

『かしこいくらしの見直し』 ハンドブック

資金づくり編

Q&Aでわかる
うちの
おカネの
つかいみち



お問い合わせ先

日本コープ共済生活協同組合連合会

これからの「わが家のお金」について考えてみよう。

教育。マイホーム。将来の夢。セカンドライフ。

これから、いつ、いくら必要になるのか。

お金のことを学び、使い方を考えていかないと、
子どもの進学やセカンドライフの生活も不安な時代です。

家族みんなで話し合ってみましょう。



ライフプランを考えてみよう

- Q1. ライフプランって何? 1
- Q2. ライフプラン、どこから手をつければいいのか? 2
- Q3. 資金ってどうやって準備すればいい? 3

人生3大資金 その①「教育費」

「どうにかなる」では どうにもならない今どきの「教育費」

- Q4. 教育費っていくらかかるの? 4
- Q5. 教育費は、いつから準備すればいいの? 5
- Q6. 教育費が足りない場合は、進学をあきらめさせた方がいいの? 6

人生3大資金 その②「住宅費」

あこがれの「マイホーム」を買う前に

- Q7. 家賃を払うより買ったほうがいいのか? 7
- Q8. 住宅ローンを借りる時、気をつけることは? 8
- Q9. 借りた後に気をつけることは? 9

人生3大資金 その③「セカンドライフの生活費」

その時では遅すぎるから 今考えたい「セカンドライフの備え」

- Q10. 60歳過ぎてからの生活費ってどう考えればいいのか? 10
- Q11. 私の年金。どうなってるの? 11
- Q12. 将来受け取る年金はどのくらい? 12

ライフプランを考えてみよう

Q₁ | ライフプランって何?

A | ライフプランとは、家族の将来計画のこと。

まずは、家族の今後の予定やイベントについて、考えてみませんか? 将来「いつ」「どのくらい」の費用がかかるかを想定しておくことで、漠然とした不安を取り除き、具体的な対策を立てることができるようになります。



作ってみよう!

わが家の未来年表

この年表は、家族のおもなライフイベントと大きなお金の動きを把握できるような形で作っていきます。

月 日現在

西暦	家族のお名前				イベント (子どもの進学、住宅購入、 世帯主のリタイアなど)	必要資金
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円
年	歳	歳	歳	歳		万円

Q2

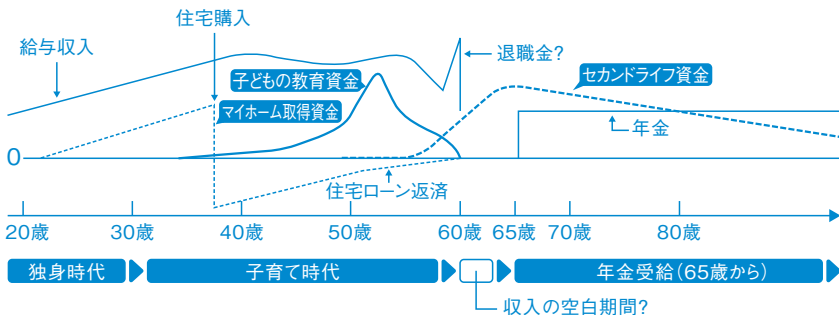
ライフプラン、どこから手をつければいいのか？

A まずは、人生の3大資金を 考えてみよう。

ライフプランを考える場合、人生の3大資金である「教育」「住宅」「セカンドライフ」を押さえておく必要があります。これらの資金は必要なときにすぐ用意できるものではありません。それぞれの資金の特性を知って、計画的に準備する必要があります。



■人生の3大資金の収入・支出



■毎月積立額と運用額の目安

(年利1%(税引き前)で運用した場合/単位:万円)

毎月積立額	5年	10年	15年	20年	25年	30年
1万円	61	126	193	264	339	417
3万円	184	377	579	793	1,017	1,252
5万円	306	628	966	1,321	1,695	2,087

