

第6回 ライフプランを描く②

本講義資料は、金融リテラシーに関する講義を行うことを検討している方や実際に講義をされている方などを対象に提供しています。
ご使用にあたっては、下記リンク先の「講義資料の使用に関する留意事項」をご確認ください（クリックすると、J-FLEC HP（金融経済教育推進会議 大学連携講座ページ）に遷移します）。

<https://www.j-flec.go.jp/conference/collaborative-courses/#tg3>



ライフプラン②講義の進め方

- 本講義（第〇回）では、3大資金の1つである“老後資金”と“キャッシュフロー表の作り方”、“活かし方”について勉強します。
- 受講後、今回学んだ内容をもとに、キャッシュロー表（設例）の見直しを、各自で行って頂きます。
【提出課題あり】
- その次の回（第〇回講義）では、課題のキャッシュフロー表見直し案をもとに、事例研究を行います。その中では、第〇回目までの一連の講義で得られた知見を踏まえて、今後役に立つ“お金の知恵”を再確認します。

～前回の振り返り～

- ・ライフプランニングの必要性
- ・一生涯に稼ぐお金と使うお金
- ・人生の3大資金
- ・住宅資金、住宅ローンの仕組み
- ・老後資金の考え方、年金の概要

65歳までに2,000万円貯めるには、どのような方法があるでしょうか？

～次の課題例をもとに、不足分の800万円を貯める方法を考えてみましょう。

課題例 ☆Aさん(4人家族)

- ・家族構成～ 夫35歳・妻35歳(共働き)・子ども(7歳と4歳)
- ・マイホーム～ 5年前に取得(65歳時にローン完済予定)
- ・生命保険料・医療保険料(保険料 月額4万円 終身払い)
- ・自動車1台保有
- ・現在の貯蓄 200万円 ・夫婦退職金 2,000万円(60歳時)

◇65歳時の貯蓄額＝1,210万円 ⇒ **約800万円不足**

Aさんの年齢に応じた毎月の収支

生活費項目	35歳～45歳	45歳～55歳	55歳～60歳	60歳～65歳
夫婦手取り収入	510,000円	530,000円	570,000円	380,000円
食費(外食含む)	80,000円	120,000円	120,000円	80,000円
住宅ローン・税金	150,000円	150,000円	150,000円	150,000円
光熱・水道・通信費	30,000円	30,000円	30,000円	30,000円
娯楽費	30,000円	40,000円	40,000円	30,000円
保険料	40,000円	40,000円	40,000円	40,000円
医療費	10,000円	15,000円	15,000円	25,000円
生活費・被服代	30,000円	40,000円	40,000円	30,000円
教育	80,000円	100,000円	0円	0円
自動車関連費	30,000円	30,000円	30,000円	30,000円
その他(交際費等)	30,000円	40,000円	40,000円	45,000円
支出合計	510,000円	605,000円	505,000円	460,000円
収支	0円	▲75,000円	+65,000円	▲80,000円

(注) 計算しやすくするためボーナスや臨時出費に関しては考慮していません。

貯蓄の推移

	(収支)	(貯蓄額)
現在の貯蓄額		200万円
☆35歳～45歳	0円 × 12ヵ月 × 10年 = 0万円	200万円
☆45歳～55歳	▲7.5万円 × 12ヵ月 × 10年 = ▲900万円	▲700万円
☆55歳～60歳	6.5万円 × 12ヵ月 × 5年 = 390万円	▲310万円
☆夫婦退職金	2,000万円	1,690万円
☆60歳～65歳	▲8万円 × 12ヵ月 × 5年 = ▲480万円	1,210万円
65歳時点での貯蓄額		1,210万円

65歳時点で目標の2,000万円まで、**約800万円**不足してしまいます。不足部分を補うために、改善できるところはないでしょうか？

-
-
-
-
-
-

改善点(参考例 学生には配付しないスライド)

- 固定費の見直し
 - ・通信費や保険料の見直し
 - ・自動車関連支出の見直し
 - ・住宅ローン見直し(→借換え、繰上げ返済)
- 生活費の削減(食費・娯楽費・雑費など)
- 貯蓄(資産)を増やす(→資金運用する)
- 副業をする
- 郊外・田舎に引越す など

運用して貯蓄を増やす

☆ 少額でも若いうちから貯める——複利の力

単利

元本に対してのみ金利が付く

1年目 $300,000\text{円} \times 2\%$ (年利) = 利息 6,000円

2年目 $300,000\text{円} \times 2\%$ = 利息 6,000円

..

..

..

10年の利息合計 60,000円

複利

元本 + 利息に対して金利が付く(再投資のイメージ)

1年目 $300,000\text{円} \times 2\%$ (年利) = 利息 6,000円

2年目 $306,000\text{円} \times 2\%$ = 利息 6,120円

3年目 $312,120\text{円} \times 2\%$ = 利息 6,242円

..

