

老後の自由時間は 10万時間超!?

お金

仕事

介護

定年後、どうしよう…?

住まい

人付き合い

健康

この一冊でまるごと解決!

書き込み式の
ライフプランノートが登場!

書き込み式で
定年後の「心配ごと」を総チェック!
50歳から備える
ライフプランノート



6つのテーマで、定年後の人生のリスクを洗い出し!

生活経済ジャーナリスト/ファイナンシャルプランナー/人財開発コンサルタント

和泉昭子

第一法規

和泉昭子・著

B5判・204頁 / 定価本体2,000円+税

第1章

仕事

自分の「強み」と「できること」を整理しましょう(表1-5)

キャリアの棚卸しをしたところで、そこから、CAN、つまり自分のリソースを整理・集約しましょう。「自分の強み・持ち味」の欄には、強いリーダーシップやオープンマインド、思慮深いといったキャラクターや特長的なことを、「独自のスキル・専門分野」には、これまでの実績から、特に優れた技術や専門知識、資格等を記入してください。そのうえで、「今後の自分に役立つと思われるリソース」や「後輩や組織に伝承したいスキル・ナレッジ」を、具体的に書き出してみてください。

表1-5 CAN—これまでのキャリアで培ったリソースを確認

項目	具体的項目
自分の強み・持ち味	
独自のスキル・専門分野	
今後の自分に役立つと思われるリソース	
後輩や組織に伝承したいスキル・ナレッジ	

今後、どのような役割を果たしたいのかを
考えましょう(表1-6、7)

本書のポイント

- 定年後に重要な6つのテーマ「仕事・お金・住まい・健康・介護・人付き合い」について、テーマごとに設けた「書き込み欄」を活用してもらうことで、社員に簡単にライフプランを整理してもらうことができます。
- 解説だけの書籍と違い、「書き込み式」なため、配布するだけで自分自身のライフプランについて考えてもらうことができ、労務管理担当者にとっても活用できるツールです。
- 「お金」や「相続」だけでなく、幅広いテーマを扱っているので、今後起こりうるリスクやライフプランについて、包括的に把握することができます。

本書の詳細・お申し込み方法は裏面をご覧ください。

※65歳の男性が20年間老後を過ごした場合。(食事や睡眠などで消費する1日10時間は除く。)



第一法規

東京都港区南青山2-11-17 〒107-8560
http://www.daiichihoki.co.jp

☎ Tel. 0120-203-694

☎ Fax. 0120-302-640

第一法規の書籍 オンラインストアはこちら

https://www.daiichihoki.co.jp/store/
電子書籍・定期購読なども!

書き込み式で定年後の「心配ごと」を総チェック!

50歳から備えるライフプランノート

目次(抜粋)

序章

- 50歳で働き方とライフプランを考える意味 … 2
- 「老後」の自由時間は10万時間超!? … 3
- 人生における「8つの役割」とは … 4

第1章 仕事

- 考え方編**
- 仕事の「意味」を再考する … 14
- 「やりがい」を感じ続けるために必要なこと … 15
- WANT 仕事で大切にしている価値基準を再確認する … 17
- ライフプランノート編**
- 今の「仕事」と60歳以降に希望する「仕事」を整理しましょう … 24
- 定年後の働き方 職場の再雇用条件を確認しましょう … 24
- WANT 大切にしている価値基準を再確認しましょう … 25

第2章 お金

- 考え方編**
- 老後にかかるお金とは … 34
- ねんきん定期便の見方 … 37
- 将来の年金価値は現在の8割以下 … 39
- ライフプランノート編**
- 財産のリストを作りましょう … 58

第3章 住まい

- 考え方編**
- 定年後のライフプランは「どこに住むか」から考える … 70
- 住み替えやリフォームの費用 … 71
- 地方へのUターン・Iターン 都市部へのUターン・ターン … 72
- ライフプランノート編**
- 定年後の住まいの方針を決めましょう … 86
- 住み替えを考えましょう … 86
- 定年後の住まいについて考えましょう … 88

第4章 健康

- 考え方編**
- 65歳以上の半数近くが「病気やケガの自覚症状あり」 … 94
- 高齢期にかかりやすい病気 … 95
- 将来の病気のリスクを把握する … 96

●ライフプランノート編

- 今の健康状態を確認しましょう … 115
- 生活習慣病のリスクを考えましょう … 117
- 運動習慣を見直しましょう … 118

第5章 介護

●考え方編

- 日本の介護の状況 … 128
- 親の介護と子どもの受験が重なると 経済的+精神的な負担がかかる … 129
- 介護のために離職してはいけない … 130

●ライフプランノート編

- 介護に備えて親の情報を把握しましょう … 144
- 介護資金を確認しましょう … 149
- 親の判断能力が衰えたときに備えましょう … 149

第6章 人付き合い

●考え方編

- サクセスフル・エイジング(健やかな老い) … 164
- 定年後の地域社会への参加 … 165
- 高齢期の人付き合い … 168

●ライフプランノート編

- 「人付き合い」を整理しましょう … 175
- 自分と親族について整理しましょう … 175
- 友人や仲間、近所の人の連絡先をまとめましょう … 178
- 自分の趣味について再考しましょう … 181

表0-2 ライフプラン表の作り方

①家族構成、年度末の年齢を記入する
②ライフイベントを記入する
※予算の見当がつかない場合は、統計値などから一般的なデータを参考に入れてみましょう

【記入例】		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後		
家族構成	山田太郎	年齢	50	51	52	53	54	55	
		イベント							役職定年
	友子	年齢	49	50	51	52	53	54	55
		イベント		パート					
	一郎	年齢	18	19	20	21	22	23	24
		イベント		大学進学					就職
次郎	年齢	16	17	18	19	20	21	22	
	イベント		高校進学		大学進学				
家族のライフイベント								海外旅行	
見積額(円)		500,000	800,000		800,000			800,000	

書き込めるから
よくわかる!

詳細・お申し込みはコチラ
＜クレジットカードでもお支払いいただけます＞



第一法規

検索

CLICK!