



ライフプランから始めよう 〈第6回〉

資産形成は家計の見直しから



飯村 久美

ファイナンシャルプランナー

【いむら くみ】東京都大田区在住。FP事務所アイプランニング代表。金融機関在職中にFP資格を取得。生活に関わるお金の知識を分かりやすく伝え、一人ひとりのその人らしいライフプランを応援したい！と独立したFPとして活動。2006年起業。これまでの家計診断は200件、保険証券診断は500件を超える。相談業務のほか、企業や行政主催のセミナー講師、セミナー企画などにも力を注いでいる。

<http://www.fp-iimura.sakura.ne.jp>

「昨年一年間で貯蓄できた額は、いくらでしたか？」

あなたはこの質問に答えられますか？

この質問、実はライフプランを達成するためにとても重要なポイントなのです。

家計の構成はシンプルです。

〈収入〉－〈支出〉＝〈残〉

残の積み上がったものが〈貯蓄〉です。一年間の貯蓄額を知るといえるのは、年間収支がどうだったのか、すなわち今現在の収入・支出のバランスをチェックすることになるのです。

お金は現在の生活をしていくのに必要だけでなく、この先のライフイベントの資金や、リタイアした後のセカ

ンドライフの資金を準備していくためにも必要です。貯蓄ができず赤字家計の人は、早急に改善策を取らなければ、現在取り崩している貯蓄もいずれは底をつき、家計は破たんしてしまいます。家計のバランスを考えて、ライフプランに合わせた資産形成が必要です。

資産形成というと、投資や運用を連想される方も多いと思います。貯蓄ができていないのに、個別株やFX（外国為替証拠金取引）のデイトレードでリスクの高い運用をしている人も見かけます。

図1をご覧ください。堅実で着実な資産形成は、土台に「稼ぎ力」があり、次に「貯蓄力」、そして「運用力」の順となります。すなわち日々の仕事を大事にし、家計のやりくりで残をコツ

コツと積み上げ、まとまったお金を目的別に運用する。この形がしっかりとあれば、一〇〇年に一度と言われる金融危機が起こってもライフプランへの影響は一時的で限定的なものになる

図1



でしょう。もしくは気を引き締めて一層ベースが強化されるかもしれません。連載「ライフプランから始めよう」最終回はライフプランの実現には欠かせない資産形成について考えてみます。はじめに、家計管理をしていない人でも年に一度は確認したい家計総決算のプロセスをご紹介します。

STEP 1 『可処分所得』を把握する

STEP 2 『年間支出』をおおまかに把握する

STEP 3 『何に』『いくら』使っていたかを振り返る

STEP 4 家計を見直す

STEP 5 預貯金を目的別に預け分ける

冒頭の質問にあなたは答えられましたか。

【パッと答えられた人】

↓日頃の家計管理ができていますね。おそらく年間の貯蓄目標額や、毎月の貯蓄額を決めて管理されていることでしょう。さらに目的別に資産を配分したり、運用力を高めていくとよいでしょう。STEP 4、STEP 5をご参照下さい。

【預金通帳の残高欄が頭に浮かんだ人】

↓なかなかいい線いっていますね。給料から生活費を引き出し、残りをそのまま貯蓄としている人もいます。う。これからは貯蓄の目標額を決めて、攻めの姿勢で貯めていきましょう。STEP 3～5をご参照下さい。

【見当もつかない人】

↓行き当たりばったりでお金を使っているのは貯まりません。これを機にまずは一ヶ月間家計簿をつけてみましょう。そこから得られる気づき、そしてその後の行動があなたの資産形成の出发点になります。STEP 1から始めてみて下さい。

STEP 1 『可処分所得』を把握する

「可処分所得」とは、収入から社会保険料や税金を差し引いた、自由に使える所得のことをいいます。年収は気になっても、実際に手元に残るお金を気にする人は少ないのではないかと思います。一般的には、年収の約八割が可処分所得です。

