別冊

つみけん2021報告書

第三部　『あなたに世界の成長を届ける』
～大切なのはライフプランニング～

アクティブミドル世代。さあ、ここから！仕事も投資もカッコ良く。

第三部は、FPのご協力のもと「つみけん2021」事務局にて作成・編集したものです。
ここでは、現在の40代半ば～50代半ば（1967年生まれ～1977年生まれ）の世代を、「アクティブミドル世代」と称します。
この世代は、現在の日本を支える中核世代であり、"アクティブなミドル"を目指す資産形成を実践して、
"アクティブ"にわが国を牽引していって欲しいという想いを込めています。
なお、個別ケースに係るアドバイス等についてはあくまで一例であり、今回、ご協力を得たFPの方の見解です。

「すべての人に世界の成長を届ける研究会」事務局
一般社団法人　投資信託協会　調査広報室

つみけん2021報告書

第三部　『あなたに世界の成長を届ける』
～大切なのはライフプランニング～

アクティブミドル世代。さあ、ここから！仕事も投資もカッコ良く。

〈目　次〉

プロローグ ……01

相談者のプロフィール ……02

Aさん

（男性　4人家族の世帯主　正社員） ……02

Bさん

（女性　ひとり親世帯　正社員） ……05

Cさん

（男性　4人家族の世帯主　非正規社員） ……06

Dさん

（男性　母親と同居・独身　正社員） ……07

Eさん

（女性　母親と同居・独身　フリーランス） ……08

FPによる実践編 ……10

ご協力いただいたFPの方々：横田健一研究員・山中伸枝氏

Aさん

「リタイアメントプランニングの基本的な考え方と住宅ローンの借り換え」 ……10

Bさん

「支出の見直しと将来の年金、ねんきん定期便の見方」 ……22

Cさん

「保険の見直しと老後資金の準備、公的年金の受け取り方」 ……33

Dさん

「高齢期における医療費や介護費と公的保険制度」 ……45

Eさん

「フリーランスの年金、小規模企業共済・国民年金基金・iDeCo」 ……60

エピローグ ……73

横田健一研究員のプロフィール

ファイナンシャルプランナー
株式会社ウェルスペント代表取締役
CFP®、1級ファイナンシャル・プランニング技能士、日本FP学会会員
大手証券会社にて商品開発やトレーディング、フィンテックの企画・調査などを経験後、独立。「フツーの人にフツーの資産形成を！」というコンセプトでブログやYouTubeで情報発信しながら、家計相談を行っている。

山中伸枝氏のプロフィール

心とお財布を幸せにする専門家　ファイナンシャルプランナー（CFP®）
株式会社アセット・アドバンテージ代表取締役　asset-advantage.com
FP相談ねっと代表　fpsdn.net
一般社団法人公的保険アドバイザー協会理事　siaa.or.jp
米国オハイオ州立大学ビジネス学部卒業。「楽しい・分かりやすい・やる気になる」講演、ライフプラン相談、執筆など多数。

第三部　『あなたに世界の成長を届ける』～大切なのはライフプランニング～
アクティブミドル世代。さあ、ここから！仕事も投資もカッコ良く。

～プロローグ～

本報告書の本編では、「つみけん2021」の議論等を整理し、第一部 第1章「団塊ジュニア世代の課題と特徴」や第2章「各回の議論」をまとめています。また、第二部では課題解決の「12のアイデア」を登載しています。

この 第三部『あなたに世界の成長を届ける』～大切なのはライフプランニング～では、アクティブミドル世代の、それぞれ事情が違う5人の架空人物（Aさん、Bさん、Cさん、Dさん、Eさん）が登場し、日本でも有数のFPの方々から個別のアドバイス（家計診断）を受けるというストーリーが展開されます。（ここでは「横谷さん」と「山田さん」が架空のFPです。）

このストーリーは、ライフプランニングの大切さやこれからの資産形成を"自分事"と捉えていただけることを目指し、作成したものです。そして、これからのアクティブミドル世代の資産形成が、20年後にこのような社会として結実することを願っております。

「アクティブミドル世代のこれからの資産形成が、2041年に結実したい姿」

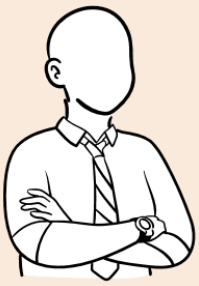
すべてのアクティブミドルが、
積立投資を始めたことで、将来の不安が薄れ、
現役世代の後半を充実させながら、
ウェルビーイングなシニアライフに向けて準備できていると実感できる社会

すべてのアクティブミドルが、
オトナとして自分の価値観に合った投資を行うことで、
自分も社会の一員として社会課題の解決に貢献していると実感できる社会

～相談者のプロフィール～

～Aさんのプロフィール～

・49歳。既婚で子供は2人（長男 大学生、長女 高校生）。
・中堅企業企画部課長。妻は47歳で教職。世帯収入は1000万円、貯金は700万円。
・45歳の時に約5000万円でマンションを購入。ローン残高は約3600万円。
・Aの父親と妻の母親は存命。いずれも、資金援助は必要のないくらいの資産は保有。



「若い頃を振返って、ですか？　そうですね、私たちの親世代や先輩たちは、高度成長期に乗っかっているだけで自然に生きることができたのかもしれませんが、自分たちが社会に出る頃は、大手の地方銀行が倒産をしたりして、不良債権の嵐の世の中でした。助けを求めても親や先輩も自分の事で精一杯で、誰も頼れる人がいませんでした。だから、自分で這いつくばるしかなかったんです」

「厳しい環境下で生き伸びる術を身に付けようとして、自然とあまり余計な発言をしないように、黙って行動することが多くなりました。それで周りからは、何を考えているかわからない、と言われたことも…　自分で努力するしかないと割り切っているだけなんですけど、それがまた周りからは、協調性がないとか、冷めていると勘違いされている気もします」

「会社での待遇ですか？　"会社は仕事を与えてくれるもの"とか"教えて貰えるもの"と考えている20代の後輩を見ると、まずは自分で努力しろよ！と思ってしまいます。そのせいか周りから、後輩の面倒見が悪いと見られることもあって、マネージャー昇格が遅れる要因になったのかもしれません。
でも、そろそろ周りの同世代も管理職になる人や、スペシャリストとして重用されている人が出てきたし、実家の仕事を継いだ人や、ITベンチャーを起業して地道に努力した結果、成功した人もいます。私も最近は今の会社でけっこう重要な仕事を任されるようにもなってきました。この世代は人数も多いし、しばらく自分たちが社会で重要な役割を果たす時期になったのかな。本音では、自分たちの時代だ！という気もしています。目立つとロクなことはないので黙っていますけど（笑）」

「資産形成ですか？　若い頃は非正規だったのでお金もなかったし、景気も悪かったし、投資なんて無理、と考えていました。転職した先で、確定拠出年金は自分で選んで、と言われても何のことか良くわからなかったので、預金を選択したはず？　です。それさえもあんまり覚えていません…
私は非正規雇用の時期が長く、企業年金も少ないはずです。将来が不安で、貯金はコツコツと700万円[1]くらいあります。でも、世間で必要と言われている2000万円まではまだまだ遠いです」

「少し生活も安定してきましたし、今も決して余裕があるというわけではありませんが、イザというときの貯金はありますから、月々2～3万円[2]なら貯金とは別に、何とか投資に回そうかなと最近少し思い始めています。仕事を通じて、経済や社会の仕組みも少しわかったので、投資について少し関心も出てきましたし。
投資には、地球環境に配慮したものがあるらしいですね。ファンドって言うんですかね？
一人ひとりのお金は小さくても、大きな資金になって地球環境を考えた企業に投資するものもあるらしいですね。先日、部長に、わが社の業務の中で環境に配慮する企画案を提出したら、多大な事業費になる、と言われました。でも、子供達には良い社会環境を残したいという気持ちはあるんで、何かできることがあれば知りたいですね」

「親ですか？　そうですね、介護がそろそろ始まります[3]。 私たちは子供たちの世話にならないよう、今から間に合うのであれば、そこそこで良いので、もう少し資産は作りたいです。
ただ、投資に関しては知識が全くないので具体的にどうしたら良いのかわからないし、仕事や家庭の事で忙しいので、お金のことを考える時間もあまりありません。若くはないのであまり失敗もできないし」

「金融機関の印象ですか？　私たちは、周りの人を無防備に信用しないようにして生きてきましたので、金融機関に相談したら、何か売りたい商品を売り付けられるのでは？　とつい疑ってしまいます。ITリテラシーはある方だと思っています。かと言って、ネットで見ると商品がいっぱいあり過ぎて選べないです。ま、パッと見ただけですが…　まず、しっかりと将来までのプランを立てないといけないみたいなので、信用できる人に相談できれば良いのですが[4]」

「ファイナンシャル・プランナーですか？　最近知りました！学生時代の友人の横谷がFPの仕事をしているって。少し話を聞いてみようかと思っています。そうだ、同世代の知り合いにも連絡しようかな。いきなりだと嫌がるかもしれないから、横谷にもみんなにもメッセージしておこうかな」

ーAさんの友達ファイナンシャル・プランナーの横谷さんからの返信ー

横谷

Ａ久しぶり！　皆に会えるのを楽しみにしてます。
相談の件は了解です。友達だから、初回は相談に乗りますが、さらにという場合は料金をいただきますよ、こっちも商売なので（笑）

あと、相談に乗るならちゃんとアドバイスしたいので、後で送るヒアリングシートを皆に準備してくるように伝えて下さい。もちろん、個人情報はしっかり守るから。

分かりました、ありがとう！

あと、Aの友人である俺に、家庭の事情を話すのはイヤという人もいるだろうから、その人には丁寧で優秀なFPの人を紹介するよ！

[1] 金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査［二人以上世帯調査］（令和2年）」
金融資産保有額(金融資産有世帯)中央値686万円、平均1,177万円
[2] 投資信託協会「投資に関する1万人アンケート」
45～55歳の月々の平均貯蓄額（特別な収入があった月を除く）は、37,053円。
[3] 厚生労働省「国民生活基礎調査（2019年）」
要介護者等80～89歳 に対する、同居の主な介護者の年齢階級は50～59歳が31.6％と最も高い。
[4] 金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査［二人以上世帯調査］（令和2年）」
金融に関する知識・情報の提供主体として「望ましく思う先」と、実際の「入手先」には乖離が見られる。特に50歳代においては、金融機関から知識・情報を入手しているものの、希望として、金融の専門家・中立公正団体からの情報提供を求めていることが推測される。

	金融に関する知識・情報の入手先	金融に関する知識・情報の提供主体として望ましく思う先
40歳代	金融機関から60.8%、金融の専門家から27.0%、中立公正な団体から11.5%	金融機関から50.7%、金融の専門家から36.3%、中立公正な団体から36.1%
50歳代	金融機関から68.5%、金融の専門家から25.5%、中立公正な団体から9.0%	金融機関から50.6%、金融の専門家から35.9%、中立公正な団体から37.7%

Bさん
ひとり親世帯

～Bさんのプロフィール～

・Aさんの学生時代の元カノ。
・48歳。5年前に前夫と離婚しシングルマザー。子供は1人（長男 高校生）。
・大手メーカー勤務。年収は700万円、貯金は300万円、借金はゼロ。
・賃貸マンション（家賃15万円）に居住。
・息子が留学したいと言っているので、ローンや奨学金を利用して行かせてあげたい。

「Aさんのことですか？　えぇ、学生の時に付き合ってました。就職を機に自然消滅でしたね。就職してからは仕事に一生懸命で。なんとか入社できた会社でしたから。配属された商品開発部の仕事が難しくて忙しくて、毎日必死でした。携帯はちょうど出始めてたけど[1]、今みたいにすぐにメールするって感じでもなくて、あ、“メールする”なんて古いですね。ともかくお互いに連絡し合わなくなりました。でも今はいい友人です」

「職場の環境ですか？　私が就職した会社は、"一般職"とか"総合職"[2]というのはなくて、幸い女性の先輩もいました。先輩のさらに先輩達は、結婚したら自動的に寿退社って感じだったらしいですけど、私の先輩達は結婚してからも仕事を続けていました[3]。それでも出産を機に退職していった人もいました。ただ、一人だけ結婚、出産後も勤め続けている人がいたので、その先輩のお陰で私も仕事を続けることができました。当時はなかなか勇気が要りました。だから今の後輩や部下が正直少し羨ましいですけど、結婚やその後のことを私に相談してくれるのは嬉しいし応援したいですね。私の子供はもう高校生ですけど、彼女たちの子供はまだ小さいので、預ける所には苦労しているみたいですよ[4]」

「夫ですか？　5年前に離婚しました[5]。理由はまぁ…　賃貸マンションはそのまま私が子供と住み続けています。安くないけど、私の給料は多分女性としては人並なのかな、何とかなってます。成人するまで養育費を貰うことになっているので、子供の学費はそれでなんとか[6]」

「将来のことですか？　いやいやまだ考えられませんよ。なんて言える年齢でもないのかもしれないけど、子供が海外留学したいって言うんです。聞いた時は、彼のその意欲に嬉しかったですけど、その後に現実のお金のことを考えたら、蓄えはあまりなくて…　あー、これまでお金のことに無頓着すぎたかなぁって思いました。子供は奨学金[7]のことを調べているようですけど、それだけで足りるのかなぁ。自分の将来なんてその次のことですね。Aさんがファイナンシャル・プランナーを紹介してくれるみたいなので、それをきっかけに考えてみようかな。そうそう、もしよかったら私の後輩にも紹介してみようかな」

～Cさんのプロフィール～

・Aさんの取引先。世代が近いので友人関係に。
・妻は専業主婦。子供は2人（長男 大学生、長女 高校生）。
・非正規社員。年収は500万円、貯金は100万円。
・昨年、マンションを購入。3000万円のローンを抱えている。
・今の会社は中途で入社。実力はあるので、若手からは頼りにされているが、正規社員にはなれていない。

「Aさんからの連絡ですか？　ありました。Aさんはウチの会社の取引先の方ですが、話してたらいろいろ趣味が合うんで、メッセージのやりとりをするようになりました。趣味の話の時はすごい楽しいけど、互いの生活の話とかになるとちょっと気後れします…」

「どうしてかって？　同じ世代ですけど、向こうは正規社員、僕は入社してから今までずーっと非正規社員のままですから[8]。えぇ。就職の時は苦労しました。ことごとく不採用で…　今の会社は数年前に転職してきました。もちろん、契約社員です。仕事中、気にすることはないけど、若手に仕事を教えている瞬間とかに、彼らは正規社員でこっちは契約社員…　ってどうしても思ってしまいますよ」

「お金の不安ですか？　大ありですよ。契約社員って、正規社員のように給料は上がりません。でも、ずーっと家賃を払い続けるよりは自宅を持った方がいいと思って、まだ金利も低いから、去年、思い切ってローンでマンションを買いました[9]。そうすると、なかなか貯金なんてできないものです。退職金だって契約社員には出ませんからね。前の会社を辞めたときだってもちろん出なかった」

「会社の福利厚生ですか？　自分から詳しく聞いたことはありません。そう言えば、確定拠出年金とかいうもので、何か商品を選ぶことを言われたな。もちろん預金ですよ。だって何が何だかわからないから」

「Aさん、僕にファイナンシャル・プランナーに相談してみたらって言うけど、僕の状況なんて知らないんだろうな。ウチは、お金の相談をするような状況じゃないですから。何を相談すればいいんだろ？　っていうか、何を教えてくれるんだろ？」

Dさん
母親と同居・独身

～Dさんのプロフィール～

・Aさんの学生時代の友人。
・独身で母親と同居。父親はすでに他界。
・中堅IT会社のプログラマー。年収は500万円で、貯金はゼロ。
・なかなか定職につけずにいたが、最近、現職に正規社員として採用される。
・母親が病気がちで、近い将来は介護が心配。
・母親は公務員だったため生活費はあまり心配ないが資産があるわけではない。

「あぁ、A君からメッセージ届いたよ。今の会社に就職できたことをメッセージしたら、"おめでとう"のスタンプと一緒に"ファイナンシャル・プランナーを紹介するよ"って。就職できたら相談するものなんすか？
たしかに、会社の福利厚生の説明を聞いたら、なんだか知らない制度があって、なんて言ったかな？　そうそう、DC[10]。来週までに何か選んで総務部に出さないといけないから、そのことを聞いてみてもいいのかな？」

「家族？　オレ、独身です。A君以外の友人も独身ばっかりですよ[11]。だって無理だもん。今まで言ってみればフリーターみたいな感じだったし、母親と二人暮らしです。結婚して新居を持つなんて、そんなお金ないしね」

「今の家？　オヤジが建てた家ですよ。オヤジが他界した後で、オフクロが自分の退職金でリフォームしました。自分が病気しがちだからなのか、バリアフリーにしたよ。その時は気が早いよって言ったけど、たしかに病気しがちで、ケガもするし、介護っていうの？　オレが面倒みなくちゃって思ってますよ[12]」

「お金の不安？　ようやく自分の好きな仕事で正社員になれたんで、別にないね。資産？　だから、今までフリーターで定職に就いていなかったんだから、あるわけないでしょ。オフクロの資産なんて知らないよ。困ることは特になかったから、なんとかなっていくんじゃないの？
まぁオフクロの病院にかかるお金が結構な額みたいだけど、オフクロは、年金と自分で貯めてきたお金[13]でなんとかなってるって言ってるし」

「A君の親切は嬉しいけどさ、オレ、何を相談すればいいの？」

～Eさんのプロフィール～

・Bさんの学生時代の後輩。
・独身。父親が昨年他界したので、母親と同居。
・自営業。年収は400万円で貯金は500万円。
・マンションを購入。ローンは約3000万円。
・学生時代に思い切って海外留学。語学力を買われメーカーに就職。退職後は細々と翻訳業を営むが、将来は不安。

「えぇ、B先輩は大学の先輩です。元カレからファイナンシャル・プランナーを紹介されたとかで、私にも紹介しようかってメッセージが届きました」

「FPですか？　その職業はもちろん知ってます。アメリカの友人からはよく聞きますから[14]。FPに相談できるって有難いです。相談料っていくらくらいなのかしら？」

「海外経験ですか？　学生の時に留学してました。私が大学に入った時はご存知の就職氷河期で、親がまず語学を身に着けておきなさいって言って行かせてもらいました。留学から帰る頃には、氷河期は終わっているんじゃないかという淡い期待は露に消えましたよ。全然続いていました。それでもなんとか就職できたことは留学経験のお陰です。親に感謝です」

「会社ですか？　それも淡い期待でした。前の会社は辞めました。ドキュメントの翻訳ばっかりで、言ってみれば社内翻訳家でしたね。それでも毎年海外旅行に行けたし、そこそこ給料もあったので、マンションも買いました[15]。えぇ、今、母と暮らしているマンションです。ローンもあるし、まぁいいかと思って10年くらいそのままその会社で働きましたけど、何だかいつまでも企業の中にいる私って、私らしくないんじゃないかってふと思って。自分で独立したくなったんです。そうです、フリーランスです[16]。今はその言葉が市民権を得てますね」

「収入ですか？　もちろん会社勤めほどではありませんよ。独立してみて分かりましたけど、日本の保険の制度って企業に勤めていると手厚いですね。諸々出費がかさんでいるので、いつかはこの仕事で会社にしたいと思っています」

「同居してる家族ですか？　昨年父が亡くなってしまって母と二人です。しばらくは父がいない淋しさがありましたけど、今は、私も母も元気です。でも、お金のことは不安がありますよ。海外の友人は同じ年でも私よりずっと資産を持っています[17]。何が違ったのかしら？」

[1] 総務省「政策白書 携帯電話の登場・普及とコミュニケーションの変化（令和元年版）」
　携帯電話をはじめとする移動通信サービスの発展・普及を、1993年頃までの「移動通信サービス黎明期」、1993年頃から1998年頃までの「携帯電話普及開始期」と定義
[2] 2007年の男女雇用機会均等法施行により、事業主は採用において性別に関わりなく均等な機会を与えることを義務付けられた（1986年の同法施行では努力義務であった）。それまで企業では、事実上、男性を「総合職」、女性を「総合職」の補助的な職種とする「一般職」と称して採用する場合も多かった。
[3] 内閣府「男女共同参画白書（平成29年版）」
　女性の年齢階級別労働力率の推移（平成8年→平成28年）25～29歳 67.9%→81.7％、30～34歳 54.8%→73.2%
[4] 厚生労働省「保育所等関連状況取りまとめ（令和3年4月1日）」
　保育所等待機児童数5,634人（令和3年4月）、12,439人（令和2年4月）
[5] 厚生労働省「平成27年（2015）人口動態統計（確定数）の概況」
　平成27年　離婚件数 226,215件
[6] 文部科学省「子供の学習費調査（平成30年）」
　学習費総額　高等学校（全日制）公立457,380円、私立969,911円
[7] 文部科学省「（独）日本学生支援機構 貸与型奨学金事業の推移」
　令和2年度貸与人員合計は135万人（うち無利子貸与人員52万人、有利子貸与人員83万人）
[8] 総務省統計局「労働力調査（基本集計）2021年（令和3年）平均」
　45～54歳の非正規の職員・従業員数は男女計で432万人、内男性は61万人
[9] 金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査［二人以上世帯調査］（令和3年）
　40～50代の住宅ローン借入率は20.7%
[10] Defined Contribution Planの略で確定拠出年金を指す。企業が掛金を拠出し従業員が運用する制度を企業型DCと呼ぶ。
　運営管理機関連絡協議会「確定拠出年金統計資料（2021年3月末）」
　導入している事業所数は39,081、加入者数は7,502,164人（2021年3月末）
[11] 総務省「令和2年国勢調査」
　45～54歳の男性未婚率は28.4%
[12] 総務省「平成28年　社会生活基本調査」
　40～50代で介護を行っている人の割合は8.83%
[13] 金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査（令和3年）」
　金融資産保有額70歳代平均　単身世帯1,786万円、二人以上世帯2,209万円
[14] 日本FP協会
　2021年末CFP®　認定者数　米国92,055人、日本24,064人
[15] 国土交通省「令和3年度 住宅経済関連データ」
　購入者等の平均年齢 三大都市圏 分譲住宅41.3歳 中古住宅46.9歳（全国47.8歳）（令和2年）
[16] 内閣官房日本経済再生総合事務局「フリーランス実態調査結果（令和2年）」
　フリーランスの年齢構成は40代以上のミドル・シニア層が中心であり、全体の7割。
[17] 米国：FRB統計「Survey of Consumer Finances」
　米国の45～54歳の平均世帯純金融資産は2,633千米ドル
　日本：「2019年　全国家計構造調査」（報告書第二部 p.143『日本の家計資産における世代間格差の逆転　−親世代より子世代が貧しくなる日本、現在の40代の資産形成の遅れと是正策−』参照）
　日本の40代の平均純金融資産は-7万円、50代は822万円

