

2026 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 事務局 (担当：佐藤容子)

事務局携帯：070-6484-5225

事務局アドレス：office.wcofpnokai@gmail.com

事務所 TEL：03-5285-1865(生活クラブ共済連気付)※事務所には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】

ライフプランを考えるための基本講座です。どの講座から聞いても OK です！

オンライン開催可能

ライフプラン講座 申込書①【定番・OP 講座】でお申し込みください

目的に合わせて必要な保障を選ぼう！

1. わが家の保障～わ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、現在の保障がわが家に適切かどうかを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

豪雨被害など自然災害の増加もあり、損害保険料の値上げが続いています。もしものリスクに対応できる契約内容かを確認するためにも、損害保険の基本を押さえておきましょう。自転車事故にも備えられる「個人賠償責任保険」についても紹介します。

制度を知っておこう！

3. もっと知りたいわたしの年金

公的年金には、原則 65 歳から受け取る老齢年金、現役世代も受け取る可能性のある障害年金と遺族年金があります。老齢年金はセカンドライフの収入の土台になります。ねんきん定期便が届いたら確認していますか？ ねんきん定期便の見方を知っておきましょう。節税しながら自分年金を用意できる iDeCo についてもご紹介します。

4. 意外に知らない税金の話～暮らしの税金

暮らしにはさまざまな場面で税金が関わってきます。税金のしくみを知っておくと家計を守ることにつながります。この講座では、いちばん身近な所得税と住民税を中心にわかりやすく説明します。毎年行われる税制改正についても最新情報をお伝えします。

年代を問わず家計管理は必須です！

5. サステイナブルな家計（別冊 家計管理作業シート付）

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。わが家の収入と支出、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が続いていますが、意識すれば家計は変わります。別冊「家計管理作業シート」の使い方もお伝えします。気にはなっているけれど…、家計簿もつけていないけど…。まずは始めてみましょう。

ライフプランについて考えよう！

6. 今さら聞けない金融の基礎

「貯蓄から投資へ」が定着しつつあります。投資って何？ どんな金融商品があるの？ 興味はあるけれどよくわからない、そんな人に金融の基礎をわかりやすくお伝えします。この講座を受講後、続けてオプション講座「iDeCo と NISA【入門編】」の受講をおすすめします。

7. 30 代から 40 代のライフプラン

教育費や住宅購入など、ライフイベントにお金のかかる 30 代から 40 代に向けた講座です。人生の希望をかなえるためにもお金の準備は必要です。いつ、どんなことにいくらかかるのかを知って計画的に備えましょう。そのためにも、まずは今の家計の把握が大切です。教育費から老後資金までを長い目で考えながら、資産形成についても学びます。

8. わが家の教育費～教育イベント表を作ってみよう！

お金がかかるとは聞けるけれど、どれくらい用意すればいいの？ 子どもの進路や人数によって必要な金額は異なりますが、教育イベント表を作ってみるとわが家の教育費のピークや必要な金額を把握することができます。また、教育費の貯めどきもわかります。教育費の考え方や目安の金額を知ったうえで、教育イベント表を作ってみましょう。最新の支援制度や奨学金などについてもお伝えします。

9. 早めに考えるリタイアメントプラン

働き方が多様になり、定年退職が 65 歳以降という人も増えています。一方、平均寿命は延びており、定年後をどう過ごすか、その時期のお金をどう用意していくかを早めに考えておくことが大切です。退職金や年金の受け取り方なども知っておくと役に立ちます。老後資金の準備に活用できる iDeCo や NISA もご紹介します。

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。親御さんがまだまだ健在という場合でも、ぜひ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。あらかじ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、いざという時に役に立ちます。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。

共済を通して「生協の価値」と「共済とたすけあい」について再確認！

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。共済の意義や、共済と保険の違いなど共済の基礎知識を学ぶことができます。新しい委員や役員向けの研修企画としてもおすすめです。

