



変化の時代を生き抜く 30代の家計の見直し 3つのポイント

「家計の見直しをしたい」と考えたとき、皆さんはまず何から始めますか？

おそらく、食費を抑える、保険を見直す、スマホを格安SIMに変えるなど、支出の見直しをイメージする人が多いのではないのでしょうか。しかしながら、日々の家計だけでなくライフプランを意識して家計の見直しをしてみると、やるべきことは支出の見直しだけではないことに気づきます。

昨今新型コロナウイルスによる雇用や消費経済への影響もあり、今後の生活設計に不安を感じている人も多いと思います。社会保険労務士として雇用のあり方や職場環境・給与の変化を肌で感じている筆者が、これからの時代を生き抜く30代の家計の見直しのポイントを整理してまいります。

働き方や家族の多様化は

高齢期にも影響

30代という結婚、出産などによりもと

もライフスタイルが多様化し始める世代ですが、今は働き方や家族の形もさまざまですさらに多様化しています。2019年の

労働力調査によると、非正規での雇用者は雇用者全体の約4割を占めており、特に女性には非正規比率が高く、働き盛りの年代であっても十分な収入があるとは限らないという状況がうかがえます【図表1】。また、昔は家庭を持つことが当たり前でしたが、生涯未婚率も増加傾向です。

30代はまだ若く、大きな病気をすることも定年を迎えて年金生活になることもイメージしにくいですが、働き方や家族の多様化は今だけでなく高齢期にこそ大きく影響すると意識しておくことが大切です。例えば、再就職が厳しい年齢で雇止めを遭った、非正規やフリーランスの期間が長く十分な年金や退職金がない、シングルで頼れる家族もいない状況で介護が必要になるといったことを考えたことがあるでしょうか。



ウエルス労務管理事務所 代表
佐藤 麻衣子

○ [さとう・まいこ] 社会保険労務士・CFP®。人事労務コンサルタント・研修講師。信託銀行勤務を経て2015年に独立。時代に合った職場づくりのコンサルティングとライフプラン研修を提供。著書に『30代のための年金とお金のことがすごくよくわかって不安がなくなる本』（日本実業出版社）がある。

長期的な視点でどのような生活設計が必要かと考えると、家計の見直しのポイントは支出の見直しだけではなく、長く働くための自己投資や資産形成の習慣化、社会的つながりの構築といった要素も重要であることが見えてきます。

ライフプランシミュレーションで 長期的な課題を抽出

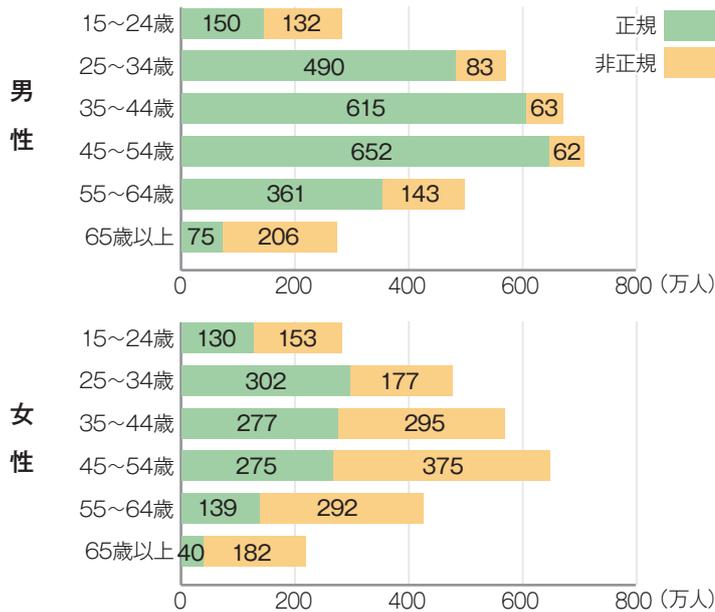
そこで本当に必要な家計の見直しをする際に力になってくれるツールが、ライフプランとキャッシュフロー表です。

「ライフプラン」とは日々の家計だけでなく一生涯のライフイベントまで想定した生活設計のことで、「キャッシュフロー表」は縦軸に毎年の収支と金融資産残高、横軸に年次と家族の年齢をとり、ライフプランの実現のために必要なお金と必要になる時期をシミュレーションして、将来の家計に問題がないかチェックするものです。前述したと



