

1. 出発点～今後の人生を描いてみる

- まず、2つのことを、考えてみてください。

- ① **いま、人生のどの時点にいるか？** → **今後の人生をどのようにしたいか？**
- ② **いま、お金はどれくらいあるか？** → **今後の見通しはどうか？**

- 今後の人生を描いてみるのが、「お金と生活の知恵」の第一歩です。
- 今後の人生の方向を描くことは、自分にしかできません。また、人生とお金の問題は切り離せません。
- 今後の人生についてよく考えてみることで、お金の問題とも向き合うことが、より良い方向（より安心できる生活など）に向かう出発点となります。

2. ライフプランとお金を結びつける～「今」と「将来」を「見える化」する

- 今後の人生についてイメージを描いた後、それを実現するためには、もう一步、具体的に考えてみる必要があります。

- ① **今後の人生や生活に関する希望を書き出してみる。希望を実現するために、どの程度のお金が必要か、考えてみる。**

例：老後も夫婦で趣味や旅行を楽しみ、月〇万円くらいの支出を続けたい。

【参考】当委員会の『生活設計診断』（次頁コラム）には、老後の生活費の「参考値」として、高齢者の夫婦、単身者の生活費を掲載しています。また、予想がつかない方のため、便宜的に「ゆとりある生活水準」を年間400万円程度、「普通的生活水準」を同330万円程度、「質素な生活水準」を同260万円程度、としています。

- ② **お金に関する現在の状況を確認する（収入と支出、資産とローン）。また、今後について見通してみる。**

例：いま資産が〇万円ある。給与や年金は、今後、〇万円程度もらえると思う。

例：年金と資産の取りくずしで、年間〇万円の支出を〇歳まで続けられそう。

【参考】年金をまだ受給していない方は、「ねんきん定期便」等で受給額を確認しましょう。

- ③ **上の2つを考えあわせ、今後の生活とお金に関する課題を発見する。**

- この①と②は、1. 出発点の①と②を、より具体化したものです。金額は概算で十分です。大まかでも、把握すること（「見える化」すること）に意義があります。

【コラム】『生活設計診断』を活用ください

- 金融広報中央委員会（「知るぽると」）のホームページには、『生活設計診断』のコーナーがあります。
- 空欄に、数字を入れてみてください。あなたの老後の暮らしなどを診断します。
 ー入れる数字は、手取り収入、退職金額、生活費、年金受給額、貯蓄額、借入金額などです。
- 参考となるデータも出ています（老後の生活費など）。ぜひ活用ください。

「知るぽると」で検索



「知るぽると」のホームページへ



「暮らしのお役立ちツール」に、「生活設計診断」があります

こちらです！



3. 見えてくる課題

- **課題を発見**したら、書き出してみましょう（「見える化」）。計画や行動に結びつけやすくなります。以下のような課題が考えられます。

【課題の例】

- お金が足りなくなりそう。
- 今後の生活や支出を見直す必要がある。
- お金を増やしたい。運用のノウハウを知りたい。
- だまされないようにしたい。
- 次世代に貢献したい。



- 本書では、このような課題に向き合うときに、ヒントとなる知恵を紹介します。
➔例えば、お金が足りなくなりそうな場合、今後の生活や支出を見直しましょう。その手法を紹介します（Ⅱ、p5～7）。

- ➔お金を運用して増やそうとする前に、お金の管理や運用についての知識を身につけましょう。お金に関する取引で、だまされないためのポイントも紹介します（Ⅲ、p8～21）。

- ➔次世代への貢献などをお考えの方に、参考となる材料をお伝えします（Ⅳ、p21～23）。



【コラム】「収入を増やす」こと

- 「お金が足りなくなりそう」な場合の対策として、「収入を増やす」ことが考えられます。
- 高齢の方でも、健康や体力を維持し、なるべく長く働いて収入を得ることができれば、収支の改善に大きな効果があります。
- ただし、定年後の勤労については価値観の違いが大きく、健康や体力も個人差が大きい問題です。このため、本書では省略します。

