

第5回 ライフプランを描く①

本資料は、日本FP協会が作成したものです。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)。[大学連携講座](#)

NPO法人 日本ファイナンシャル・プランナーズ協会 連携講座講義資料



ライフプラン講義の進め方

- 「ライフプランを描く」の講義を通して、「ライフプランの描き方」を学んでいきます。
- 知識を身につけるだけでなく、ワークを通し、これからの人生が豊かなものになるように皆さん自身が学び、考える、参加型の授業です。
- 本講義では、基本的なライフプランの考え方と、生涯を通して“稼ぐお金”、“人生における大きな支出”などについて勉強します。
- 次回は、人生における収支を理解するために“キャッシュフロー表の作り方”、“活かし方”を学んでいただく予定です。

【1】 どうして、ライフプランニングが必要なの？

ライフプランニングとは？

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考えて、自分の人生をデザインし、その「ライフデザイン」に基づいて、具体的な計画を立てること。

ファイナンシャル・プランニングとは？

自分の「ライフプラン」を実現するために、具体的な資金計画を立てて実行していくこと。

ライフプランニング、ファイナンシャル・プランニングを行うことで、思い描く夢や目標を実現するための見通しを立てることができる

生まれてから高校までにかかったお金はいくら？

ワーク

「生まれてから高校卒業までにかかったお金」
に書き込んで計算してみよう！！

① 私が赤ちゃんのときの生活費

0歳～2歳まで(2年間) **1,250,000円**

生まれてから高校卒業までにかかったお金

生まれてから高校卒業までの18年間にかかる費用を計算しよう。

①わたしが赤ちゃんのときの生活費

1,250,000円

	(円)
0～2歳になるまで(2年間)	1,250,000

小計① 1,250,000円

②2～18歳までのわたしの生活費(16年間)

	(円)	1カ月当たり
食費		10,719
住居費(住宅ローン返済含む)		0
光熱・水道費(電気・ガス・水道代)		3,806
家具・家事用品(机、布団、洗剤など)		1,656
被服・履物費(洋服、靴など)		1,692
交通・通信費(電車・バス、携帯代など)		7,714
教養・娯楽費(本・雑誌、習い事、旅行代など)		2,230
諸雑費		679
合計		28,496 (円)

小計② 円

出所:総務省「家計調査年報令和5年」

③私の教育費				(円)
小学校	公立・私立	6 年間		
中学校	公立・私立	3 年間		
高校	公立・私立	3 年間		
合計				

小計③ 円

合計①+②+③ 円

② 2歳～18歳までの私の生活費(16年間)

1ヶ月当たり
28,496円

× 12か月 × 16年 =

5,471,232円

③ 私の教育費(パターン別の合計額)

小学校	中学校	高校	合計額
公立	公立	公立	5,608,289円
公立	公立	私立	7,344,755円
公立	私立	私立	10,390,211円
私立	私立	私立	18,650,650円

