
はじめに

私たちが充実した人生を過ごすためには、仕事（職業生活）、家族（家庭生活）、個人（個人生活）、社会（社会生活）の各分野のバランスをとりながら、今の生活を前向きに楽しむと同時に、それぞれの年代や環境の変化に合わせ、時には立ち止まって、自身の今後の人生設計を考えることも大切なことです。

厚生労働省の簡易生命表によれば、わが国の平均寿命は、2023（令和5）年には男性が81.09歳、女性が87.14歳となり、男性は世界第5位、女性は世界第1位の長寿国となっています。

平均寿命については、今後も延びていくことが見込まれており、近い将来には人生100年時代を迎えようとしています。

このように長くなる人生において、何事にも積極的にチャレンジしていくことにより社会環境の変化にも対応する力を身に着けながら、自分自身の生きがいを見出し、充実した人生を送っていただきたいと思います。

このガイドブックは、「生きがい」「家庭経済」「健康づくり」の各分野にわたり、豊富なデータや図表等を活用するとともに、NISAの制度改正など最新の情報を取り入れ、ライフプランの作成ポイントをわかりやすくまとめています。

また、将来の家庭経済設計がシミュレーションできるライフプラン支援プログラム（ダウンロード版）も添付しております。

さらに、このガイドブックで多数引用・掲載している当協会の**ライフプラン情報誌「ALPS」**の記事は、当協会ホームページからご覧いただくことができます。

より充実した実り多い人生を送るための一助として、ご活用いただければ幸いです。

一般財団法人地域社会ライフプラン協会

理事長 和田 裕生

巻頭特集1

～人生100年時代に向けて～

■「人生100年時代に不可欠な人生戦略：ライフシフト」 ●徳岡 晃一郎 008

巻頭特集2

～生き方考～

■「45歳からの“学び”で開いた新しい扉」 ●いとう まい子 012

第1章 ライフプランをかんがえる

- 1 ライフプランとは
 - 1 ライフプランの意義 022
 - 2 ライフプランのポイント 023
- 2 ライフプランが必要になった背景
 - 1 高齢化、少子化の急速な進行 024
 - 2 人生の長期化 ～長い高齢期～ 026
 - 3 ライフスタイル、ライフサイクルの変化 027
 - ライフプランの現状と課題について 030
- 3 ライフプランの効果
 - 1 バランスの取れた人生を送る 032
 - 2 自分らしい充実した人生を送る 032
 - 3 環境の変化に対応して人生100年時代を生き抜く 032

第2章 ライフプランをつくる

1	ライフプランの作成手順	
1	現状を分析する	036
2	ライフプランを作成する	036
3	ライフプランを実行する	036
4	ライフプランを検証し、修正する	036
2	自己の現状分析	
1	分野別チェックリスト	040
2	日頃の自由時間の過ごし方	044
3	わが家の経済状況	046
3	ライフプランの作成	
1	ワークシート＜私の人生設計＞～人生設計を立てましょう	048
2	ライフプラン計画表～経済的裏付けを明らかにしましょう	050
	●「ライフプラン計画表」のチェックポイント	052

ライフプラン支援プログラム (ライフプラン計画表等作成ツール)

●ダウンロード手順と画面入力の解説	053
-------------------	-----

第3章 生きがい

1	仕事(職業生活)	
	1 自らの状況を見つめよう	067
	2 今後の仕事のキャリアデザインを考える	069
2	家族(家庭生活)	
	1 家族の役割	074
	2 家族環境 ～家族の成長・成熟期～	075
	●シニア期のシングルをどう生きるか ～「終活」ではなく、「集活」を～	081
3	個人(個人生活)	
	1 自分時間の勤め	082
	2 楽しむ	084
	3 磨く	085
	●「生かせる」学び直しに放送大学	086
4	社会(社会生活)	
	1 ボランティア活動への参加	088
	2 社会貢献への意識の高まり～NPO活動	088
	3 地域社会活動	089
	4 ボランティア活動・地域社会活動への参加状況	089
	5 人的ネットワークの構築	090
	●人とつながり、社会貢献することが生きがいに～ボランティア活動を始めてみませんか～	092

第4章 生活基盤

1 家庭経済

ライフプランにおける家庭経済の重要性	094
--------------------------	-----

〈収入〉

1「可処分所得」(手取り収入)を把握する	094
2「退職金」の税金と受け取り方法	096
3「年金」を理解する	098

〈支出〉

1日常生活費	130
2結婚や出産・子育てにかかる費用と給付等	131
3教育資金	134
4住宅資金	138
5介護費用	144
6老後資金の準備	146
7その他の資金	148
●老後の資金に困った時	149

〈資産管理〉

1家計の見直し	150
2保障設計	152
3老後資金のプランニング	158
●資産運用について	159
●NISA(ニーサ)	162
●iDeCo(個人型確定拠出年金)	166
4ローン	170
5利子所得などへの課税と財形貯蓄の活用	172
6住宅取得のための融資制度	173

〈贈与・相続〉

1贈与	174
2相続	176
●争族現場からのレポート～子供のいない未亡人を襲った悲劇～	181
●令和5年度 相続税及び贈与税の税制改正について(概略)	182

2 健康づくり

1日ごろから健康管理に気を配る	184
2生活習慣病の予防	184
3栄養	185
4運動	187
5休養	188
6健康診断のすすめ	188
●生活習慣病の基本を知る ―100人の日本村で考えてみよう	191
●ALPS分野別記事「健康づくり」をご参照ください	196
●ライフプラン情報誌「ALPS」は当協会ホームページでお読みいただけます	197
●“幸福”こそ、こころの健康～ハーバード大学75年長期研究が示唆するもの～	198