～FPによる実践編～

Aさんのケース
4人家族の世帯主

リタイアメントプランニングの基本的な考え方と住宅ローンの借り換え

～Aさんのプロフィール～

・49歳。既婚で子供は2人（長男 大学生、長女 高校生）。
・中堅企業企画部課長。妻は47歳で教職。世帯収入は1000万円、貯金は700万円。
・45歳の時に約5000万円でマンションを購入。ローン残高は約3600万円。
・Aの父親と妻の母親は存命。いずれも、資金援助は必要のないくらいの資産は保有。

～家計に関する事前のヒアリングシート～

家族構成

続柄	年齢	職業
本人	49歳	中堅企業企画部課長
妻	47歳	教職
長男	21歳	私立大学3年生
長女	17歳	公立高校2年生

ライフプラン

定年は60歳だが、65歳までは働き続けようと思っている。
退職金の見込みは一時金600万円と、企業型確定拠出年金。
公的年金は65歳から170万円/年の見込み。
妻は60歳まで働く予定で、公的年金は65歳から120万円/年の見込み。
長男は大学卒業後就職、長女は大学進学予定。長女は文系だが、私立に進学する可能性もあり、その分の学費は考えておきたい。

家計状況

収支	資産
夫年収：650万円（手取り約513万円） 妻年収：350万円（手取り約276万円） 基本生活費：教育費を除き664万円 住居費：200万円 生命保険料：24万円	預貯金：700万円 企業型確定拠出年金：120万円 マイホーム：4803万円（マンション3LDK） 住宅ローン残高：3546万円（金利1.2%、残り26年）

ー横谷FPの事務所にてー

Aさん：　「まさか横谷にお金のことで相談することになるとは思わなかったよ。
気恥ずかしいなぁ」

横谷FP：　「お金のことはなかなか他人に相談しづらいよね。ぼくはAのこともよく知ってるし、ファイナンシャル・プランナーとしてもう15年以上、たくさんの家庭を見てきてるから、安心して何でも話してもらえればいいよ。

まずはできるだけ現状について教えてもらいたいんだけど、事前にお願いした資料には記入してもらえたかな？」

Aさん：　「わからないところもあったけど、記入してきたよ。それから、関連資料もいちおう全部持ってきた」

横谷FP：　「了解。では、早速始めていこう」

横谷FPがAさんの資料をチェックしながら…

横谷FP：　「今後の仕事だけど、今の会社で60歳の定年まで働くつもりなんだね？」

Aさん：　「そうだね。子どもの教育費もまだもう少しかかりそうだし、老後資金は2000万円必要という話だし」

横谷FP：　「なるほど。まあ、老後資金が2000万円必要かどうかは、各家庭で生活費も異なるから一概には言えないけど、お子さんの教育費についてはもう一踏ん張りというところだね。
60歳で退職金は、600万円くらいということだけど、企業型確定拠出年金についてはすべて預金にしてるんだね？」

Aさん：　「ああ、それは今の会社に入るときに言われた記憶はあるんだけど、よくわからなかったから、とりあえず無難な預金にした感じかな」

横谷FP：　「なるほど。それから、定年後は65歳までは働く予定？」

Aさん：　「そうだね。60歳って10年後くらいだろ。そこで完全リタイアといっても何していいかわからないし、老後資金のこともあるし、65歳くらいまでは働こうと思ってる」

横谷FP：　「了解。もう少し先のことだけど定年後のライフプランについては、健康とお金を土台としつつ、仕事、個人、家族といった視点で作成していくと作りやすいと思うよ。

例えば、仕事と言っても、老後に向けてお金の見通しが立ってきたら、“生活のため”というよりも、“やりがい、働きがい”を重視した仕事に変えたり、フルタイムではなく週3日程度に抑えるなど、いろいろな働き方があるよね、こんな風に」

リタイアメントプランニング：5つのポイント

生きがい（個人、家族、仕事）は、健康とお金という基盤に支えられています

生きがい

個人
- 今後の自由時間の過ごし方は？
- 趣味やスポーツは？
- ボランティアや地域活動は？
- 学び直したいコトはありますか？

仕事
- いつまでどんなお仕事をしますか？
- 会社員？個人事業主？
- やりがい？報酬？
- フルタイム？パートタイム？

家族
- 親と連絡は取っていますか？
- 親の介護、相続は？
- 配偶者とどう過ごしていきますか？
- 子供や孫にしてやりたいことは？

お金
- 生活費や資産を把握していますか？
- 公的年金見込額を知っていますか？
- 退職金、企業年金を理解していますか？
- マネープランを作っていますか？

健康
- 定期的に運動していますか？
- 食生活は意識していますか？
- 定期検診は受けていますか？
- 十分な睡眠、ストレス発散は？

Aさん：　「ホント、時代は変わってきてるよね」

横谷FP：　「それから奥様は教職ということだけど、60歳で完全リタイアされる予定なんだね？」

Aさん：　「妻は友達付き合いもあるみたいだからね。それに、ただでさえそれほど高くない給与が、再雇用になるとさらに下がるとかで、今のところ60歳以降は働くつもりはないみたい」

横谷FP：　「なるほど。それから、マイホームだけど45歳のときに買ったんだね？」

Aさん：　「そうそう。東京オリンピックに向けて不動産価格が上がるとか、終わったら下がるとか、いろいろ言われてたけど、結果的には下がっていないみたいだし、今のところは買っといてよかったかなと思ってる」

横谷FP：　「そうだよね。当時はオリンピック後に下がるという見方が多かったよね。ところで、住宅ローンについては特に借り換えとかはしてないんだね？」

Aさん：　「まだ買って数年だし、けっこう低い金利で借りられた記憶があるけど」

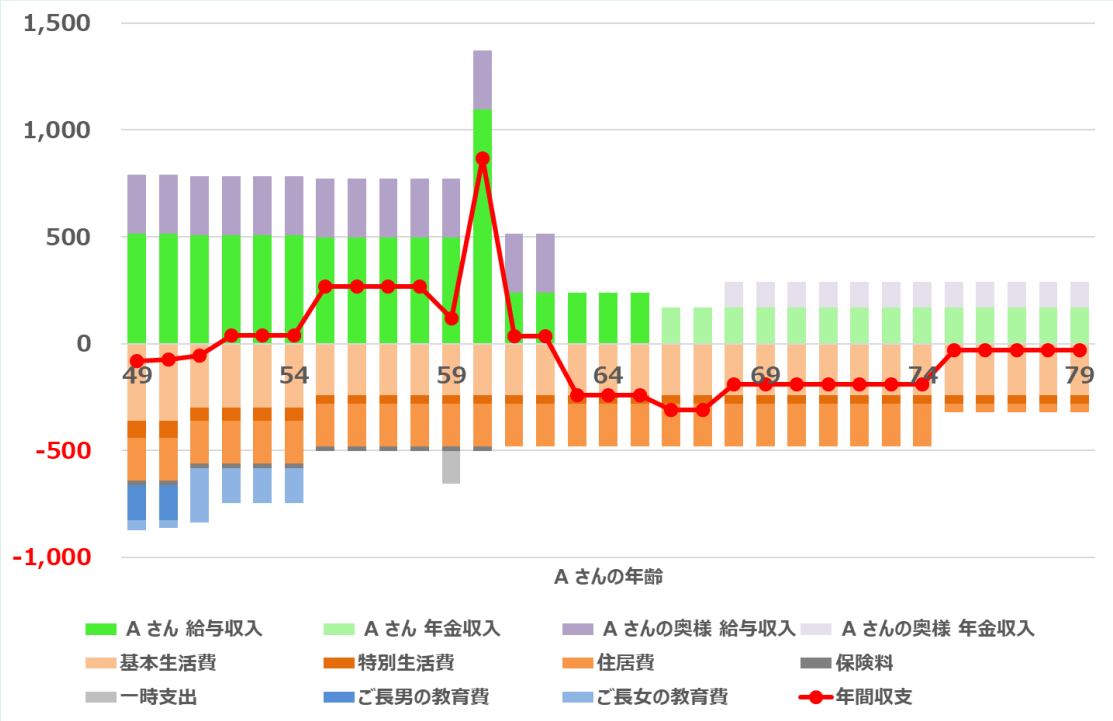
横谷FP：　「了解。最後に保険だけど、今は毎月2万円くらいの保険に加入しているけど、加入してから特に見直しはしなかったの？」

Aさん：　「保険はよくわからなくてね。確か結婚した時に加入したものをそのまま続けてる感じだね。子どもがけっこう大きくなってきたし、まあ見直す余地はあるのかもしれないけど」

横谷FP：　「なるほど。では、一通り、状況はわかったので、早速ライフプランシミュレーションの結果を説明するね。まずこのグラフが、今後31年間の家計の収支を示したものだよ」

Aさんの年間家計収支の推移（現状分析）

家計収支の推移 / キャッシュフロー表（万円）



Aさん：　「へぇ…　で、どう見ればいいの？」

横谷FP：　「この横軸はAの年齢で、上向きの棒グラフが手取り収入、下向きの棒グラフが支出になってる。そして折れ線グラフが収入から支出を引いた年間収支。今後3年ほどは、青い部分、つまりお子さんの教育費や生活費が大きめなので家計は少し赤字気味だね」

Aさん：　「娘が国公立大学に行ってくれると助かるんだけど…」

横谷FP：　「そうだね。理系ほどではないものの、私立か国公立かでけっこう変わってくるからね」

横谷FP：　「そして、退職金を60歳で受け取ると大きな収入になってると思うけど、その後は奥様がリタイアされたり、Aも65歳で退職するということであれば、公的年金を受け取り始めるまではちょっと大きな赤字になりそうだね」

Aさん：　「ああ、やっぱり老後は厳しいのか…」

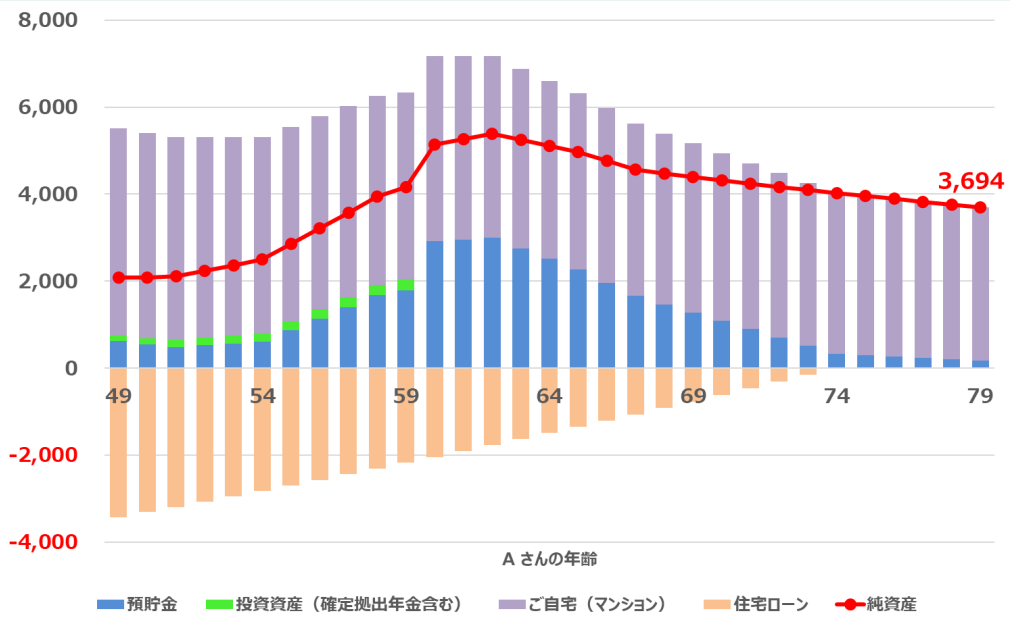
横谷FP：　「これはあくまで現在のまま何も見直しをしなかった場合の話で、ここからいくつか改善していこう、という話だから、不安になる必要はないよ」

Aさん：　「まあ、そうだね…」

横谷FP：　「次に、今説明した収支状況を前提とした場合に、今持っている資産の残高が今後どのように推移していくかをグラフにすると次のようになる」

Aさんの資産残高の推移（現状分析）

資産残高/ バランスシートの推移（万円）



Aさん：　「住宅ローンはまだ26年くらい続くわけか…　家買うの遅かったかな…」

横谷FP：　「まあまあ、落ち着いて。退職金などで、預金の残高は62歳の時に最も多くなって約3000万円になる見込みだね」

Aさん：　「え？　じゃあ、2000万円以上貯まるってことか？」

横谷FP：　「このシミュレーション通りになるのであれば、そういうことだね。ただ、Aの場合は今も話に出たけど、住宅ローンの返済がまだしばらく続くから、預金は62歳以降減っていって、79歳時点で177万円まで下がっていくことになる」

Aさん：　「え、たった177万円？　これ、医療費とか、介護費とか入ってるの？」

横谷FP：　「いや、そこまではまだ入ってない。そういう意味では高齢期にはもう少し支出が増える可能性もあるね。ただ一方で、基本的な生活費は一般的には下がっていくから、そのバランスだね」

Aさん：　「なるほど。このままだとかなり不安だなぁ…」

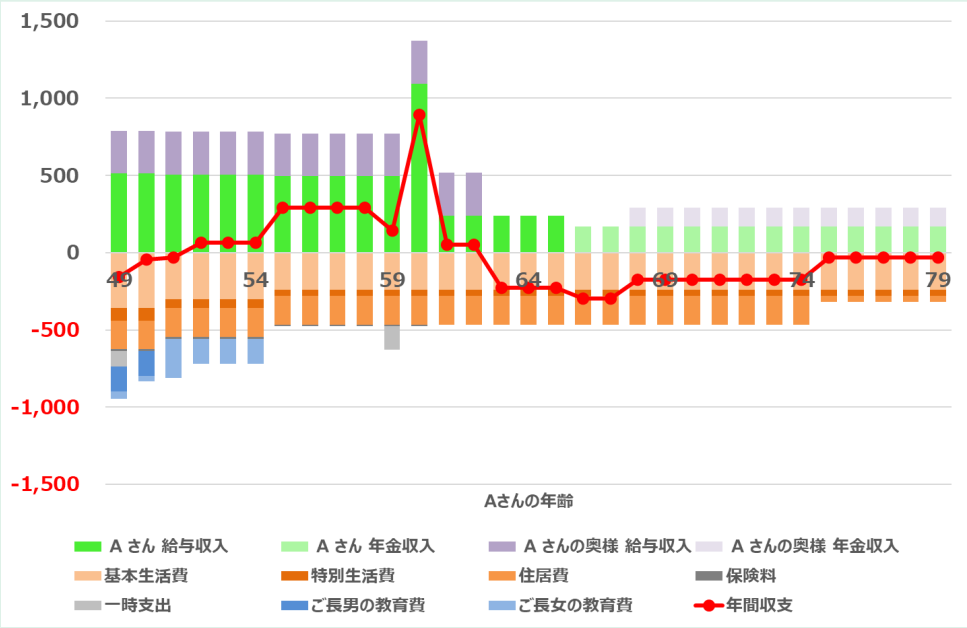
横谷FP：　「そこで、いくつか見直し案を考えてみたので、それを実行した場合のシミュレーション結果について説明するね。」

Aさん：　「おお、よろしく。これでバラ色の人生に変わるわけだね？」

横谷FP：　「まあ、まずは説明させてよ。見直し後の年間収支は次のグラフになる」

Aさんの年間家計収支の推移（家計見直し案）

家計収支の推移/ キャッシュフロー表（万円）



横谷FP：　「収支の方については見た目は大きな変化がないように見えるかもしれないけど、まず1つは住宅ローンの借り換え。変動金利にはなるけど、0.5%くらいに借り換えると、年間返済額が13万円くらい、総額だと借り換え費用を差し引いても250万円ぐらいの負担減になる可能性がある」

Aさん：　「金利が1.2%から0.5%になっただけで、そんなに変わるの？」

横谷FP：　「変わるね。まだ残高が3600万円弱あるし、今後26年間の返済を計算すると、そのくらい金額は変わってくる」

Aさん：　「へぇ～。でも、変動金利って、金利が上がったら返済額も一気に増えるんじゃない？」

横谷FP：　「確かに、変動金利の住宅ローンは適用金利が上昇すると返済額が変わる可能性はある。ただし、次の図のように、一般的な変動金利の住宅ローンには、5年ルールと、125%ルールと呼ばれるものがあって、急激に返済額が上昇しないような仕組みが用意されてるんだ」

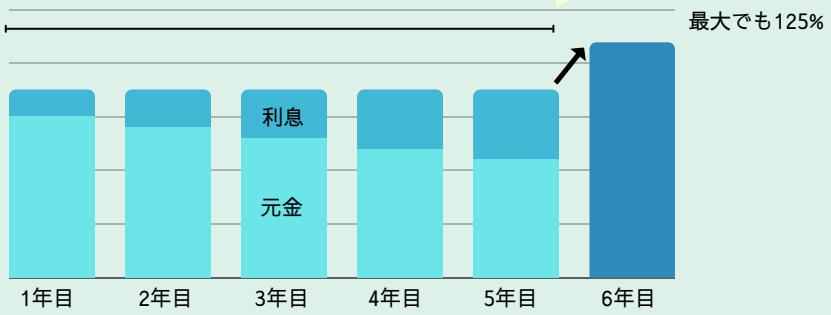
一般的な変動金利型住宅ローンに適用される2つのルール

5年ルール

借金後、金利が上昇したとしても、返済額は5年間変わりません。月々の返済額の内訳、利息部分と元本部分の割合は変化します。5年1カ月目から返済額は増加します。（→125%ルール）

125%ルール

毎月の返済額が増加する場合、変更後の返済額は、変更前の返済額の125%が上限となります。



一部の金融機関ではこのルールが適用されない住宅ローンの場合もあります。
金利が上昇した場合は返済総額が増大し、金利が低下した場合は返済総額が減少します。

Aさん：　「なるほど。金利が上がっても5年間は返済額が変わらないのか。で、その後に上がったとしても1.25倍までしか上がらないと…　教育費が一段落して家計に余裕が出てきたらそれもいいかも。これは知らなかったな…」

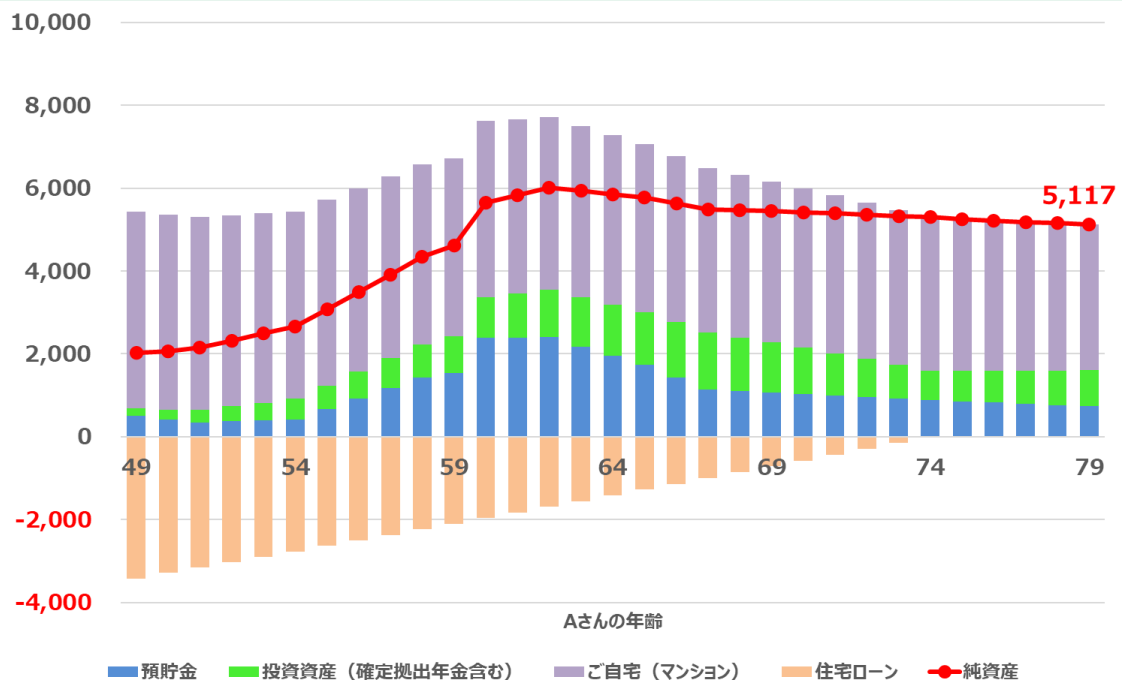
横谷FP：　「それから、保険についてもマイホーム購入で団体信用生命保険に加入したこと、それからお子さんが大きくなってきていることを考慮して保障を見直すと、保険料は半分くらいにはなるだろうね」

Aさん：　「そうなのか。毎月1万円下がるってのはけっこう大きいからな。それから？」

横谷FP：　「次は、この年間収支を前提とした、資産残高の推移を確認してみよう。」

Aさんの資産残高の推移（家計見直し案）

資産残高/ バランスシートの推移（万円）



Aさん：　「え、5117万円？　さっきより1400万円くらい大きくなってない？」

横谷FP：　「そうだね。最終的な79歳時点の資産残高は5117万円と1400万円近く改善できる可能性がある。

ただし、これを実現していくためには、先ほどの住宅ローンの借り換えと保険の見直しに加えて、投資信託の積立投資をしていくことがポイントだね」

Aさん：　「投資かぁ…　投資って難しそうだし、損しそうで…」

横谷FP：　「確かに、株価を見ながら安く買って高く売ろう、などと考えると必ずしもうまくいかないかもしれないけど、世界の幅広い株式に分散して積立投資をしていくと、10年、20年といったある程度長期間でみて増えていく可能性が高いと言われているんだ」

