

# 「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

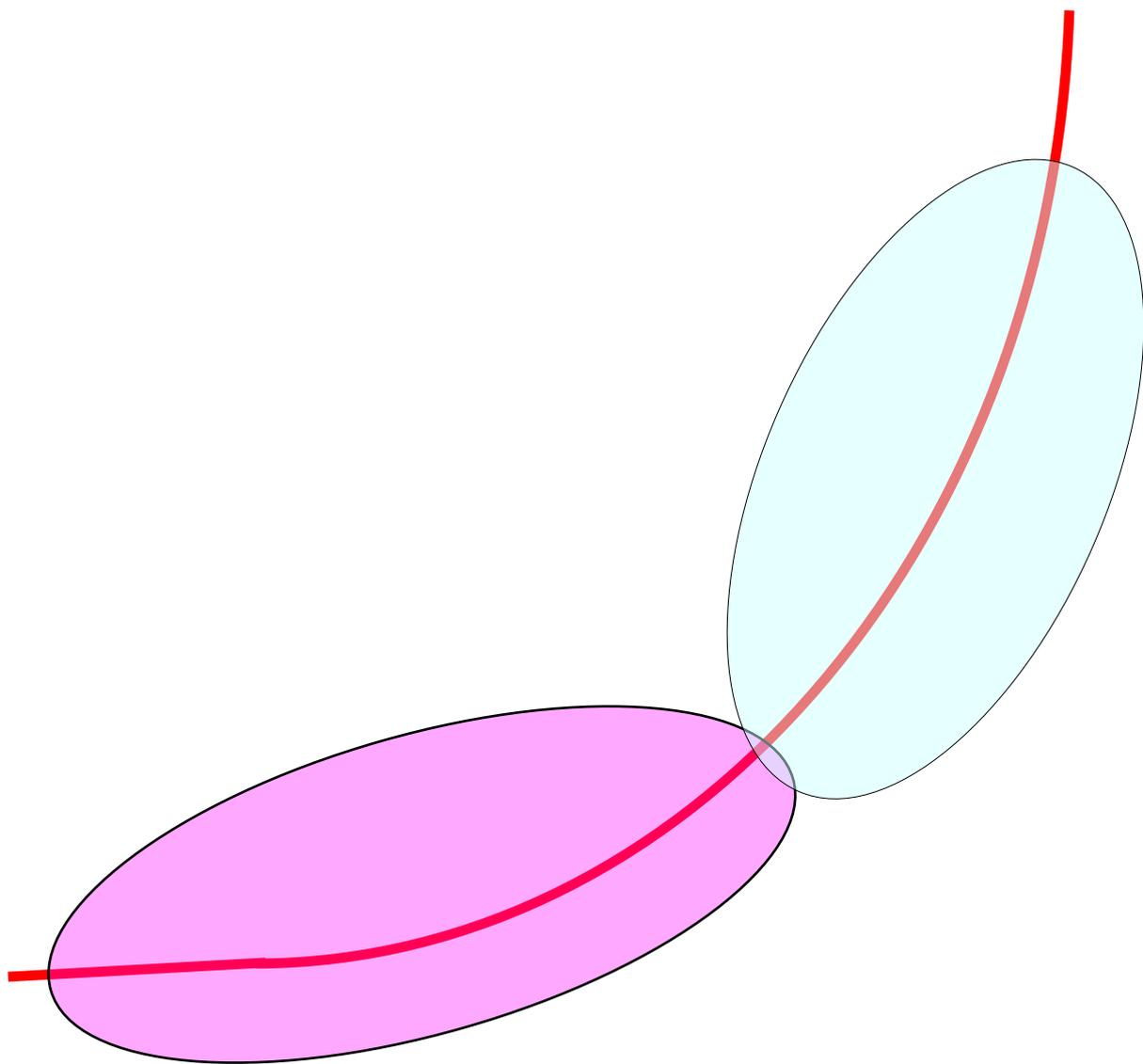
##### 3. 生きがいのあるライフスタイル

ホームページ 「人生・生き生き塾」

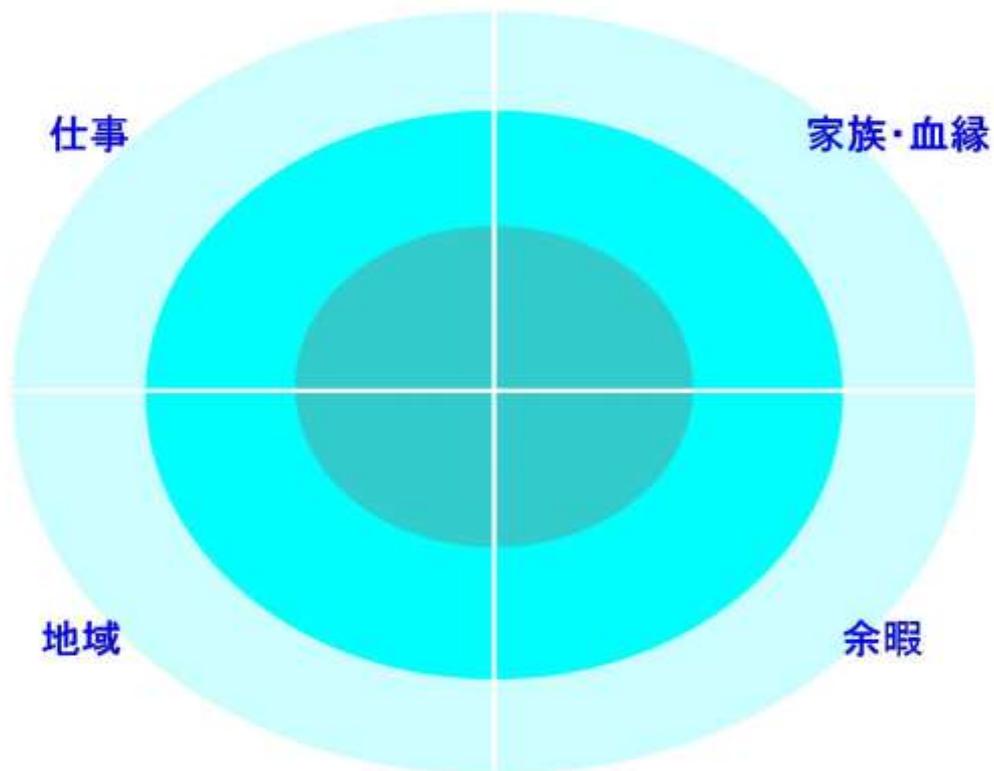