※令和元年10月1日から幼児教育・保育の無償化開始のため幼稚園の教育費は掲載していません。

(出所) 令和5年度子供の学習費調査(文部科学省)より

©2025 Japan Association for Financial Planners

①	1,250,000円
②	5,471,232円
③	5,608,289円

③の教育費を全て公立のパターンで試算

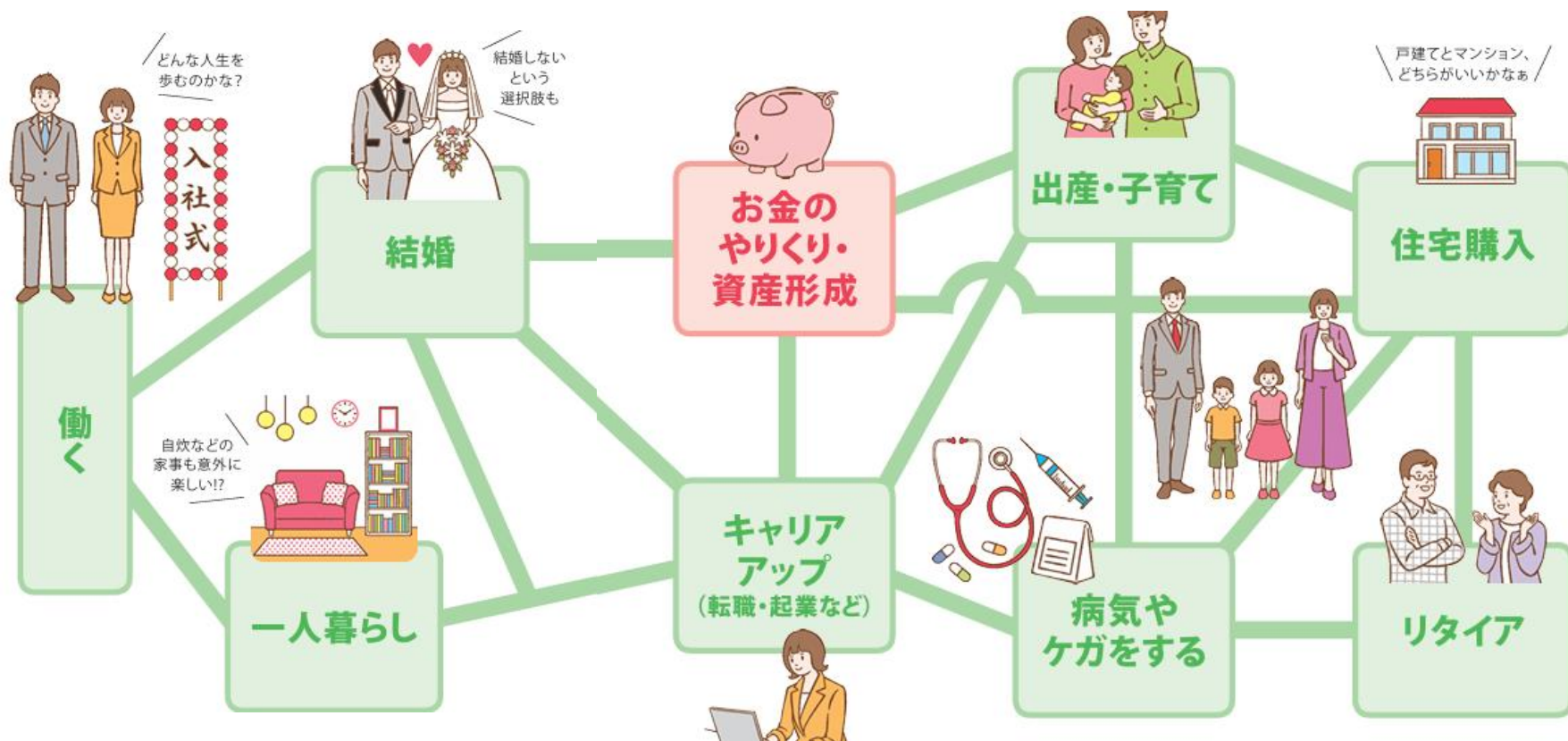
合計 ①+②+③

=

12,329,521円

合計するといくらになりましたか？

将来のライフイベントをイメージしてみよう

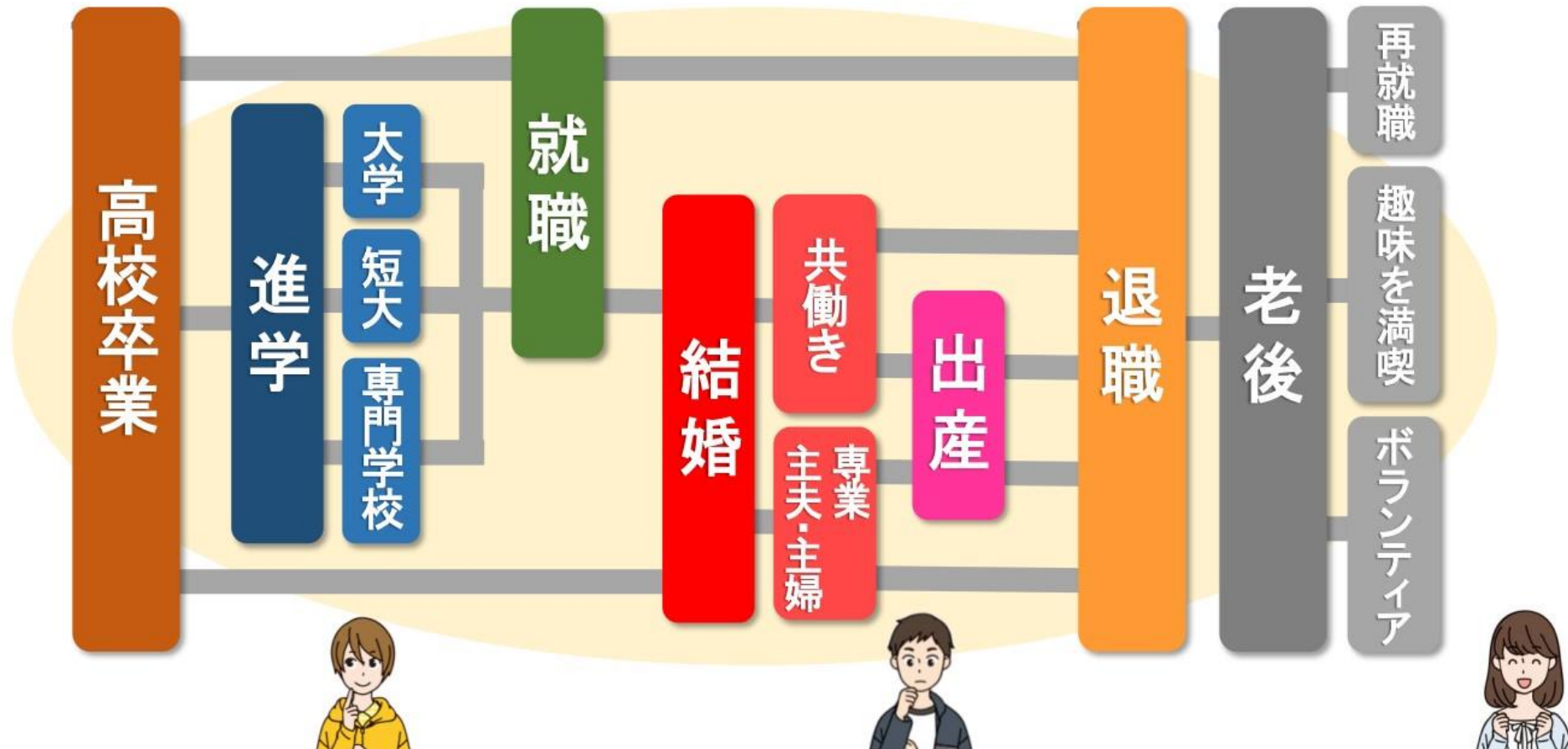


