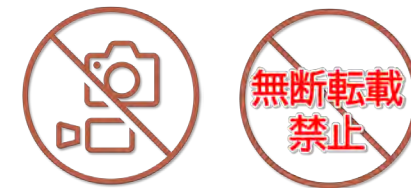




この度は弊社オンラインセミナー・研修にご参加いただきましてありがとうございます。  
ご参加にあたりまして、お手数ですが下記についてご確認の上ご参加をお願いいたします。

## ① 録画・録音の禁止について



本セミナー・研修の録画や録音はご遠慮ください。  
主催者に無断で録画・録音された場合、著作権侵害と判断し法的な措置をとる場合がございます。

## ② アンケート回答のご協力について

今後のセミナー・研修プログラムの参考とさせていただきます。  
アンケート回答をもってご出席確認とさせていただきますので、必ずご回答をお願いいたします。

## ③ 通信・機材障害などの事前了承について

通信や機材トラブル等より映像・音声に障害が生じたり、やむを得ず中断打ち切りとなる場合がございます。大変恐縮ですが、あらかじめご了承の程お願いいたします。

## ④ 講義中はマイクのミュートをお願いいたします



# 「インフレに備える 家計と資産の防衛術」



Gift Your Life株式会社  
ファイナンシャル・プランナー  
鈴木 聡子

# 自己紹介



## 鈴木 聡子 (すずき そうこ)

1969年11月21日生 54歳/O型  
北海道生まれ大分育ち/大分市在住  
最近ハマっている物：フレーバーティー  
家族：成人の娘、息子 オス猫一匹

### 〈資格〉

- 2級ファイナンシャルプランナー技能士
- 証券外務員2種

〈経歴〉 大手ゼネコン勤務後、専業主婦歴9年。  
その後シングルマザーとして二人の子供を育てながら国内生保会社にて勤務。  
現在は独立系FP会社であるGiftYourLife(株)にてセミナー講師として活動中。  
毎日の生活を楽しみながら！をモットーに、個別相談では「家計の改善」や「目標設定と計画から始める資産形成」など、オンラインにて全国のお客様の「夢を叶えるコンサルティング」を行う。

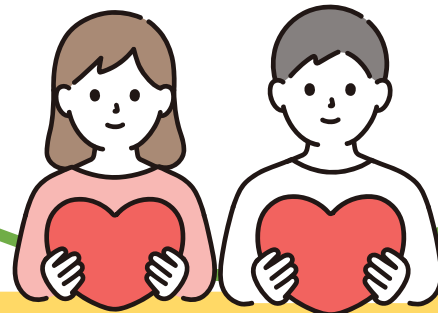
# ファイナンシャルプランナー（FP）とは？

## FPとして大切にしていること

私たちFPの仕事を山登りに例えると

- ①クライアントさんの登るべき山を一緒に  
見つける(家計の課題・資産形成の目標等)
- ②見つけた山の登り方を一緒に考える  
(課題の改善方法、目標達成のための手段・  
商品の選び方等)

私の考えを押し付けるのではなく、それぞれのクライアントさんごとに、一緒に考えるいくことを大切にしています。



## 【本日の内容】

---

- ◆インフレの影響と対策とは？
- ◆家計の点検・見直しをしてみましょう
- ◆3大支出の対策とは？
- ◆つみたて投資のメリットとは？
- ◆キャッシュフロー表の有効性

# 夢・やりたいことはありますか？



# どんなときにいくらお金が必要？

20歳



## 結婚関連費用 371.3万円

結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用の平均額

出典:ゼクシィ 結婚トレンド調査2022

30歳



## 出産前後の費用 平均25.1万円

妊娠中の出産準備費と出産関連費の合計

出典:内閣府「平成21年度インターネットによる子育て費用に関する調査」

※出産関連費の金額は、医療機関等からの請求・支払額から、国・自治体等からの助成金を差し引いた実費

40歳

50歳

60歳

70歳

80歳



## 海外旅行費用

20～30万円

(11月発 ハワイホノルル5日間  
2名1室1人あたりの料金)

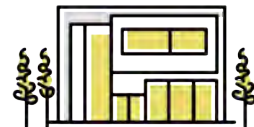


## 教育費 約 1,142 万円

幼稚園から大学までにかかった費用

出典:文部科学省「平成28年度 子どもの学習費調査」「私立大学等の平成28年度入学者に係る学生納付金等調査結果」/独立行政法人日本学生支援機構「平成28年度学生生活調査」をもとに算出

※幼稚園～高校は公立、大学は私立理系(昼間部)、自宅通学の場合



## 住宅購入費 3,604.9 万円

地域別にみた建売住宅の購入価額の全国平均額

出典:独立行政法人住宅金融支援機構「2022年度フラット35利用者調査」



## 老後の生活費 9,120万円

夫婦2人が60～80歳までの20年間、  
月38万円で生活したと仮定した場合

# ゆとりのある老後資金

●ご夫婦共働き 65歳定年退職、90歳までの25年間でご夫婦に必要な資金



ゆとりある生活に  
必要な資金（月額）



月額 約**38万円**\*1

公的年金（月額）



月額 約**28万円**\*2

不足額

$(38\text{万円} - 28\text{万円}) \times 12\text{カ月} \times 25\text{年間} = \text{約}3,000\text{万円}$  — 退職金〇〇〇万円

**※ご自身で準備が必要なお金**

\*1出典：生命保険文化センター「令和4年度 生活保障に関する調査」 夫婦2人の場合のゆとりある老後生活費

\*2出典：厚生労働省「令和3年度の年金額改定について」

# インフレ・物価上昇について

●インフレとはインフレーションの略で、私たちが普段買っている日用品やサービスの値段（物価）が上がること。

オープン1983年

・ 1 dayパスポート

¥ 3,900



現在2024年

・ 1 dayパスポート

¥ 10,900

※日によって価格が変動  
7,900円～10,900円

(年)	1983	1987	1989	1992	1996	1997	2001	2006	2011	2014	2015	2016	2019	2020	2021
(円)	3,900	4,200	4,400	4,800	5,100	5,200	5,500	5,800	6,200	6,400	6,900	7,400	7,500	8,200	8,700

# インフレ・物価上昇について

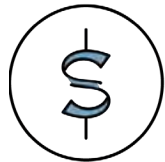
「円高?」「円安?」



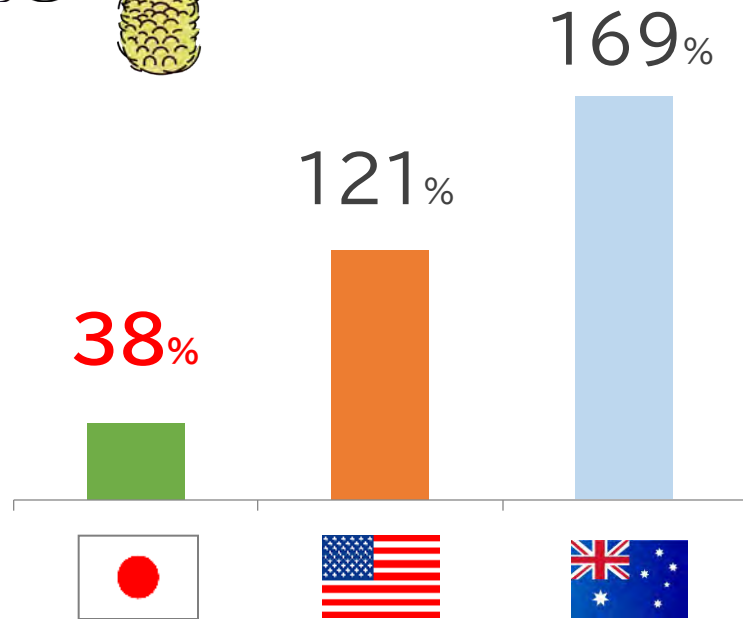
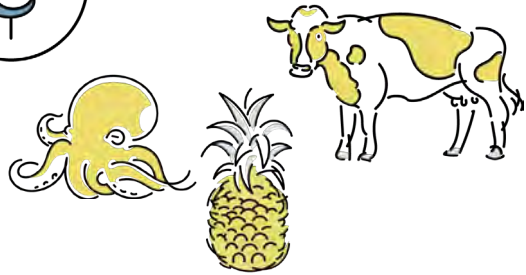
# インフレ・物価上昇について