1

第1章

ライフプラン をかんがえる

- 01→ ライフプランとは
- 02→ ライフプランが必要になった背景
- 03→ ライフプランの効果



1 ライフプランとは

1 ライフプランの意義

「生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計」
のことをライフプランと呼んでいます。

30歳代からの30年間は、公私ともに充実する時期です。仕事（職業生活）、家族（家庭生活）、個人（個人生活）、社会（社会生活）の各分野のバランスを取りながら、今の生活を前向きに楽しむと同時に、定年後をもにらんで今後の生活をより一層充実させるためにも、人生半ばのこの時点でいったん立ち止まって自身のライフプランを考えることが重要です。

ライフプランを考えることは、本人だけではなく、家族を含めた生活設計を考えることでもあります。

30～50歳代のあなたにとって、人生100年時代は現実のものとなりつつあります。今後をしっかり見据えることで、より豊かな人生を手に入れましょう。

①さまざまな責任と出費に積極的に対処

中堅～中核社員としてのキャリアを積むこの期間には、必要な実務能力を高めていくとともに、管理職としての能力形成が求められる時期でもあります。

また定年を視野に入れ、再雇用で働くのか、再就職したり、自ら起業して働くのか、そのために自分にとってどのようなスキルが必要なのかを見据える必要があります。

また私生活においては、結婚・出産・育児・子の進学・親の介護といったライフステージ毎の責任が生じ、出費が求められる時期でもあります。

公私ともに充実する時期である半面、さまざまな責任と出費に対し、積極的に対処していく必要がある年代でもあります。

②社会環境の変化にも対応が必要

我が国においては、急速に進む少子・高齢化が社会保障制度に大きな影響を及ぼしていきます。また、デジタル化の進展なども加わり、就業構造や産業構造も大きく変化していくことが予測されます。

こうした現状を直視しながらも、いかにして自らの未来を前向きに設計していくか——という視点が今後ますます大切になってきます。

これまでの自分を見つめ直し、社会環境の変化にも対応しながら、今後、自分らしい充実した人生を送ることができるよう、この機会に、本格的な人生設計に取り組んでみてはいかがでしょうか。



- 1 ライフプランの意義
- 2 ライフプランのポイント

2 ライフプランのポイント

① 人生100年時代に向けた長期計画

ライフプランは、「人生100年時代」に向けて、充実した人生を送るための人生の長期計画です。

今後、少子高齢化、デジタル化の急速な進展や産業構造の変化など社会環境は大きく変化し、また、仕事や家庭で自分自身の抱える課題や家庭経済の見通しも刻々と変わっていくので、長期の見通しを立てることはなかなかむずかしいと思われるかもしれません。

ただ、今の時点でライフプランを作成することによって、10年後、20年後、そして定年後の漠然とした不安や危機感について、自分なりにそれがどういうものかを明らかにし、どう備え、どう対応していくかを真剣に考えるよい機会になります。

ライフプランといっても、難しく考える必要はありません。現時点で作成したライフプランに沿って、可能なことを実行し、今後の社会環境や自分自身や家族に生じた変化に応じてその都度見直しを重ねていけば、ライフプランは、人生100年時代を生きる羅針盤となるでしょう。

② 生きがいと生活基盤の総合的な計画

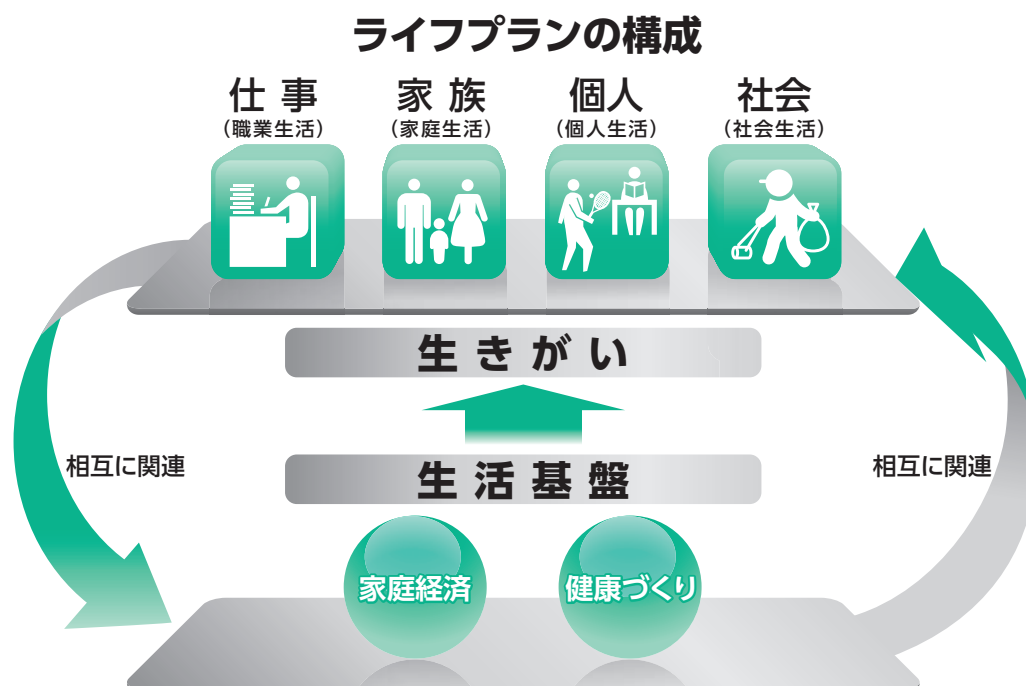
人生を有意義なものにするためには、生きがいを持つこと、そして、それをしっかり支える生活基盤を築くことが大切です。