(出所) 日本FP協会「学生生活マネー&キャリア」より

©2025 Japan Association for Financial Planners

これからのライフイベント

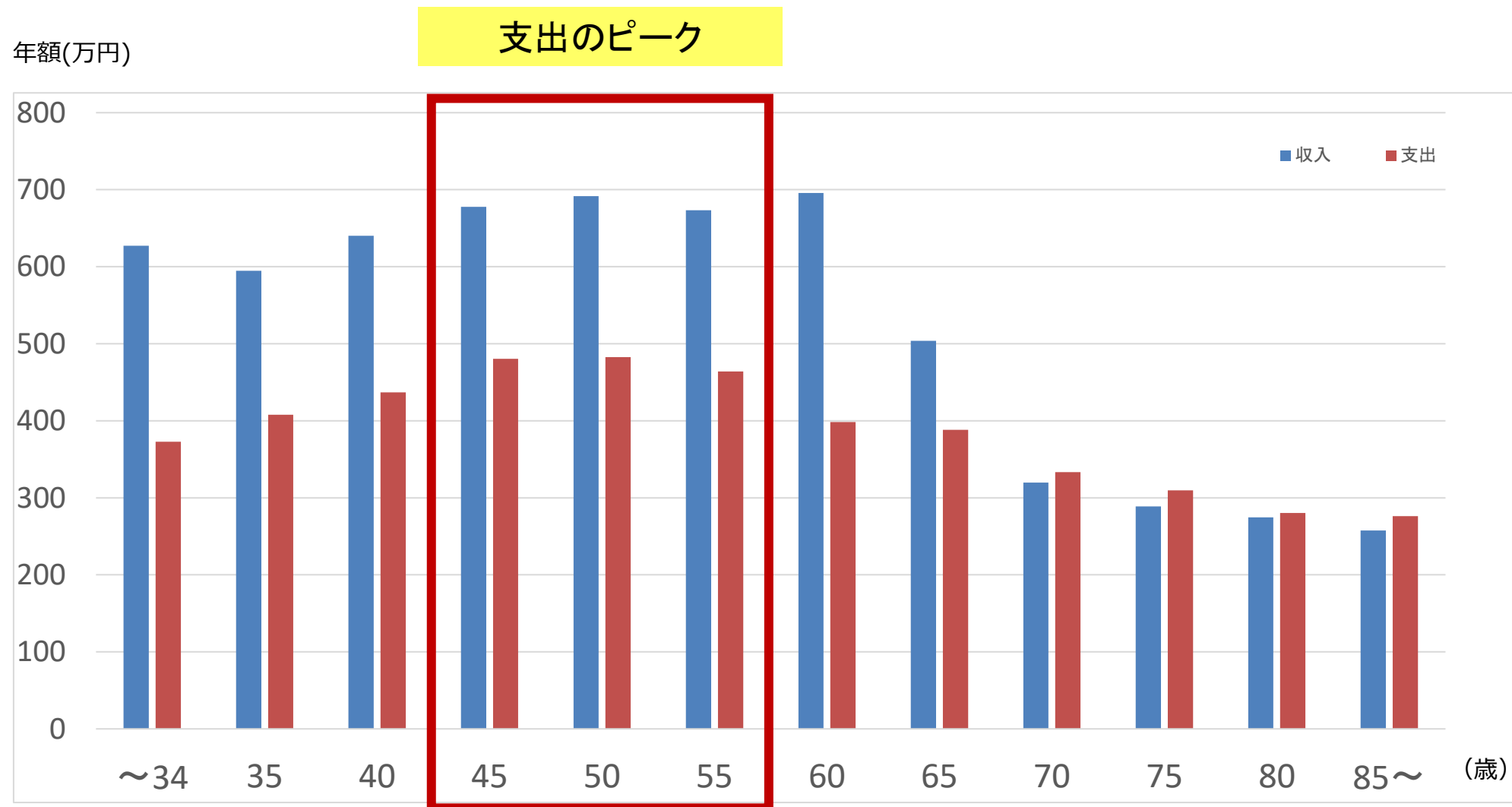
高校卒業後の進路は人それぞれ・・・



人生の中で支出が多くなる時期はいつ頃？

それはどうしてだと思いますか？

【2】 働いて稼ぐお金 と 将来使うお金



(出所) 総務省「家計調査」(2024年 二人以上の世帯) をもとに作成。

☆正社員の初任給

4年制大学卒で勤めた場合の初任給は・・・

男女とも **25万9千円程度**

年収だと **310万円程度** (ボーナスを含まない)