Aさん：　「最近若い人の間で流行ってる積立なんとかってやつか？」

横谷FP：　「そうそう、つみたてNISAね。あれは毎年40万円まで、一定の投資信託の積立投資をすると、最長20年間は非課税で運用できるという制度なんだよね。

今後はつみたてNISAも活用するといいと思うけど、Aの場合は、会社の企業型確定拠出年金があるから、まずはその部分だけでもしっかり運用していった方がいいと思うよ」

Aさん：　「ああ、あれね。なんかよくわからなかったんだよね…」

横谷FP：　「企業型確定拠出年金では投資信託などの商品から自分で投資先を選んで運用していくんだ。商品リストを確認すれば、日本や海外の株式を対象とした投資信託はあるはずだよ」

Aさん：　「やってみるか…」

横谷FP：　「以上まとめると、住宅ローンや保険の見直し、それから積立投資をすることで、約30年後には1400万円近く変わってる可能性があるということなんだ。

今行動に移すか、それとも今まで通りで、最初に見せた現状のままいくかは、A次第だよ」

Aさん：　「1400万円とまではいかなくても、数百万円でも変わってくるなら、やる価値は十分ありそうだね」

横谷FP：　「お金まわりの整理という意味では、今説明したような内容になるけど、例えば、65歳まで働く予定を70歳までに延長したり、奥様にも60歳以降、年100万円くらいでも収入を得てもらえると、だいぶ変わってくるよ」

Aさん：　「それは確かにそうだろうな」

横谷FP：　「それから公的年金は繰り下げ受給というのもあって、65歳で受け取りを開始せずに、例えば70歳から受け取ることにすると42%受け取る金額が増えるんだ」

Aさん：　「そんなこともできるんだ。おまえ、詳しいな（笑）」

横谷FP：　「まあ、プロのFPだから（笑）

それから、マイホームは3LDKのマンションということだけど、お子さんたちが独立して、夫婦二人になったら、少しコンパクトな家に住み替えるという選択肢もあるね。」

Aさん：　「確かに。リタイアしたら、もう少し郊外に移ってもいいかもしれないし」

横谷FP：　「それから、今の家に住んだまま、マイホームを担保にしてお金を借りていくリバースモーゲージというサービスもあるんだ。それを活用すれば、今の家に住んだまま、老後資金を作っていくこともできるよ」

Aさん：　「へぇ、そんなのもあるんだ。ほんと、いろいろな選択肢があるんだな」

横谷FP：　「そうだね。老後に向けては具体的なお金の状況が見えないために、漠然とした不安が強いと思うんだけど、今回のシミュレーションのように、お金を見える化して、ひとつひとつ具体的な対策を考えていけば、不安はかなり軽減されるんじゃないかな」

Aさん：　「いや、ほんとそうだね。最初はどうなることかと思ったけど、なんか、元気が出てきたよ。思い切って横谷に相談してみてよかったよ」

横谷FP：　「それはよかった。まずは今日のシミュレーションについて奥様にも報告して、今後のライフプランやマネープランについてしっかり話し合ってみて」

Aさん：　「わかった。具体的にいろいろやっていく時にはまた相談に乗ってもらえるんだよね？」

横谷FP：　「もちろん。ただ、ぼくも普段はプロとしてやってるから、次回以降はご相談料をお願いするよ（笑）」

Aさん：　「あ、それはそうだね。もちろんお支払いしますよ。ここまで明確になるなら払う価値は十分あるね。いや、本当に今日はよかったよ」

横谷FP：　「それはよかった。奥様と相談して今後の方針が見えてきたら、また来てくれれば」

Aさん：　「そうする。本当にありがとう」

Bさんのケース
ひとり親世帯

支出の見直しと将来の年金
ねんきん定期便の見方

～Bさんのプロフィール～

・Aさんの学生時代の元カノ。
・48歳。5年前に前夫と離婚しシングルマザー。子供は1人（長男 高校生）。
・大手メーカー勤務。年収は700万円、貯金は300万円、借金はゼロ。
・賃貸マンション（家賃15万円）に居住。
・息子が留学したいと言っているので、ローンや奨学金を利用して行かせてあげたい。

～家計に関する事前のヒアリングシート～

家族構成

続柄	年齢	職業
本人	48歳	大手メーカー勤務
長男	16歳	私立高校2年生

ライフプラン

・基本的には現在の会社で定年（60歳）まで勤めるつもり。ただ仕事は好きなので、もしチャレンジできることがあれば転職もあるかもしれない。
・退職金、企業年金についてはよくわからない。
・現在の不安は家計管理と子供の教育資金。
・長男は私立高校2年生、大学進学、留学も希望している。
・シングルマザーになって5年、やっと自分なりの暮らしができるようになったと思うが、これから先についてはノープラン。
・息子とは適度な距離感を保ちつつ、仲良く暮らしたい。

家計状況

収支	資産
年収：700万円（手取り約540万円） 養育費：120万円 基本生活費：約300万円 教育費：約100万円 住居費：180万円 生命保険料：約36万円	預貯金：300万円

ー山田FPの事務所にて—

山田FP：　「Bさん、初めまして。FPの山田です。今日はお越しいただきましてありがとうございます」

Bさん：　「Bです。今日は、よろしくお願いします」

山田FP：　「Bさんは、面談は週末をご希望ということでしたが、平日はお仕事でお忙しいんですね。土日はいつもお休みなんですか？」

Bさん：　「なかなか予定がつかずにすみませんでした。平日はけっこう残業があったりするので、ドタキャンしたらいけないと思って土曜日で予約させてもらいました。土日は、会社は休みなんですが、なんだかんだと仕事を持ち帰ったり調べものをしたりでバタバタしているので、今日はなんか久々にお休み気分というか、帰りに買い物でもして帰ろうかなぁ、なんて思ってきちゃいました」

山田FP：　「そうなんですね。活き活きしていらっしゃるから、毎日一生懸命お仕事をされている方だということがすぐに分かりますね。とっても素敵です」

Bさん：　「そんなことないですよ。仕事漬けの毎日で、家計とか資産運用とかまったく無頓着で来てしまって…　今日をきっかけに、お金ともしっかり向き合いたいと思っているのでよろしくお願いします」

山田FP：　「はい、もちろんです。こちらこそよろしくお願いします」

Bさん：　「とはいえ、私数字が苦手なんですよ（笑）難しい計算とか出てきちゃったら、どうしようっていう不安もあるんですよね」

山田FP：　「実は私も数学は高1でギブアップのクチです（笑）今日のお話には数学は出ませんから安心してください（笑）FPは電卓が使えたらいいので、数学はできなくても問題ないんですよ」

Bさん：　「それを聞いて安心してお話が聞けそうです」

山田FP：　「では本題に入りましょうか。ご相談のお申込みの際に、離婚後の家計管理とお子さんの教育資金が不安とありましたが、詳しく教えていただけますか？」

Bさん：　「今勤めている会社には大学を卒業して以来ずっと働いています。年収は約700万円です。息子は高校2年生で私立の学校に通っています。離婚した夫からは大学を卒業するまで養育費を月10万円もらうことになっています。離婚した当初は、子どもはまだ小学生でその後公立の中学に進んだので、正直月10万円も養育費があれば、十分やっていけると思ったのですが、今は塾や夏季講習や冬季講習とかにも行かせていて、余裕なんてとてもありません。本人は、今の学校が不本意だったみたいで、大学は受験したいと言っているんです。精一杯応援してあげたい気持ちはあるんですけど、経済面では大丈夫かなって正直不安です」

山田FP：　「息子さん向上心があって立派ですね。学校の勉強の他にも塾の勉強もあるとなれば、大変ですよ」

Bさん：　「それに部活もやっているんですよね」

山田FP：　「部活もですか？何をされているんですか？」

Bさん：　「バスケ部で、もうそろそろ引退だとは言っていますけど、小学校の頃からずっとやってまして。お陰で身体だけは大きくて、食費もめちゃくちゃかかります（笑）」

山田FP：　「頼もしい息子さんですね。大学では何を勉強したいっておっしゃってるんですか？」

Bさん：　「なんかコンピューター系とか言っていますが、私はよく分からなくて。家ではゲームばかりです。それでも将来は、留学もしたいとか言っているんで、行かせてあげたいとはおもっているんですけど、大変ですよね」

山田FP：　「なるほどですね。息子さんの希望は叶えてあげたいですよね。今お住まいはどうされているんですか？」

Bさん：　「同じ賃貸マンションにずっと住んでいます。家賃は月15万円ですが、便利なところなので、息子が大学に行っても自宅から通ってもらう予定です。いずれ息子も家を出ていくのでしょうけれど、そこまではまだ想像できない感じで、当面賃貸でいいかな～って思っています」

山田FP：　「Bさんのご両親はご健在ですか？」

Bさん：　「はい、今のところ二人とも元気でいます。私はN県出身なのですが、両親の近くに兄夫婦が住んでいまして、いろいろ面倒をみているようです。実は離婚をしたことで、ちょっと距離ができたというか、兄に任せっぱなしになっている状況です」

山田FP：　「そうなんですね。でもお元気でいらっしゃるのは何よりですね。先ほどBさんは、年収700万円で、養育費は月10万円とおっしゃっていましたが、貯蓄は計画通りできていますか？」

Bさん：　「恥ずかしいんですけど、昔からお金の管理が苦手で…　それなりに収入もあるはずなんですが、なぜか貯金ができないんです。自分でも、結構支出は多いなと思っているんですけど」

山田FP：　「お金の使い方で気になることはありますか？」

Bさん：　「言い訳を先にすると（笑）仕事が遅くなるとタクシーを使ったり、エステやマッサージもけっこう行きますし、仕事前のカフェももはやルーティンになっていますね。あとは、飲食代、洋服、美容院…　なんかもう考えたらいっぱい使っていそうで怖くなります（笑）っていうか、お金ってかかりますよね」

山田FP：　「まぁ、そうですね。生きてるだけでお金ってかかりますね。でも、お金を使うことが働くモチベーションになることもありますから、一概にどんな支出が悪くて、どんな支出が良いとも言えないんですよね。ただ一度、自分のお金の使い方を3つに分けて考えてみると良いと思います。それは「浪費」「消費」「投資」です。浪費は使ってしまってから後悔するような支出。消費は必要なものを適正な価格で得ること。投資は、将来回収するメリットのために今行う行動です」

Bさん：　「なるほど、そういう考え方は新鮮ですね。同じ行動でも、判断が分かれるところもありそうですね。例えばコーヒーが飲みたいといった場合、必ずしもカフェじゃなくても良いこともありますが、惰性でカフェに行っていることも多いかも知れません。コーヒーで確かにリフレッシュされますが、それに対し適正な価格かというと違うかも知れませんね」

山田FP：　「さすがですね。素晴らしい分析だと思います。そんな風に、必要以上に惰性で払っているようなお金をよく"ラテマネー"なんていうようですよ。そんな風に分析していくと、もしかしたら浪費に区分されるものもありそうですね。支出の適正化でいうと、固定費から見直せというのも鉄板です」

Bさん：　「固定費ですか？」

山田FP：　「はい。例えば光熱費や通信費なんていうのも、支払い先を変えるだけで結構節約できる項目です。同じものなら安くというのは基本中の基本ですよね。特に光熱費や通信費って確かに変更をするのは少し手間ですが、やってしまえばあとは得するだけですから楽なものです。あとはサブスクしているものの断捨離ですね。特にネットサービスって、気軽に始められるので意外に支払いが多く固定化していることもあります。いらないなら解約する、必要なものなら支払い方を変える、例えば年払いやクレジット払いにするだけで、支払い額を小さくすることができます」

Bさん：　「確かに、そういう話も聞きますね。スマホでなんとなくサブスクに申し込んでいるものもありますね。これはすぐにできそうなのでやってみます」

山田FP：　「あとは保険も見直しの代表例ですね」

Bさん：　「あー、保険はとっても気になっていました。実は離婚した時に、これからは万が一に備えて私も保険をしっかりかけなくちゃと思っていくつか保険に入っていたのですが、本当にこれで良いのか気になっていて。今日の持ち物に書いてあったので、保険証券持ってきました」

山田FP：　「ありがとうございます。では拝見しますね。外貨建ての死亡保険が10万ドル、個人年金保険が受取期間10年で300万円、他に医療保険とガン保険ですね。ひとつずつ確認していきましょう。まず死亡保険ですが、Bさんが亡くなると息子さんがこの金額を受け取るわけですが、まずドルで支払われることに対しどのような説明を受けましたか？」

Bさん：　「なんでも外貨なので為替レートがいい時に円に換えると良いと言われました。あれ？　その時は不思議に思わなかったけど、私が亡くなった時にレートが良くないと息子はどうなるんでしょう？」

山田FP：　「お金が必要であれば、仮にその時円高で、想定より少ない金額になったとしても円に換えなければいけないかもしれませんね。そもそも為替レートの判断が、そんな大変な時にできるのかという疑問もありますね」

Bさん：　「息子が困らないようにと思って必死でしたが、違うかもしれませんね」

山田FP：　「万が一のことを考えるのはとても重要です。例えば、元ご主人が亡くなって養育費が途絶えることがないように息子さんを受取人とした保険を確保するとか、Bさんになにかあっても、息子さんが進学をあきらめなくてもよいように対策を考える必要があります。国の年金制度には遺族年金という仕組みがあり、親が亡くなると加入していた国民年金や厚生年金から遺族年金が支払われるのですが、それらは18歳までの子どもに対してのみの給付でそれ以降はなくなるんですね。つまりBさんの場合、国からの保障は現実的には受けられない可能性が高いので、お子さんの大学費用と就職して独り立ちできるまでの間のお金は民間保険で準備しておいた方が良いかも知れませんね。とはいえ、外貨建てである必要はありませんから、一旦これは見直しを検討しましょう。個人年金保険は、始めたばかりですね。これは最初から希望されて入ったんですか？」

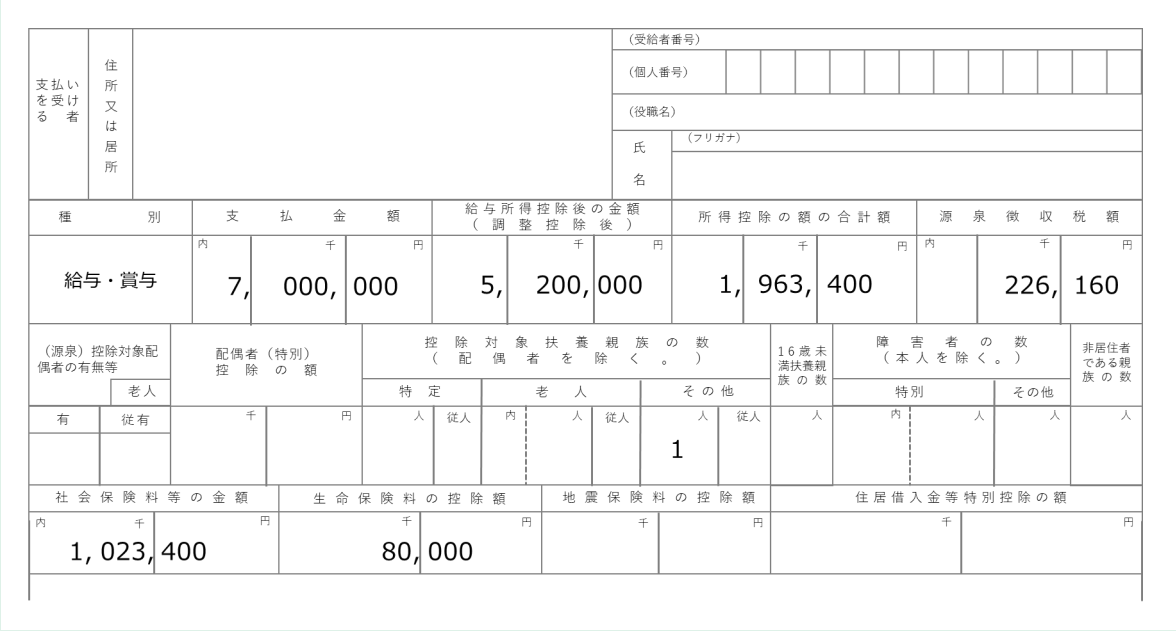
Bさん：　「いえ、私は老後のお金を作りたいと思ってお願いしただけで、よくわからず契約してしまいました。iDeCoのことも友人から聞いたので、質問してみたのですがiDeCoは60歳までおろせないからよくないって説明されました。個人年金保険ならいつでも解約してもいいそうです。それに節税にもなると言われました」

山田FP：　「確かに個人年金保険は途中解約もできますが、解約返戻金の表を見て分かるように、60歳になる前に解約をすると払い込んだ金額より少ない額しか戻りませんね。それに税制優遇についてもiDeCoの方が優れているので、ここももう一度見直しが必要ですね。あと医療保険とガン保険の2つに入っていますが、ここも健康保険制度をおさらいした上で、もう一度考えてみましょう」

Bさん：　「なんか結構やらかしてますかね」

山田FP：　「いえいえ、そんなことはありません。良い機会なので、お金の全体像を見て、整理整頓していきましょう。今回源泉徴収票を持ってきていただきましたよね。まずはこれを使ってBさんのお金を俯瞰していきましょう」

Bさんのお金の全体像（源泉徴収票と年収内訳）



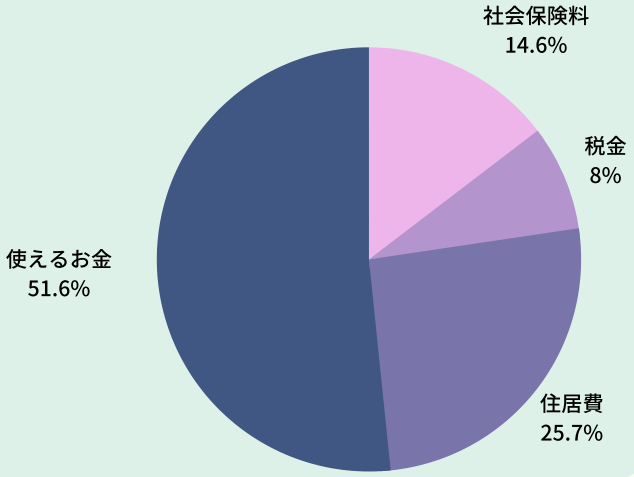
支払いを受ける者	住所又は居所		(受給者番号)		
			(個人番号)		
			(役職名)		
			氏名	(フリガナ)	

種別	支払金額	給与所得控除後の金額（調整控除後）	所得控除の額の合計額	源泉徴収税額
給与・賞与	内 7,000,000 円	5,200,000 円	1,963,400 円	内 226,160 円

(源泉)控除対象配偶者の有無等		配偶者(特別)控除の額	控除対象扶養親族の数（配偶者を除く。）							16歳未満扶養親族の数	障害者の数（本人を除く。）		非居住者である親族の数
	老人		特定		老人		その他				特別	その他	
有	従有	千 円	人	従人	内 人	従人	人 1	従人		人	内 人	人	人

社会保険料等の金額	生命保険料の控除額	地震保険料の控除額	住居借入金等特別控除の額
内 1,023,400 円	80,000 円	千 円	千 円

年収	7,000,000	割合
社会保険料	1,023,400	14.6%
税金	562,220	8.0%
住居費	1,800,000	25.7%
使えるお金	3,614,380	51.6%



Bさん：　「えー、使えるお金って思っていたより全然少ないです。正直まあまあ稼いでるかなって思っていたんですけど、ちょっと引き締めないといけないです」

山田FP：　「こうしてみると少し意識が変わりますよね。では、今度はねんきん定期便も加えて、Bさんの老後までお金を俯瞰してみてみましょう」

Bさんの現在のねんきん定期便

2．これまでの年金加入期間　（老齢年金の受け取りには、原則として１２０月以上の受給資格期間が必要です）

国民年金（a）			付加保険料納付済月数	船員保険（c）	年金加入期間 合計（未納月数を除く）（a＋b＋c）	合算対象期間等（d）	受給資格期間（a＋b＋c＋d）
第１号被保険者（未納月数を除く）	第３号被保険者	国民年金 計（未納月数を除く）					
23 月	月	23 月	月	月			
厚生年金保険（b）					月	月	330 月
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計				
307 月	月	月	307 月				

3．これまでの加入実績に応じた年金額
（今後の加入状況に応じて年金額は増加します※表面の図もご覧ください）

（１）老齢基礎年金	534,700 円
（２）老齢厚生年金	
一般厚生年金期間	639,400 円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
（１）と（２）の合計	1,174,100 円

※一般厚生年金期間の報酬比例部分には、厚生年金基金の代行部分を含んでいます。

ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」

※「お客様のアクセスキー」の有効期限は、本状到着後、3カ月です。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。

「ねんきん定期便」の見方は
ねんきん定期便　見方　検索
(https://www.nenkin.go.jp/service/nenkinkiroku/torikumi/teikibin/teikibin.html)

今後年収700万円で60歳まで継続して働いたと仮定した場合の
老齢年金見込み額　約188万円（老齢基礎年金　約78万円　老齢厚生年金　約110万円）

引用：日本年金機構『「ねんきん定期便」の様式（サンプル）』を元に作成

Bさん：　「ねんきん定期便からそこまで分かるんですか？　っていうか、そもそもねんきん定期便って何が書いてあるのか知らなかったんですけど」

山田FP：　「そうですよね、ねんきん定期便ってあまり見ることなくしまっているという方が大半ですよね。でもとっても大事な情報が盛り込まれているんですよ。まずBさんのねんきん定期便には、これまで創ってきた年金額が記載されています。例えば、学生時に国民年金に加入していた期間が23ヶ月、その後会社勤めをされた期間が307ヶ月。この年金加入歴に応じて保険料を納めてきたので、現時点までに年金が約117万円が創れたという意味です」