ライフプランは生きがいに関する「仕事」、「家族」、「個人」、「社会」の4つの分野、生活基盤に関する「家庭経済」、「健康づくり」で構成される人生の総合的な計画です。

③ 人生観や価値観を反映した計画

高齢化・少子化の影響とともに、家族のあり方や働き方に関する人々の意識が変化する中、ライフスタイルやライフサイクルの多様化が進み、人生観や価値観も、個人によって大きく異なります。

ライフプランは、このような個々人の人生観や価値観を反映した計画であり、まさに「自分の物語を自分でつくる」ものと言っていいでしょう。



2 ライフプランが必

1 高齢化、少子化の急速な進行

① 高齢化の現状

わが国の総人口は2024(令和6)年8月1日現在で12,388万人(確定値)、うち65歳以上人口は3,625万人となり、その総人口に占める割合(高齢化率)も29.3%となりました。

高齢化の速度について、高齢化率が7%から倍の14%に達するまでの所要年数(倍化年数)でみると、わが国の場合は、諸外国と比べても例を見ないスピードで進んでいます。

② 少子化の現状

高齢化とともに人口構成に大きな影響を与えるのが少子化です。

わが国は、1970年代半ば以降、出生数、合計特殊出生率(一人の女性が一生の間で生む子供の数)の低下傾向が続いており、2023(令和5)年は、出生数約73万人、合計特殊出生率は1.20となっています。

③ 今後の見込み

■ 総人口の減少

わが国の総人口は、長期の減少過程に入っており、2030年代に人口1億2000万人を下回った後も減少を続け、2060年には1億人を割って9,615万人となり、2070年には8,700万人になると推計されています。

■ 高齢化率の上昇

65歳以上人口は、「団塊の世代」が65歳以上と

なった2015(平成27)年に3,379万人(高齢化率26.6%)となり、「団塊の世代」が75歳以上となる2025年には3,653万人(高齢化率29.6%)に達すると見込まれています。

その後、65歳以上人口は、2043年に3,953万人(高齢化率35.8%)でピークを迎えますが、高齢化率はその後も上昇を続け、2070年には38.7%、国民の2.6人に1人が65歳以上になると推計されています。

■ 現役世代の割合の低下

高齢者人口(65歳以上人口)と現役世代人口(15～64歳人口)の比率を見ると、1950(昭和25)年には高齢者1人に対して現役世代12.1人だったのに対して、2024(令和6)年には高齢者1人に対して現役世代2.0人になっています。

国民負担率(国民所得に対する租税負担と社会保障負担の割合の合計)をみても、2022(令和4)年には47.5%と、高齢化に伴う社会保障負担の増加などにより高い水準となっています。

今後、さらに高齢化率の上昇と現役世代の割合の低下が進み、2070年には、高齢者1人に対して現役世代1.3人という厳しい社会の到来が見込まれています。

政府においても様々な対策に取り組んでいくと考えられますが、社会経済情勢の変化を踏まえて、個々人の立場で充実した生活を送るための人生設計を考えることが大切です。

● 日本は世界一の高齢国へ〈主要先進国の65歳以上の人口割合別到達年次〉

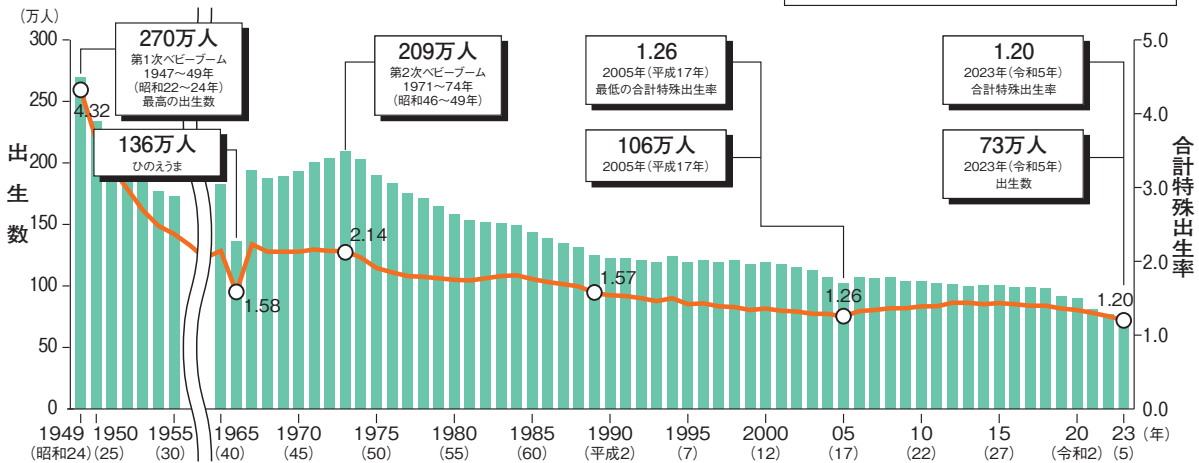
():7%→14%への倍加年数、〈 〉:14%→21%への到達年数

比率	日本	アメリカ	イギリス	ドイツ	スウェーデン	フランス
7%	1970年	1942年	1929年	1932年	1887年	1864年
14%	1994年(24)	2014年(72)	1975年(46)	1972年(40)	1972年(85)	1979年(115)
21%	2007年〈13〉	2032年〈18〉	2028年〈53〉	2016年〈44〉	2027年〈55〉	2020年〈41〉