>>> 家計を見直すヒント

【図表1】雇用形態・年齢階級別雇用者（役員を除く）

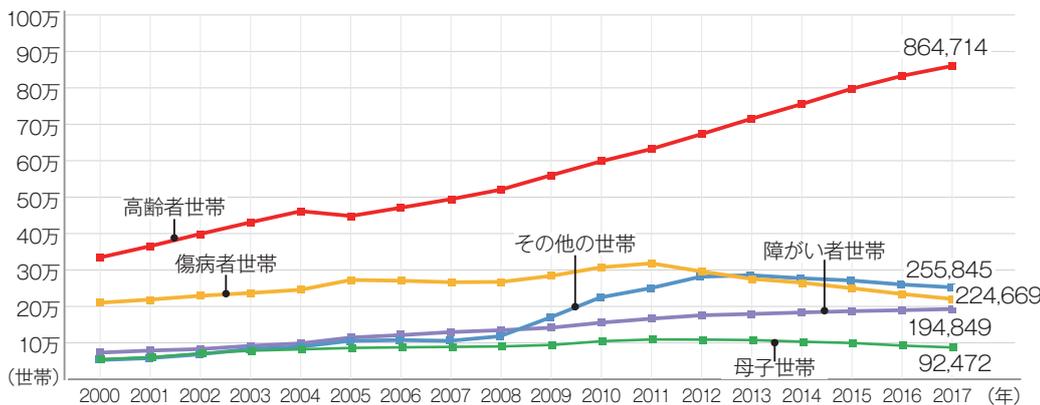


出典：『労働力調査（基本集計）2019年／平均』（総務省統計局）を基に筆者作成

おり、今は個々の家計により状況が異なるため「老後までに2000万円」といった世間相場を鵜呑みにせず、自分サイズの備えや生活設計を考えることが重要です。

現在の資産状況や毎月の家計を整理して、どのような人生にしたいのかを軸にライフイベントを設定しライフプランシミュレーションを行うことで、見えてこなかった長期的な家計の課題を抽出することができるようになります。インターネット上では無料のライフプランソフトも公開されているので、これらを活用し30代からライフプランをベースにした家計管理を行えば、老後破綻を回避

【図表2】世帯類型別被保護世帯数及び世帯保護率の年次推移



出典：『「生活保護」に関する公的統計データ一覧』（国立社会保障・人口問題研究所）を基に筆者作成

避ける可能性は非常に高くなるでしょう。

必要なのは「自助努力」と「変化対応力」

厚生労働省の社会保障審議会年金部会の資料によると、1990年に生まれた人が65歳を迎えた場合、男性の44%、女性の69%が90歳まで生存し、女性においては5人に

1人が100歳まで生存すると推計されるほど長寿社会になっています。一方で、生活保護を受給する高齢者世帯が増加するなど、高齢者の貧困も社会問題になっているという厳しい現状があります【図表2】。

老後の生活設計の柱は終身で受け取れる国民年金や厚生年金などの公的年金保険となりますので、今の働き方が将来の年金にどのように紐づいているのかを理解することが重要です。日本年金機構「ねんきんネット」(https://www.nenkin.go.jp/n_net/)で、現状での受給見込み額や今後の働き方によって年金額がどう変わるか試算をしてみるイメージしやすいと思います。

できるだけ厚生年金に加入して高い報酬で長く働くことが長生きリスクに備える基本的な考え方ですが、今の30代は雇用環境の変化や子育てとの両立の難しさなどから非正規やフリーランスを選択するケースもあると思います。そのような人こそ将来の年金額や万が一の保障にどのような違いがあるのかを知り、今後どのように働くのがよいか、もしこのままでいくならどのような備えが必要かなど、自分に合った「自助努力」はどの程度なのかを把握しておくべきです。

例えばフリーランスであれば、老後生活の柱となる公的年金が少ないことや、万が一の保障が不足することが見込まれます。今後どのようなキャリア形成をして、何歳まで働くか、iDeCoやつみたてNISA、小規模企業共済など税制優遇を受けながら

老後に備える制度をどの程度活用したらよいかなど、ライフプランシミュレーションをベースに見積もっておきましょう。

また、産前産後・育児期の所得補償をする出産手当金や育児休業給付金がないこと、病気やけがで働けないときの傷病手当金がないことも理解して、資金準備や保険への加入なども検討する必要があります。働き方とライフプランは密接に関わっていることを理解して、転職や起業などのキャリア選択をすることが重要です。

