

# ライフ&マネープラン作成マニュアル

## 【基礎編】



## 【利用規約】

本教材は著作権法で保護されている著作物です。

本教材の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

- 使用者は本教材から得た情報を、著者の事前の許可なく一般に公開する事を禁止します。
- 本教材に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
- 本教材の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
- 本教材を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## 目 次

1. 年齢とイベントの記入 .....	6
1－1. 西暦の記入 .....	6
1－2. 家族全員の名前・年齢（前年）イベントを記入 .....	6
2. ライフプランの記入 .....	7
3. キャッシュフローの記入 .....	8
3－1. 前年度の収支実績と貯蓄残高 .....	9
3－2. 将来の収入 .....	11
3－3. 将来キャッシュフローの記入 .....	12
3－4. 全体の見直しと調整 .....	14

## はじめに

企業で 50 歳代の研修をしていると、受講者の最大の悩みは老後の資金です。

50 歳代に受取る“ねんきん定期便”で将来のおおよその年金受取額は把握できます。

しかし、その額を見て愕然とします。

「この年金額では老後に生活ができないよ」

いくら貯金しておけば良いのだ！

病気になったら、要介護になったら・・・。

配偶者の分も考えないといけない。

年金は繰上げて早くもらった方が良いか？

あるいは繰下げて多くもらったほうが得か？

：

心配は尽きません。真剣に悩みます。

研修の中でマネープランを立てると、漠然と思っていたことがより明白になります。

9 割以上の方が不安になります。

しかし、研修の中では一通り作成方法を習得するのみで、完成させることはほとんどありません。

研修後、その計画をきちんと完成させる人は 1 割程度です。ましてや、その後見直して修正し続ける人は限られています。しかし、不安だけは残ります。

心配無用！！

50 歳代の今からなら対策を講じれば間に合います。60 歳代からでは遅いのです。

50 歳代に貯金しておけ、というわけではありません。貯金は使い始めたらあっという間に無くなるからです。

50 歳代に準備しておくことは次の二つです。

①「将来のマネープランの作成」です。

これは生涯の資金状況が見える化するためです。

生活費はいくら必要か。年金だけで足りるか。貯金を取り崩したら何歳頃まで大丈夫か  
多くのことが見えてきます。

②「退職後に稼げる力をつける」ことです。

退職後にも月数万円を稼ぐ力です。

年金だけでは不足する生活費の分を稼げれば、生活はずっと楽になります。

また、貯金を取り崩さずに済みます。

そのためには、長年企業で培った実力（強み）を稼ぐ力に変えるのです。

現在の企業に貢献しながら、外でも使える力にしていきます。その方法をお伝えします。

最初にすべきことは「将来のマネープランの作成です」

エクセルで作成するのが便利です。しかし、ゼロから作成するのは大変です。  
そこで、雛形のシートを提供します。それをベースに自分なりにアレンジして使うこともできます。  
このテキストではそのシートを使って生涯のマネープランを作成する方法をお伝えします。

この【基本編】では、マネープラン作成の基本をお伝えします。

この【基本編】で作成し終えた方には、次の【応用編】に進んでください。より現実に近いものになります。

退職後、お金の心配をすることなくイキイキと楽しく生活するために、まずマネープランを作成することから始めましょう。



## 2. ライフプランの記入

ご自分のライフスタイルに合わせてプランを記入します。

働き方の変化、健康管理・・・の項目はサンプルです、自分に合わせて変更します。

ライフプラン	働き方の変化						役職定年
	健康管理			・ウォーキングを始める		・スクワット開始	・ドック検診 ・半年毎に
	趣味・余暇・教養など		・写真撮影			・ギターに再挑戦	
	家族のイベント						
	支出が予想されるイベント			大学入学→ 150万円			

