



プロのFPが勧める
「コロナ後を生きる」

ライフプラン作りに
絶対欠かせない
8つのポイント

株式会社FPバンク



目次

1

コロナ危機…私達の未来に与える影響は

2

ライフプラン作りに絶対欠かせない
8つのポイント

i

先立つものは「収入」…増やすには？ 安定させるには？

ii

これで貯蓄ができる！「支出」管理の黄金ルールとは？

iii

「貯蓄」は3つに分けて行う

iv

「投資」の黄金ルール … 長期・積立・分散

v

「保険」は必要？

vi

「住宅」を上手に買うには …人生の三大資金①

vii

「教育費」はどれくらい必要？ …人生の三大資金②

viii

「老後資金」は2,000万円あればいい？ …人生の三大資金③

3

まとめ



第1章

コロナ危機… 私達の未来に与える 影響は

コロナ危機がやってきた

今回、コロナという世界的な感染症によって、
私達の暮らし方や働き方は、大きく影響を受けています。

未だ終わりが見えていないし、
暮らし方は完全に元には戻らないだろうとも言われています。

また、今回のような感染症は、
今後も時々発生する可能性があるそうです。
これからの人生で、私達はこのような経験を、
あと何回くらいしなければならぬのでしょうか。

そう思うと不安な気持ちにもなります。

でも今や「人生100年時代」と言われるようになった、
せっかくの長い人生です。

コロナなんかに負けずに、
〇〇が欲しい、〇〇に行ってみたい、〇〇を実現したい、
家族や友人、大切な仲間と、豊かに楽しい時間を積み重ねていきたいもの
です。

家計に与える影響は

コロナって、私達の未来にはどんな影響があるのでしょうか？

暮らし方や遊び方が変わり、
また働き方や仕事の環境も変わりそうです。
お金の面では、家計の収入や支出の見通しが変わりそうですし、
人々のものの考え方まで変わるのでは、とされています。

家計にはどんな影響があるのでしょうか？

収入面では、人の接触を多く必要とする、
コロナ後に厳しくなりそうな仕事だと収入の減少（最悪の場合は失業）、
逆にテレワーク関連や宅配など、
伸びるビジネスに関わっていれば収入の増加が見込めそうです。
流行るビジネスが変われば、転職も増えて行くでしょう。



支出面では、衣食住と教育費が大きいと思いますが、
衣食や教育費については、
今までよりもネット経由の購入や利用が増えそうです。
でも支出額自体はそれほど変わらないかもしれません。

住宅については、
コロナ危機により景気が後退し、住宅購入の需要が供給を下回ってくる
と、近年上昇傾向を続けていた都心部の物件価格もピークアウトしそうで
すし、長期的には、テレワークの増加など新しい暮らし方が増えると、
狭小の都心物件より、環境の良い郊外物件の需要が高まるような変化が
起こるかもしれません。

住宅ローンについては、
超低金利の時代がずっと続いてきたこともあり、
足元の適用金利が低い変動金利型を選ぶ人が多数派でしたが、
今後は、将来の不安を避けるために、固定金利型を選ぶ人が
増えるかもしれません。

コロナ危機は、
暮らしの全てを変える訳ではないので、
ライフプランも全てを変える必要は無いですが、
数十年に一度ぐらいの大きな出来事であることは間違いがありません。
各自のライフプランを一度点検してみる必要はあるでしょう。

そこで今回は、ライフプランの点検のために、
プロのFPが勧める
「ライフプラン作りに絶対欠かせない8つのポイント」を
まとめてみましたので、ご一読ください。



第2章

ライフプラン作りに 絶対欠かせない8つ のポイント

i. 先立つものは「収入」

増やすには？ 安定させるには？

まずは収入です。

収入を増やすには、働き手を増やすか、ひとりひとりの収入を増やすか、です。

働き手を増やすには …共働きは、既に多くの方がされていますね。

次のような場合で、考えてみましょう。

例えば、子育てが落ち着いた奥様の45歳から20年間について、

全く働かない場合は0円ですが、

- 年100万円の収入が得られれば、 $100\text{万円} \times 20\text{年} = 2,000\text{万円}$ 、
- 年200万円なら $200\text{万円} \times 20\text{年} = 4,000\text{万円}$ 、
- 年300万円稼ぐことができれば、 $300\text{万円} \times 20\text{年} = 6,000\text{万円}$ 、