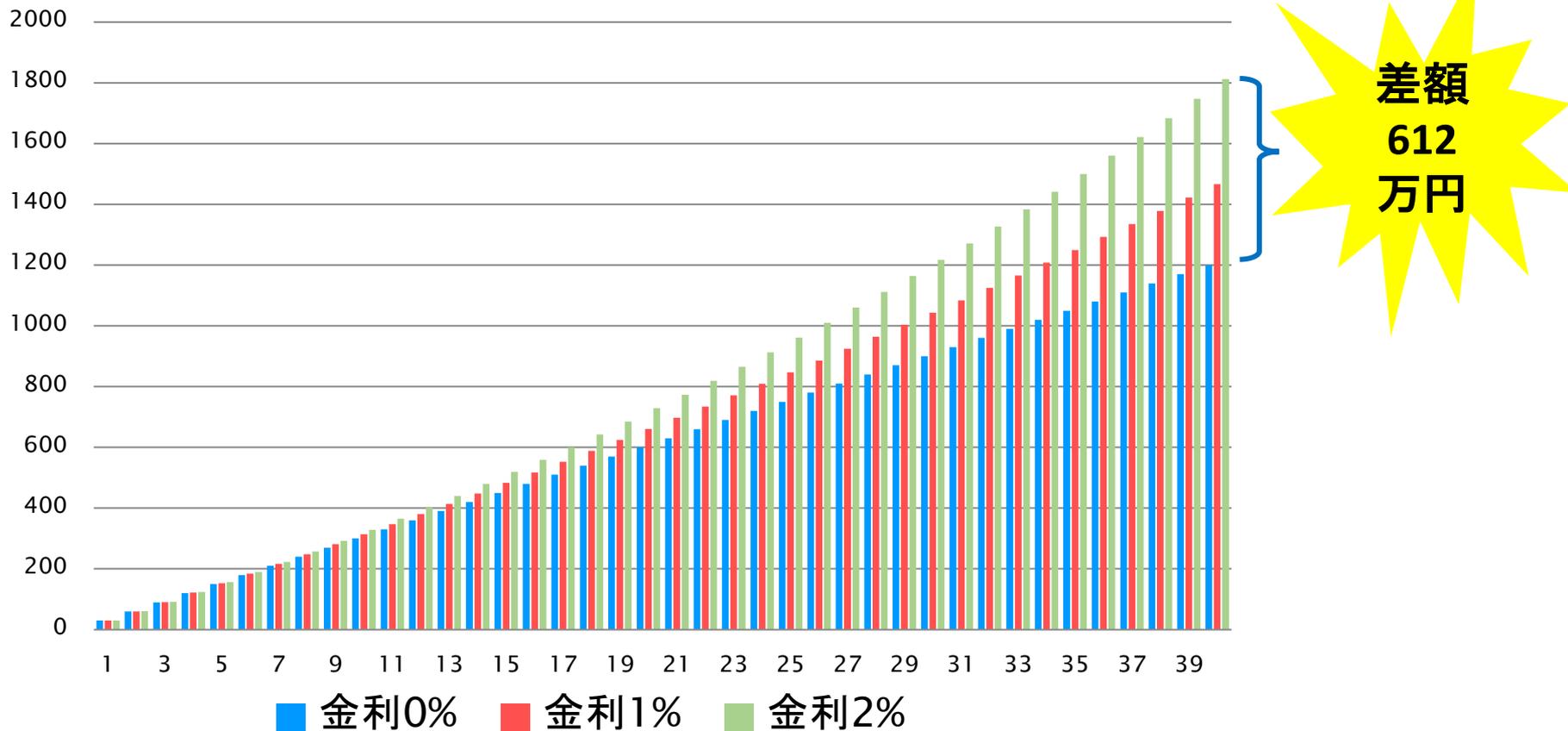
..

..

10年の利息合計 65,698円

年間30万円を40年間、積立て(複利)した場合

- 金利0%では、貯蓄残高は1,200万円のみ(30万円×40年=1,200万円)
- 金利2%で複利運用できると、貯蓄残高は1,812万円。
 - 因みに、単利運用なら1,668万円。



【2】 ライフイベント表・キャッシュフロー表

これからどんなライフイベントが
考えられますか？

将来、どんな自分になりたい？

夢や目標の実現には、どのくらい
お金がかかる？

① ライフイベント表

- 自分や家族がこれから生活していく上で節目となる出来事、即ち“ライフイベント”を表にまとめたもの。

(例) 進学、就職、結婚、出産、マイカーやマイホームの購入など。

西 暦		変動率	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年	2033年	2034年	2035年	2036年	2037年	2038年	2039年
年 後			現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後
家族等・年齢	本人																	
	妻																	
	長男																	
	長女																	
ライフイベント	本人																	
	妻																	
	長男																	
	長女																	

② キャッシュフロー表

家計の状況(収支・貯蓄)や“ライフイベント”に基づいて、将来の“支出額”、“収入額”、“貯蓄額”を予測した一覧表。

⇒ 今後の“お金の流れ”を予想・把握することで、貯蓄額の推移も分かり、目標や夢の実現可能性をシミュレーションできます。

☆収入欄 ～ 給料や年金収入など

☆支出欄 ～ 毎月の生活費、年に数回の支出など
⇒ 1年間の支出の合計を項目別に整理

☆年間収支 ～ 「収入－支出」 ⇒ プラスなら繰り越し

☆貯蓄残高 ～ 収支の累積として把握

☆ キャッシュフロー表例

収入

支出

年間収支
(収入－支出)

貯蓄残高

西 暦		変動率	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年	
年 後			現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	
家族等・年齢	本人		20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	妻										26	
	長男											
	長女											
収入	私の収入	3.0		0	250	258	265	273	281	290	299	
	配偶者の収入											
	その他一時収入										700	
収入合計		2.0			250	258	265	273	281	290	999	
支出	生活費				120	122	125	127	130	132	180	
	住居関連費	家賃・ローン			80	80	80	80	80	80	80	60
		税金・諸経費										
	教育費								20			
	保険料							3.6	3.6	3.6	6.6	
	イベント費用						15				469	
	その他											
支出合計			0	0	200	202	220	211	234	216	716	
年間収支			0	0	50	55	45	62	48	74	283	
貯蓄残高			0	0	50	105	150	213	261	334	617	

☆自分のキャッシュフロー表を作ってみよう！

単位:万円

西 暦		変動率	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年	2033年	2034年	2035年	2036年	2037年	2038年	2039年
年 後			現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後
家族等・年齢	本人																	
	妻																	
	長男																	
	長女																	
ライフイベント	本人																	
	家族等	妻																
		長男																
		長女																
収入	私の収入																	
	配偶者の収入																	
	その他一時収入																	
収入合計																		
支出	生活費																	
	住居関連費	家賃・ローン																
		税金・諸経費																
	教育費																	
	保険料																	
	イベント費用																	
	その他																	
支出合計																		
年間収支																		
貯蓄残高																		

キャッシュフロー表の作り方(収入欄)

可処分所得
(手取り収入)

=

収入(総支給額)

-

社会保険料

(健康保険・厚生年金・雇用保険料等)

所得税・住民税

(例) 総支給額 300万円 / 社会保険料 約39万円、所得税・住民税 約23万円
可処分所得(手取り収入) 300万円 - (39万円 + 23万円) = 238万円

