

50代から考える 夫婦のライフプラン講座を開催



2017.6.3(土)

昨年の第6回より、1日のセミナーとして開催しています。今回は新たにより多くの夫婦の方に参加していただくことを目的として参加年齢を引き上げて、50代から考える夫婦のライフプランとして2017年6月3日に渋谷エクセルホテル東急においてセミナーを開催いたしました。

事前準備で 豊かな老後を



基調講演をされる
井上講師



夫婦で「長期家計プランの作成」風景

現在は65歳以上と定義されている「高齢者」を75歳以上に見直すよう求める学会提案がなされています。また、「ライフ・シフト」の著者リンダ・グラットン氏によれば、今後は100年生きる前提での人生設計が必要であるとも言われています。今後の皆さんのライフプランを専門講師の指導によって自ら作成していただきました。

夫婦単位を原則として、夫婦いずれかが50歳から64歳までの方々6組11名が参加いたしました。初めは緊張していた皆さんも講師の方々の和やかな雰囲気の中での講義に、次第にリラックスされていきました。内容は、定年



「年金に関する基礎知識」を
解説される大橋講師



「健康管理について」
解説される津坂講師

後のお金の計算を基に専門の講師の指導を受けて夫婦でライフプランの作成に取り組み、定年後の生活設計を具体的にイメージしてもらおうものです。講師は、(株)活性化セミナー研究所代表の井上国春氏ら3人です。はじめに同社ライフプランコンサルタントの井上講師による基調講演「働きざかりをいきいき」と題して、生きがいに関わる4つの心配事についての講演で、次に大橋講師が年金に関する基礎知識について解説されました。

昼食後は、60歳～80歳までの20年間の長期家計プランの作成の説明がありました。その後、講義内容からご夫婦でライフプランを作成していただくところまでですが、時間の都合上作成は各自帰宅後に夫婦で話し合い作成していただくことになりました。その

後は、ライフプラン「知恵の交換会」と題して、参加者全員による生活の切り口について、自由に討議を行い、お互いの情報共有を行いました。セミナーの最後は、健康運動指導士の津坂講師が食事や運動などの健康管理の情報を紹介。参加者は教室内で軽く音楽に合わせて体操を行い、運動の前後の心拍数の違いを確認しました。また腰痛予防に効果的な筋トレ、ストレッチの方法や脳の健康度チェックなども行いました。脳の健康度チェックの設問には、この設問にチェックがついたら医師に相談して画像検査の実施が望ましいという項目もあり、参加者は真剣な眼差しで設問に取り組んでいました。

講義やグループ討議を経て、受講者には健康・お金・時間・生きがいなどについて真剣に考え、豊かな老後を送れるように事前準備の必要性を感じていただきました。作成したプランも年に1回見直しメンテナンスすることで、より良いものになるとのアドバイスをいただきました。参加された受講者の方々は、事前準備も含めてライフプランセミナーを積極的に受講されているのが大変印象的でした。セミナーに参加した受講者からは非常に良かった、勉強になったというアンケートの回答をいただき開催の意義を感じています。