

## Q 夢や目標の実現を考えるためには、 どう準備していけばいいの？

**A** 28～31ページで学んだように、自分の夢や目標を考えてみる際、ライフイベント表を作成すると、イメージがグッと具体的に見えてきます。  
このライフイベント表にお金に関する情報を加えたものを、キャッシュフロー表と言います。夢や目標を実現させるために「いつ・いくら」必要なのか、また災難や不幸に遭遇したときの対処方法について考える際、とても便利なツールです。ぜひ自分のライフイベント表、キャッシュフロー表を作成して、将来に役立ててください。

## ライフプラン(生涯生活設計)を作る必要性

自分の人生  
だから自分でデザイン

### ◎ 人生のビジョンを具体化するためのツール

価値感が多様化し、また自己責任が問われる時代の中、自分の人生は自分で決めていかなくてはなりません。しかし、先行き不透明な現在、将来の長い人生をただ漠然と考えていても、不安が増すばかりです。そこで、“今”だけでなく“将来”にわたる「ライフプラン」を、ぜひ作ってみましょう。

現代の多様な社会システムの中では、あなたが持っている「人的資産(時間・お金・情報・人脈など)」の有効な活用方法を身に付けて実践することが、とても大切です。そして、そのためには、あらゆる選択肢を基に、夢や目標、そして生きがいのある人生をデザインすること、つまり「ライフデザイン」が必要になります。

ワンポイントアドバイス

「ライフプラン」には、あなたの時間や能力の使い方、長期的な収支の見通しなど、課題を計画的に管理できる利点があります。

## ライフプラン(生涯生活設計)を作るポイント

あなたの生活は、いくつかの視点から見ることができます。

- 健康、生きがい、家庭・家族、友人、地域交流など：目に見えない価値のあるもの
- 職業、仕事、能力、資格など：収入・経済的な部分にかかわるもの
- 住居、車、留学、趣味、レジャーなど：ある程度の支出を伴うもの

「ライフプラン」は、これらの事項を①目標の設定、②資産の管理、③リスクへの対応、という角度から検討して作っていくものです。

例えば、ある仕事に就きたいという夢や目標があり、その仕事に資格が必要だと分かったら、何を考えなければならないでしょう。

資格取得のための勉強時間や教育機関への通学時間などを確保する「時間資産の管理」、専門書の購入費用や通学費用を捻出する「金銭的な計画と管理」、その職業に就いている親戚や先輩などに話を聞く「人脈との交流」、教育機関などから得る「情報の収集」などが挙げられます。

これらを効果的に計画・管理するためのものが、「ライフプラン」です。

さらに、ライフプランには、それが計画通りにいかなかった場合、例えば、その資格に受からなかった場合などのリスク対応も含まれます。

もう一度受験する場合は、そのために要する時間と費用を計画し直さなければなりません。また、その資格にこだわらない場合は、難易度の低い資格取得への軌道修正や周辺業種への職種変更といった、プランニングの見直しを行うことも考えられます。

こうしたライフプランを作ることは、時間やモノを大切に感じる感覚を身に付けるきっかけとなります。また、金銭的資産の計画管理は、金銭感覚を身に付けることにもつながります。そして、将来の生活や生活費の見当がつけられるため、現在の漠然とした不安、不測の事態に対する不安も、最小限に抑えられるでしょう。

ライフプラン

常に見直すこと!!  
計画通りにいかなくても  
修正していけばよい。

## 「ライフイベント表」「キャッシュフロー表」の作り方

### ◎ ライフイベント表 ※次ページの<記入例>を見てみよう!

- ①「年」の欄を作り、暦年・元号などを記入します。
- ②「家族」欄に家族構成を記入します(ペットの記入も可)。
- ③「年」に合わせて、家族の年齢(年度末現在)を記入します。
- ④「年」に合わせて、ライフイベントを記入します。
  - 人生の節目のイベント：進学・就職・結婚・退職予定など
  - 大きな支出：住宅・車・電気製品等の購入、旅行など
- ⑤それぞれのイベントを実現するために必要な金額を調べて記入します。
  - ※金額が分からないものは、家族に聞いたり調べたりしましょう。
  - ※イベントの金額は、「今」の金額で考えましょう。

夢や目標を書く!

