

もくじ

はじめに	4
I 仕事	5
1 日本人が若くなってきています	
2 職業観を再構築する必要があります	
3 課題を複線化する	
4 あなたは外から見えていますか	
5 「活私」という働き方	
6 役職定年について	
7 ライフワーク	
II 趣味	9
1 生活を楽しむものが趣味です	
2 趣味は地域社会への登竜門	
III 家族	10
1 夫婦の間に緊張感が高まる時期	
2 役割分担夫婦と役割共有夫婦	
3 そもそも考え方が違う夫と妻	
4 子どもと同居か、別居か	
5 親と兄弟	
IV 地域社会について	12
1 あまりにも職場に偏っている人間関係	
2 自前のコミュニティが必要です	
3 コミュニティへの接点	
4 会社の常識と世間の常識	
5 人材が眠っています	
V 健康	15
「健康」は生活の基盤です	

VI-1 家庭経済 (50歳代)	16
1 現役時代に抱える経済問題	
2 現状把握と見通し	
3 でてきた数字を、どう読むのか	
4 どのような手だてがあるのか	
VI-2 家庭経済～年金と家庭経済～	19
1 お金は計算しなければわかりません	
2 長期家計プランのあらまし	
3 作成用紙に記入します	
4 でてきた数字をどう考えるのか	
5 まとめ	
VII いきがいとは	28
1 いきがいは感じるもの	
2 なにが問題となるのか	
3 選択する時代	
4 次のステージには夢が必要です	
VIII ライフプランの作成	30
1 家庭経済について	
2 健康管理について	
3 仕事について	
4 余暇活動について	
5 地域との人間関係について	
6 家族との人間関係について	
◆ 私のライフプラン～仕事を支えるライフプランニングの素案作成	32