

「シニア世代のライフプラン」

白倉 登貴雄

生きがい支援システム研究所 代表

パート I

1. 人生80年時代ライフデザイン(人生設計)とその意義

1) シニアを取り巻く社会状況について

孤 縁

- ①大きな社会変革
- ②豊さと生活意識の変化
- ③家庭の孤立、家族の崩壊、個人の個立、格差の拡大

2) 社会状況からみた今後のライフデザインの必要性

- ①人との関わり(人間関係) ②心身の変化(老化)
- ③お金(家計) ④生きがい(行動) ⑤住まい(住居)
- ⑥備え(準備) ⑦生き方、暮らし方(価値観)
- ⑧ライフパニック(対処)

2. ライフプランの概略と具体的な計画のポイント

1) 健康づくり

- ①予防 ②管理 ③増進

2) 家庭経済

- ①収入・支出 ②資産・負債管理 ③長期計画

3) 生きがいづくり

- ①仕事 ②地域社会 ③余暇活用 ④家庭

3. 人生スケジュール表を作成し高齢期の課題を確認する

私の高齢期の課題は

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

課題について意見交換

パート II

1. 人のネットワークから自分を見つめる

①私のネットワーク

ワークシートに記入

②地域参画（地域デビュー）するために必要なことを考える

ワークシートに記入

③友だちをつくるにあたり大切だと思うことは

グループでの意見交換 ⇒ 発表

2. ゆとりのあるライフスタイルとは

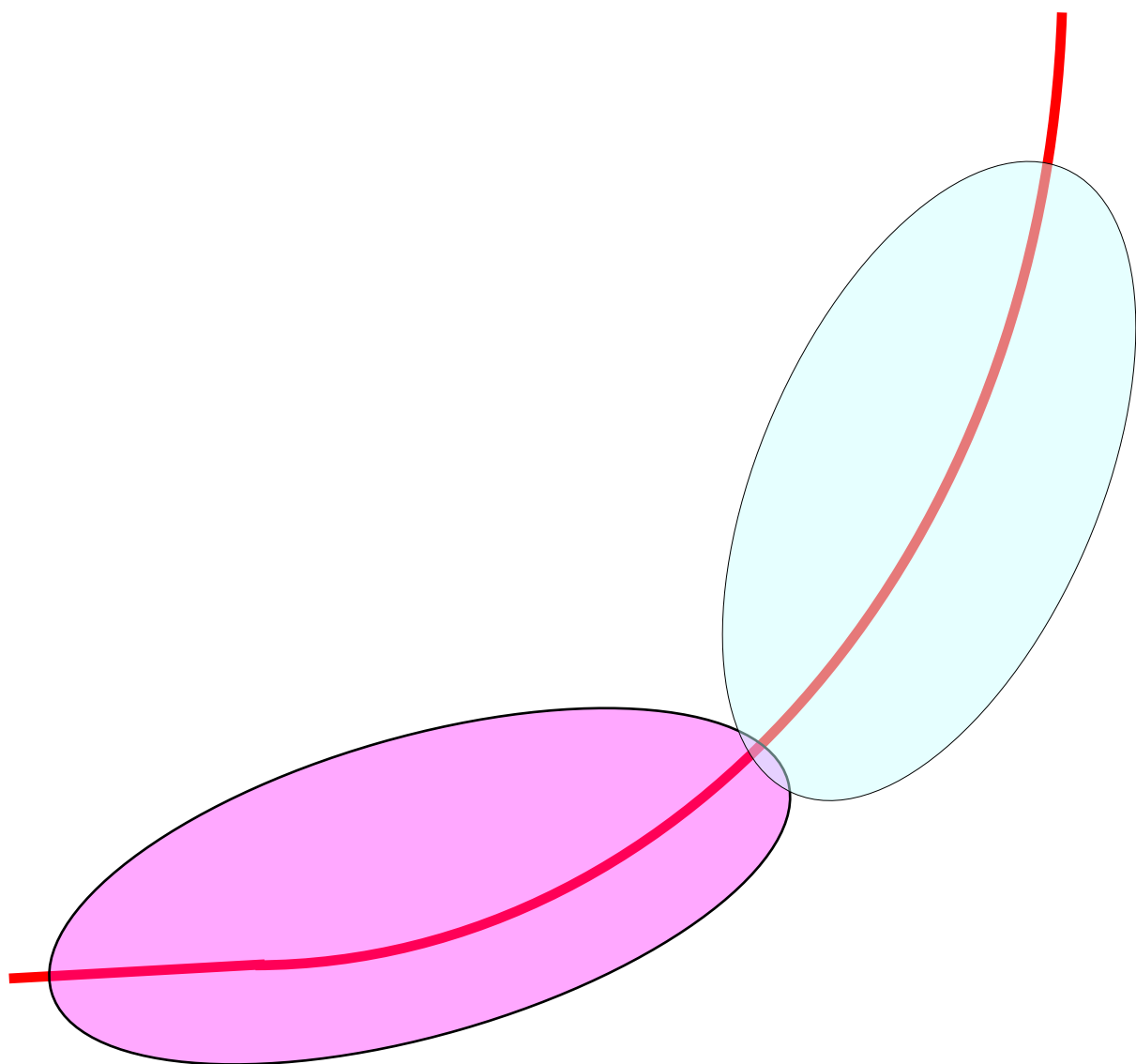