### ライフプランの例

収入や支出が生じる点に配慮して記入するとよい。

#### ①働き方の変化

役職定年、定年、再雇用、副業、独立・・・など

働き方や収入が変化する節目に気をつけて記入します。

副業、独立はスタート時に多額の支出が発生する可能性があります。

#### ②健康管理

ウォーキング、散歩、ジョギングなどの習慣化すること

体重管理、健康診断、ドック検査（高額につき注意）・・・

介護の際は多額の支出が発生するのでどこかに入れる。

（健康寿命の年齢を目安にするのもよい）

#### ③趣味・余暇・教養など

余暇の過ごし方、趣味、コミュニティー参加・・・など

#### ④家族のイベント

配偶者・家族との旅行

子どもの入学、卒業、結婚、孫のイベント・・・など

#### ⑤支出が予想されるその他のイベント

住宅ローン繰上返済、自動車購入、住宅リフォーム、ヒートショック対策・・・など

時期が未確定でもどこかに入れること

予想外の多額の支出が発生することがあるので、気づいたら記入しましょう。

### 3. キャッシュフローの記入

人生 100 年時代といわれています。2065 年には 100 歳以上の人口は 55 万人、90 歳以上は 640 万人になるといわれています。（国立社会保障人口問題研究所の推計より）  
65 歳、あるいは 70 歳で企業人を卒業して、その後、人生を楽しむ時間は十分あります。年金とこれまでの蓄えで生活していくことになります。しかし年金は多くはありません。貯蓄は 2000 万円、いや 3000 万円、あるいはそれ以上必要だ、などといわれています。自分は生涯どのくらい資金が必要かを一度見積もってみましょう。そこで、自分の将来のキャッシュフロー表を作成します。

次のステップで進めます。

- 3 - 1. 前年度の収支実績と貯蓄残高の記入
- 3 - 2. 将来の予想収入の記入
- 3 - 3. 将来キャッシュフローの記入
- 3 - 4. 全体の見直しと調整



### 3-1. 前年度の収支実績と貯蓄残高

エクセルの「前年度年間収支」シートを記入します。

**前年度年間収支**

**【収入の部】** (単位:円)

項 目	金 額
可処分所得 (私)	
可処分所得 (配偶者)	
一時的収入	
収入合計	0

**【支出の部】** (単位:円)

項 目	金 額
④基本生活費	
⑤住居費 (住宅ローン、固定資産等)	
⑥教育費	
⑦保険料	
⑧イベント費	
⑨その他の支出	
支出合計	0
収支差額	0
年末貯蓄残高	

可処分所得の計算式は下記参照  
一時的収入：ボーナスや退職金などの  
臨時収入

部分は自動で計算されます。

【支出の部】の項目は次ページを参照

貯蓄残高に株などの証券類を  
含める場合には、時価が変動するので  
注意する。

#### 【可処分所得の計算式】

可処分所得 (給与の手取りに相当)

$$= \text{年収(注 1)} - \text{社会保険料(注 2)} - \text{所得税(注 3)} - \text{住民税(注 4)}$$

(注 1) 源泉徴収票の「支払金額」欄の額

(注 2) 源泉徴収票の「社会保険料等の金額」欄の額

(注 3) 源泉徴収票の「源泉徴収税額」欄の額

(注 4) 給与明細書に記載されている税額を 12 倍して年額を求める

## 【支出の部】の記入方法

支出区分項目の詳細は下記の表をご覧ください。同じものがエクセル「支出項目区分」にあります。

区 分	項 目	内 容
④基本生活費	水道光熱費	水道代、電気代、ガス代など
	通信費	スマホ料金、インターネット料金、宅配便料金など
	食費	外食費、食材購入費、酒代、飲食代など
	日用品費	掃除道具、シャンプー、ティッシュペーパーなど日用品
	被服費	洋服、靴、アクセサリなど
	美容費	化粧品、エステなど
	医療費	通院費、入院費、医薬品の購入費など
⑤住居費	住居費	家賃、住宅ローン、管理費、固定資産税、駐車場代など
⑥教育費	教育費	子どもの学費、教材費など
⑦保険料	保険料	生命保険、医療保険、介護保険など
⑧イベント費用	特別費	イベント、旅行、増改築費など、毎月発生しない支出の項目
⑨その他	交際費	飲み会、友人・知人へのプレゼントなど
	趣味費	書籍代、映画チケット代など趣味関連
	交通費	電車、バスの運賃、ガソリン代など
	雑費	上記以外、用途不明