## 食料品

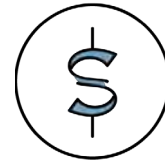


食料自給率(カロリーベース)比較

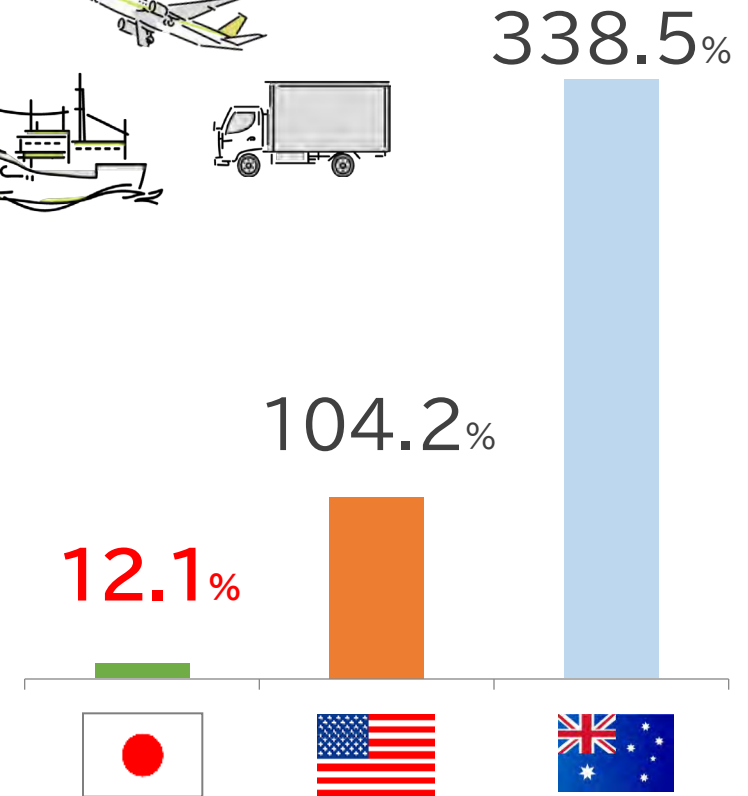


出典:農林水産省「諸外国・地域の食料自給率(カロリーベース)2019年」

## 石炭・原油・天然ガスなど



一次エネルギー自給率比較



出典:経済産業省「2019年度版 日本のエネルギー」

# インフレ・物価上昇について



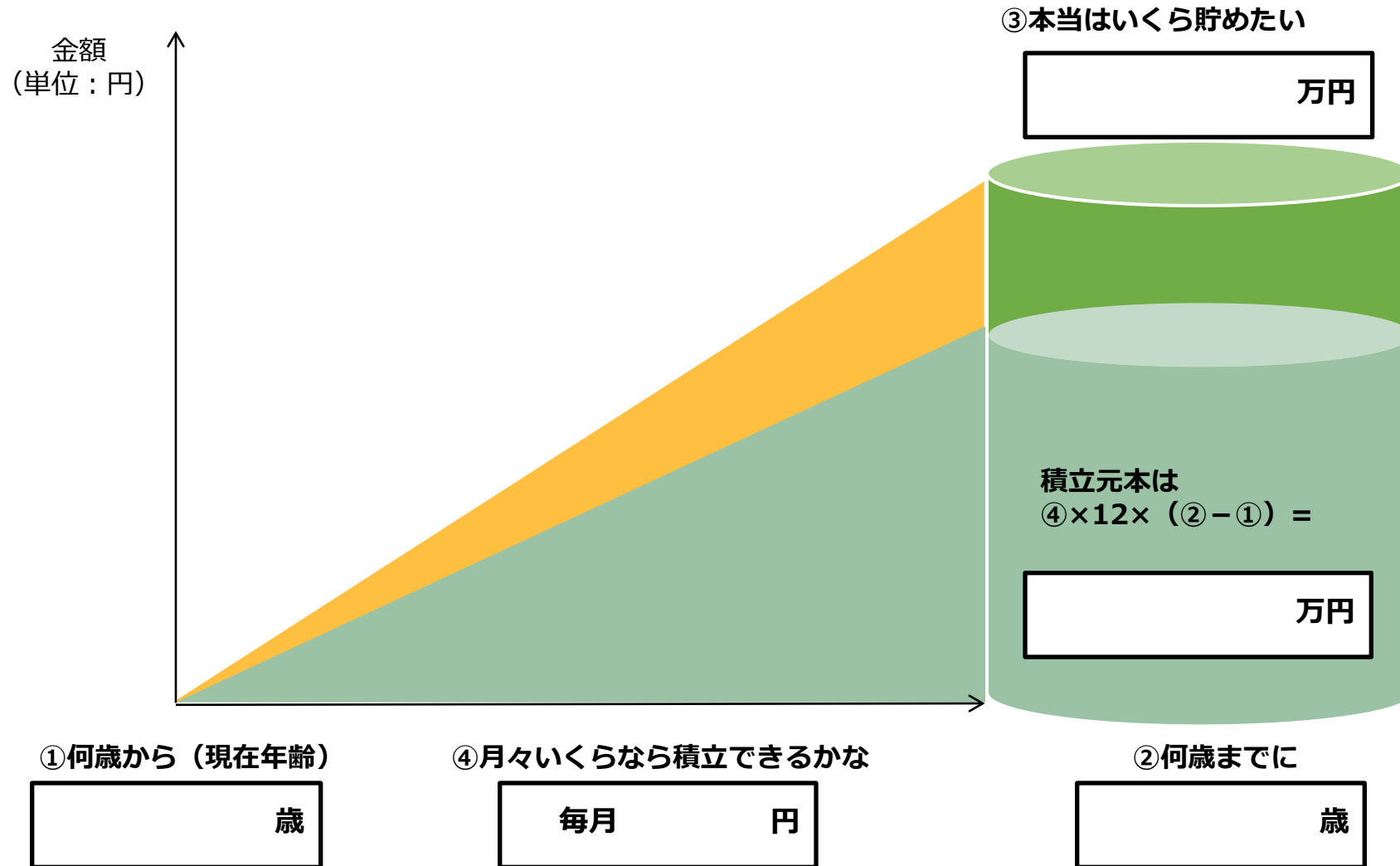
物価が上がっていく中、何もしないと???

年2%のインフレが継続した場合



現在の**100万円**は、30年後には**55万円**相当に!!

