

(3) 人生後半戦の経済面を含めたライフプランニングシート

使用の手引き

1. 想定する対象者（正規雇用で企業に在籍中の社員）

- (1) これまで家計を考えたことがない、老後の生活に漠然とした不安を抱えている中高年。
- (2) 今後のライフ・キャリア・プランを考える際、家計の見直しも必要と考えている中高年。
- (3) これからのマネープランについて家族と話す機会が必要と考えている中高年。

中高年では老後の家計について漠然とした不安を抱えている人が多くいます。また、経済面を含めたライフプランニングが効果的であり、家族との話し合いの支援も有効であることが文献等で報告されています。キャリア・プランとマネープランは表裏一体のものといえますが、今後の家計収支を検討して何歳までいくら稼ぐかを考えると、どんな仕事があるのか、その仕事に就くために、どんな資格やスキルが必要なのか、といったキャリアを考えることにつながっていきます。

2. 使用上の注意点

- (1) 環境理解促進資料を使用して、客観的なデータをもとに長期的な視点で人生後半戦のマネープランを作成することで、不安を軽減できることや漠然とした不安をそのままにしておかないで、我が家の経済面での課題がどこにあるか明確にすることができることを理解してもらいます。
- (2) 家計についてこれまで考えて来なかった人には、厳しい現実と直面することで暗い気持ちになる場合もあります。家族と一緒に実現したいことや大事にしたいことを考え、今後のプランに織り込んでいくことで気持ちが前向きになります。また、老後の準備をする時間がまだ十分であることを伝えます。
- (3) 家計収支を検討するなかで、何歳までいくら稼がなければならないか、どんな仕事をするのかというキャリアについて考えたい相談者が出てきますが、人生後半戦のライフプランニングシートを使用して、キャリア・デザインできるよう支援します。

3. 使用方法

まず「環境理解促進資料」を使って中高年を取り巻く環境を理解します。その後に「人生後半戦の経済面を含めたライフプランニングシート」の「我が家の出来事（現在から25年後）」と「家計の収支」を入力し、長期的な視点で考えることを支援します。

(1) 環境理解促進資料

- ・ これまで老後のマネーについて考えてこなかった相談者の理解を促すため、関連する情報を提供することが必要であり、キャリアコンサルタントは一定のファイナンシャル知識も学ぶ必要があります。説明する際には、客観的な事実を伝えることに心がけ、相談者がどのように捉えるか質問してください。中高年の相談者が置かれている環境は個別性が大きいいため、その受け止め方も大きく異なります。
- ・ 相談者の多くは日本人の平均寿命を知っていますが、自分がおおよそ何歳まで生きるかを自分のこととして考えてはいません。男性で4人に3人（75%）、女性では10人中9人近く（87%）が75歳まで生存します。
相談者自身が、人生後半の生き方や働き方を長期的な視点で考える必要があることを理解してもらいます。

環境理解促進資料① これからの人生は長い (50歳の人⇒男性82歳、女性88歳まで生きる)

平均余命 (現在50歳の人があと何年生きる?)

年齢	男			女		
	平成27年	平成26年	前年との差	平成27年	平成26年	前年との差
0歳	80.79	80.50	0.29	87.05	86.83	0.22
5	76.02	75.74	0.28	82.27	82.07	0.20
10	71.05	70.77	0.28	77.30	77.09	0.21
15	66.08	65.81	0.27	72.32	72.12	0.20
20	61.17	60.90	0.27	67.37	67.16	0.21
25	56.31	56.05	0.26	62.43	62.23	0.20
30	51.46	51.21	0.25	57.51	57.32	0.19
35	46.62	46.38	0.24	52.61	52.42	0.19
40	41.80	41.57	0.23	47.73	47.55	0.18
45	37.05	36.82	0.23	42.90	42.72	0.18
50	32.39	32.18	0.21	38.13	37.96	0.17
55	27.89	27.68	0.21	33.45	33.28	0.17
60	23.55	23.36	0.19	28.83	28.68	0.15
65	19.46	19.29	0.17	24.31	24.18	0.13
70	15.64	15.49	0.15	19.92	19.81	0.11
75	12.09	11.94	0.15	15.71	15.60	0.11
80	8.89	8.79	0.10	11.79	11.71	0.08
85	6.31	6.24	0.07	8.40	8.35	0.05
90	4.38	4.35	0.03	5.66	5.66	0.04

平均寿命 (0歳の平均余命は?)

