



**ライフプランニング  
ノウハウ実戦ガイド**

**黒木 紹光**

## 著作権について

「ライフプランニング ノウハウ実戦ガイド」（以下本レポート）は、著作権法で保護されている著作物にあたります。本レポートの取扱については、下記の点にご注意下さい。

- 本レポートの著作権は、株式会社リマークコーポレーション黒木紹光にあります。
- 黒木紹光の書面による事前許可なく、本レポートの一部または全部を、印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー、ホームページ等のあらゆるデータ蓄積手段により複製、流用、転載、翻訳、転売（オークションを含む）等を行うことを禁止します。

## 使用許諾契約書

本契約は、本レポートをダウンロードした個人、法人（以下、クライアントと称す）と著者との間で合意した契約です。本レポートをクライアントが受け取り、ファイルを開いた時点でクライアントはこの契約に同意したことになります。

### 第1条 本契約の目的

黒木紹光が著作権を有する本レポートに含まれる情報を、本契約に基づきクライアントが非独占的に使用する権利を許諾するものです。

### 第2条 禁止事項

本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。クライアントは本レポートから得た情報を、黒木紹光の書面による許可を得ずして出版、講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。

### 第3条 責任の範囲

本レポートの情報の使用の一切の責任はクライアントにあり、この情報を使って損害が生じたとしても、黒木紹光は一切の責任を負いません。

〒883-0004宮崎県日向市浜町3丁目29番地  
株式会社リマークコーポレーション  
黒木紹光  
電話0982（95）0002

目次

● はじめに	( 3 )
1. ライフプランニングと目的	( 4 )
2. ライフプランニングの手順	( 5 )
3. ライフプラン表（年表）の作成	( 6 )
4. 収入見込の作成	( 7 )
5. 生活費の現状把握と今後の計画	( 8 )
6. 住居費の現状把握と今後の計画	( 9 )
7. 教育費、計画イベントの支出予定	( 10 )
8. 貯蓄、生命保険等	( 11 )
9. 収支表作成及び検証	( 12 )
サンプルライフプラン 1. 設定	( 13 )
サンプルライフプラン 2. 年金受取額	( 14 )
サンプルライフプラン 3. 家計経常費用	( 15 )
サンプルライフプラン 4. 子供費用	( 16 )
サンプルライフプラン 5. 収支表	( 17 )
サンプルライフプラン 6. キャッシュフローシート	( 18 )
● おわりに	( 22 )

### はじめに

このレポートは、今後の長期的な家庭生活を展望し、より堅実なマネープランを持ちたい方のために作成しました。

ライフプランニングという言葉は、ほとんどの方は雑誌等で見かけたことがある程度ではないでしょうか。要するに、これから自分が死ぬまでの収支計画を作成することです。大事であることは分かっていますが、実際に作成する人は極めて少数です。

では、ライフプランニングは必要でしょうか？いや、実は、ライフプランニングが必要なのではなく、ライフプランニングの知識と、一度ライフプランについて具体的に考えてみる必要があるのです。

ある年齢から、以降平均で後何年生きるかを示す数字を「平均余命」と言います。平成23年の調査によると、40歳時の平均余命は、男が40.69年、女が46.84年です。

この数字から、65歳以降の期間は男で25.69年、女で31.84年となります。65歳以降の期間が長くなり、老後の備えは益々重要になりました。

一方、老後生活に対する不安は、非常に不安、不安、少し不安を合わせると、84.6%にも上ります。

#### ★老後生活に対する不安の有無（平成19）

<b>非常に不安</b> 21.9%	<b>不安</b> 29.6%	<b>少し不安</b> 33.1%	<b>不安なし</b> 12.2%	他
-----------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---

そしてその不安の中身とは、ほとんどがお金と健康ではないでしょうか。病気になったり、介護が必要な体になった時、生活を支えてくれるのはお金であることを考えれば、不安イコールお金の不安と言っても良いでしょう。

ですから、若くて元気な今の内に、老後のお金の問題、すなわちライフプランニングをやってみることは、大きな意義があり、間違いなく得るものが大きい筈です。

当レポートは、全く何も知らない方が、ライフプランニングについて具体的に考えてみるができるように、基本知識と手順を解説しました。

これを読めば、あなたと家族の将来計画の、現実的な課題が見えてきます。そして、本当はどうしたいのかを、見つめ直すことを促します。

分厚い本を読んだり、専門的な知識を吸収するつもりはないけど、家庭生活と自分の老後をお金の面からチェックしたいのなら、このレポートは、非常に役立ちます。

全てを読んで理解する必要もありません。普段触れる機会がない知識や情報に接することで、本レポートを通して、今後の人生に生かせる知恵を手に入れて頂けることを願っています。