■セカンドライフに向けての貯蓄額と、 使える金額

60歳時の貯蓄額 →	80歳まで毎月使える額
2,000万円	→ 毎月8万円
3,000万円	→ 毎月14万円
5,000万円	→ 毎月21万円

Q

3

資金って、
どうやって準備すればいい？

A

それぞれの年代の特性から
資金の貯め時を知ろう。

●30代は貯蓄を優先

30代は家族構成もほぼ固まり、住宅や教育資金がいつどのくらい必要かがわかってくる頃。子どもが小さいこの時期にこそ、貯蓄を優先しましょう。出産・育児を機に共働きではなくなる家庭も多いかもしれませんが、がんばって1人の収入でやりくりし、「まず貯蓄、残りで生活」を習慣づけましょう。



●40代は支出コントロールを

住宅ローンがある場合、その返済を収入が減る退職以降に延ばさないよう、早めに返済することを心がけたいもの。子どもの進路が予定と大きく変わったり、資金不足が生じた場合には、奨学金や教育ローンの利用が選択肢にあがります。ただし返済金額や期間も視野に入れておきましょう。

●50代は最後の貯蓄のチャンス

子どもの学校卒業から定年退職までが、セカンドライフ資金を集中的に貯蓄できる時期。今までかかっていた教育資金を、そのままセカンドライフ資金の貯蓄に回しましょう。子どもが独立すれば、生命保険の生命保障額を小さくすることもできます。保険料の浮いた分もセカンドライフ資金にできますね。



「どうにかなる」では どうにもならない今どきの「教育費」

Q | 教育費って
4 | いくらかかるの？

A | 「いつから何を始めるか」
で個人差大。

例えば専業主婦(夫)がいる家庭なら、教育費は幼稚園から必要になるかもしれません。共働き家庭なら0~1才の頃から保育園ということもあるでしょう。また習い事に通わせるか、進学先が公立か私立か、自宅から通えるかどうかでも教育費は大きく変わってきます。一概に「いくら」とは言えませんが、下に目安となる学校教育費と習い事などの学校外教育費をご紹介します。



■子どもの年間教育費(平均)

(単位：万円 千円未満切り捨て)

区 分	小学校		中学校		高等学校(全日制)	
	公立	私立	公立	私立	公立	私立
学習費総額	35.2	166.6	53.8	143.6	51.2	105.4
学校教育費	6.5	96.1	13.2	106.1	30.9	75.0
学校給食費	3.9	4.5	3.7	0.7	—	—
学校外活動費	24.7	66.0	36.8	36.7	20.3	30.4

(注1) 学校教育費は、授業料、進学料、教材費、制服、学校納付金などの費用。

文部科学省「令和3年度 子供の学習費調査」

(注2) 学校外活動費は、保護者が子どもの補助学習費を含む学校外活動(習い事)のために支出した費用。

■四年制大学にかかる教育費(昼間部)(平均)

(単位：万円 千円未満切り捨て)

		初年度	2年目以降	総額
私立	国立	81.8	53.6	242.5
	文系	119.5	97.1	410.8
	理系	153.0	129.6	541.8

国立大学は令和5年度(標準額)、文部科学省「私立大学等の令和5年度年入学者に係る学生納付金調査結果」

(注1) 2年目以降は、初年度の納付金合計から入学金を差し引いた金額。

(注2) 上記以外に実験研究費や日常生活費(下宿の場合は家賃などを含む)がかかる。

■《幼児教育・保育の無償化》

		無償化される対象	無償化の期間	有償とされる対象
認定こども園 幼稚園 保育所	3歳から5歳までのすべての子	満3歳になったあとの4/1から小学校入学までの3年間	—	・幼稚園は月額上限25,700円を超えた分 ・通園送迎費、食材料費、行事費(※1)(※2)
	0歳から2歳までの子で、住民税非課税世帯	—	—	—