# 理想と現実の把握



# 現在の収支を確認してみましょう

## 【毎月の手取り】

万円

## 【毎月の支出】

項目	金額
住居費	万円
水道・光熱費	万円
家事用品費	万円
交通・通信費	万円
教育費	万円
保険料	万円
被服費	万円
交際費	万円
教養娯楽費	万円
車・バイク	万円
その他	万円
<b>合計</b>	<b>万円</b>

## 【毎月の預貯金】

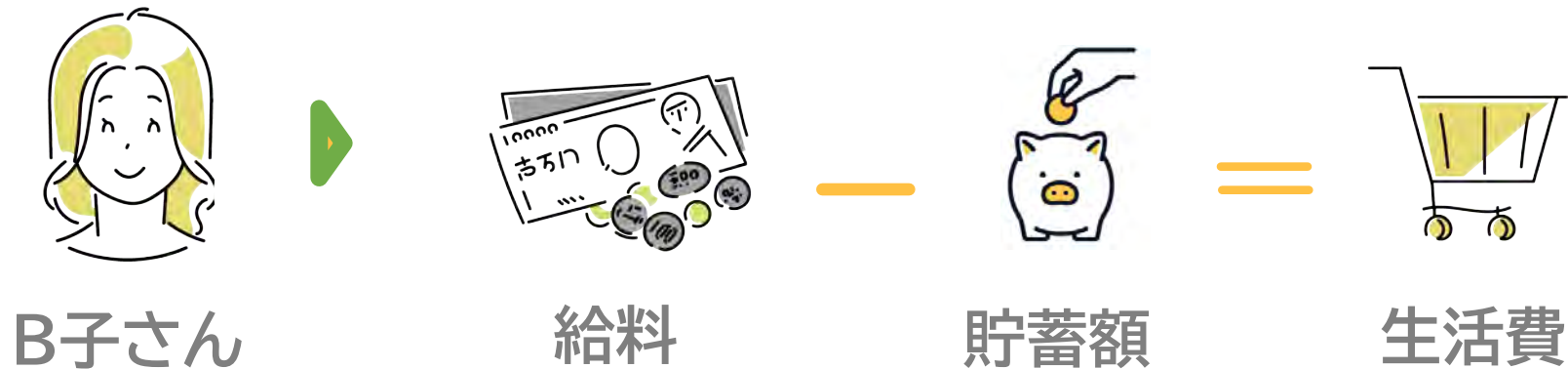
万円



何を  
活用するか？



# 貯め体質になるには・・・「先取り貯蓄」



給与天引・口座引き落としシステムを利用する

# 家計簿のいらない上手な口座の使い方



# 家計の見直しの考え方

## 変動費

- ・ 食費
- ・ 水道光熱費
- ・ 娯楽費

## 固定費

- ・ 住宅費 (住宅ローン)
- ・ 保険料
- ・ 教育費
- ・ 通信費

**3M ムリ・ムダ・ムラ**を見直し  
毎月どれぐらい支出を抑えられるかを把握していく

# 住宅ローンの借り換え？

借入 3,000万円 3% 35年



1,291万円(月3.1万円)の軽減

借入 3,000万円 1% 35年



# 住宅ローンの借換えのポイント

2016年2月以前から一度も住宅ローンの借換えをしていない方は見直せるチャンス!!



借換えの諸費用がいくらにかかる？



金利、ローン残高、返済期間がどのくらい？

金利差：1%以上 返済期間：残り10年以上 ローン残債：1,000万円以上



固定金利？ 変動金利？

# 保険の見直しについて

世帯あたり年間保険料38.5万円

38.5万円 × 30年間 = 1,386万円

- 今まで加入していた保険はこのままで良い？
- ライフプランにそもそもあっている？
- あと何年で支払い終わる？

# 公的保障を確認しましょう

## ◎ 厚生年金に加入していた夫死亡時、妻に18歳未満の子がある場合

夫：製造業勤務の会社員Aさん35歳  
 20～22歳国民年金加入(第1号被保険者)、23歳～厚生年金加入、現在までの平均標準報酬額40万円  
 妻：専業主婦33歳  
 20～25歳厚生年金加入、26歳～国民年金加入(第3号被保険者)  
 子：1人(4歳)

**12.5万円**

遺族厚生 4.1万

遺族基礎 6.5万

子の加算 1.9万

夫死亡時～子が18歳到達

**9.0万円**

遺族厚生 4.1万

中高齢寡婦加算

4.9万

子が18歳到達～妻64歳まで  
 (妻が40歳以上)

