

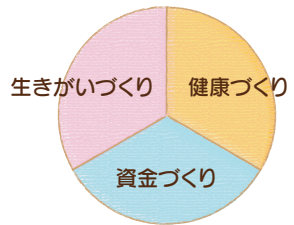
充実したセカンドライフを過ごすために今から考えておきたいことを、LPA(ライフプランアドバイザー)の会よりお伝えします。

**くらし方**  
**人生の集大成 セカンドライフ**  
**自分らしく生きるために考えておきたいこと**

人生80年といわれるようになり日本は世界でも1、2位を争う長寿国になりました。セカンドライフの時間は、60歳で定年退職し80歳まで生きた場合、睡眠時間を除くと10万時間にもなり、40年間の仕事をしてきた時間とほぼ同じになります。人生90年時代もそこまできています。セカンドライフは余生ではないといえるでしょう。

**セカンドライフを考える**

セカンドライフの長い時間をいかに充実させるかのカギは、「ライフプラン」を考えることにあります。ポイントは「生きがい」「健康」「資金」で、この3つがそろったことで充実したライフプランを立てることができ、3つのバランスがとれることが重要です。



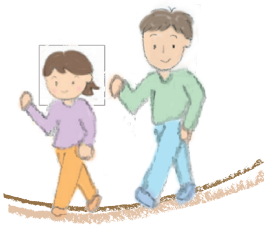
**生きがい**

定年を迎えることでライフスタイルに大きな変化が訪れます。自分なりにやりたいことは何なのか、今までやり残したことはなかったか、改めて考えてみることで、自分

の本当の生きがいが見えてくるのではないのでしょうか。

**健康**

セカンドライフのポイントになるのは健康です。健康状態が悪ければ夢の実現が困難になることもあります。病気になるためにも、年齢にあつた健康管理や生活習慣を日頃から意識しましょう。もし病気になるってしまったら悪化させず病気を付き合うことも大事です。歳をとることで、体力も徐々に衰えていきま



**資金**

セカンドライフを考えるとき、まず心配になるのが生活費でしょう。公的年金はいつからいくらもらえるのか、公的年金以外の収入が見込めるかなど、不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。

現状を把握し将来はどんな生活がしたいのか、また、そのためにはいくらの収入と支出のバランスを見ながら計画を立てることが必要です。

まずは、誕生日に届く『ねんきん定期便』で、加入状況や将来受け取ることのできる年金額が確認できま



**ライフプランの大切さ**

ライフプランとは生活の夢や希望を描いたり目標を立てて、それらを実行・達成するための方法を考え、言葉や数字で表すことです。正解はありません。そこにあるのは「自分らしさ」です。しかし、夢や希望をたくさん盛り込んだライフプ

ランができあがっても、社会情勢や生活環境は時間が経つと変わっていきます。夢や希望をかなえるためにくらしに関わる情報をきちんと知り、もしもの場合にも対応できるように、優先順位をつけて、定期的な見直しも行いましょう。



LPAの会では、組合員のみならず、さまの将来を考えながら、くらしを豊かにするために、教えあい、学びあい、考えあう場として、生命保険、社会保障、年金の基礎を中心とした学習会をハーツなどの会場ですべて開催しています。また、出前学習会も行っています。2〜3月は「保障の見直し」についての学習会や「ライフプラン」についての講演会を予定しています(詳細:15ページ)。興味のある方はお気軽にご参加ください。講座に参加して、自分らしくくらし方を見つけ出してください。

 **LPAの会**  
 ライフプランアドバイザー