※1 年収360万円未満相当世帯の子供たちと全ての世帯の第3子以降の子供たちについては、副食(おかず・おやつ等)の費用が免除されます。

※2 子どもが2人以上の世帯の負担軽減の観点から、現行制度を継続し、保育所等を利用する最年長の子どもを第1子とカウントして、0歳から2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償となります。(注) 年収360万円未満の世帯については、第1子の年齢は問いません。

Q 5

教育費は、いつから準備すればいいの？

A

生まれた時から積み立て貯蓄が一般的。

一般的に、18歳での大学進学までに積立貯蓄する方が多いようです。早く始めるほど、少ない積立額で目標額を貯蓄できるわけですが、長い間、いつも同じペースで積み立てるのは意外に難しいもの。

例えば子ども2人が幼稚園に通っているような時、貯めるのは大変です。そういう時期には積立額を抑え、その分義務教育中に増やす、といった工夫が必要です。



■必要貯蓄額の1ヶ月あたりの積立額比較表

(金利年1%(税引き前)で積み立てた場合の概算)

目標額	18年間	10年間	5年間
300万円	12,800円	24,000円	49,000円
500万円	21,300円	40,000円	81,700円

■教育費向け積立貯蓄

商品名	メリット
学資保険 こども保険	親子の保障と学資の両方が準備できる。 親が死亡した場合、以降の保険料払込免除になることが多い。 特約等により育英年金受取可能。
積立 定期預金	おもに銀行で扱っている預金商品で、毎月一定額を普通預金などから自動的に積み立てることができる。積立額は月々1,000円から(銀行により異なる)と手頃なので、気軽に始められる。

■NISA 少額投資非課税制度

少額投資非課税制度(NISA)を活用して教育資金を殖やしていく方法があります。これらは、NISA口座(非課税口座)内で、毎年一定金額の範囲内で購入した金融商品から得られる利益が非課税になる制度です。ただし、元本割れのリスクがあるため、分散投資をする、貯蓄と併用するなどの対策も必要です。

Q

6

教育費が足りない場合は、 進学をあきらめさせた方がいいの？

A

奨学金の検討を。

計画を立てるなかで資金の不足に気づいたら、奨学金を利用する手段もあります。しかし利用する際は、

- ・奨学金は親ではなく、学生本人が借りるもの
- ・卒業したら、数百万円の借金を働きながら返していくこと

この2点を学生本人も認識した上で検討すべきなので、子どもとよく話し合ってから決めましょう。その他にも、「教育ローンを利用する」「子どもがアルバイトをする」「身内に援助を求める」などいろいろな手段を検討してみましょう。



■日本学生支援機構の奨学金の種類

貸与型奨学金	第一種奨学金	無利息。返済は学生本人。 大学院・大学・短期大学・高等専門学校・専修学校(専門課程)の学生・生徒が対象。 特に優れた学生及び生徒で経済的理由により著しく修学困難な者に貸与。
	第二種奨学金	有利息(在学中は無利息)。返済は学生本人。 大学院・大学・短期大学・高等専門学校(4・5年生)・専修学校(専門課程)の学生・生徒が対象。 第一種奨学金よりゆるやかな基準で選考。
*第一種および第二種奨学金は連帯保証人を立てない場合は保証料を支払います。		
給付型奨学金	返済義務無し。 大学・短期大学・高等専門学校(4・5年生)・専修学校(専門課程)の学生・生徒が対象。 優れた学生及び生徒で、進学の目的および意志が明確だが経済的理由により著しく修学困難な者に給付。	

習いごとは子どもの 意志と効果をよく考えて

4ページの教育費の目安を見て、「こんなにかかるの〜!?」と驚かれた方もいるかもしれませんが、教育費は「かかる費用」と「かける費用」の2つに分けて考えましょう。「かかる費用」は、学校の教材費・給食費・制服など必ずかかる費用。「かける費用」は、習いごと・塾など、親や子どもの希望によりかける費用。つまり、後者の「かける費用」は意志によって「やめる」選択もできるのです。子どもの可能性は無限大です。しかし、家計が苦しい場合は、一度立ち止まって「本当にやりたいことか」「子どもと一緒にじっくり考えてみることも必要です。」