## 1. ライフプランニングと目的

### ① ライフプランニングとは

自分自身と家族の予定と計画（ライフサイクル）を年表化した上で、収入見込と支出見込を計算し、収支と資金残高を算出します。

この作業によって、今まで頭の中にしかなかった今後の人生及び家族生活の年表とそれに伴う収支表という具体的な情報が得られます。

### ② ライフプランニングの目的

#### 計画性

会社の事業計画や経営計画同様、問題点等を事前に察知し、修正及び十分な準備を実施するなどによって実現可能性を高めます。

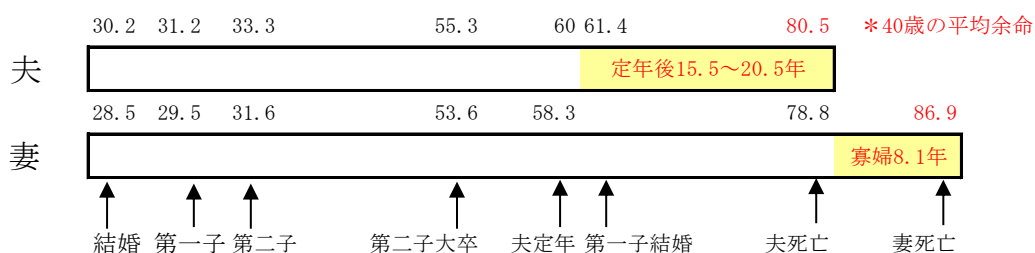
#### 不安の解消

実現可能性や優先順位が具体的になることによって、漠然と感じていた不安の何割かは解消に繋がります。

#### 積極的人生を意識する

老後を含めた今後の長い人生を、どのような目的や生きがいを持って歩むか、という課題に目を向けることができます。

### ③ 標準ライフサイクル（平成20）



わが国の平均的夫婦の人生を図にしたものです。第二子が大学を卒業する平均年齢夫55.3歳、妻53.6歳辺りが、中間点としての区切りになります。

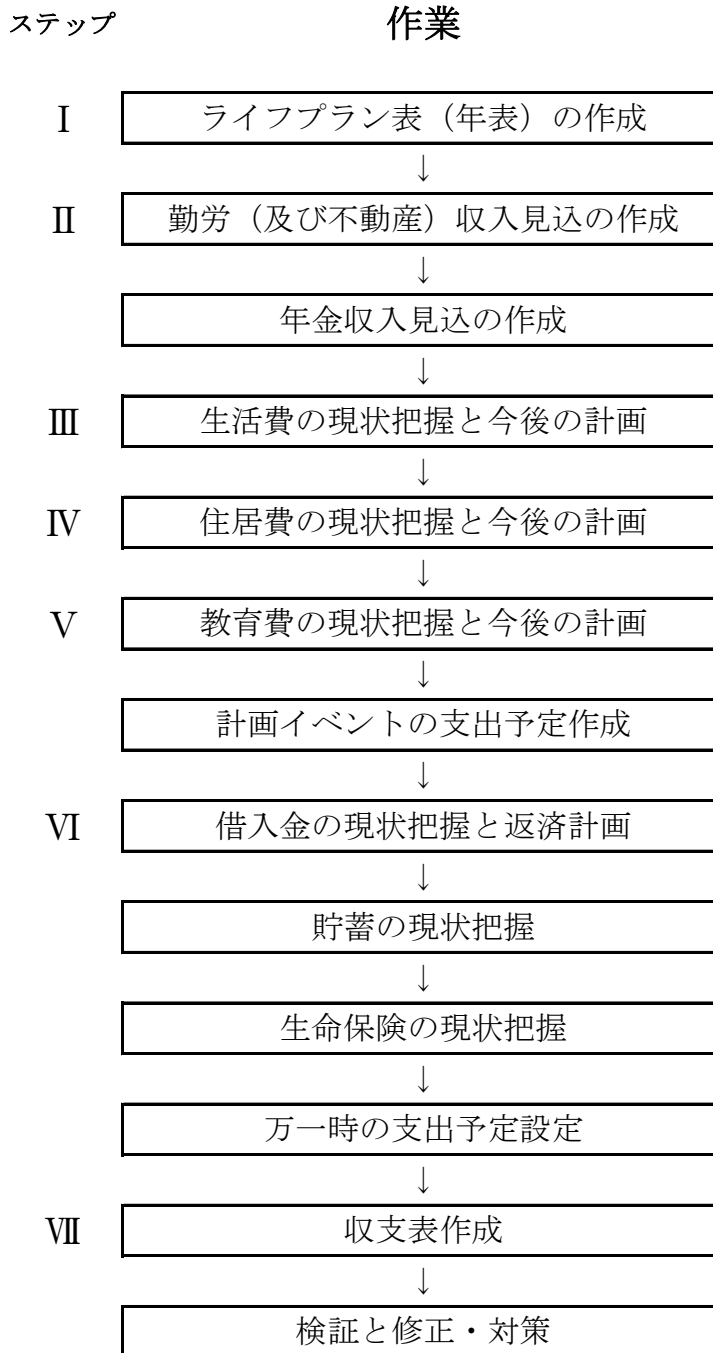
#### ライフサイクルの変化

高齢化の進展により、夫定年後の期間（定年から死亡まで）、及び妻の寡婦期間（夫が亡くなってから自分が死亡するまで）が共に長くなっています。

これによって、いわゆる**老後の三大テーマ（健康・生きがい・経済）**の重要性がさらに高まりました。

ライフプランニングは今必要だからするものではなく、将来に向けて、とりわけいずれ訪れる長い老後を、しっかりした基盤を築いて充実した人生にするために必要な作業とも言えます。

## 2. ライフプランニングの手順



ライフプランニングの手順は、

I まず人生設計上の大きな区切り（家族の進学、就職、結婚、退職などの出来事）を想定し、家族単位の年表を作成する。

II 将来受け取る年金を含めて収入予定を年単位に算出し、総額を把握する。

III～V 支出予定を年単位に算出し、総額を把握する。

VI 住宅ローン以外の借金、貯蓄、生命保険、緊急時の支出等を把握する。

VII 収入と支出の予定額を、年表に対応させて入力し、単年度及び累積の収支表を作成し、財政面での問題点と必要な対策を把握する。

### 3. ライフプラン表（年表）の作成

●ライフプラン表とは

家族全員及び家族全体の将来に向けた予定や計画を各人の年齢ごとに記入した年表のことです

予定とは

- 夫 → 定年退職、再就職
- 妻 → (定年退職、再就職)
- 子供 → 進学、就職、結婚
- 家族 → 住宅取得、車購入、旅行、リフォーム

ライフプラン表の作成によって、相互の関係、進行過程、考えなければならぬこと等が見えてきます。

具体例

会社員Aさん（40歳）の場合

\*妻38歳、長女10歳、長男8歳

年齢	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
夫															
妻															
長女	小学			中学			高校			大学			就職		
長男	小学				中学				高校				大学		
家族	← 住宅ローン														
家族	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>車購入</span> <span>旅行</span> <span>旅行</span> <span>車購入</span> </div>														
年齢	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
夫	退職														
妻															
長女	結婚														
長男	就職	結婚													
家族	住宅ローン →														
家族	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>旅行</span> <span>車購入</span> <span>旅行</span> </div>														

具体例は、40歳の会社員Aさん（妻38歳、長女10歳、長男8歳）が、住宅を取得して5年後（残り25年）から始まります。

年表に記載された出来事、計画は、いずれも平均的姿を反映したものです。

上記表は69歳で終了していますが、実際は妻の死亡年齢（平均余命を採用）まで作成します。

恐らく、ほとんどの方は、Aさんと共通点を持っているでしょうし、Aさんの年表を参考にして、自分の年表を作れるのではないのでしょうか。

## 4. 収入見込の作成

### ●勤労（及び不動産）収入見込の作成

本人、配偶者それぞれの収入見込を設定します

#### 給与収入

給与所得者である場合、①～④から総収入を算出します。

- ①当年税込年収                      ②来年以降の年収伸び率見込                      ③定年退職年齢  
④定年退職金見込額

