

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **NCK忘年会** 毎年恒例！NCKの忘年会を12/15に行います。忘年会の前には堀留町区民館で特別勉強会を行う予定です。ぜひ皆さまご参加ください！
- ・ **11月の勉強会** 11月の勉強会は第2木曜(11/8)と第4火曜(11/27)に行います。11/8(木)はカウンセリング実習。11/27(火)は久々の「カウンセリング・ケーススタディ(輪読による事例検討)」を行う予定です。ぜひご参加ください！
- ・ **ボランティア活動** 11/3(土)にはNCKからボランティア活動に行きました。今回の行き先はグループホームで、利用者の方のお話を傾聴したり、一緒に歌を歌ったりしました。次回は12/1(土)にボランティアに行きますので、ぜひご参加を！
- ・ **その他、情報交換や近況など**



※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！

年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

11月8日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

11月27日(火) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング・ケーススタディ(輪読による事例検討)
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

12月13日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

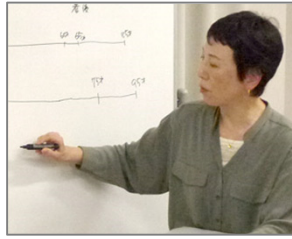
場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回の勉強会は、

ワークで学ぶキャリアとライフプラン

と題して、ライフプランやパーソナルファイナンスについてのワークを行いました。ファシリテーターは宮田さんです。



ファシリテーター 宮田さん



ワークシートに記入しているところです

まず、右記の資料のように「こうなりたい・なっていたい」を考え、次にそれに関わるお金の計画を考えるという流れで進めていきます。

最初のワークシートは好きなこと・興味のあることや得意なこと、子供の頃なりたかった職業について考えるためのシートです (p. 4の「ワークシート①」も参照ください)。

ちなみに、「子供の頃になりたかった職業」が入っているのは、それをきっかけに、これからやってみようと思うこと(趣味やボランティアも含む)を思いつくことが多いからだそうです。「楽しかった」「前向きな気持ちになれた」という感想が多かったワークです。

次のワークシートは、1年、3年、5年、10年、20年後に「どこで暮らしていますか?」「誰と暮らしていますか?」「どんな暮らしをしていますか?」そしてその予算について書いてみるワークです。将来像を大まかに考えてみる感じです。(ワークシート②)

最後のワークシートは同様の1年後~20年後についての詳細を記入するシート(未来年表)です。記入するのは、自分を含めての家族の年齢(や親の年齢)、ライフイベント(やりたいことも含めて)、収入や支出、貯蓄の詳細などです。

このシートはたとえば年末などに、いろいろ確認しながら詳細を記入していくのがよいとのこと。「ねんきん定期便」なども確認しておくのがおすすめです。

このワークでは「家族の年齢を記入してみると、気づかされるが多かった」「未来のことを考えるのは苦手だけど、いい機会だった」といった感想が多かったです。

その他に、こんな感想がありました。

- ・ライフプランは5年後くらいは想像がつくが、それを超えると、なかなかピンとこなかった。
- ・未来年表は20台くらいのときに作ると楽しいと思う。自分の年齢だと、健康のことなど不安を考えたりもする。
- ・気になったりはしてたことだが、今回もっと前向きに考えるような気がした。
- ・最近忙しくて、ネガティブな気持ちだったが・・・、シート①を書いてみて、楽しいことを思い出した。もっと思い出してあげたいなと思った。
- ・気持ちの整理ができて、前向きな気持ちになれた。

ワークで学ぶキャリアとライフプラン

- ◆ 将来、誰とどこでどのような暮らしがしたいですか
- ◆ 夢や希望を叶えるためにどのような準備(資金)が必要ですか
- ◆ ライフプラン(将来の予定表)を見える化しよう。



1. こうなりたい・なっていたいを具体的に考える
⇒ライフデザイン ライフプラン
ライフプランに関わる「お金」の計画考える
⇒ファイナンシャルプラン

2. 人生 100 年時代へ

平均寿命 男性 81 歳 女性 87 歳
退職 _____ 歳
教育の時期・働き方の変化
(就労後と教育) (転職も一般的に)
キャリアアップのために

健康寿命
男性 72歳 女性 75歳
(生活に制限を受けず期間が可)
定年 60~65歳

3.好きなこと・興味のあること、得意なことは、なんですか (別紙)

それをしている時は、どんな気持ちですか?
それにはどのくらいの予算が必要ですか?

4. まとめ

- ・会社のキャリア研修やセカンドキャリア研修で取り入れてみたい。
- ・ワークシートを書いてみて、ワクワクした。貯蓄などがっかりや不安を感じたところもあった。
- ・20年後までだったら、意外に今とあんまり変わってないんじゃないかな?とも思った。
- ・70歳~90歳についても、これを延長して考えてみたい。
- ・家族の年齢を書いていくと、あとこれくらいしか一緒にいられないんだ・・・と思ってドキドキした。

これらのワーク、いい機会になったと好評でした。今回参加できなかった方もちょっとやってみてはいかがでしょうか?

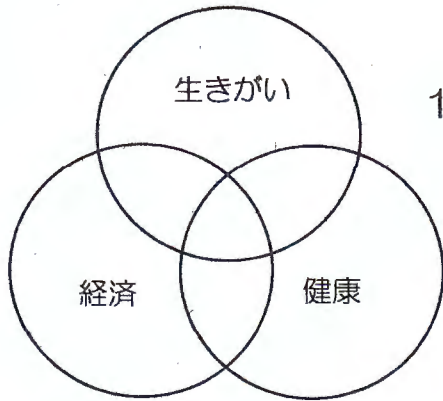
編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

ライフプランって、普段はなかなかちゃんとは考えられていなかったりしますから、今回いい機会になりました。もちろん、こういったワークをキャリアコンサルティング的に使うのもいいですね。話は変わりますが、もう忘年会の話題が出る時期ですね・・・(汗) NCKの忘年会は12月15日の土曜日。13:30から特別勉強会、17:00から忘年会の予定です! 【水口】

ワークで学ぶキャリアとライフプラン

- ◆ 将来、誰とどこでどのような暮らしがしたいですか
- ◆ 夢や希望を叶えるためにどのような準備（資金）が必要ですか
- ◆ ライフプラン（将来の予定表）を見える化しよう。



1. こうなりたい・なっていたいを具体的に考える

⇒ライフデザイン ライフプラン

ライフプランに関わる「お金」の計画考える
⇒ファイナンシャルプラン

2. 人生 100 年時代へ

平均寿命 男性 81 歳 女性 87 歳
退職 _____ 歳

教育の時期・働き方の変化
(就労後も教育) (転職も一般的に)
キャリアアップのために

健康寿命
男性 72歳 女性 75歳
(生活に制限を受けず期間がある)

定年 60~65歳

3.好きなこと・興味のあること、得意なことは、なんですか

(別紙)

それをしている時は、どんな気持ちですか？

それにはどのくらいの予算が必要ですか

4. まとめ



◎好きなこと、興味のあることは何ですか

- _____
- _____
- _____

◎得意なことは何ですか

- _____
- _____
- _____

◎子供の頃やりたかったこと・なりたかった職業はなんですか

- _____
- _____
- _____

◎予算はいくらですか

- _____
- _____
- _____



ワークで学ぶキャリアとライフプラン

【ワークシート②】

	1年後	3年後	5年後	10年後	20年後
何歳ですか					
どこで 暮らしていますか					
誰と 暮らしていますか					
どんな暮らしを していますか					
予算					

西 暦		年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
年 後		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	15年後	20年後
家族 構成 年齢	本人	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
		歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
		歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
		歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
		歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
ライフイベント (やりたいこと) (やってみたいこと)														
収 入	収入(本人)													
	①収入合計													
支 出	生活費													
	住居費													
	イベント費用													
	教育費													
	保険料(国民年金)													
	保険料													
	その他													
	一時的な支出													
②支出合計														
年間収支(①-②)														
貯蓄残高														