あこがれの 「マイホーム」を買う前に



Q 7 | 家賃を払うより
買った方がいい？

A | どちらがトク、
ということはありません。

家を買った場合の一生の住宅費を計算すると、賃貸とあまり変わらないこともあります。日本は持ち家志向が根強く、多くの方が「いつかはマイホーム」と思っているようです。しかし必ずしもマイホームがいいとは限りません。買った時は良くても、転勤等の場合持ち家があるとかえって大変なこともあります。

また現在では、家の資産としての価値も流動的です。資産づくりなら家というかたちでなくてもよさそうです。

マイホーム購入は、自分や家族が今後どのように暮らしたいのか、そのために持ち家が必要かということをじっくり検討してから決めたいものです。

Q 8 | 住宅ローンを借りる時、 気をつけることは？



A 「借りられる額」ではなく 「返せる額」を!

自己資金は、「頭金20%」+「諸経費10%」の合計である「物件価格の30%」を目標にしましょう。でもこれはあくまで目安です。下の式で、自分たちが毎月返済可能なローン返済額をきちんと計算してみましょう。またローンを組む際は返済期間をできるだけ「短く」するのがベストです。しかし、短くしすぎると、毎月の返済の負担が大きくなるので、無理のない返済額としましょう。繰り上げ返済なども検討し(Q9参照)、収入の減る定年前にローン返済を終わらせたいですね。

■無理のないローン返済額計算表(年単位で計算)

現在の家賃	+	節約できるお金	+	住宅のために積立しているお金	-	ローン以外の住居費	=	無理のないローン返済年額
-------	---	---------	---	----------------	---	-----------	---	--------------

■モデルケース

現在の家賃月8万円／団体信用保険加入で生命保険料を月1万円節約
積立貯蓄:財形住宅を月2万円、ボーナス時3万円／購入後のローン以外の住居費概算15万円

現在の家賃	+	節約できるお金	+	住宅のために積立しているお金	-	ローン以外の住居費	=	返済可能なローン返済年額
96万円		12万円		30万円		15万円		123万円

マイホーム購入で 給付金がもらえる？

消費税率の引き上げによるマイホーム購入の負担を軽減するため、給付金がもらえるという「すまい給付金」制度があります。住宅ローン減税は支払った所得税から控除するため、収入が少ないと効果が小さくなります。住宅ローン減税の効果が十分に及ばない方の負担軽減をはかるため、収入によって給付額が変わる仕組みになっています。

Q 9 借りた後に 気をつけることは？

A ローン軽減のために、 金融機関の情報をチェック!

住宅ローンを借りた後も繰り上げ返済や借り換えをすることで、返済総額を減らすことも可能です。金融機関の窓口や掲示板にもこれらに関する説明会開催のお知らせが出ていますので、時々チェックしましょう。繰り上げ返済の場合は、万一の時に備えて返済後に貯蓄がなくなるように気をつけましょう。また借り換えを考える場合は次の条件を目安にしましょう。

- ローン残高が500万円以上
- 返済の残り期間が10年以上
- 借り換え前後の金利差が1%以上

借り換えローンを利用する場合、新しくローンを組むための諸費用がかかりますので、その分を含めて試算しましょう。



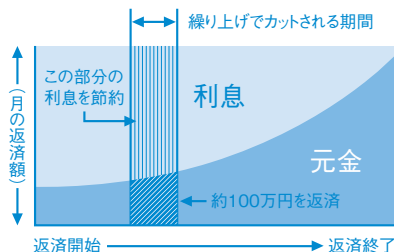
■繰り上げ返済 (手数料がかかることがあります)

ローン返済額は元金部分と利息部分に分かれますが、繰り上げ返済をすると返済額が元金部分に充当されるため、その部分の利息を支払う必要がなくなります。そのため総支払額を大きく減らすことができます。