#### 事業所得

事業所得者である場合、①～③から総収入を算出します。

- ①当年税込所得                      ②来年以降の所得伸び率見込                      ③引退年齢

#### その他収入

（家賃収入）

賃貸不動産を所有している場合、①～②から総収入を算出します。

- ①当年税込所得                      ②来年以降の所得継続期間

（非課税収入）

源泉徴収済み利息や生命保険満期金、相続などの収入予定額を設定します。

- ①予定年                      ②見込収入額

### ●年金収入見込の作成

本人、配偶者それぞれの受給見込を設定します

#### 公的年金

国民年金、厚生・共済年金それぞれ下記の①～③から総収入を算出できますが、送付される年金定期便に沿って、収入予定額を把握します。

50歳以上の方に送られる「ねんきん定期便」には、現在の年金への加入の状態が60歳まで継続したものとして算出した老齢年金の見込額が記載されています。

50歳未満の方には、これまでの加入実績に応じた老齢年金の額を記載し、見込額については、①～③を当てはめて自分で試算できるように計算式を記載した用紙が付けられています。

（国民年金）

（厚生・共済年金）

- |             |           |   |            |
|-------------|-----------|---|------------|
| ①加入期間（～ヶ月間） | ①標準報酬月額   | → | 加入期間（～ヶ月間） |
|             | ②現時点標準報酬額 | → | 加入期間（～ヶ月間） |
|             | ③退職時標準報酬額 | → | 加入期間（～ヶ月間） |

#### 私的年金

個人的に生命保険会社等の年金保険に加入している場合、契約内容の①～④から収入と支出を把握します。

- ①年金額              ②受取期間              ③支払保険料                      ④支払期間



## 5. 生活費の現状把握と今後の計画

### ●現在生活費（平均月額）

- ①食費
- ②生活用品・消耗品費
- ③水道光熱費
- ④通信費・交通費
- ⑤被服費
- ⑥新聞・雑費
- ⑦医療・健康管理費
- ⑧自動車関係費           ～ ガソリン、自動車税、自動車保険、車検
- ⑨交際費
- ⑩娯楽・趣味・自己啓発・小遣い
- ①～⑩合計

\*合計に含めないもの ～ 住居関係費、子供関係費（教育費）、生命保険料  
家計簿をつけている場合は正確に把握できますが、そうでない場合は、過去数ヶ月間の通帳記録と領収証（レシート）を基に把握します。

収支額は年間で算出しますので、毎月発生しないものについては、ひとつひとつ年間費用に加算して把握します。

### ●将来の生活費（平均月額）の設定

節目の度に変動する生活費の合計額を設定します。

上記①～⑩合計に対して設定した比率を乗じて求めます。

#### 節目と比率の例

末子の巣立ち後 → 80～85%

末子が高校卒業後家を出て生活するようになると、家庭生活は、夫婦だけの同居となり、従来の生活費に対して、15～20%減少します。

末子の独立後 → 70～75%

末子が大学卒業後独立して生活するようになると、生活費は、仕送り等の額が不要となり、従来の生活費に対して、25～30%減少します。

退職後 → 90～95%

退職によって、外食の機会が減ったり、交際費が減ったりして、従来の生活費に対して、5～10%減少します。

夫死去後 → 70～75%

夫が亡くなってから妻が死亡するまでの妻の寡婦期間の生活費は、従来の生活費に対して、25～30%減少します。

## 6. 住居費の現状把握と今後の計画

### ●持家の場合

維持費と住宅ローン金額を把握します。契約書、償還予定表、通知書等、書類に記載された内容を確認します。

また、繰上げ返済や借換えは支払い金利圧縮の有効な手段ですから、しっかり調べて、活用を図りましょう。

#### 維持費

- ①固定資産税                      ②火災保険料                      ③メンテナンス費

#### 住宅ローン金額

- ①借入額                              ②償還期間                              ③借入金利  
④返済月額・年額                      ⑤団体信用生命保険加入の有無

\*繰上げ返済予定がある場合

- ①予定時期                              ②借入残高                              ③繰上返済額  
④期間短縮／返済軽減額

### ●賃貸の場合

賃借料等と住宅購入予定を設定します。

住宅購入予定については、設定によって、収支額を大きく左右します。一般的に、購入時に必要総額が膨らむ傾向にありますから、その点を加味して現実的な設定をしましょう。

#### 賃借料等

- ①家賃                                      ②火災保険料                              ③管理費

#### 購入予定

- ①購入時期                              ②予定価格                              ③諸費用                              ④頭金予定  
⑤予定借入額                              ⑥償還期間                              ⑦借入金利