3. 生きがいのあるライフスタイル

ホームページ 「人生・生き生き塾」

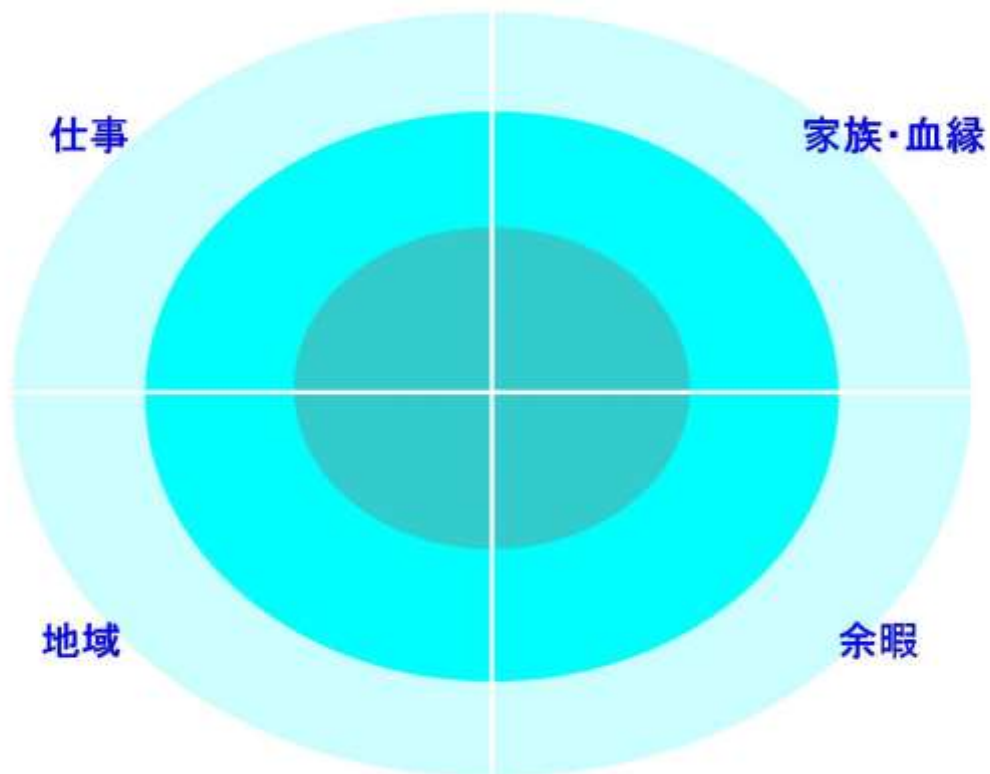
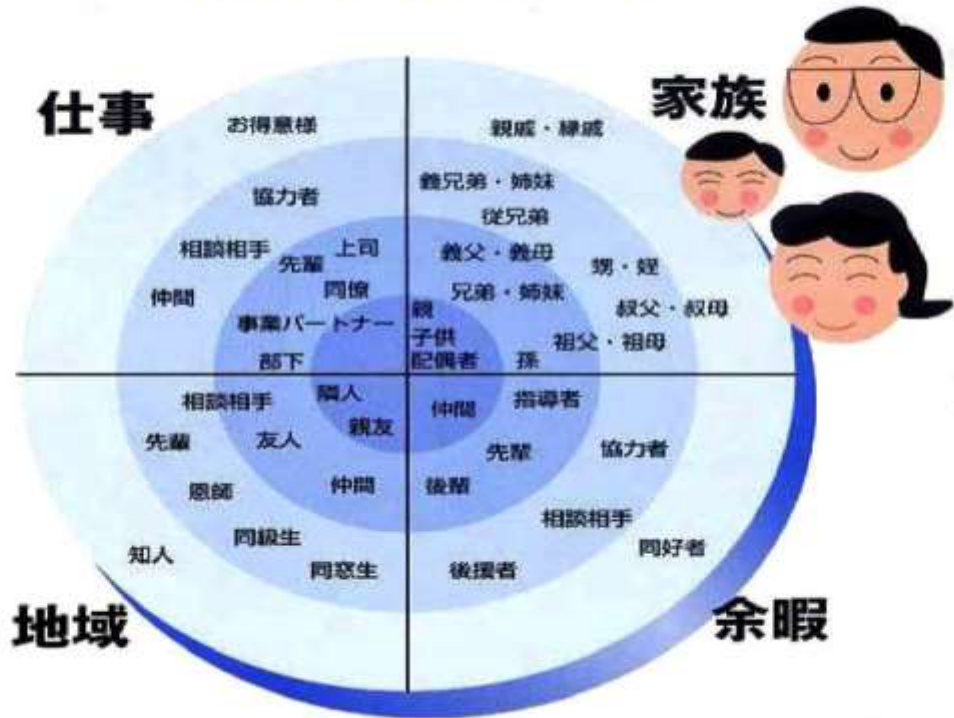
<http://www.usukura.com/>

終活

老活



私のネットワーク



ワークシート-2

地域参画（地域デビュー）するために必要なことは

| | |
|----|----------------|
| 1 | 活動するための時間を確保する |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |

ワークシート-3

友だちをつくるにあたり大切だと思うことは

| | |
|----|---------|
| 1 | 誠実であること |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |

ワークシートー4

ゆとりのあるライフスタイルを築くために必要なことは

| | |
|----|-----------|
| 1 | お金は計画的に使う |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |

ワークシート-5

生きがいの持てるライフスタイルに必要なことは

| | |
|----|-----------------|
| 1 | 愛する人や愛される人がいること |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |