

## 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

- 次に、もう一步、具体的に考えてみましょう。

- 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1）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ついて、課題を発見する。**

- 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1】『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、数字を入れてみるだけで、あなたの将来のくらしの診断結果が出てきます。
  - 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）。

**「知るぽると」で検索**

知るぽると  
www.shiruporuto.jp

知るぽると 検索

「知るぽると」は、金融広報中央委員会および都道府県金融広報委員会の変称です。「ぽると」は「港」や「入口」の意味です。お金の知識への「入口」（ポータル）としてご利用ください。

金融広報中央委員会  
(事務局 日本銀行情報サービス局内)

**「知るぽると」のホームページへ**

**「生活設計診断」へ**

**生活設計診断**

～夢や目標への道のりを「見える化」してみませんか～

現在の家計収支や貯蓄、借入れなどをもとに、将来の暮らし向きが簡単に診断できます。

まずは一度、おおまかなデータで結構ですので、あなたの現在の家計の状況と今後の生活について入力してみてください。

さらに、解説とケーススタディーをあわせてご利用いただければ、あなたの生活や関心により近い診断結果が得られます。

**生活設計を診断してみよう！**

入力画面への入り口です。あなたの未来像を診断してみませんか？

**生活設計診断の解説**

入力画面や診断結果の見本とともに、生活設計診断について解説します。

**生活設計診断ケーススタディー**

色々な場面での入力方法について紹介します。

### 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2】「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。