## 7. 教育費、計画イベントの支出予定

### ●教育費及び結婚援助費用

子供ごとに進学予定、結婚予定を設定します。

#### 小中高

小中高ごとに公立・私立を設定し、必要年額を求めます。

#### ★教育費データ「小学校～高校」（平成20）

	公立					私立				
	学校教育費	学校給食費	学校外活動費	年合計	総計	学校教育費	学校給食費	学校外活動費	年合計	総計
小学校	56,000	42,000	210,000	308,000	1,848,000	793,000	36,000	564,000	1,393,000	8,358,000
中学校	138,000	37,000	305,000	480,000	1,440,000	947,000		289,000	1,236,000	3,708,000
高校	357,000		159,000	516,000	1,548,000	783,000		198,000	981,000	2,943,000

学校外活動費とは、塾や習い事の費用のことです。個人差がありますから、自分で判断して決めてください。また、高校の授業料については2010年度より無償化制度が導入されており、上記金額から公立で12万円、私立で24万円負担減となります。

#### 大学

進学コースを設定し年間費用を求めます。

#### ★教育費データ「大学」（平成20）

		公立	私立文系	私立理系	私立医歯薬系	私立その他
学費	*1年	818,000	1,149,000	1,504,000	5,079,000	1,467,000
	*2年以降	536,000	890,000	1,229,000	4,111,000	1,185,000
	計	2,426,000	3,819,000	5,191,000	25,634,000	5,022,000
年間独立生活費		1,484,250	1,619,500	1,610,500	1,387,000	1,566,750
総計		8,363,000	10,297,000	11,633,000	33,956,000	11,289,000

年間独立生活費は、初年度費用を含めて平均額が記載されています。初年度費用とは、アパート等の入居費用と家具・電気製品等購入費用になります。

#### 結婚援助費用

援助予定年と予定額を設定します。因みに、平成20年のリクルート全国調査平均額は199万円でした。

### ●計画イベントの支出予定

イベント種類ごとに、時期と予算額を設定します。

#### イベント種類

- ①自動車購入                      ②旅行                      ③リフォーム                      ④その他

#### イベント時期

- ①予定年                              ②サイクル

## 8. 貯蓄、生命保険等

### ●住宅ローン以外の借入金

カーローンや教育ローン、また個人事業主の方の借入情報を整理します。

- ①借入元本額                      ②借入期間                      ③借入金利
- ④返済月額・年額

### ●貯蓄

現在の預貯金及び保有有価証券の合計額を把握します。

- ①金額                              ②金利

### ●生命保険

本人、配偶者が被保険者である加入生命保険情報を整理します。

- ①保険種類                      ②契約年齢                      ③保険金額                      ④保険料
- ⑤払込期間                      ⑥満期保険金

### ●万一時の設定 \* オプション

#### 生活費係数

本人が万一死亡した場合、残された家族の生活費がそれまでの何%要するかを設定します。

標準値は70%です。

#### 葬儀費用

葬儀費用とお墓代等を設定します。

## 9. 収支表作成及び検証

★添付「サンプルライフプラン」参照

### ●収支表とキャッシュフローシートを作成

以上の把握または設定した情報を元に、「収支表（設定期間の総額を記載したもの）」と「キャッシュフローシート（設定期間の単年度別に計算したもの）」を作成します。

#### 家族項目

- ①名前    ②年齢

#### 収入項目

収入は社会保険料・所得税・住民税控除後の手取額とします。

- ①夫収入＝勤労収入＋公的年金収入＋その他収入  
②妻収入＝勤労収入＋公的年金収入＋その他収入  
③貯蓄等                                      ④収入計

#### 支出項目

- ①経常費用＝生活費＋保険料＋住居費用＋自動車関係費  
②子供費用＝学校諸費用＋授業料＋自主教材・他教育費＋スポーツ・文化活動費＋別居生活費＋新生活開始費用  
③スポット費用＝旅行等＋祝事・法事＋自動車・耐久消費財購入&リフォーム  
④支出計

#### 収支

- ①単年度収支                                  ②繰越残高

### ●検証と修正・対策

#### 単年度収支バランス

単年度収支がいくらプラスかマイナスか、その要因は何かをチェックします。

#### 繰越残高

絶対額及びその余裕度（変動に耐えられる額）をチェックします。

#### 修正と対策

- ①勤労収入の増収：定年退職後の再就職やパートタイム労働の必要性を検討します。  
②教育資金対策：奨学金利用や教育ローン利用の必要性を検討します。  
③支出削減：生活費の抑制やイベント中止または縮小の必要性を検討します。

サンプルライフプラン

設定

家族構成

家族	夫	妻	子供1	子供2
年齢	40歳	38歳	10歳	8歳
職業	サラリーマン(年収500万)	専業主婦(パート収入100万)	小5	小3
年金加入内容	厚生年金加入期間17年	国民年金加入予定期間35年		
	平均標準報酬月額30万			
	平均標準報酬額41万			
	受給開始年齢65歳			

