

# これからのライフプランと 家計の見直し講座

【令和7年度 地域ネットワーク構築支援事業 葛が谷地域ケアプラザ】

一般社団法人 N T S センソティ家計総合研究所

有田 宏美

2023年2月24日（金）



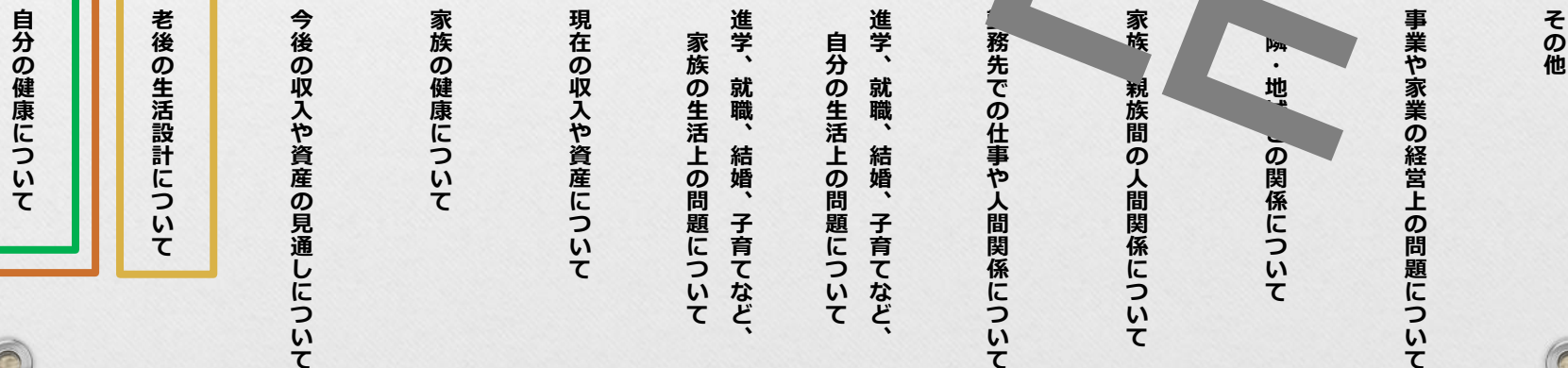
私たちは、生活困窮者の方々や、より良い家計管理に向き合おうとする全ての方々に、「家計教養」をキーワードとした質の高い教育をご提供することを、持続可能な開発目標に据えて取り組んでいます。