**10.6万円**

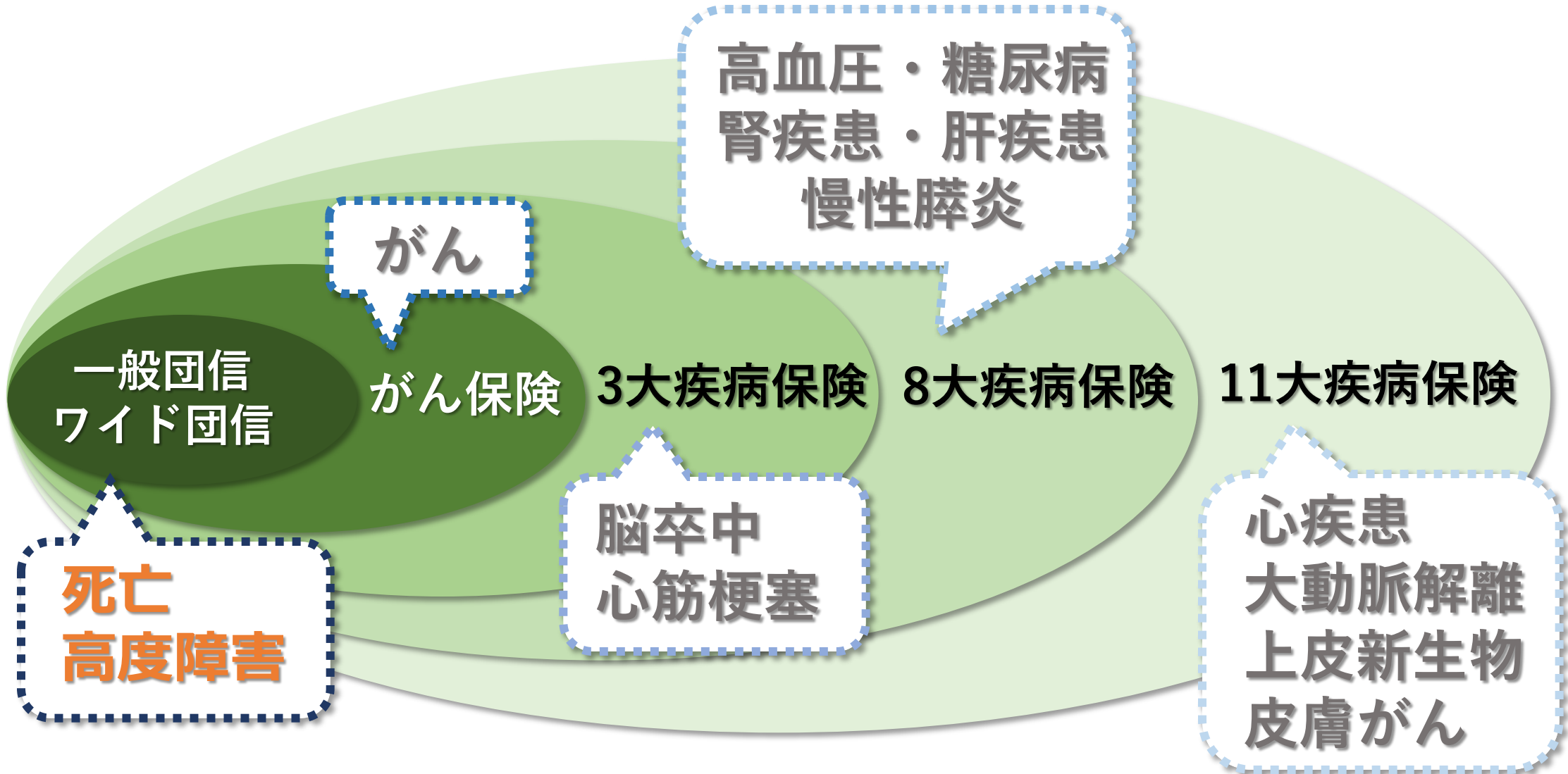
遺族厚生 4.1万

老齢基礎 6.5万

65歳以降

(注) 65歳以降で自らの老齢厚生年金を受給できる場合については別途

# 団体信用生命保険の補償範囲



# 通信費の見直し

## ① 料金プランの見直し

### 通話プランの見直し

→SNS、ネット中心？ 通話中心？

## ② データ通信料の見直し

毎月どのくらいのデータを利用しているか、  
契約者マイページで確認

→小容量のプラン検討

## ③ 格安SIMの活用

通話は少なく、ネット中心

→例)キャリアの最安プランよりも  
4,500円以上節約

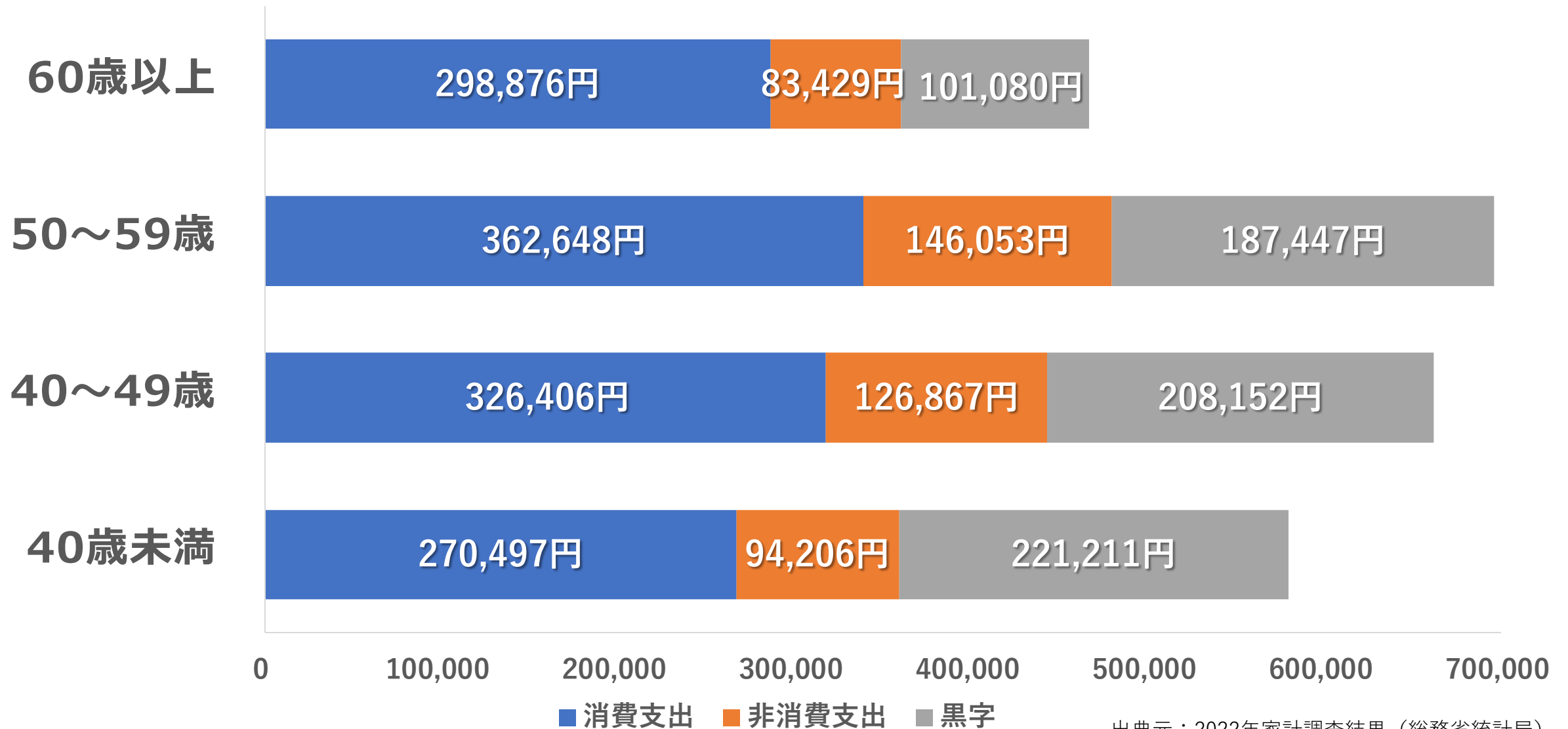
## ④ 家のパソコンのネット回線も見直し

- ・安いプロバイダに乗り換える
- ・長期割引を利用しよう
- ・光回線を乗り換える

## ⑤ スマホとネットをまとめて節約

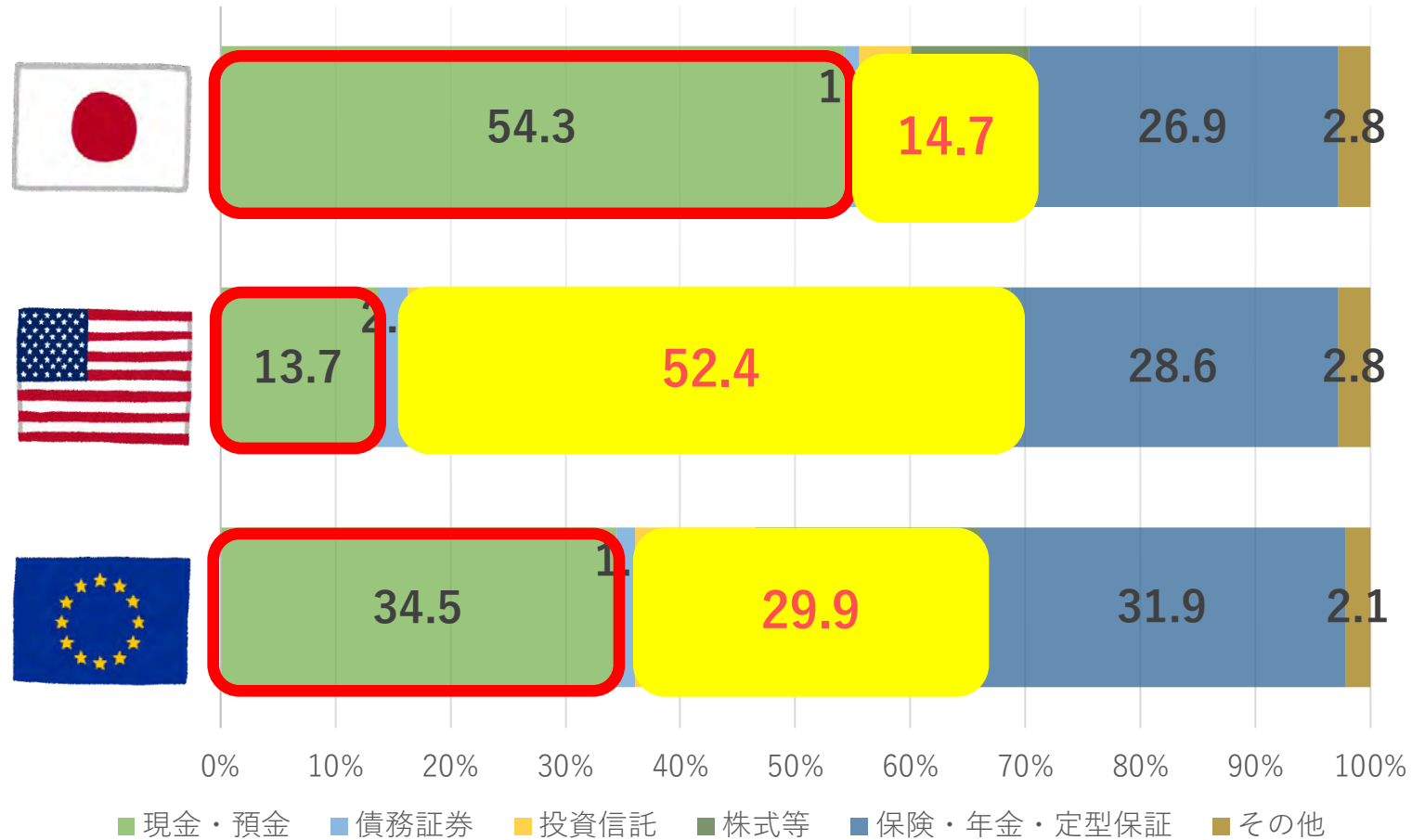
- ・ドコモ 「光セット割」
- ・au 「auスマートバリュー」
- ・ソフトバンク 「おうち割光セット」
- ・電気、ガス料金と合わせて割引するプランも
- ・WiMAXの使い放題プランの活用