出所:厚生労働省 東京労働局「令和7年3月 新規学校卒業者の初任給情報」

→“正社員”の場合、一般的に勤続年数とともに
お給料はアップしていきます。

働き方は多様化している

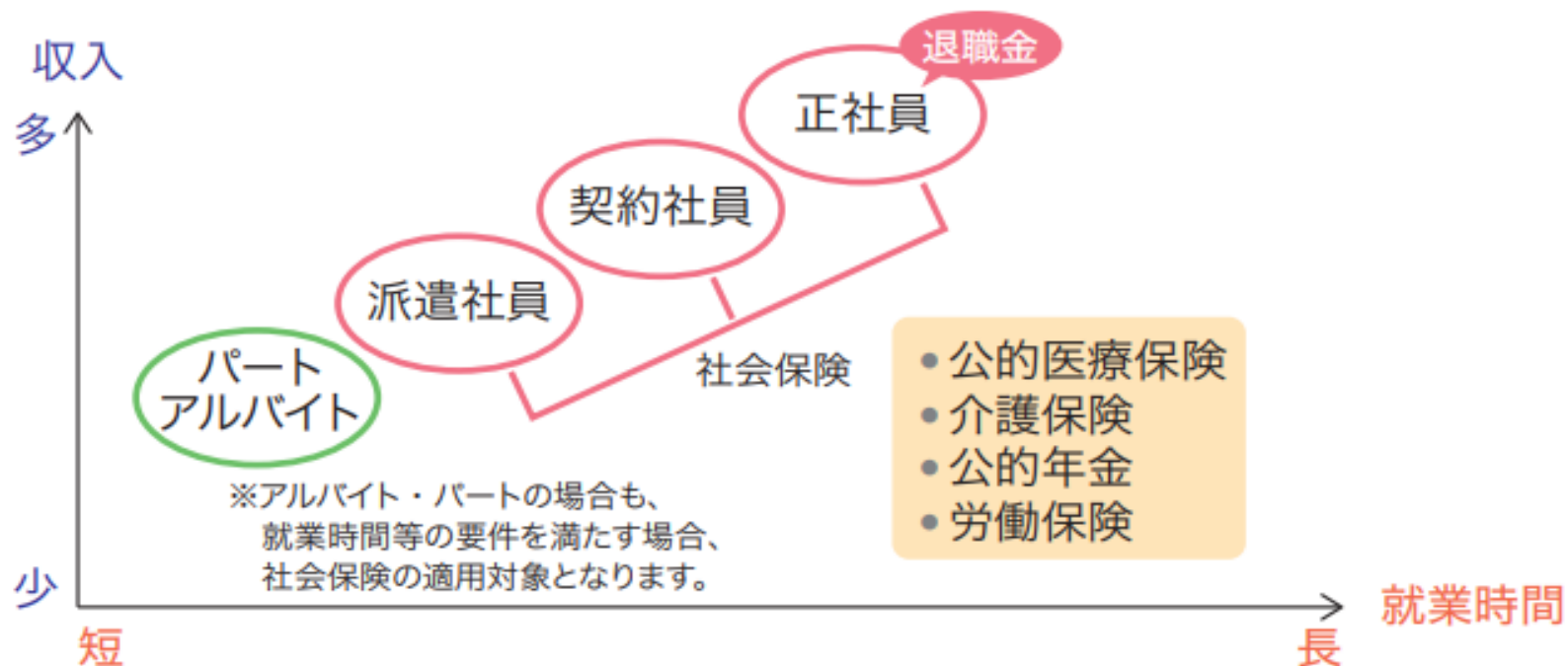
	雇用形態	給与形態	主な特徴
正規雇用	正社員	月給・年俸 賞与（ボーナス） あり	雇用期間の定めがない。フルタイム勤務。 （短時間勤務制度を導入している会社もある） また、有給休暇以外の休暇制度を設ける会社が多い。
非正規雇用	契約社員	時給・月給・年俸※	雇用期限あり（注）。会社と直接雇用契約を結ぶ。
	派遣社員	時給※	雇用期限あり。派遣会社から派遣されて働く。
	パートタイマー /アルバイト	時給※	勤務日数・時間が正社員より短い。

※ボーナス：契約社員・派遣社員は企業による・パートアルバイトは原則なし

正社員は、他に比べて勤務時間は長いですが、**収入が多く**、一般的に**ボーナス**や**退職金**をもらえます

（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。

雇用形態と就業時間・収入



正社員＝正規雇用

メリット：収入が多く、雇用が安定、手当など福利厚生も充実している

デメリット：勤務時間が長く（残業など）、転勤や部署移動などもある

非正社員＝非正規雇用

メリット：働き方の調整がしやすく、得意分野の仕事を選択できる

デメリット：雇用や収入が不安定、昇格の概念がなく、昇給しにくい

② 将来(これから)使うお金

支出

◆毎月かかるお金

- ・食費 ・光熱費 ・交際費 ・通信費 ・被服費など

◆大きなライフイベントにかかるお金

- ・結婚資金
- ・海外旅行
- ・マイカー購入資金
- ・マイホーム購入資金
- ・子どもの教育資金 など

キャッシュフロー表の作り方(支出欄)

参考 毎月の生活費(2人以上世帯平均)

生活費項目	支出額
食料	89,936円
住居	18,088円
光熱・水道	23,111円
家具・家事用品	12,788円
被服及び履物	9,985円
保健医療	15,348円
交通・通信	41,731円
教育	11,705円
教養娯楽	30,240円
その他の消費支出(交際費等)	47,311円
合 計	300,243円

(出所)総務省「家計調査報告2024年平均」より

ライフイベントにかかる費用の目安

・就職活動費用 約7.7万円

～株式会社キャリアタス キャリタス就活学生モニター2025 調査結果」(10月1日時点の就職活動調査)より

※コロナ禍前の6割程度の水準

・結婚費用 約343.9万円

(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2024調べ”