●**計算例** 返済開始後5年で約100万円を繰り上げ返済する場合 (2,000万円を35年返済、金利3%で借入れ)

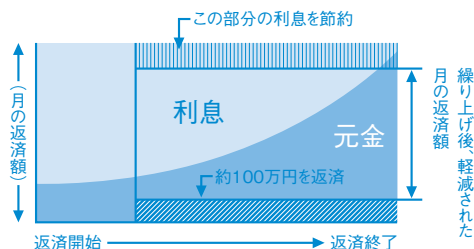
【期間短縮型】

2年6ヶ月返済期間短縮。総返済額は約133万円減額。



【返済額軽減型】

毎月の返済額4,216円減額。総返済額は約52万円減額。



その時では遅すぎるから 今考えたい 「セカンドライフの備え」



Q 10 | 60歳過ぎてからの生活費って どう考えればいいの？

A 月々の固定費用+食費+aを 考えてみましょう。

60歳過ぎの生活費を大きく分けると、住宅関連費、食費、交際費、その他(保険料、遊興費等)の4種類。このうち、家族人数によって変わるのは食費です。60歳過ぎに夫婦2人暮らしとなった場合の生活費は、子どもと同居時の7割ぐらいで計算しましょう。さらに夫婦どちらかが亡くなり1人暮らしになった場合は、2人暮らしの時の7割程度が目安となります。

■固定費の見直し方

固定費とは、毎月必ずかかる費用のことです。この固定費の見直しを行うと、中長期的な節約効果が期待できます。子どもの独立で家族の人数が変わる、収入が年金のみになるなどのライフプランの変化に応じて、固定費を見直してみましょう。

- ①1年分の口座から引き落とされている固定費(水道、光熱費、税金、通信費など)の項目の金額を書き込む。
- ②現金で支払っているもので必要な項目の金額を書き込む。
- ③一覧にして減らせる項目がないか家族で話し合う。

■セカンドライフの生活費

夫60歳から夫婦2人で、月に平均25万円の支出。1人暮らしはその7割と仮定します。

モデルケース

夫:60歳…余命23年と仮定

妻:55歳…余命33年と仮定

①夫婦2人の毎月の生活費25万円

②妻1人の毎月の生活費17万円

①25万円×12ヶ月×23年=6,900万円

②17万円×12ヶ月×10年=2,040万円

合計 8,940万円

〈記入例(年間)〉

●固定費支出	口座引き落とし		
水道・光熱費	2.5万円×12ヶ月=	30万円	
固定資産税	自動車税	22万円	
通信費	携帯	プロバイダ契約料	15万円
生命保険料		18万円	
住宅ローン		120万円	
●現金支出			
新聞		4万円	
スポーツクラブ会費		12万円	
医療費		12万円	
固定費支出合計		233万円	

Q 11

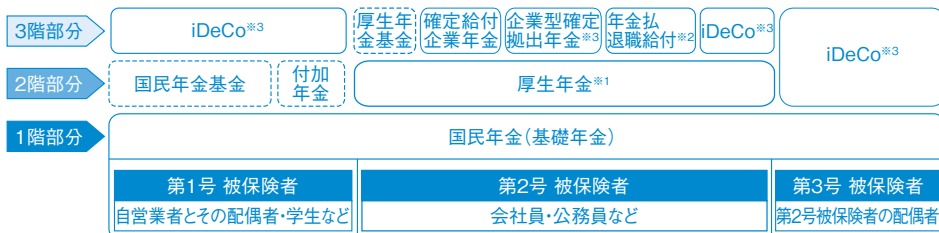
私の年金。 どうなってるの？



A セカンドライフを支えるのは、 まず公的年金と貯蓄です。

多くの方が一番不安なのは、「自分はいくらもらえるのか？」ということでしょう。下記に公的年金の全体像と受給資格を表記しました。また、将来の年金額は、ねんきん定期便でだいたいの金額がわかります(Q12参照)。それで足りない部分を退職金や企業年金、貯蓄や私的年金等で補いましょう。