エクセル「支出計算」シートを利用すると便利です。項目内容は自分に合わせてアレンジしてお使いください。将来の支出計算をする際にも利用できるもので、コピーして使うと良いでしょう。

基本生活費	
項 目	支出額
生活費	
食費	
被服費	
日用雑貨費	
その他	
①小計	-
水道光熱費	
水道	
電気	
ガス	
その他	
②小計	-

前年度年間収支の詳細は必要ありません。

今後2 - 3ヶ月間、詳細を調べると将来節約・削減できる項目が明確になります。そして、今後の生活のダウンサイジングのヒントにもなります。  
その際に、12～1月の特別支出の多い期間は避ける。

配偶者の協力を得て調べてみましょう。

### 3-2. 将来の収入

エクセル「将来の収入」シートに予定額を記入します。

#### 将来の収入

項目	収入(万円/年)	年齢(歳)	年 月 日
			備考
現在の給与			
役職定年後の給与			
退職金			
再雇用時の給与			
年金			
公的年金			
企業年金			
個人年金			

項目、年齢は自分の状況に合わせて変更・削除する

予定収入額は分かる範囲で結構です。

50代になると会社側から今後の給与・退職金・再雇用時の給与等の説明会があります。規則の変更等がある場合には、その都度、情報を把握してマネープランに反映します。

公的年金額は「ねんきん定期便」を御覧ください。必要に応じて配偶者の分も作成します。

マネープラン作成時は、**収入は少なめに計上することをお薦めします**。どの程度少なく計上するかの詳細は応用編で解説します。

### 3-3. 将来キャッシュフローの記入

前年度の年間収支をベースにして、将来の資金の流れを見える化します。90歳以上まで作成する。  
前年度の収支実績と貯蓄残高で作成したエクセルの「前年度年間収支」シートから「ライフ&マネープラ

#### 前年度の年間収支の転記

ン」シートのキャッシュ・フローの最初の欄（前年度）に転記します。収入合計、支出合計、収支差額は自動で記入されます。転記する際に単位に注意してください。

前年の年間収支			
		(単位:円)	
項 目	金 額		
可処分所得 (私)	6,000,000		
可処分所得 (配偶者)	1,000,000		
一時的収入	600,000		
収入合計	7,600,000		
項 目	金 額		
基本生活費	2,500,000		
住居費(住宅ローン等)	1,200,000		
教育費	1,000,000		
保険料	500,000		
イベント費	200,000		
その他	800,000		
支出合計	6,200,000		
収支差額	1,400,000		
年末貯蓄残高	8,200,000		

  

キャッシュ フロー	可処分所得(私)	600	
	可処分所得(配偶者)	100	
	一時的収入(退職金等)	60	
	年金(私)		
	年金(配偶者)		
	その他(個人年金など)		
	収入合計	760	
	④基本生活費	250	
	⑤住居費(住宅ローン等)	120	
	⑥教育費	100	
	⑦保険料	50	
	⑧イベント費	20	
	⑨その他の支出	80	
	一時的支出(結婚支援等)		
	支出合計	620	
	収支差額	140	
	年末貯蓄残高	800	

自動で記入

## 将来キャッシュフローの記入

生涯のキャッシュフローを記入します。

キ ャ ッ シュ フ ロ ー	可処分所得(私)	600	600	600	600	記入
	可処分所得(配偶者)	100	100	100	100	
	一時的収入(退職金等)	60	60	60	60	
	年金(私)					
	年金(配偶者)					
	その他(個人年金など)					
	収入合計	760	760	760	760	←
	④基本生活費	250	250	250	250	記入
	⑤住居費(住宅ローン等)	120	120	120	120	
	⑥教育費	100	100	100	100	
	⑦保険料	50	50	50	50	
	⑧イベント費	20	20	20	20	
	⑨その他の支出	80	80	80	80	
	一時的支出(結婚支援等)			150		
	支出合計	620	620	770	620	←
	収支差額	140	140	-10	140	←
	年末貯蓄残高	800	940	930	1,070	←

← は自動で記入される

- ・各イベントを考慮しながら、費用を計上する。
- ・追加のイベントがあれば上段に適宜追加し、費用を計上する。
- ・公的年金額は「ねんきん定期便」を参考にする
- ・年齢が上がるにつれて生活費が少なくなるので考慮する  
現状の生活レベルを維持するとどうなるかをシュミレーションするのも意味があります。
- ・何歳まで計画をするか決める(欄が足りないときは増やす)

90歳以上まで計画することをお勧めします。(注)

(注) 2050年には100歳以上の人口が53万人と推計

(H30年、国立社会保障・人口問題研究所発表)

### 3-4. 全体の見直しと調整

キャッシュフロー計算書ができたなら全体をみてみます。

資金不足になるのは何歳ですか？

歳

生活費のために貯蓄を取り崩し始めるのは何歳からですか？

歳

将来のキャッシュフローを作成するのは大変だったと思います。しかし、これを作成したことで全体が見える化できました。そして、対策を立てるヒントにもなります。

資金不足になる年齢を先に伸ばすためには、どうすればよいか。

節約するだけで乗り越えられるのか。

別途収入源を考える必要があるのか。

対策を講じる必要があるなら、50代の今、何を準備すれば良いか。今から始めれば間に合います。

一度のこのマネープランシートを作成すれば今後コピーして修正しシュミレーションできます。

少々不完全でも良いのです。一度完成して全体が見える化することが重要です。

このマネープランを作成しなかったために不測の事態の際に的確な判断ができずに、十分な貯蓄があったにも関わらず老後破産を招いた人もいます。

一方で、プランを作成したために、不測の事態に見舞われても、僅かな貯蓄の中でイキイキと老後の生活を楽しんでいる人もいます。

後に詳細は紹介しますが、身近にこんな2つの事例があります。

1. 60歳のときに貯蓄7000万円、年金はご夫婦で30万円/月、年に一度夫婦で温泉旅行に行くくらいの質素な生活をしていたのに80歳で老後破産を迎えました。
2. 60歳の退職時貯蓄800万円、年金はご夫婦で25万円/月、現在78歳、二人はイキイキと日々の生活を楽しんでいます。

この二事例の違いは何だったのか？それは、このマネープランを作成した後に【応用編】で対策を講じたからでした。

【基本編】ではマネープランの作成の基本を習得しました。今後は自分で考え修正し、対策を立てることもできます。あるいは、【応用編】でより綿密に予測し、対策を講じ、生涯稼げる自分を作ることも可能です。

50代のいま、準備を始めれば十分に間に合います。

ご検討をお祈り致します。

## あとがき

最後までご覧いただき、ありがとうございます。マネープラン作成にお役に立てれば幸いです。

生涯マネープランは、次の理由から 50 歳代に入ったら作成することをお薦めしています。

① 将来の受取年金額が明確になる

50 歳以降の「ねんきん定期便」に記載されている年金額は実際に受取れる額に近い金額なので、マネープランがより実際に近くなります。

② 強みが明確になり、今後活用できる領域を強化できる

50 歳代になると、自分が得意とする仕事領域（強み）が明確になります。この強みを活かして市場価値を高めて退職後も稼げる仕組みを作る準備をし老後の資金不足がの際に備えます。

③ 配偶者のいらっしゃる方は、老後をイキイキと楽しく過ごすことを一緒に考えることで、共通認識を持つことができます。（40 歳代とは真剣さが異なることが多いです）

この基礎編では、マネープランの作成方法を中心にお伝えしました。

今回作成したマネープランをベースにして【応用編】で調整していきます。

応用編では次のようなことをお伝えします。

- ・年金の受取り方をどうするか？
  - ・老後の生活のダウンサイジングのしかた考え方
  - ・不測の事態（病気や介護の費用）の考え方
  - ・企業年金のある方は一時金と年金のどちらで受取るのが得か？ 税金面も考慮して判断する
- ：

これらを反映させたマネープランを作成していきます。

実際には計画通りにはいかないものです。しかし、生涯の資金の動きを見える化することで不測の事態が発生した際の判断に大きな影響を与えます。

ぜひ、生涯のマネープランを作成して、安心した老後を過ごせることを祈ってます。

## 【発行者情報】

発行者：セカンド・ライフプラン協会

メールアドレス：[contact\\_2nd@2nd-lifeplan.com](mailto:contact_2nd@2nd-lifeplan.com)