PART 1 …… あなたの未来と

1 夢のお値段 How Much?

主なライフイベ

就職活動費

リクルートスーツ代、交通費、宿泊費など

約8万円

※株式会社ディスコ「キャリタス就活 学生モニター2025 調査結果(2024年10月)」

結婚費用

挙式、披露宴・ウエディングパーティー総額（全国推計値）

約344万円

※株式会社リクルート「ゼクシィ結婚トレンド調査2024」

出産費用

全施設の出産費用（室料差額等除く）

約51万円

※厚生労働省「出産費用の状況等について」より令和5年度の正常分娩の費用（令和6年11月）

教育資金

約1,118万円

子ども1人当たりの総額（幼稚園から高校まで公立、大学のみ私立の場合）

※文部科学省「子供の学習費調査（令和5年度）」、「私立大学等の令和5年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」

＊金額はすべて1万円未満四捨五入

緊急資金　生活費の3カ月分～1年分（1カ月の生活費が20万円なら60万円～240万円）

将来の夢に必要なお金を考えよう

ライフイベントにかかる費用の目安を知っておこう

人生には、様々なライフイベントが控えています。上の図はその主なものと、かかる費用の目安をまとめたものです。実際にかかる金額は人によって違いますが、人生の夢をかなえるためには、やはりまとまったお金が必要といえそうです。

しかし、このように大きな出費も前もって準備をしておけば、無理なく対応することができます。そのためにも将来の夢を明確にし、必要なお金を早くから備えておくことが大切なのです。

また、ライフイベントにかかる費用だけでなく、病気やけがで働けなくなったとき、急なリストラにあったときなど、緊急時のための備え（緊急資金）も大切です。目安として、生活費の3カ月分、場合によっては1年分程度用意しておきたいものです。

POINT

- 人生にはいくつかの大きなライフイベントが控えている。
- ライフイベントによってはまとまったお金が必要なことも。
- 先々のライフイベントを見越して早めに準備を始めることが大切。

今のお金を知る

人生にはかなえたい夢がたくさんあります。しかし、夢をかなえるためには
大きな出費を伴うことも…。そのときになって慌てないためにも、
ライフイベントごとにかかる費用の目安をチェックしておきましょう。

ントにかかる費用

住宅購入費

住宅の平均購入価格（全国）

建売住宅

約3,603万円

マンション

約5,245万円

※住宅金融支援機構「2023年度フラット35利用者調査」

老後の生活費

ゆとりある生活費と考えられる
老後生活費の平均金額

約38万円/月※1

夫婦高齢者無職世帯の支出

約25万円/月※2

※1　生命保険文化センター／2022（令和4）年度「生活保障に関する調査」
※2　総務省「家計調査年報（家計収支編）2023年」65歳以上夫婦のみの無職世帯

介護費用

介護に要した費用
（公的介護保険
サービスの
自己負担費用を含む）

約9万円/月

※生命保険文化センター「2024年度生命保険に関する全国実態調査（2人以上世帯）」

夢を実現するためにライフプランを立てよう

ライフイベントに必要なお金を計画的に用意しておく

結婚や出産、住宅購入といったライフイベントは、一つずつ順番にやってくるわけではありません。例えば、結婚と同時にマイホームを購入する人もいるでしょうし、退職後に住宅を購入するという人もいます。また、2人以上の子どもの教育費が同時にかかる人も少なくないでしょう。

このように、いつ、どんなライフイベントを迎えるか、いくらくらいお金がかかるのかは、人によって異なります。このため、まずは将来の夢や希望、理想のくらしをイメージしたうえで、自分なりのライフプランを立ててみましょう。

ライフプランは、人生の設計図のようなものです。このライフプランがあることで、必要なお金も計画的に用意することができ、同時に、漠然と描いていた夢をより現実に近づけることができます。理想的な人生を送るためにも、ぜひ早い段階で自分の将来と向き合ってみてください。

ライフプランってどんなもの？

ライフプランとは、将来を予測して、いつ、どんなライフイベントを迎えるかを考え、人生をプランニングすることをいいます。子どもの進学プランや住宅購入の時期、さらには老後のくらしなどを、長期的な視野に立って考えてみましょう。

② 今後20年間の夢・目標・イベントを書き出そう

将来のマネープランをしっかり立てるために、まずは今後20年間のライフイベントと、それにかかる費用について考えてみましょう。

将来のライフイベントを想定してみよう

家族全員の夢や目標を洗い出そう

それではさっそく、あなたのライフプランを形にしていきましょう。まずは次のページにある書き込みシートを使って、自分と家族の夢や目標、イベントなどを書き出してみてください。子どもがいる家庭であれば、七五三や、幼稚園の入園・卒園、小学校・中学・高校・大学などの入学・卒業の時期と、それにかかるお金をわかる範囲で書き出してみましょう。わからないところや未定のところは、空欄のままでも大丈夫です。