・入院・出産費用など 約51万円

厚生労働省「出産費用の状況等について」より令和5年度の平均出産費用

⇒ 健康保険組合や自治体から〈出産育児一時金〉〈出産手当金〉〈妊婦健診費用助成〉
〈妊産婦医療費助成制度〉などが受け取れます

緊急資金 3か月分～1年分の生活費

⇒ ライフイベントの有無にかかわらず、急な出費に備えて持っておくことが望ましい資金。
仮に、1ヶ月の生活費が20万円ならば、60万円～240万円。

【3】 人生における大きな支出

人生における大きな支出の例

教育資金

住宅資金

老後資金

各々どのくらいのお金が必要か、説明していきます

【4】 教育資金(年額)

	公立	私立
幼稚園(注)	約18万円	約35万円
小学校	約37万円	約174万円
中学	約54万円	約156万円
高校	約60万円	約118万円
大学	初年度 約82万円 2～4年度 約54万円	初年度 約151万円 2～4年度 約127万円

小→中で公立に通った場合と、
小→中で私立に通った場合では
約1200万円
の差があります

(出所)幼稚園～高校:文部科学省「子供の学習費調査」(令和5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7年度)

(注)令和元年10月より3歳～5歳児の保育料は無償化

(注)令和8年4月より公立・私立の授業料は無償化(年収要件はなし)

【5】 住宅資金

- ・賃貸住宅の場合 ⇒ 毎月の家賃
(契約時 ⇒ 敷金・礼金・手数料など)
- ・持ち家(マイホーム)の場合
(購入前)⇒購入のための頭金
(購入後)⇒毎月のローン支払い
管理費・メンテナンス費用
固定資産税・都市計画税
など

住宅資金の目安

賃貸住宅に住む場合

家賃相場(東京郊外) 3DK/3LDK マンション
月額 約15万~25万円

マイホームを購入する場合

※ 借入金は、融資金(機構買取・付保金)

(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	3,826	4,263	3,827	3,249	3,095
	手持金	323	411	282	190	243
	借入金	3,260	3,638	3,291	2,896	2,710
マンション	購入価格	5,592	6,569	5,738	4,777	4,485
	手持金	1,338	1,833	1,270	820	923
	借入金	4,033	4,468	4,241	3,683	3,418