キャッシュフロー表の収入欄は、社会保険料と税金を差し引いた、可処分所得(手取り収入)で計算する

キャッシュフロー表の作り方(支出欄)

参考(1) 毎月の生活費(2人以上世帯平均)

生活費項目	支出額
食料	81,738円
住居	18,006円
光熱・水道	23,855円
家具・家事用品	12,190円
被服及び履物	9,297円
保健医療	14,645円
交通・通信	42,693円
教育	10,446円
教養娯楽	28,630円
その他の消費支出(交際費等)	52,498円
合計	293,998円

(出所)総務省「家計調査報告2023年平均」より

参考(2) 住宅費用

☆賃貸住宅

家賃相場(東京郊外) 3DK/3LDK マンション
月額 約10万~20万円

☆マイホーム

(単位:万円)

		全国	首都圏	近畿圏	東海圏	その他地域
建売住宅	購入価格	3,719	4,343	3,713	3,151	2,948
	手持金	318	397	328	192	241
	借入金	3,401	3,946	3,385	2,959	2,707
マンション	購入価格	4,848	5,328	4,974	4,435	4,019
	手持金	988	1120	1002	755	818
	借入金	3,860	4,208	3,972	3,680	3,201

(出所)住宅金融支援機構「2022年度フラット35利用者意識調査」より

住宅ローンと自己資金

5,000万円の新築物件の例

自己資金無し

住宅ローン 5,250万円

(30年返済 金利2%)



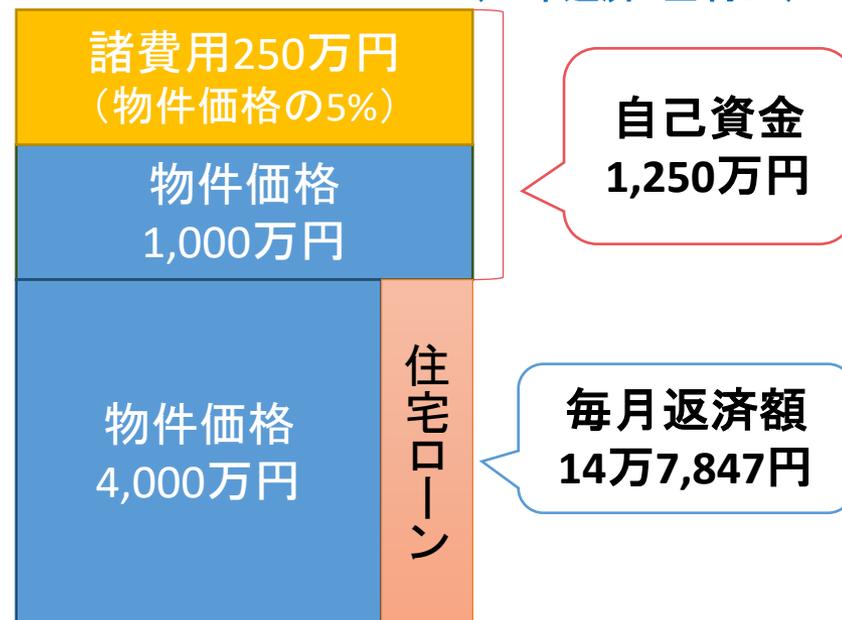
支払総額 約6,986万円

(全額ローン支払)

自己資金(1,250万円)有り

住宅ローン 4,000万円

(30年返済 金利2%)



支払総額 約6,572万円

(ローン支払額 約5,322万+自己資金1,250万円)

自己資金のある方が、支払総額が少なくなります

住宅ローン返済額の試算

(例)金融広報中央委員会「知るぽると」H.Pより

借入返済額シミュレーション

〇〇万円を△年間で借りたときの毎月の返済額は？

借入金額に対する毎月の返済額がいくらになるかシミュレーションします。

*必ず全ての項目にデータを入力してください。

借入金額は	<input type="text" value="5500"/>	万円
うちボーナス返済分は	<input type="text" value="0"/>	万円
返済期間は	<input type="text" value="30"/>	年
金利は	<input type="text" value="2"/>	%
<input type="button" value="計算する"/>		<input type="button" value="入力をやり直す"/>

★住宅ローンの返済額試算シミュレーションについては、金融広報中央委員会等のH.Pより簡単に行うことができます。

借入返済額シミュレーション

5,500万円を金利2%、30年間で返済する場合

毎月返済額	<u>203,290</u>	円
ボーナス月加算額	0	円
総返済額	<u>73,184,400</u>	円
うち 利息分	18,184,400	円

参考(3) 教育費用(年額)

	公立	私立
幼稚園*	約17万円	約31万円
小学校	約35万円	約167万円
中学	約54万円	約144万円
高校	約51万円	約105万円
大学	初年度 約82万円 2~4年度 約54万円	初年度 約136万円 2~4年度 約111万円

(出所)幼稚園～高校:文部科学省「子供の学習費調査」(令和3年度)

—学校教育費・学校給食費・学校外活動費含む

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「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」(令和3年度)

* 令和元年10月より3歳～5歳児の保育料は無償化

参考(4) ライフイベントにかかる費用の目安

・就職活動費用 約8万円

～株式会社DISCO キャリタス就活2024年卒 学生モニター調査結果より

※コロナ禍前の6割程度の水準

・結婚費用 約327万円

(挙式・披露宴・ウェディングパーティ費用総額 全国推計値) “ゼクシィ結婚トレンド調査2023調べ”

・出産費用 約50万円

(室料差額、産科医療補償制度掛金、その他の費目を除く出産費用の合計額。)厚生労働省「出産費用の実態把握に関する調査研究(令和3年度)の結果」

⇒ ただし、妊婦健診や出産のための給付金など、各種助成金の受給が可能です。

海外旅行や自家用車購入、資格の取得など、
“やりたいこと”を考えて、それにかかる費用を予測します

【3】 キャッシュフロー表の見方

☆まるおさん(現在20歳)