になります。

6,000万円の差があれば、描けるライフプランには大きな差があるでしょう。

働き手を増やすメリットは、収入が増えるだけではありません。

共働きをしていれば、もしどちらかの収入が一時的に途絶えても、家計へのダメージを緩和することができます。数十年の長い人生、どんなアクシデントがあるかわかりません。

収入が減るリスクを軽減して、収入見込みを安定させる、これも共働きの大きな効果です。

ひとりひとりの収入を増やすには…人生を通じた収入は、年収×働く期間です。

年収を上げるのは簡単ではないですね。

でも今年上がらなくても、数年後から上がれば、残りの数十年間の収入見込みが増えるので、累計ではとても大きな差になります。また順調にキャリアアップできれば、働きがいも増えるでしょう。

そのためには、主体的に長期的なキャリアビジョンを立てて、頑張って自己投資することが、とても価値があるとわかります。

働く期間を増やす、これは老後について良く言われます。

65歳で退職すると、その後は年金と貯蓄の取り崩しで暮らさなければならぬですが、65歳から例えば5年間、年収200万円で働くことができれば、1,000万円の収入になりますし、

さらに併せて公的年金の受取を65歳→70歳に遅らせれば、公的年金の年額が65歳受取開始の場合の約1.4倍になるので、もし厚生年金で65歳受取開始の場合の年額が200万円位でしたら、70歳からの年額を300万円近くに増やす事ができます。

65歳から85歳まででも20年（100歳までだとなんと35年！）、とても長い老後に備えるためにも働く期間が大切なことがお分かりいただけると思います。

ii. これで貯蓄ができる！

「支出」管理の黄金ルールとは？

収入が多ければ、ライフプランは大丈夫でしょうか？
そうではありません。

収入が増えるとライフスタイルが変わって支出も増えることが多く、収入以上に支出が増えて全然貯蓄ができていない、という方も少なからずおられます。

さらに収入が多いだけに「本気になればなんとかなる」と考えて、手当てが遅れることになりがちです。

このケースで特に怖いのは、リタイア後の生活です。

支出が多い生活水準のまま、貯蓄不足で老後を迎えると、あっという間に家計が破綻の危機に陥ります。

それでは、支出管理はどうすれば良いのでしょうか。

支出はどれくらいに抑えれば良いのでしょうか。

ここでは、ここから発想の転換に成功すると、支出の管理が上手にできるようになります。

「収入－貯蓄＝支出」

毎月の貯蓄額を、毎月の収入から先取りして、残りで暮らす、という習慣ができれば、

- 貯蓄はしっかり貯まる
 - 支出管理が簡単になる（罪悪感無し、細かい管理不要）
- …家計管理ができるようになります。

iii. 「貯蓄」は3つに分けて行う

貯蓄と言いますが、貯蓄は次のように3種類に分けて考える事をお勧めします。

3つの貯蓄は、目的がそれぞれ違い、望ましい貯蓄のタイプも異なるので、目的に応じて使い分けできるようにしましょう。

目的	望ましい貯蓄の性質	貯蓄のタイプ
「日常予備資金」	すぐに出し入れできる 短期 流動性	預貯金
「目的貯金」	着実に貯まる 中期 確実性	低リスクの積み立て貯蓄
「老後資金」	長期的に増えて、貯まる 長期 収益性	一定リスクを取った資産運用

まず「日常予備資金」ですが、あなたにとって、何かあったときにすぐ降ろせると安心なお金はどれくらいでしょうか。

例えば、収入が無くても3か月～半年くらいは暮らせる額、というようなイメージです。

先ずはその額が貯まっているかをチェックしてみましょう。

次は「目的貯金」、住宅の頭金、子供の学費、高額商品の購入など、将来準備しておきたい大きな支出を書き出してみましょう。

大きさとしては、100万円を超えるぐらいのイメージです。

ひと通り書き出してみると、いくら貯蓄をどれぐらいの期間で貯めなければならぬかが確認できます。

最後に「老後資金」ですが、必要になるのが未だ数十年も先、という点に大きな特徴があります。必要額は、あとで(viii)で説明します。

期間が長いと、運用利率(リターン)によって、将来の貯蓄額が倍くらい違ってくるので、どうしたら高いリターンを確保できるかが重要で、そのためには「投資」の考え方を上手く活用できるかがポイントとなります。

将来のためにやっておきたい3つの貯蓄が確認できたら、具体的な貯蓄計画を立ててみましょう。

必要な貯蓄額をそれまでの期間で割れば、月々、あるいは毎年必要な貯蓄が計算できますね。

それに基づいて、 $\text{収入} - \text{貯蓄} = \text{支出}$ で暮らすことができれば良い、という事になります。

iv. 「投資」の黄金ルール

長期・積立・分散

前の章で、老後資金の準備は「投資」の活用がポイント、とお話しましたので、ここでは「投資」で失敗しない黄金ルールについてお話しします。

「投資」とは、何かの事業に資金を提供して、その見返りにその事業から生まれる配当や利子を受け取ったり、事業の成長による資産価値の上昇を目指す行為で、長期的に資産運用を行うものです。