(単位:年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
17	78.56	85.52	6.96
22	79.55	86.30	6.75
23	79.44	85.90	6.46
24	79.94	86.41	6.47
25	80.21	86.61	6.40
26	80.50	86.83	6.33
27	80.79	87.05	6.26

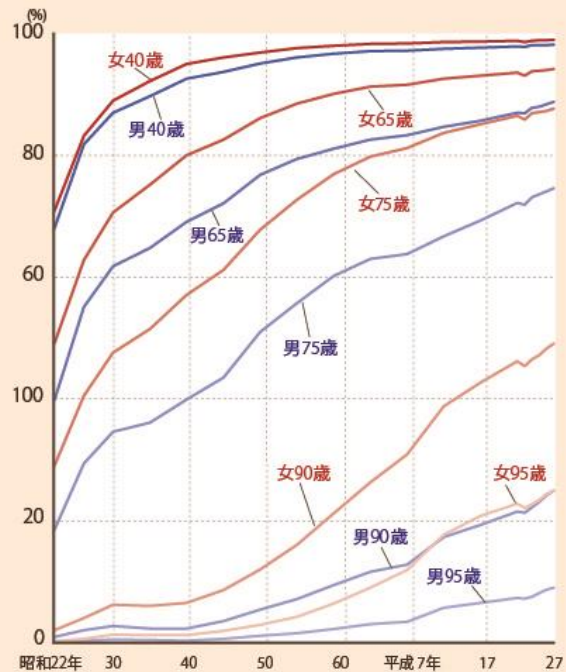
注: 1) 平成22年以前は完全生命表による。

2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

環境理解促進資料② 長生きする確率 (75歳⇒男75%・女87% 90歳⇒男性25%・女性49%)

和暦	男性			女性		
	75歳	90歳	95歳	75歳	90歳	95歳
昭和22年	18.5	0.9	0.1	29.0	2.0	0.2
25-27	29.4	2.0	0.3	40.5	4.0	0.6
30	34.6	2.7	0.5	47.6	6.2	1.3
35	36.1	2.3	0.4	51.5	6.0	1.2
40	39.9	2.3	0.3	57.1	6.5	1.2
45	43.5	3.5	0.6	61.2	8.6	1.9
50	51.0	5.4	1.1	67.8	12.0	2.9
55	55.7	7.1	1.5	72.7	16.0	4.2
60	60.2	9.4	2.2	76.9	21.2	6.4
平成2	63.0	11.6	3.0	79.8	26.3	9.0
7	63.8	12.8	3.4	81.2	30.9	11.9
12	66.7	17.3	5.7	83.7	38.8	17.7
17	69.3	19.3	6.5	85.1	42.7	20.8
22	72.2	21.5	7.3	86.5	46.2	22.8
23	71.9	21.3	7.2	85.9	45.4	22.1
24	73.1	22.2	7.5	86.9	46.5	22.7
25	73.6	23.2	8.1	87.1	47.2	23.4
26	74.1	24.2	8.7	87.3	48.3	24.4
27	74.6	25.0	9.0	87.7	49.1	24.9