- 1 高齢化、少子化の急速な進行
- 2 人生の長期化～長い高齢期～
- 3 ライフスタイル、ライフサイクルの変化

要になった背景

●進む少子化〈出生数および合計特殊出生率の推移〉



出典:厚生労働省「人口動態統計」(令和5年)

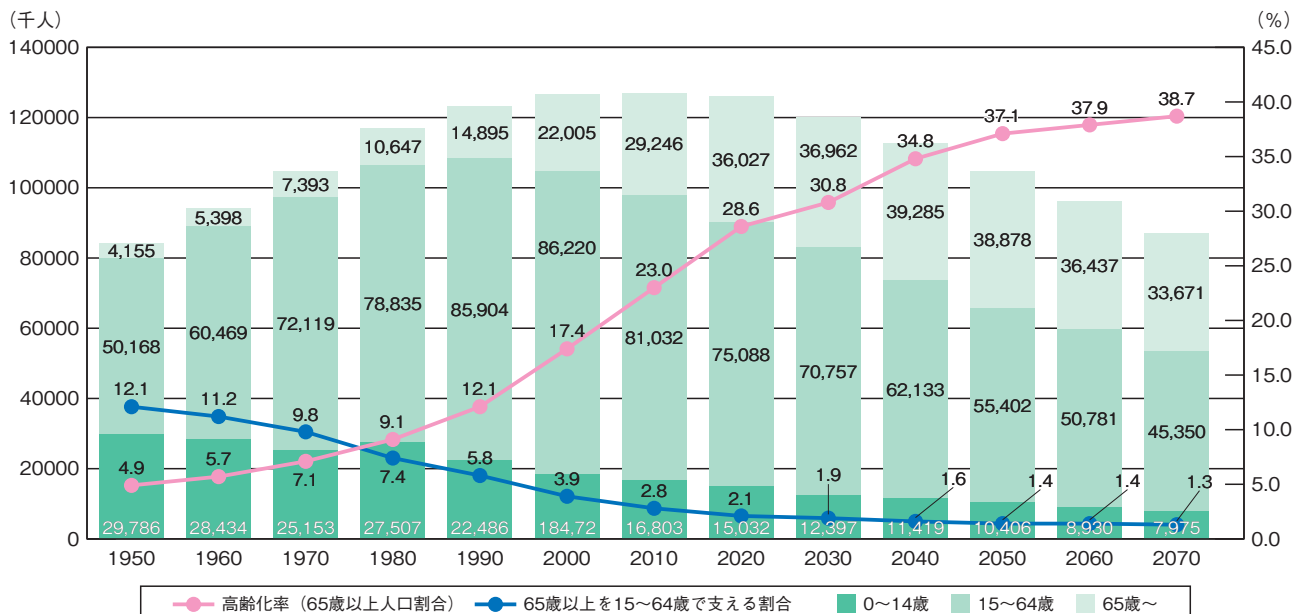
●進む人口減少と高齢化〈年齢区分別人口割合の推移と将来推計〉

年次 区分	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2020	2030	2040	2050	2060	2070
0～14歳	29,786 35.4%	28,434 30.2%	25,153 24.0%	27,507 23.5%	22,486 18.2%	18,472 14.6%	16,803 13.2%	15,032 11.9%	12,397 10.3%	11,419 10.1%	10,406 9.9%	8,930 9.3%	7,975 9.2%
15～64歳 A	50,168 59.6%	60,469 64.1%	72,119 68.9%	78,835 67.4%	85,904 69.7%	86,220 68.1%	81,032 63.8%	75,088 59.5%	70,757 58.9%	62,133 55.1%	55,402 52.9%	50,781 52.8%	45,350 52.1%
65歳～ B	4,155 4.9%	5,398 5.7%	7,393 7.1%	10,647 9.1%	14,895 12.1%	22,005 17.4%	29,246 23.0%	36,027 28.6%	36,962 30.8%	39,285 34.8%	38,878 37.1%	36,437 37.9%	33,671 38.7%
合計	84,115	94,302	104,665	117,060	123,611	126,926	128,057	126,146	120,116	112,837	104,686	96,148	86,996
A/B	12.1	11.2	9.8	7.4	5.8	3.9	2.8	2.1	1.9	1.6	1.4	1.4	1.3

出典:2020年は総務省統計局「国勢調査 参考表:不詳補完結果」による。2010年以前は年齢区分別人口には年齢不詳を含まず、合計人口には年齢不詳を含んでいる。

2030年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(令和5年推計)による。

(注)年齢区分別人口の下段は、総人口に対する構成比(%)。2010年以前の構成比は分母から年齢不詳を除いて算出。



2 人生の長期化 ～長い高齢期～

日本人の平均寿命(0歳の平均余命)は、2023(令和5)年には男性が81.09歳、女性が87.14歳(厚生労働省「簡易生命表」)で、男性が世界第5位、女性が世界第1位の長寿国です。