ライフプラン講座のご案内 2 【オプション講座】

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

オンライン開催可能

ライフプラン講座 申込書①【定番・OP 講座】でお申し込みください

【オプション講座】内容例（※詳細は打ち合わせで確認しながらすすめます）

講座名	内容例
制度を活かそう	
 iDeCo と NISA 【入門編】	税制優遇のある制度を使っの資産形成に関心が高まっています。 【入門編】では、iDeCo（個人型確定拠出年金）と NISA（少額投資非課税制度）の制度をわかりやすくお伝えします。
iDeCo と NISA 【実践編】	【実践編】では、iDeCo や NISA を始めた後の運用のしくみや資産管理について学びます。 ※個別商品の紹介やお勧めはいたしません
知っておきたい投資信託	iDeCo・NISA とともに投資信託を理解しておくことが重要です。投資信託の基本的なしくみや目論見書の見方を学びます。 ※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	収入の壁が注目されています。社会保険や税金は働き方によって変わってきます。基本を理解しておけば、制度の変更があっても自分の場合に当てはめて考えることができます。税制は毎年大きく変わっています。最新の情報を知ること働き方を考える参考になります。
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 ～老後の生活設計	「老い支度」はお金のことではありません。年金世代の家計の考え方とともに、お金以外にも考えておきたいポイントを紹介します。老い期の暮らしについて考えるための講座です。
 争族にならない相続	相続した不動産の登記が義務化され、相続や贈与に関する制度も改正されています。最新の改正内容や遺言などについてもお伝えします。争族にならないためにも基本的な制度を知っておきましょう。
 おひとりさまの終活	理由はさまざまであっても「おひとりさま」で暮らす高齢者が増えています。お金や住まい、健康など気がかりなことを今のうちから考えて備えておくことが大切です。また、認知症になった時の備えや、最期をどう迎えたいかなども考えておくこれからを不安なく過ごすことができます。厚労省のおひとりさまへのサポートの取り組みなども紹介します。
介護保険と老後の住まい	高齢期の住まいとしては、なるべく自宅という人がいる一方、高齢者向けの住宅や施設を選ぶ人もいます。また、介護が必要になった場合は、公的介護保険を利用して暮らしていくことになります。公的介護保険の制度を知り、どういう住まいで暮らしていきたいかを前もって考えておきましょう。

ワークショップ形式で考える	
防災ワークショップ	わが家の防災・減災を女性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	子どものおこづかいや携帯、みんなはどうしているの？ グループワークで意見交換をしながら考えていきます。「わが家はどうする？」のヒントが見つかるかも。
ライフプランを考えてみよう	
ライフイベント表を作ろう	長い人生にはさまざまなライフイベントがあり、大きな出費が伴うこともあります。特に、教育資金・住宅資金・老後資金は人生の三大資金と言われ、まとまったお金が必要になります。その準備のためにも「ライフイベント表」は役に立ちます。家族の年齢とともに数年後に必要なお金を見積もっておくので、準備を早めに行うことができます。
キャッシュフロー表を作ろう	毎月の家計はなんとか管理していても、将来を考えると「大丈夫かな…」と不安になってしまうものです。「キャッシュフロー表」は、現在の収入や支出、貯蓄残高を基に 20 年後や 30 年後のわが家の家計をシミュレーションすることができます。見直しポイントを知っていれば安心につながります。
新社会人のライフプラン	社会人になると働いて得たお金を管理して自立することになります。まずは、これからのライフイベントをざっくり押さえて、将来のお金について考えてみませんか？ 給与明細の見方や社会保険の基礎知識もお伝えします。
源泉徴収票の見方	会社員やパートタイムで働く人が受け取る源泉徴収票は、1 年間の収入や源泉徴収された所得税額、社会保険料などが記載された大切な書類です。源泉徴収票の見方を知ること、年収と手取りの違いが理解できます。また、所得税の税額がどういう手順で計算されているかも知ることができます。
金利が気になる住宅ローン	
住宅ローンの選び方	住宅価格が上昇しています。そして、住宅ローンの金利も上昇しつつあります。変動金利か固定金利か、借入額や返済期間など、住宅ローンを組む前に考えておくことがたくさんあります。住宅ローンは、借りられる額ではなく返せる額で設定することが基本です。ライフプランに無理のないようにしっかり考えて選びましょう。
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オススメの内容です	
ワークシートで共同購入をチェック！	「個人引落通知書」を使ってわ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。 ※デポー組合員は対象外になります。

※定番講座の内容を組み合わせた講座企画も可能です。
例：「エンディングとお葬式」「NISA と金融の基礎」など
申込書①の OP 講座「その他」にチェックを入れ希望内容を記入してください。

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②【ゲーム・スキルアップ講座】でお申し込みください



- 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。

小学生向け マネーゲーム	
「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。	
内 容	グループごとに会社を作り、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。 会社の仕事をゲームで体験します。
	参加対象：小学生（1 年生～6 年生） 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 グループまで） <u>※5 人以下の場合は、ゲームが成立しないため開催できません。</u> 所要時間：90 分～120 分
ポイント	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やゲームの難易度を調整できます。 ②手軽に実施できる 道具の一部を除き、ゲームに必要な資材は FP の会で準備します（当日講師が持参）。 【主催者の方へのお願い】 ➤ ゲームのお手伝いスタッフ（2～3 人）が必要です ➤ テーブルの汚れ防止用の新聞紙、ゴミ袋等をご準備ください

