

---

第3回  
自分で描く人生設計  
～ライフプランについて～

---



- ▶ **ライフプラン作成の重要性**
  - ・ 生涯の**収入と支出**
- ▶ **ライフプラン作成上のポイント**
  - ・ **働き方**の多様化
  - ・ 人生の**3大資金**
  - ・ **ライフプラン**の作成・見直し

ライフプランニングはなぜ必要なのでしょう？

---



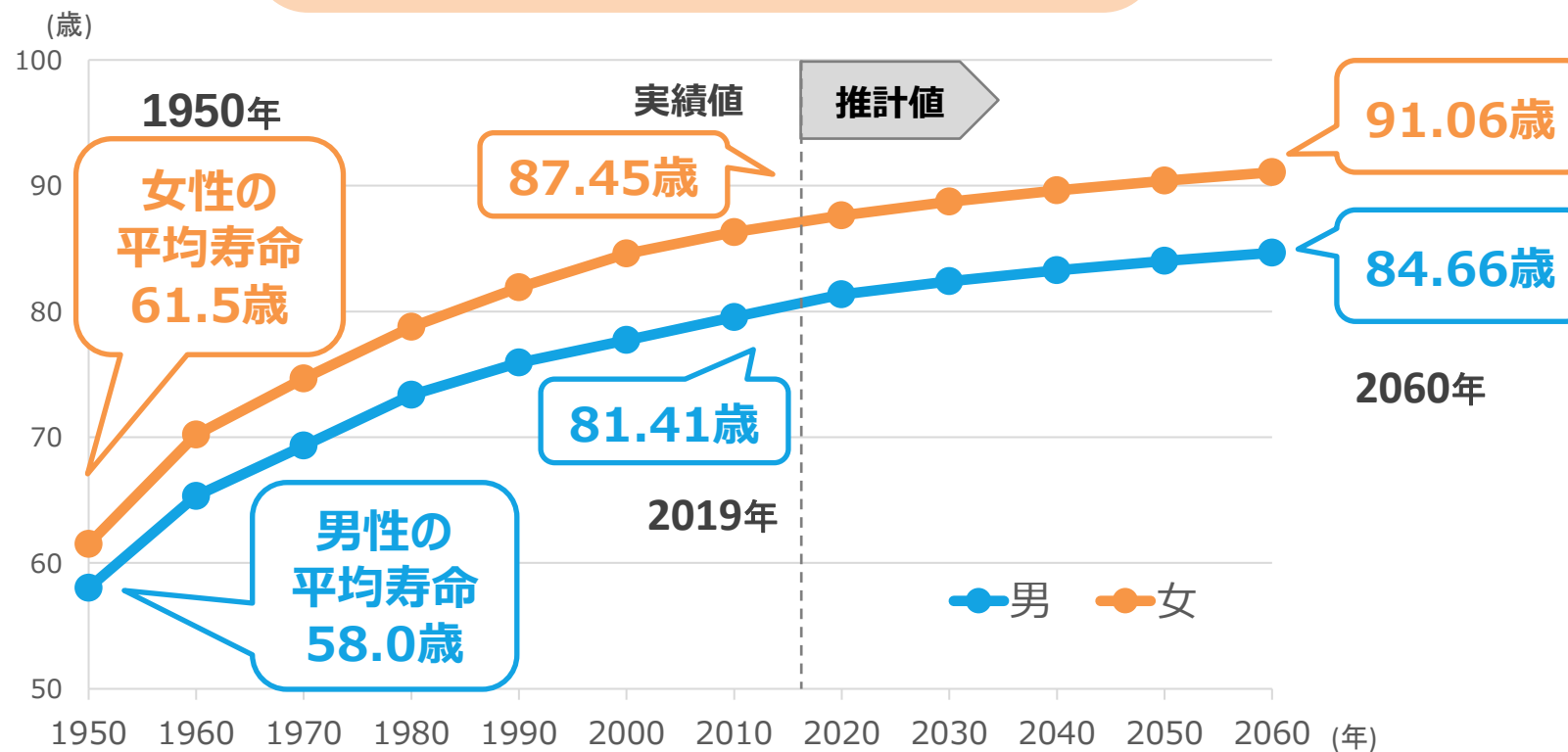
## ライフプランとは

自分がどう生きていきたいか、どんな働き方や暮らし方をしたいかを、時系列にして、具体的な計画を立てること。

# ライフプランニングはなぜ必要なのでしょう？



## 平均寿命の推移と将来推計



(出所) 内閣府「令和2年版高齢社会白書」、厚生労働省「令和元年簡易生命表の概況」をもとに作成