☆まるおさんの将来のライフプラン

- ・22歳で就職(正社員60歳まで働く)
- ・28歳で結婚(妻は正社員、子が3歳までは時短勤務)
- ・29歳で第1子、31歳で第2子誕生
- ・35歳でマイホーム購入(5,000万円マンション)

☆理想の暮らし

- ・8年ごとに自家用車を買って替えたい。
- ・家族旅行を楽しみたい(10年に1度は海外に行きたい)。
- ・英会話や資格取得など、自己投資も続けたい。

まるおさんの今後60年間のキャッシュフロー(一部)

西暦	年齢	変動率	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年	2033年	2034年	2035年	2036年	2037年	2038年	2039年	2040年	2041年	2042年	2043年	2044年	
年後			現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	18年後	19年後	20年後	
家族等・年齢	本人		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	妻										26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
	長男											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	長女													0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ライフイベント	本人				就職入社																			
		一人暮らし																						
	家族等								英会話															
収入	私の収入	3.0%			250	258	265	273	281	290	299	307	317	326	336	346	356	367	378	389	401	413	426	
	配偶者の収入	3.0%																						
	その他一時収入																							
収入合計			0	250	258	265	273	281	290	1080	532	542	551	561	571	581	656	676	696	717	738	761		
支出	生活費	2.0%			140	143	146	149	152	155	280	286	291	297	303	309	315	322	328	335	341	348	355	
	住宅家賃・ローン関連税金・雑費用				100	100	100	100	100	100	140	140	140	140	140	140	140	216	216	216	216	216	216	
	教育費																							
	保険料																							
	イベント費用																							
	その他																							

キャッシュフロー表の見方解説(数値説明・もとのデータ)

住宅ローンの考え方

☆まるおさん宅の住宅ローン(民間銀行X)

借入金額	5,000万円 (ボーナス返済なし)
借入期間	30年(35~65歳)
金利	1.8%(固定金利)
返済方法	元利均等返済
毎月の返済額	179,849円
年間の返済額	約216万円

- ・ 30年間、毎月約18万円を返済。
- ・ 固定金利・元利均等返済なので、返済額は変わらない。

民間保険の種類

1. 生命保険

☆ 終身保険

死亡した場合に、遺族が必ず保険金を受け取ることができる。

☆ 定期保険

一定期間内に死亡した場合に、遺族が保険金を受け取ることができる。

2. 医療保険

病気やケガで入院したり、所定の手術を受けた場合に給付金を受け取ることができる。

特約を付けることでがんなどの重大疾病の保障を増やすこともできる。

民間保険の種類

3. 損害保険

☆火災・地震保険

火災や爆発事故、自然災害(落雷、風災、雹(ひょう)災、雪災、水災など)により住まいが被害を受けた際の損害に保険金が給付される。

地震や噴火による津波を原因とする火災・損壊・埋没・流失で受ける住まいの損害は、「地震保険」に加入する必要があるが、単独では加入できず火災保険とセットで契約する。

☆自動車保険

自動車事故により、人にケガをさせたり、人のモノを壊したりした場合や、自身がケガをしたり自動車を修理したりする場合に保険金が給付される。

まるおさん(夫婦)が加入予定の生命保険

定期保険			医療保険		
死亡保険金	2,000万円	2,000万円	入院給付金 日額	10,000円	10,000円
被保険者	夫	妻	被保険者	夫	妻
受取人	妻	夫	受取人	夫	妻
保険料 (月額)	25～35歳 2,000円	25～35歳 1,400円	手術給付金	入院中20万円 外来5万円	入院中20万円 外来5万円
	35～45歳 3,700円	35～45歳 2,700円			
	45～55歳 8,300円	45～55歳 5,000円			
	55～65歳 19,300円	55～65歳 9,800円			
	更新型、10年ごとに保険料 の見直しあり				
			終身払込み・終身保障		

- ・損害保険料(自動車保険) 年額 6万円
- ・火災保険・地震保険(マンション購入以降) 年額 5万円

住宅購入後のコスト —税金—

税の種類	内容	税率
固定資産税	固定資産(土地、家屋および償却資産)を保有している者に対して課税される。	1.4% (標準税率)
都市計画税	原則として市街化区域内に土地および家屋を保有している者に対して課税される。	0.3% (上限)

税額＝固定資産税評価額* × 税率

* 3年ごとに評価替えされます。

なお、税額は一定の要件を満たせば軽減されます。

住宅購入後のコスト — マンション保有の場合 —

種類	用途
管理費	日常の保守点検など、「一般的な維持・管理・修繕」の費用に充当される。補修費・人件費等が上昇すると、支払額は多くなる。
修繕積立金	長期の修繕計画などに基づく大規模修繕等、「特別な維持・管理・修繕」の費用に充当される。築年数を重ね劣化すると、支払額は多くなる。

住宅ローンの返済とは別に、税金・諸費用が年間いくらかかるかを把握することが大切です。戸建ての場合でも、リフォーム資金を準備する必要があります。

住宅関連経費の推移(まるおさんのケース)

(年額)

住宅購入後	当初5年間	6~9 年後	10~19 年後	20~29 年後	30~39 年後	40年後 以降
固定資産税	39万円	46万円	44万円	39万円	35万円	34万円
都市計画税	11万円	10万円	9万円	8万円	8万円	7万円
管理費	18万円	18万円	18万円	18万円	18万円	18万円
修繕積立金	12万円	12万円	18万円	24万円	30万円	30万円
駐車場代 (車保有時)	18万円	18万円	18万円	18万円	18万円	0万円
合計	98万円	104万円	107万円	107万円	109万円	89万円

計算演習(支出・年間収支・貯蓄残高)

