



2024年度 生活クラブ生協 ライフプラン講座のご案内

生活クラブ生協では、暮らしや家計に役立つ「ライフプラン講座」の開催を支援しています。講座の講師料(宿泊交通費含む)は、生活クラブ共済連の負担です。申込み方法などについては、所属の生活クラブにお問い合わせください。(講座は、60~120分で時間の調整が可能です)

【問合せ先】

NPO 法人 Wco.FP の会

TEL 03 - 5285 - 1865 (生活クラブ共済連気付) ※事務所に常駐しておりません



ライフプラン講座のご案内 1 【定番講座】

オンラインでも
開催できます。

ライフプランを考える基本講座です。どの講座から聞いてもOKです！

◆ライフプラン講座 申込書①【定番講座】で申込みをしてください。

リスクに備える保障は、ライフプランを考えるカナメです！

1. 我が家の保障～我が家に必要な生命保険と医療保険

必要な保障は、家族構成や年代によって変化します。「生命保険（死亡保険）と医療保険」の考え方を
知り、現在の保障が適切かどうかチェックしましょう。保障の見直しは家計の見直しにもつながります。

2. 意外に知らない損害保険～住まいの保険と車の保険

自然災害の増加で 2024 年は火災保険料の値上げが予定されています。火災保険は、風水害や地震
など自然災害への備えがポイントです。住まいと車の保険は、もしものリスクに対応できるかどうか契
約内容を確認しましょう。自転車事故に備えて都道府県で義務化がすすむ「個人賠償責任保険」につい
ても紹介します。

年代を問わず「家計管理」は必須です！

3. サステイナブルな家計（別冊 家計管理シート付）

現在の暮らしを大切にしつつ、将来も持続可能な家計～「サステイナブルな家計」を目指しましょう。
我が家の収入と支出、貯蓄額を把握していますか？家計は「黒字」が基本です。物価高の厳しい状況で
も、意識すれば家計は変わります。別冊「家計管理シート」が役立ちます。家計簿はつけていない、た
だつけているだけ…、そんな方でも大丈夫です。目をそらさずしっかり家計と向き合しましょう。

子育て世代に必須の講座です！



しっかり家計を考えたいけど、毎日忙しい子育て時代。一度聞いて
家計を整理し、貯まるしくみを作れば、家計がかわりますよ！

4. 子育て世代の家計管理（別冊 家計管理シート付）

教育費の準備が必要な世代を対象を絞った家計管理講座です。すでに教育費の負担が重くなった家計
にも参考になります。家計の見直しを基本に、教育資金・住宅資金などの考え方や準備方法などをあわ
せて紹介します。

5. 子育て世代の教育費

幼児教育や高校授業料の無償化、給付型の奨学金等就学支援の制度が変わってきています。とは言え
教育費の準備は必要です。進路や教育方針によっても費用は大きく異なりますが、できればお子さんが
小学生くらいまでの「子育て中の方」に聞いていただきたい内容です。お子さんが中高生の方は、教育
費の山が目前ですが、これから「かかる教育費」について具体的に知る機会になります。

人生 100 年時代を安心して暮らすための必須講座！

6. 公的年金と自分年金

公的年金は老後の収入の土台です。制度を理解し、自分と配偶者とあわせた世帯の年金をしっかり確
認しましょう。この講座では公的年金を中心にお話しますが、老後資金として自分で準備したい iDeCo
（個人型確定拠出年金）、NISA（少額投資非課税制度）についても簡単にご紹介します。

（※ iDeCo と NISA は、オプション講座でより詳しく知ることができます）



7. 40代から考えるセカンドライフの家計

50代での役職定年、定年退職、再雇用などで、収入が変化しながらも大半の人が65歳まで働く時代です。これから先の収入と支出を見越して、働き方や年金を何歳から受け取ればよいのかを考える時に役立ちます。40代、50代は教育費の負担が重い世代です。でもできれば40代くらいから少し早めに「セカンドライフの家計」について考えておきましょう。

8. プラチナ世代のライフプランと家計～人生100年時代に備える

年金で生活している世代（プラチナ世代）のための講座です。プラチナ世代の家計は、収入が年金のみとなる人が大半です。長寿の時代の家計は、「年金 + 貯蓄の取り崩し」生活です。これから先のお金の不安を小さくするために、やっておくべきことを確認しましょう。公的介護保険制度についても簡単にご紹介します。