株価の一時的な上下のタイミングを捉えて短期的に儲けを狙う「投機」とは異なります。

具体的には、企業の持ち分を取得する「株式」や、国や企業などにお金を貸す「債券」などがあります。

「投資」は長期的に見れば、事業の成長に伴い、一定のリターンが期待できますが、短期的には、事業の状況と将来の見通しや経済環境に伴うリターンの変動（リスク）があります。

また「投資」の中でも、リスクを沢山取れば期待リターンが大きく、小さければ期待リターンも小さくなるので、元本保証の無い株式は期待リターンが大きく、元本保証のある債券は期待リターンが小さくなります。

「リスクを減らし、高いリターンを得たい」
そのためには「分散」がポイントで、「分散」には次の2つがあります。

① 資産分散

投資先を複数に分ける、ということです。

例えば株式投資であれば、どんな優良企業でも1社だけに投資をすると、その企業だけの好不調に左右されるが、複数企業に投資すれば、複数企業で好不調が相殺されるので、リスクが小さくなる、という考え方です。

② 時間分散

投資機会を複数に分ける、ということです。

株式のように価格変動がある金融商品については、1回で投資すると、後で振り返った時に高い価格で買ってしまう可能性があるため、複数回に分けるほど、そのリスクが小さくなる、という考え方です。

投資のルールとして言い換えると「長期で運用すること」「積立で投資すること」「投資先は分散すること」となります。「長期・積立・分散」は、投資の黄金ルールとして、ぜひ覚えて頂きたいと思います。

具体的にどんな方法で「投資」をすれば良いかについてはここでは割愛しますが、身近な所では、DC、ideco、積立NISA、積立投資信託、変額保険などが挙げられます。

v. 「保険」は必要？

保険に入っていれば、万一の際に数千万円の保険金で生活が助かったり、長期間の積み立てで、まとまった満期金や、老後に年金を受け取る事ができます。

他の金融商品には無い機能があり、ライフプランの大きな支えとなります。

しかし保険料は安くありません。

月々数万円となれば、月々の家計支出に占める割合が大きいですし、数十年の払込期間であれば、総支払額は数百万円になることも珍しくなく、ライフプランの中でも、大きな支出となります。

従って、保険を正しく利用する（ムダに利用しない）ことは、ライフプランを立てる上で、とても重要な項目の一つとなりますので、以下いくつか、見直しのポイントをご紹介します。

<死亡保障>

死亡保障の目的が、遺族の生活保障だとすれば、遺族の生活保障に必要な額をかける（それ以上はかけない）のが正解となります。その場合、年齢や家族構成、生活水準、遺族年金など公的保障も加味して、あなたの場合の必要保障額を求める必要があります。

<疾病保障>

疾病保障の目的という、先ず医療費を思い浮かべる方が多いですが、医療費については、高額療養費制度等で自己負担は数十万円にとどまる事が多いので、本当に医療保険が必要か、貯蓄で備えられないかは、よくある検討ポイントとなります。

むしろ大きな病気で働けなくなった時に収入が減ると、その影響が数百万円になることも想定されるので、生活保障のため、このような就業不能リスクにどう備えるかを検討する方が重要でしょう。

<資産運用>

保険会社は長期運用に強い機関投資家なので、長期的な資産運用を考えるときには、保険は有力な選択肢になります。

しかし死亡保障や疾病保障がある場合は、保障にかかる費用がコストとして差し引かれてしまうので、その分運用成果は低くなる点は押さえておきましょう。

また保険は長期運用を前提にしているので、短期運用には向きません。さらに短期での解約だと返戻率（運用成果）がかなり低くなる点には注意が必要です。

vi. 「住宅」を上手に買うには 人生の三大資金①

人生の中で、日常生活費以外にかかる大きな支出として、「住宅費」「教育費」「老後資金」を、人生の三大資金と言います。

住宅費は、例えば月10万円の家賃を今後50年支払うとすると、
 $10万円 \times 12か月 \times 50年 = 6,000万円$ となります

どこかで家を買くと、やはり数千万円の購入費と、その後の維持費等がかかるので、やはり同等の大きな支出になるでしょう。

賃貸か持家かについて、人生トータルでの支出額はそう変わらないように思いますが、

- 賃貸だと特に老後について、家賃負担が続く点が持家より厳しい
 - 持家の場合は住宅ローンの返済などで、現役中の負担が重くなる
- …といった差があります。

戸建てかマンションかについては、

- マンションの方が利便性が高い場合が多いですが、管理費や駐車場代がかかる
- 戸建てだと建物の資産価値が落ちても土地は残る、また駐車場代がかからない

新築か中古かについては、

- 新築はまっさらの気持ち良さはあるが、新築プレミアム分だけ割高
 - 中古は、先に開発された分、立地が良い事が多い
- …というようなメリット・デメリットがあります。

