



2021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。
講座内容、申込み方法などについては、本部お問い合わせください。
(講座は原則 2 時間ですが、内容により 60～120 分で調整可能です)
※定番講座・オプション講座は(ワークショップ除く)、オンラインでの開催も可能です。

【問合せ先】

生活クラブ生協 愛知本部

TEL 052-899-0770、FAX 052-899-0802(生活クラブ愛知本部 気付)

【メール】junichi.tsushima@s-club.coop <https://aichi.seikatsuclub.coop/>



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

住まいの被害や車の事故では、貯蓄ではまかなえない損害が発生します。特に住まいの保険は、自然
災害への備えがポイントです。リスクに対応できるかどうか補償を確認しましょう。CO・OP火災共
済、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. サステナブルな家計(別冊 家計管理シート付)

社会保障や税制改正により手取り収入は目減りしていますが、日常の積み重ねで家計は変わります。
家計全体を把握し、現在の生活を大切にしつつ、将来も持続可能な家計～「サステナブルな家計」を目 指
しましょう。家計管理シートが役立ちます。家計簿はつけていない、家計簿はただつけているだけ、 そんな
方でも大丈夫です。目をそらさないでしっかり家計と向き合ってみましょう。



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！

子育て世代には必須講座！

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。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(教育イベント表付)

幼児教育の無償化、給付型の奨学金が創設されても教育費の負担が重いことに変わりはありません。
教育費はいつどのくらいかかるのか？進路や教育方針によっても費用は大きく異なります。お子さんが 小
学生くらいまでの「子育て中の方」におすすめの講座です。できるだけ早く準備を始めるのが大切だ と納
得できます。

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

公的年金のしくみを理解して、自分や家族の年金をしっかりと確認しましょう。公的年金は老後生活の
土台ですが、これからは年金だけで生活するのは厳しい時代です。iDeCo (個人型確定拠出年金)NISA
(少額投資非課税制度)を利用して自分年金を作ることも検討しましょう。



7. 40代から考えるセカンドライフ～退職後の生活設計(別冊 家計管理シート付)

60 歳定年でも再雇用などで 65 歳まで働く時代です。公的年金は 65 歳から受給するのが原則ですが、何歳からもらうかは選択できます。定年退職、再雇用、完全リタイアと家計は段階的に変化します。将来への備えなどを早めに確認し、セカンドライフに備えましょう。

8. プラチナ世代のライフプラン～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。



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

主に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。所得控除って何？主婦の働き方と税金の関係は？そんな疑問が解決します。ふるさと納税のしくみも紹介します。

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)

いつか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も充実します。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「たすけあい」を再確認！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》《あいふらす》の 3 つの制度の概要と特長もお話します。共済に加入している方も保障内容を再確認することができます。新しい委員や役員向けの研修企画としてもおススメです。



【保障の見直し個人相談】

保険の講座を受講すると、「保障の見直し個人相談」を受けることができます。(自己負担 50 分 1,000 円) 希望される場合は、所属の生活クラブ事務局にご相談ください。



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を希望の場合は、リクエストにお応えします。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	
自分で作る iDeCo(個人型確定拠出年金) 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。確定拠出年金は、自分で入る「個人型」と会社の制度「企業型」があります。制度を知らないままでは大損です。NISA についても紹介します。
主婦が働く時の社会保険と税金 おススメ	配偶者控除が変わりました。夫の年収と主婦の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？…疑問が解消します。主婦が働く時に基本的な税金と社会保険の知識は必須です。(主婦: 第 3 号被保険者)
◆自分年金を作る時にも必須の知識	
投資信託のしくみ new	投資信託の基本的なしくみが理解できます。iDeCo を考える時にも必須の知識です。(個別商品の紹介やおススメはいたしません)
◆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 ～老後資金、2000 万円必要なの？ new	老後資金はいくら必要？が気になりますが、老い支度はお金のことだけではなくありません。どこで誰とどんな暮らしをするのか？それによって必要額も違います。公的介護保険や高齢者施設についても紹介します。
相続が変わった！	エンディングの中の相続に絞った講座です。2019 年以降相続関連の法改正が段階的に施行されています。争いごとを避けるための手段として遺言や贈与についても理解が深まります。
◆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 おススメ	[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(班または個人の組合員対象)
その他これまでの開催例	
・家計管理～みんなでキャッシュフロー表を作ろう！ ・葬儀後の手続きとお墓の話 ・新社会人のためのライフプラン講座(子どもが社会人になる親向けも有り) ・住宅を購入する前に知っておきたいこと ・安心できるお金とのつきあい方	





ライフプラン講座のご案内3【ゲーム】

◆ライフプラン講座 申込書で申込みをしてください

【小学生向けマネーゲーム】

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。1年を通じて開催可能です。

内 容	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⇒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：8人～24人（4～6人のグループが2グループ以上 最大4グループ） 所要時間：90分～120分 ★ゲームのお手伝いをお願いします（参加人数により3人以上） ※FPの会の講師は、全体進行を担当します。
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！ 道具の一部を除いて、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、はさみ、電卓、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、ライフプランをつくるゲーム。結婚、働きかた、マイホームなどを選択します。出産や教育、その他サプライズカードを引きながら、30～60代までのライフプランをシミュレーションします。
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。会議の進行や発言に役立つ「**会議の技術編**」もあります。