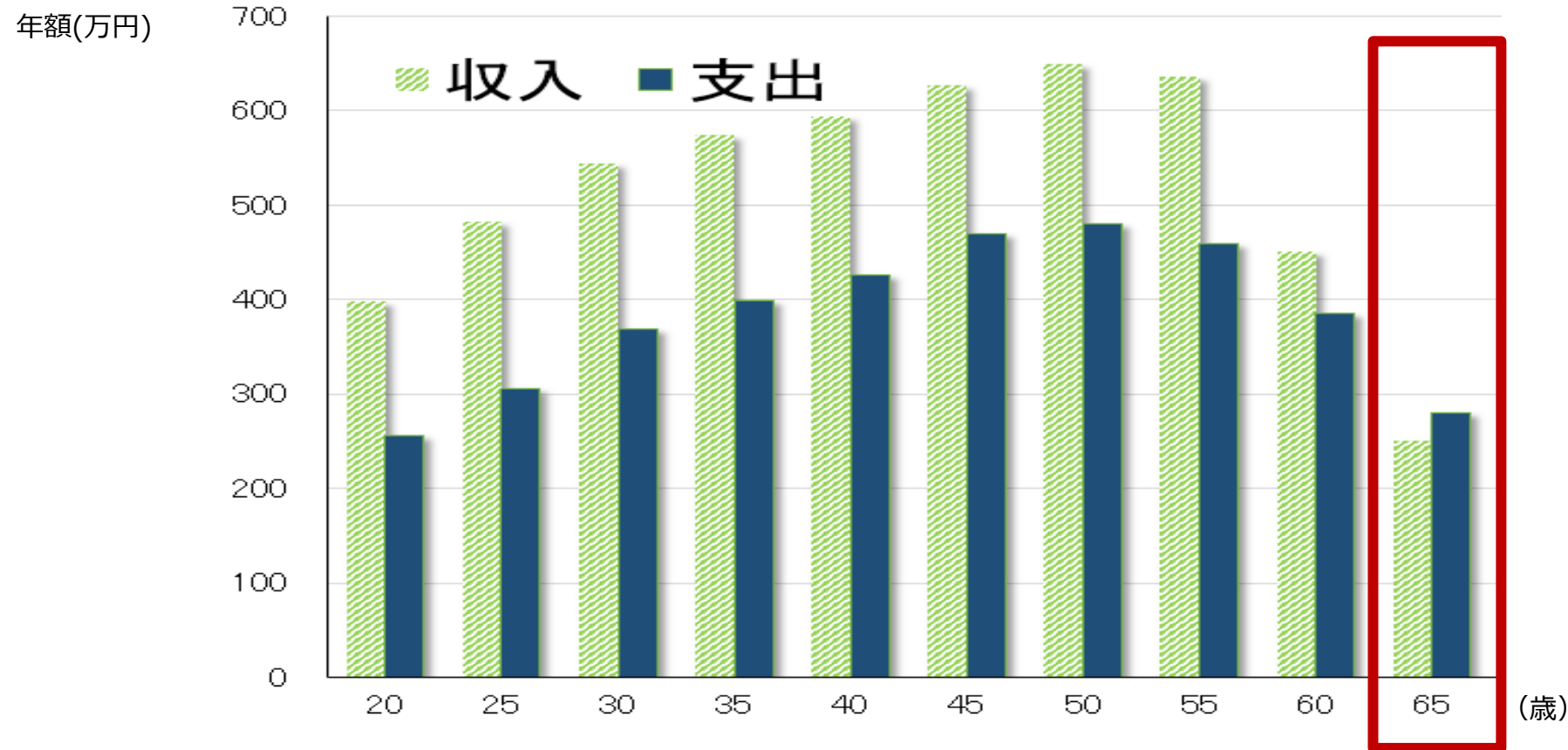


男女とも**100歳位**まで生きる想定が必要です

# ライフプランニングはなぜ必要なのでしょう？



## 年齢階層別の収入と支出



(出所) 総務省「家計調査」(全国・二人以上の世帯、勤労者世帯)をもとに作成。収入は可処分所得、支出は消費支出 + 土地家屋借金返済。家計調査2018年～2020年の単純平均。

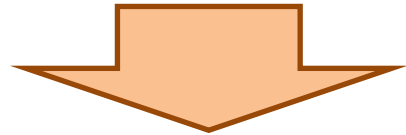
**65歳以降**は支出が収入を上回ります

# ライフプランニングはなぜ必要なのでしょう？



## 働き方・生き方の多様化

- ✓ 収入・支出の個人差が大きくなっている。
- ✓ 転職、副業、起業など、キャリアの形成の仕方が多様化し、ひとり一人の将来像が異なるようになっている。
- ✓ 共働きが一般的となり、双方の収入・支出を合わせて計画を立てることが必要となっている。

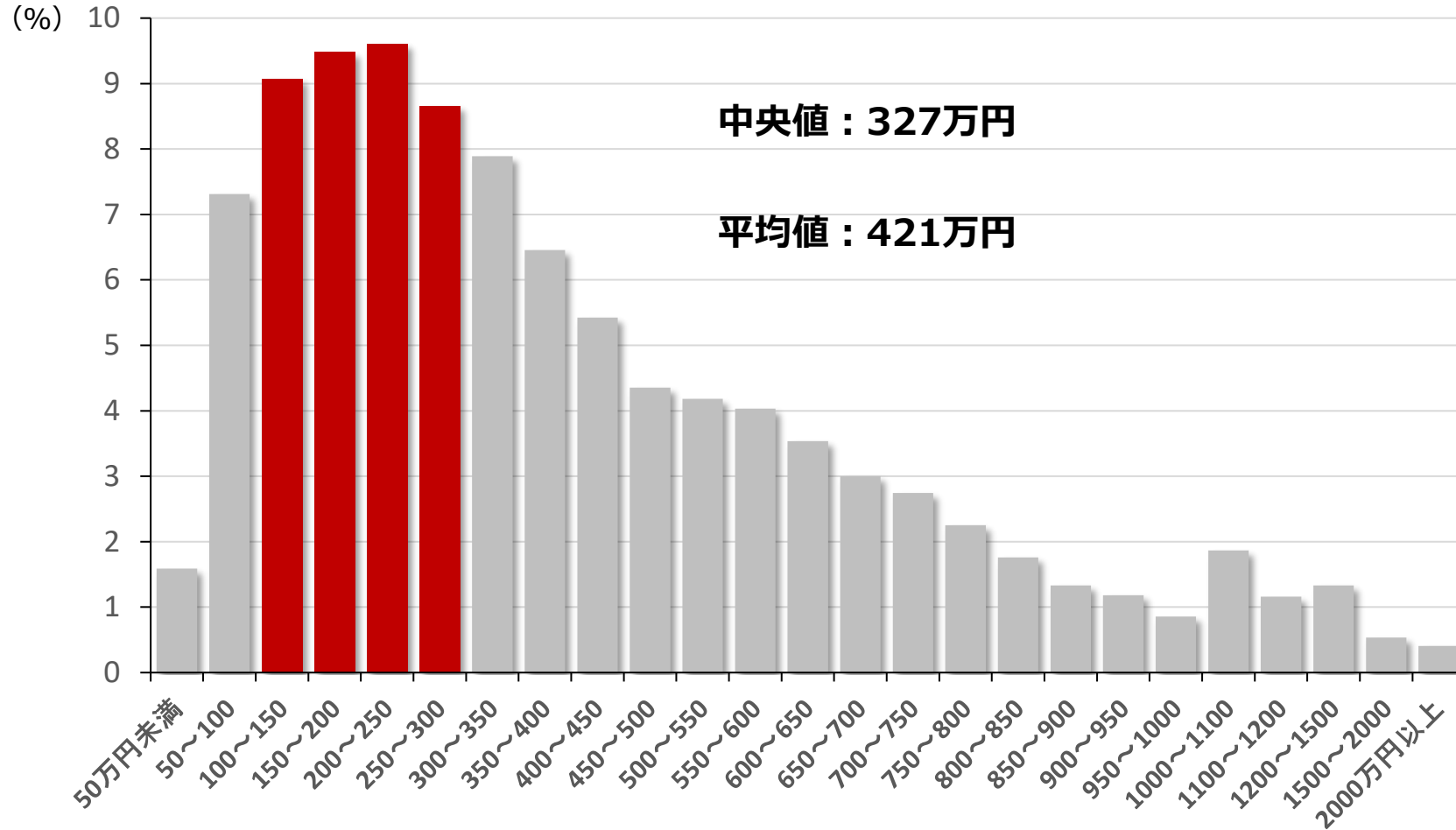


**自らの働き方・生き方を踏まえたライフプランを作成する  
必要性が高まっています。**

# ライフプランニングはなぜ必要なのでしょう？



## 年間収入額の分布図

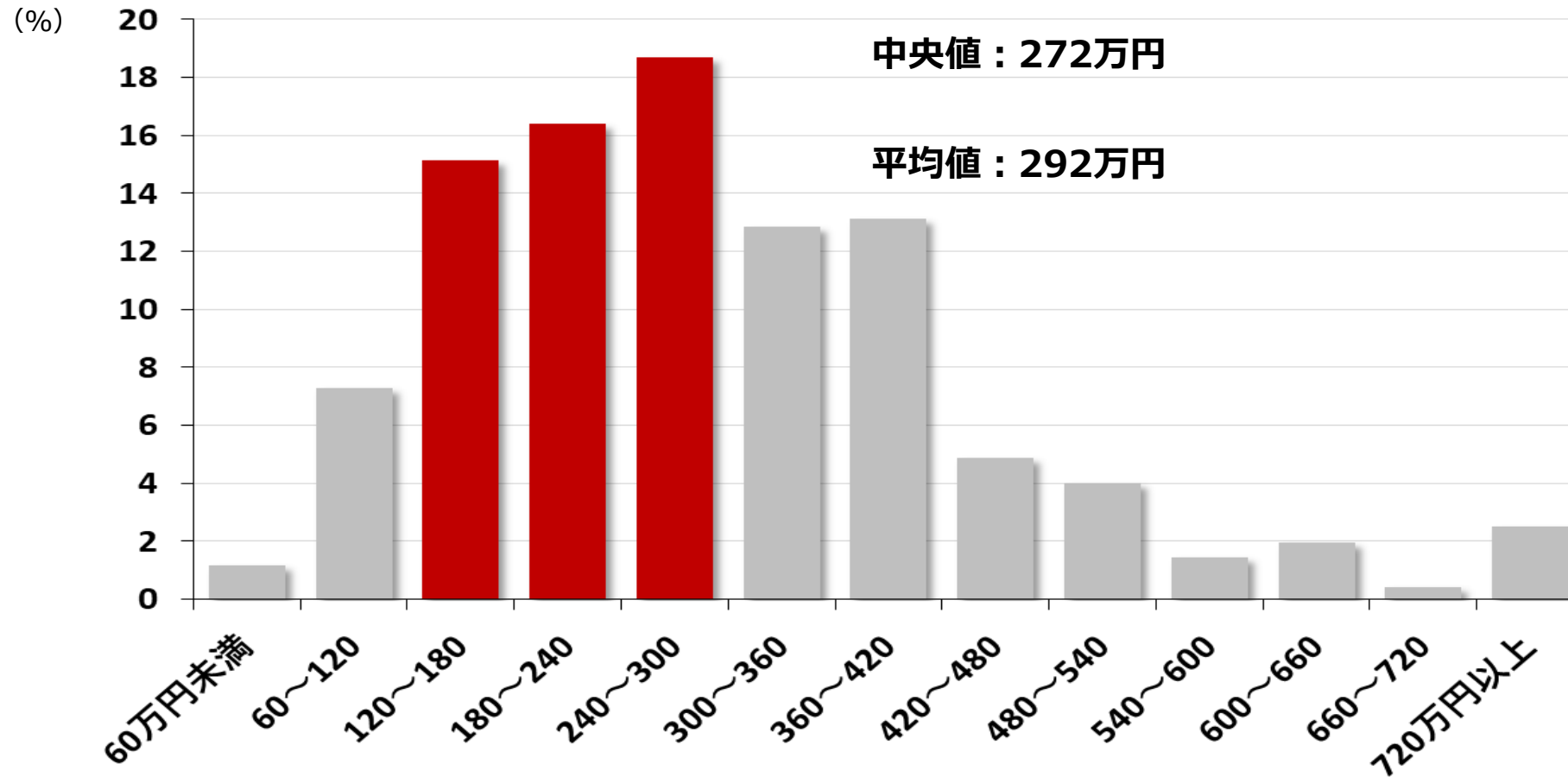


(出所) 厚生労働省「平成30年国民生活基礎調査」をもとに作成。収入は可処分所得、中央値および平均値は均等分布を仮定して試算。

# ライフプランニングはなぜ必要なのでしょうか？



## 年間支出額の分布図



(出所) 厚生労働省「平成30年国民生活基礎調査」、支出は家計支出、中央値および平均値は均等分布を仮定して試算。



# ライフプランの作成はどのように行うのでしょうか？

---



## 1. 将来設計の第一歩

- ▶ ライフプランに影響を与える働き方の選択

## 2. 人生の3大資金とは？

- ▶ それぞれいくら位のお金がかかるのか考えてみましょう

## 3. ライフプランの作成・見直し

- ▶ 相談先やシミュレーションサイト
-

# ライフプランの作成はどのように行うのでしょうか？

## 多様化する働き方



| 雇用形態          | 主な特徴                                                                              |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 正社員           | 雇用期間の定めがない。フルタイム勤務（短時間勤務制度を導入している会社もある）。一般的に、賞与や退職金制度があり、また、有給休暇以外の休暇制度を設ける会社が多い。 |
| 契約社員          | 雇用期限あり（注）。会社と直接雇用契約を結ぶ。                                                           |
| 派遣社員          | 雇用期限あり。派遣会社から派遣されて働く。                                                             |
| パートタイマー／アルバイト | 勤務日数・時間が正社員より短い。                                                                  |

### 政府の「働き方改革」

- ①長時間労働の是正
- ②多様で柔軟な働き方の実現
- ③雇用形態にかかわらず公正な処遇の確保

（注）雇用期間が通算5年を超えて雇用者本人が希望すれば無期雇用契約に変更可能。

ライフプランの作成はどのように行うのでしょうか？

---

## 人生の3大資金

= 人生において特に大きな金額の支出が発生するもの

① 住宅資金

② 教育資金

③ 老後資金



ライフプランの作成はどのように行うのでしょうか？



## 人生の3大資金：住宅資金

### 賃貸住宅に住む場合

家賃相場（上越市） 3DK/3LDK マンション

月額 **約5万～15万円**

### マイホームを購入する場合

|       | 全国       | 三大都市以外   |
|-------|----------|----------|
| 建売住宅  | 約3,500万円 | 約3,300万円 |
| マンション | 約4,500万円 | 約4,000万円 |

（出所）住宅金融支援機構「2020年度フラット35利用者調査」

# ライフプランの作成はどのように行うのでしょうか？

## 人生の3大資金：教育資金

(年額)

|     | 公立                       | 私立                         |
|-----|--------------------------|----------------------------|
| 幼稚園 | 約22万円                    | 約53万円                      |
| 小学校 | 約32万円                    | 約160万円                     |
| 中学  | 約49万円                    | 約141万円                     |
| 高校  | 約46万円                    | 約97万円                      |
| 大学  | 初年度 約82万円<br>2～4年度 約54万円 | 初年度 約136万円<br>2～4年度 約111万円 |

(出所) 幼稚園～高校：文部科学省「平成30年度子供の学習費調査」——学校教育費・学校給食費等含む

大学（公立）：文部科学省「国立大学の授業料その他の費用に関する省令」

大学（私立）：文部科学省「令和3年度私立大学等の入学者に係る学生納付金等調査結果について」

全て公立の場合800万円、全て私立の場合2,000万円以上が必要です



# ライフプランの作成はどのように行うのでしょうか？



## 人生の3大資金：老後資金

### 支出

(例) 夫婦同一年で90歳まで生きる場合

| 生活費 |        |
|-----|--------|
| +   | 医療費    |
| +   | 娯楽費 など |

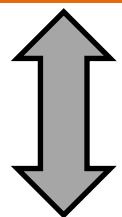
×

65歳で引退

25年

70歳で引退

20年



支出

>

収入

となることが予想される場合、引退する年齢を遅らせたり、引退前に資産形成が必要

### 収入

年金（公的年金、企業年金等）、退職一時金など

# ライフプランの作成はどのように行うのでしょうか？



## ▶ 相談先

### ファイナンシャル・プランナー

※相談内容によっては他の専門家（弁護士・税理士・社会保険労務士など）も活用

## ▶ 主なシミュレーションサイト

1. 家族構成

家族構成を入力してください。

世帯主・配偶者

- 世帯主は世帯の代表者で入力してください。
- 世帯主の年齢は記入必須項目です。
- 世帯主の年齢・配偶者の年齢は、99歳以下で入力してください。

| 年齢                       | 性別                                                    |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|
| 世帯主 <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 配偶者 <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |

※世帯主に今後ご結婚の予定がある場合は、＜世帯主が実婚の場合＞の欄にも記入してください。

世帯主の婚姻の理由

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| 世帯主の婚姻予定年 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 世帯主の婚姻予定年 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

知るぼるとHP「ライフプランシミュレーション 生活設計診断」

<https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/sindan/>



日本FP協会HP「ライフプラン診断」

<https://www.jafp.or.jp/know/ifeplan/simulation/>

## 専門的知識・

## ノウハウ

お金の節約や貯蓄・運用のコツ、年金や税制の内容など

### 便利ツールで家計をチェック



ご自身のライフプランをより具体的にイメージするため、まずワークシート型ツールで家計の現状を整理、把握してみましょう。次に、ライフイベントをイメージして、将来の家計がどうなるのかもチェックしてみましょう。

日本FP協会HP「便利ツールで家計をチェック」

<https://www.jafp.or.jp/know/fp/sheet/>

まずはご自身でライフプランを作成し、定期的に見直すことをお勧めします

# ライフプランの作成はどのように行うのでしょうか？



| 項目 / 年度 |            | 5年後    |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 10年後   |
|---------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|         |            | 2022年度 | 2023年度 | 2024年度 | 2025年度 | 2026年度 | 2027年度 | 2028年度 | 2029年度 | 2030年度 | 2031年度 | 2032年度 |
| 自分      |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| ライフイベント |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 収入      | 自分の収入      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         | 保護者からのお金など |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 収入合計    |            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| 支出      | 生活費        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         | 住居費        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         | 趣味・娯楽費     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|         | その他        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 支出合計    |            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| 年間収支    |            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| 貯蓄残高    |            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |

(単位：万円)

キャッシュフロー表は日本FP協会HPからダウンロードできます！

[https://www.jafp.or.jp/personal\\_finance/high/personal\\_text/student/#anchor105](https://www.jafp.or.jp/personal_finance/high/personal_text/student/#anchor105)







将来の仕事や夢に基づき、具体的に**ライフイベント**を書き出し

「お金」の面も考慮して**ライフプランニング**をすることが大切です

ぜひこの機会にご自身の**ライフプラン**を作ってみてください