(出所)住宅金融支援機構 2024年度フラット35利用者調査」より

住宅購入のステップ

①自己資金を 貯める

- 頭金
- 諸費用 に充当する

②住宅ローンを 組む

- 金利タイプ
- 返済期間
- 返済方法 を検討する

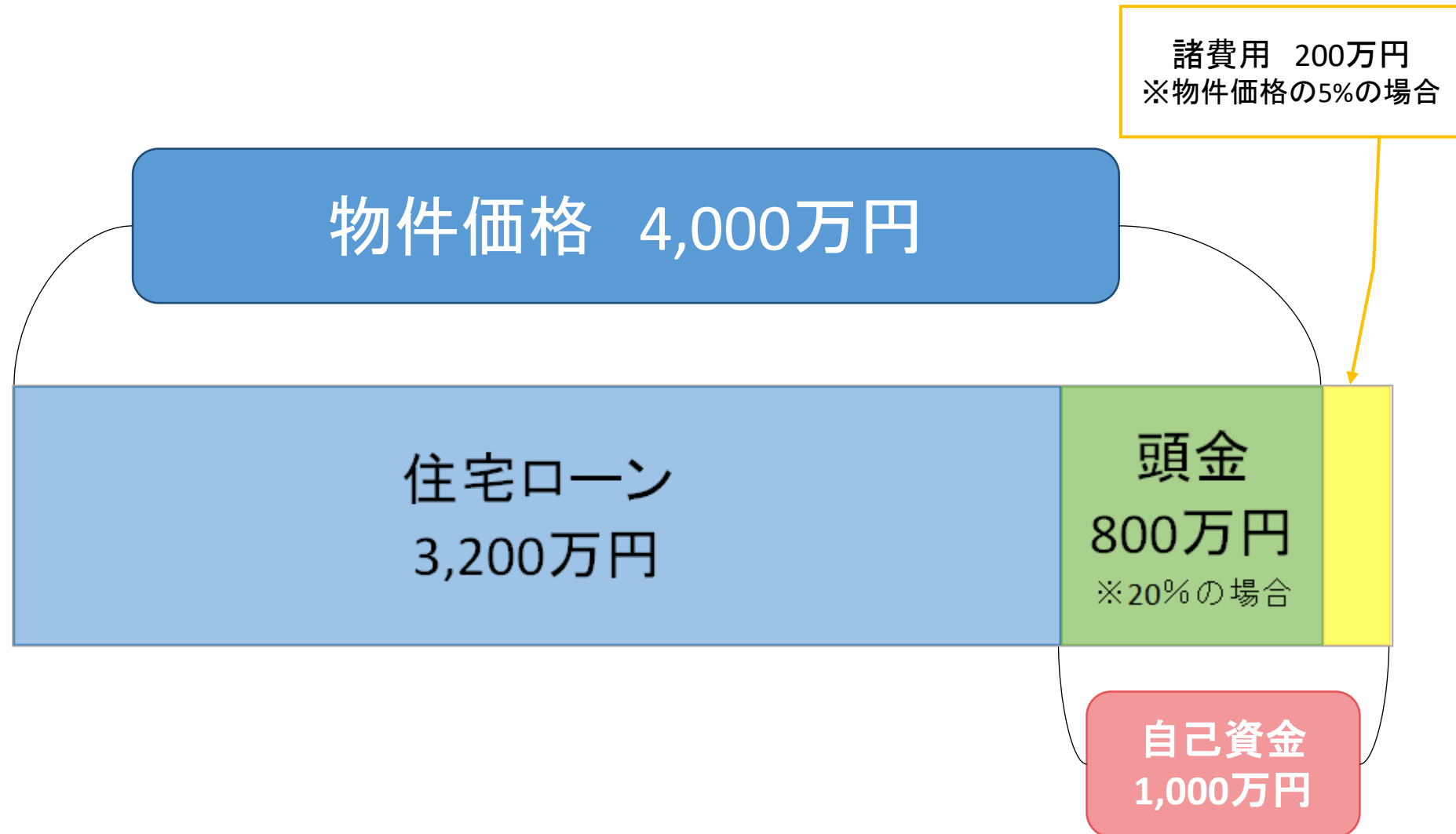
①自己資金を貯める

☆自己資金の目安

- ・頭金 ～ 住宅ローンを借りる際に、最初に支払う
ある程度のまとまったお金のこと
⇒ 物件価格の20%以上が望ましい
(多いほど借入額を減らすことができます)
- ・諸費用 ～ 購入手続きにかかる費用※
⇒ 物件価格の3%～ 7%程度 (新築の場合)
6%～10%程度 (中古の場合)

※登録免許税・不動産取得税・印紙税
ローン手数料・ローン保証料、
仲介手数料(中古住宅の場合)など

4,000万円の新築物件を購入する場合の例



②住宅ローン

☆ 住宅ローンとは？

⇒ お金を借りる制度です。

返済する際、利息を払う必要があります。

☆ 利息 ～ 貸借の対価として一定の割合で
支払われるお金＝お金の借り賃

☆ 金利 ～ 一定期間において支払う利息の割合

借りた金額(元金) × 金利 × 借入期間 = 利息

住宅ローンの借入れ限度

☆ 理想的な無理のない返済額は？

⇒ 年収の25%までがひとつの目安

(例) 夫婦の合計年収 500万円の場合

1年当たり返済可能額 100万円(20%)～125万円(25%)

月々の返済額 83,000円 ～ 104,000円程度

⇒ 月々の返済額をもとに算出した無理のない借入額

(返済期間35年・元利均等返済・固定金利2%のローンの場合)

返済額が月額 83,000円の場合 **約 2,500万円**

月額104,000円の場合 **約 3,100万円**

これ以上借りると、
教育費や病気等への
備え等の面で不安が
生じるかもしれません。

“借りられる額”ではなく、“返せる額”で
ローンを組むのがポイント

Aさん、Bさん、Cさん、いずれも25歳の時点で200万円の貯金を持っているものとします。

Aさん

25歳で、4,200万円の新築マンションを購入
自己資金200万円、35年ローン(4,000万円)
返済月額 132,505円

Bさん

25歳～40歳までは、家賃12万円の賃貸住宅。
別途、毎月1万円を貯金。
40歳で、2,880万円の中古マンションを購入
自己資金380万円、20年ローン(2,500万円)
返済月額 126,470円

Cさん

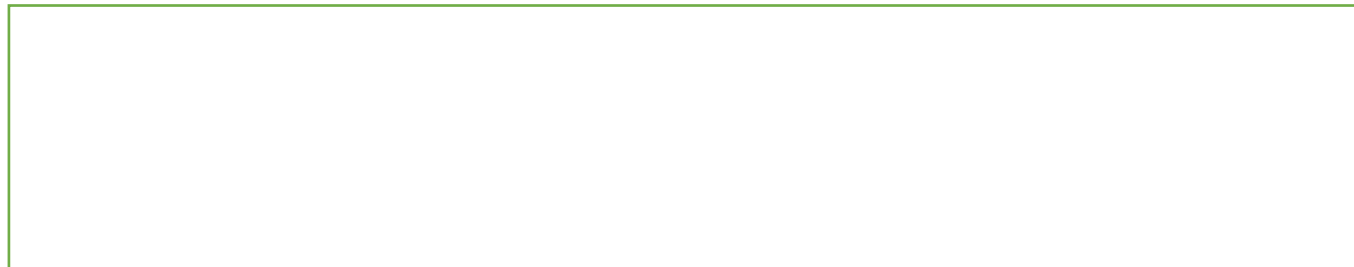
一生涯、賃貸住宅(家賃13万円)