# 国民生活に関する世論調査に表れた「悩みや不安の内容」

n = 1,471  
※複数回答

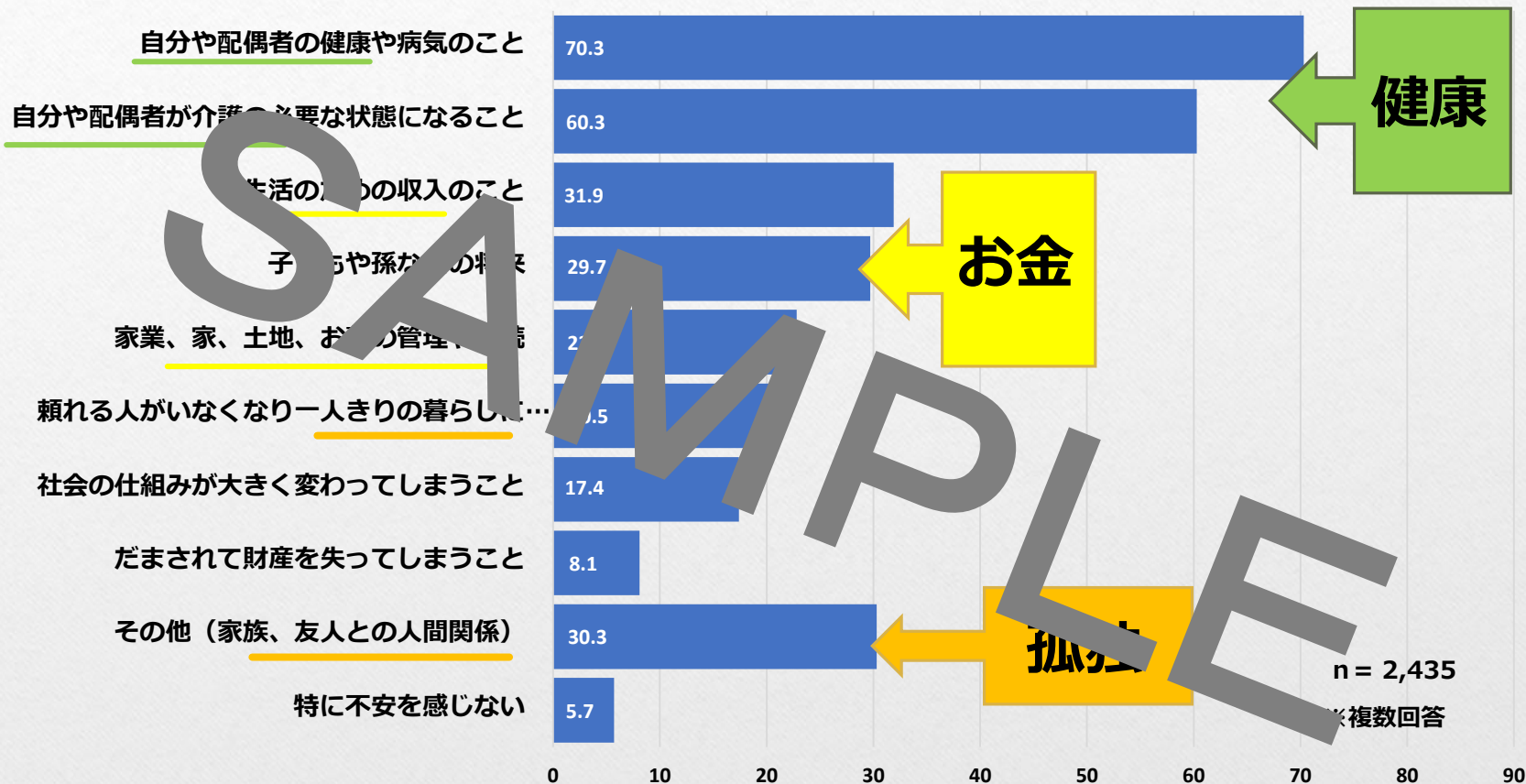
50~59歳 60~69歳 70歳以上

SAMPLE



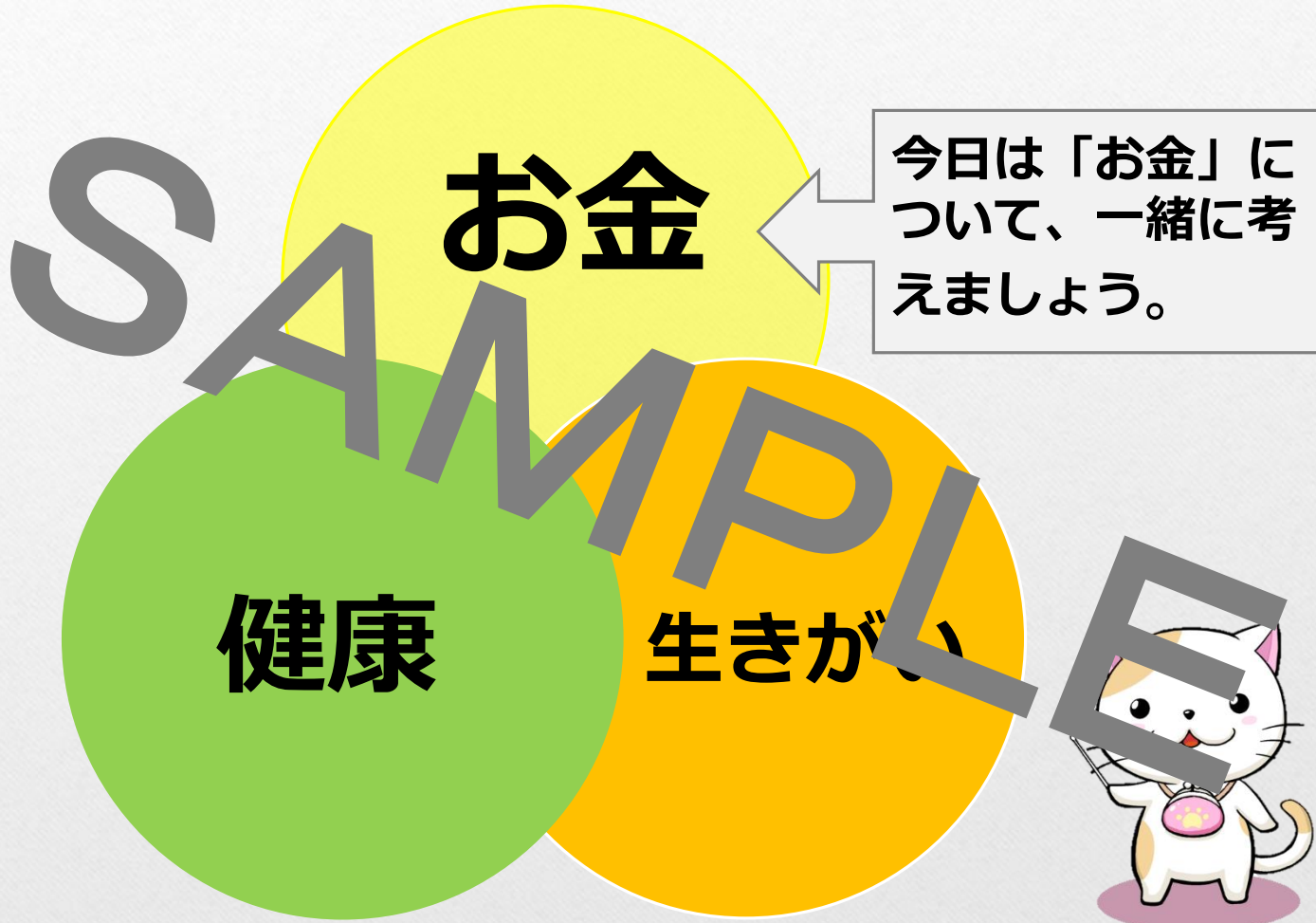
出典：内閣府「国民生活に関する世論調査（令和3年9月調査）」より当法人が作成しました。

# 高齢者が不安を感じていること



出典：内閣府「令和3年度 高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果（全体版）」より当法人が作成しました。

# 充実したシニアライフに必要なこと



人生100年時代といわれる今、お金や将来に  
漠然とした不安を抱える人が増えています。

漠然とした不安を解消するには？

1. 自分のお金との付き合い方を知る。
2. 家計管理の基本を知る。
3. 家計の現状を把握する。
4. 今後に必要なお金を知る。
5. つながりを大切にする。

# 「3密」を憶えていますか？

暮らしの中にも「3密」は潜んでいます。



## 財布の中にも・・・

■数日前や、それ以前のレシートが財布の中に入ったままになっている。

■お札の「向き」や「種類」がバラバラ。

■使わないポイントカードでいっぱい。



お金も人間も、大切にしてくれる人が大好きです♪



家計管理は「お財布」の整理整頓から

## あなたのマネー管理度をチェック

■ 下の質問を読んで、自分にあてはまるものにチェックしましょう。

Q1	財布に現金がいくら入っているか把握していない	
Q2	1万円を崩した一端、羽がはえたようにお金が消えてしまう	
Q3	お金が入ると気持ちがいきくなって、つい使いすぎてしまう	
Q4	欲しいものが予算以上でも買ってしまう	
Q5	家族間で、お金（資産・負債）のことを話題にしたことはない	
Q6	ひと月の家計の収支を把握していない	
Q7	これまでに資産の棚卸し（財産チェック）をしたことがない	
Q8	実は、家族に内緒の借金がある	

チェックした数の合計

個





考えてみましょう



これからの人生に、お金はいくら必要？

SAMPLE

100万円  
必要と聞いたけど  
...