住宅ローンについても、

- いくら借りるのが良いか（借りても大丈夫か）
 - どの金融機関で、どんな金利条件や返済期間で借りるのが良いか
 - 自己資金はどれくらい用意するのが良いか
- …など、悩みどころは多いです。

家は生活のベース基地であり、人生で一番高い買い物です。

住まいをどうするかは、暮らし方の上でも、経済的な面でも、ライフプラン作りの上で大きなポイントとなります。

ただし、どんな暮らし方がしたいかという希望も、どんな経済状況かも、ひとそれぞれなので、家選びの正解も、ひとそれぞれとならざるを得ません。

vii. 「教育費」はどれくらい必要？

人生の三大資金②

「教育費」も、人生の三大資金と言われます。
子ども一人あたり、平均で1,500万円
従って二人だと3,000万円はかかることになります。

しかしこれはあくまで「平均」です。
国公立コースと私立コースでは1,000万円を超える差がありますし、私立コースでも文系より理系、さらに医学系だともっとお金がかかります。

一般的には教育費のピークは大学入学時になるので、大学入学時に備えて教育費の積み立てをされる方が多いです。

しかし最近は小学校や中学校から私立を選ぶ方も増えているので、その場合は公立の場合よりも受験準備費用や学費の負担が、早い時期に、多く発生します。

教育については「子どもの希望をできるだけ叶えてあげたい」という方が多いと思います。
教育費の場合、必要になる時期は決まってくるので、それまでに計画的に準備することが可能です。

またここで、近年増えている問題をひとつお話します。
今はかつてよりも晩婚での出産～子育てスタートが多いので、リタイアギリギリまで教育費がかかるようになってしまったために、かつては子育て終了後からリタイアまでの10年くらいあった老後資金を貯める期間が無くなってしまいう問題です。

老後資金が不足してしまうと、結果的に子供たちに迷惑をかけるので、教育費についても、実はライフプラン全体の中でのバランスを見て考える必要があります。

viii. 「老後資金」は2,000万円 あればいい？

人生の三大資金③

人生の三大資金、最後は「老後資金」です。

少し前に「老後資金は2,000万円必要」という話題がありましたが覚えていらっしゃるでしょうか。

これは金融庁が企画した専門家会議のレポートで、簡単に言えば、「現在の平均的な高齢者世帯の支出から平均的な年金収入を引いた不足額に、平均的な老後期間をかけると、約2,000万円足りない計算になる」という内容でした。

このレポートについては、大人の事情で、最終的には政府の正式な報告にはならなかったようですが、「老後の家計は赤字になる」「老後はかなり長い」「だから老後の備えがかなり必要」という問題提起としては、誰もが真剣に受け止めるべき内容だったと思います。

ただし「2,000万円」は平均値を使った計算なので、そのまま鵜呑みにすることはできません。

今の暮らしを考えた時に、収入も支出も人それぞれであるように、老後の収入と支出も、人それぞれです。

収入で言えば、年金の受取額は、加入していた年金により大きく異なります。

公的年金については、自営業で国民年金だけだと満額でも年間80万円弱ですが、サラリーマンで厚生年金であれば、加入期間や現役時代の報酬等にもよりますが、年間200万円くらいは見込めるでしょう。