※ Aさん、Bさんともに、固定金利(2%)・元利均等返済・ボーナス返済無しの条件。
また、3人とも税金や諸費用は考慮しない。

25歳から60歳までの35年間の暮らしを考えた場合、
それぞれのメリット・デメリット、資金面での留意点について考えてみよう！

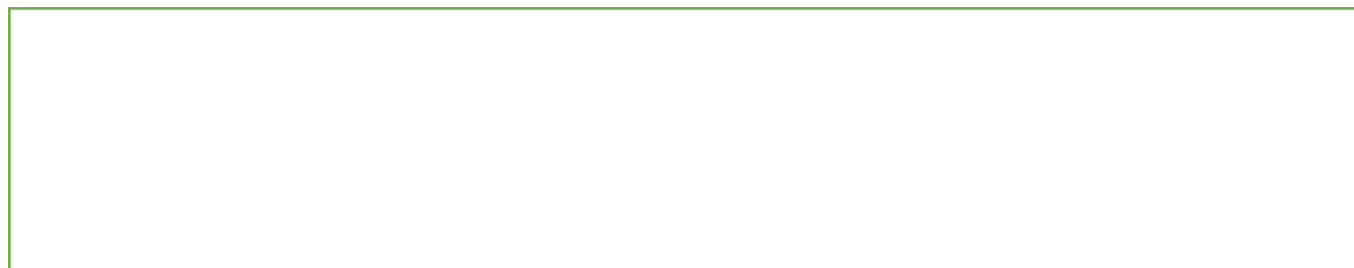
Aさん

25歳で4,200万円の新築マンションを購入



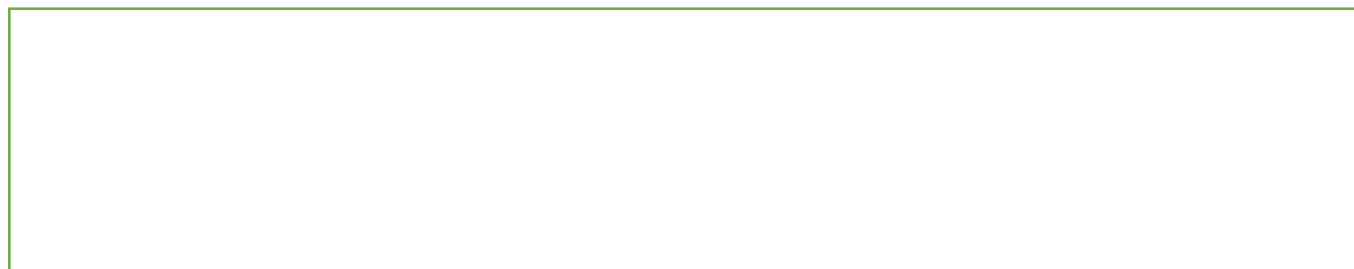
Bさん

40歳で2,880万円の中古マンションを購入



Cさん

一生涯、賃貸住宅(家賃13万円)



あなたは、賃貸派？ それとも持ち家派？

	賃貸	購入
メリット	● 転居がしやすい(ライフプランに合わせて住み替えできる) ● 水回り等の修理に自己負担がかからない。 ● 管理組合や町内会などの煩わしさが無い。等	● 自分の好みやライフスタイルに合わせて部屋を変えられる。 ● ローン完済後は資産として土地／住宅が残る(子供にも譲れる)。 ● 地域との親交が生まれやすい。等
デメリット	■ 更新料(通常、2年に一度)のほか、住み替え時には敷金・礼金がかかる。 ■ 退去時に敷金以上の修繕費を負担せざるを得ないこともある。 ■ 家賃を払っても自分の財産にはならない。(一生涯家賃がかかる) 等	■ 購入時には諸費用(物件価格の3～7%程度)がかかる。(まとまったお金が必要) ■ 住宅ローンを組むと利息がかかる。 ■ 固定資産税・都市計画税支払義務がある。 ■ マンションの場合は管理費や修繕積立費がかかり、戸建の場合はリフォーム費用がかかる。 ■ 周辺の住環境が変化(騒音、コンビニ・スーパーの撤退等)する可能性がある。等

【6】 老後資金～セカンドライフにかかるお金

☆平均寿命

- 男性・・・81.09歳（前年 81.09歳）
- 女性・・・87.13歳（前年 87.14歳）

（出所）令和6年 厚生労働省「簡易生命表」より

☆65歳の平均余命

※この年齢から何年生きられるかの平均年数

- 男性・・・19.47年（84.47歳）
- 女性・・・24.38年（89.38歳）

（出所）令和6年 厚生労働省「簡易生命表」より

男女とも100歳位まで生きる想定も必要です

老後資金の内容

- ◆基本生活費 ～ 食費、光熱費、被服費、通信費 など
- ◆介護・医療費用 ⇒ 少子高齢化で負担が増加傾向
- ◆住宅費 ～ 自宅のメンテナンス・リフォーム等の費用
⇒ 賃貸の場合は家賃・高齢者住宅費用等
- ◆子どもや孫への援助 ～ 結婚資金・教育資金贈与等
- ◆レジャー費用 ～ 国内・海外旅行や趣味にかかる費用等
- ◆冠婚葬祭費 ⇒ 老後の負担が増える傾向

老後にかかる費用と必要な貯蓄

・65歳の平均余命

男性・・・19.47年(84.47歳)

女性・・・24.38年(89.38歳)

(出所)令和6年 厚生労働省「簡易生命表」より

リタイア後の人生は
長い

老後の生活費・・・健康で余命(端数切り上げ)を全うすると仮定して

・夫婦2人の時期 ～ $28\text{万円(A)} \times 12\text{か月} \times 20\text{年} = 6,720\text{万円}$

・妻が1人の時期 ～ $16\text{万円(B)} \times 12\text{か月} \times 5\text{年} = 960\text{万円}$

高齢夫婦無職世帯平均支出月額

A: 高齢夫婦無職世帯平均支出月額＝28万円

B: 高齢単身無職世帯平均支出月額＝16万円

(総務省「家計調査報告・2024年結果」より)

(例) 夫婦2人で
約7,680万円

老後資金の備え方

老後にかかる生活費

⇒ 各家計の収入・支出の状況やライフスタイル等によって大きく異なる。

(例)

夫婦2人で

約7,680万円

+α

(医療・介護費等)