# 世帯主年代別の家計収支～二人以上の勤労者世帯～



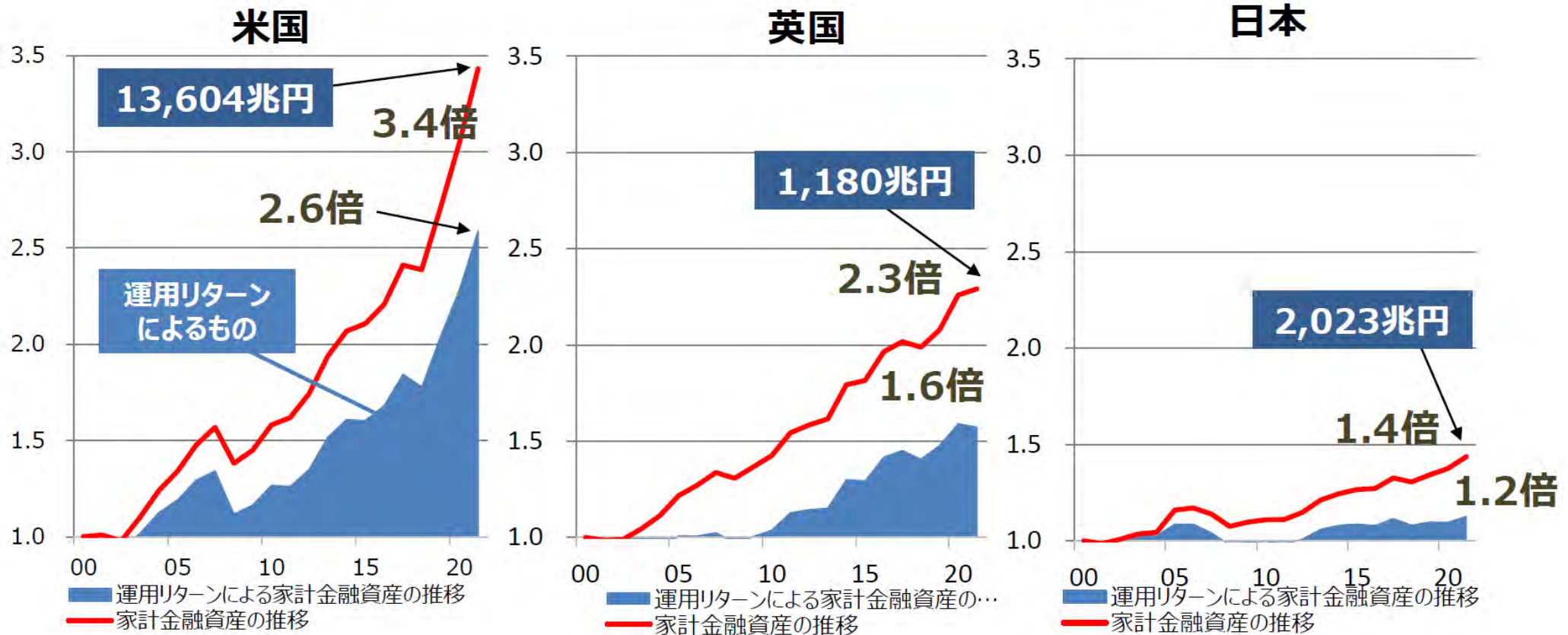
# 家計の金融資産構成

金融資産合計に占める割合 (%)



出典：日本銀行『資金循環統計』（2022年6月27日公表分）をもとに作成 <https://www.boj.or.jp/statistics/sj/index.htm/>

# 各国の家計金融資産の推移

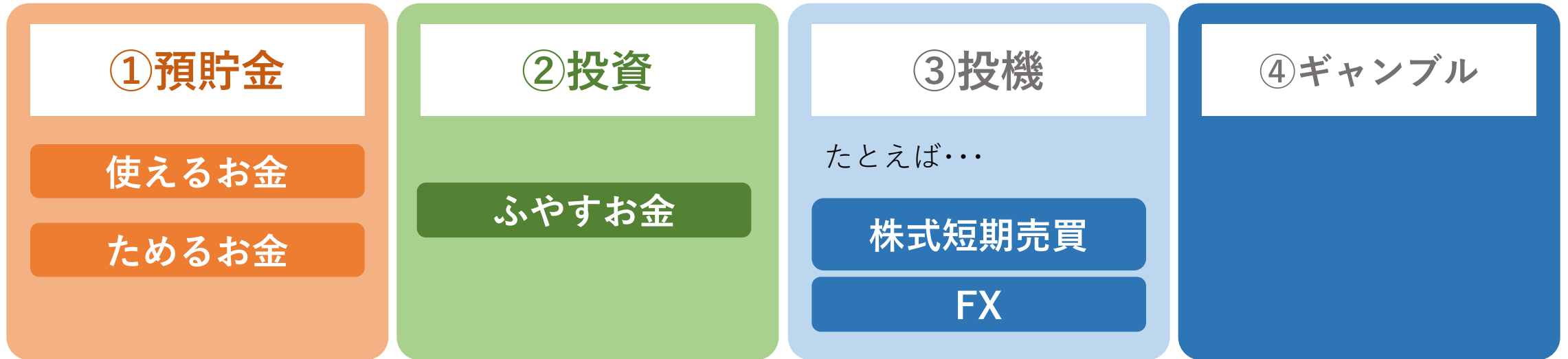


(注) 上記の運用リターンによる資産の伸びは、資産価格の変動による伸びから算出しており、利子や配当の受取りを含まない。

(注) 21年末時点の値。米国、英国については、21年12月末の為替レートにて換算(1ドル=115.24円、1ポンド=155.74円)