「税金」は「年金」と共に大人の必修科目！税制改正は家計に大きな影響があります！

9. 意外に知らない税金の話～所得税と住民税

給与所得者の源泉徴収票から所得税のしくみをお話します。収入から差し引くことができる「所得控除」について理解ができると、確定申告をしなければならない時にも役立ちます。また住民税は行政の補助を受ける時の基準となるので所得税との違いを知っておくと役立ちます。パートやアルバイトで働く時の税金の関係についても確認できます。

人生の締めくくりを考えるのは「元気な時に」がポイント！

10. 元気な時に考えておきたいエンディング（別冊 エンディングノート付）

必ず訪れる最期をどのように迎えたいのか、人生の締めくくりを「エンディングノート」を使って考えてみましょう。ノートを書くことで今の生活が大切な時間だと再確認できます。関連する制度（遺言・相続など）のポイントもお話します。親御さんが健在な方にも是非聞いていただきたい内容です。

11. 元気な時に考えておきたいお葬式～いざという時にあわてないために！

人生最後のイベント「お葬式」について考える講座です。最近の葬儀事情や費用、お墓についても紹介します。お葬式は突然やってきます。予め契約するときのポイントや、かかる費用の内訳などを知っておくと、いざという時に役立ちます。元気な時に一度は、笑って聞いておくことをおすすめします。

共済を通じて「生協の価値」と「共済とたすけあい」について再確認！研修にもおススメ！

12. もっと知りたい私たちの共済～もうひとつの消費材

共済は生協の組合員みんなで育てていく「もうひとつの消費材」です。《生活クラブ共済ハグくみ》CO・OP共済《たすけあい》《あいぷらす》の3つの制度の概要、特長が確認できます。新しい委員や役員向けの研修企画としてもおススメです。



◆ライフプラン紹介講座◆

ライフプラン講座の目的や、知識の必要性をお話し、講座全般についてご紹介することができます。理事会や委員会などでの情報共有のほか、地域でライフプラン講座を企画する時にも参考になります。





ライフプラン講座のご案内 2 【オプション講座】

オンラインでも
開催できます。

定番講座以外の内容でも、ご希望にお応えします。下記は企画の参考にしてください。

◆ライフプラン講座 申込書②【オプション講座】で申込みをしてください

【オプション講座】内容例（※詳細は打合せで確認しながらすすめます）

講座名	内容の例
◆制度を活かそう 暮らしのお金～知って実行すれば家計は大きく変化します	
iDeCo と NISA おススメ	人生 100 年時代、公的年金だけでなく自分で作る年金は必須です。まず iDeCo(個人型確定拠出年金)の制度を理解して、始めるかどうか考えてみましょう！また 2024 年 1 月から大きく制度が変わった NISA(少額投資非課税制度)についても紹介します。
iDeCo と NISA を始める時に 知っておきたい投資信託	iDeCo や NISA を始める時には、投資信託を理解しておくことが重要です。投資信託について基本的なしくみを理解しましょう。 ※個別商品の紹介やお勧めはいたしません
パートタイムで働く時の 社会保険と税金 おススメ	働き方によって違う社会保険と税金。私が働く時の壁は、103 万円？106 万円？130 万円？150 万円？ 収入の壁について理解がすすみます。パートタイムで働く時に、基本的な税金と社会保険の知識は必須です。(国民年金第 3 号被保険者を想定しています)
◆我が家の保険を見直そう	
保険証券の読み方	保険証券を読み取って、契約内容を確認しましょう。保険料は長く払い続ける「経費」です。今の契約が、我が家に必要か？我が家のニーズにマッチしているか確認しましょう。
◆ワークショップ形式で考える	
防災ワークショップ おススメ	我が家の防災・減災を女性&主婦目線で考えるワークショップです。
おこづかいを通して考える 子どもの金銭教育	こどものおこづかいや携帯、みんなどうしてる？など、グループワークで意見交換しながら、我が家はどうか考えましょう。
◆セカンドライフ世代に関心の高いテーマ	
ゆるやかな老い支度	「老い支度」はお金のことではありません。お金以外にも考えておきたいポイントを紹介します。公的介護保険や老後の住まい(高齢者施設など)についても紹介します。
争族にならないための相続講座 おススメ	相続した不動産の登記が義務化されました。また相続や贈与に関する制度も変わりました。法律の改正や遺言などについて理解が深まります。争族にならないために、基本的な制度を理解しましょう。
◆生活クラブの活動に密着した内容 新委員や、新規加入の組合員の集いにもおススメの内容です	
ワークシートで共同購入をチェック！ ～自分のクセを知って上手に利用 (デポー組合員は対象外)	[個人引落通知書]を使って我が家の購入内容を分析します。共同購入を上手に利用すると、家計管理に役立つヒントが見つかります。新規加入の組合員向けにもおススメです。 ※個人引落通知書・電卓持参
【その他これまでの開催例】 介護保険制度について、新社会人向けのライフプランなど	