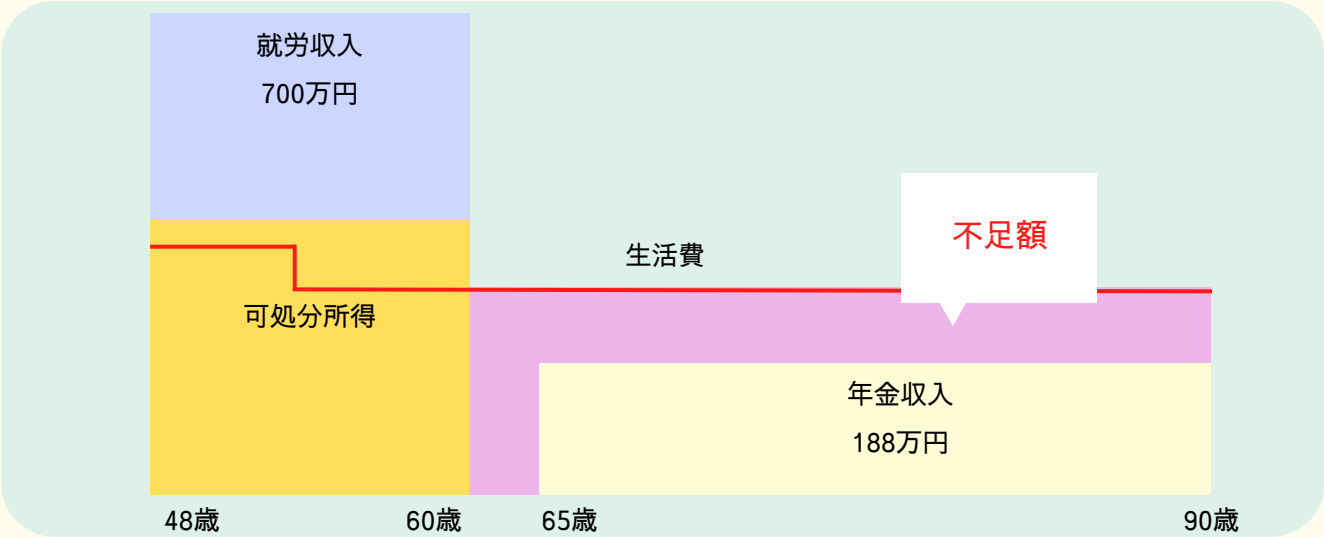
Bさん：　「なんか年金を"創る"って表現されると、違った印象になりますね。だいたいテレビなどでは年金をもらうって言いますが、創るとなるとちょっとモチベーションが湧くような、湧かないような（笑）」

山田FP：　「湧くような、湧かないような（笑）おっしゃる通り、年金をもらうと表現してしまうと不可抗力というか、なにもできることがなくて、与えられたもので我慢しなくちゃいけないようなイメージですが、実際年金ってもっと能動的なもので、特に厚生年金に加入することで、自分の年金ってしっかり創ることができるんですよね。例えば、ねんきん定期便は現時点での年金額ですが、ここに今後の見込み年収によって創っていく年金額を計算して加算すると65歳から受け取る年金額が分かります」

Bさん：　「年金を計算するというのが、なんか面白いですね」

山田FP：　「例えば、今後の平均年収が700万円で60歳まで継続して働くとなると、計算式はこうなります。700万円×5.481÷1000×12年。つまり60歳まで働くと厚生年金を約46万円創れる訳です。もちろん国民年金も増えていきますから、ねんきん定期便の金額と合算すると先ほどお伝えした約188万円という数字になります。もちろん今後の収入の増減や、年金を65歳から受け取るのか、70歳とか75歳とかまで受取を遅らして増えた年金を受け取るのかなど変わる要素はいくつかありますが、目安にできる数字です。これらを踏まえて図にするとこんな感じです」

Bさんの年金収入目安



山田FP：　「少なくとも今の収入の中から、将来の自分に向けていくらかは仕送りをしていかなくちゃいけないことは見て取れるかと思います」

Bさん：　「はい、確かにこのままじゃいけないことが良く分かります」

山田FP：　「では、この図を元に今から何をしたら良いのか具体的に考えていきましょう。まずは…」

Bさん：　「…支出の見直し？」

山田FP：　「ですね（笑）生活費のラインが下がれば、将来の不足分が減るのは一目瞭然ですね。通帳やクレジットカードの明細を使って、過去１年くらいは少なくとも支出を洗い出しましょう。だいたい何にいくら使っているのか書き出してみて、浪費、消費、投資の判断も同時にしていきましょう」

Bさん：　「はい、わかりました。」

山田FP：　「あと息子さんのこれからの教育費についても具体的な数字をみていきましょう。行きたい大学が決まっているのであれば、授業料はわかるでしょうし、これからかかる塾代も見通しは立つはずです。希望されている留学も、大学在学中に短期でいきたいのか、卒業してから大学院とかにいきたいのか聞いてみると良いと思います。もし在学中に語学留学をしたいということであれば、海外留学がプログラムに組み込まれている大学を選ぶのも選択肢です。授業料の範囲内で留学ができるので、予算化ができます。もし大学を卒業してからということであれば、大人として自分自身で費用を賄うのか、親の援助はどの程度必要なのか、話し合いましょう」

Bさん：　「確かにだいたいの進路は見えてきているので、教育費の目途もつけやすいですね。子どもの将来については元夫も精一杯応援すると言ってくれているので、もうちょっとお金を出してもらえるかも」

山田FP：　「そういう時こそ、具体的な数字があった方が話し合いが進めやすくなると思いますよ。なんとなく足りないというより、具体的に息子さんが必要なお金を親としてどう負担するのか建設的な意見交換をしてください（笑）」

Bさん：　「あとは私の老後ですね。2000万円くらい足りないんでしょうけれど、投資をしたらいいんでしょうか？」

山田FP：　「何かに投資をしてドーンと儲かるなんていうものはないので、そういう考えはやめましょう（笑）資産作りはコツコツ積立するのが大原則なので、まずは先ほどの個人年金も併せてiDeCoもするのか、どちらか一方にするのか考えましょう。将来への仕送りとして毎月積み立てに回せるお金は少しでも多い方がいいのですが息切れしてもいけないので、無理のないところから計画をたてていきましょう。また厚生年金に加入して長く働けばその分だけ終身の老齢年金が増えるので、働くことも前向きに考えつつ資産形成もしていきましょう」

Bさん：　「具体的にやるべきことを教えてもらえると、なんか私でもできそうな気がしてきました。最近息子にもなにかとバカにされるというか、親の威厳がなくなってきていたので、ちょっとこれで母も変われるかも」

山田FP：　「働くお母さんの背中を息子さんに見せてあげてください！」

Bさん：　「今日はありがとうございました。なんか気持ちが楽になったというか、幸せな気持ちになれました」

山田FP：　「それは良かったです。課題もありますが、頑張って取り組んでいきましょう。適時ご相談にもいらしてくださいね」

Bさん：　「もちろん、また相談させてください。今日お話を聞くまでは、とりあえず頑張るしかないんだと意地になっていましたが、頑張るべきポイントが分かったので、なんか将来が明るくなった気がします（笑）ありがとうございました」

山田FP：　「こちらこそ、ありがとうございました」

Cさんのケース
4人家族の世帯主

保険の見直しと老後資金の準備
公的年金の受け取り方

～Cさんのプロフィール～

・Aさんの取引先。世代が近いので友人関係に。
・妻は専業主婦。子供は2人（長男 大学生、長女 高校生）。
・非正規社員。年収は500万円、貯金は100万円。
・昨年、マンションを購入。3000万円のローンを抱えている。
・今の会社は中途で入社。実力はあるので、若手からは頼りにされているが、正規社員にはなれていない。

～家計に関する事前のヒアリングシート～

家族構成

続柄	年齢	職業
本人	48歳	Aさんの取引先で契約社員
妻	47歳	専業主婦
長男	20歳	国立大学2年生
長女	18歳	公立高校3年生

ライフプラン

・現在契約社員。
・65歳までは年収が下がっても働き続けたい。企業型確定拠出年金加入。公的年金は65歳から120万円/年の見込み。
・妻は専業主婦。公的年金は65歳から84万円/年の見込み。
・長男は大学卒業後就職、長女は大学進学予定。長女は文系だが、私立に進学する可能性もあり、その分の学費は考えておきたい。

家計状況

収支	資産
夫収入：500万円（手取り 約407万円） 妻収入：0万円 基本生活費：教育費を除き318万円 住居費：142万円 生命保険料：12万円	預貯金：100万円 企業型確定拠出年金：36万円 マイホーム：3000万円（マンション3LDK） 住宅ローン残高：2920万円（金利0.5%、残り29年）

ー横谷FPの事務所にて—

横谷FP：　「この度はご相談にお申し込みいただきまして、ありがとうございます。ファイナンシャル・プランナーの横谷と申します。簡単に自己紹介させていただきますと、もともと証券会社で働いていたのですが、30過ぎに独立しまして、かれこれ15年以上FPをやっております。本日はどうぞよろしくお願い致します」

Cさん：　「よろしくお願いします。もともと就職に苦労したこともあり、お金のことはよくわからないまま、ここまで来てしまいました。何を相談していいのかもよくわかっていないのですが、Aさんがぜひ相談してみたらということでしたので…」

横谷FP：　「お金のことに詳しい方はあまりいらっしゃいませんから、心配はご無用です。まずは事前にお願いした資料から確認させていただけますでしょうか」

Cさん：　「こちらです。一応書けるところは書いてきたつもりです…」

横谷FPがCさんの資料をチェックしながら…

横谷FP：　「奥様は現在専業主婦ということですが、いつ頃からでしょうか。ご結婚されてからは基本的に専業主婦ですか？」

Cさん：　「そうですね。結婚する前は会社員として働いていました。結婚して一時期パートをやっていたこともありますが、子どもが生まれて以降は特に働きには出ていません」

横谷FP：　「承知しました。C様は現在契約社員ということですが、現在のお勤め先で正社員になる可能性はありそうでしょうか。また、将来的には何歳くらいまで働かれるおつもりですか」

Cさん：　「まわりの人に聞くと、ある程度認めてもらえると正社員になれる可能性が高いようです。現在は若手の指導とかもやったりしていますし、それほど遠くない将来に正社員になりたいとは思ってます」

Cさん：　「それから、子どもの教育費があと数年で終わると思いますが、とにかく今はお金がないですし、住宅ローンもかなり残っているので、65歳、場合によっては70歳くらいまで働くのもありかな、とは考えています」

横谷FP：　「承知しました。お子様はご長男様が国立大学、お嬢様も公立高校と、教育費という面では非常に親孝行されてますね」

Cさん：　「そうなんです。というか、選択肢として国公立しかないから、と言っていて、その通りになってくれて助かっています。ただ、それでも学費以外にもいろいろお金がかかるので、奨学金を使ってもらってます」

横谷FP：　「承知しました。お嬢様も国公立大学の方向ですか？」

Cさん：　「そうですね、できればそうしてもらいたいです。ただ、文系なので、私立でもそこまでお金はかからないかなとも思ってます」

横谷FP：　「承知しました。現在は昨年購入されたマンションにお住まいなんですね？」

Cさん：　「はい、契約社員ですが、収入が安定してきたこともあり、昨年思い切って購入しました。30年ローンということで、まだまだ先が長いですが」

横谷FP：　「そうなんですね。それから保険にも加入されているようですが…」

Cさん：　「保険は大昔に加入したものを、ずっと続けてます。保障内容とかあまり把握できてないのですが、何かしら入っておいた方がいいかなとは思ってまして」

横谷FPがCさんの保険証券を確認しながら…

横谷FP：　「承知しました。高額療養費制度という制度はご存知ですか？」

Cさん：　「ああ、名前はなんか聞いたことがあるような…」

横谷FP：　「C様はこれまで大きなケガやご病気などはほとんどなかったでしょうか？」

Cさん：　「そうですね。そういう意味では大したケガや病気もなく、健康でしたね」

横谷FP：　「健康な方ほど、高額療養費制度は知らない方が多い印象があるのですが、ここで簡単に高額療養費制度についてご説明させていただきますね。

一般的に病院に行ったら3割負担というのはご存知かと思いますが、医療費が例えば1ヶ月で100万円など高額になった場合、3割負担と言っても、30万円ですからけっこう大きいですよね。そこで、C様が現在加入されている社会保険では、収入水準に応じて自己負担限度額が定められていて、C様の場合は1ヶ月あたりの自己負担は8～9万円程度になります。これが高額療養費制度と呼ばれるものです」

Cさん：　「そんな制度だったんですね…　初めて知りました」

高額療養費制度の概要

高額療養費制度をご存じですか？
自己負担限度額を超えた分は、高額療養費として支給されます。

80,100円＋（1,000,000円－267,000円）×1％＝87,430円
（窓口負担 300,000円）－（自己負担限度額 87,430円）＝212,570円

69歳以下の方の自己負担限度額

区分（会社員や公務員など）		自己負担限度額（月額）
年収	月収（標報）	
約1160万円～	83万円以上	252,600円＋（医療費－842,000円）×1％
約770万円～約1160万円	53～79万円	167,400円＋（医療費－558,000円）×1％
約370万円～約770万円	28～50万円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1％
～約370万円	26万円以下	57,600円

出所：厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ（平成30年8月診療分から）」

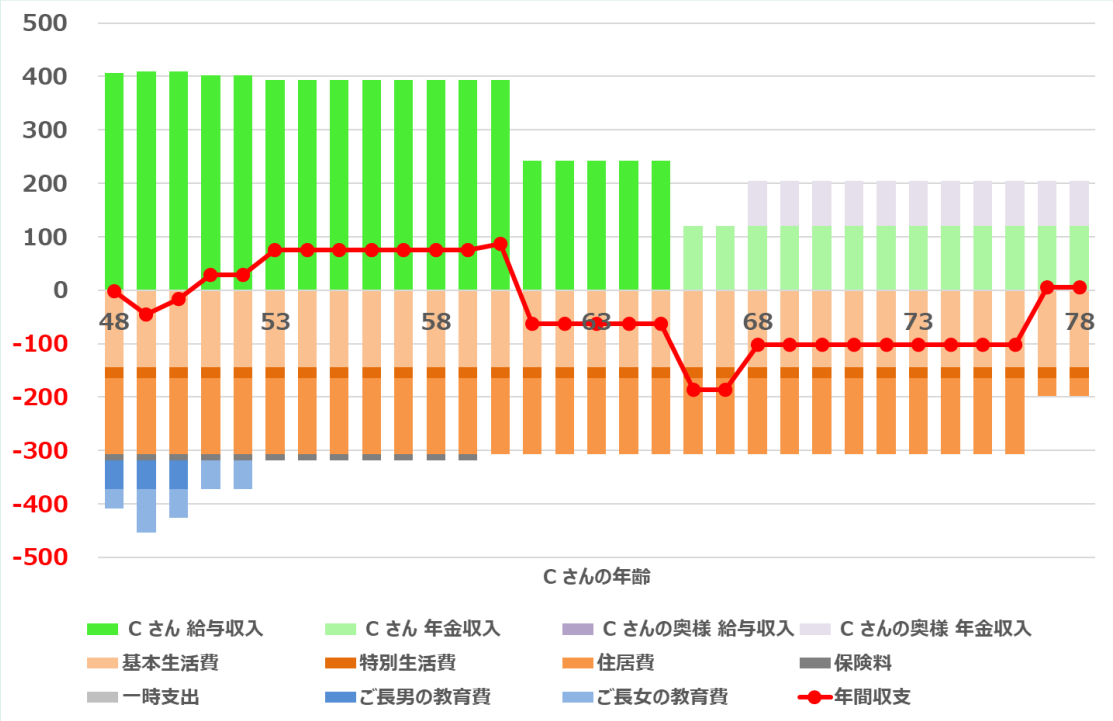
横谷FP：　「現在加入されている保険は、C様、奥様のおふたりとも医療保障が多めになっていて、入院時に保険金が支払われるタイプになっています。このあたりは見直し余地がありそうですね」

Cさん：　「今まで保険については深く考えていませんでした…」

横谷FP：　「では、ここでこれまでお伺いした情報をもとに作成したライフプラン・シミュレーションの結果をお見せいたします。こちらのグラフをご覧ください」

Cさんの年間家計収支の推移（現状分析）

家計収支の推移 / キャッシュフロー表（万円）



横谷FP：　「この横軸はC様の年齢で、上向きの棒グラフが手取り収入、下向きの棒グラフが支出になっています。そして折れ線グラフが収入から支出を引いた年間収支です。お子様の教育費負担が終わると、年間75万円くらいの黒字になる見込みですが、61歳以降は年収が300万円に低下すると仮定した場合、年間約63万円の赤字になります」

Cさん：　「その後も住宅ローンが終わるまでは、ずっと赤字になるということですか？」

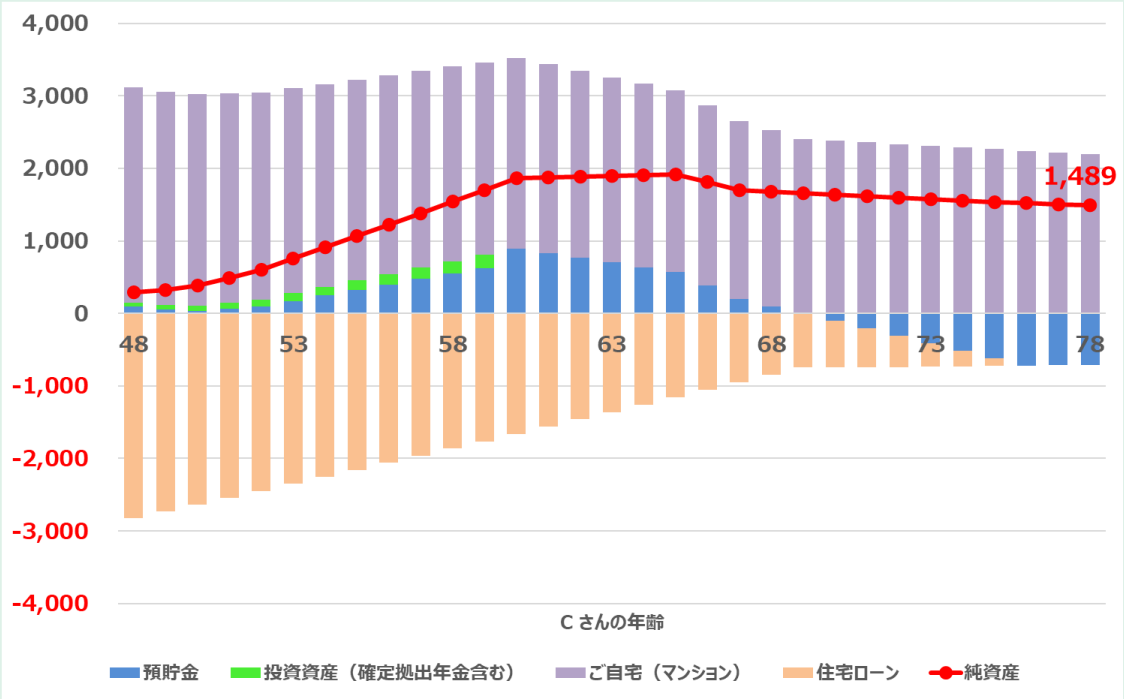
横谷FP：　「現在のまま、何も家計改善を行わなければそうですね。ただし、これから改善していく余地は十分にあると思います」

Cさん：　「だといいのですが…」

横谷FP：　「続いて、今確認していただいた収支状況を前提とした場合に、現在お持ちの資産が今後どのように推移していくかをグラフにすると次のようになります」

Cさんの資産残高の推移（現状分析）

資産残高 / バランスシートの推移（万円）



横谷FP：　「まずはグラフの見方をご説明させていただきます。上向きの棒グラフがお持ちの資産を表していて、現時点では預金100万円、マイホーム3000万円、それから企業型確定拠出年金の36万円になっています」

Cさん：　「なるほど」

横谷FP：　「そして、下向きの棒グラフが住宅ローンの残高を示していて、上向きの資産合計から、住宅ローンなどの負債合計を引いた残りが純資産と呼ばれるもので、赤い折れ線グラフになっています」

Cさん：　「途中から預貯金がマイナスになっているように見えるのですが…」

横谷FP：　「そうですね。実際にはお金が少なくなってきたら節約したり、行動が変わってくると思いますが、現在の想定通りの収入、支出が継続した場合には、このように69歳で預貯金がゼロになる見込みです。そういった事態にならないよう今から改善しておくことが大切です。一緒に改善案を考えていきましょう」

Cさん：　「ぜひ、お願いします！」

横谷FP：　「ちなみに、ここではマイホームが年率1%で減価していく想定になっていますが、その想定通りの場合、69歳時点ではマイホームの評価額は2405万円となります。もし本当にお金がなくなってしまったら、マイホームを売却して賃貸に移れば、約1000万円の住宅ローンを返済し、手数料等を払った後で1000万円強のお金に変えるという選択肢もあるかと思います」

Cさん：　「そういう考え方もあるんですね」

横谷FP：　「では、実際に見直し案を考えていきましょう。まず、こちらは奥様のご意向次第にはなりますが、パートなどで月に5万円程度の収入が確保できるとかなり状況は変わってきます。現在C様の手取り収入は年間400万円強ですが、月5万円だと年間60万円ほど家計として収入が増えることになりますので、かなりの改善効果が期待できます」

Cさん：　「月5万円でも、けっこう大きいんですね…　妻に話してみよう」

横谷FP：　「それから保険については、お子様ももう少しで社会人になりますから、あらためて保障内容をしっかり見直されるとよいかと思います。特に先ほどご説明した高額療養費制度もありますし、病気やケガで働けなくなった場合には傷病手当金といった制度もありますので、一度しっかりと見直されることをおすすめします」

Cさん：　「そうですね、保険は今まで手を付けていなかったので、改めてきちんと確認してみたいと思います」

横谷FP：　「それから、これまで企業型確定拠出年金についてはすべて預金にされていたようですが、こちらについては株式などある程度の利回りが見込まれるものを対象とした投資信託にされておくのも選択肢かと思います。現在は金額がそれほど大きくありませんし、いずれにしても60歳までは引き出すことができないお金です」

Cさん：　「それ、よくわからなくて…　変更できるなら見直してみようと思います」

横谷FP：　「それから、お子様が独立されて教育費負担が完全に無くなってからでいいと思いますが、将来に向けて積立投資をしていくのも選択肢です。つみたてNISAという制度を利用すると、年間40万円まで最長20年間は税金をかけずに運用していくことができます。C様の場合は、まずは企業型確定拠出年金で投資信託の積み立てに慣れていただき、その上でお子様が手離れしたら、つみたてNISAで月に2万円くらいから始めてみてはいかがでしょうか」