(出所) FRB、BOE、日本銀行より、金融庁作成

# お金のふやし方「投資」って？



投資とは、コツコツと時間をかけて  
「**お金を育てる**」こと。

**成長が期待**できるところに投資したいですね。



# 積立投資のメリット 3つのキーワード

お金を増やすうえで最も重要なこと

01

長期

02

積立

03

分散

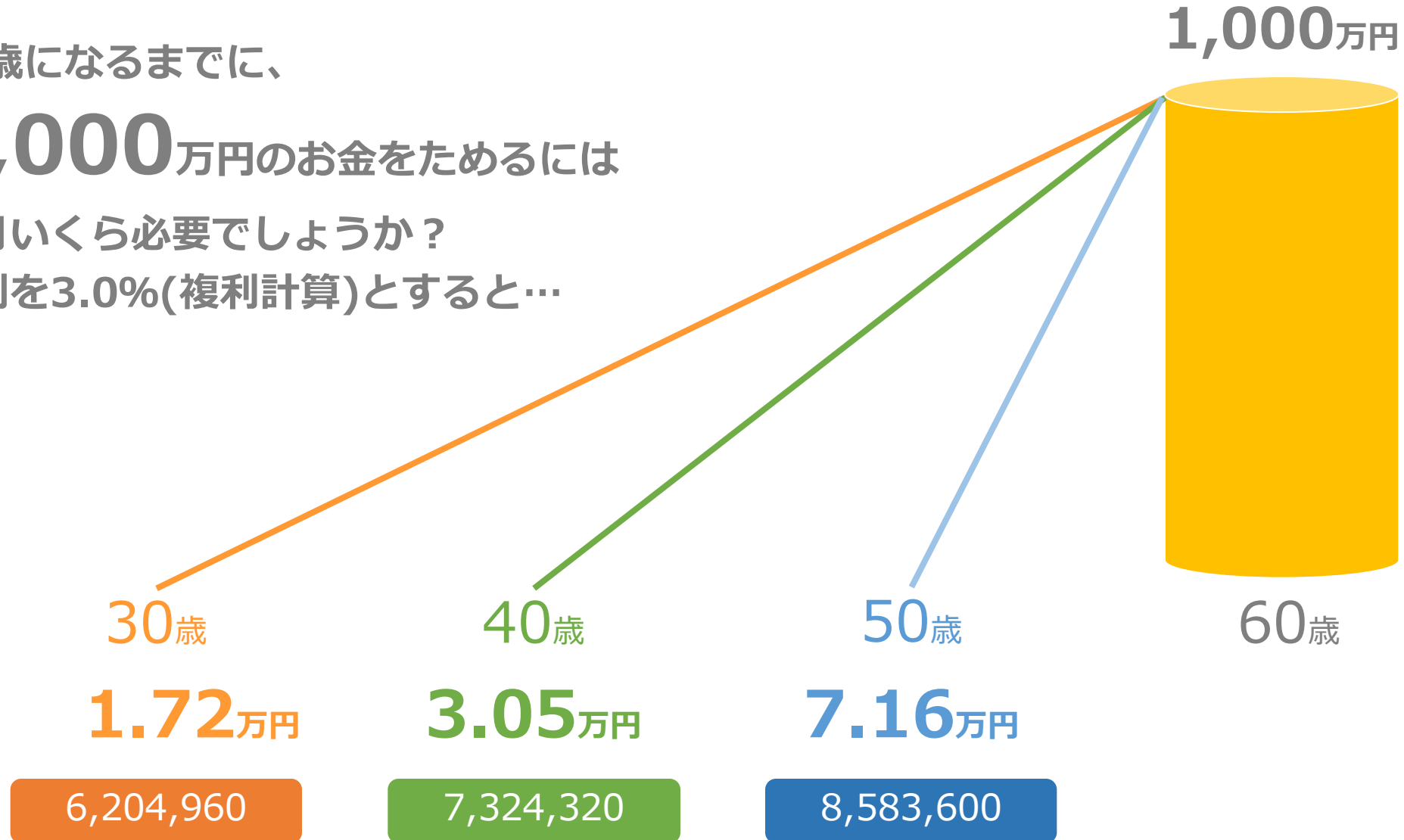
# 🕒 時間を味方につけよう！

60歳になるまでに、

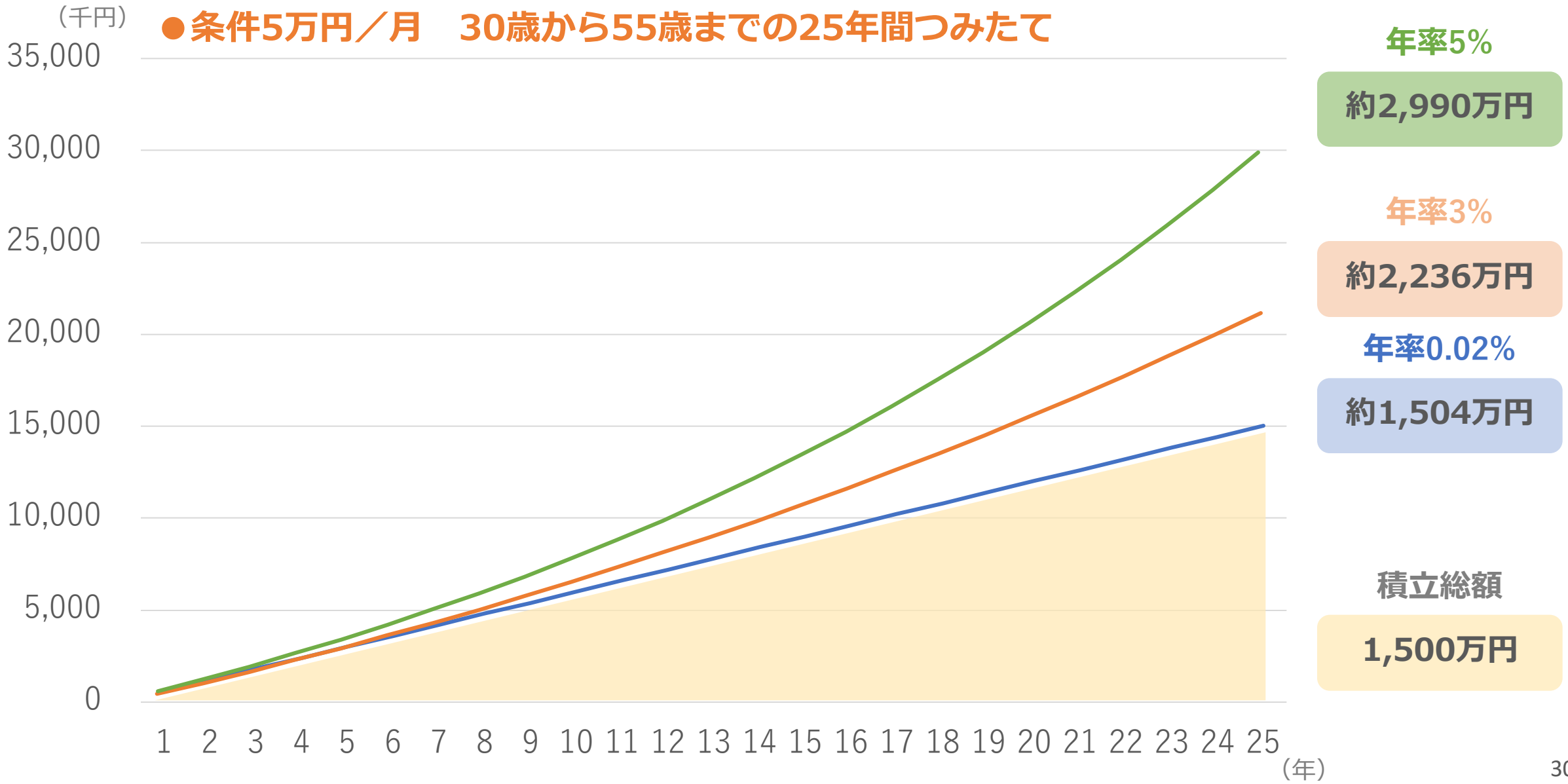