あれもこれも  
なにかと入り用だ

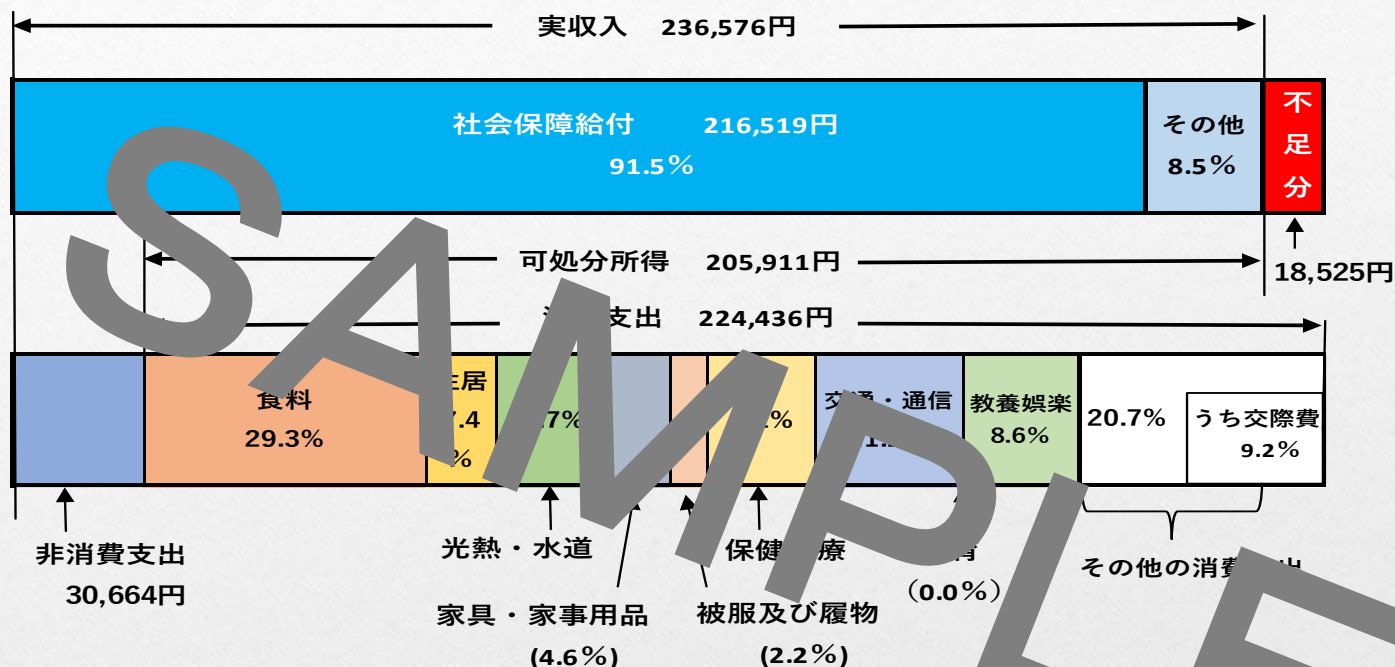
考えれば  
面倒だ



# <参考> 65歳以上のひと月の生活費



65歳以上の夫婦のみの無職世帯（夫婦高齢者無職世帯）の家計収支－2021年－



- (注) 1 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合(%)は、実収入に占める割合である。
- 2 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合(%)は、消費支出に占める割合である。
- 3 図中の「消費支出」のうち、他の世帯への贈答品やサービスの支出は、「その他の消費支出」の「うち交際費」に含まれている。
- 4 図中の「不足分」とは、「実収入」から「消費支出」及び「非消費支出」を差し引いた額である。

出典：総務省統計局「家計調査報告〔家計収支編〕2021年（令和3年）平均結果の概要」より当法人が作成しました

## 2. 家計管理の基本を知る。

# 家計の基本



### <家計の基本式>

収入合計

-

固定費

(使えないお金)

-

貯金

=

流動費

(使えるお金)

- 年金
- 給料/アルバイト
- 家賃収入
- 配当金
- etc.