おとなのライフプランゲーム	
仮想家族の人生を通して、「人生の 3 大資金」を体感します。	
内 容	チームごとに、仮想家族の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、働きかたや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、30 代～60 代の家計と貯蓄の推移をシミュレーションします。 選択した先の人生は？
	参加対象：一般 参加人数：6 人～20 人（3～5 人のグループが 2 グループ以上、最大 4 グループまで） 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 【組合員活動に役立つ講座】

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

ライフプラン講座 申込書②【ゲーム・スキルアップ講座】でお申し込みください

対 象	組合員（主に理事や委員など）
内 容	組合員活動に役立つ話し方講座
	・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
	会議の進め方
	・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

ライフプラン講座のご案内 5 【職員向け研修用講座】

ライフプラン講座 申込書②【ゲーム・スキルアップ講座】でお申し込みください

対 象	共済推進者（職員、配送ワーカーズ、共済推進スタッフなど）
内 容	職員向けライフプラン講座
	生命保険に関する知識、共済の特長、社会保険の知識など、主催者の希望に沿って具体的な内容を組み立てます。 【内容例】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・資産形成など）
	共済推進に役立つ話し方講座
	講義と実習で話し方の基本を学びます。 ・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します。

【オンラインセミナー】

手軽に申し込み、気軽に参加できるライフプラン講座

FP の会がホストとなり、ZOOM 情報の発行などを FP の会で行うことで、職員にお手伝いいただくことなく土曜や日曜、また夜の講座も手軽に開催できます。

オンラインセミナーなら会場確保の必要もありません。組合員も気軽に参加ができます。

主催者には参加者の募集・連絡と入室管理をお願いします。**連続講座の企画もおすすめ**です。

開催方法：オンライン（参加者・講師ともに自宅から参加）

ホスト：FP の会（FP の会のアカウントを使用）

開催時間：60 分～90 分（夜の開催も可能です）

※申込書①【定番・OP 講座】でお申し込みください（連続講座の場合も 1 講座につき申込書 1 枚必要）

【おすすめ開催例①】

- ・子育て中の共働き世帯向け夜のオンラインセミナー
（育休中やこれから働きたい人には昼間の開催もオススメ）

定番講座 7	30 代から 40 代のライフプラン
定番講座 8	わが家の教育費～教育イベント表を作ってみよう！
オプション講座	iDeCo と NISA【入門編】

【おすすめ開催例②】

- ・制度や働き方に関心がある人向け
（働いている人には、金曜の夜や土曜・日曜の開催がオススメ）

定番講座 3	もっと知りたいわたしの年金
定番講座 4	意外に知らない税金の話～暮らしの税金
オプション講座	パートタイムで働く時の社会保険と税金

【おすすめ開催例③】

- ・セカンドライフ（年金世代）に関心の高いテーマ

定番講座 10	元気な時に考えておきたいエンディング
オプション講座	ゆるやかな老い支度～老後の生活設計
オプション講座	争族にならない相続

【おすすめ開催例④】

- ・資産形成に興味がある人向け
（連続講座がオススメ）

定番講座 6	今さら聞けない金融の基礎
オプション講座	iDeCo と NISA【入門編】
オプション講座	iDeCo と NISA【実践編】
オプション講座	知っておきたい投資信託

【無料個人相談】

保障の見直し・家計に関するワンポイントアドバイス

生活クラブの組合員の方は、「保障の見直しや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。相談はいつでも FP の会のメンバーが対応します。

【概要】

対 象：生活クラブの組合員（組合員本人のみ）
 相談時間：40 分
 相 談 料：無料
 相談方法：【単協】対面、オンライン（個別の日時指定不可）
 【生活クラブ共済連】電話、オンライン（日時指定可）

【単協】ライフプラン講座と合わせて企画（講座と合わせて、個人相談希望者を募集する）

ライフプラン講座の開催に合わせて、個人相談を企画できます。
 < 申込 >
 ・ 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。
 （個人相談を企画したものの、実際には個人相談の希望がなかった場合でも、キャンセル料等は発生しません）
 → 当日の個人相談は、ライフプラン講座終了後（開始前）に、対面またはオンライン（ZOOM）で担当講師が対応します。（対面の場合は場所の確保をお願いします）