**1,000**万円のお金をためるには

毎月いくら必要でしょうか？

金利を3.0%(複利計算)とすると…



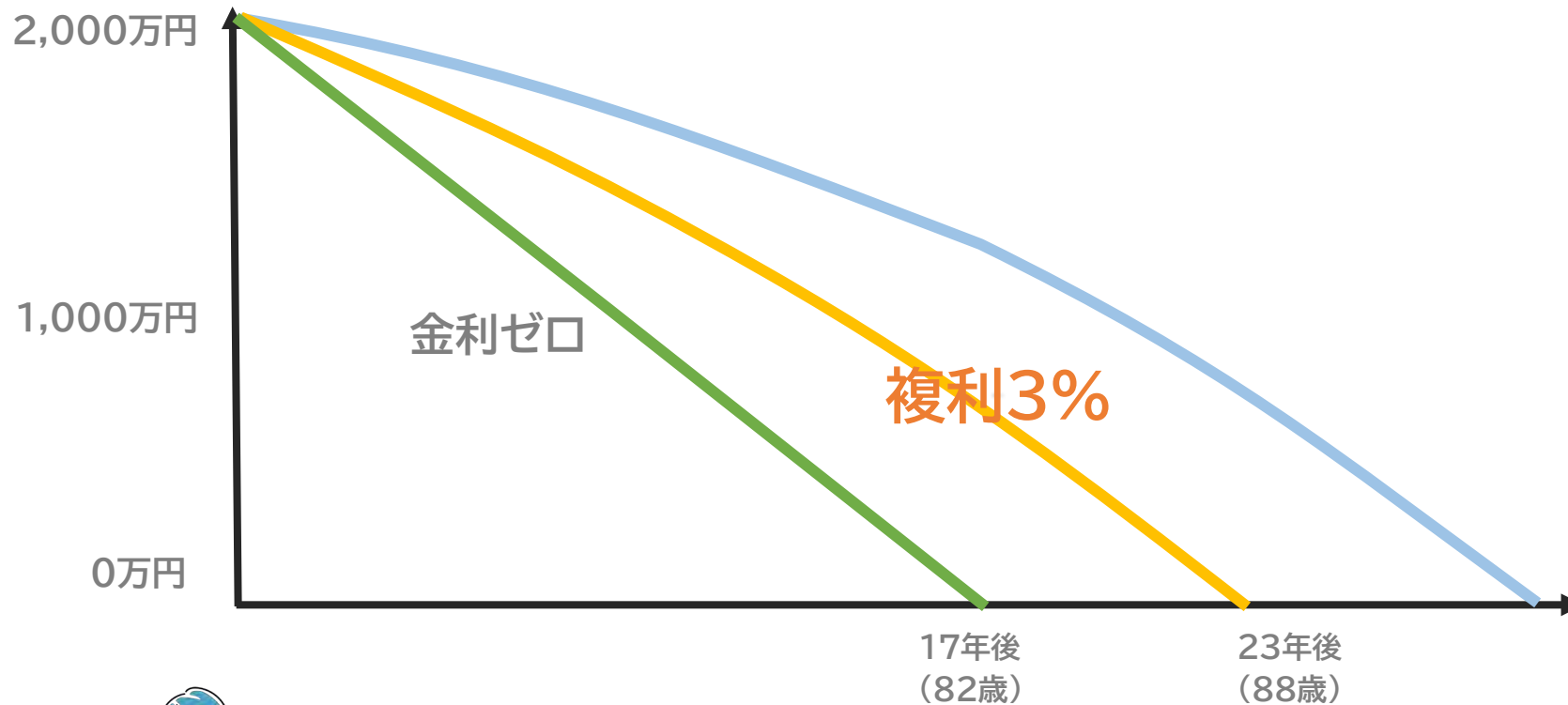
# 「金利」を味方に（預け先の差でこんなに違う）



# 複利を生涯味方につけよう！

お金は、寝ているか働いてくれるかで大きく変わる！

65歳から毎月10万円を取り崩しながら生活したら？

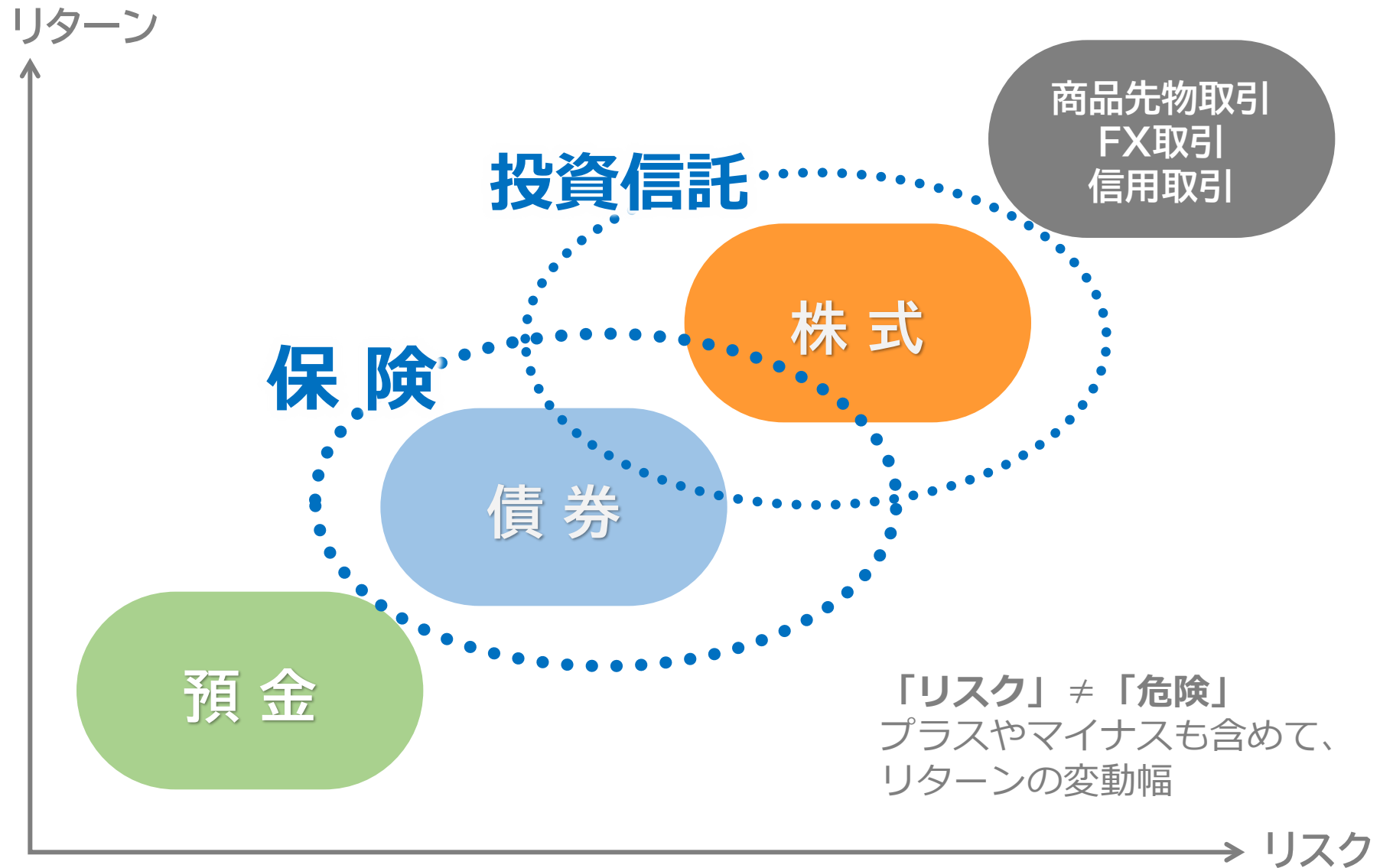


65歳男性の平均余命 約19年(約84歳)



65歳女性の平均余命 約24年(約89歳)

