

ライフプランナー
出張授業
プログラム

教育関係者向け

ソニー生命の社会貢献(CSR)活動

『ライフプランニング授業』のご案内

キャリア教育

金融経済教育

消費者教育



- 経済産業省 第4回 キャリア教育アワード 最優秀賞(経済産業大臣賞)
- 文部科学省 令和4年度「青少年の体験活動推進企業表彰」審査委員会奨励賞
- 文部科学省 令和5年度「青少年の体験活動推進企業表彰」特別賞(スペシャルニーズ賞)
- 文部科学省 令和6年度「青少年の体験活動推進企業表彰」審査委員会奨励賞

ソニー生命保険株式会社

目次

➤ 概要	．．． 3～4ページ
➤ 基本プログラム	．．．．． 5ページ
➤ 導入時期とよくあるご依頼の背景	．．．．． 6ページ
➤ 教育上のねらいと見込まれる効果	．．．．． 7ページ
➤ 《実績》年度末実施校数とこれまでのあゆみ	．．．．． 8ページ
➤ 授業を活性化するツールや教材	．．． 9～10ページ
➤ 受講者の感想（一部）	．．．．． 11ページ
➤ 学校側の感想（一部）	．．．．． 12ページ
➤ 授業までの標準的な流れ	．．．．． 13ページ
➤ ライフプランナーとは	．．．．． 14ページ
➤ コラム（授業の成り立ち）	．．．．． 15ページ
➤ Q&A	．．． 16～17ページ
➤ デジタル教材のご紹介	．．．．． 18ページ
➤ お問い合わせ等	．．．．． 19ページ

概要

『ライフプランニング授業』は、ソニー生命が社会貢献(CSR)活動の一環として、2006年から全国各地の小学校、中学校、高校、大学・専門学校などの教育機関等（以下学校と表記）で行っているライフプランニングの体験型授業です。

これから社会へ羽ばたいていく児童・生徒・学生さん等に向けて、人生に夢を持つことの大切さを実感し、それに向かってチャレンジしてもらいたいという想いのもと取り組んでいます。

授業の3つの特徴

講師は ライフプランナー



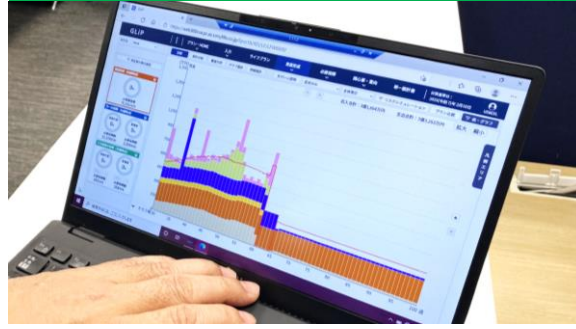
これまで多くのライフプランをコンサルティングしているライフプランナーが講師を務めます。知識だけでなく、経験値からも「人生の選択とお金」について、具体的にお伝えすることが可能です。

仮想の家族で ライフプランニング



仮想の家族を想定し、グループディスカッションを行い、ライフプランを作成します。個人情報オープンにする必要がなく、誰もが安心して、自由な発想でライフプランニングを体験することができます。

シミュレーショングラフで 人生を「見える化」



人生100年時代、全体のお金の流れを専用のシミュレーションソフトを用い、グラフ化します。「見える化」により、ライフプランニングが初めてでも、直感的に理解を深めることができます。

【実施可能な学校種別や学年】

小学校（高学年）、中学校、高校、高専、大学、短大、専門学校など
※特別支援学校、盲学校、聾学校の高等部でも実施しています

【実施可能人数】

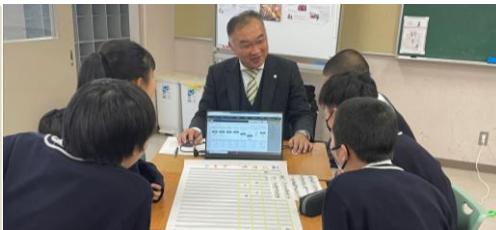
1クラス～学年全体

【実施方法】

受講者参加型によるライフプランニングの疑似体験
実施規模や派遣可能な講師数により3つの形式に分かれます（下欄参照）

【必要な時間】

合計90分以上（基本：1コマ50分授業を連続2コマ、計100分）

形式	グループ単位	クラス単位	学年一斉
イメージ			
特徴	グループで話し合いながら、 グループごと に仮想家族のライフプランを考えます。	周囲の人と話し合いながら、 クラス全体 でひとつの仮想家族のライフプランを考えます。	周囲の人と話し合いながら、 学年全体 でひとつの仮想家族のライフプランを考えます。
派遣講師数	1クラス講師6名程度×クラス数	1クラス講師1～2名×クラス数	講師2名程度
実施規模と実現度	小規模 1クラス程度	○	◎
	中規模 3クラス程度	△	◎
	大規模 5クラス以上	▲	◎

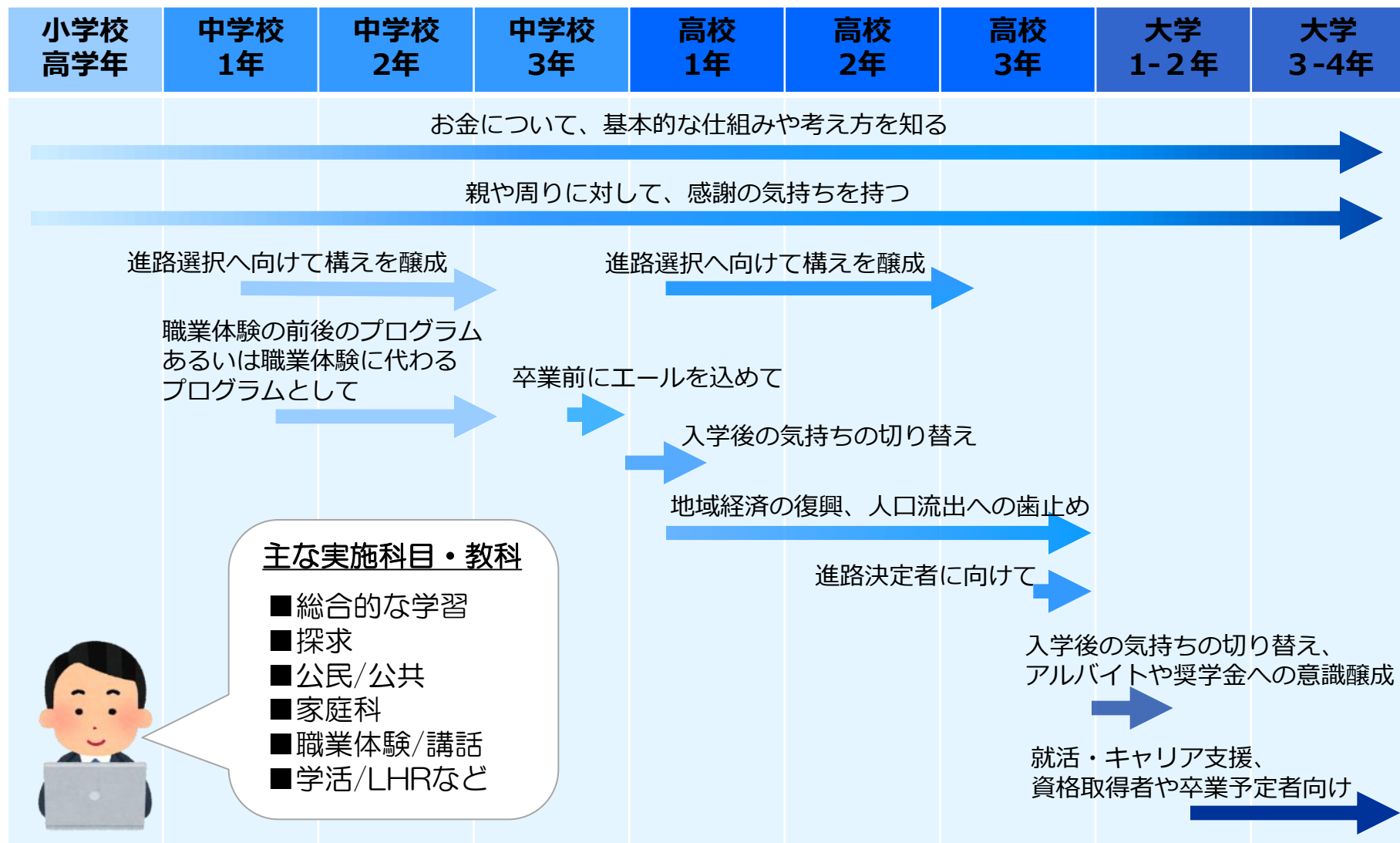
【表示】 実現可能性→◎高め ○普通 △低め ▲難しい

《ご注意》 表示は、あくまで目安であり、授業の実施を確約するものではありません。

	時間	授業内容	ポイント
1 時 間 目	50分	<u>イベントプランニング</u> 仮想家族を想定し、親の立場から、その家族の将来設計をみんなで話し合い（イベントプランニング）、理想のライフプランを描きます。 講師は、決まった内容を専用のシミュレーションソフトにデータ入力していきます。 《話し合うテーマ例》 子どもの教育プラン、住まいのプラン、夫婦の働き方、毎月の出費、家族の夢プラン（自動車、旅行）など	・ ライフプランは、百人百様、正解はひとつではない。受講者が自分の考えをを自由に発言できる場を作る。 ・ それぞれの意見の違いから、価値観や考えは多様であることを理解する。 ・ モノの値段や基本的な金融知識について理解を深めることができる。 ・ 個人情報オープンにする必要がない。
休憩	10分	講師のライフプランナーは、仮想家族のライフプランをシミュレーション	
2 時 間 目	50分	<u>収支結果の確認・改善策の検討</u> シミュレーションの分析グラフを確認します。毎年の収入と支出の変化や貯蓄額の変化をグラフで「見える化」します。 収支バランスが崩れている場合は、講師のアドバイスを得ながら、ライフプランを再検討し、実現可能なプランへと改善していきます。 キャリアチェンジの経験者である講師から、人生における「夢」やその実現について話をします。	・ 夢を簡単にあきらめるのではなく、実現させるための工夫や方法を具体的に理解できる。 ・ 将来を見通して、改めて、今の自分にとって、大切なことに気づく。 ・ キャリアチェンジの経験者であるライフプランナーからリアルな声を届けます。

導入時期とよくあるご依頼の背景

小学校（高学年）から大学・専門学校等にて授業を導入いただいています。
ベースとなる基本プログラムはどの学校でも同じです。情報量や専門用語の使用については、年齢など個々の状況を鑑み、理解や気づきが促進するように考慮しています。



教育上のねらいと見込まれる効果

【教育上のねらい】

キャリア教育 の推進・充実

- ①卒業後だけでなく、人生全体を俯瞰できるので、**長期的な視点で、夢や目標を考える**ことができる。
- ②収入データを紹介することで、**様々な職業・職種への興味関心が広がる**。
- ③将来の夢や目標が実現できるという仮想体験から、**大人になること・働くことへ、ポジティブ思考**が生まれてくる。
- ④日頃お客さまのライフプランをコンサルしている講師が具体的にお伝えするので、**人生の選択について、イメージが湧き易く、受講者も様々な気づきを得られる**。

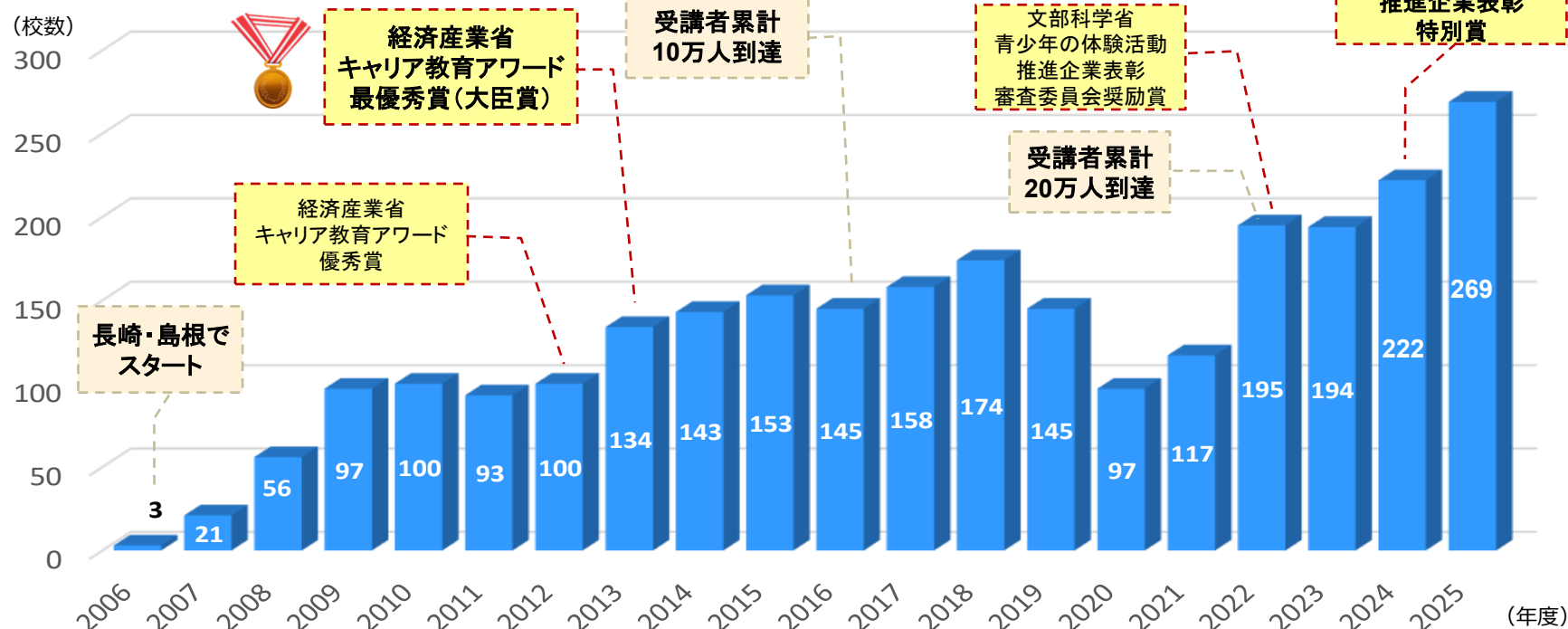
金融経済教育 の導入

- ①学校教育では、これまであまり取り上げられて来なかった「**お金**」について、**基本的な知識や心構えを醸成**できる。
- ②**社会保障制度や住宅ローンや金利の仕組みなどがグラフ上で示されるので、直感的に理解**ができる。
- ②**体験型の授業なので、人生におけるお金と選択にについて受講者が実感レベルで気づきを得る**ことができる。

消費者教育 の導入

- ①18歳成人として、自分の人生を主体的に選択し、**自律的にお金の使い道を考える**という消費行動を養える。
- ②金利による返済額の変化がグラフ上で見えるので、**借入の大変さを自分事として理解**できる。

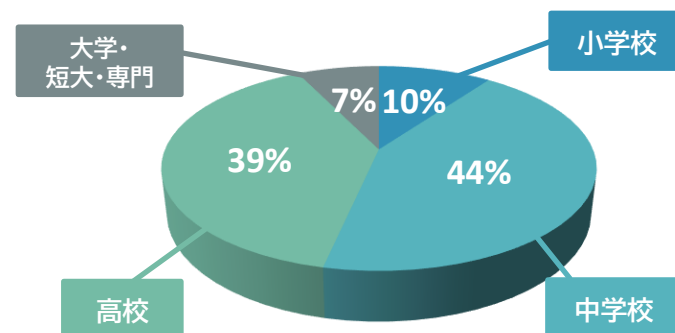
《実績》年度別実施校数とこれまでのあゆみ



ライフプランニング授業は、2006年にスタートし、全国各地の学校等教育機関にて、実施しています。子どもたちの社会的自立を促す『キャリア教育』、金融リテラシーの向上をめざす『金融経済教育』、成年年齢引き下げに対応する『消費者教育』などのプログラムとしてもご依頼が増加しています。

2026年3月末現在、実施校数 のべ**2,616校**、受講者累計 **270,436人** となっています。

■学校種別割合 (2025年度)



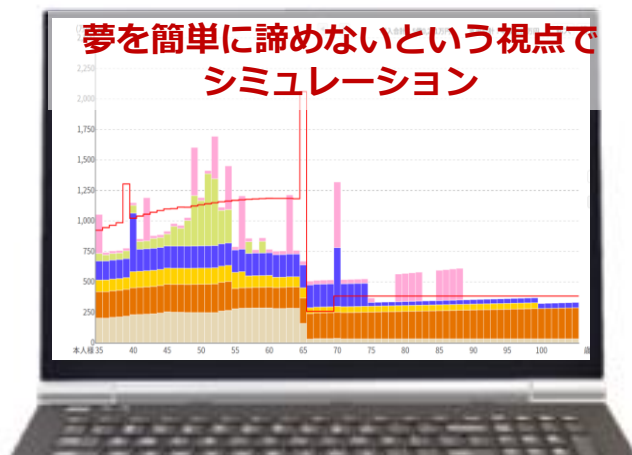
※特別支援学校でも実施実績あり



「授業」を活性化するツールや教材

※実施方法により、使用する教材が変わります

当社専用ライフプラン シミュレーションソフト

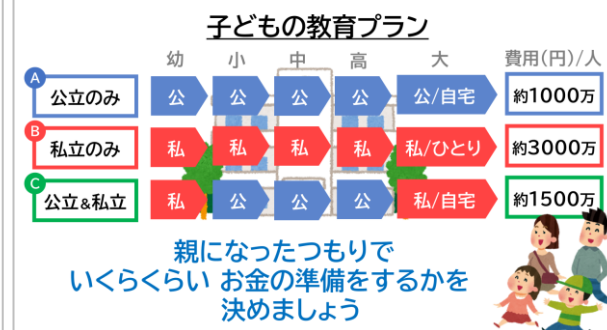
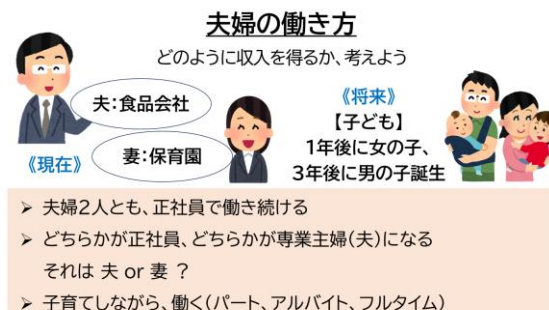
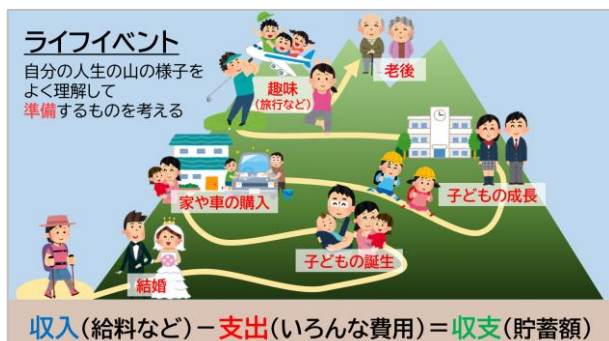


グループ単位用ライフプラン表とシール



授業進行用スライド（一例）

※実施方法により内容が変わります



「授業」を活性化するツールや教材

※実施方法により、使用する教材が変わります

事前課題 ※事前学習の実施時に講師(ライフプランナー)の立ち合いはありません。

ライフプランニング授業 事前課題

組 番 名前()

人生とお金について考える「ライフプランニング授業」をソニー生命のライフプランナーの方々にしていただくことになりました。みなさんの卒業後の進路や人生設計について、とても参考になる授業です。

その授業の理解を深めるために、各自この事前課題に取り組んでください。

※このシートを授業当日、必ず持参してください。

① モノの値段を調べる

分かる範囲で構いませんので、家の人に聞いたり、新聞の折込チラシやインターネット等で調べてみてください。正解はひとつではないので、いろんな条件で金額の幅が違っても合わせて理解してください。

項目	金額(円)	項目	金額(円)
授業料トータル(高校)		スポーツ用品(月謝)	
授業料トータル(大学)		美容(エステ、ネイルなど)	
授業料トータル(短大)		携帯電話(月謝)	
授業料トータル(専門学校)		国内旅行(場所:)	
留学(国名:)		海外旅行(場所:)	
結婚		軽自動車(車名:)	
新築マンション		普通自動車(車名:)	
タワーマンション		高級車(車名:)	
新築一戸建て		バイク(車名:)	
二世帯住宅		自分が興味のあること()	
賃貸住宅(月額)		自分が興味のあること()	

② ライフプランを想像してみる

今回の授業では、自分が30歳であると仮定して、それからのライフプランを考えていきます。自分の考えをまとめてみてください。

.....

あなたは、ある4人家族の夫が妻です。配偶者も同い年。(つまり夫婦ともに30歳) 子どもは、1歳(長女)と0歳(長男)がいます。これからの人生を自分なりにイメージしてみましょう。

★実際の授業の設定は、これと違う場合があります。

*働き方について (やってみたい仕事:)

① 夫婦共働き ② どちらかが働く ③ どちらかがパート
具体的に書いてみましょう。

ライフプランニング授業の限られた時間内で、
多くの気づきを得ていただけるよう
1時間程度で取り組める
事前課題の実施をお願いしております。

*自分のお小遣いはどのくらい欲しいですか? また、何に使いますか?

一か月()円

用途

*マイカーは欲しいですか? 欲しい・欲しくない(どちらかに○)

欲しい人は、どんな車ですか?

*家族でどんなところに旅行したいですか?

場所・国内:

場所・海外:

*自分や家族で将来やってみたいことはどんなことですか? (趣味など)

受講者の感想(一例)

小学生	将来のことをいろいろ想像できて、楽しかったです。計画を立てて、いつも夏休みに旅行に連れて行ってくれるお父さん、お母さんにありがとうございました。
中学生	15年も先のことがイメージつくのかなと思いましたが、自分もこんな風になりたいという気持ちが出てきました。前よりも大人になるのが楽しみになりました。
	私は、毎月のおこづかいもすぐに使い切ってしまいます。今からちゃんとやらないとダメだと思いました。生活費も人生全体で考えるとすごい金額になるので、水の出っぱなしや電気の消し忘れて、親が私を注意する理由がわかりました。
高校生	私には、卒業後の夢があります。計画を立てて、その夢に向かって、がんばりたいという気持ちが強くなりました。これまで以上に勉強にも取り組みたいと思います。
	日々、お金のやりくりする大人の大変さがわかりました。共働きしながら、自分や弟を行きたい学校に通わせてくれている両親に感謝したくなりました。自分も将来、両親みたいになりたいです。
	ライフプランナーという職業を初めて知りました。人々のお金に関する不安を安心に変えることができる素晴らしい仕事だと感じました。仕事はお金を稼ぐためのつらいことというイメージでしたが、イキイキと楽しそうな姿を見て、自分もやりがいのある仕事につきたいと思いました。
大学生	入学して、アルバイトを始めたのですが、何のためにいつまでにいくら貯めるかをしっかり計画しないと結局、浪費する危険があると思いました。そして、学業もおろそかにしないように気を付けなければと思いました。将来のために、お金の稼ぎ方と使い道を考えたいと思います。
	周りのクラスメートを見て、就活であせる気持ちがありましたが、大企業への就職がすべてではないと感じました。夢の実現の仕方は人それぞれで何通りもあると思います。後悔のない選択のために、まずは、自分の考えをしっかり持つことが大事だと気づきました。

学校側の感想(一例)

教員	「お金」のことは、専門外の教員が多いので、プロの視点から、グラフなどを使って説明いただけるのは、とてもわかりやすく、子どもたちも「お金」の大切さや必要性について、気づけたと思います。
	普段は、おとなしい生徒が、前のめりになって、授業に参加している姿が印象的でした。生徒を盛り上げるライフプランナーさんとのやりとりは、主体性を引き出して、素晴らしいと感じました。
	目先の進路だけでなく、人生を長いスパンで捉え、その選択について考えさせることができ、生き方や在り方を追究するキャリア教育として、他では学べない貴重なプログラムだと思います。
	ライフプランナーの方には、打ち合わせに何度も足を運んでもらい、生徒の状況や授業のねらいを確認したうえで、授業を実施できました。講師の方と教員側との連携がしっかり取れたことで、生徒にとっては、更に実のある体験授業になったように感じました。

学校側にご協力いただくこと ※効果ある授業を実現するために

《設備・備品の準備》

- ❑ 実施会場
(教室、視聴覚ルーム、体育館など)
 - ❑ プロジェクター、HDMIケーブル
 - ❑ スクリーン
 - ❑ 大型モニター
 - ❑ マイク等音響機器
 - ❑ 講師用控室、駐車場
- ※実施方法より、必要な備品等の数は変わります。
お打ち合わせの際に、
相談させていただきます。

《情報・意識の共有》

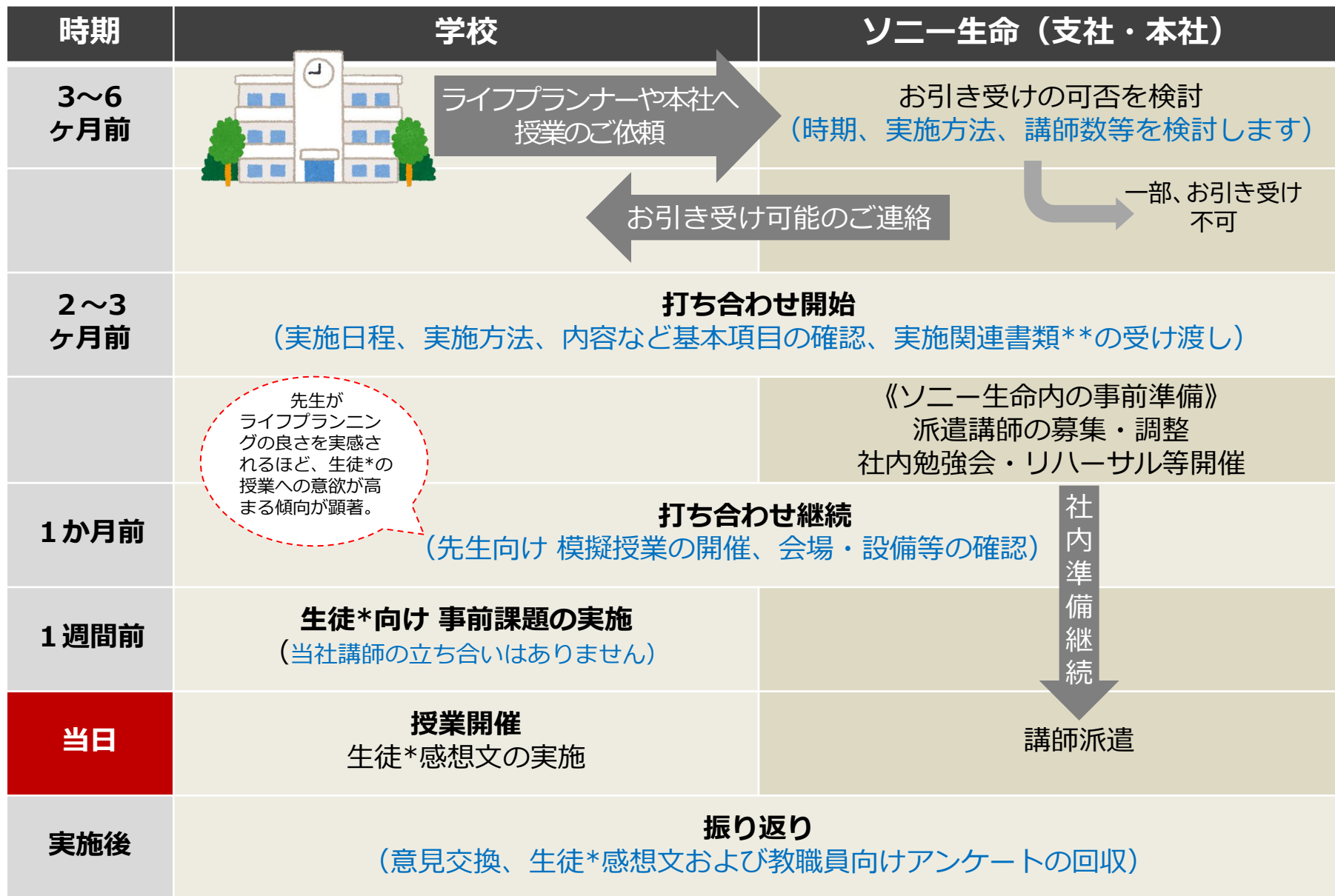
- ❑ 教職員（例えば学年団）向けの事前説明会（デモ授業等）の開催
- ❑ 受講者向けの事前学習の実施

それぞれの専門領域で協働関係を構築

教育者
学校の先生

金融・保険のプロ
ライフプランナー

授業までの標準的な流れ



注) 生徒*…児童や学生も含む 実施関連書類**…当社よりお渡しします

ライフプランナーとは

ライフプランニングを通して、お客さまとの人生のいろんなニーズをお聞きし、その夢の実現や不安の解消のために、生命保険をはじめ、様々な解決策のご提案と実行をお手伝いしています。

2025年3月末時点では、5,795名が全国各地で活動しています。ライフプランナーという職業を志し、多業種・多業界からキャリアチェンジしてきた人材です。金融のみならず、ライフプランにかかわる知識やスキルを日々磨き、アップデートすることが求められています。

学校や地域社会の役に立ちたい、未来を背負う若者に大切なことを伝えたいというボランティアな意識で、ライフプランニング授業へ参加しています。謝礼・交通費などの報酬は、受け取りません。会社としても、ライフプランナーの自主性を重んじ、ライフプランニング授業への参加は、各自の判断に委ねております。

時期や規模によっては、
実施のご要望にお応えできないケースもございます。
予めご了承ください。



コラム(授業の成り立ち)

2005年頃、長崎県の五島列島、中通島にある中五島高校の先生から、ご自身が経験したライフプランニングを「生徒たちにも経験させてあげたい」と、長崎支社の担当ライフプランナー宛に相談がありました。

担当ライフプランナーも長崎県の離島出身で、常々「島という限られた世界の中で、あまり外部と接する機会がなく、自ずと考え方や視野が島の中の限られた世界になってしまう子どもたちに、視野を広げ、大きな夢を抱いて成長してほしい。」と考えることがあり、依頼を引き受ける形で当社のライフプランニング授業がスタートしました。

時を同じくして、島根県松江市で高校家庭科の教鞭を取られていた先生からも家計設計の単元で、生徒たちが自らの人生を体験的に考える授業を実施したいというご相談もあり、ライフプランナーと本社部門で、学校の授業でも実践できるライフプランニングの体験プログラムを練り上げていきました。

そうして、ライフプランナーが講師となり、仮想の家族でライフプランニングを体験し、その収支を一生というスパンで俯瞰的に捉え、経済面での改善策を考えながら、夢の実現について考える参加型プログラム「ライフプランニング授業」の基本型ができあがったのです。

現在、全国各地から多数のご要望いただき、各地で実施しております。

Q&A ①

Q：オンライン授業には対応していますか？

A：基本、対応しておりません。ライフプランニングのシミュレーションソフトが当社PCでしか起動しないため、授業のためのシステム構築が難しいという事情があります。学校側のオンラインシステムと事前調整し、実施したケースもありますが、想定外のオンライントラブルが発生し、授業の進行に支障をきたしたこともあり、現状、オンラインやハイブリッドによる開催は、対応困難とお考えください。

Q：離島など遠隔地でも実施可能ですか？

A：日本全国どこでも実施は可能ですのでご相談ください。当社のライフプランナーが講師となりますが、必要な講師数を確保するのが難しく、お引き受けができない場合もございます。ご容赦ください。