65歳時点での平均余命を見てみると、男性は19.52年、女性は24.38年です。65歳でリタイアした

としても、それ以後に男性では約20年、女性では約25年の人生が待っていることになります。

「人生100年時代」に向けて定年後も充実した人生を送るためには、定年前のしっかりした準備が必要です。

● 平均余命の推移

区分 年次	0歳		40歳		50歳		60歳		65歳	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1947年(昭和22年) (第8回生命表)	50.06	53.96	26.88	30.39	19.44	22.64	12.83	15.39	10.16	12.22
1955年(昭和30年) (第10回生命表)	63.60	67.75	30.85	34.34	22.41	25.70	14.97	17.72	11.82	14.13
1965年(昭和40年) (第12回生命表)	67.74	72.92	31.73	35.91	23.00	26.85	15.20	18.42	11.88	14.56
1975年(昭和50年) (第14回生命表)	71.73	76.89	34.41	38.76	25.56	29.46	17.38	20.68	13.72	16.56
1985年(昭和60年) (第16回生命表)	74.78	80.48	36.63	41.72	27.56	32.28	19.34	23.24	15.52	18.94
1995年(平成7年) (第18回生命表)	76.38	82.85	37.96	43.91	28.75	34.43	20.28	25.31	16.48	20.94
2005年(平成17年) (第20回生命表)	78.56	85.52	39.86	46.38	30.63	36.84	22.09	27.66	18.13	23.19
2015年(平成27年) (第22回生命表)	80.75	86.99	41.77	47.67	32.36	38.07	23.51	28.77	19.41	24.24
2023年(令和5年) (簡易生命表)	81.09	87.14	42.06	47.85	32.60	38.23	23.68	28.91	19.52	24.38

(注)昭和50年からは沖縄県を含む。 出典:厚生労働省「生命表」「簡易生命表」(令和5年)

※「平均余命」とは、ある年齢の人が平均であと何年生きられるかの統計的な予想値です。



Column ひと言コラム

「平均寿命と健康寿命」

毎年、新聞やテレビで報道される「平均寿命」とは0歳の「平均余命」のことです。

2023(令和5)年の日本人の「平均寿命」は、男性81.09歳、女性87.14歳で、男性が世界第5位、女性が世界第1位の長寿国となっています。

「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、2022(令和4)年の「健康寿命」は男性72.57歳、女性75.45歳(厚生労働省「健康日本21(第三次)」)となっています。

この平均寿命と健康寿命の差が、「健康上の問題で日常生活が制限される期間」で、平均で男性は約9年、女性は約12年あります。

厚生労働省ではこの期間をできるだけ短くし、「健康寿命」を延ばすために「スマート・ライフ・プロジェクト」を展開しています。また、2019年に「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに男女ともに3年以上(2016年比)延伸し、75歳以上とすることを目指しています。

3 ライフスタイル、ライフサイクルの変化

家族のあり方や働き方に関する人々の意識の変化や価値観の多様化は、少子・高齢化の影響とともにライフスタイルやライフサイクルに大きな影響を与えています。

① ライフスタイルの変化

家族に関わる変化をみてみると、少子化、核家族化で家族の単位はどんどん小さくなっています。これにより、長く続いてきた「長男が親の面倒を見る」という考え方は薄れ、親の扶養は兄弟姉妹で話し合って決められることが多くなりました。さらに最近では、子どもの扶養を受けずに生活する親も増えてきています。

女性の社会進出や家庭経済の状況などから、専業主婦の割合は低下しています。これに伴い、夫婦間での家事や育児の分担も変わってきています。

近年、未婚率が増加しており、シングルライフは人生のひとつの選択肢として広まってきています。また、結婚しても子どもを持たないという夫婦も増えて

おり、ライフスタイルが多様化してきています。

労働環境においても、少子・高齢化の進行による働く者の年齢構成の変化、デジタル化の進展や産業構造の変化、働く者の意識の多様化などが進み、新卒一括採用、年功序列型賃金、終身雇用といった雇用システムについても、大きな変革期を迎えています。

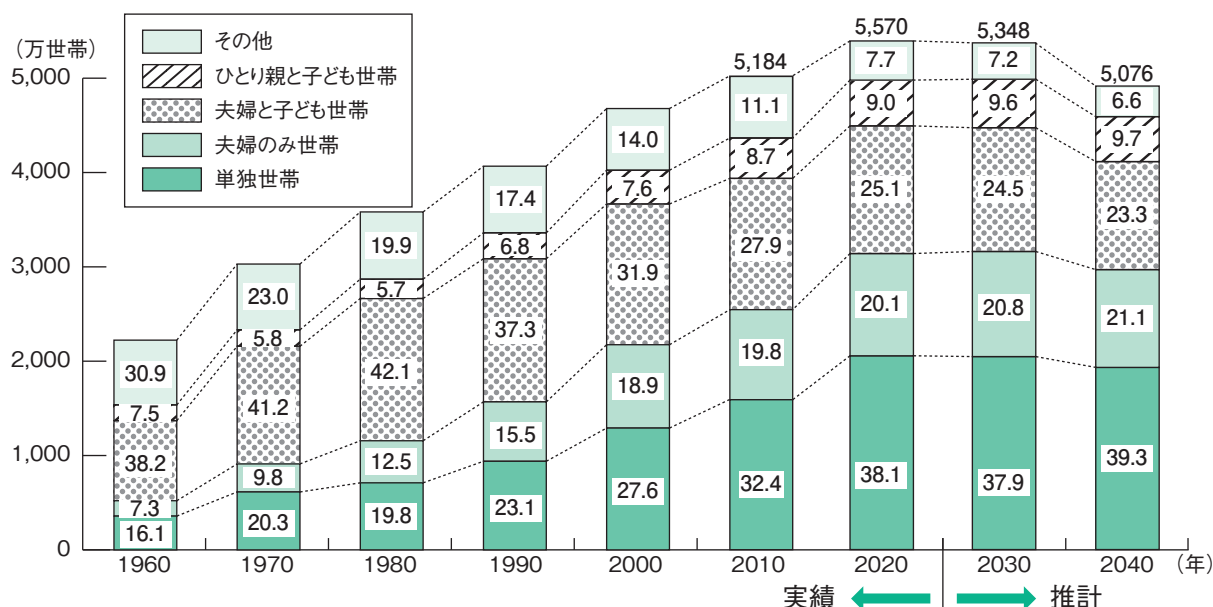
② ライフサイクルの変化

従来は、子どもがいる場合、50歳前後で子どもが成人し、定年を迎えるまでには末子が独立して世帯分離することが一般的でした。

最近では、晩婚化、晩産化の影響から、定年を迎える頃にも子どもの扶養が続いているケースもめずらしくありません。寿命が長くなるとともに、ライフサイクルは少しずつ後送りになってきています。