老後資金に必要なお金は
年金 + **貯蓄** で備えます

公的年金の仕組みと条件



会社に勤める場合は“厚生年金保険料”、自営業の場合は“国民年金保険料”を払います

※20歳から60歳まで保険料を支払うのは**国民の義務**です

※厚生年金保険料には、国民年金保険料が含まれる

～年金をもらうための条件～

- 老齢基礎年金を受け取るには**最低10年以上**の保険納付が必須
- 満額をもらうためには**40年加入**が必要

公的年金(国民年金)の仕組み

一定額の保険料を納めることにより、65歳以降一生涯もらえる“**老齢年金**”のほか、障害状態になったときのための“**障害年金**”、国民年金の被保険者等が亡くなった場合に、遺された家族に支給される“**遺族年金**”があります。

公的年金制度(国民年金)の主な給付内容			
給付内容	名称	受給資格条件	受給期間
老齢年金	老齢基礎年金	加入期間が10年以上あること	原則として、65歳から死亡するまで
障害年金	障害基礎年金	障害等級の1級、2級に該当すること	障害状態である間
遺族年金	遺族基礎年金	18歳未満の子どもがいること、または18歳未満の子どもに該当すること	子どもが18歳になった年度末まで

公的年金(厚生年金)の仕組み

②公的年金制度(厚生年金)の主な給付内容

厚生年金は、民間企業の会社員や公務員等を対象とした公的年金制度である。

国民年金に上乗せされるものなので、国民年金のみの場合に比べて厚い保障を受けることができる。

給付内容	厚生年金	
	名 称	内 容
老 齢 年 金	老齢厚生年金	加入期間が1 ヶ月以上あり、さらに老齢基礎年金の受給資格の要件を満たした人が65歳になったときに、老齢基礎年金に上乗せして支給される。
障 害 年 金	障害厚生年金	厚生年金保険に加入している人が、在職中の病気やケガで障害等級の1級または2級に該当したとき、障害基礎年金に上乗せして支給される。また、障害等級2級より程度の軽い障害の場合は、3級の障害厚生年金のみ支給される。
遺 族 年 金	遺族厚生年金	厚生年金保険に加入している人または加入していた人が死亡したとき、一定の支給要件に該当する場合に、死亡した人によって生計を維持されていた遺族に支給される。

※老齢厚生年金、障害厚生年金、遺族厚生年金の金額は、厚生年金保険の被保険者期間の報酬や加入期間に応じて支給額が異なる。

(出典) 日本FP協会テキスト『10代から学ぶパーソナルファイナンス』より

65歳から受給できる年金総額の試算 ～(1)

① 会社員(厚生年金加入)の場合

夫婦の年金額：月額22.5万円

妻1人の年金額：月額12.1万円(総務省「家計調査年報・2024年」)

- ・夫婦2人の時期 ～ $22.5\text{万円} \times 12\text{か月} \times 20\text{年} = 5,400\text{万円}$
- ・妻が1人の時期 ～ $12.1\text{万円} \times 12\text{か月} \times 5\text{年} = 726\text{万円}$



(例)

夫婦2人の年金受給総額：**6,126万円** (夫婦が余命を全うした場合)

65歳時点での不足額 ≒ 1,554万円

[老後の生活費(7,680万円)－年金受給総額(6,126万円)]

65歳から受給できる年金総額の試算 ～(2)

② 自営業(国民年金のみ)の場合

夫婦の年金額：月額13.8万円 (老齢基礎年金6.9万円×2)

妻1人の年金額：月額6.9万円

出所：日本年金機構「令和7年4月分からの年金額等について」

・夫婦2人の時期 ～ 13.8万円×12か月×20年＝3,312万円

・妻が1人の時期 ～ 6.9万円×12か月×5年＝414万円

(例)



夫婦2人の年金受給総額：3,726万円 (夫婦が余命を全うした場合)

65歳時点での不足額 ≒ 3,954万円

〔老後の生活費(7,680万円)－年金受給総額(約3,726万円)〕

現役時代の働き方によって、受給できる年金額は大きく違ってきます

老後資金の準備の仕方

65歳時点で必要な貯蓄

⇒ 各家計の収入・支出の状況やライフスタイル等によって大きく異なる

老後の生活費(約7,680万円)から、年金受給総額を控除すると、
**(例) 約1,554～3,954万円(+ α)の
貯蓄があると安心**

<留意点>

- 今後の社会情勢や制度改正により、年金受給額が変動する可能性があります。
- 65歳の年金受給開始までに無収入の期間ができる可能性もあります。
- 人生100年時代、人生が長くなる分だけお金も必要になってきます。

余裕を持った老後資金の準備が必要

- 老後に必要なお金は、持ち家・賃貸という家の持ち方、健康状態や暮らし方によって個人差があります。
- 老後の生活にゆとりを持たせるため、また、病気や介護など不測の事態に備えるため、余裕をもった資金計画を立てることが大切です。

自身のライフプラン、ライフスタイルにあった
老後資金準備について考えてみましょう！

本日の振り返り

- “今までにかかったお金”は合計1,200万円以上、“これからかかるお金”は2億円以上になります。計画的なお金の管理が重要です。
 - 「教育資金」・「住宅資金」・「老後資金」は人生における大きな支出です。
 - 住宅ローンは長期に及ぶ借金であり、利息も多額に上ります。自己資金が多いほど返済総額が少なくなります。
 - 老後にかかる生活費は各家計の収入・支出の状況やライフスタイル等で異なります。老後は貯蓄を取り崩して生活することになるため、余裕を持った資金計画が必要です。
- ※ 次回は、“キャッシュフロー表の作り方”、“活かし方”について、学んで頂く予定です。