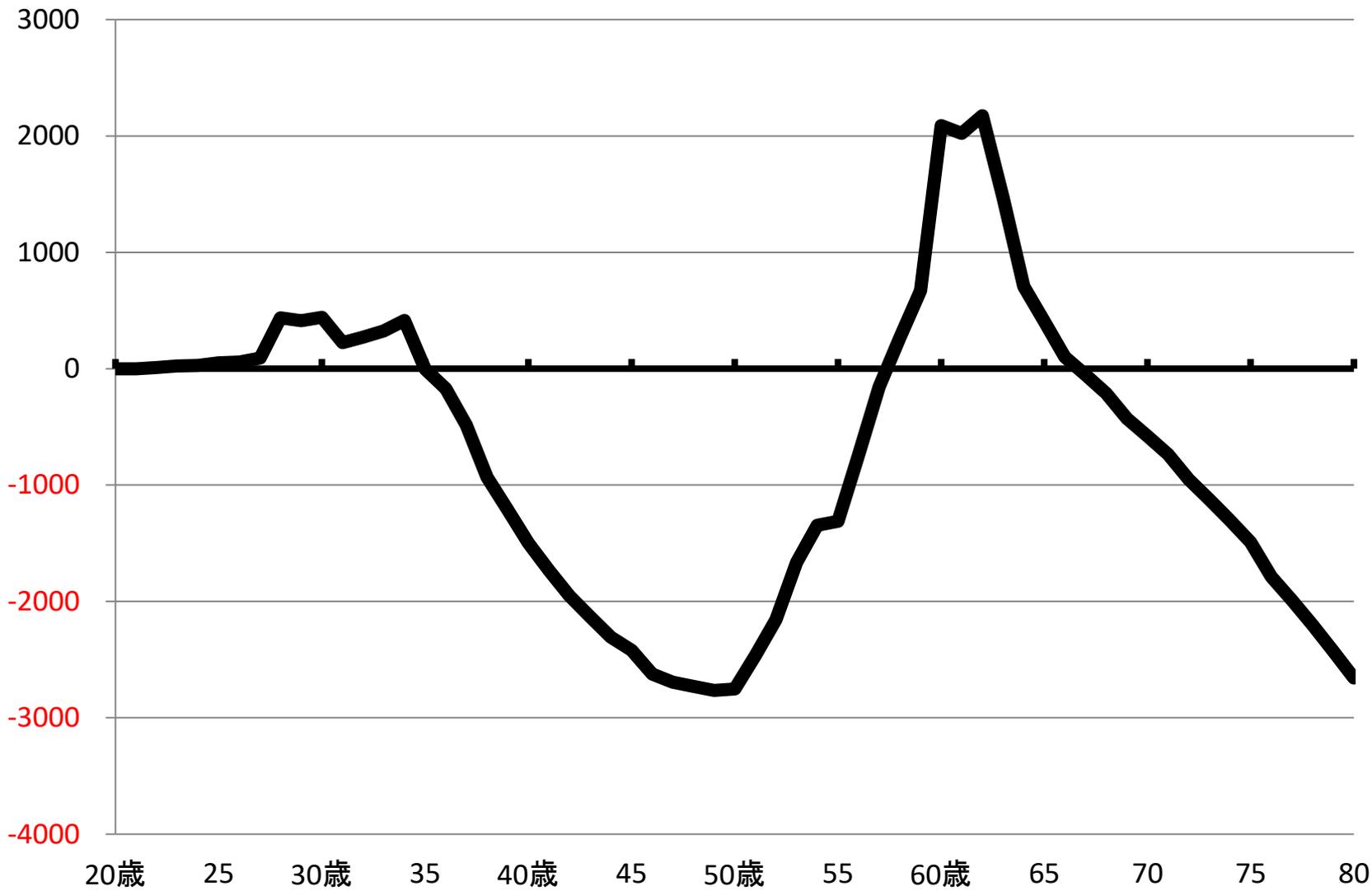
変動率

支出	生活費	2.0%			120	122	125
	住居費				80	80	80
	教育費						
	保険料						
	イベント費用						15
	その他						
支出合計			0	0	200	202	220
年間収支			0	0	40	45	35
貯蓄残高		0%	0	0	40	85	120

$$\begin{array}{l}
 \text{前年の貯蓄残高} \\
 \text{40万円}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{l}
 \text{年間収支} \\
 \text{45万円}
 \end{array}
 =
 \begin{array}{l}
 \text{翌年の貯蓄残高} \\
 \text{85万円}
 \end{array}$$