ライフスタイルやライフサイクルの変化や多様化が進む中、自分らしい充実した人生を送るためにも、自分自身の人生計画が欠かせなくなってきました。

●「単独世帯」が3分の1以上〈家族類型別構成比〉



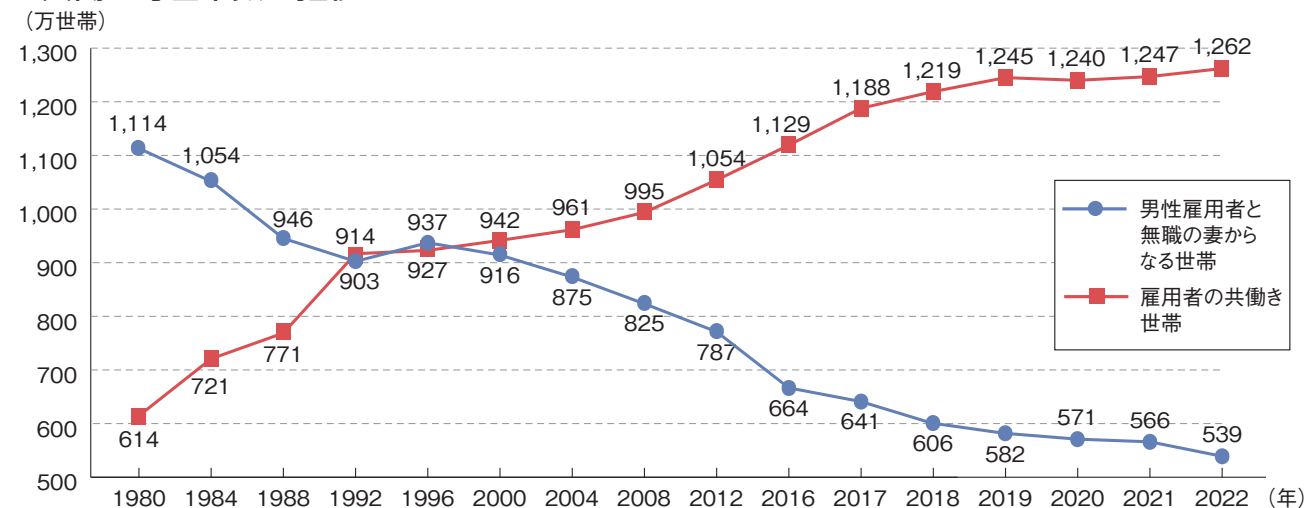
出典: 総務省「国勢調査」(令和2年)

国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」(平成30年1月推計)

(注) 1.その他は、「その他の親族世帯(三世代世帯等)」と「非親族世帯」の合計。

2.1960年は1%抽出集計結果。また、沖縄県を除く。 3.棒グラフの値は、総世帯数に占める家族類型別世帯数の割合(%)。

● 共働き等世帯数の推移



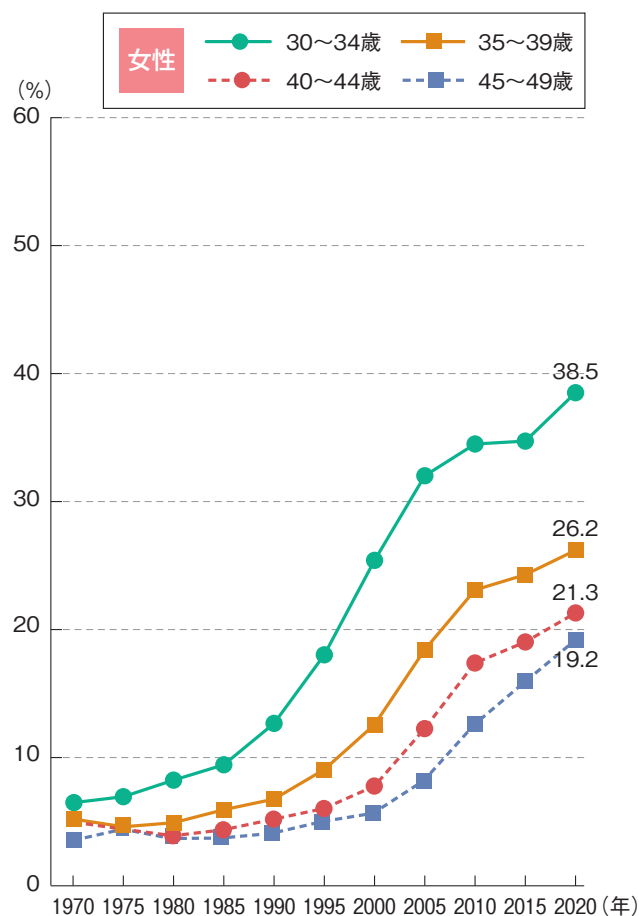
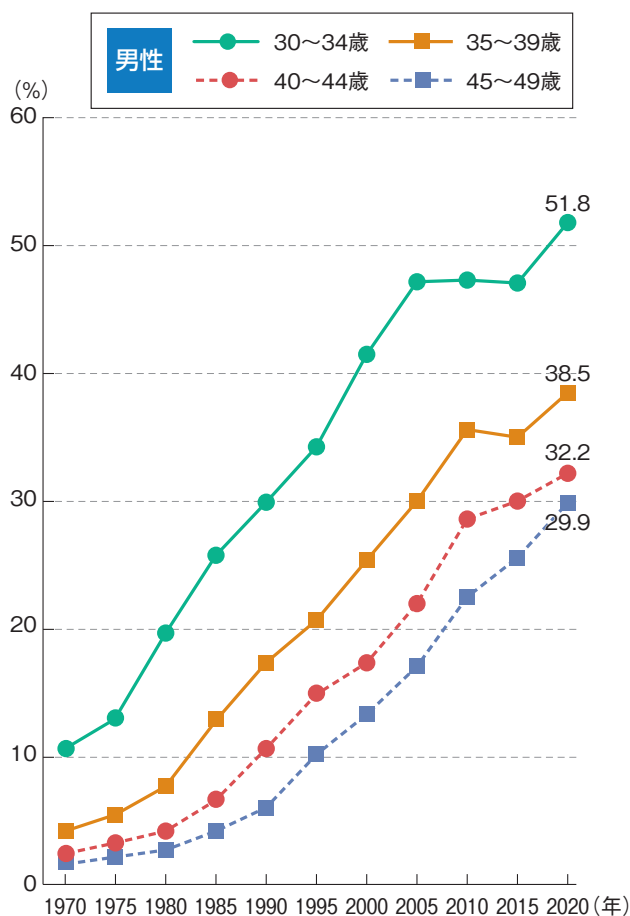
出典:厚生労働白書(令和5年版)