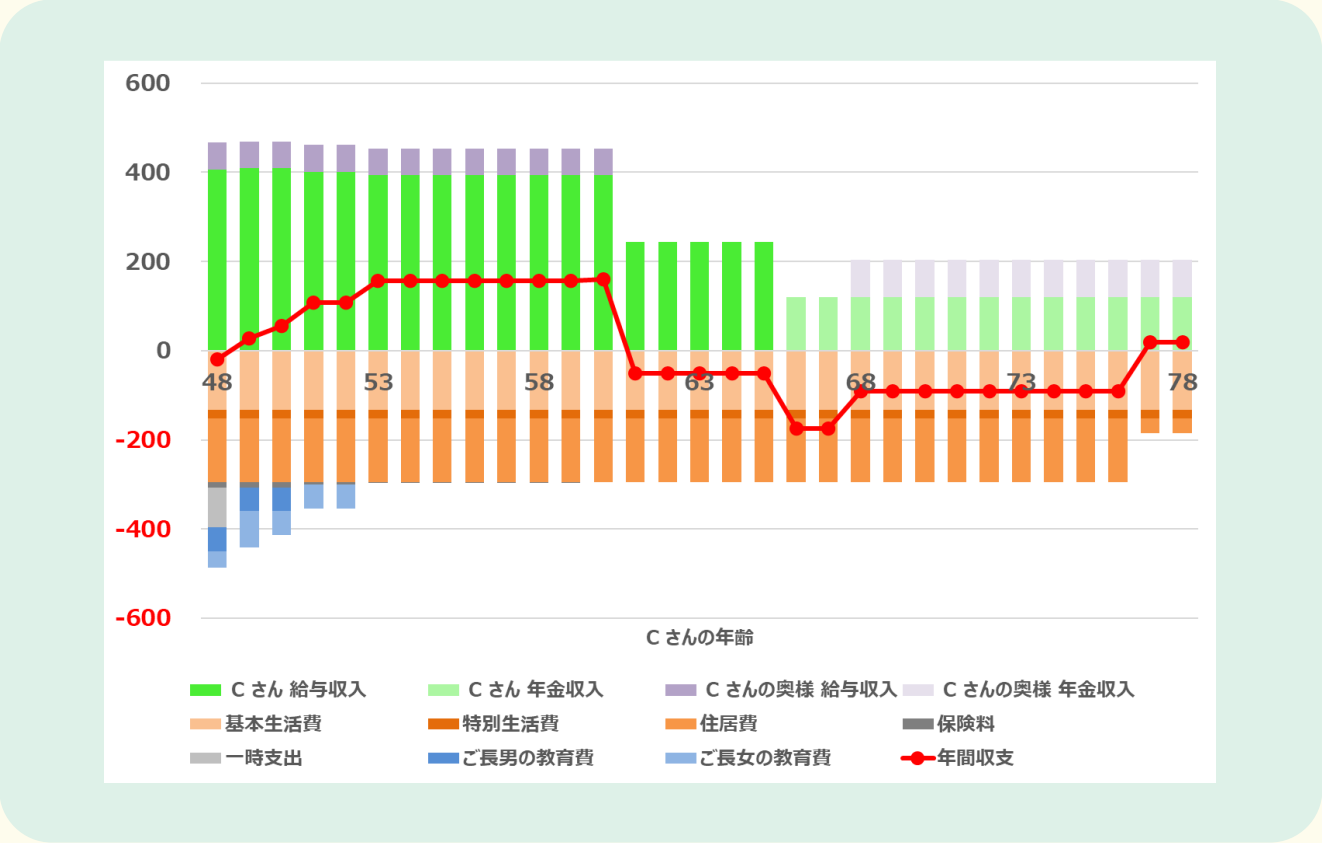
Cさん：　「今まで考えたことなかったですが、一度きちんと自分でも勉強してみようと思います」

横谷FP：　「主な改善ポイントとしては、このくらいになるかと思います。あとは、現在の支出を一度細かく確認していただくと、5000円～1万円くらいは下げられるかもしれません。

これまで挙げた改善ポイントをそのまま実行できた場合にどうなるかシミュレーションしてみると、次のようになります」

Cさんの年間家計収支の推移（家計見直し案）

家計収支の推移 / キャッシュフロー表（万円）



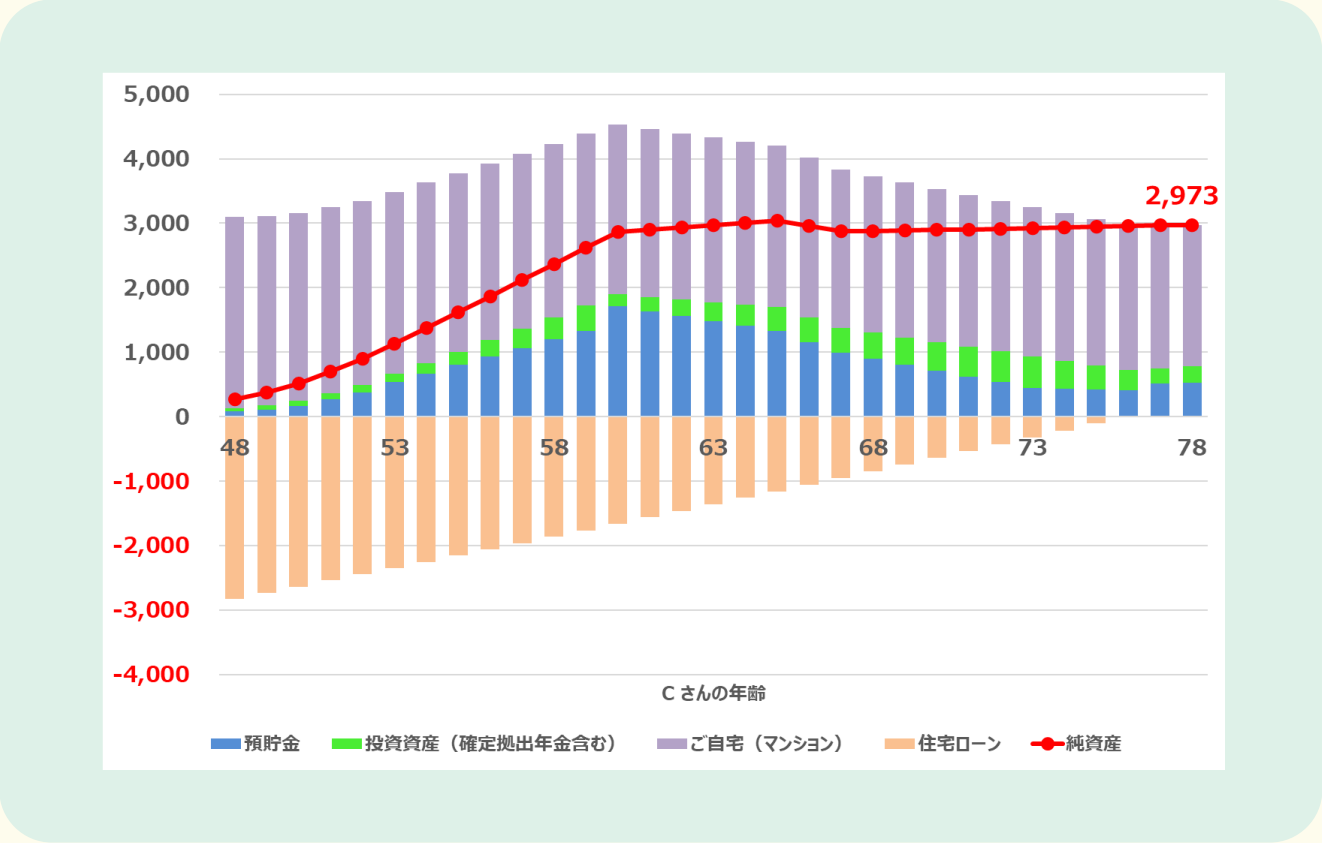
横谷FP：　「まず収支については、奥様がパートで年間60万円の収入を得られるようになると、その分がまるまる収支の改善に繋がります」

Cさん：　「それはそうですね」

横谷FP：　「次は、この年間収支を前提とした、資産残高の推移を確認してみましょう。こちらは効果が明確に確認できると思います」

Cさんの資産残高の推移（家計見直し案）

資産残高 / バランスシートの推移（万円）



Cさん：　「あれ、こちらは預貯金がゼロになっていないですね！」

横谷FP：　「そうですね。すべての改善策のあわせ技により、このくらいは改善する可能性があるのです。中でも、現在の片働きの状態から、共働きになると効果は大きいと思います。今回のシミュレーションでは、奥様が年間60万円の収入を得るという前提で計算していますが、お子様が2人とも独立されたら、年間100万円、150万円といった水準で収入を確保できると大きく変わってきます。もちろん、大きなご負担にならない範囲で、ですが」

Cさん：　「そうですね。子どももだいぶ大きくなってますし、妻にはぜひ話してみようかと思います」

横谷FP：　「また、積立投資により、今回の計算では78歳時点の資産残高が350万円ほど改善することになります。C様はまだ48歳ですので、今後20年、30年と長期にわたり投資を継続されていくと大きな効果につながると思います」

Cさん：　「それは大きな効果ですね。投資はやったことないですが、まずは会社の確定拠出年金の方から、少しずつ始めてみようかと思います」

横谷FP：　「それから、公的年金の受給は基本的に65歳ですが、早めに受給を開始する繰上げ受給や、遅めにする繰下げ受給があるのはご存知でしょうか？」

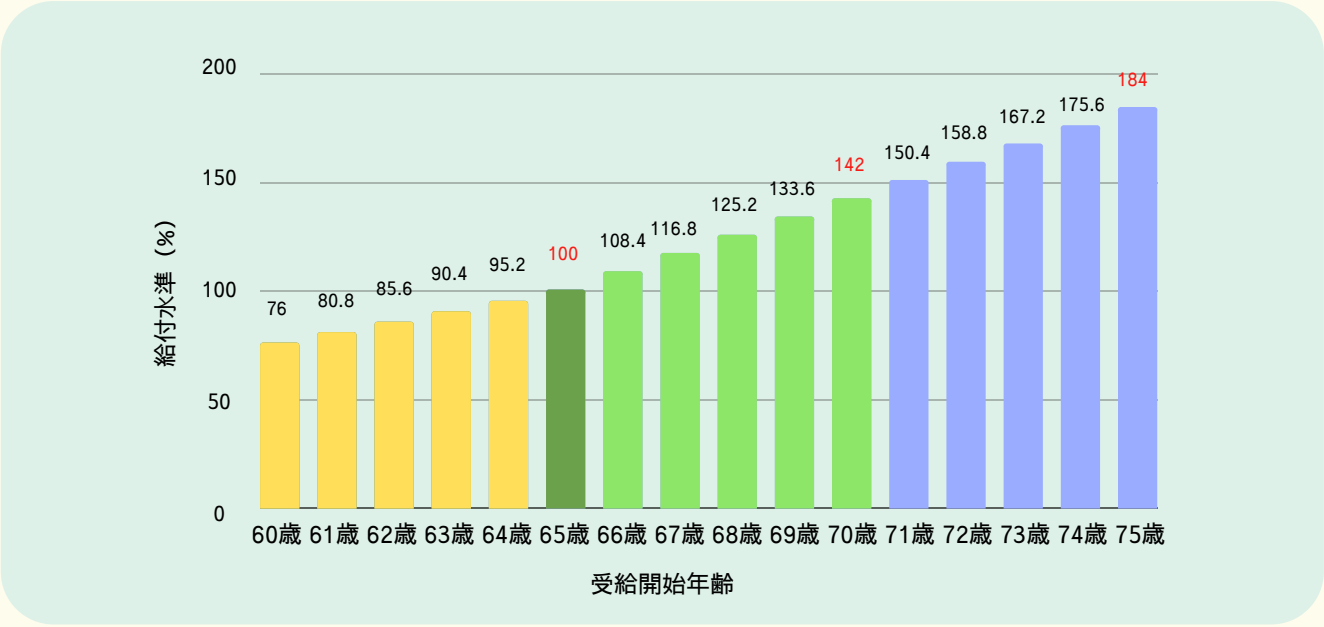
Cさん：　「いや、聞いたことないです」

横谷FP：　「公的年金は、正確には公的年金"保険"なのですが、どんな保険かというと、長生きした時に生活費が足りなくなってしまうことに備えるための保険なんです。65歳から受給という案内が来るのですが、その方のライフプランに併せて、繰上げや繰下げができるようになっています。

次のグラフのように、65歳に受給開始する場合の金額を100として、70歳まで繰下げると42%UP、75歳まで繰下げると84%UPする仕組みになっています」

公的年金の繰上げ受給・繰下げ受給

公的年金（老齢年金）は原則65歳から受給できますが、1ヶ月単位で60歳まで繰上げたり、逆に75歳まで繰下げたりすることができます。



Cさん：　「こんな仕組みがあるんですか」

横谷FP：　「C様の場合は、現在の見込みですと65歳から年間120万円ということになりますが、70歳まで受給を繰り下げることで、年間170万円までUPすることになります」

Cさん：　「それは結構大きな違いですね。70歳までなんとか持たせれば、その後はけっこう安心できそうですね…」

横谷FP：　「おっしゃる通りです。

さて、今回の改善案では、奥様が働かれるかどうかが最も大きいポイントにはなりますが、保険の見直しや積立投資、家計の見直しなどできることをすべてやることで、改善効果はかなり大きくなります。取り組みやすいところから、ぜひやってみていただければと思います」

Cさん：　「いや、こんなに変わるとは思っていませんでした。最初、結果を見た時はもうダメかと思いましたが、いろいろ取り組むことでここまで大きく改善するんですね。妻にもこの結果を見せて、一緒にできることからやっていこうと思います」

横谷FP：　「ぜひそうしてみていただければと思います。本日はご相談にお越しくださいまして、ありがとうございました」

Cさん：　「こちらこそ、ありがとうございました。また、具体的なところでご相談させていただくかと思いますが、ぜひよろしくお願い致します」

横谷FP：　「はい、いつでもお待ちしております」

Dさんのケース
母親と同居・独身

高齢期における医療費や介護費と公的保険制度

～Dさんのプロフィール～

・Aさんの学生時代の友人。
・独身で母親と同居。父親はすでに他界。
・中堅IT会社のプログラマー。年収は500万円で、貯金はゼロ。
・なかなか定職につけずにいたが、最近、現職に正規社員として採用される。
・母親が病気がちで、近い将来は介護が心配。
・母親は公務員だったため生活費はあまり心配ないが資産があるわけではない。

～家計に関する事前のヒアリングシート～

<table>
<tr><td>家族構成</td><td>
<table>
<tr><th>続柄</th><th>年齢</th><th>職業</th></tr>
<tr><td>本人</td><td>48歳</td><td>中堅IT会社　プログラマー</td></tr>
<tr><td>母</td><td>72歳</td><td>無職</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ライフプラン</td><td>・フリーターとして働いていたが、最近正規社員に。
・母親と同居。病気がちなため介護が必要にならないか漠然と不安。</td></tr>
<tr><td>家計状況</td><td>
<table>
<tr><th>収支</th><th>資産</th></tr>
<tr><td>年収：500万円（手取り　約387万円）
生活費：年間240万円</td><td>預貯金：０万円</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

ー横谷FPの事務所にて—

横谷FP：　「この度はご相談にお申し込みいただきまして、ありがとうございます。ファイナンシャル・プランナーの横谷と申します。もともと証券会社で働いていたのですが、30過ぎに独立しまして、かれこれ15年以上FPをやっております。本日はどうぞよろしくお願い致します」

Dさん：　「よろしくお願いします。A君からFPの方を紹介するからと連絡が来て、そこまで言うならということで申し込んではみたのですが、何を相談してよいかもよくわからない状態でして…」

横谷FP：　「ご心配にはおよびません。D様の今後のライフプランなどをお伺いさせていただいた上で、そのために必要なお金は十分か、足りないなら準備していく方法はあるのかなど、一緒に考えていければと思います。まずは事前にお願いした資料から確認させていただけますでしょうか」

横谷FPがDさんの資料をチェックしながら…

横谷FP：　「現在はお母様とお二人暮らしということですが、お母様は足腰はしっかりされていますでしょうか？」

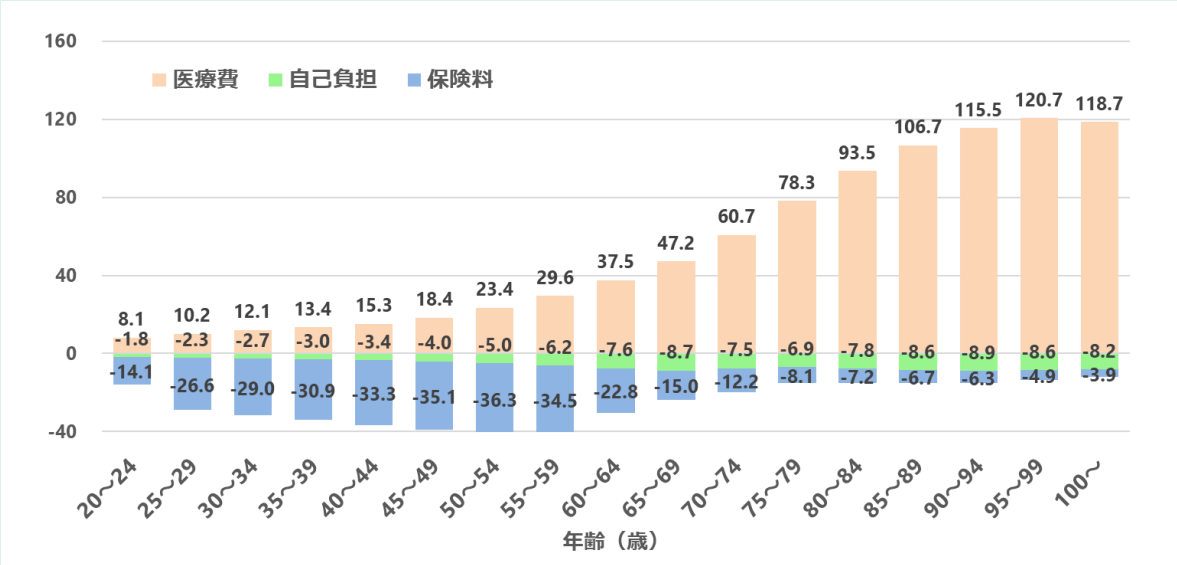
Dさん：　「オフクロは今のところは一人で外出してますし、そういう意味では元気です。ただ、少し病気がちなところがあって、ちょくちょく病院のお世話にはなっています。今は元気なんですが、少し前に自宅をリフォームしたので、将来を考えてバリアフリーにしています。今はまだ必要ないんですが、将来的に足腰が弱くなったり、介護が必要な時なんかは便利なのかな、と思ってます」

横谷FP：　「すでに将来のことを考えてご準備されてるんですね。素晴らしいですね。非常に用意周到なお母様ですね」

Dさん：　「リフォームはそうなんですが、オフクロの医療費とか、介護費とか、今後どのくらいかかるのか、というのは気になりますね。オフクロが今どのくらい持っているのかわかりませんが、お金が足りなくなったらどうなるんだろう…とは思ってます。あと、せっかく正社員としての仕事が決まったばかりなんで、すぐに介護離職とかになるのも嫌だし…」

横谷FP：　「なるほど、承知しました。では、今後のお母様の医療費や介護費、それから介護の実際などについて、最初にご説明させていただければと思います。こちらのグラフをご覧ください」

年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較



出所：「年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較（年額）」
（令和元年度 「医療保険に関する基礎資料」厚生労働省）

横谷FP：　「こちらは、年齢階級別の医療費の金額をグラフにしたものです。お母様の場合、現在はこちらの70～74歳になりますから、一般的に医療費は年間60.7万円になります。しかし、ご自身で実際に負担される自己負担額は年間7.5万円、それに国民健康保険料が年間12.2万円ですから、医療費関係で実際にかかるお金は年間20万円弱となっています」

Dさん：　「へぇ、そのくらいなんですね」

横谷FP：　「さらに、75歳以降の高齢者の方の数字を見ていただくと、実際に必要となる医療費は80代後半以降になると年間100万円を超えてきますので確かに高額になるのですが、自己負担額と保険料の合計額は年間15万円程度と、70～74歳の方よりも下がる形になります」

Dさん：　「高齢者は医療費がものすごくかかるというイメージがあったんですが、実際にはそうでもないんですね」

横谷FP：　「そうなんです。1つは自己負担割合が低いためです。高齢者の自己負担割合が一般の方の3割より低く、2割だったり、1割だったりということが一因です。D様ご自身の場合は基本的に3割負担ですが、国民健康保険に加入されている70～74歳で一般的な所得の方は2割負担、75歳以上で後期高齢者医療制度になると一般的な所得の方は1割負担になります。ご存知でしたか？」

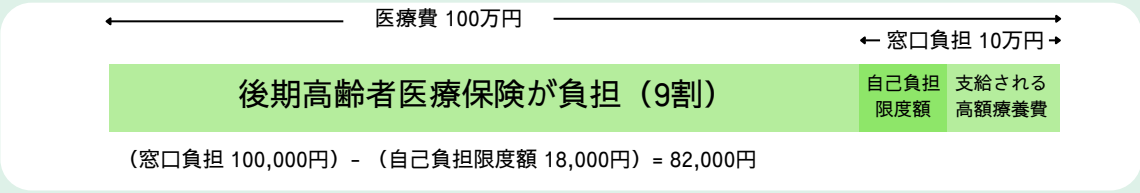
Dさん：　「いえ、初めて聞きました。高齢者になると、負担が下がるんですね」

横谷FP：　「そうなんです。また、1ヶ月あたりの医療費が高額になった場合には高額療養費制度という制度があって、自己負担の限度額が決められているのですが、それは聞かれたことありますでしょうか？」