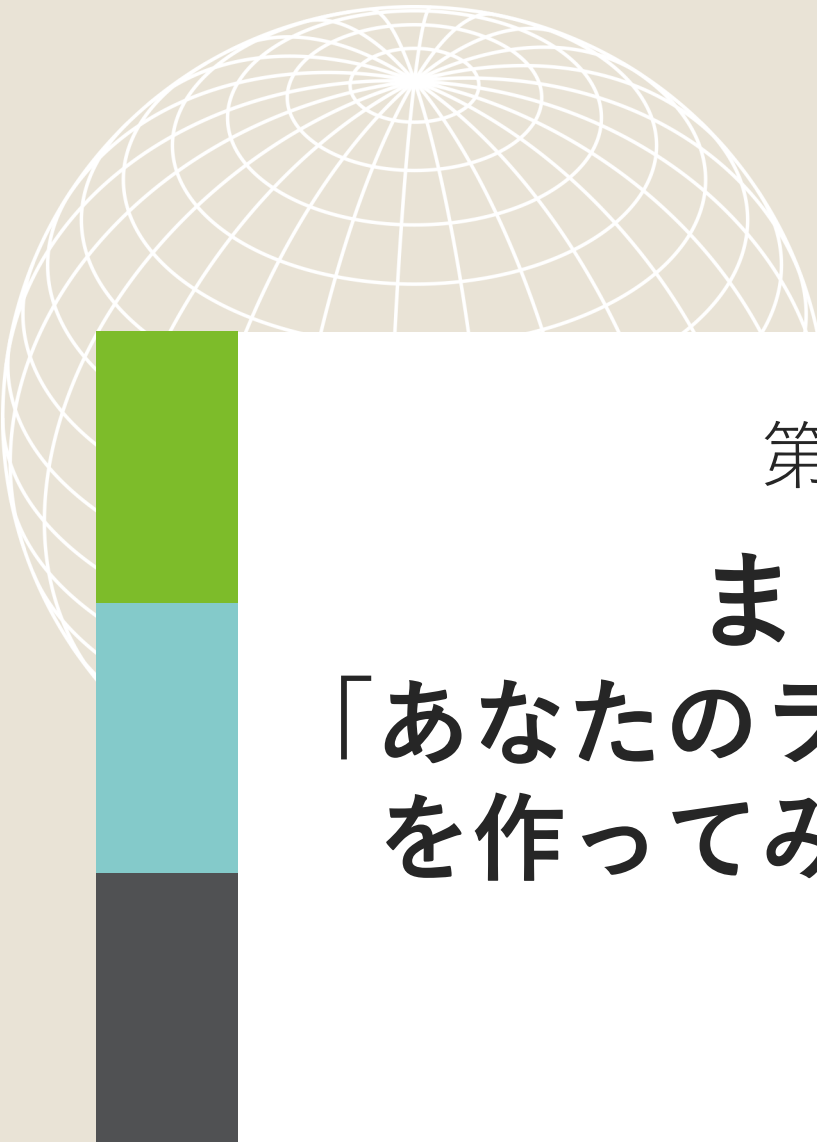
さらに上乗せで企業独自の企業年金があるか、また自分で掛け金をかけて準備した確定拠出型年金や個人年金などがあるかにより、年間数10万円～数100万円の差があるでしょう。

支出についても、老後の生活水準により大きく異なってきます。

簡単に言えば、リタイア前後で暮らし方を変える事は難しいので、現役中の支出が多ければ老後も多くなりがち、現役中は少なければ老後も少なくなりがちです。

また、老後も賃貸だと家賃負担がずっと続くので、持家か賃貸想定かの差も大きいです。

従って、2,000万円も要らないケースもあれば、2,000万円では全然足りない場合も出てくるので、2,000万円という数字にはあまりこだわらず、あなたの場合の適正な額はいくらかを考えてみる事をお勧めします。



第3章

まとめ

「あなたのライフプラン」
を作ってみましょう！

ここまでプロのFPから見て、ライフプラン作りで特に押えて欲しいポイントをご紹介しましたが、実際のライフプランはひとそれぞれ、100人いれば100通りの違った内容になります。

- どんな暮らし方がしたいか
- どのような経済的な条件を想定するか

によって重点を置くべきポイント、優先的に解決すべき課題、解決のため取るべき手段、は異なってきます。

あなたはどのあたりが一番気になっているでしょうか？

この資料が「あなたのライフプラン」作りの参考になれば幸いです。

FPバンクにご相談いただければ、ライフプランのプロがあなただけのライフプラン作りのお手伝いをさせていただきます。



最後までお読みいただき、ありがとうございました。

ダウンロードいただいた方に
読者限定プレゼントをご用意いたしました。
ぜひ、ご利用ください。

★読者限定特別プレゼント★

ダウンロードから**1ヵ月以内**に、
「ライフプラン相談」へお申し込みの方に、
ライフプラン作成料：通常5,000円*を**3,000円**で承ります。
ライフプランニングで将来も安心できます！

*初回面談無料、全2～3回の面談料金含む

【注意事項】初回面談時に担当FPへこちらの画面もしくは
印刷物をご提示ください。
他のキャンペーンとの併用不可

お申込みは
こちら▶▶▶



【お問い合わせ】

ライフプラン専門店 株式会社F Pバンク

東京office：0120-993-110 新宿office：0120-913-020

営業時間：10:00～18:30（火・水曜定休）ホームページ：https://www.fpbank.co.jp