独身の人は、結婚の時期、子どもの人数、住宅購入の時期などを想像して書いてみてください。これはあくまで予定ですから、あまり考え過ぎないことが大切です。このようにして夢を書き出して確認するという作業が、将来を設計するうえで重要なのです。

ライフプランはその都度に見直しが必要

計画が変わるごとにプランを見直そう

人生の夢や目標は、時間とともに形を変えていくものです。例えば、5年後に家を買うというプランニングをしていても、その時期が何らかの理由で前後にずれることもあります。ライフプランはあくまで計画ですから、その時々に合わせて、柔軟に見直していけばよいのです。

また、ライフプランを見直すときは、併せてマネープランも見直す必要が出てきます。このようなとき対応に困ったら、家計のパートナー的存在であるファイナンシャル・プランナーの手を借りて、将来設計を立て直すのも一つの手といえるでしょう。

ファイナンシャル・プランナー（CFP®認定者・AFP認定者）とは

夢の実現をサポートする家計のホームドクター®

夢を実現していくためには、ライフプランに合ったマネープランを考える必要があります。ファイナンシャル・プランナーは、金融や税制、不動産、住宅ローン、相続といった幅広い知識を持ち、プランニングや実行のためのアドバイスをする家計のパートナー。各分野の専門家とのパートナーシップを生かし、あなたのファイナンシャル・プランニングをサポートします。日本FP協会が認定するCFP®認定者・AFP認定者など、ファイナンシャル・プランナーに関する詳細は、P68をチェックしてみてください。

※家計のホームドクター®はNPO法人日本FP協会の登録商標です

今後のライフイベントとかかる費用

今から20年先までの自分と家族のくらしをイメージしながら、
先々のライフイベントとかかる費用を書き出してみましょう。

〈記入例〉

年	家族の年齢					ライフイベント	かかるお金
	本人	配偶者	長男	次男	長女		
20X1	35	32	5	3	0	長男、次男七五三	15万円
20X2	36	33	6	4	1	次男幼稚園入園	入園費用5万円
20X3	37	34	7	5	2	長男小学校入学、次男七五三	入学費用8万円、七五三5万円

記入してみましょう

DL

年	家族の年齢					ライフイベント	かかるお金
	本人	配偶者	第一子	第二子	第三子		

③ 現在の収入と支出を把握しよう

夢を実現するための第一歩は、家計の現状を把握することから始まります。現在の収入と支出から、あなたの貯蓄力をチェックしてみましょう。

手取り収入（可処分所得）を確認しよう

会社員と自営業者では可処分所得の考え方が違う

会社員なら給料やボーナス、自営業者の場合は事業収入などが収入となります。この中でみなさんが実際に使えるお金は、手取り収入といわれる部分です。

会社員であれば、給与収入❶から社会保険料❷と所得税❸・住民税を差し引いた部分がこの手取り収入で、「可処分所得」といわれるお金です。収入と所得税、社会保険料は、勤務先から受け取る「源泉徴収票」、住民税は毎月の給与明細や「納税通知書」でわかります。自営業者なら、事業収入から必要経費、社会保険料と所得税・住民税を差し引いた分が「可処分所得」になります。それぞれの金額は、確定申告書や納税通知書などで確認しましょう。

会社員の可処分所得

給与収入

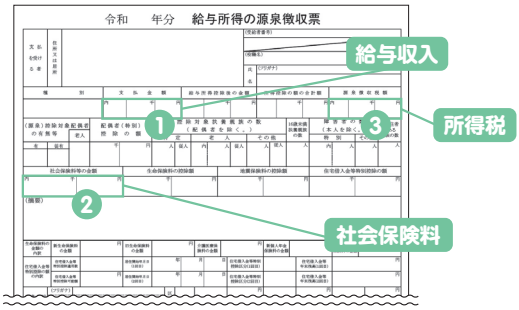
社会保険料	所得税・住民税	手取り収入（可処分所得）

自営業者の可処分所得

事業収入

必要経費	社会保険料	所得税・住民税	手取り収入（可処分所得）

源泉徴収票の見方



※主なポイントを説明するため、書式の一部を抜粋して掲載しています

大まかな支出を確認しよう

現状の収入と支出から貯蓄力がわかる

次に支出の確認です。家計簿をつけている人なら、それを元に「毎月の支出」❶と「年に数回の支出」❷を次のページに書き出してみてください。「毎月の支出」×12カ月分に「年に数回の支出」を足した金額が、「年間の支出」となります。家計簿をつけていない人も、かかっていると思われる支出を大まかに書き出してみましょう。「年間収入合計」Ⓐから「年間支出合計」Ⓑを差し引いた金額が「1年間に貯蓄できる金額」となり、この金額がマイナスになった人は、支出の見直しが必要です。また、プラスなのに貯蓄ができていない人は使途不明金がある可能性がありますので、家計の収支を再確認しましょう。