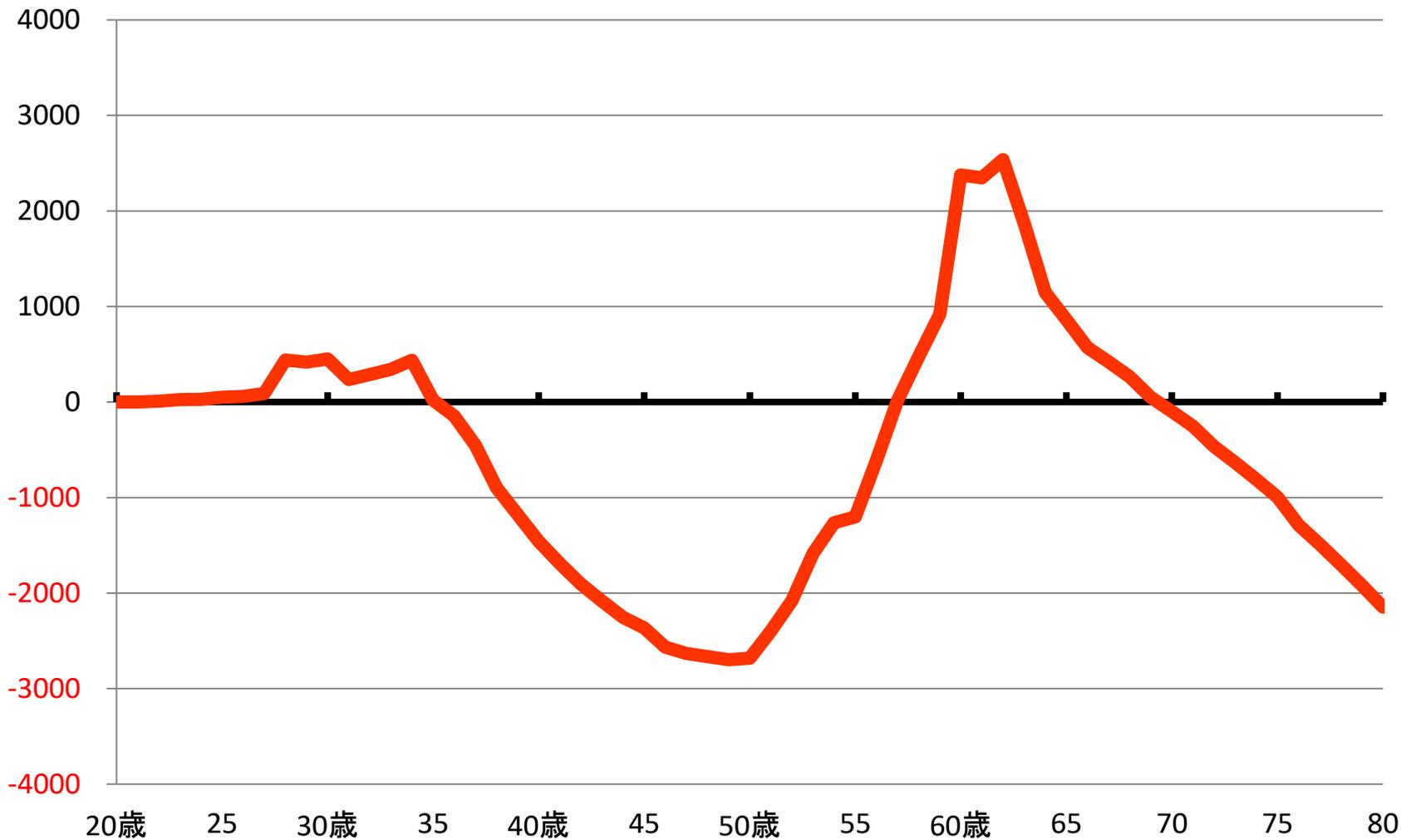
現状での貯蓄残高

貯蓄残高
(万円)



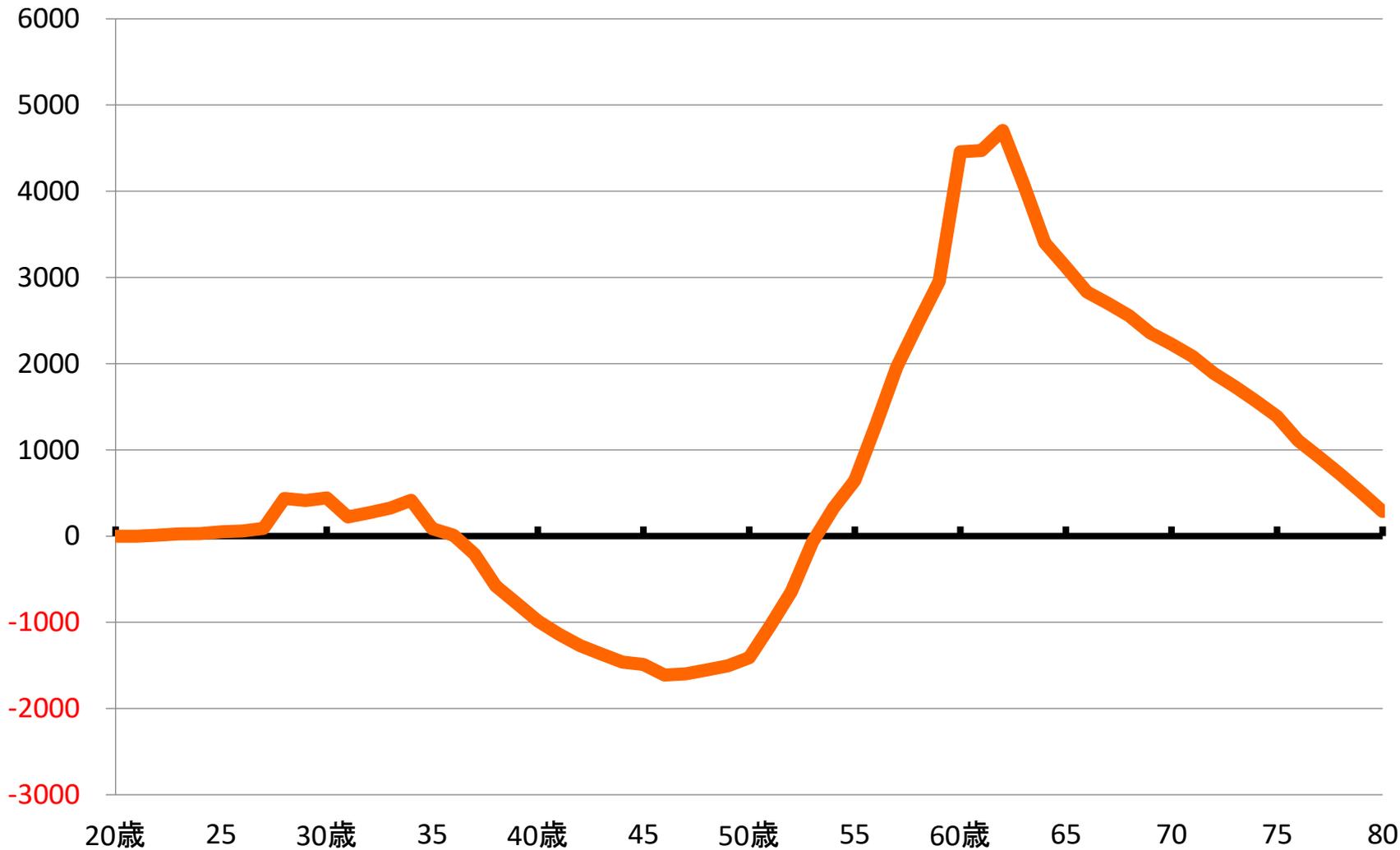
改善策Aを実施後

貯蓄残高
(万円)

