



金融リテラシー講座



第3回

ライフプランニングについて

北陸銀行 リテール推進部 村上 亜衣

近年、新聞やテレビなどで「人生100年時代」という言葉をよく見聞きするようになりました。この言葉は、単純に寿命が延びているということだけでなく、ライフプランの考え方や私たちの働き方に大きな影響を及ぼす可能性があることを示唆しています。世界的に見ても長寿大国といわれる日本で生活する私たちにとって、「人生100年時代」は決して他人事ではありません。

従来のライフプランは「学ぶ」「働く」「引退する」という3つのステージが基本的な形でしたが、人生を100年という単位でとらえたとき、この基本的な形も大きく変わる可能性があります。ライフプランニングを行う際には、寿命が延びた現代に適した考え方が必要になります。

今回は、人生100年時代のどのステージでもいきいきと輝く生活を送るためのライフプランニングについて、資産運用の観点を踏まえつつ説明します。

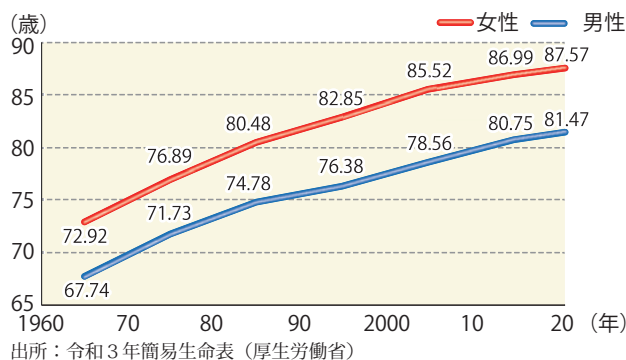
1

人生100年時代の到来

(1) 平均寿命の延伸

厚生労働省の「簡易生命表（令和3年）」によると、2022年の日本人の平均寿命は男性が81.47歳、女性が87.57歳となっており、日本は世界でも有数の長寿国です。今後も、医療の発達等とともに寿命は延びると考えられ、日本は今まさに「人生100年時代」が到来していると言えます。

○日本人の平均寿命の推移



(2) 人生100年時代による変化

人生100年時代では、従来の考え方にとらわれない柔軟かつ多彩な生き方を模索する必要があります。日本政府は「人生100年時代構想会議」において、年齢を問わずすべての国民に活躍の場を与えられるよう、さまざまな取り組みを行っています。中でも、人生100年時代の到来によって大きな変革期を迎える取り組みを2つ紹介します。

まず、「教育」の場に大きな変化が訪れるでしょう。多様な年代、領域で活躍できる人材を育てるためには教育やさまざまな体験が必要です。しかし、それらには多額のお金が必要なことが多く、家庭によっては経済的な理由で子どもに満足な教育や体験の場を与えてあげられなかったり、高等教育・大学進学を断念せざるを得なかったりするケースがあります。また、就業後は新たな知識やスキルを学びなおす機会から遠のいてしまうことも多いようです。そのため、20代までに育んだ知識・スキルのみで残り80年間の生き方を考え

なければならず、選択肢の幅が狭まる大きな原因となっています。こうした限られた教育の場といった問題に対し、政府は幼児教育や高等教育の無償化、一人ひとりのライフステージに合わせて新たな知識・スキルを学び直すための「リカレント教育」の確立を、人生100年時代の構想に盛り込んでいます。教育の場が変化すれば、現役世代のキャリアアップはもちろん、定年後の再就職支援にもつながり、国が掲げる「誰もが活躍できる時代」の実現に近づくでしょう。

また、人生100年時代の到来により私たちの「働き方」も大きく変化するでしょう。ライフスタイルは時間とともに自然と変化していきますが、働き方は大きく変化しないため、結婚や妊娠・出産、子育て、介護等を理由に離職するケースが後を絶ちません。このような状況において政府は、一人ひとりが最適な環境で働くことができる「一億総活躍社会」を目指し、働き方改革を推進しています。働き方改革では、時間や雇用年齢にとらわれず、すべての人が活躍する社会を実現するため、長時間労働の是正や高齢者の就労促進、子育て・介護の環境整備などに着手しています。

以上のように、人生100年時代において私たちが安心して生活出来るよう、個人がスキルを磨くためのインフラ整備や活躍できる場を整えようとする試みがなされています。確実に変化していく社会に対して個人がしっかりと向き合って考えを深めることが大切です。