用意するものは二～三ヶ月頃に勤務先から配布された「源泉徴収票」と、五～六月頃に配布される「住民税納税通知書」です。「住民税納税通知書」が手元がない場合は給与明細書や賞与

明細書に記載されている住民税の金額から一年分を計算してみましょう。

可処分所得は次の式で表されます。

可処分所得 = 〔額面収入〕 - 〔社会保険料〕 + 〔所得税〕 + 〔住民税〕※

（※「住民税納税通知書」の「特別徴収額」に記載されている）

平成23年分 給与所得の源泉徴収票	
額面収入	6,228,000
所得税	228,900
社会保険料	796,697

STEP 2 『年間支出』をおおまかに把握する

収入が分かったら、次は支出の把握です。

「二년간の貯蓄額が分かっている人」は、可処分所得から貯蓄額を引いてみましょう。それが年間使った支出額

になります。家計簿を付けている人は是非、年単位で集計してみてください。

一年間の支出⇨可処分所得（自由に使える所得）⇨一年間の貯蓄額

「貯蓄額が分からない人」は、手元にあるお金(例えば、預金通帳の残高)が昨年との同時点とのくらい増えたか、あるいは減ったか調べてみましょう。

可処分所得から差し引くと、一年間で使ったお金が算出できます。

一年間の支出⇨可処分所得⇨預金通帳の昨年同時期と比べた残高の差 など

年間の支出額をあらためて計算してみるとどうですか。

あれ？ こんなに使っているの?! と首をかしげたくありませんか？ 大切なお金が使途不明金で消えていかないために、家計簿の活用をお勧めします。

STEP 3 『何に』『いくら』使っていたかを振り返る

支出は大きく三つに分かれます。毎月決まった支出が出る「固定支出」。その時だけにかかる特別な「一時的支出」。日々やりくりしている「変動支出」です。

家計簿を付けている人も付けていない人も、三つの支出に分けて一年間を振り返ってみましょう。

①通帳から引き落とされている固定支出（家賃、保険料など）を書き出し合計する。

②昨年の一時的支出（旅行、大きな買い物、冠婚葬祭などにかかった費用）を書き出す。

③STEP 2で出した「昨年の支出額」から①②を引くと変動支出（基本生活費）が出る。それを二ヶ月で割ると、毎月の生活費の目安が分かります。

●固定支出

例) 住居関連費		計一〇〇万円
水道光熱費		計一八万円
通信関連費		計一五万円
保険関連費		計二万円
車関連費		計三〇万円
教育関連費		計三五万円

●一時的支出

例) 冠婚葬祭関連		一〇万円
趣味・旅行関連		二〇万円
家電関連		一〇万円
資格・自己啓発関連		一〇万円

●変動支出

例) 年間二一〇万円 ÷ 二ヶ月 || 月一八万円 || 基本生活費

食費・外食費・日用品・医療費・交通費・交際費・こづかい...etc ※お財布や、クレジットカードで支払っているものです。

使ったお金を整理してみると、自分が何にどのくらい比重を置いているのか支出のバランスが見えてきます。もしそのバランスが不本意であるのなら、そこが見直しのポイントになります。

また、ひと月の基本生活費を把握しておくことは、世帯主に必要な保障額の算出や、収入が断られた場合等いざという時のために備えておく緊急準備資金の目安が分かり便利です。

STEP 4 家計を見直す

家計の見直しというと、こづかいの削減や食費の節約を思い浮かべる人も多いでしょう。あきらかに無駄なものは省きたいですが、あまりギスギスした生活になるのも心地よくないですね。

そこまずは「固定支出」からの見直しをお勧めします。口座から引き落とされる支出は支払っている意識が少

ないため見直す機会がなかなかありません。最低でも一年に一度は通帳を確認してみましょう。

固定支出の主な見直しポイントは次の通りです。

保障を見直す

何気なく加入している生命保険。入りっぱなしや保険会社に任せっぱなしになっていませんか？ 必要な保障はライフステージによって変わります。前号（二〇〇九年二月号）を参考に見直しをしてみてください。