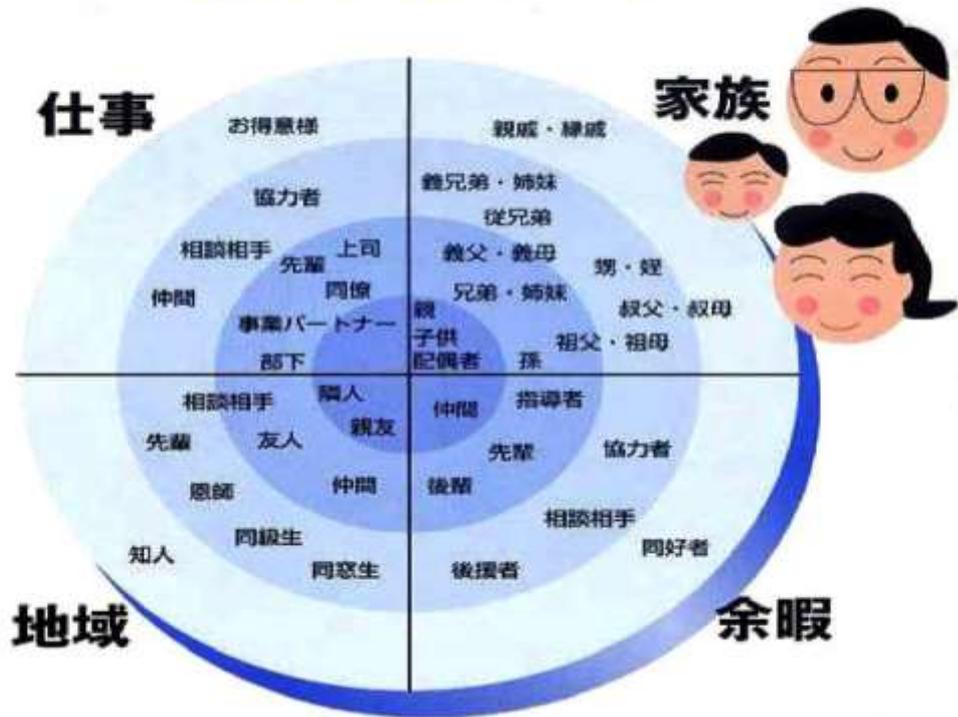
<http://www.usukura.com/>

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-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	