年間の収入と支出を書き出そう

記入してみましょう

下記（◎参考）も参照して、年間の収入と支出を書き出してみましょう。
年間収入から年間支出を差し引いてみると、家計が赤字か黒字かがわかります。

●年間の収入

DL

	収入金額		所得税		社会保険料		住民税※		年間の手取り収入（可処分所得）
本人	万円	−	万円	＋	万円	＋	万円	＝	万円
配偶者	万円		万円		万円		万円		万円

※納税通知書の住民税額か、給与明細の住民税額×12で計算

年間収入合計 万円 Ⓐ

●年間の支出

支出項目	内容	毎月の支出❶	年に数回の支出❷	年間の支出 ❶×12+❷
基本生活費	食費、水道光熱費、通信費、日用雑貨費、教養娯楽費など	万円	万円	万円
住居関連費	住宅ローン、管理費、修繕積立金、固定資産税など	万円	万円	万円
車両費	駐車場代、ガソリン代、自動車税・保険など	万円	万円	万円
教育費	学校教育費、塾代、習い事の費用など	万円	万円	万円
保険料	家族全員の保険料	万円	万円	万円
その他の支出	レジャー費、交際費、冠婚葬祭費など	万円	万円	万円

年間支出合計 万円 Ⓑ

◎参考　2人以上の世帯の家計消費支出（月平均額）

支出項目	月平均額
食料費	86,554円
住居費	18,013円
光熱・水道費	23,855円
家事用品・被服費等	22,019円
保健医療費	14,728円
交通・通信費	42,838円
教育費	10,448円
教養娯楽費	29,765円
その他の消費支出	45,777円
合　計	293,997円

※出所：総務省「家計調査年報（家計収支編）2023年（令和5年）」の「家計の概要」より作成

1年間に貯蓄できる金額 Ⓐ − Ⓑ 万円

この金額がマイナスの場合は、支出の見直しが必要。
プラスなのに貯蓄ができていない場合は、使途不明金の確認を。

4 現在の資産と負債を把握しよう

収入と支出が把握できたら、次は資産状況をチェック。夢の実現のために実質的な資産（純資産）を確認し、家計の基礎体力をアップしましょう。

現在の資産を確認しよう

忘れがちな資産もしっかりチェックを

家計の健全度を測るためには、資産の状況を確認することも大切です。毎年の収支では健全な家計に見えても、資産状況が大きくマイナスであれば、改善策を考える必要があるでしょう。

資産というと、現金や預貯金、株式などの有価証券などを想像するかもしれませんが、実は家庭の資産はこれだけではありません。中でも忘れがちなのは、終身保険や養老保険、個人年金保険、学資保険といった貯蓄型の保険です。これらの保険商品に関しては、現時点で解約した場合の解約返戻金の金額を資産として加えておきましょう。

また、購入済みの住宅も、不動産という資産です。ただし、不動産の価値は経過年数に応じて変動しますので、こちらも現時点での市場価格を確認して、その金額を資産に書き加えてください。

主な資産

- **預貯金**……普通預金、定期性預金など
- **株式など**……株式、債券、その他の投資商品など
- **生命保険**…貯蓄型の保険の解約返戻金など
- **住宅**（不動産の現在の市場価格）

現在の負債も確認しよう

実質的な資産といえる「純資産」の額を確認しよう

次は負債の洗い出しです。家計の負債としては、住宅ローン、自動車ローン、カードローンといったものが思い浮かぶと思いますが、このほかに忘れがちなのが、貸与型の奨学金です。学生時代の奨学金を返済している人は、その金額（返還残高）も忘れずに負債として書き出しておきましょう。

負債をすべて洗い出せたら、最初に書き出した資産の額から負債の額を差し引いてください。この金額があなたの「純資産」となります。この「純資産」がプラスであればよいのですが、マイナスになる場合は、負債を減らすなどの対策も必要となります。

資産から負債を差し引いたものが「純資産」

資産 − 負債 ＝ 純資産

家計のバランスシートをつくってみよう

バランスシートとはある時点での資産と負債の状況を示したものです。
資産と負債の差額が、本当の意味での資産といえる「純資産」となります。
この「純資産」を確認するためにも、この機会に資産と負債を洗い出してみましょう。

記入してみましょう

＿＿年＿＿月＿＿日現在

DL

資産	
現金	万円
普通預金など	万円
定期性預金	万円
貯蓄型の保険	万円
株式	万円
債券	万円
投資信託	万円
その他の投資商品	万円
住宅（現在の市場価格）	万円
その他	万円
資産合計 A	万円

負債	
住宅ローン	万円
自動車ローン	万円
カードローン	万円
奨学金（貸与型）	万円
その他	万円
負債合計 B	万円

資産合計 A － 負債合計 B ＝ 純資産　　万円

この金額が少ない人またはマイナスの人は要注意。金利の高い負債から減らしていくなど対策を。
将来のプランと家計の現状を把握したら、それぞれのイベントにかかる費用を見ていきましょう。