実現に向けてがんばる!!

### ◎ キャッシュフロー表 ※次ページの<記入例>を見てみよう!

- ①「収入」欄の作成
  - どんな収入が得られそうか考えて、「収入」の項目を作ります。
  - 各収入がどの年から得られるかに注意しながら、想定する金額を記入します。
- ②「支出」欄の作成
  - 各イベントごとに想定した金額は、「その他」とか「一時的な支出」などの項目を作り、必要となる年ごとに合算して記入します。
  - この他にどのような支出が必要となるか考えて、「支出」の項目を作ります。
  - 各支出がどの年から必要となるかに注意しながら、想定した金額を記入します。
- ③各年ごとに、収入と支出の合計金額を記入します。
- ④各年ごとに、「年間収支(収入合計-支出合計)」の金額を算出します(「収入合計」よりも「支出合計」の方が多い場合は、マイナスの金額をそのまま記入します)。
- ⑤各年の「貯蓄残高」を、以下の計算式で算出していきます。
 

前年の貯蓄残高±その年の年間収支の金額

(年間収支の金額がマイナスの場合は、貯蓄残高が減ります)

### ◎ その他

- 将来の収入や支出に、給与や物価の上昇(変動)率を考慮して、金額を予想する方法もあります。
- 利息や投資収益などを考慮して、貯蓄残高を予想する場合もあります。

## 「キャッシュフロー表」を読む・使う

実際の状況に合わせて、  
随時変更!!

キャッシュフロー表からは、いろいろな情報を読み取ることができます。例えば、毎年の収入と支出を計算することにより、その1年間が黒字なのか赤字なのかを予想できます。その際、赤字が続くと貯蓄残高が目減りする一方なので、収入を増やす方法を考える、支出を減らす方法を考える、もしくはライフイベントの時期を見直す、ライフイベントの内容(要する金額規模)を修正するなど、さまざまな策を講じなくてはならないことも見えてきます。このように、キャッシュフロー表の上で、いろいろな可能性を試してみることを「シミュレーション」と言い、キャッシュフロー表はシミュレーションを行うためのツールでもあります。

「ライフイベント表」「キャッシュフロー表」は、夢や目標の変更はもとより、生活環境や家族構成、収入の変化などに応じて、定期的に見直すことが重要です。

<記入例>

(単位:万円)

		西暦	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年			
		年後	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後		
家族構成	本人		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
	配偶者											26	27		
	父		50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60		
	母		48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58		
	兄		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
ライフイベント	今後の大きな目標		大学で経済学を学ぶ。 ・新聞記者になり、日本中を取材して回る。					・28歳で結婚。子供は2人欲しい。 ・50歳くらいで独立し、作家になる。							
	働く					アルバイト	→	就職	→	→	→	→	→		
	学ぶ					大学入学							大学卒業		
	遊ぶ											海外旅行 15万円	海外旅行 15万円		
イベント													卒業・就職準備 20万円	一人暮らし 60万円	結婚 400万円 引越 100万円
	家族など			(兄)大学卒業	(兄)就職				(兄)結婚	(母)パートから退職			(父)定年・再就職		
その他															
収入	私の収入		50	50	50	50	300	300	300	300	360	360	360		
	配偶者の収入											240	240		
	親からの援助											200			
	収入合計		50	50	50	50	300	300	300	300	360	800	600		
支出	生活費						180	180	180	180	180	240	240		
	住居費						60	60	60	60	60	120	120		
	イベント費用				15	20	60				15	400			
	交際費		30	30	30	30									
	その他											100			
支出合計		30	30	45	50	300	240	240	255	240	860	360			
年間収支		20	20	5	0	0	60	60	45	120	▲60	240			
貯蓄残高(スタート時20万円)		40	60	65	65	65	125	185	230	350	290	530			

巻末の「キャッシュフロー表(ライフイベント表付き)」に記入していきましょう!