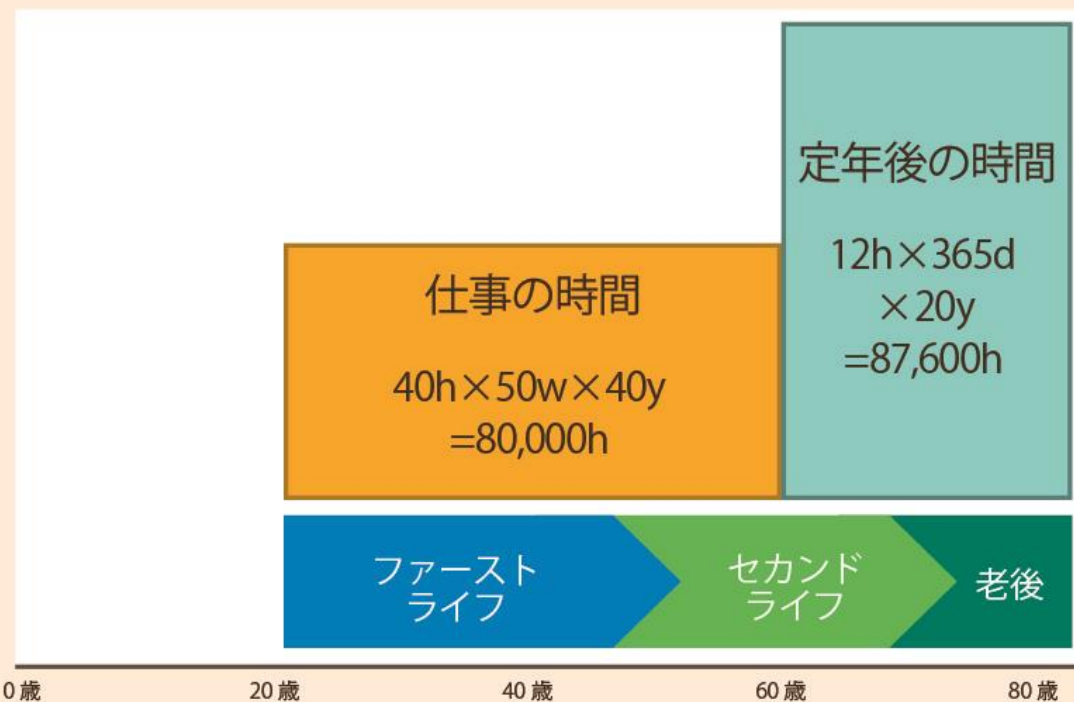
注: 1) 平成22年以前は完全生命表による。

2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

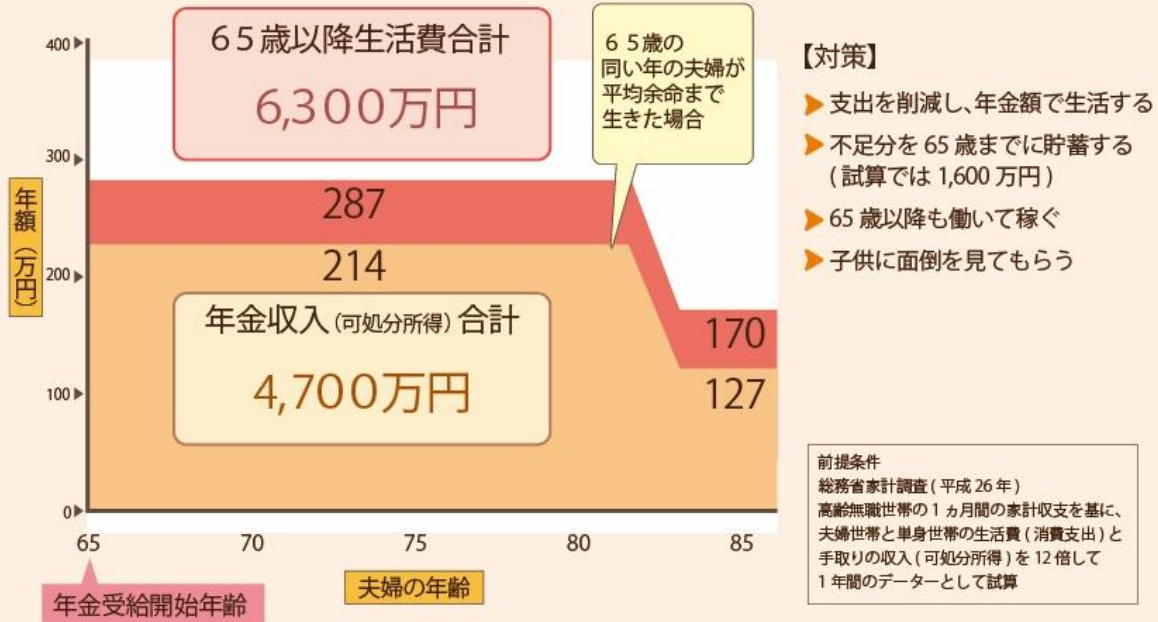
- 定年までの仕事を週 40 時間、1 年 50 週で 40 年間勤務した場合で試算すると 8 万時間となります。定年後は、就寝と食事の時間等を除いた自由に使える時間を 1 日 12 時間とし、365 日で 60 歳から 80 歳までの 20 年で計算すると定年までの仕事時間よりも長くなります。セカンド・キャリアを考える際には、キャリアを仕事に限定しないで、趣味や地域社会との関係等も含めて考えることも大切になります。
- 老後に必要なお金は年金だけでは不足しますので対策が必要です。対策例を説明しますが、年金額や生活費の個人差は大きいいため、あくまで平均的な世帯のケースであることを説明します。

