

表1 ライフサイクルプラン講座実施経過

回数	第1回	第2回	第3回		第4回	
年度	昭和59年度	昭和60年度	昭和61年度		昭和62年度	
主催	共済組合	共済組合	共済組合・互助会		共済組合・互助会	
開催期日	昭和59年8月17日～18日	昭和60年8月12日～13日	昭和61年8月4日～5日	昭和61年8月5日～6日	昭和62年8月3日～4日	昭和62年8月4日～5日
開催地	郡山市	郡山市	いわき市	福島市	郡山市	会津若松市
会場	公立学校共済組合郡山宿泊所	公立学校共済組合郡山宿泊所	いわき市文化センター	公立学校共済組合飯坂保養所	郡山ビューホテル	東山温泉 御宿 東風
参加人数	130名	99名	91名	100名	109名	87名
講演1	「人生の生きがい」 東京放送解説委員 入江 徳郎 氏	「文学・美術・人生」 県立美術館長 原田 実氏	「のびせば伸びる」 お茶の水女子大学 文教育学部教授 外山滋比古 氏		「折り返し」 お茶の水女子大学 文教育学部教授 外山滋比古 氏	
講演2	「健康と生活」 県会津若松保健所長 緑川 正 氏	「健康と生活」 県福島保健所長 長浦小一郎 氏	「高齢者と健康管理」 助福島県保健衛生協会 大川 知之 氏		「成人病のしくみとその予防」 公立学校共済組合東北中央病院 副院長 梶塚 暁 氏	
講演3	「公的年金改革と 共済年金」 日本退職公務員連盟理事 柚原 達男 氏	「年金と生活」 日本退職公務員連盟理事 柚原 達男 氏	「共済年金の基礎知識」 公立学校共済組合福島支部 長期給付係		「共済年金の基礎知識」 公立学校共済組合福島支部 長期給付係	
講演4			「資産の有利な形成と運用」 全国教職員互助団体協議会 教職員の生涯にわたる 生活設計策定委員会委員 山岸 茂 氏		「資産の有利な形成と運用」 全国教職員互助団体協議会 教職員の生涯にわたる 生活設計策定委員会委員 山岸 茂 氏	
回数	第5回		第6回		第7回	
年度	昭和63年度		平成元年度		平成2年度	
主催	共済組合・互助会		共済組合・互助会		共済組合・互助会	
開催期日	昭和63年8月2日～3日	昭和63年8月3日～4日	平成元年8月2日～3日	平成元年8月3日～4日	平成2年8月1日～2日	平成2年8月2日～3日
開催地	郡山市	福島市	福島市	会津若松市	福島市	郡山市
会場	公立学校共済組合郡山宿泊所	公立学校共済組合飯坂保養所	公立学校共済組合飯坂保養所	東山温泉 御宿 東風	公立学校共済組合飯坂保養所	公立学校共済組合郡山宿泊所
参加人数	127名	98名	118名	112名	113名	150名
講演1	「実年の豊かな計活設計」 文部省生涯学習局 社会教育官 瀬沼 克彰 氏		「人生の転機を考える」 お茶の水女子大学 文教育学部教授 森 隆夫 氏		「60歳からの生き方」 千葉大学 名誉教授 多湖 輝 氏	
講演2	「成人病のしくみとその予防」 公立学校共済組合東北中央病院 副院長 蓮池 照夫 氏		「長寿社会を生きる」 公立学校共済組合東北中央病院 副院長 蓮池 照夫 氏		「不老長寿の薬」 公立学校共済組合東北中央病院 副院長 蓮池 照夫 氏	
講演3	「共済年金の基礎知識」 公立学校共済組合福島支部 長期給付係		「共済年金の基礎知識」 公立学校共済組合福島支部 長期給付係		「共済年金の基礎知識」 公立学校共済組合福島支部 長期給付係	
講演4	「資産の運用と保全」 全国教職員互助団体協議会 教職員の生涯にわたる 生活設計策定委員会委員 佐野 洲也 氏		「資産の運用と保全」 全国教職員互助団体協議会 教職員の生涯にわたる 生活設計策定委員会委員 佐野 洲也 氏		「資産の効率的形成について」 全国教職員互助団体協議会 教職員の生涯にわたる 生活設計策定委員会委員 高梨 義明 氏	

「生きがい」「健康」「経済」であると
言われています。
これらのテーマにそった各分野で

の権威ある、あるいは専門的知識を
有した講師による講演方式をとって
います。

今年度の講師、講演等の内容は次
のとおりです。

講演一 基調講演
「自分らしく生きる」
下重暁子先生

「人生八十年代」は現実のものとな
っており、これからの人生プランを
考えるにあたり、生き方、考え方、
価値観のとらえ方等について、下重
先生のさわやかさの中にも大変貴重
な示唆に富むお話を拝聴することが
できました。

その中で、自分らしく生き、かつ
長生きするためのコツについてと
し、

一番目に、最後まで義務感のある
仕事をもつこと。

例えばボランティア活動に参加す
る。人のためにするのはなく自分
自身のためにする仕事であり、これ
を通して、社会に参加している存在
意義を認める。

二番目に、くよくよしないこと。
人間がくよくよするのは、他人と比
較するからである。他人を基準にせ
ずあくまでも自分の基準を持つこと
である。

三番目に、合い間食いをしない。
(間食をしない。)自分の健康保持、
管理は、人まかせにしないで自分で
コントロールすることである。
四番目に、自分が信じるものを持