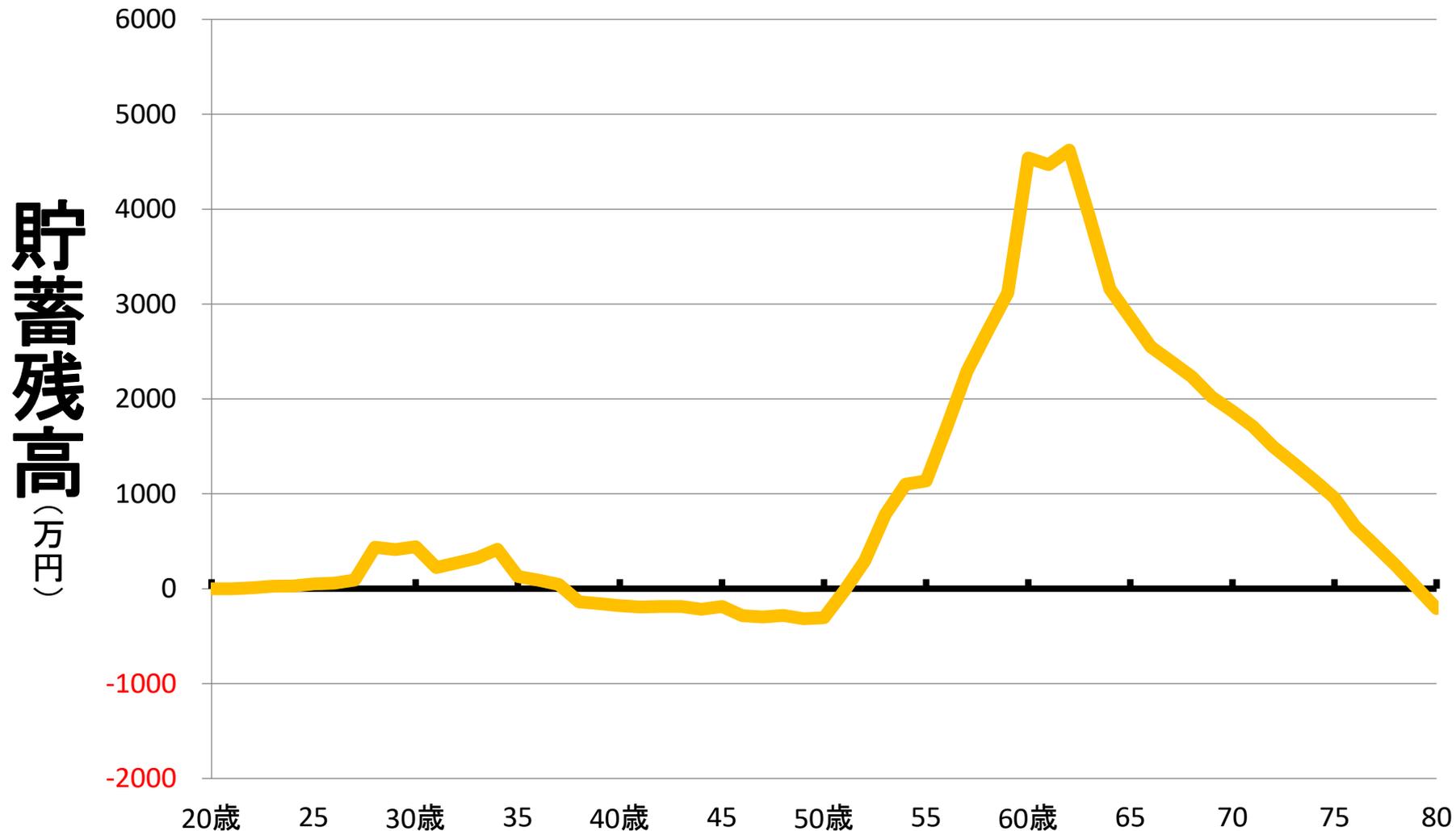


改善策Bを実施後

貯蓄残高
(万円)