さらに今は「**VUCA**」の時代と言われています。VUCAとはVolatility(変動性)、Uncertainty(不確実性)、Complexity(複雑性)、Ambiguity(曖昧性)の頭文字をとった造語で、社会や経済の環境が予測困難である状況を意味しています。コロナ禍でも実感しましたが、自然災害や政策により生活に大きな影響が出たり、雇用環境が変化したり、デジタル化により今まで価値があったものが急に無価値になったりと、以前は考えられなかった変化が短期間で起こり得るため、**家計にも「変化対応力」が求められます。**

まずはお金の知識を持ちどのように対処したらよいか考える力をつけること。そして外部環境の変化を想定して複数のシミュレーションを作っておく、変化に対応できるように生活防衛資金を従来よりも多めに準備しておく、収入源を複数持つておくなどの対策もあわせて検討しておきましょう。

30代の家計を見直す 3つのポイント

自分サイズの生活設計を考え、社会保険や税について理解を深め、必要な自助努力をする、変化対応力をつけるといったことを踏まえたうえで、30代が家計の見直しをする際の3つのポイントを見ていきます。

(1) 学び直しや副業による収入アップを重視する

1つ目は、力を入れるべきは収入の確保であるということ。デジタル技術の進化等により今ある職業がなくなる可能性もあるため「**雇われる力・稼ぐ力**」をつけて失業リスクに備えておく必要があります。支出の見直しだけでなく収入面にも目を向けて家計全体を見直す意識を持ちましょう。

2021年4月からは70歳までの就業確保措置が企業の努力義務となりますが、長く働くためにも**30代から学び直しの習慣を身につけておくことが大切です**。社会保険に加入して働く会社員であれば、給与収入が上がることは今の家計を改善するだけでなく、将来の老齢年金や働けなくなった際の傷病手当金、育児休業給付金などの公的保障を増やすことにもつながっているのので改善効果はさらに高くなります。

スキルアップのための学び直しには雇用保険の教育訓練給付を活用するとよいでしょう。就職や収入アップにつながりやすいITや介護系のスキル、看護師や税理士、

キャリアコンサルタントといった国家資格の取得を目指す講座の受講費用を支援してくれる制度で、2019年10月からは「特定一般教育訓練」も追加され、制度が拡充されています【**図表3**】。

対象となる要件は、雇用保険の被保険者期間が3年以上(初めて支給を受ける人は1年以上)あり、前回の教育訓練給付を受けてから3年以上経過していること。離職した場合は退職の翌日から1年以内(妊娠、出産、育児、疾病、負傷などの理由で適用期間の延長が行われた場合は最大20年以内)に受講を開始することとなっています。

まずは、厚生労働省の「教育訓練講座検索システム」で対象となる講座を検索してみましょう。キャリアコンサルティングなども活用しながら、自身のキャリア形成に向き合うことが大切です。

最近では副業を解禁する企業も増えていきます。本業だけでなく、副業という収入源を持つことも選択肢の1つ。30代で転職をする際には、企業規模や給与だけでなく、副業ができるか、時間を捻出するためにテレワークなど柔軟な勤務が可能かということが、生活設計の面からも重視されてくるでしょう。

(2) 家計管理と資産形成を仕組み化する

2つ目のポイントは仕組み化です。30代は働き盛りであるだけでなく、子どもの誕生により、仕事と育児の両立をするなど時間的余裕がない人が多い世代です。そのような状況では老後や万が一の備えな



