

そろそろ考えてみませんか。あなたのライフプラン！
 -- 退職間際では間に合わない!! --

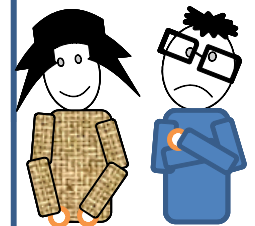
ライフプランは、「生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計」です。ですから、決して定年後の生活だけに備えることだけではありません。
 一人ひとりが、現在～退職～その後の第二の人生までを見通して、人生を豊かに明るくいいきと生きていくための総合的な計画をたてて実践していくことが大事です。

それぞれのライフステージにあわせて
 ライフプランを作成してみませんか。

時期	ライフプラン内容	ポイント
現 職	30歳代 30歳代は豊かな人生を作るための重要な準備期間です。生きがいを持つこと、同時に生活基盤の充実を手に入れることができる時期です。この時期に一旦立ち止まって自身の人生設計を考えることが重要です。	それぞれの人生観や価値観が反映されるもので一人ひとり異なるプランとなります。それぞれのライフステージに合わせて作成しましょう。
	40歳代 「人生80年時代」の中間点であり未来を見据えることで、充実した今を手に入れることができる時期です。10年後、20年後そして退職後の生活を視野に入れて公私にわたる充実を考える長期的なプラン作成が重要です。	今、できることから実行し、その時々状況にあわせて繰り返し見直し、軌道修正していくことが大切です。
	50歳代 「現役時代の総仕上げの時期」であり、退職後の人生を充実したものとするための準備の時期です。職場中心から地域や趣味の仲間、親類へ変化していく人間関係の見直しや、退職金を含む自己資金の活用を考えながらの本格的な生活設計が重要です。	退職後の生活設計が、現役時代と大きく変わることを意識しながら、軌道修正していく心の準備が大切です。

定
年

～セカンドライフ～
 第二の現役の生活のはじまりです。生活を総点検し、現役時代との生活意識をかえていく心の準備とこれからの生活を展望



ライフプランの三本柱

生きがい
 余暇 家族
 地域活動 仕事

長い人生を有意義に過ごすための生きがいの開発

健康づくり

健やかな生活を送るための健康管理

経済生活

現在の生活と退職後の生活を支える経済準備

ひとつしかない人生、充実したものにするために一度立ち止まって、考えてみる時間があるのもいいのではないのでしょうか。