毎月決まった支払いが必要になるお金。

- 家賃
- スマホ代
- 水・光熱費
- ローンetc.

毎月、先取り貯金を身につける。

貯金の目的を明確にし、それ以外では崩さない覚悟を。

自由に使えるお金。

- 日用品
- 美容・理容費
- 趣味費etc.

まず  
仕分ける

残ったら貯金  
は、NG

計画的に  
暮らす

情報に振り回されず生きるために

# SAMPLE

## 幸せの基準

- 人と比べない
- 何にを大切に生きたいか

### 3. 家計の現状を把握する。

## 家計表で現状を把握する



費目	収入
年金（名義）	円
	円
	円
	円
▼その他の収入	円
	円
	円
収入合計	円

固定費

流動費

費目	支出
	円
	円
	円
	円
	円
	円
	円
	円
支出合計	円

※年金はひと月分で計算する。

$$\text{毎月の支出} \times 12\text{か月} + \text{年間特別支出} = \text{1年間の支出}$$



おおよその年間収支を把握することで、今後、どの程度の暮らしができるのかを知ることができます。

# 資産の棚卸をする



☆定期的に見直し、修正を 作成日 年 月 日

資 産				負 債			
金融機関	支店	口座	金額	借入金	金融機関	契約No/連絡先等	債務額
金融資産		(普)					
					【負債合計】 (B)		
不動産	住宅 (売却価格)			純資産 = 資産合計 (A) - 負債合計 (B)			
動産 その他	自動車 (売却価格)			資産			
	生命保険解約返戻金						
【資産合計】 (A)				【負債・純資産合計】			
円				円			



キャッシュカードの暗証番号や、ネットのID・パスワードは記しておく必要がありますが、**資産表に書かない、別に保管。**

## 4. 今後に必要なお金を知る



### キャッシュフロー表に挑戦

- キャッシュフロー表は、現在の収支状況と、将来の収支状況を予想して、貯蓄残高の推移を時系列にした表です。キャッシュフロー表を作ることによって、将来の家計の体力をある程度知ることが出来ます。

	暦 年	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
年齢	年齢 名前 名前										
イベント											
収入	名前										
	名前										
	名前										
	収入合計										
支出	家賃										
	食費等										
	教育費										
	医療費										
	支出合計										
年間収支											
貯蓄残高											

# ① 第二の人生に「働く」という選択肢



■ 60歳以上の就業状況は年々増加しています。

## 【男性】

	年齢	就業者
2018年	65～69歳	54.8%
	70～74歳	44.2%
	75歳以上	44.0%

	年齢	就業者
2022年	65～69歳	60.4%
	70～74歳	41.1%
	75歳以上	16.1%

## 【女性】

	年齢	就業者
2018年	65～69歳	34.4%
	70～74歳	20.9%
	75歳以上	5.8%

	年齢	就業者
2022年	65～69歳	40.9%
	70～74歳	25.1%
	75歳以上	7.0%

お金のため、健康のため、生きがいのために  
社会活動を兼ねたライフスタイル

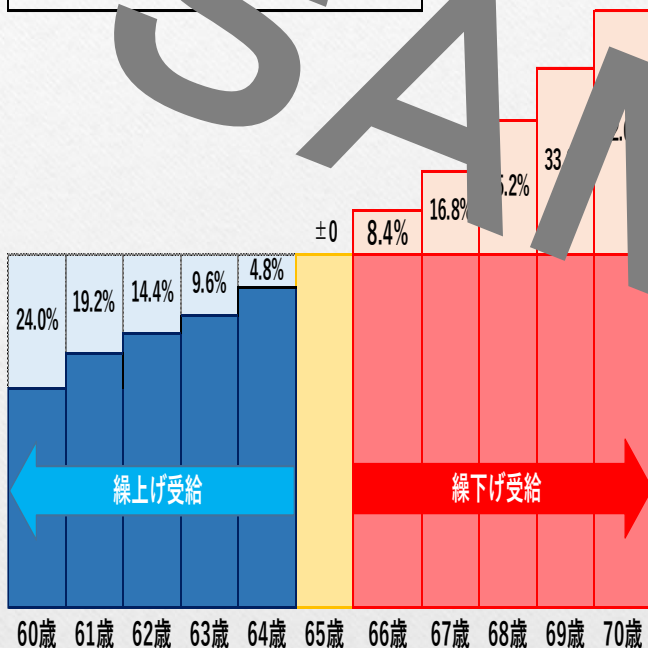
出典：内閣府「令和4年版高齢社会白書」より当法人が作成しました。データは総務省「労働力調査」(令和3年)