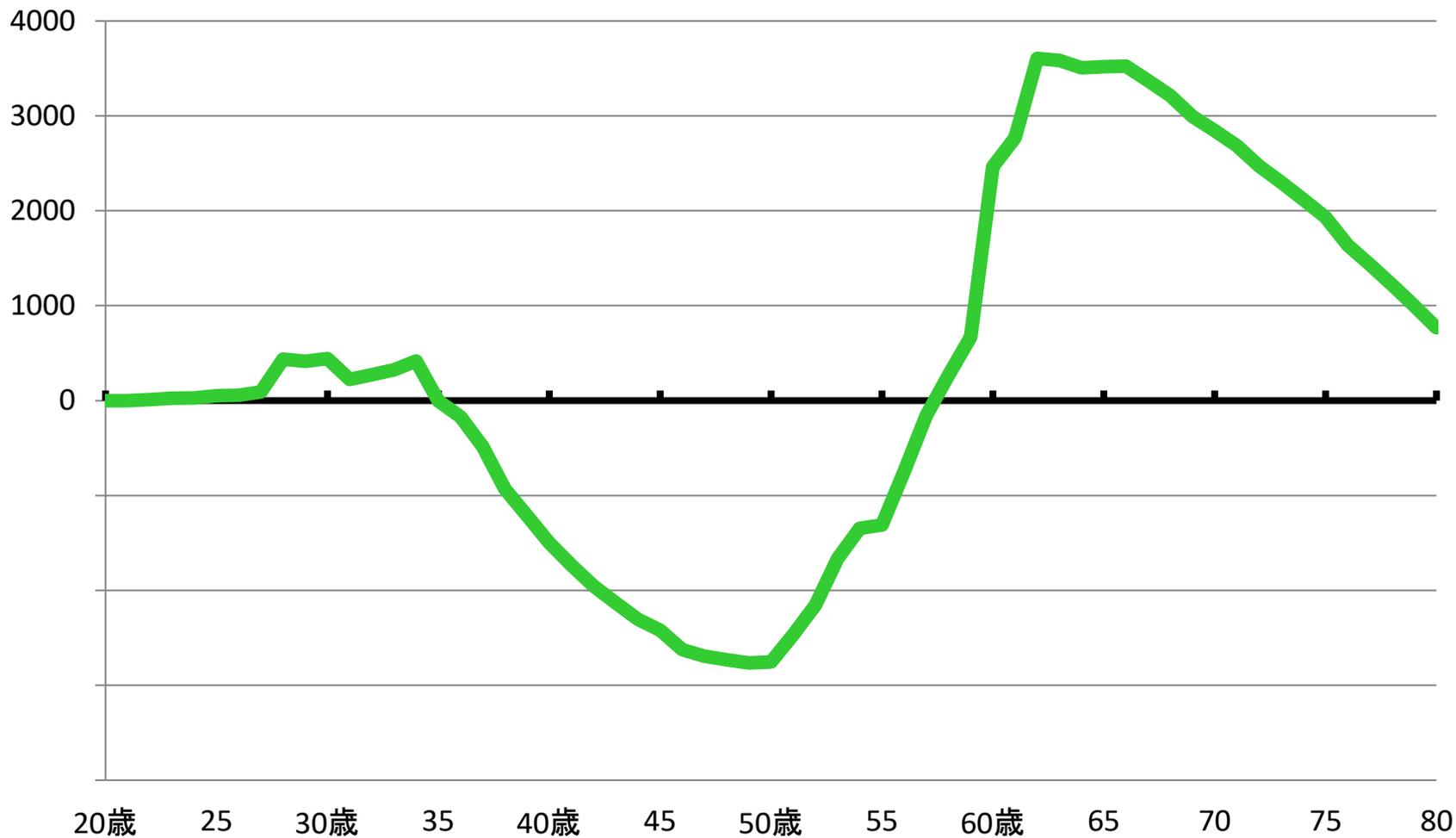


改善策Cを実施後

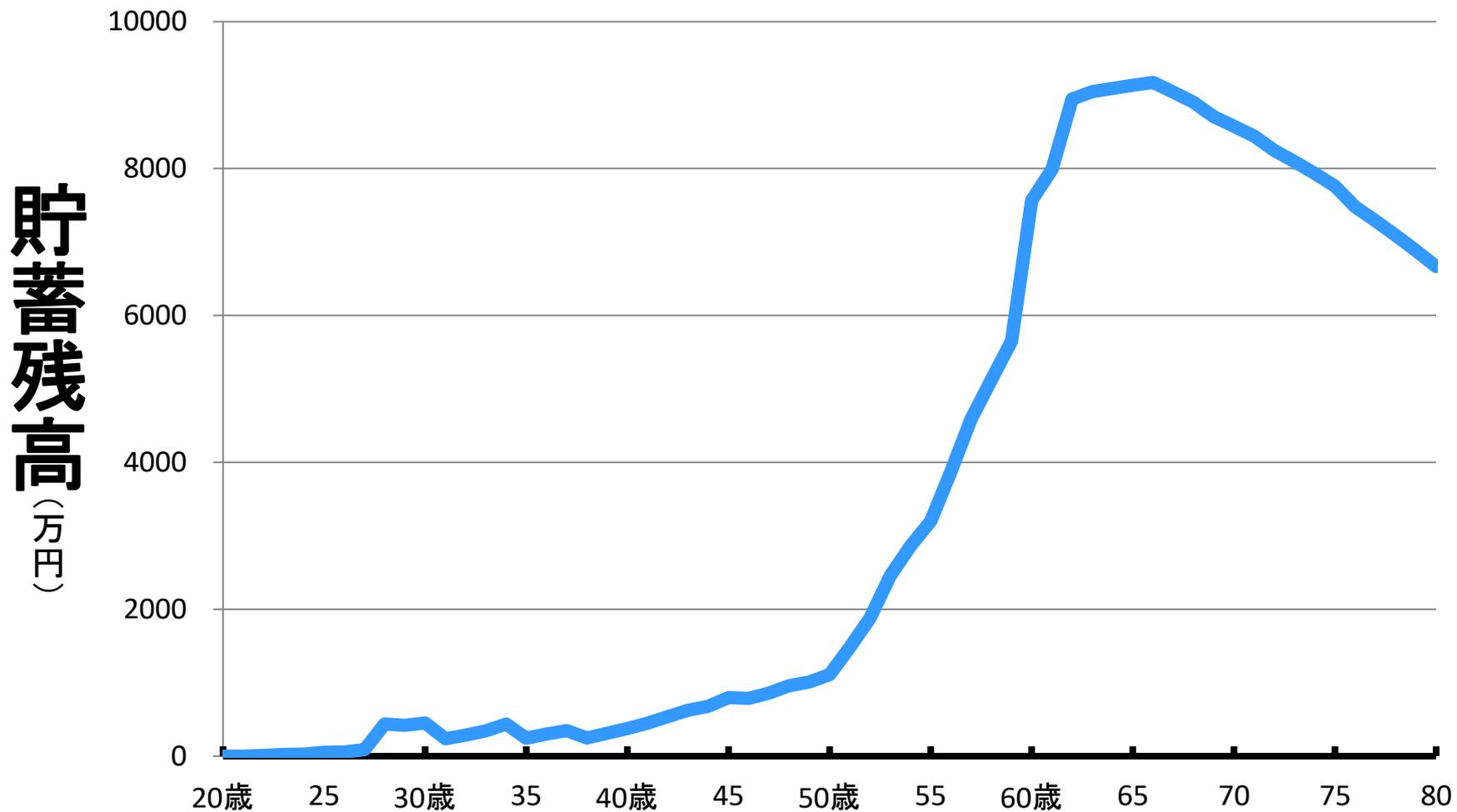


改善策Dを実施後

貯蓄残高
(万円)



改善策A～Dを実践した場合



本日の振り返り

- “老後資金”の準備には、さまざまな方法があります。
(→世帯収入を増やす、生活費を見直す、資金を運用する)
- “キャッシュフロー表”を作成することで、将来のお金の流れを予想し、目標の実現可能性をシミュレーションすることができます。
- “キャッシュフロー表”は、家計の1年間の収入・支出を書き出し、その収支差額を毎年の貯蓄に反映させて作成します。

第〇・〇回講義のまとめ

- 夢の実現には、今のうちから現実的なライフプランを立てることが大切。
- ライフプランの実現は、「お金」抜きには考えられない。
- 長い目で人生とお金の問題を考え、できる準備から始めよう。
- 収支を黒字にし、コツコツ貯める習慣を身に付けよう。

<キャッシュフロー表見直し課題の提出は〇月〇日です>