Dさん：　「いや、ないです。具体的にどういう制度なんですか？」

横谷FP：　「はい、では、お母様の今後のことを考えて75歳以上の方に適用される後期高齢者医療制度での高額療養費制度をご説明させていただきますね」

後期高齢者医療制度における高額療養費制度



高額療養費制度（75歳以上）

負担割合	所得区分		負担割合	外来＋入院（世帯ごと）
3割	課税所得690万円以上		252,600円＋（10割分の医療費－842,000円）×1%	
	課税所得380万円以上		167,400円＋（10割分の医療費－558,000円）×1%	
	課税所得145万円以上		80,100円＋（10割分の医療費－267,000円）×1%	
1割	一般		18,000円	57,600円
	住民税非課税等	Ⅱ	8,000円	24,600円
		Ⅰ		15,000円

東京都後期高齢者医療広域連合ホームページ「いきいきネット」等より作成

横谷FP：　「今見ていただいたように、高齢期には年間の医療費が100万円といった単位になることもあるので、何か大きな手術をされた場合など、ある1ヶ月の医療費が100万円だったと仮定して考えてみましょう。

先ほど、ご説明したように一般的な所得の方は1割負担ですので、100万円の1割ということで、10万円になります。ただ、10万円といってもそれなりに高額ですから、そのような高額になった場合には自己負担に限度額が定められているのです。外来のみの場合は1ヶ月あたりの限度額18,000円、入院を伴った場合には57,600円となります。つまり、200万円かかろうが、300万円かかろうが、ご自身の負担金額は入院の場合でも57,600円というわけです」

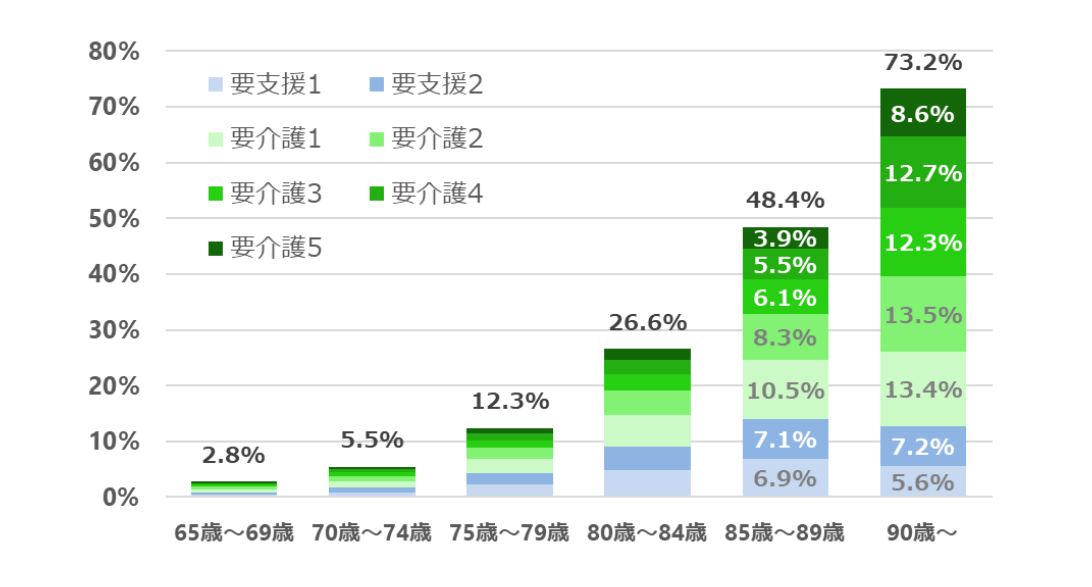
Dさん：　「え、そんな制度があるんですか…　それで、さっきのグラフで自己負担額が何歳になっても9万円弱に収まっていたということですか」

横谷FP：　「そうなんです。ですから、お母様の医療費については公的な保険である後期高齢者医療制度に加入されて、何かあっても基本的に保険診療の範囲で治療を行っていくという前提であれば、それほどお金はかからないと思います」

Dさん：　「なるほど。それは少し安心しました。でも、介護の方はいろいろお金かかるんじゃないですか？」

横谷FP：　「では、介護の方も具体的なデータを確認してみましょう。まず、どのくらいの方が要支援や要介護など、介護が必要になるかについて、こちらのグラフをご覧ください」

65歳以降で介護が必要となる割合



「令和元年度　介護保険事業状況報告（年報）」（厚生労働省）および
人口推計（総務省）および「令和元年 国民生活基礎調査」（厚生労働省）より作成

横谷FP：　「まず、介護の必要性に応じて、介護保険では要支援1から要介護5までの7段階で認定を受けることになっています。D様のお母様のご年齢である70～74歳では、この要支援1から要介護5のいずれかに認定されている方の割合は5.5%です。ただ、70代後半では12.3%と約8人に一人、80代前半では26.6%と約4人に一人と急激に増えていきます。もちろん要支援1のように、日常生活のちょっとしたサポートがあれば暮らしていける方もいれば、基本的には寝たきり状態の要介護5の方もいるので、程度はさまざまですが、80代に入ってからはそういったサポートが必要になるかも、と考えておいていただくとよいかと思います」

Dさん：　「なるほど。じゃあ、あと10年以内くらいで、何かしら必要になるかも、って感じですね。それで介護になった場合のお金はどうなんですか？」

横谷FP：　「はい、まずは先ほどの医療保険同様、介護についても公的な介護保険をしっかり利用していくということになります。公的医療保険同様に、公的介護保険も利用するサービス金額に対して、一般的には自己負担割合は1割となっています。ただし、要介護度に応じて、支給限度額が定められていて、要支援1ですと1ヶ月あたり約5万円、要介護5ですと1ヶ月あたり約36万円となります。つまり、要介護5の場合は、自己負担3.6万円で、36万円相当のサービスを利用することができるというわけです」

Dさん：　「こちらもけっこう手厚いんですね」

横谷FP：　「そうですね。そして、このような公的介護保険での自己負担額を含めた介護にかかったお金全体としては、生命保険文化センターの調査によると次のように言われています」

介護費用は平均581万円

介護期間は平均5年1ヶ月、一時的費用は平均74万円

介護期間	割合
6ヶ月未満	3.9%
6ヶ月～1年未満	6.1%
1～2年未満	10.5%
2～3年未満	12.3%
3～4年未満	15.1%
4～10年未満	31.5%
10年以上	17.6%
不明	3.0%
平均	61.1ヶ月（5年1ヶ月）

一時的費用	割合
なし	15.8%
15万円未満	18.6%
15～25万円未満	7.7%
25～50万円未満	10.0%
50～100万円未満	9.5%
100～150万円未満	7.2%
150～200万円未満	1.5%
200万円以上	5.6%
不明	24.1%
平均	74万円

月額費用	割合
なし	0.0%
1万円未満	4.3%
1～2.5万円未満	15.3%
2.5～5万円未満	12.3%
5～7.5万円未満	11.5%
7.5～10万円未満	4.9%
10万円～12.5万円未満	11.2%
12.5万円～15万円未満	4.1%
15万円以上	16.3%
不明	20.2%
平均	8.3万円

74万円 + 8.3万円 / 月 × 61.1月 = 581万円

出所：生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」／令和3年度

横谷FP：　「まず平均的な介護期間は5年1ヶ月です。ただ、10年以上と回答されている方も17.6%いらっしゃいますから、こればかりはどうなるか人それぞれですね」

Dさん：　「まあ、そうですよね…」

横谷FP：　「そして、気になるお金ですが、1つは介護認定された時にバリアフリーのリフォームをしたり、介護ベッドや車いすを購入するなど一時的にかかる費用、そしてもう1つは、その後に継続的にかかる月額費用、の2つに分かれています」

Dさん：　「なるほど。うちの場合は、バリアフリー化は終わってるから、その分の負担はなさそうですね」

横谷FP：　「そうですね。一時的な費用は平均すると74万円、月額費用は8.3万円となっていますから、これに介護期間をかけると総額は約581万円ということになります。ただし、月額費用が15万円以上という方も16.3%いたりしますので、繰り返しになりますがこればかりは人それぞれかと思います」

Dさん：　「オフクロ今いくら持ってるんだろう…　足りるかな…」

横谷FP：　「ちなみに、先ほど医療保険の方で高額療養費制度についてご説明しましたが、介護保険についても同様に高額介護サービス費という制度があり、自己負担額が一定の限度額を超えた場合には超過分が払い戻される仕組みがあります。

さらに、医療費と介護費の合計金額が高額になった場合には、高額介護合算療養費という制度がありまして、いずれにしても、自己負担額が大きくならないような仕組みがあるんです」

Dさん：　「何から何まで手厚いんですね」

横谷FP：　「そうなんです。いずれにしても、お母様については、お母様の現在の収入と支出、それから資産状況を可能な範囲で一度確かめておかれるとよいと思います」

Dさん：　「そうですね。聞いてみます」

横谷FP：　「介護については、ご自宅にいながら介護サービスを受けるなどの在宅サービス、特別養護老人ホームなどに入所して介護サービスを受ける施設サービス、そして、定期巡回などのサービスを受ける地域密着型サービスに分かれています。どういった形でサービスを受けるかによってお金も変わってきますし、D様ご自身の時間的なご負担も変わってきますので、実際にそのような状況になった場合には総合的に検討していただくのがよいと思います」

Dさん：　「なるほど、なるほど。制度について具体的に説明してもらえると、少し安心しますね。漠然としたままだといつまで経っても不安な気がしていますが、こういう制度が利用できるとなると、少し安心できます」

横谷FP：　「そうですね。こういった制度やサービスの基本的な事項については早めに確認しておかれるとよいかと思います。

それから、D様はそのようなお考えはあまり無いかもしれませんが、お母様の生活にかかるお金についてはお母様ご自身のお金の範囲で、という考え方が大切です。いくら親のためとは言え、D様のお金をお母様の生活に向けて使い続けられると、D様ご自身が高齢になった時にまったくお金がない、といった可能性もあり得ます」

Dさん：　「そうですね。オフクロには、自分の持ってる範囲でなんとかしてもらおうと思います」

横谷FP：　「お母様の医療費や介護費について基本的な内容をご説明させていただきました。よろしければD様ご自身の今後のライフプランや資産形成についてもお伺いできればと思いますが、いかがでしょうか？」

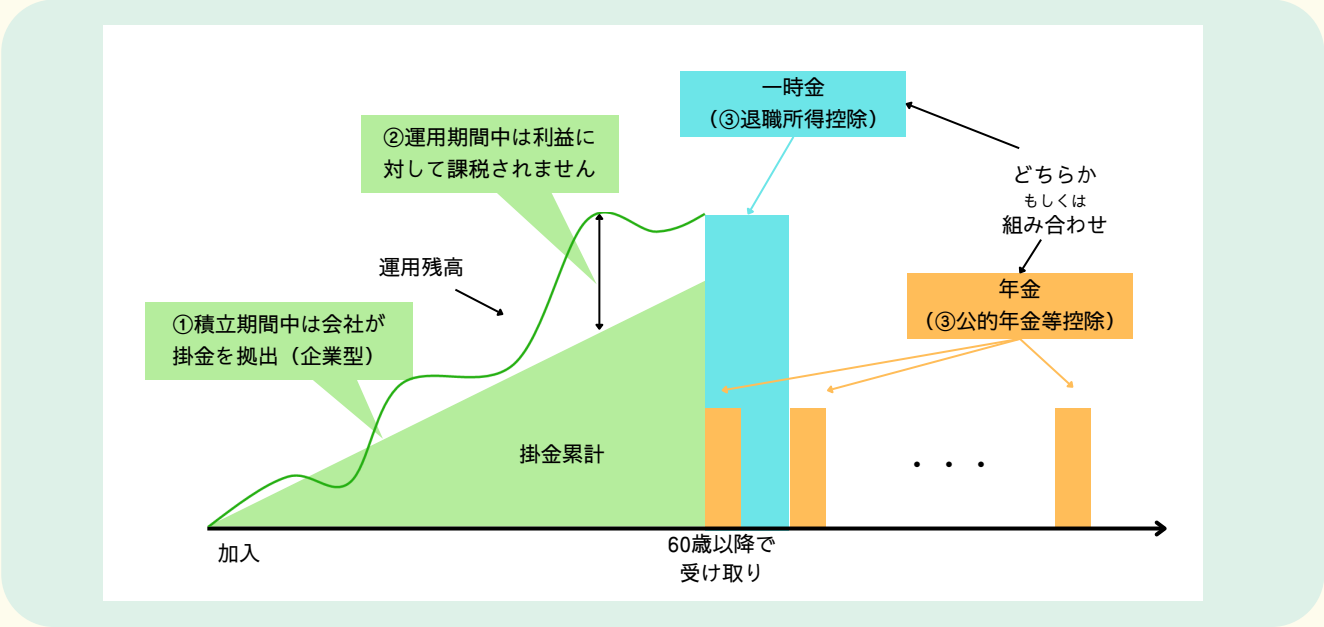
Dさん：　「ぜひお願いします。これまで基本的にフリーターだったので、貯金はゼロなんですが、今、会社からDCとかいう制度に加入してもらうから何か手続きするみたいな話が来てまして…」

横谷FP：　「承知しました。それはおそらく企業型の確定拠出年金という制度の話だと思います。まずは企業型確定拠出年金の制度そのものについて簡単に説明させていただきますね」

Dさん：　「はい、お願いします！」

横谷FP：　「こちらの図を見ていただきたいのですが、会社がD様の退職後に向けて毎月掛金を出してくれます。そのお金を使って、D様は投資信託、預金、保険といった商品からご自身で好きなものを選んで毎月購入、つまり積み立てを行っていく形になります」

企業型確定拠出年金3つのポイント



横谷FP：　「運用期間中は利益に対して課税されません。また、D様のお勤め先がどのような制度になっているか分かりませんが、一般的には60歳で定年退職される際に、一時金としてまとめて受け取るか、年金形式で毎年少しずつ受け取るか、もしくは両者を組み合わせるか、ご自身で受け取り方を選ぶことができます」

Dさん：　「退職金の代わりみたいなもんですね？」

横谷FP：　「おっしゃる通りです。今手続きを求められているのは、おそらく掛金をどの商品で積み立てていくか、その配分を決めてほしいという話だと思います」

Dさん：　「投資信託とかって、ことですか？」

横谷FP：　「その通りです」

Dさん：　「自分で商品を選んでいく必要があるわけですね。帰ったらもう一度資料を確認してみたいと思います。制度全体のイメージについてはよく分かりました」

横谷FP：　「それはよかったです。最後に、D様は今回正規社員になられて、今後は年収500万円ということですので、ぜひしっかり資産形成に取り組んでいただくのがよいと思います」

Dさん：　「まあ、そうですよね。今、貯金ゼロですし。まずは貯金ですか？」

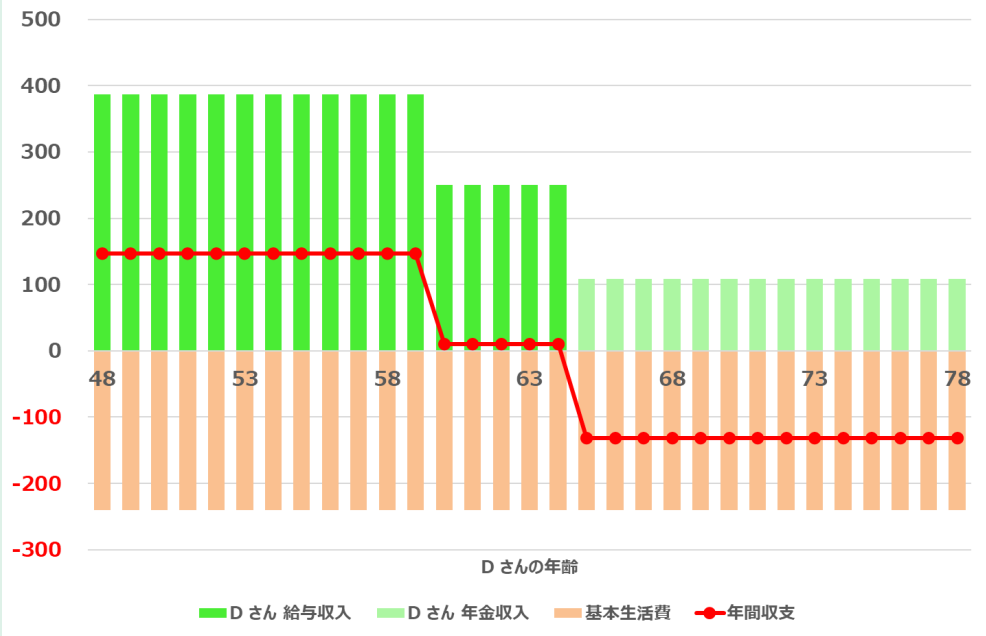
横谷FP：　「貯金も大切ですが、長期的に資産を増やしていくためには、株式や不動産といったものに投資していくことが大切になります。ただ、個別にそういった銘柄を選んだりするのは大変ですので、少額からそういった資産に投資できる商品、つまり投資信託を使った積立投資がおすすめです」

Dさん：　「確定拠出年金と同じですか」

横谷FP：　「はい。今後のD様の年間収支見込をグラフにすると次のようになります」

Dさんの年間家計収支の推移（現状分析）

家計収支の推移 / キャッシュフロー表（万円）



横谷FP：　「年収500万円といっても、D様が自由に使えるお金、つまり手取り収入は400万円弱かと思います。そこで、収入はこれまでと比べて増えますが、お金を使いたい気持ちは少し押さえて、これまでの生活水準を一気に引き上げるのではなく、年間240万円で生活されると仮定してみます」

Dさん：　「月20万円なら、今より増えますし、そのくらいあれば十分な気もしますが」

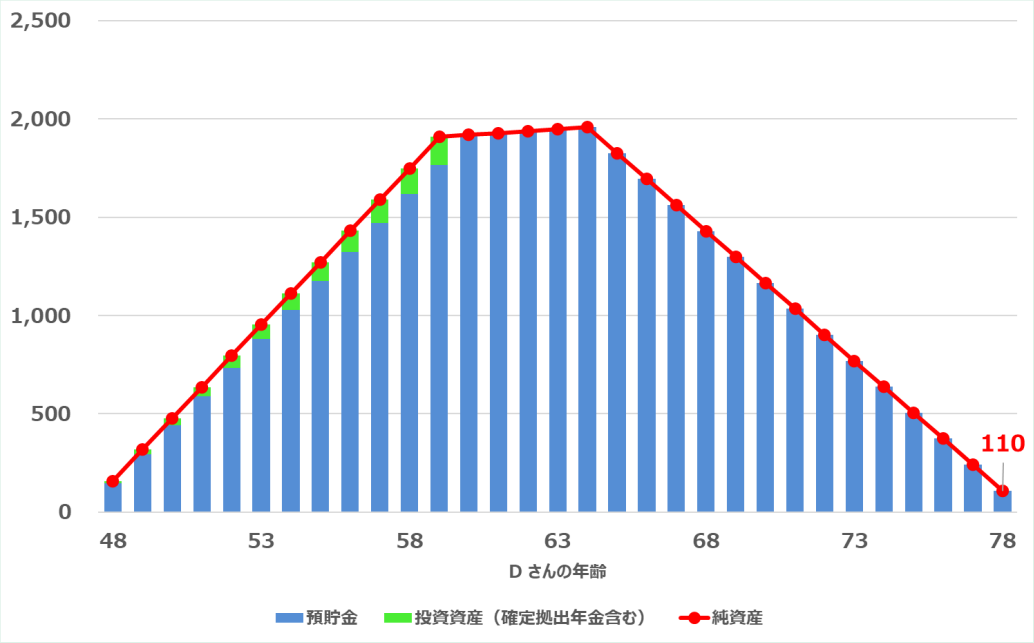
横谷FP：　「すると、年間150万円弱を資産形成にまわしていくことができます。また、60歳以降は手取りが250万円になるとここでは仮定してみます。それから、65歳からのD様の公的年金はこれまで国民年金への加入だったこともあり、年間108万円程度になるかと思います」

Dさん：　「65歳以降は切り詰めないとだめですね…」

横谷FP：　「この前提であれば、そうかもしれません。いずれにしても、このような前提で、年間150万円弱を預貯金で資産形成していくとすると、資産の残高は次のようになります」

Dさんの資産残高の推移（現状分析）

資産残高 / バランスシートの推移（万円）



Dさん：　「おお、2000万円近くまで増えるんですね」

横谷FP：　「そうですね。青が預貯金、緑の部分が会社の確定拠出年金のお金です。ここでは、いずれも利回り0%、すべて預貯金という前提で計算しています。

ただ、65歳で現役引退され、年金生活に入っても生活水準を下げなければお金はそれなりのスピードで減少していくことになります」

Dさん：　「これはまずそうな感じですね…」

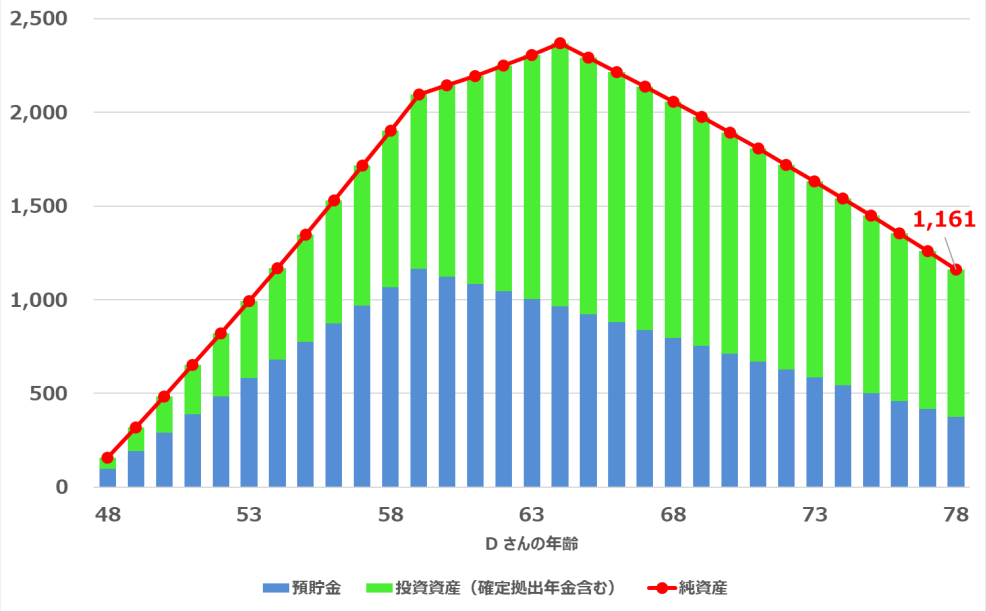
横谷FP：　「次に、会社の確定拠出年金以外にも、投資信託で積み立てをして、年間4%の利回りで運用できたと仮定してみます。4%と言うと高いと思われるかもしれませんが、株式などを中心とした投資信託を活用していけば、それなりに現実的な数字だと思います。ただし、株式などへの投資はリスクがありますので、預貯金とは異なり、毎年4%ずつ増えていくというものではなく、10年、20年と長期で投資をしていき、振り返ってみると、結果的に利回り4%くらいで増えていたね、といった感じになります」