(3) 主なライフイベントにかかる費用

人生100年時代では、スキル・人間関係・健康などの無形資産だけでなく、生活するための資産についても従来以上に考える必要があります。平均寿命が延びれば、当然生きるために必要なお金も増えます。以下は、主なライフイベントにかかる費用です。ライフプランニングを行う際には、これから必要となる費用について把握しておくことが最も大切です。合わせて、人生100年時代を生き抜くために十分な資金を確保する必要があります。

○結婚資金

挙式、披露宴・ウェディングパーティー総額

309.0万円

親、親族からの援助総額

179.6万円



出所：「ゼクシィ結婚トレンド調査2023調べ（富山・石川・福井）」

○教育資金（4年間）

〈自宅から通学〉

国公立大学

481.2万円

私立大学文系

689.8万円

私立大学理系

821.6万円

〈自宅外から通学〉

国公立大学

903.1万円

私立大学文系

1111.7万円

私立大学理系

1243.5万円



出所：日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果」（令和3年度）

※自宅外からの通学の費用は、自宅外通学を始めるための費用（38.7万円）と平均仕送り額（383.2万円）が含まれます。

○住宅資金

分譲マンション

4929万円

注文住宅（土地購入含む新築）

5112万円



出所：国土交通省「令和3年度住宅市場動向調査報告書」

○介護費用

一時費用

平均74万円

月々の費用

平均8.3万円 / 月



出所：公益財団法人生命保険文化センター「令和3年度生命保険に関する全国実態調査」

2 | 一緒に考えたいインフレ

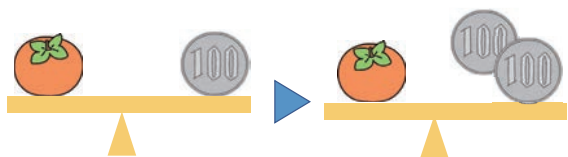
(1) インフレとは

インフレは、「inflation（インフレーション）」の略語で、モノやサービスの価格（物価）が継続して上昇することをいいます。たとえば、5年前は1個100円で購入できた商品が、今年は1個120円になっているといったケースです。スーパーの野菜やお肉、テーマパークのチケット、ガ

ソリン代など、最近値上がりしたと感ずることが多いのではないのでしょうか。インフレが起きるとモノの価格が上がり、同じ金額で同じ商品を買うことができなくなります。つまり、同じお金で買えるモノの量が減り、お金の価値は相対的に下がります。

例えば物価が20年間、毎年2%ずつ上昇した場合、現金のまま置いている100万円の実質的価値は、約67万円まで目減りしてしまいます。現預金であれば額面金額自体が減ることはありませんが、実質的価値は目減りしてしまいます。

○インフレのイメージ図



(2) インフレとライフプランニング

インフレが起きるとお金の価値が下がるため、現金の価値が実質目減りすることになります。ライフプランニングを行う際には、インフレ対策についても合わせて考える必要があります。

では、具体的にどのようにインフレから受ける悪影響を緩和するための対策をとれば良いでしょうか。人生の希望や計画を具体的に考えることを「ライフプランニング」といいますが、人生100年時代において、働き方、家族構成、退職後の暮らしなど、それぞれの価値観によって多くの選択肢があり、正解は存在しません。自分の希望するライフプランについて考える際には、これからのライフイベントにどのくらいのお金がかかるか、また想定外の事態にどのように備えるべきか合わせて考えてみましょう。

3

資産運用のすすめ

ここまで説明したとおり、私たちは今、人生100年時代におかれています。この時代を生き抜くことは簡単ではなさそうです。さまざまなライフイベントにおいて多額の費用が必要となりま

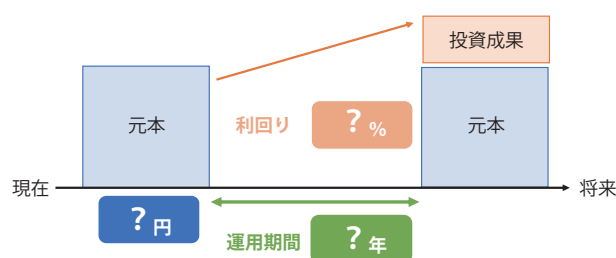
すし、合わせてインフレによる物価上昇の進行も予想されます。

かつての日本では、預貯金から得る金利や企業からの退職金、そして年金の受給によって老後の生活資金をまかなっていました。しかし、長引く不況と低金利時代への突入により、預貯金から得られる利益はあまり期待出来ません。また、年々退職金の金額も減少傾向にありますし、年金についても少子高齢化が著しい日本では制度の持続性が懸念されており、リタイア後の生活に十分な財源の確保は難しいと考えられます。今から備える安心材料の一つとして、現預金で保有している資産の一部を別の資産に置き換えることで、長期的に資産を守ることが期待出来ます。ここからは、大切な資産を守り育てる方法の一つである「資産運用」について説明します。

(1) 無理のない資産運用のはじめ方

資産運用をはじめるにあたっては、自分に適した「元本」、「利回り」、「時間」を把握することが大切です。運用の成果は、元本（投資する金額）、利回り、時間（運用する期間）によって変わります。若い世代の方は、運用期間を長くとることが出来るためコツコツ投資していくことが良いでしょう。ご年配の方は、運用できる期間は短くとも、投資にまわすことのできる余裕資金が増すため、少し多めに投資していくのも良いと思います。「資産運用」という言葉を聞くと、多額の資金や大きなリスクを想像し、ハードルが高いと考えてしまうかもしれませんが、自分や家族の生活に合わせた「元本」、「利回り」、「時間」で資産運用に取り組んでみるのはいかがでしょうか。

○「元本」「利回り」「時間」のイメージ図

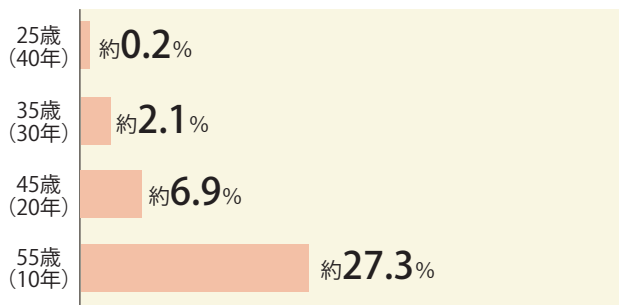


※上記はイメージ図であり、資産運用により必ず投資成果が得られるとは限りません。

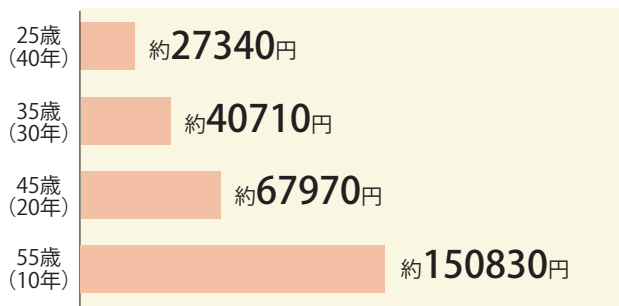
(2) 「時間」を味方につける資産運用

同じ目標額を達成するにも、同じ積立金額であるならば運用期間が長いほど低い利回りでの運用も可能です。また、同じ利回りであるならば運用期間が長いほど少ない積立金額での運用が可能となります。「時間」を味方につけることで、より無理のない資産運用を行うことができます。

○毎月4万円ずつ積み立て、65歳時点で2000万円にするために必要な運用利回り（年利）



○年利2%で運用し、65歳時点で2000万円にするために必要な毎月の積立金額



※上記の（ ）内は運用期間を表します。
複利かつ固定金利で計算しており、税金などは考慮していません。

○資金の目的と役割に応じたお金の色分けの例



※上記は、金融資産の区分や運用商品の組み合わせの一例であり、すべての方の資金の目的や役割に当てはまるとは限りません。

(3) お金の色分け

お金には、日々の生活に必要なお金、住宅購入資金など将来使う予定のあるお金など、目的と役割があります。現在の自分の資産総額を確認し、資金の目的と役割に応じてお金の色分けをしてみましょう。資産を分類することで、自身にとって最適なマネープランが見えてきます。

4 まとめ

自分の希望するライフプランを実現するためには、資産の形についても一緒に考えていくことが重要です。人生100年時代においてより良い生活を送るために、その時々資産状況や今後のライフプランに適したライフプランニングを行いましょう。

次回の金融リテラシー講座では、「投資運用のコツ（長期・分散・積立投資）」についてお伝えする予定です。

【参考文献】

・北陸銀行 ほくぎんマネーのツボ
「人生100年時代とは？これからのお金の貯め方、使い方」

ライフプランニングや資産運用などにご興味のある方、ご相談されたい方は、お近くの北陸銀行各支店、または以下までお問い合わせください。
◎北陸銀行 リテール推進部 TEL 076-423-7111