■公的年金の全体像



※1 共済年金は、平成27年10月より厚生年金に統一されました。

※2 職域年金は廃止され、平成27年10月より年金払退職給付が設けられました。

※3 公的年金にプラスして給付を受けられる私的年金の一つである確定拠出年金を、公的年金の全体像に加えています。

■国民年金の保険料と年金額

	第1号 被保険者 自営業者とその配偶者・学生など	第2号 被保険者 会社員・公務員など	第3号 被保険者 第2号被保険者の配偶者
保険料	16,980円/月	年収の18.300%を労使折半で負担	保険料負担なし
年金額	68,000円/月(令和6年度満額)	144,982円/月(令和4年度末の平均)	68,000円/月(令和6年度満額)

Q 12 将来受け取る年金は どのくらい？

A 「ねんきん定期便」で 確認できます。

これから年金を受給する方も、「ねんきん定期便」を見れば将来受け取る年金額がわかります。「ねんきん定期便」は、国民年金、厚生年金の被保険者へ、毎年誕生月に送付されています。節目年齢（35歳、45歳、59歳）以外の方はがき版で届きます。

50歳未満の方と50歳以上の方は、記載されている内容が異なります。

■ねんきん定期便の見方

50歳以上の方

ねんきん定期便の「老齢年金の見込額」の部分に、ねんきん定期便作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金額が記載されています。

50歳未満の方

ねんきん定期便の「これまでの加入実績に応じた年金額」の部分に、これまで納めてきた年金保険料に基づいて、将来受け取れる予定の年金額が記載されています。



資金づくり編 おわり

生協は組合員のライフプランづくりを応援します

生協では、組合員のライフプランづくりを応援する“学ぶ場”を提供しています。「学ぶ→実践する→よりよいくらしを実現する」というライフプランニング活動にあなたも参加してみませんか？



こんなテーマを学べます

ライフプランの作り方

ライフプランの考え方や、キャッシュフロー表の作成方法を学びます。

保障の見直し

保障設計の基本的な考え方や、家族に必要な保障の備え方について学びます。

くらしの資金づくり

くらしに必要な資金の考え方や準備方法を具体的に学びます。

これらの活動の講師はLPAが担っています

ライフプラン・アドバイザー

LPAとは？

→お金やライフプランの専門知識を身につけた

生協の組合員です。

あなたと同じ生活者の目線で、お金やライフプランのアドバイスや学習会の講師を行っています。

コープ共済連の「ライフプラン・アドバイザー(LPA)養成セミナー」を受講し、専門知識を身につけた人がLPAとして活動しています。

お気軽に
ご相談ください



学習に参加するには？

組合員のニーズにマッチした様々な“学ぶ場”があります！

専門家の話を詳しく聞いてみたい



くらしの見直し講演会

専門家やファイナンシャル・プランナーなどを講師に招き、社会保障・保険・子育てなど、くらしに役立つ様々な知識を学ぶ講演会を開催しています。

自分の興味があるテーマについて気軽に学びたい！



学習会

LPAが講師となり、保障をはじめくらしのお金全般(社会保障・保険・税金など)のテーマについて、より深く学べる少人数の学習会を行っています。

わが家の保障について相談したいんだけど…



個人相談

あなたのおうちの家計や保障について、一人一人の悩みや要望に沿った相談を受ける場をもうけています。

子どもにお金の大切さを伝えたいな



おこづかいゲーム

子ども向けに、おこづかいの使い方やおこづかい帳のつけ方などをゲームを通して楽しく学ぶセミナーを行っています。

この他にも、家計の見直し方法が学べるワークショップやライフプラン川柳など様々な活動を行っています。ぜひお気軽にご参加ください。

※生協によっては紹介した活動の一部を行っていない場合があります。詳しくはご加入の生協へお問い合わせください。