


ライフプランセミナー

# 生きかた名人

おすすめ

L i f e P l a n S e m i n a r

 **SEIWA** 株式会社 星和ビジネスリンク  
BUSINESS LINK

〒108-0014 東京都港区芝4-1-23 三田NNビル4F

TEL 03-5439-2362

FAX 03-5439-2371

「生きかた名人」は商標登録済です。登録番号5616923号

# なぜ、ライフプランが必要か？

## 確かなライフプラン

### 個人のニーズ

・長い人生を有意義にどう生きるか  
・セカンドライフの経済を自分で準備

急速な高齢化社会の出現

・長寿化  
・少子化  
の進展

### 「自己責任」 「個の確立」 の時代

### 企業のニーズ

・エンプロイアビリティ  
・キャリア形成  
は自己責任

・成果主義時代  
・多様な雇用形態の時代

・終身雇用制  
・年功序列賃金  
の崩壊

- 長寿化と少子化の進展は、急速な高齢化社会を出現させた。
- 長い人生を手に入れたものの、これをどう意義あるものにするのか、その長い人生の経済的な裏付けは大丈夫か、もはや、他人を当てにしたり、成り行きではやっていけない。
- 今こそ、確かなライフプランが必要な時代になってきた。

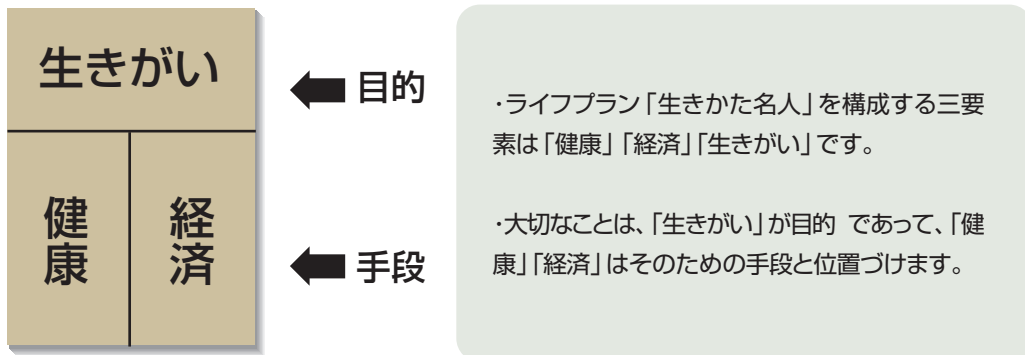
- 「終身雇用」と「年功序列賃金」はもはや維持できなくなり、真に企業に貢献できる人材こそ求められる時代になった。人材の流動化による多様な雇用形態も進み、「成果主義」の時代を迎えつつあることが一層鮮明になってきた。
- 企業が丸抱えで社員を教育する時代は終わり、「キャリア形成」広くは「エンプロイアビリティ」は自己責任の時代になった。
- 今こそ、確かなライフプランが必要な時代になってきた。

# ライフプランセミナー「生きかた名人」

## ね ら い

人生80年時代にあって、仕事・人生について、しっかりとした目標を立てることで、長期的な展望を持つこと。又そのことによって「充実した今日」を生きることがねらいとしています。