住居

住居	持ち家
ローン・家賃月額	83,000
借入額	23,000,000
ローン期間	30年
ローン残高(25年)	20,200,000

サンプルライフプラン

年金受取額

	現在	第1期	第2期	第3期	合計	占有率
夫	40	67	80			
妻	38	65	78	87		
年数		2	14	9		
夫	老齢基礎年金	792,100	792,100		12,673,600	22%
	老齢厚生年金	1,187,900	1,187,900		19,006,400	34%
	加給年金	396,000			792,000	1%
	計	2,376,000	1,980,000	0	32,472,000	58%
妻	老齢基礎年金		693,000	693,000	15,939,000	28%
	遺族厚生年金			890,900	8,018,100	14%
	計	0	693,000	1,583,900	23,957,100	42%
年金額合計		2,376,000	2,673,000	1,583,900	56,429,100	100%
期間総額		4,752,000	37,422,000	14,255,100		
総額				56,429,100		

サンプルライフプラン

家計経常費用

単位：千円

		第1期		第2期		第3期		第4期	
		現在		末子の巣立ち後		末子の独立後		夫死去後	
		月額	年額	月額	年額	月額	年額	月額	年額
家族 年齢	夫	40	50	50	65	65	80		
	妻	38	48	48	63	63	78	78	87
	長女	10	20	20	35	35	50	50	59
	長男	8	18	18	33	33	48	48	57
	年数		10		15		15		10
基本生 活費	水道光熱	20	240	15	180	15	180	12	144
	通信	20	240	15	180	15	180	12	144
	食費	70	840	53	630	53	630	42	504
	日用品	4	48	3	36	3	36	2.4	29
	被服費	12	144	9	108	9	108	7.2	86
	新聞	4	48	3	36	3	36	2.4	29
	医療・健康管理	10	120	8	90	8	90	6	72
	雑費・交際	10	120	8	90	8	90	6	72
	娯楽・趣味(小遣含む)	50	600	38	450	38	450	30	360
	基本生活費計	200	2,400	150	1,800	150	1,800	120	1,440
保険料(生命・医療・傷害)		25	300	25	300	15	180	10	120
住居費	住宅ローン・家賃	83	996	83	996		0		0
	固定資産税・火災保険	15	180	15	180	15	180	15	180
	メンテナンス費	2	24	2	24	2	24	2	24
	住居費計	100	1,200	100	1,200	17	204	17	204
自動車 関係費	ガソリン	10	120	10	120	10	120	5	60
	自動車税・任意保険	15	180	15	180	15	180	6	72
	車検・メンテ費用	10	120	10	120	10	120	5	60
	自動車関係費計	35	420	35	420	35	420	16	192
費用合計		360	4,320	310	3,720	217	2,604	163	1,956
生活費の対前期比率				86%		70%		75%	



夫	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	58	60	合計
妻	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	56	58	
長女	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	30	
学年	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1	大2	大3	大4	就職			結婚		
学校諸費用	80	80	120	120	120	60	60	60										700
授業料(国公立大)									900	600	600	600						2,700
自主教材・他教育費	30	30	60	60	200	200	200	300										1,080
スポーツ・文化活動費	60	60	150	150	150	150	150	150										1,020
別居生活費									1,500	1,500	1,500	1,500						6,000
新生活開始費用									500				500			1,500		2,500
長女計	170	170	330	330	470	410	410	510	2,900	2,100	2,100	2,100	500	0	0	1,500	0	14,000
長男	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	26	28	
学年	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1	大2	大3	大4	就職		結婚	
学校諸費用	80	80	80	80	120	120	120	60	60	60								860
授業料(国公立大)											900	600	600	600				2,700
自主教材・他教育費	30	30	30	30	60	60	200	200	200	300								1,140
スポーツ・文化活動費	60	60	60	60	150	150	150	150	150	150								1,140
別居生活費											1,500	1,500	1,500	1,500				6,000
新生活開始費用											500				500		1,500	2,500
長男計	170	170	170	170	330	330	470	410	410	510	2,900	2,100	2,100	2,100	500	0	1,500	14,340
子供費用計	340	340	500	500	800	740	880	920	3,310	2,610	5,000	4,200	2,600	2,100	500	1,500	1,500	28,340