ライフプラン講座のご案内 3 【ゲーム】

◆ライフプラン講座 申込書③【ゲーム】で申込みをしてください

ゲームは実開催のみです。
参加人数が5人以下の場合は、
開催できませんのでご注意ください。



【小学生向け マネーゲーム】

内 容	このゲームは、「仕事をしてお金を稼ぐってどういうこと？」を体験しながら楽しく学びます。参加対象は小学生（1年生～6年生）です。 参加者をグループ分けし、会社を作りお金を稼ぐゲーム。資本金を基に「道具・材料」を購入⇒道具と材料で製品制作⇒製品を売り利益を得る⇒決算する。会社の仕事をゲームで体験します。
詳 細	参加対象：小学生 参加人数：6人～24人（3～6人のグループが2グループ以上 最大4グループ） ※5人以下の場合は、ゲームが成立しませんので開催できません。 所要時間：90分～120分 ※主催者側からもゲームのお手伝いをお願いします（3人以上）
備 考	①小学生が楽しめる内容！ ゲームの中で子どもたちがチャレンジするのはペーパークラフト作成です。参加する子どもの年齢に合わせてペーパークラフトの難易度を調整できます。 ②手軽に始められる！ ゲームに必要な資材はFPの会で準備して、当日講師が持参します。 （主催者には、テーブルの汚れ防止用の新聞紙、ゴミ袋等を準備していただきます） ③参加者の学年に合わせて、内容を調整することができます。



【おとなのライフプランゲーム～人生のお金を考える】（子育て世代向け）

内 容	3～6人でチームを作って、ライフプランを考えるシミュレーションゲーム。30代・40代・50代と、働きかた、マイホームなどを選択します。さらに出産や教育、その他サプライズカードを引きながら、ライフプランをシミュレーション(30代～60代)します。選択した先の人生は??
詳 細	参加対象：一般 参加人数：6人～18人（3～6人のグループが2グループ以上、最大3グループ） 所要時間：90分～120分 持ち物：電卓、筆記用具（各自）





ライフプラン講座のご案内 4【活動に役立つ話し方講座】

◆ライフプラン講座 申込書④【スキルアップ講座】で申込みをしてください

組合員活動では、「話をして伝える」場面がたくさんあります。委員や理事として組合員に情報を伝える時、限られた時間の中で伝えたいことをしっかり届けるための基本を学びます。コミュニケーションの基本は、家族との会話など日常生活でも役立ちます。 ※ワークを取り入れていますので、実開催でお願いします

対 象	組合員（※主に理事や委員など）	
概 要	<p>活動に役立つ話し方講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 時間を意識して自己紹介をする ● わかりやすい話し方「PREP 法」を身につける ● 人をひきつける話し方とは <p>活動に役立つ話し方講座～活発な会議をするために</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 会議の意義、時間感覚と目的意識 ● 司会進行と参加者の役割 ● 短い時間でポイントを説明する話し方 	



ライフプラン講座のご案内 5【職員向け講座】

◆ライフプラン講座 申込書④【スキルアップ講座】で申込みをしてください

職員、配送ワーカーズ、共済推進スタッフ等の共済推進者の研修用講座です。

講座名	職員向けライフプラン講座（共済推進者対象）	
概 要	<p>生命保険に関する知識、共済の特長、社会保険の知識など主催者の希望によって具体的な内容を組み立てます。</p> <p>【内容例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生命保険・医療保険の基礎知識 ● 保険証券の読み方、保障の見直しポイント ● ライフプランに関する内容全般（年金・税金・資金など） 	
講座名	共済推進に役立つ話し方講座	
概 要	<p>講義と実習で話し方の基本を学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 印象の力 ● 会話を続ける質問力 ● わかりやすい説明「PREP法」を身につける ● PREP法を使って共済紹介トークにチャレンジ 	

※職員向け講座の内容や進め方は、事前に相談しながら内容を調整いたします。



【保障の見直し&家計に関するワンポイントアドバイス】

「保障の見直し&家計に関するワンポイントアドバイス」(個人相談)を無料で受けることができます。

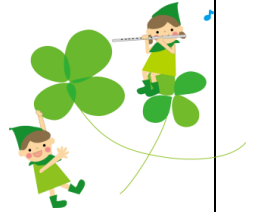
いずれも対象は「生活クラブの組合員」で、相談時間は1人約40分です。

相談は
無料です



【単協】ライフプラン講座と合わせて企画(講座と合わせて、個人相談の希望についても募集する)