住宅ローンを見直す

銀行に預けていてもお金が増えない今、最も確実に効率良い運用方法は、住宅ローンの繰上返済（通常の返済とは別にまとまった資金を投入してローンの元金を早めに返済する方法）です。金利三%で借りていれば、繰上返済をすることで三%で運用しているのと同じ効果が得られます。

また、現在のローンの残高が一〇〇〇万円以上、残存期間が一〇年以上あり、市場との金利差が一%以上あれば借り換えを検討してみましょう。

車関連費用を見直す

車を所有している人は、車関連に掛かる費用に注目してみましょう。自動

車保険、車検費用は節約できるポイントです。交通の便がいい場所に住んでいる人は、車を手放し、レンタカーやタクシーを利用した場合も想定して比較してみましょう。

習い事・年会費を見直す

自動継続している年会費、定期購読している本や雑誌、またお子さんがいる方は子供の習い事や通信教材費なども棚卸しをしてみましょう。本人が進んでやっているものであればいいのですが、嫌々であったり、惰性で続けているものはありませんか。

固定支出を見直した後は、変動支出（基本生活費）を見直します。支出項目に優先順位を立て、満足度の高い使い道にシフトしていきましょう。

家計の見直しはライフプランを達成するのに大きな力を発揮します。次ページの図2今後のキャッシュフロー表をご覧ください。こちらは二〇〇九年八月号の「ファミリーのライフプラン」で取り上げた事例から、月に一万円無駄を省いてその他は同じ条件でシミュレーションをしたものです。三五年後の六八歳の時には、金融資産残高が一六八万円から二二五五万円に五七〇万円増えています。もし支出の見直しをせずに運用利回りを上げて同等の

資産を築くとすると、二・三五%の利回りが必要です。今の時代、確実に二・三五%の利率で回る商品を探すのは難しいですね。

〈理想の貯蓄割合〉

独身、子供のいない夫婦⇨手取り収入の一〇〜二〇%
DINKS⇨三〇%
子育て期間⇨一〇%（子供が大学進学時はそれ以下でもOK）
子ども独立⇨二〇%
※住居費がかからないまたは社宅など家賃が格安の場合 上記にプラス一〇%〜一五%

STEP5 預貯金を目的別に預け分ける

家計診断をしていると、お金は貯めているものの預け先には無頓着という人も見受けられます。中には一〇〇〇万円近いお金を普通預金に入れっぱなしという人もいました。

効率の良い資産運用は、使う時期、用途を明確にし、目的別に預け分けることです。

五四ページの図3は資産配分の手順です。まずは、①いざという時に備え、半年〜一年分の生活費はいつでも換金しやすい「流動性の高い商品」に預け

(単位：万円)

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043
	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	830	838	847	855	864	870	874	879	883	888	890								
																253	253	253	253
																		79	79
	300										2,500								
	830	1,138	847	855	864	870	874	879	883	888	3,390				253	253	333	333	
	300	302	305	307	310	312	315	317	320	322	325	327	330	333	335	338	341	343	346
	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84								
	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	254	425	339	190	190				200		200								
	173	175	176	197	199	220	221	226	227	229	229	60	10	10	10	21	22	27	27
		200			50						150						50		
	844	1,219	937	810	865	649	653	660	864	668	1,014	413	366	368	371	385	439	396	399
	-14	-81	-91	45	-2	221	221	219	19	220	2,376	-413	-366	-368	-371	-131	-185	-63	-66
	742	668	584	634	639	866	1,096	1,326	1,358	1,592	3,983	3,610	3,281	2,945	2,604	2,499	2,338	2,298	2,255
		長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費 長男の学費		長女就職	家族旅行50万円	長男就職			長女結婚資金援助200万円		長男結婚資金援助200万円 夫婦オーロラ見学旅行150万円、退職					夫老齢年金開始		妻老齢年金開始	