## 「生きかた名人」はコンセプトが明確です



## 健 康

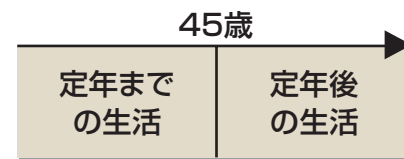


・健康の三要素である「運動」「休養」「栄養」について簡単な講義をします。

・特に、実行しにくい「運動」について、実際に身体を動かして体得します。日常生活の中で取り入れやすい、無理のない楽しめるものとします。

## 自らのデータで長期経済プランを策定

長期経済プランを考えるときおおむね「45歳以上の方」は「定年後の生活」に関心があり、「45歳未満の方」は「定年までの生活」に関心があるようです。



### 1.現役時代(60歳まで)の収支計算

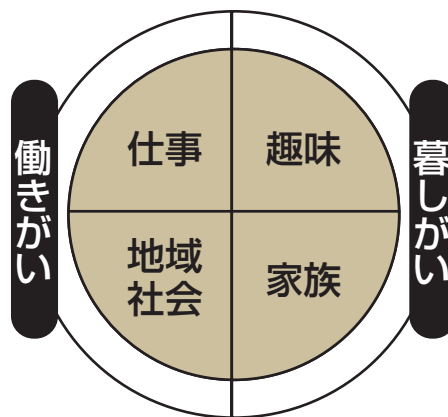
三大支出(教育結婚費用、住宅費用、老後の生活費)を考慮して、どのように計画的に貯蓄を行うかを中心に考えます。

### 2.定年後(80歳まで)の収支計算

収入が一定である定年後の生活を充実したものにするために、自らのデータをもとに、80才までの資金繰り表を作成し、その上で何に重点的に支出するかを考えます。

## 「生きかた名人」プランづくり

### ●「生きがい」を構成する4つの要素



・生きがいを構成するものは「仕事」「地域社会」「趣味」「家族」の4つの要素ととらえます。

・生きがいは「働きがい」と「暮しがい」ともとらえられます。このバランスも大切。

特に、30歳代～40歳代は「仕事」を重点の「キャリアプランニング」を考えます。

### ●将来を見据えて、今日をどう充実して生きるか



「生きかた名人」は商標登録済です。登録番号5616923号

# 「生きかた名人」プログラム例

## 50歳代ライフプランセミナー（2日コースの例）

9:00		10:00		11:00		12:00		1:00		2:00		3:00		4:00		5:00	
一日目	開講	Ⅰ. 社内制度と社会保険の概要				昼食	Ⅱ. 基調講演		Ⅲ. 長期経済プラン				Ⅳ. 生きかた名人プランづくり				
		① 退職金と退職年金（社内講師） ② 公的年金のあらまし ③ 退職後の健康保険 ④ 退職後の雇用保険					生きがいと ライフプラン		セカンドライフの家計プラン ① セカンドライフの収支を考える ② 「使えるお金」の重点投資 ③ 退職後の上手な資金運用				① 今日までの自分史 ② 生きかた名人チェックシート ③ VTR				
二日目	Ⅴ. 健康管理のために		Ⅵ. 生きかた名人プランづくり												終了		
	① 健康の3要素 ② 日常生活に取り入れられる運動 (実習)		④ 今日からの自分史 <div>昼食</div> (個人作業とグループ討議)													⑤ 全体発表	

### ● オーダーメイドで承っています ●

ご要望に応じて、ぴったりのセミナーをご提供いたします。

### コース

2日コース、1日コース  
半日コース  
講演会（2時間程度）

### 受講対象者の年齢

定年直前  
50歳代  
40歳代など

### 内 容

定年後の経済状況を知る  
定年後の社会保険の手続  
(公的年金、雇用保険健康保険などの手続)  
趣味実習（マジック、太極拳など）  
健康（ウォーキング、ストレッチング）  
定年後の生きがいプランづくり  
仕事能力開発  
(スキルの棚卸とキャリアディベロプメント)

### セミナー参加者の声

- ・この研修は会社の従業員に対する思いやりの一面もあり受講してよかった。
- ・夫婦同伴でより効果的であった。

・家族、地域の交流の大切さを再確認した。

・資料、講師など充実していた。

・定年以降のことを整理することにより、50代をファイトをもって生きていく気になった。

・漫然と仕事をしてきたが、50歳までに何か明確なスキルを身につける。

・分科会は仕事の異なる皆さんの意見が伺えてよかった。



株式会社 星和ビジネスリンク

〒108-0014 東京都港区芝4-1-23

三田NNビル4F

TEL 03-5439-2362

FAX 03-5439-2371