環境理解促進資料③ 定年後の時間は、定年までの仕事の時間より長い



厚生労働省 平成 29 年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

環境理解促進資料④ 老後のお金は年金だけでは足りない

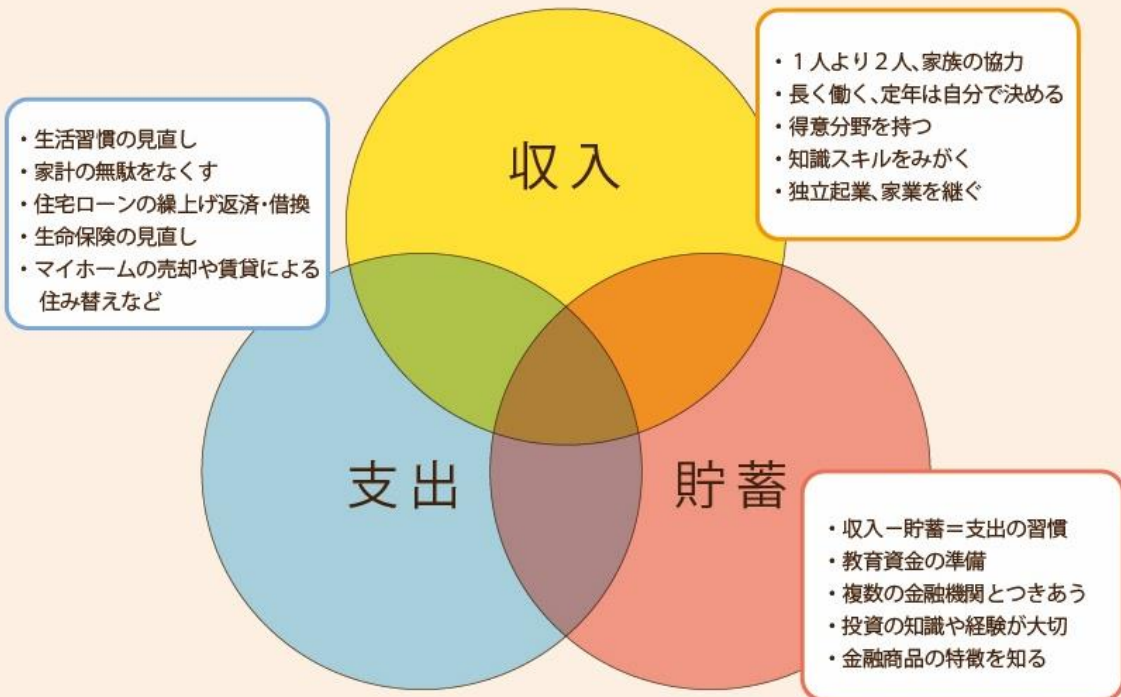


厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

・家計の見直しには、「収入を増やし支出を減らす」、「貯蓄する」、「資産を運用する」の3点があります。

これまでの社会人経験から相談者は見直すための知識・情報を持っていても、長期的な視点で家計の問題を認識していないことが多いのです。

環境理解促進資料⑤ 家計の見直し ①収入を増やす ②支出を削減する ③資産を運用する



厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

(2) 我が家の出来事（現在から 25 年後まで）

- ・長期的な視点でライフ・キャリアを考えるため、相談者に今後 25 年間に想定される我が家の出来事を記入してもらいます。

【記入手順の説明】

1. 家族の年齢を記入する
2. 家族の想定される出来事（例えば、長女の結婚等）を記入する
3. その他の出来事（例えば、家族旅行・家の改築や補修等）を記入する
 - ・そんな遠い将来のことは分からないと相談者が言うかもしれませんが、まずは現時点で必ず到来する定年や再雇用の満了、子供の大学入学や就職、住宅ローンの返済完了や車の買い替えといったものから記入してもらいます。次に、親の介護や子供の結婚、住宅のリフォームといった時期は未定でも起こり得ることを、おおよその時期を想定して記入します。最後に是非やってみたいこと、例えば、趣味や旅行といったイベントを記入します。家庭に戻りご家族と一緒に検討してみることを勧めてください。
4. 今後、想定できる収入を記入する（ねんきん定期便等を確認）
5. 支出（生活費・想定される出来事に必要な資金等）を記入する
6. 現在の貯蓄額を初年度に記入し、毎年の収支による年末の貯蓄額を記入する