Q：カリキュラム上、2時限連続の確保が難しく、1時限だけでも実施は可能ですか？

A：授業効果の観点から、双方向、参加型のやりとりを重視しており、1時限だけでの実施が困難なプログラムとなっています。連続2時限の確保が難しい場合は、1時限を2週連続で実施するなどトータルで2時限以上の確保をお願いしております。

Q：さまざまな家庭環境の子どもたちがいます。個人の経済格差が表面化する心配はありませんか？

A：経済格差を表面化させる必要はまったくありません。仮想家族の人生設計のシミュレーションを行う際、受講者の個人的な事柄については、原則ヒアリングを行わないようしています。受講生がいたい自分像を考えるように促し、現状に囚われず、夢や目標を描いてもらうことに力点を置いています。

Q：保護者の授業参観も可能にしたいが、問題はありますか？

A：特段、問題はありません。保護者の方々にも授業の様子を見ていただくことで、各ご家庭でお子さんの将来について語り合うきっかけにもなり、副次的な教育効果があると考えています。

Q&A ②

Q：謝礼や交通費を用意する必要はありますか？

A：ソニー生命の社会貢献活動として行っておりますので、原則、いたしません。

Q：授業の様子を学校ブログや学年通信などに載せたいが問題ありませんか？

A：基本問題ありません。社名についても記載可能です。記載内容について、事前確認をお願いしておりますので、お手数ですが、掲出前に当社までご連絡をお願いします。

Q：企業色を出さないことは可能ですか？

A：社会貢献活動として実施していますので、具体的な保険商品の紹介は行っておりません。社名やライフプランナーという名称については、必要に応じて、使用しております。

Q：出張授業をお願いすると保険の勧誘を受けたりはしませんか？

A：社内ルールで、ライフプランニング授業で学校に伺う際、ライフプランナー側から、教職員の方々へ営業行為を行うことは禁じていますので、そのような心配はありません。但し、教職員のみなさまから自発的にご相談をいただいた場合は、適切に対応させていただきます。

Q：インフルエンザや新型コロナウイルスなど、感染症への対応について教えてください。

A：学校側のガイドラインと当社のガイドラインに準拠し、対応しております。
今後も国や関係機関の方針と照らし合わせながら、安心安全を第一に務めてまいります。

ライフプランニングの基礎を育むデジタル教材

～ニーズとウォンツを軸にした金銭管理の理解～

2026年4月より、小学校・中学校向けのデジタル教材の提供を開始しました。

本教材では、必要なもの(ニーズ)と欲しいもの(ウォンツ)の考え方や、将来の暮らしと家計管理を具体的にイメージするワークを通じて、ライフプランニングの基礎となる考え方を学ぶことを目指しています。

それぞれ**授業1コマ**で実施できるワーク形式の教材で、指導用資料やワークシートも用意しております。

Lentranceのプラットフォームがあれば、どの学校でも無償でご活用いただけます。

小学生向け（45分）

キャンプの準備から考える ニーズとウォンツってなんだろう



- ✓ キャンプの持ち物を題材に、必要なものと欲しいものの違いを考える
- ✓ 周りの人との意見交換を通じて、さまざまな価値観に触れる
- ✓ 自分の生活に活かせる考え方を学ぶ

モノの選び方や価値観を見つめる体験が、
ライフプランニングの土台に！

中学校向け（50分）

15年後の暮らしから考える ライフプランニングとお金の選択



- ✓ 15年後の自分の暮らしを具体的にイメージする
- ✓ 将来の暮らしに“必要なもの”と“欲しいもの”を整理する
- ✓ 1か月あたりの生活費を考え、生活設計の基礎を学ぶ

理想の暮らしと毎月の生活費を整理して、
ライフプランニングの第一歩を体験！

主な実施科目

総合的な学習の時間
特別活動/学活
家庭科/LHR など

テーマ

生活設計/消費生活
金融教育/キャリア教育
くらし/自己決定 など

お問い合わせ先

プラットフォームについて…

株式会社Lentrance

メール support@lentrance.com



教材全般・活用方法など…

ソニー生命保険株式会社

メール lifeplanning_class@sonylife.co.jp



お問い合わせ等

ホームページのご案内 サステナビリティへの取組（地域・社会への貢献）

<https://www.sonylife.co.jp/company/sustainability/lpn/>



ライフプランニング授業のお問い合わせ先

TEL : **0120-158-679** (当社カスタマーセンター)

受付時間: 9:00-17:30 (日曜日、ゴールデンウィーク、年末年始を除く)

E-MAIL : **lifeplanning_class@sonylife.co.jp**

生きがいを、愛そう。



ソニー生命保険株式会社は、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

★この資料は、保険募集を目的にしたものではありません。 2026年4月作成