Dさん：　「なるほど。まあ株価はよく上がったとか、下がったとか言ってますからね」

横谷FP：　「年間150万円ほどの黒字のうち、50万円で投資信託の積立投資を行った場合、先ほどの資産の推移は次のように変わります。収入と支出の年間収支はまったく同じ前提ですが、100%預貯金にするか、3分の1の50万円を積立投資にするか、の違いだけです」

Dさんの資産残高の推移（家計見直し案）

資産残高 / バランスシートの推移（万円）



Dさん：　「これはだいぶ変わりますね。78歳時点でも1000万円以上の資産が残るということですか。預貯金だけの場合は120万円くらいしか残っていなかったのに」

横谷FP：　「そうなんです。これはあくまで計算上、利回り4%の確定利回りで計算していますので、実際には上がったり下がったり、途中の道のりはこんなにまっすぐなものではありませんが、長期的には積立投資を行うことで、資産を増やし、また維持していける可能性が高くなるというわけです」

Dさん：　「これは大きいですね…」

横谷FP：　「こちらのシミュレーションでは30年間で計算していますが、やはりこのように長期的に投資をしていくと、複利の効果でお金は増えていくことが期待できます」

Dさん：　「今までギャンブルはやってましたが、投資なんて自分とは関係ないと思ってました。本格的に考えてみようかと思います」

横谷FP：　「ぜひ検討してみていただければと思います」

Dさん：　「今日はオフクロのことから、オレ自身の今後についてまで、いろいろと教えていただき、ありがとうございました。モヤモヤしていたものが晴れて、一気に視界が広がった気がします。今後も、細かいことなどいろいろと相談させていただければと思いますので、よろしくお願い致します」

横谷FP：　「もちろんです。いつでもご連絡をお待ちしております」

Eさんのケース
母親と同居・独身

フリーランスの年金
小規模企業共済・国民年金基金・iDeCo

～Eさんのプロフィール～

・Bさんの学生時代の後輩。
・独身。父親が昨年他界したので、母親と同居。
・自営業。年収は400万円で貯金は500万円。
・マンションを購入。ローンは約3000万円。
・学生時代に思い切って海外留学。語学力を買われメーカーに就職。退職後は細々と翻訳業を営むが、将来は不安。

～家計に関する事前のヒアリングシート～

家族構成

続柄	年齢	職業
本人	45歳	自営業
母	71歳	無職

ライフプラン

・会社員生活には見切りをつけ、現在は独立。
・住まいは、前職退職前にマンションを35年ローンで購入。
・住宅ローンは残り25年、借入残高は2400万円ほど。
・父親は昨年他界。現在は母親と同居。

家計状況

収支	資産
年収：400万円（手取り 約310万円） 基本生活費：約200万円（母親から生活費として年間120万円をもらっている） 住居費：150万円（住宅ローンの支払いと固定資産税）	預貯金：500万円 マイホーム：マンション 住宅ローン残高：約2400万円（金利2.7%、残り25年）

ー山田FPの事務所にて—

山田FP：　「Eさん、はじめまして。ファイナンシャル・プランナーの山田です。今日はありがとうございます」

Eさん：　「はじめまして、Eと申します。今日はよろしくお願いします」

山田FP：　「Bさんからのご紹介ということでしたね」

Eさん：　「はい、Bさんは大学の先輩なんです。大学を卒業してから随分経ちますが、ずっとお世話になっていて。お互いにシングルですから、たまにごはんを食べに行ったりとか、仲良くさせていただいています」

山田FP：　「それは素敵ですね。じゃあ今日のご相談についても、いろいろお話もされているんですか？」

Eさん：　「詳しいことは、全く。なんかお金のこととなると急に話しにくくなってしまって。ただ、B先輩が山田さんにライフプランの相談をして、とっても良かったと言ってて。私にも絶対行ったらいいよって薦めてくれたんです。それで、私も気になるようになって、山田さんのことも調べさせてもらったんです」

山田FP：　「まぁ、そうでしたか（笑）」

Eさん：　「ネットでお名前を検索したら、山田さんって海外生活の経験もあるってわかって、俄然興味が出まして。私も海外留学の経験から今は翻訳の仕事をしているので、なんか共通するものがあるかな～なんて思ったんです」

山田FP：　「ありがとうございます。共通点があると嬉しいですよね。私がアメリカにいた時期はもう30年以上も前なのですが、私も当時の経験が今の仕事にとっても役に立っていると思っているんですよ。海外での経験はとても貴重ですよね。Eさんは今翻訳のお仕事をされているんですね」

Eさん：　「はい、細々とですがフリーランスでやっています。前に勤めていた会社がメーカーで、そこで輸出入の書類とか、機械とかちょっと特殊な書類の翻訳をしていたんです。その時に培ったスキルが役に立って、今でも重宝がられていくつかのお得意様からなんとか食べていけるだけの仕事は頂けています。でも、翻訳って今では良いアプリもあって、あえて専門家に頼まなくてもなんとかなると思われているとこもあるみたいで、なかなか収入が増えないし、将来性というのもどうなのかなって思っているところもあります」

山田FP：　「なるほどですね。お仕事は基本ご自宅でされているんですか？」

Eさん：　「はい、そうです。それほど場所をとる仕事ではないですから、書斎というかベッドルームの一角に机を置いて仕事をしています。私、会社を辞める前にマンションを購入していまして、当時はそこそこ年収もあったので少し余裕のある間取りのマンションにしたんです。昨年父が亡くなり、今は、母と同居しています」

山田FP：　「そうでしたか。お悔やみ申し上げます。お父様がお亡くなりになって、いろいろ大変だったでしょう」

Eさん：　「ガンを患ってまして、最期はホスピスでした。でも仕事をセーブしながら、母と一緒に看病もできましたし、今振り返れば良い時間が過ごせたのではないかと思っています。父は苦しかったかと思いますが、私と母は最期の時間をゆっくりと水入らずで過ごせて、満足がいくというと変ですが、悔いなくお別れができた感じです。財産はあまりありませんでしたが、母が一人で暮らしていくには十分な蓄えがあるようで、同居にあたり月々10万円もらっています。ちょっともらいすぎかな、なんて思う所もあるんですが、私も収入が少ないので、ありがたくもらっています」

山田FP：　「素敵なお父様だったんですね。とても良い親子関係でいらっしゃったのがよく分かります。お母さまとの同居も親孝行ですね。では、お持ちいただいた確定申告を拝見しますね。経費はどういったものを計上されているんですか？」

Eさんの確定申告①

収入金額等	事業	営業等		㋐		4,	0	0	0,	0	0	0
		農業		㋑								
	不動産			㋒								
	利子			㋓								
	配当			㋔								
	給与		区分	㋕								
	雑	公的年金等		㋖								
		業務	区分	㋗								
		その他		㋘								
	総合譲渡	短期		㋙								
		長期		㋚								
	一時			㋛								
所	事業	営業等		①		3,	1	0	0,	0	0	0
		農業		②								

Eさん：　「そうですね、昨年はパソコンなどの買い替えがあったのと、いろいろオンラインに備えて備品も買いました。そもそもそんなに経費がかかる仕事でもないので、昨年はちょっと経費が多いくらいです」

山田FP：　「でもご自宅でお仕事をしているので、住宅ローンの利息や光熱費の一部など経費で落とせる分もあるかと思いますが税理士の先生とかにそういうご相談ってしたことはありませんか？」

Eさん：　「確定申告は知り合いの方に格安でお願いしているのですが、今までは何も」

山田FP：　「そうなんですね。ちなみにお母さまはおいくつですか？」

Eさん：　「71歳です」

山田FP：　「すると同居の老親の控除も今年は使えそうですね。他にも、iDeCoや小規模企業共済など将来に向けて積立をしながら税金の控除が受けられる仕組みもありますから、税金については検討すべき点がいくつかありそうですね。私は税理士ではないので、税金の計算をすることはできないのですが、いくつか利用できる控除を今日お伝えしますので、一度それらを今お願いしている方に確認してみてください。今は住宅ローン控除も終わっていますから、所得税と住民税合わせて30万円強払っていますよね。たくさん税金を払ってるのは立派ですが、もう少し考えたいですね。なにせ、納税は義務ですが、節税は権利ですから（笑）」

Eさんの確定申告②

所得から差し引かれる金額	社会保険料控除		⑬			4	9	0,	8	9	0
	小規模企業共済等掛金控除		⑭								
	生命保険料控除		⑮								
	地震保険料控除		⑯								
	寡婦、ひとり親控除	区分	⑰～⑱					0	0	0	0
	勤労学生、障害者控除		⑲～⑳					0	0	0	0
	配偶者（特別）控除	区分1 区分2	㉑～㉒					0	0	0	0
	扶養控除	区分	㉓					0	0	0	0
	基礎控除		㉔			4	8	0,	0	0	0
	⑬から㉔までの計		㉕								
	雑損控除		㉖								
	医療費控除	区分	㉗								
	寄附金控除		㉘								
	合計（㉕＋㉖＋㉗＋㉘）		㉙			9	7	0,	8	9	0

Eさん：　「あっ、節税は権利っていいですね（笑）それ、いただきます。そういえばiDeCoって聞いたことがあります。老後に向けて、お金を貯めなくちゃと思っていたので、ぜひ教えていただきたいです。私でもできますか？」

山田FP：　「もちろんEさんもできますよ。ただその前に、ねんきん定期便を拝見しましょう」

Eさんのねんきん定期便

2．これまでの年金加入期間　（老齢年金の受け取りには、原則として１２０月以上の受給資格期間が必要です）

国民年金（a）			付加保険料納付済月数	船員保険（c）	年金加入期間 合計（未納月数を除く）（a＋b＋c）	合算対象期間等（d）	受給資格期間（a＋b＋c＋d）
第１号被保険者（未納月数を除く）	第３号被保険者	国民年金 計（未納月数を除く）					
158 月	月	158 月	月	月			
厚生年金保険（b）							
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計		月	月	280 月
122 月	月	月	122 月				

3．これまでの加入実績に応じた年金額
（今後の加入状況に応じて年金額は増加します※表面の図もご覧ください）

（１）老齢基礎年金	453,700 円
（２）老齢厚生年金	
一般厚生年金期間	234,030 円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
（１）と（２）の合計	687,730 円

※一般厚生年金期間の報酬比例部分には、厚生年金基金の代行部分を含んでいます。

ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」

※「お客様のアクセスキー」の有効期限は、本状到着後、3カ月です。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。

「ねんきん定期便」の見方は
ねんきん定期便　見方　検索
(https://www.nenkin.go.jp/service/nenkinkiroku/torikumi/teikibin/teikibin.html)

引用：日本年金機構『「ねんきん定期便」の様式（サンプル）』を元に作成

山田FP：　「少し年金保険料を払っていなかった時期もあるんでしょうかね？」

Eさん：　「あると思います。留学中は任意加入をしたんですが、少し手続きが漏れてしまったり、会社を辞めたあと、保険料を納めていなかったりした期間があります」

山田FP：　「そうなんですね。それらは60歳以降任意加入という方法で払込をして、満額に近づけましょう。とはいえ、国民年金の最大値って78万円位なので、このままフリーランスでいかれるとするとEさんの老齢年金は約100万円ということになります」

Eさん：　「やっぱりフリーランスの年金は少ないんですね。なんとなくそう思っていましたが、それだけでは生活ができませんよね」

山田FP：　「おっしゃる通り、国民年金、国民健康保険に加入するフリーランスの方は、会社員に比べると保障が少ないですね。でも、それを踏まえてとれる対策もありますから、考えていきましょう」

Eさん：　「はい、ぜひお願いします」

山田FP：　「まずフリーランスの老後に向けた資産形成の方法として、3つご説明します。小規模企業共済、国民年金基金、そしてiDeCoです。この3つは、自分の将来に向けて積立てたお金が全額所得控除になるというところがポイントです」

Eさん：　「所得控除っていうと、税金が安くなるってことですよね」

山田FP：　「そうです。つまり、経費として認めてくれるので、その分収入から差し引いてくれるという意味です」

Eさんの確定申告③

所得から差し引かれる金額												
社会保険料控除	⑬			4	9	0,	8	9	0	←	国民年金基金の控除
小規模企業共済等掛金控除	⑭									←	小規模企業共済とiDeCoの控除
生命保険料控除	⑮										
地震保険料控除	⑯										
寡婦、ひとり親控除 区分	⑰～⑱					0	0	0	0		
勤労学生、障害者控除	⑲～⑳					0	0	0	0		
配偶者（特別）控除 区分1 区分2	㉑～㉒					0	0	0	0		
扶養控除 区分	㉓					0	0	0	0		
基礎控除	㉔			4	8	0,	0	0	0		
⑬から㉔までの計	㉕										
雑損控除	㉖										
医療費控除 区分	㉗										
寄附金控除	㉘										
合計（㉕＋㉖＋㉗＋㉘）	㉙			9	7	0,	8	9	0		

山田FP：　「小規模企業共済は年間84万円まで掛金を拠出できます。国民年金基金とiDeCoは、合算枠として81.6万円です。どちらか一方でも両方でも併せて81.6万円が上限となります。つまり、最大165.6万円の控除が作れるので、税金のおつりが来ちゃいますね」

Eさん：　「貯蓄をしながら節税ができるってことですね。それはぜひやりたいです」

山田FP：　「魅力ですよね～。でもそれぞれ異なる制度なので少しご説明しますね。小規模企業共済の主な給付目的は廃業の際の退職金です。例えばこれから20年間毎月3万円積立をすると65歳で廃業をした際に、840万円ほどのお金が受け取れます。受取の際は退職所得控除の対象となり、このケースであればほぼ税金を引かれることなく受け取ることになります。
国民年金基金は、同じように積立をして65歳以降に年金として受け取るものです。受け取り方によって、掛金と受取額が変わるのですが、とりあえず一例として月28,000円の払込を60歳まで継続して、65歳から終身年金を受給するパターンで試算してみます。年金額は約25万円、90歳まで受け取ると643万円です。iDeCoは、自分で運用をするので、将来の受け取り額が確定していないのが特徴なのですが、仮に国民年金基金同様、月28,000円の積立をして3%程度で運用ができるとすれば、640万円くらいのお金が用意できます」

Eさん：　「うーん、運用とか言われると、よくわからないですね」

山田FP：　「ですよね（笑）あとでいくつかのパターンでシミュレーションしたものをお送りするので、それを検討していただいた上で何をするか決めていきましょう。実際、公的年金の受け取り方も、いくつかオプションがあるので合わせて考える必要があるんです。今日は一例のみご紹介しますね」

年金の受け取り方の一例

	年齢	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
収入	就労収入	400	400	400	400	400																										
	iDeCo	640																														
	国民年金基金						25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	小規模企業共済						840																									
	公的年金																184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184
	収入計	1040	400	400	400	400	865	25	25	25	25	25	25	25	25	25	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209
支出	生活費	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	住宅ローン	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150																					
	支出計	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	収支	690	50	50	50	50	515	-325	-325	-325	-325	-175	-175	-175	-175	-175	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Eさん：　「これはどのように見るべきものなんでしょうか？」

山田FP：　「これは、64歳まで今の年収を維持しつつ、小規模企業共済を月30,000円、国民年金基金とiDeCoをそれぞれ月28,000円、全部合わせて86,000円の将来の積立をこれから継続する前提で、先ほどお話しした受け取り見込み額を収入欄に入れています。同時に公的年金を75歳まで繰り下げて年金額を1.84倍にしています」

Eさん：　「年金が1.84倍に増えるんですか？」

山田FP：　「はい、公的年金は65歳で受取らず、受給開始時期を早めたり遅らしたりすることができるんですね。先ほどの試算だと65歳から年金を受け取る場合年間約100万円でしたが、仮に75歳まで受取を遅らせると約184万円になります。更に国民年金基金からの終身年金が25万円ですから75歳以降終身で209万円ほどの収入が確保できる計算です」

Eさん：　「えー、そうなんですか？だったらなんとかなりそうですね」

山田FP：　「もちろん大きな病気や介護に備えることも必要ですが、それでも少し安心できるシナリオですよね」

Eさん：　「ちょっと前向きになれますね。でも、公的年金を受け取るまでの間しばらく収支はマイナスですよね」

山田FP：　「おっしゃる通りです。まずは現在の支出の見直しも取り組みましょう。例えば、住宅ローンの借り換えは最初に挑戦していただきたいことです。今借りていらっしゃる金利は2.7％ですから、うまくいけばかなりの負担減となるはずです。まず、よそで借り換えの打診をしてみてください。そのうえでその条件を持って、今借りている銀行に金利見直しの交渉をしてみましょう。住宅ローンを借りた当初は会社員だったので、フリーランスとなった今だとひょっとしたら条件が少し厳しいかも知れませんが、すでに10年遅滞なく返済している実績があるので、交渉の余地は十分あると思います。仮に1％台に金利が落とせたら、数百万円支払うべき利息を減らすことができますね」

Eさん：　「えー、そうなんですか？　交渉なんて言われると、怖い感じがしますがここは頑張るべきところですね」

山田FP：　「いや本当にそうですよ。Eさんはこれまで、滞ることなく返済していますから、勇気をもって問い合わせてみてください」

Eさん：　「はい、やってみます」

山田FP：　「他にも、急な支出をどうカバーするかも考える必要があります。例えば会社員であれば、健康保険から、病気やけがで働けなくなった時に傷病手当金といって給与の補填がえられますがフリーランスにはありません。したがって、働けないイコール収入がなくなることになってしまうので、そういうリスクをどうカバーするか考えます。場合によっては、医療保険や所得補償保険といった商品を使う方が良いこともあります」

Eさん：　「今まで会社員の保障の手厚さを見るたび、フリーランスになったことをちょっと後悔してしまうこともあったのですが、自分で対策すれば良いんですね」

山田FP：　「その通りです。確かに日本の社会保障は会社員が非常に優遇されていますが、国の制度に自分の生き方を合わせる必要はありませんから。自分が選んだ道をよりよい環境に整えた方が、きっと楽しい人生なんじゃないですかね」

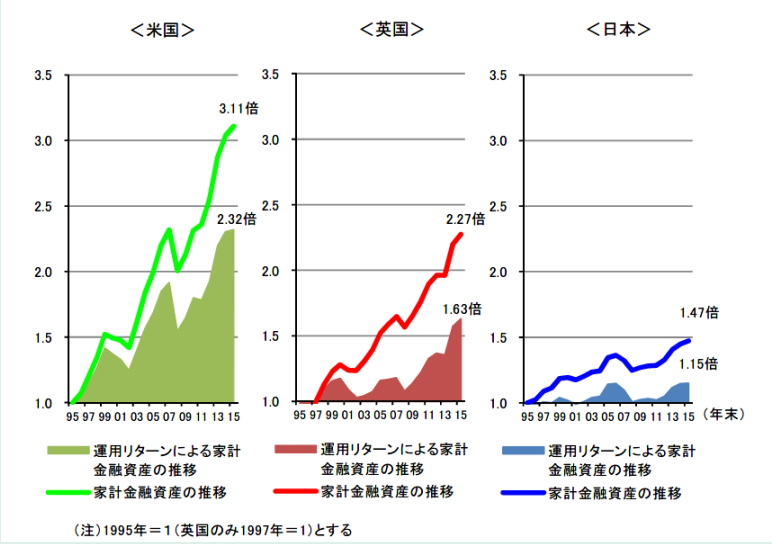
Eさん：　「さすがフリーランスの先輩です（笑）」

山田FP：　「私もフリーになった当初は色々あったので、お気持ち分かります。だからこそ、できることのオプションをお話しさせていただきたいと思っています。このシミュレーションは、現状の可処分所得からなんとか捻出できるだけの金額をかき集めた前提で作りましたが、これはもう少し精査する必要があります。またこちらは将来の受取額が確定しているものを優先した積立例でしたが、もう少しiDeCoの割合を高め、運用利回りを期待したプランも考えられます」

Eさん：　「投資ですよね。実は海外の友人と比較しても豊かさの格差は投資をしているかどうかの違いだということは薄々感じていました。とはいえ、なかなか勇気が持てなかったのも事実でして…」

山田FP：　「では2つの資料を見ていただきましょう。まずこちらは今おっしゃった海外の方の資産の成長具合と日本人の資産の成長具合の違いを表したものです」

日・英・米の家計資産推移の比較



出所：金融庁「家計の安定的な資産形成に関する有識者会議」事務局資料より

Eさん：　「うわー想像通りというか、投資をするかどうかの違いは歴然としてますね」

山田FP：　「そうですよね。そしてこちらが私たちが目指すべき資産形成の姿です」

長期投資の効果

出所：金融庁「つみたてNISA早わかりガイドブック」より

Eさん：　「これは何を意味しているんですか？」

山田FP：　「長期、積立、分散を意識して資産形成をすれば、失敗することなく資産を成長させることができるという過去の実績を示したデータです。特に運用期間が5年と20年を比較すると、前者では投資のタイミングにより損失を被ったケースが一定数ありますが、後者は誰も損をしなかった、4～6％の運用利回りを得ることができたというデータです」

Eさん：　「なるほどね～。やっぱり投資ってやらないといけないですね。私も時間を味方につけるって話を海外の友人から聞いたことがあって、いま確信が持てました」

山田FP：　「iDeCoのはじめ方から運用商品の選び方など、私もサポートさせていただきますから、この機会にぜひ取り組んでみましょう」

Eさん：　「はい、そうします」

山田FP：　「これからの人生設計、できることが色々あることを分かっていただけましたか？」

Eさん：　「ホントにそうですね。なんかフリーランスになって、保障も少ないし、会社員時代の格差にくじけそうになるし。後悔しているわけじゃないんですけど、いろいろ考えると、私たちの時代は本当にアンラッキーの連続だったと、暗い気持ちになっていましたが、なんか違う未来が見えてきた気がします」