- ライフプラン講座の開催に合わせて、個人相談も企画できます。
- 講座を企画する時に、講座申込書に「個人相談あり」で申し込みをしてください。(募集しても個人相談の希望がない場合、キャンセル料等は発生しません)
- 講座終了後に、対面またはオンライン(ZOOM)で担当講師が対応します。



【生活クラブ共済連】希望者は、生活クラブ共済連のホームページから自分で申し込んでください

- 希望する日程で個人相談を受けることができます。
- 申込は、生活クラブ共済連のホームページから自分で行なってください
<https://seikatsuclub-kyosai.coop/thinking/consultation/>
- 相談は、電話またはオンライン(ROOMS)で行います。
- FPの会のメンバーが対応します。

保障の考え方

— POINT —

 気軽に保障相談！3つの相談窓口	 万が一の事態に備えて	 保険の見直し方
 大切な3つの「保障」	 ライフプランの立て方	 家計の見直しポイント

● 保障の見直しの大切さを動画でご紹介！



個人相談 1 (生活クラブ生協の組合員限定)

生活クラブ共済連WEBサイトから直接申込み(電話・オンライン)
相談料 無料(40分)

※ご相談例/「現在入っている保障を見直したい」「子どもの病気やけがの保障の備え方を知りたい」など

電話相談のお申込みはこちら

オンライン相談のお申込みはこちら

オンライン相談システム ROOMS
ルームキー接続はこちら



各地の生活クラブ生協で開催するライフプラン講座の後などに、個人相談会が開催されることがあります。
(お問い合わせは所属の生活クラブ生協まで 各地の生活クラブ生協: <https://seikatsuclub.coop/about/local.html>)

【2024 年度 3 級ファイナンシャル・プランニング技能士養成講座】

講座名	3 級ファイナンシャル・プランニング 技能士養成講座～目指せ！我が家の FP (ファイナンシャル・プランナー)		
目的	<p>ライフプランを考える時、長期的な視点や社会保険や税金など身近な経済についての知識は必須です。この講座は、生活設計（ライフプランニング）や家計を考える時に必要な知識を総合的に学び、あわせて 3 級 FP 技能士（国家資格）の取得を目指します。</p> <p>学ぶことで我が家の家計を見直し、将来に向けての準備もできます。また専門資格を取得することで、生活クラブの「保障の見直し活動」などで役立てることもできます(単協の政策によります)。</p>		
日程	<ul style="list-style-type: none"> ● 全 7 回（1 単元 3 時間×6 単元、受験対策 2 時間）、初回はオリエンテーション別途 30 分 ● 2024 年度から「ファイナンシャルプランニング技能士検定試験」が CBT 試験に変更になります。 <p>※講座の開催時期等については、ご相談ください。</p>		
概要	単元	内 容	詳 細
	1	ライフプランニングと資金計画	ライフプランニングの考え方、社会保険、公的年金、年金と税金、ライフプラン作成と資金計画等
	2	リスク管理	保険制度全般、生命保険、損害保険、第 3 分野の保険、リスク管理と保険等
	3	金融資産運用	預貯金、債券、外貨建商品、株式、投資信託、金融商品と税金等
	4	不動産	不動産の見方、不動産の取引、不動産の譲渡に係る税金等
	5	タックスプランニング	日本の税制、所得税のしくみ、各種所得の内容、所得税の申告と納付、個人住民税等
	6	相続・事業承継	贈与と法律・税金、相続と法律・税金、相続財産の評価等
	7	受験対策講座	受験対策のワークなど
講師料	220,000 円（主催単協負担、ただし講師の宿泊交通費は、生活クラブ共済連負担となります） ※受講者が 31 人以上になる場合は、286,000 円		
講師	NPO 法人 Wco.FP の会のメンバーが担当します (受講者が 31 人以上の場合は、原則的に講師とサブ講師の 2 名で対応)		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 日 2 単元（午前・午後）行い、3 日間で企画することも可能です（受験対策講座除く） ※日程によって、単元の順番が変わる可能性があります。 ● 「3 級 FP 技能士」合格後は、「2 級 FP 技能士」受験資格が得られます (「AFP」「CFP[®]」を取得する場合は、日本 FP 協会指定の講座を受講する必要があります) ● <u>会場とテキストは主催者で手配してください。</u>(使用するテキストは事前に連絡します) (テキストはできれば受講者に関講前に事前配布してください。予習が可能になります) ● 参加者の状況にあわせて、託児などは主催単協でご検討ください ● 開催にあたっては、<u>事前に日程調整が必要</u>です。企画については、早めにご相談ください。 		