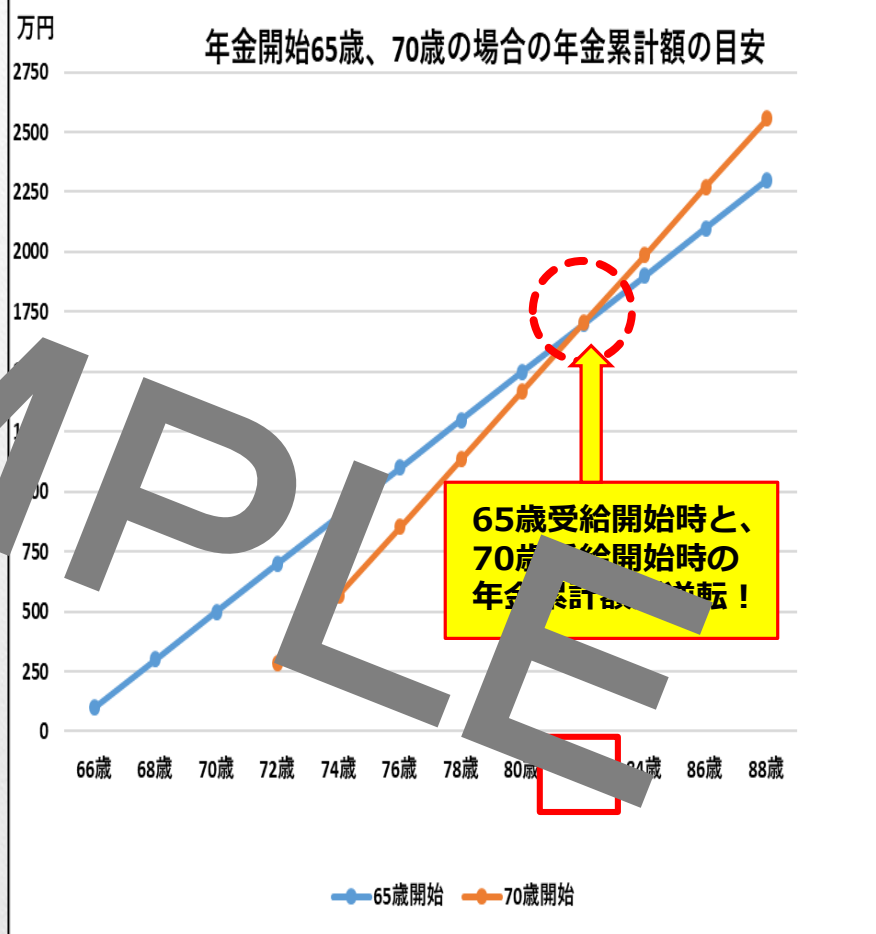
## ② 年金の繰り下げを検討

### ■ 繰上げ・繰下げ受給による年金額の増減率

- ・繰上げ受給での減額率=0.4%×繰り上げた月数
- ・繰下げ受給での増額率=0.7%×繰り下げた月数



### ■ 年金開始65歳、70歳の場合の年金累計額の目安



※日本65歳受給を100万円とした場合の年金累計額。  
 繰下げ率は1か月当たり0.7%増加。  
 日本年金機構の資料を基に当法人が作成。

### ③ 家計の見直しを実践



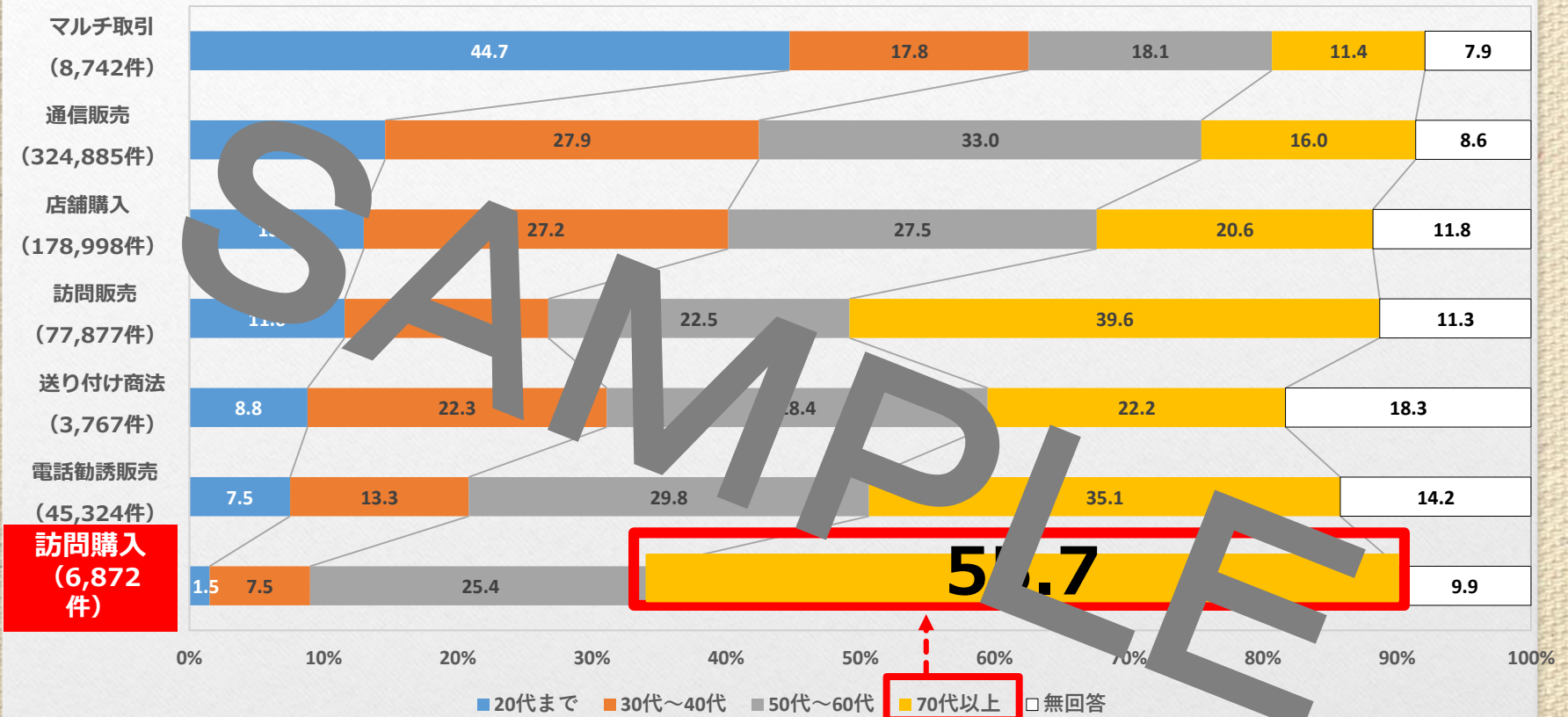
1. 習慣の見直し	2. 支出の見直し	ポイント
<ul style="list-style-type: none"> <li>レシートをもらう（カードの利用明細書は必ず確認する）。</li> <li>使ったお金の記録を残す。</li> <li>財布の中の「お金」と相談する習慣をつける。</li> <li>「欲しい」より「必要」を優先する。</li> <li>ノーマネーデーを作る。</li> <li>欲しいものは一晩寝かせる（深夜の通販番組やポチリ癖には注意）。</li> <li>不要なクレジットカードは持たない（リボ払いは利用しない）。</li> <li>財布の中の掃除をする。</li> <li>残ったら貯金ではなく、最初に貯金。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>住居費</li> <li>水道・光熱費</li> <li>通信費</li> <li>生命保険</li> <li>自動車関連費</li> <li>債務</li> <li>交際費</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物置きと化した部屋に家賃を払っていないか。</li> <li>電気会社の変更。アンペア数の見直し。</li> <li>プランの見直し。格安スマホへの切り替え。</li> <li>ライフステージにあった保険契約を。</li> <li>カーシェアリングの検討。</li> <li>収入の力で返済可能か。</li> <li>行き先い方の見直し。</li> </ul>