**9,200** 大学費用総額(国公立大・下宿)  
\* H18調査全国平均は842万円

**1500** 親の結婚費用援助額  
\* H20リクルート全国調査平均199万円

サンプルライフプラン

収支表

期間(妻38歳~87歳/50年間の総額)

単位:千円

区分	項目	明細	根拠	予定金額
夫	勤労	給与21年間+退職金	106,050+17,000	123,050
	公的年金			32,472
	その他	相続収入		10,000
	小計			165,522
妻	勤労	パート27年間	1,000 × 27	27,000
	公的年金			23,958
	その他	相続収入		5,000
	小計			55,958
貯蓄等				3,000
収入計				224,480
経常費用	基本生活費	子供独立まで+独立後+夫死去後	2,400 × 10+1,800 × 30+1,440 × 10	92,400
	保険料	ローン完済まで+完済後+夫死去後	300 × 25+180 × 15+120 × 10	11,400
	住居費	ローン完済まで+完済後	1,200 × 25+204 × 25	35,100
	自動車関係費	夫死去まで+夫死去後	420 × 40+192 × 10	18,720
	小計			157,620
子供費用	学校諸費用	給食・学校教材・その他納入費		1,560
	授業料	大学入学金+授業料	2,700 × 2名	5,400
	自主教材・他教育費	中3以降学習塾併用		2,220
	スポーツ・文化活動費			2,160
	別居生活費	大学4年間	(1,500 × 4) × 2名	12,000
	新生活開始費用	大学入学+就職+結婚	(500+500+1,500) × 2名	5,000
	小計			28,340
スポット費用	旅行等	長女大学入学~長男就職まで足掛け7年	200 × 7回	1,400
	祝事・法事	墓+葬儀費用	H20・19アンケート調査平均額=290万+230万	3,000
	自動車・耐久消費財購入&リフォーム	自動車買替(7年ごと)+リフォーム	2,000 × 5+1,000 × 6+5,000	21,000
	小計			25,400
支出計				211,360
収支残高				13,120

\* 収入は社会保険料・所得税・住民税控除後手取額

サンプルライフプラン

CFシート

年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
夫	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		
妻	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		
長女	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
長男	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
イベント									長女大学		長男大学			
収入	夫	勤労	4,250	4,330	4,410	4,490	4,570	4,650	4,730	4,810	4,890	4,970	5,050	5,130
		公的年金												
		その他									10,000			
		小計	4,250	4,330	4,410	4,490	4,570	4,650	4,730	4,810	14,890	4,970	5,050	5,130
	妻	勤労	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
		公的年金												
		その他											5,000	
		小計	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	6,000	1,000
	貯蓄等	3,000												
	収入計	8,250	5,330	5,410	5,490	5,570	5,650	5,730	5,810	15,890	5,970	11,050	6,130	
支出	経常費用	4,320	4,320	4,320	4,320	4,320	4,320	4,320	4,320	4,320	4,320	3,720	3,720	
	子供費用	340	340	500	500	800	740	880	920	3,310	2,610	5,000	4,200	
	スポット費用					2,000		1,000		200	200	200	2,200	
	支出計	4,660	4,660	4,820	4,820	7,120	5,060	6,200	5,240	7,830	7,130	8,920	10,120	
収支	単年度	3,590	670	590	670	-1,550	590	-470	570	8,060	-1,160	2,130	-3,990	
	繰越残高	3,590	4,260	4,850	5,520	3,970	4,560	4,090	4,660	12,720	11,560	13,690	9,700	

サンプルライフプラン

CFシート

年数	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
夫	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65		
妻	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63		
長女	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
長男	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
イベント	長女就職		長男就職				長女結婚		長男結婚							
収入	夫	勤労	5,210	5,290	5,370	5,450	5,530	5,610	5,690	5,770	5,850	17,000				
		公的年金													2,376	
		その他														
		小計	5,210	5,290	5,370	5,450	5,530	5,610	5,690	5,770	5,850	17,000	0	0	0	2,376
	妻	勤労	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
		公的年金														
		その他														
		小計	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
	貯蓄等															
	収入計	6,210	6,290	6,370	6,450	6,530	6,610	6,690	6,770	6,850	18,000	1,000	1,000	1,000	3,376	
支出	経常費用	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	3,720	2,604	
	子供費用	2,600	2,100	500	0	0	0	1,500	0	1,500	0	0	0	0	0	
	スポット費用	200	1,200	200				2,000		1,000					2,000	
	支出計	6,520	7,020	4,420	3,720	3,720	3,720	7,220	3,720	6,220	3,720	3,720	3,720	3,720	4,604	
収支	単年度	-310	-730	1,950	2,730	2,810	2,890	-530	3,050	630	14,280	-2,720	-2,720	-2,720	-1,228	
	繰越残高	9,390	8,660	10,610	13,340	16,150	19,040	18,510	21,560	22,190	36,470	33,750	31,030	28,310	27,082	