【生活クラブ共済連】相談希望者（組合員）が直接生活クラブ共済連ホームページから申込

希望する日程で個人相談を受けることができます。
 < 申込 >
 ・ 組合員個人が直接生活クラブ共済連のホームページから申し込んでください。
<https://seikatsuclub-kyosai.coop/thinking/consultation/>
 → 個人相談は、電話またはオンライン（ROOMS）で行います。



《申込用二次元コード》

生活クラブ共済連
トップページ



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.h>）

個人相談
申込ページ

【2026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】

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！わが家の FP（ファイナンシャル・プランナー）			
目 的	ライフプランを考える時、家計についての長期的な視点や社会保険・税金など身近なお金の知識は必須です。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 技能士資格（国家資格）の取得を目指します。 学ぶことでわ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」などに役立てることもできます(単協の政策によります)。		
日 程	全7回（3 時間×6 単元、受検対策 2 時間）、初回はオリエンテーション別途 30 分 ※2024 年度から「3 級 FP 技能検定」が CBT に変更され、ほぼ通年受検できるようになりました。 講座の開催時期等についてはご相談ください。		
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など
	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、リスク管理と保険など
	3	金融資産運用	マーケット環境の理解、預貯金、債券、株式、投資信託 外貨建商品、金融商品と税金など
	4	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、個人住民税など
	5	不動産	不動産の見方、不動産の取引、不動産取引に係る法規制、不動産取引に係る税金など
	6	相続・事業承継	贈与と法律・税金、相続と法律・税金、相続財産の評価など
	7	受検対策講座	学科・実技両試験の対策ワークなど
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	➤ 1 日2単元（午前・午後）行い、受検対策講座を含めて全4日間で企画することも可能です。 ※日程により単元の順番が変わる可能性があります ➤ 「3 級 FP 技能士」に合格すると、「2 級 FP 技能士」の受検資格が得られます。 （「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開講前に配布してください。受講者は予習が可能になり、学習が捗ります） ➤ 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>事前の日程調整が必要です。</u>企画については、早めにご相談ください。		

【2026年度 2級ファイナンシャル・プランニング技能士養成講座】

2 級ファイナンシャル・プランニング 技能士養成講座～ FP知識をブラッシュアップ！

目 的	「人生100年時代」に向けて、定年後の働き方や暮らし方について考えを巡らせ、年金や資産形成・資産運用など「お金」についても総合的に考える必要性が増してきています。この講座では、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FP知識についてより幅広く、深く学び、金融リテラシーの更なる向上を図ります。3級FP技能士保有者もしくは同等知識を保有している方を参加対象とし、2 級 FP 技能士資格（国家資格）の取得も目指します。		
日 程	全7回（4 時間×6単元、受験対策3時間+その他1時間）、初回はオリエンテーション別途 30分 ※2025 年度から「2級FP技能検定」がCBT に変更され、ほぼ通年受験できるようになります。 講座の開催時期等についてはご相談ください。		
概 要	単元	内 容	詳 細
	1	ライフプランニングと資金計画	ファイナンシャル・プランニングと関連法規、ライフプランニングの考え方・資金計画、社会保険、公的年金など
	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、リスク管理と保険など
	3	金融資産運用	マーケット環境の理解、預貯金、債券、株式、投資信託 外貨建商品、ポートフォリオ運用、金融商品と税金など
	4	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、法人税など
	5	不動産	不動産の見方、不動産の取引、不動産取引に係る法規制、 不動産取引に係る税金など
	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、 事業承継対策など
	7	受験対策講座	学科・実技両試験の対策ワークなど
講師料	440,000 円（主催者負担。 <u>講師の宿泊交通費もご負担願います</u> ）		
講 師	NPO 法人Wco.FP の会のメンバーが担当します。		
その他	➤ 対面での開催を推奨いたしますが、オンライン講座も対応可能です。（オンライン講座の場合、期間限定で講座の動画を配信予定） ➤ 日程により単元の順番が変わる可能性があります。 ➤ 「2 級 FP 技能士」に合格すると、「AFP」の取得が可能です。（「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） ➤ オンライン開催（ZOOM）の場合は、FPの会がホストになることも可能です。 ➤ 参加者の状況にあわせて、託児などは主催者でご検討ください。 ➤ 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。 ➤ 3級・2級と連続開催企画の場合の講師料はご相談に応じます。		