山田FP：　「ラッキーかアンラッキーかは、偶発的なものですが、ハッピーは自分で作れるものだと思うんですよね。自分がどういう状態でいる時、幸せを感じるのかを考え、自分を幸せにするためには、今なにができるかを考え行動をするのって大事ですよ」

Eさん：　「確かにそうですね。本当にもやもやしていたものがすっきりした気分です」

山田FP：　「では最後にEさんに、もう一言だけ。フリーランスって常に次の収入の種まきをしておかなければならないと思うんですよね。翻訳のお仕事も請け負える内容を広げるとか、翻訳だけじゃない収入を創るとか。私自身も、現状に立ち止まっていては、どんどん取り残されると思って、自分のフィールドを年金や資産運用に加えて英語でコンサルできるってところを差別化して自分が陳腐化しないように努力しているんですよ。どこの世界も厳しいですからね（笑）」

Eさん：　「おっしゃる通りです。私も自分の仕事を拡大したいと思っていたんですが、なかなか自分の中の整理ができなくてずるずるしてました…　本当にそうですね。私も自分の強みを活かしてもっと売上を伸ばすことにも真剣に取り組んでみます」

山田FP：　「今日はちょっと詰め込みすぎたかも知れませんので、ぜひ振り返りをしていただいて、またお越し下さい。次回は、具体的な対策に取り組みましょう」

Eさん：　「はい、分かりました。次回もよろしくお願いします」

Aさん

～エピローグ～

2041年某月某日

5人それぞれの交流は、疎遠にならない程度にありながら20年が過ぎた。皆、70歳に差し掛かっても元気そうに暮らしている。
20年前、Aの声がキッカケとなって、それぞれが、お金と自分のライフプランについて考えるようになり、「これから」に向けて準備を始めた。
そのことでそれぞれが抱いていた将来への不安が少し取り除かれ、その後の仕事や生活に、前向きに取り組むことができたのかもしれない…

「会社ですか？　勤めていた会社は、雇用延長も含めて来年70歳で卒業します。20年前、横谷に話した時は65歳で退職するつもりだったけど、横谷から、"生活のための仕事というより、働きがいを重視した仕事"って言われて目からウロコでしたよ。仕事や会社に対する見方が少し変わったんです。はい、年金は70歳になってから受け取るつもりですよ」

「家のローンはまだ少し残っています。横谷に話す前は、退職金含めて65歳には完済することを考えていたけど、他の方法があることを知ってね。これから受け取る年金を含めるとお金の心配はあまりしないで済みそうです」

「家族ですか？　両方の母親も最後の数年は少し介護が必要でしたが、最低限の親孝行もできたし、子供たちはそれぞれ独立して、会社に不満を言いながらも頑張っているようです。子供たちには、君たちにお金は残さないけど、もし俺が100歳まで生きてもお金の面では一切、迷惑をかけないくらいは貯めてあるから、と言ってあります。でも本音では、今、彼らは一番お金がかかる時なので、今のうちに110万円の範囲内で生前贈与して、応援してあげようかと考えています。また横谷に相談しようかな。時々相談してますよ。あいつはプロだからお金払ってね（笑）」

「今の生活ですか？　会社を卒業したら、悠々自適の生活も良いなとも考えたりしましたが、周りの友人から、完全にリタイアすると一気にボケるぞ！と言われました。お給料というより、世の中のためになることで、自分がお手伝いできることが何かあればと考えていたら、地元の図書館が図書館司書を年齢問わない形で募集してたんです。元々、本が好きだったので、実は60歳を過ぎたときに、仕事をしながら通信制大学で1年間受講することで図書館司書の資格を取得したんです。そうです、リカレントってヤツです」

「それも横谷に言われたからかって？　いやいや、そこまでは話してないけど、横谷と将来のマネープランを話した時、ウチの奥さんにも話せっていうから話したんですよ。自然と将来の生活を話していたら、いつかしたいことって話になったんです。それでなんとなく考え始めたんです。50歳って今思えば若いですが、その時は、何か新しいことを始めるなんて思っていませんでしたよ。司書講習を受けた上で、順調に行けば9月から図書館勤務となります。見習いからのスタートですが、本に囲まれていると幸せなので期待いっぱいです。妻も別の意味で喜んでいます。はい、家にいないからって。あ、それで応援してくれたのか？(笑）」

「お金ですか？　20年前にライフプランを見直した時に、さあ、人生これから！と思えたんですね。徐々に資産が増えてきました。それで仕事もイヤなら辞めることもできる！と思えたし、自分の人生を自分でコントロールできる感じがして、仕事にも前向きに取り組めたんです。自分にしては上出来と思える現役生活でした」

「これからですか？　70歳を迎えたら、また新しいことに挑戦しようと考えています。それも、ある程度お金に余裕があるからできることですね。20年間、投資を継続してホントに良かったです。横谷に言われて、少しでも"資産寿命"を延ばすために投資信託などで資産運用を続けています。それに、地球環境を考える投資信託があることを知ったんですよ。横谷から聞きました。それにも投資を始めたりして。自分が地球環境に貢献しているような、大きな気になったりしてます（笑）実際、そうなってほしいし」

「そうそう、これから受け取る年金で生活費が足らない場合は"定率"で少しずつ解約することにしています。これも横谷のアドバイスです。ある本で読んだんですけど、70歳が分かれ目なんだそうです。70代を上手く生きないと、長生きしても、よぼよぼとしたり、早く介護を受けるようになるらしいです」

Bさん

「年齢ですか？　68歳になりました。時間って着実に過ぎるんですね」

「仕事ですか？　52歳の時に取引先に誘われ、転職しました。会社の規模は前に勤めていた会社よりかなり小さかったですが、オーナー社長が商品開発部長として是非にと迎えてくれ、給料も少し上がったんです。小さな会社なので部長と言っても雑用も含めて何でもやらなければならなかったですが、やりがいはあります。

65歳で一旦定年になりましたが、社長がアドバイザーという肩書を用意してくれて、今も後輩の指導を中心に仕事をしてます」

「今のお金ですか？　20年前に山田さんに話した時、自分のお金を何となくで済ませてたことに気づいたことが良かったです。当時の収入はそれなりだったんで、話し始めた時は内心、計算なんて面倒くさいなぁ、と思いました。でも、話していくうちに、出て行くお金が結構多いことに気づきました。それで3つのことだけで月々3万円くらい浮いてきたんです」

「えぇ、山田さんが教えてくれたんです。コーヒー生活の見直しと、携帯の契約の見直し、それから生命保険の見直しです。節約って数字で見ると意外に楽しいものでした。そのお金を"将来の自分への仕送り"にしたんです。はい、それも山田さんがそう言ってくれたんです。"将来への自分への仕送り"って」

「印象に残ったアドバイスですか？　その"将来の自分への仕送り"と、"息切れしないようにコツコツ投資"かしら。投資って、ドーンと儲けるものではないって聞いて、イメージが変わりました。それと、"年金を創る"ですね。ねんきん定期便は届くたびにちゃんと見るし、iDeCoもつみたてNISAも両方始めました。それらは"20年前の自分からの仕送り"になっています。もちろん、変動していますけど、時々まとめて見てみると、値下がりした時に多く投資していることが分かってきました。始めてからわかりました。

「それに、55歳の時には、今の会社が最高益でボーナスが多かったんですが、その時も山田さんの"コツコツ投資"って言葉を思い出して、5年かけて時間を分散して環境ファンドを購入しました。次の世代に住みやすい地球を残すのも我々の役目だと思って。少額ですけど（笑）」

「子供ですか？　ひとり息子は英国留学しました。海外留学がプログラムに組み込まれている大学を選んだんです。山田さんと話した後で彼とも話し合いました。私が面倒見なければと思っていたけど、話してみると、自分でも費用はなんとかするって言いまして。意外でした。親の援助としては大変でしたけど、奨学金と進学ローンを組むことができて、私が半分、彼が半分で無事完済できました。今、日本で外資系の情報通信会社に勤めて、結婚もしました」

「これからですか？　社長は、居たいだけ居てくれて良い、と言ってくれますが、70歳を過ぎたら退職して、出身のN県に戻り、地元の仲間と"こども食堂"を運営したいと考えています。今も週末には手伝ったりしているんですが、自分がシングルマザーで子供の食事作りは本当に大変だったので、身体が動くうちは働く女性を応援したいです。つみたてNISAには手を付けずに、環境ファンドの利益が出ているので、一部売却して"こども食堂"に家庭塾のスペースも作る予定なんです。これからは男女問わずのこぎりも包丁も、の時代ですから、家族の一員がするべき仕事を皆に教えたいんです」

「住まいですか？　山田さんと話した時は賃貸マンションで、家は持たないつもりだったと言いますか、持てないと思っていましたが、N県に戻ることを決めて思い切って家を購入し用と思います。N県なら、いつでも息子家族には会えるし。実はN県は過疎化が進んで、空き家が増えているんです。破格の値段で購入できそうです。えぇ、出身地方に戻るリノベです」

「今から結婚を考えているか、ですって？　おひとり様生活は気楽なので、結婚するつもりは全くありませんが、こども食堂を一緒にやるお茶飲み友達がいます。良い関係です。随分前に奥様をご病気で亡くされていて…　お金の話もよくします」

「えぇ、自分なりに情報収集する力は身についたのかな？　少しは」

Cさん

「年ですか？　ご存知でしょ。聞かないでくださいよ。もうすぐ70歳です。と言っても、悪くないなと思っていますよ。補聴器はかかせませんけどね（笑）」

「20年前のアドバイスですか？　Aさんの友達っていう横谷さんに会わせてもらった時は、家の事情を話すのが嫌でした。資料としてウチの状況を持ってきてほしいってことで書き出しましたけど、自分で見るのも嫌でした。自分で買ったとは言え、30年のローンを抱えて、少しのゆとりもない家計で、生活はキツキツでしたから…　見るのを避けていたんですね。会った時は、いきなり妻のことを聞かれたりして。でも、何が良かったって、そのあと、妻とも子供たちとも話したことです」

「横谷さんと話した効果ですか？　そりゃあいろいろありましたよ。まず公的な医療制度を知ったことです。50歳近くなって初めて知りましたよ。保険も見直しました。それに、話しながら20年後のイメージを持ったと言うか。それが一番大きいかな。あの時、横谷さんと話していなければ、今頃はお金がなかったかもしれないなぁ。キツキツなりに無駄があることにも気づいたし」

「行動したことですか？　それもいろいろありました。確定拠出年金も全然わからないままで預貯金にしていたけど変更しました。人事の人たちにイヤな顔をされるかと思ったけど、思い切って手続きしましたよ。当時の若手にも仕事の合間に話したら、かえって頼りにされました。まぁ、もともと仕事のことで聞かれることは多かったんですが、いやぁ若い人たちって結構投資に関心があるんだって知って、話しているうちに自分もそれなりに…」

「子供に何を話したか、ですか？　つみたてNISAを始めてウチの子供たちに話したら、それ、聞いたことがある！とか言って関心を持つようになりました。僕らの世代と子供たちの世代ではお金に対する感覚が違ったんですね。特に上の子は高校で習うようになってから興味を持ったようです。株式投資をするようになってからは、いずれ自分で起業すると言って、まずその業界の会社に就職して2年で辞めて会社を作りました。僕らにしたら、せっかく正社員で就職できたんだからもったいない、と思いましたが、時代が違うんですかね」

「ローンですか？　まだ残っていますが目途はついてます。妻は、結婚した時は専業主婦の暮らしを希望していたのですが、少しの工夫で家計が改善することを知ったからか、自分も収入を得たいと思ったようです。これには驚きました。ちょうど家の近くに介護施設があって、以前からパート募集の広告を目にしていたと言っていました。料理を作ったり入居されている方に運ぶ仕事でした。僕と同じで社交的な性格ではありませんでしたが、スタッフの方の介護の様子を見て、仕事の幅を広げました。子供に手がかからなくなってからは、働く時間を長くして。それもあって早く返済できました。妻は介護の資格も取りました」

「今の資産ですか？　まぁ多い方ではないと思いますが、まだ年金を受給せずに暮らしています。年金の受給の仕組みも横谷さんから教えてもらいました。妻といつから受給するか目標を持ったんです。妻の仕事のお陰で足腰を鍛えることを知って、シルバー人材のどんな仕事もできます。いろんな仕事がありますね。楽しいことばかりではありませんが、そこは、年の功です。若い頃と違って不平が減りました」

「趣味ですか？　現役を引退してからはなかなか趣味が身につかないって人に聞いて…　学生の時は剣道部で、ほかに趣味らしいものはなくて焦りましたけど、振返ってみると、日本史が好きだったことを思い出して、休みの日には、歴史書を読むようになりました。それが高じて郷土史に興味を持つようになったんです。今は近くの大学の生涯学習講座の、この土地の郷土史講座に通っています。特に歴史名所と言われる場所があるわけではありませんが、かれこれ20年くらいこの土地の郷土史を趣味にしてきたので、先生よりも詳しいこともあります。先生は上の子と同じくらいの若い先生です。先生から研究のお手伝いを頼まれました」

「お金のことですか？　そうですねぇ、時々セミナーに行ってます。探してみるといろいろあるものなんですね。自分にとってわかりやすい人だったら、その人が書いた本を探してみたり。そういう意味では横谷さんがネットに載せてる記事をよくリサーチしています（笑）」

Dさん

「20年前のアドバイス？　A君から連絡がきた時は、ライフプランニングなんて何のことやらって感じだったよ。あの時は就職が決まって、給料が入るんだからカネのことなんて考えなくていい、って思っててさ。オフクロの介護のことは気がかりだったけど、それがライフプランニングってものに関係するなんて思ってなかったから、今だから言うけど、A君のお節介に腹立てちゃってたよ。けど、横谷さんに会った後は、感謝、感謝だったよ」

「初めの印象？　あの時のことは今でもよく覚えてるよ。まずオフクロのことを褒めてくれたんだよね。それで医療費の話だよ。国の制度なんて全然知らなくってさ、介護のサービスとかも知らないことばっかりだったんだけどさ、知ると、急にパーッと明るくなったって言うか、ライフプランニングで介護サービスのことを教えてくれるなんて驚いたな。健康保険とかも全然興味なかったけど、オフクロが、こんなに高齢者に手厚い制度で、若い人は大丈夫なのかしら？　って言ってた意味が少しわかって。自分が何にいくら払っているのか、オフクロがいくら年金もらって、いくら医療費を払ってるのかとか、そんなことに初めて目を向けたよ」

「忠告？　あったよ。"オフクロのことはオフクロのお金で、オレのことはオレのお金で"って言われて、内心オフクロの年金をあてにする暮らしはやめろって言われてる気がしたな。横谷さんは、50近いオッサンによく親切に教えてくれたよな。ま、今思えば50歳なんて若いけどな。オフクロの年金はオフクロのものだって心を入れ替えて、オフクロがカネの心配のないように頑張ってきたことにも50歳にして初めて気がついたっていうかさ」

「それでどうしたって？　オレには貯金なんてなかったけど、就職できて、好き勝手にお金使えると思ってたところに、お金を使いたい気持ちは抑えろ！って言われちゃって、ガツーンときたよ。で、実際にちょっと気をつければ、オレでも資産形成とかってことができることを知って…　会社の確定拠出年金も、聞いていなければ預貯金だけにしておくところだったな」

「そうそう、会社の確定拠出年金も投資信託にしたんだよ。投資なんてさ、自分には縁のないものだと思ってたからね。生活費をいくらにしてとか、20年や30年先のことまで見せてくれるとさ、心を入れ替えようって思って。お金がないのにギャンブルだけはして、それでお金がないなんて、いやいや恥ずかしいもんだったね。あのままだったら、好き勝手な生活でオフクロに悪いことしっ放しだったんだろうなって思うよ」

「オフクロ？　お陰さんで今も元気だよ。オレの方が先にバリアフリーの我が家を便利に感じるようにならないようにしないとな（笑）」

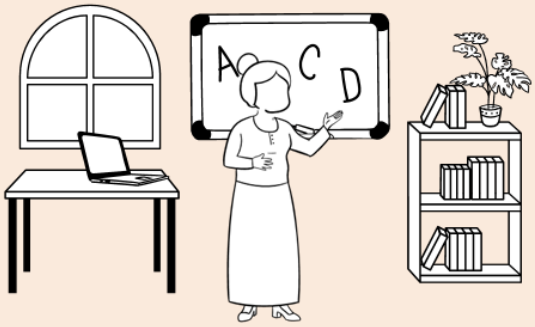
「仕事？　ウチは大企業とは違うけど、定年も延びて、オレは来年から雇用形態が変わるんだ。プログラマーの仕事っていうのは、常に覚えることがあるんだよ。ソフトは日進月歩で、ベテランになるほどなかなかついていけないものなんだけど、オレはそれが楽しくって、競馬のお金をプログラムの勉強に費やしたからかな、これからもまだ仕事できそうなんだ」

「資産？　まぁまぁだろうな。確定拠出年金だけではなくて、投資信託の積み立てもしたよ。これからは引き出していくこともあるだろうけど。とにかく、横谷さんが見せてくれたいろんな試算がわかりすくってさ、オレもプログラマーだから、この際って思って、オフクロの収支もオレの収支も計算できるソフトを自分で作ったよ」

「それが趣味かって？　いやいや、横谷さんっていうプロを知ってるから、趣味と言えるかどうかくらい分かるよ。でもさ、横谷さんが見せてくれたキャッシュフロー表を見て、見えることが大事だって思ってさ。そうすると不思議なもので、20年後とかもっと先とかの自分の生活を考えるもんなんだな。自分とオフクロがお金に困らないようにするには、なんとなくでいてはダメだってことがわかったから、自己流で続けてるよ。今はいろんなアプリもあるしね」

「そうだな。A君にはまだ言ってないけど、感謝してるんだ。ヤツには」

Eさん



「もうすっかりシニアです。母は思いがけず他界してしまいました。えぇ一人暮らしよ。でも、独身の人生と結婚する人生と、両方を生き切ることなんてあり得ないんですから、どちらがいいのかなんて答えはないわよね」

「仕事？　フリーランスの仕事に終わりはないわ。20年前にお世話になった山田さんには、あの後定期的にお世話になっています。私にとっては、彼女は同じフリーランスの先輩でもあるし、人生の伴走者よ。」

「相談料ですか？　生活の必要経費と思ってそれなりにお支払いしているわ。でも、彼女もFPとして海外の情報収集をする時に私を頼ってくれて、文献の翻訳の時に私に報酬を払ってくれているの。フリーランス仲間を得られたことはB先輩に感謝です。あの時は、B先輩の元カレの友達がFPで…　どうだったかしら？　ともかく友人たちに感謝ね」

「初めて相談した時のこと？　それはよく覚えているわ。あの時は、フリーランスの翻訳の仕事だけでは、ゆとりある生活が送れそうな気がしなくて、会社を辞めたことを後悔する気持ちも少しあったくらいよ。でも、山田さんは、私は税理士ではないから、と言いながら、税制のキホン的なことを教えてくれて助かったわ。だって、税制のことなんてほとんど知らなかったんですもん。国の制度って知っておくべきね。そうそう、自分が選んだ道をより良い環境に整えればいい、って言ってくれたわね。お金のプランニングでそんな話にまでなるなんてね。私には、フリーランスの道をどう歩んでいくのか、見つめ直すことになったってわけよ」

「ほかに？　フリーランスにとっての年金についても教えてもらったわね。iDeCoも。海外の友人と比較して自分の資産の少なさを嘆いてたけど、自分が勇気を持てていないだけだったのよ。フリーランスの道を選んだのに勇気とちょっとした知識の問題だったなんてね。ただiDeCoの手続きは手間取ったわね。今はもっと手続きが楽になってるのかしら？　あと住宅ローンの借り換えもしたわよ」

「そのマンション？　少し前に売って賃貸にしました。えぇ引っ越して、今はH県に住んでいます。母がいたらもう少し広い物件を探したかもしれません。それともう一つ仕事を持っています。英語教室です。リアルの教室とオンラインレッスンです。そうそう、これも初めに山田さんに言われたことよ。フリーランスって常に次の収入の種まきをしておくって。オンラインレッスンのWebデザインも彼女に助けてもらったわ。H県に来てからリアル教室を始めたの。翻訳アプリにはないコミュニケーション英語よ。いろんな人に会えるからなかなか刺激的よ」

「資産ですか？　20年前に、海外の友人たちと私の資産の差は、投資していた時間の差だって気づいたのよ。今思えば、あの時でも20年以上の時間があったわけだけど、山田さんが遅くはないと励ましてくれた気がしたわね。もちろん、頻繁に市場を見れば気になってしまうけど、積立の効果を知ればそれほどでもなかったわ。でも、彼女から、守っていくことを考えなくっちゃいけないって。生活費の面では、このH県に移り住んだことで困ってないけど、取り崩し方のプランも作ってもらったわ。ほかの資産は教室の生徒さんたちよ」

「忙しいかって？　そうね。もう一つ収入源を得ようと思って始めたことがあるの。フィットネスインストラクターです。驚きました？　母を亡くした時に、友人が誘ってくれた公民館のフィットネスに通うようになってから続けているんです。私よりもっとご高齢なインストラクターもいらっしゃるんですよ。健康の維持ともう一つの収入源の確保と、人との出会いが楽しみです」

それぞれ事情が違う「アクティブミドル世代」の架空人物の家計診断と、各人の考えられる20年後をご覧いただきました。
ライフプランニングの大切さやこれからの資産形成を"自分事"と捉えていただけるきっかけとなり、そして、これからのアクティブミドル世代の資産形成が、20年後にこのような社会として結実することを願っております。

「アクティブミドル世代のこれからの資産形成が、2041年に結実したい姿」

すべてのアクティブミドルが、
積立投資を始めたことで、将来の不安が薄れ、
現役世代の後半を充実させながら、
ウェルビーイングなシニアライフに向けて準備できていると実感できる社会

すべてのアクティブミドルが、
オトナとして自分の価値観に合った投資を行うことで、
自分も社会の一員として社会課題の解決に貢献していると実感できる社会