなこと楽しいことを優先して考える。

⑦結果だけでなく、そのプロセスを楽しむ。

そして、何をしたいかを考えるときの3つの切り口も併せて申し添えますと……

1. 自分のために一人で行う（一人称の行動）

- ・自己実現
- ・自由、こだわり
- ・生活の張り

2. 誰かと共に一緒に行う（二人称の行動）

- ・夫婦、仲間
- ・ふれあい
- ・刺激、競争、指導

3. 誰かのために行う（三人称の行動）

- ・ボランティア
- ・社会的使命
- ・自尊心、存在感

いろいろ述べてきましたが、誰でも「Only one Life」（たったひとつのいのち）、「たった一度の人生」、かけがえない日々を自分のために、自分の夢、実現のために生きていく、それが人生ではないでしょうか。

受講者の

二回コメント

なんとなく定年を迎えるのではなく、定年を迎えるまでに定年後のプランを立てておくことが必要であると認識しました。

自分なりの人生をどう過ごすか、自分が一番やりたいと思うことは何だろうかを考えてみることに。

退職後が不安だったので、セミナーに参加して自信が少しもてた。

退職後の計画はまだ立てていないので基礎的なことを教わり参考になりました。

仕事におわれて、退職後の具体的な生活をイメージすることができませんでした。後6カ月を残すところまで考えなければいけないと思いつきました。

ライフプランセミナーの受講年齢を55歳以上まで引き下げて、退職後のライフプランを早い時期から準備する必要があると思いました。