ます。②数年以内に使う予定の決まっているものは、確実に「安全性の高い商品」に預けます。すぐに換金出来ない分、流動性の商品よりも金利は高めです。③前述①②の資金を確保し、当面使う予定はなく、元本割れのリスクが取れる余裕資金であれば「収益性の高い商品」に預けます。

資産運用では成功することより失敗しないことの方が大切です。なぜなら運用は不確実な世界だからです。また、確実に引かれるのはコストです。コストはリターンを減らすこととなります。従って運用をするのであれば、低コストで、市場の平均値に連動するようなETF（株価指数に連動する上場している投資信託）やインデックスファンドの活用をお勧めします。私自身もそのような運用スタイルで長期的な展望を持って世界経済の成長を見守っています。二〇〇九年一〇月・一二月号のエコノミーの記事なども参考にされながら、ご自身の投資スタイルを見つけていきましょう。

また投資というのは、金融資産への投資だけではありません。自己投資も大切です。

働くことは自分自身が資本となります。資本増強のために勉強をする、人脈を広げる、健康づくりをするなど自分磨きをすることは大切なことだと思います。

図2 今後のキャッシュフロー表

経過年数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
西暦		2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	
年齢	世帯主	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
	配偶者	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
	長女	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	長男	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
収入	世帯主収入	450	470	503	538	576	616	670	683	697	711	725	750	765	780	796	812	
	配偶者収入																	
	世帯主年金																	
	配偶者年金																	
	その他																	300
	収入計	450	470	503	538	576	616	670	683	697	711	725	750	765	780	796	812	1,112
支出	生活費	264	266	268	270	273	275	277	279	281	284	286	288	290	293	295	298	
	住宅費	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
	ローン返済	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
	保険料	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	15	15	13	
	子供関連費	66	54	120	87	87	67	67	67	67	81	81	94	184	152	241	336	
	税・社保	71	77	86	94	103	113	132	139	143	146	149	158	156	163	162	165	
	その他			50						50						50	200	
	支出計	522	518	644	573	584	576	596	606	662	631	636	662	751	727	867	1,116	
年間収支	-72	-48	-141	-35	-8	40	74	77	35	80	89	88	14	53	-71	-4		
金融資産残高合計	433	389	252	220	214	256	332	413	452	537	631	726	747	808	745	748		
主なイベント	長女様幼稚園（私立）入園		家族旅行50万円	長男幼稚園（私立）入園	長女小学校（公立）入学		長男小学校（公立）入学		家族旅行50万円	長女中学（公立）入学	長男中学（公立）入学	長女高校（私立）入学		家族旅行50万円	長男高校（私立）入学	長女留学費用200万円	長女留学費用200万円	長女大学（私立文系）進学

※金融資産残高は1%で運用。万円未満四捨五入

年収三〇〇万円のAさんは、毎年毎年三〇〇万円をもらいます。もし、金融資産だけで一年に三〇〇万円の収入をもたらすには、金利が1%と計算しても、実に三億円は必要になるんですね。

今回ご紹介した家計総決算のプロセスはいかがでしたでしょうか。

日々忙しく、家計管理が出来ていない人でも一年に一度は振り返りの時間を取ってみてください。

そうするうちにきつと、「来年はこのくらい貯めたい。だから毎月の貯蓄目標額は〇円にしよう。毎月この範囲内でやりくりできるように頑張ろう」となると思います。そのように意識が変われば、毎年着実に資産形成のピラミッドが強化されていくでしょう。

資産形成の目的はライフプランの実現です。お金を持っているのがゴールではなく、そのお金をどう使って自分や家族のやりたいこと・夢を実現していくかが大事なのです。生きがい、やりがい、家族、趣味、仕事、夢、希望…ライフプランを味方につけて、自分らしく生き活きた人生を楽しんで下さい。心と体とお金の健康が維持され、皆さんのライフプランが笑顔あふれる未来へとつながりますように。

図3 資産配分の手順