サンプルライフプラン

CFシート

年数		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
夫		66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	
妻		64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	
長女		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
長男		34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
イベント			リフォーム													
収入	夫	勤労														
		公的年金	2,376	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980
		その他														
		小計	2,376	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980	1,980
	妻	勤労	1,000													
		公的年金		693	693	693	693	693	693	693	693	693	693	693	693	693
		その他														
		小計	1,000	693	693	693	693	693	693	693	693	693	693	693	693	693
	貯蓄等															
	収入計		3,376	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673	2,673
支出	経常費用		2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	2,604	
	子供費用		0	0												
	スポット費用			6,000					2,000		1,000					
	支出計		2,604	8,604	2,604	2,604	2,604	2,604	4,604	2,604	3,604	2,604	2,604	2,604	2,604	
収支	単年度		772	-5,931	69	69	69	69	-1,931	69	-931	69	69	69	69	
	繰越残高		27,854	21,923	21,992	22,061	22,130	22,199	20,268	20,337	19,406	19,475	19,544	19,613	19,682	19,751

サンプルライフプラン

CFシート

年数		41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		
夫		80											
妻		78	79	80	81	82	83	84	85	86	87		
長女		50	51	52	53	54	55	56	57	58	59		
長男		48	49	50	51	52	53	54	55	56	57		
イベント		葬儀・相続											
収入	夫	勤労										123,050	
		公的年金	1,980									32,472	
		その他										10,000	
		小計	1,980	0	0	0	0	0	0	0	0	165,522	
	妻	勤労											27,000
		公的年金	693	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	23,958
		その他											5,000
		小計	693	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	55,958
貯蓄等												3,000	
収入計		2,673	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	224,480	
支出	経常費用	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	157,620	
	子供費用											28,340	
	スポット費用	3,000	1,000									25,400	
	支出計	4,956	2,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	1,956	211,360	
収支	単年度	-2,283	-1,372	-372	-372	-372	-372	-372	-372	-372	-372	13,120	
	繰越残高	17,468	16,096	15,724	15,352	14,980	14,608	14,236	13,864	13,492	13,120		

### おわりに

さて、初めて”ライフプランニング”というものに接した感想はいかがでしたか？

多少、とっつきにくい印象があったかもしれません。

それも当然です。どんな人にとっても、数字と向き合う作業は不慣れで、しかも10年以上先の話は、ほとんど現実感のない世界です。

しかし、一方では、万一の不幸が発生しない限り、確実にやってくる将来の姿が想像できたのではないのでしょうか。

そして、同時に、多くの方は、実に様々なことを考えなければいけない現実があることに気付いたと思います。

具体的には、住宅購入、子供の進学、就職、結婚、定年退職後の生活など、その全てにおいて、お金の問題を切り離して考えることはできません。

「はじめに」で、老後生活に対する不安は、非常に不安、不安、少し不安を合わせると、84.6%にも上ることをご紹介しました。

本レポートを読み終わった今、あなたが遠い将来の老後生活に対して感じる不安に、何か変化がありましたか？

もし、読む前の何も知らないことの不安や、計画の仕方を知らない漠然とした不安から、考えるべき内容や計画の方法が分かった上の、現実的不安に変わったのなら、本レポートの役割は十分果たせたと考えます。

さらに、あなた自身が、今後の長い人生に目を向けたことによって、具体的な指針を見出してくれたとしたら、存外の喜びです。

本レポートをご請求いただき、ありがとうございました。

2017年10月  
黒木紹光

#### \*追記：「サンプルライフプラン」について

本レポートの一部とした「サンプルライフプラン」は、私の完全なオリジナルです。

ネット上から手に入る無料ライフプランニングソフトのいくつかを試してみましたが、仕様面の様々な制約があり、必要な情報の整理ができるものは見当たりませんでした。

ですから、あなたが、「サンプルライフプラン」と同様なものを無料ライフプランニングソフトを使って作ろうとしてもできません。

もし何か訊きたいことがございましたら、ブログ（下記URL）等よりお問合せをお願いします。可能な限り対応いたします。

ブログURLはこちら → <http://alwayscons.com/komon/>