- ・家計収支を作成することで今後 25 年間の我が家の家計が見えるようになります。やはり、そんな遠い将来のことは分からないと相談者が言われるかもしれませんが、まずは現時点で分かっている収入から記入してもらいます。定年までの給与や再雇用における給与は記入できます。また、誕生月に送付される、ねんきん定期便には、年金の支給開始年齢と支給額が記載されていますし、個人年金に加入している方は証書を見ると支給額が分かります。

(3) 家計の収支

- ・月々の生活費や住宅ローンの返済額、子供の授業料等の大きな支出を記入します。残りの支出はまとめて、概算でその他に記入します。お子さんの卒業や住宅ローンの返済終了により支出額が大きく変動します。
- ・次に、想定した我が家の出来事にかかる費用を概算で見積もり記入します。収入合計から支出合計を引くと年間の収支が出ますが、大きな支出がある年はマイナスになることもあります。
- ・今年の 12 月末時点での貯蓄残高を最下段に記入します。年間の収入が支出を上回る年には貯蓄残高は増え、下回る年には減ります。25 年間で貯蓄残高がマイナスになる年がないかを確認します。貯蓄残高がマイナスになると銀行等から借り入れをする必要があります。また、収入面では 65 歳以降も働き続けることを検討したり、支出面では生活費や想定される出来事に要する費用の削減を検討します。
- ・貯蓄残高がマイナスになるからといって悲観的になることはありません。我が家の想定する出来事とそのための支出を見積もることで、家計の問題が見えるようになったのです。改善するための方策を考えれば良いのです。むしろ、何も考えないまま過ごしていったら自己破産につながるリスクがあったといえます。
- ・目標は 5 年後、10 年後、20 年後と長期的な視点で設定し、将来やってみたいことや起こりえることを記入します。今後の人生が楽しみになるようなイベントを考えることが大切です。貯蓄残高がマイナスになるようであれば、イベントを見直せばよいのであり、我が家の出来事と家計収支を行ったり来たりしながら、人生後半戦の生き方を考えることが出来ます。また、今後、稼がなければならぬ金額が捉えられるとセカンド・キャリアでの働き方を考える契機にもなります。

記入のポイント・記入例

人生後半戦の経済面を含めたライフプランニングシート（記入例）

我が家の出来事（現在～25年後）

西暦	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038
天	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
妻	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
子	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
母	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
本人	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
仕事						週期					週期										
学習						定年	再雇用														
結婚																					
子育て																					
住居																					
自動車																					
その他																					

家計の収支

西暦	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038
本人収入	500	500	500	500	500	500	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
妻収入	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
年金収入																					
その他						1,500	退職金														
収入合計	600	600	600	600	600	2,100	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
生活費	360	360	360	360	360	360	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
住宅費	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140
教育費	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
その他	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
支出合計	550	580	750	550	550	570	470	460	470	470	490	460	680	480	560	330	380	300	330	330	330
年間収支	50	20	-150	50	50	1,530	-70	-60	-70	30	-180	-380	-120	-220	10	-20	10	-90	-90	-90	-90
貯蓄残高	1,000	1,020	870	920	970	2,500	2,430	2,370	2,300	2,230	2,260	2,080	1,700	1,580	1,360	1,370	1,350	1,360	1,270	1,180	1,180

厚生労働省 平成29年度労働者のキャリア形成における課題に応じたキャリア形成の関与に関する調査・研究事業

- ・人生後半戦では、今後、自分を取り巻く環境の大きな変化が想定される。
- ・仕事に限定せず、家庭・地域における出来事等も視野に入れ検討することが大切である。
- ・我が家の出来事には、想定される出来事に限定せず、自分がやりたいことも記入する。
- ・その実現のために必要な費用を見積もり、家計収支に記入する



- ・キャリアプランとマネープランは、人生設計の両輪であり、両面から検討していくことは有益である。

- ▶ 我が家の想定される出来事を記入し、その実現に必要なお金を家計収支に記入する
- ▶ 収入は、定年後再雇用での年収やねんきん定期便等を把握する
- ▶ 支出は、現状の生活費をベースにし、家族構成の変化等を考慮して見積もる

作成例