塵も積もれば山となる！細かいお金を侮るな

# <参考> 高齢者を狙った悪徳商法

主な販売形態別にみた契約当事者年代別割合（2021年度）



(資料) (独) 国民生活センター「消費生活年報2022」より当研究所が作成



**部屋に入れない、貴金属は見せない、きっぱり断る。**

## 相談事例「習慣を変えられなかった結果」

Aさんは40代の時、夫と離婚しました（子ども無し）が、当時は会社員として働き、収入も安定していたので、金銭的な不安を感じることはなく、離婚後も自分の収入の中で生活はできていました。

買い物に興味のAさんは、55年退職後も、生活のレベルを下げることなく、支払いを滞りなくして買い物を繰り返していました。

「一人café」「友人とのランチ」「旅行」もやめられなかったと話します。

生活を変えられなかったAさんは、少しでも収入を増やそうと再就職を考えましたが、持病のため長くは続きませんでした。70歳を超えたAさんの債務は200万円を超えていました。

**「老後破産」は、  
特別な人が陥る、特別な問題ではありません。**

5. つながりをお大切に。

シニアライフを  
こころ豊かに暮らすために

今日 行く = 教育  
今日 用（がある） = 教養

心理学者 多胡輝著「100歳になっても脳が元気に動かす習慣術」（日本文芸社）より

人生に必要なもの。それは、**勇気と想像力**  
そして「**少しのお金だ**」

チャールズ・チャップリン

さいごに

# 信賴の貯金

- 大切な人とのつながりを大事に
- 感謝の心を忘れずに

## ◇ お金の問題で悩んだときは！

# 早く相談する。

お金の問題は、解決できる問題です。  
迷惑をかけるから、恥ずかしいから「自分で何とかしよう」  
という思いが、状況を悪化させます。

## ◇ お金に関する問題を相談できる機関

相談内容	相談場所	連絡先
マルチ商法・詐欺被害等	消費生活センター	ホットライン（188）いやや
借金等	法テラス	03-6459-78374（おなやみなし）
家計の困りごと	都筑区生活支援課	948-2311



一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所

TEL : 03-6459-4770

Mail : nts\_kskn@nts-hd.co.jp



☆ YouTubeに「家計教養チャンネル」を開設しました

## 資産表の作成

資産 負債	備考
<input type="checkbox"/> 預貯金	銀行口座はできるだけシンプルに、不要な口座は解約する。口座は一覧にまとめる（金融機関・支店・口座番号等）。
<input type="checkbox"/> 現金	大きなお金は銀行に預ける。
<input type="checkbox"/> クレジットカード	会社名 借入がある場合は、その残高。不要なクレジットカードは解約する（ポイントがあれば交換した、カードの支払い等に充てる）。
<input type="checkbox"/> 株式・債権・投資信託	株式の場合は、株数、所得単価など有価証券の場合は、種類、名称、銘柄等。
<input type="checkbox"/> インターネット関連	ネット取引は、家族からは見えないケースが多いので、必ず記録を残しておく。
<input type="checkbox"/> 各種保険	保険会社、保険の種類、契約内容を確認して記載。自動車保険、火災保険、地震保険も同様。
<input type="checkbox"/> 不動産	所在地、種類、面積、評価額等。
<input type="checkbox"/> その他	年会費を支払っているものや、サブスク（定期購入なども記載。使っていないサービスがあれば解約する。