対 象	組合員対象（※主に理事や委員など）
概 要	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 活動に役立つ話し方講座～「会議の技術編」 - 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、共済推進スタッフ等の共済推進者の研修用講座です。(下記講座を組み合わせることも可能)

講座名	職員向けライフプラン講座（共済推進者対象）
概 要	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。 【内容例】 - 生命保険の基礎知識 - 医療保険の基礎知識 - 生活クラブ共済、CO・OP共済を再確認する - 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	講義と実習で話し方の基本を学びます。 - アイスブレイク - 質問の種類と役割 - 良い質問と悪い質問とは？ - 会話につなげる質問とは？ - 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検討します。

ライフプラン講座開催のルール

①対象（人数）	組合員からの申込であれば、員外参加もOK（個人、グループ、班会どなたでも開催OK） 5人以上が条件
②時間・費用・場所	1回の講座は基本2時間（60分、90分にも対応可）、無料です。希望時間・場所で開催できます。土日、夜も要相談の上可。
③補助	会場費は、1000円まで（実費）補助あり。領収書を添付して本部事務局に提出。組合員5人以上参加でお茶菓子（消費材）補助もあります。その場合、呼びかけチラシ、当日の開催風景の画像、報告書提出が必須
④託児	エリア、地域コミ主催の場合、集団託児（エコピョン託児）ケアが依頼可能。託児コーディネーターと要連絡。
⑤その他	開催希望日の3週間前までに申し込んでください。第2希望まで決めて下さい。終了後簡単なアンケートの提出があります。

ライフプラン講座の申込方法【実参加編】

①	受講する講座を決めます。本部事務局へFAX、問合せ下さい。講座開催申込書を送ります。
②	開催の日時（第2希望まで）・場所を決め、申込書をFAXしてください。
③	講師・日程が決まり次第ご連絡します。そのとき、資料のお届け・アンケート依頼など詳細にお伝えします。
④	開催日までに、講師からも主催者へ事前連絡が入ります。（打合せしてください）
⑤	開催後、参加者アンケートは講師にお渡しください。

※主催者アンケート・ライフプラン開催報告は、生活クラブ本部事務局までFAX等でお届けください。

※講座後に「個人相談」を希望するときは、予定人数を記入してください。

個人相談の受け方

①対象・人数	定番講座1「我が家の保障」を受講した組合員が対象。予約制。ライフプラン講座終了後の場合は、1～3人まで。内容は「生命・医療に関する個人相談」（に限定） 単独の個人相談会は3人以上。
②時間・費用・場所	1回の個人相談は50分で個人負担は1000円※その他、相談に応じます

ライフプラン講座の申込方法【オンライン編】※21年度は、オプション講座もオンライン開催できます。

①	受講する講座を決めます。生活クラブ愛知のHPから講座開催申し込みをダウンロードしてお申し込み下さい。
②	開催希望日の3週間前までに（第2希望まで）決め、申込書をFAXもしくはメール送信してください。
③	講師・日程が決まり次第ご連絡します。そのとき、資料のお届け・アンケート依頼など詳細にお伝えします。※資料はPDF版送信も可。アンケート（QRコード）も配信します。
④	開催日までに、講師からも主催者へ事前連絡が入ります。（打合せしてください）
⑤	主催者はZoomホスト（※要アカウント）を務め、参加者にURLを送信します。
⑥	当日、開催時間15分前には、Zoomにアクセス（ビデオON）してください。主催者は、参加者の承認を行います。講師も参加者の1人として、Zoomに入ります。（その後、主催者により「共同ホスト」に指名）開始前に主催者は、Zoom機能の確認、チャット、挙手、ミュート、名前の表示など説明します。
⑦	補助申請用の画像撮影をする場合がありますので、参加者に確認の上、画像保存します。
⑧	終了後、各人がQRコードからアンケートに書き込み、送信ボタンON。

愛知本部行き
FAX 052-899-0802

※日程と講師が確定後返信します。

2021 ライフプラン講座 申込書

申込日 年 月 日

単 協 _____ 担当事務局 _____ 連絡先 TEL _____ 年 _____ 月 _____ 日
FAX _____ 年 _____ 月 _____ 日

主催者			連絡先	お名前		
				電 話		
希望日時	第1希望	年 月 日 ()	:	~	:	※
	第2希望	年 月 日 ()	:	~	:	※
	講座時間に希望がある場合はご記入ください⇒					
方法	① 実参加型 ②オンライン(Zoom) ※②の場合、主催者がホストになります					
講座内容						
参加人数	人くらい	講座終了後の個人相談の希望 (1人50分 1000円)	有 ・ 無 (原則的に講座終了後は3人まで) (人・相談開始時間 : ~)			
開催場所	住 所 電話番号					
交通手段	※一番利用しやすいルートを記入して下さい。 最寄駅 _____ 線 _____ 駅 から、徒歩 _____ 分 または タクシー _____ 分 バスの場合 _____ 行き乗車 停留所 _____ で下車 後 徒歩 _____ 分					
その他						

※個人相談は、定番講座1「我が家の保障」受講済みの方が受けることができます

※3「ゲーム」4「活動に役立つ話し方講座」は基本、実参加です。

※FPの会事務局記入欄

※単協事務局記入欄

受付日	年 月 日 ()	確認印	担当講師	主催者へ連絡
決定 連絡日	年 月 日 ()	確認印	担当講師へ連絡 ／ ☐ FAX ☐ コピー	テキスト手配