(注) 1. 1980年から2001年は総務省「労働力調査特別調査」、2002年以降は「労働力調査(詳細集計)」(年平均)

2. 「男性雇用者と無職の妻からなる世帯」とは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。

3. 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦共に非農林業雇用者の世帯。

● 高まる未婚率



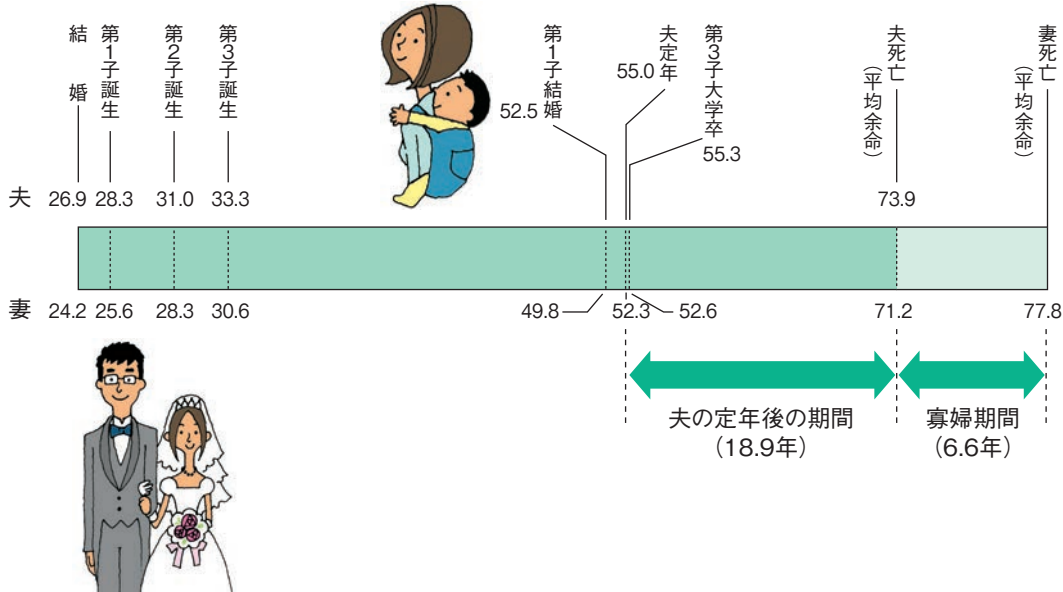
出典:内閣府「国民生活白書」(平成15年)、総務省統計局「国勢調査」(令和2年)により作成。

1. 男女、年齢層(5歳階級)別にみた配偶関係割合(未婚)の推移。

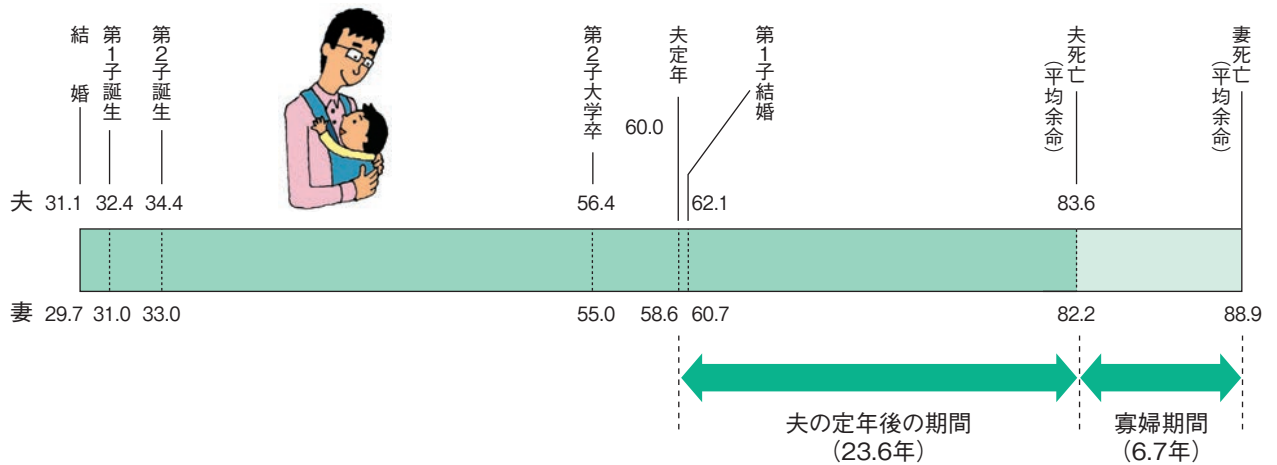
2. 割合の分母になる年齢別人口には配偶関係不詳の人を含む。

● ライフサイクルの変化

● 昭和45年(1970年)