>>> 家計を見直すヒント

【図表3】 教育訓練給付の概要

	一般教育訓練給付	特定一般教育訓練給付	専門実践教育訓練給付
給付内容	・受講費用の20%(上限10万円)を受講修了後に支給	・受講費用の40%(上限20万円)を受講修了後に支給	・受講費用の50%(上限年間40万円)を6か月ごとに支給 ・訓練修了後1年以内に、資格取得等し、就職等した場合には、受講費用の20%(上限年間16万円)を追加支給
対象講座 指定要件	次の①又は②のいずれかに該当し、かつ、講座期間・時間要件を満たすもの ① 公的職業資格又は修士若しくは博士の学位等の取得を訓練目標とするもの ② ①に準じ、訓練目標が明確であり、訓練効果の客観的な測定が可能なもの(民間職業資格の取得を訓練目標とするもの等)	次の①～③の類型のいずれかに該当し、かつ、類型ごとの講座レベル要件及び講座期間・時間要件を満たすもの ① 業務独占資格、名称独占資格若しくは必置資格に係るいわゆる養成施設の課程又はこれらの資格の取得を訓練目標とする課程等(介護職員初任者研修、生活援助従事者研修、特定行為研修等を含む) ② 情報通信技術に関する資格のうちITSSレベル2以上の情報通信技術に関する資格取得を目標とする課程(120時間未満のITSSレベル3を含む) ③ 短時間のキャリア形成促進プログラム及び職業実践力育成プログラム	次の①～⑦の類型のいずれかに該当し、かつ、類型ごとの講座レベル要件及び講座期間・時間要件を満たすもの ① 業務独占資格又は名称独占資格に係るいわゆる養成施設の課程(看護師・准看護師、社会福祉士の養成課程等) ② 専門学校の職業実践専門課程及びキャリア形成促進プログラム(商業実務、経理・簿記等) ③ 専門職大学院(MBA等) ④ 職業実践力育成プログラム(子育て女性のリカレント課程等) ⑤ 一定レベル以上の情報通信技術に関する資格取得を目標とする課程(ITSSレベル3以上)(情報処理安全確保支援士等) ⑥ 第四次産業革命スキル習得講座(AI、IoT等) ⑦ 専門職大学・専門職短期大学・専門職学科の課程
	※講座時間・期間要件(原則) ・通学制: 期間が1ヶ月以上1年以内であり、かつ時間が50時間以上 ・通信制: 3ヶ月以上1年以内		

出典: 厚生労働省ホームページ掲載「教育訓練給付の概要」より抜粋

どの「重要だけれども、緊急ではないこと」は後回しになります。

ライフプランを立てて自分に必要な備えや生活水準が把握できたら、家計管理と資産形成を仕組み化してしまえばいい。銀行口座やクレジットカード、電子マネーを整理する、家計簿アプリを使い収支を見える化する、年に1回ライフプランの見直しと資産残高の確認をするといったフローを一度作ってしまえば、日々の家計管理がぐっと楽になります。

また、ライフプランがイメージできればどのくらいのペースで資産形成をしたらよいかが見えてきます。iDeCoやNISAなどの税制優遇を活用した資産形成も、仕組み化しておきましょう。手続きや商品の選び方などがわからなければ、信頼できるファイナンシャルプランナーに相談することを勧めます。

私も実感するところですが、30代はあっという間に過ぎてしまいます。早めに積み立ての仕組みを作っておくことは、税制優遇をしっかり活用できるというメリットだけでなく、年を重ねるごとに必要な資産が確保できている安心感や、家計を管理できるという自己効力感を醸成することにもつながっていると感じます。忙しい年代だからこそ、家計管理の手間はできるだけ減らして実行力を高めることを意識しましょう。

③ 「自分はどつしたいか」を重視する
3つ目のポイントは「自分はどつしたい

か」を明確にすることです。

現代は経済的な格差が広がり、上を見たらきりがありません。他人と比べてどうかではなく、自分にとって豊かな時間を過ごしているかを問い、「こんな人生になったらいいな」と思うライフプランを立てましょう。ライフプランを実行するには内発的動機づけがとても重要です。内発的動機づけとは、端的に言うところ「やりたくてやっている状態」であり、自分の内面からくる関心や意欲に動機づけられていることを言います。家計管理は、老後破綻したくないからと仕方なくやると辛いもので、続けることも難しくなります。将来のために今を犠牲にするのではなく、夢へのチャレンジや旅行など気持ちが高まるライフイベントを実現するために家計管理をするという姿勢で取り組むことが大切です。生きがいを感じることであれば、人生を変える力もきつと湧いてくるでしょう。

雇用環境の変化が激しく、税や社会保障の負担が増し生きづらいつと感ずることもありますが、歴史を振り返ってみると、過去と比べて現代は物質的には豊かになり女性の社会進出や起業のハードルが下がるなど、昔はできなかった生き方ができる時代になっていることにも気づきます。一度立ち止まって、限りある人生を自分らしく豊かに過ごすためにはどうしたらいいか考える時間をつくり、ライフプランを活用した家計の見直しにぜひ取り組んでほしいと思います。