● 令和5年(2023年)



出典: 厚生労働省「人口動態統計」、「簡易生命表」より作成

(注) 結婚年齢は、夫婦の平均婚姻年齢(初婚)、子の誕生年齢は、出生順位別にみた母の平均年齢を使用。

夫定年は、60歳としている。

死亡年齢(平均余命)は、1970年における50歳の平均余命、2023年における60歳の平均余命を使用。

第1子結婚は、女性の平均初婚年齢を使用。



Column ひと言コラム

ライフプランの現状と課題について

生活デザイン株式会社 代表取締役
ファイナンシャルプランナー
藤川 太

◇人生が長くなりライフプランが変わる

「2007年に生まれた日本人の半数以上が107歳まで生きることになる」わが国でもベストセラーとなった『LIFE SHIFT』という書籍には、衝撃的な予想が書かれています。著者はロンドンビジネススクール教授のリンダ・グラットン氏。氏のこの著作は我が国の政策だけでなく、私たちのライフプランにもさまざまな影響を与え始めています。

最近「人生100年時代」という言葉をさまざまな場面で聞くようになりましたが、私たちが100歳まで生きる、と言っているわけではありません。あくまで、今の若い人やこれから生まれる人にとって100年を超える人生は珍しくなくなるという話。ただ、私たちの寿命、余命は着実に長くなっていることに注目すべきです。

30年前、平均寿命は男性75.91歳、女性81.77歳でした。2018年には男性81.25歳、女性87.32歳へとそれぞれ6年近くも人生が長くなっているのです。しかも、私たちの寿命は今後もさらに長くなると予測されています。

かつてはライフプランを設計する際、85歳くらいまでの人生を考えるのが一般的でした。ところが、これだけ寿命が延びたことで今では90歳くらいまで、さらに今後の長寿化を考えると95歳、100歳まで想定して設計するような時代になりました。

老後が長くなるにつれ、私たちの生活を支える社会保障にも影響が出始めています。寿命が延びることで、高齢者が増えているのが原因です。社会保障給付の大半を高齢者

が受け取っていますが、我が国の人口は減少する中でも高齢者はどんどん増えるのですから社会保険財政は今後ますます厳しさを増していきます。

私たちの人生が長くなるとともに、退職年齢も55歳から60歳へと、さらに65歳へ繰り下がりつつあります。もうじき70歳で退職するのが当たり前の時代へとなりそうです。40年働くだけでも大変だったのに、50年働く時代がやって来ようとしているのです。これだけ長い期間働くことになると、新しい技術が次々に登場し私たちの仕事の姿も大きく変わっていくと予想されます。

私たちは何歳になっても、新しい知識や技術を積極的に学び、身に着ける意識を持つことがますます重要になるはず です。

◇家族の姿も大きく変化する

また、家族の姿もこの30年で大幅に変わりました。かつてのライフプランのモデル世帯は夫婦＋子あり世帯でした。現在、2世帯に1世帯は単身世帯や夫婦子なし世帯となっており、今後も増加を続けると予想されています。夫婦子あり世帯は4世帯に1世帯にまで少なくなっており、すでに夫婦子あり世帯はモデル世帯とは言えなくなっています。

さらに、夫が働き、妻が家を支え子供を育てる専業主婦世帯がかつては当たり前でした。ところがこうした専業主婦世帯は減少し、一方で共働き世帯が増加。現在では共働き世帯は専業主婦世帯の倍近くに及んでいます。いまや共働き世帯が当たり前となり、

今後も増加していくことが予想されています。

このような世帯の変化は私たちのライフプランに大きな変化をもたらします。マイホームを取得する際も、夫の職場への通勤だけでは場所を決められません。妻の職場、子供の通学など考慮して地域、場所を決めていくことになります。

また、生命保険にも変化が起きています。かつては「夫には高額な死亡保障をかけるべきだが、妻には死亡保障は必要ない」といったことが一般的に言われていました。ところが、妻が働きまとまった収入を得るようになると、夫に高額な死亡保障をかけず、逆に妻の方に高額な死亡保障をかけるべきケースが増えているのです。

30年前は、一所懸命に働いていればお給料をもらえて普通の生活ができると多くの人々が信じていた時代でした。ところが、現在では「普通の生活」を送るためには、私たちの限りある時間とお金をいかに効率的に活用してい

くかを考え、実行していくことが求められる時代となっています。さらに今後はますます人生が長くなり、家族の姿、働き方など選択肢が多様になる時代を迎えます。

これからはライフプランを立てた方がいいという時代から、ライフプランを立てることが必須のスキルとなる時代となります。しかも、多様なライフスタイルに対応したライフプランの立案をサポートしていくことが求められるでしょう。

令和元年10月1日から消費増税が実施され税率が8%から10%へと上がりました。今後ますます私たちの家計をめぐる環境は厳しさを増すと予想されます。誰もが自分のライフプランを実現するためには家計をどうしたらいいか考え、行動する時代にしていくことが求められています。

「地方公務員等のライフプラン 30 年のあゆみ」
2020 年 2 月掲載記事を再構成
執筆者肩書きは記事掲載当時です。