# リスクとリターン



※上記はイメージ図です

# 積立・分散とは？



A子さん  
10,000円

A子さんは1回で**12万円**を投資【一括投資】

例えば投資対象がグラフのように推移した場合、12ヵ月後の価格は？



投資を始めた時よりも、価格が上がらなければ損失が発生します。

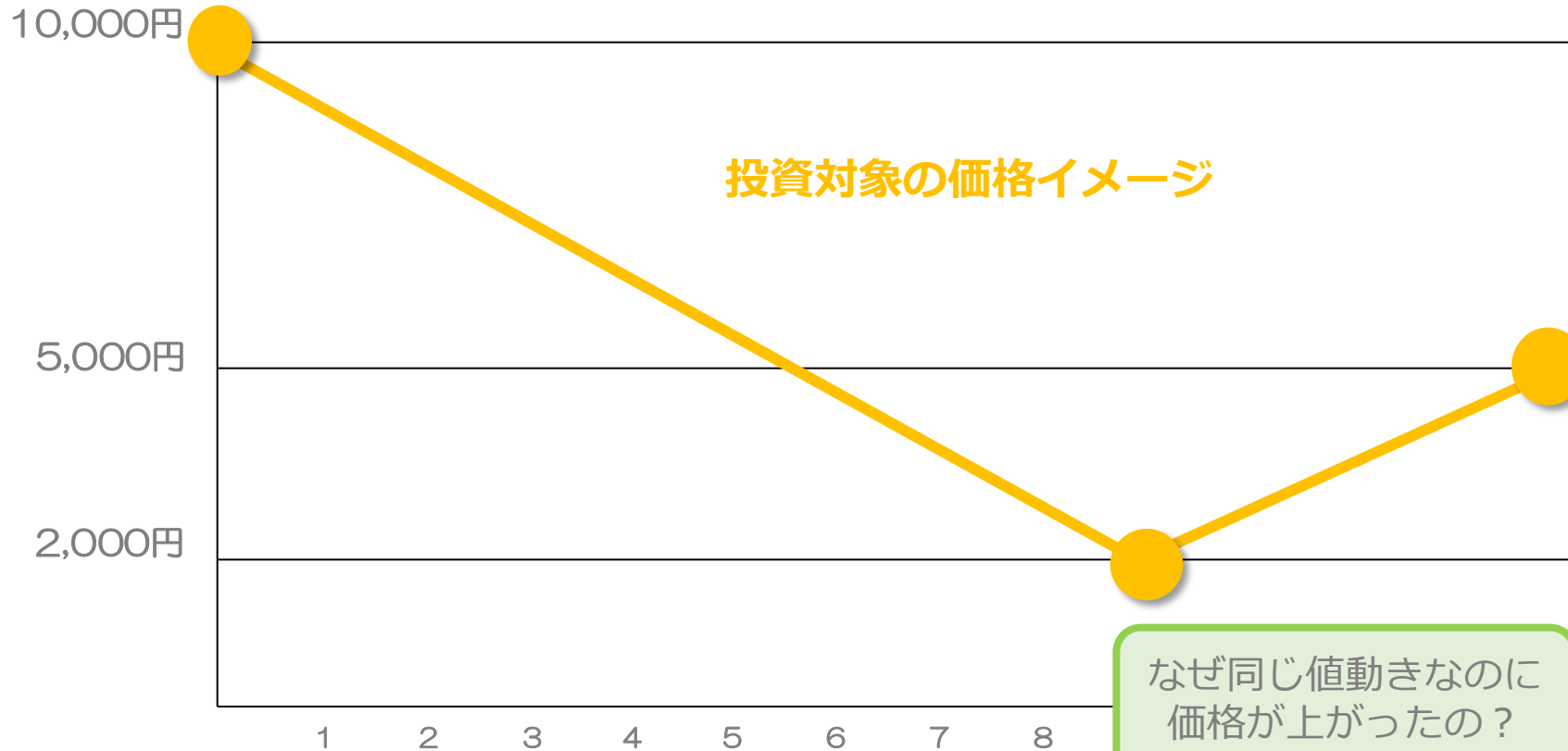
# 積立・分散とは？



B子さんは毎月10,000円を12ヶ月投資【積立投資】

例えば投資対象がグラフのように推移した場合、12ヵ月後の価格は？

B子さん  
10,000円



なぜ同じ値動きなのに  
価格が上がったの？

A

約5万円

B

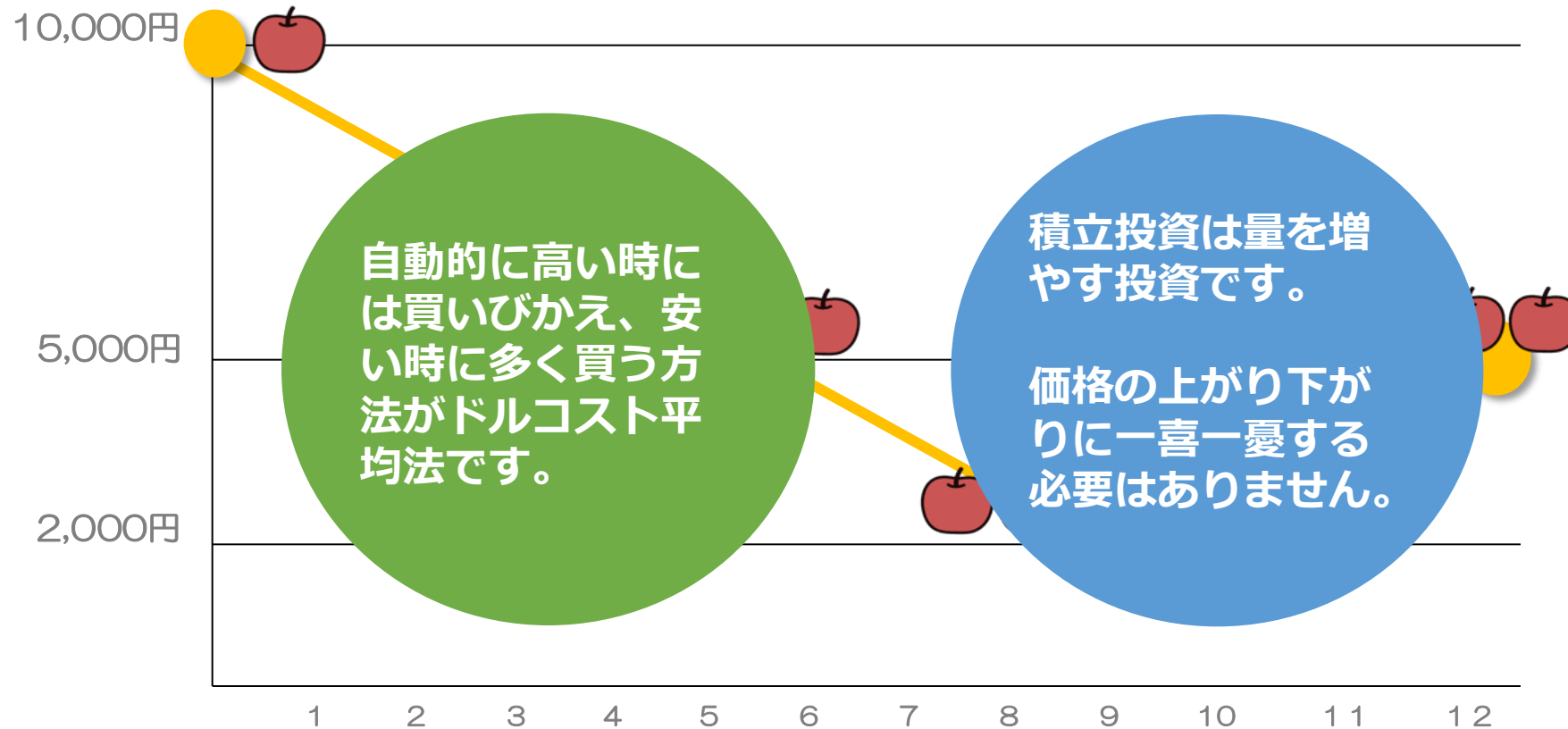
約12万円

C

約15万円

# ドルコスト平均法 = 定額積立

例えば、毎月10,000円分のリンゴを購入したとします。



積立投資は万能ではありません！

利益を保証したり、どのような価格変動においても損失を防いでくれるものではありませんので、ご注意ください！

# 国の税制優遇を活用しよう

NISA

iDeCo



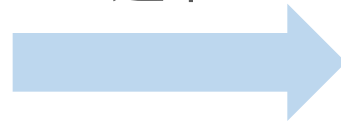
運用益が非課税

金融商品の運用益に対する20.315%の税金が非課税

運用利益  
100万円



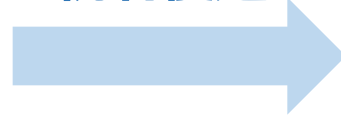
通常



税金：20万3,150円

税引後利益  
79万6,850円

税制優遇



利益  
100万円

# iDeCo（個人型確定拠出年金）とは

## 3つのメリット

掛金全額所得控除

運用益非課税

受取時税優遇



積立期間

貯めたお金は原則60歳まで引き出せない

原則60歳以降

# 新NISAの概要

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
年間投資枠 (注1)	120万円		240万円
非課税保有期間	無期限化		無期限化
非課税保有限度額 (総枠) (注2)	1,800万円※薄価残高方式で管理(枠の再利用が可能)		
			1,200万円(内数)
口座開設期間	恒久化		恒久化
投資対象商品	積立・分散投資に適した 一定の投資信託 [現行のつみたてNISA対象商品と同様]		上場株式・投資信託等 (注3) [①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、高レバレッジ型及び毎月分配型の投資信託等を除外]
対象年齢	18歳以上		18歳以上
旧制度との関係	2023年末までに旧一般・つみたてNISA制度において投資した商品は、新しい制度の外枠で、旧制度における非課税措置を適用 ※旧制度から新しい制度へのロールオーバーは不可		

(注1) 非課税保有期間の無期限化に伴い、現行のつみたてNISAと同様、定期的に利用者の住所等を確認し、制度の適正な運用を担保

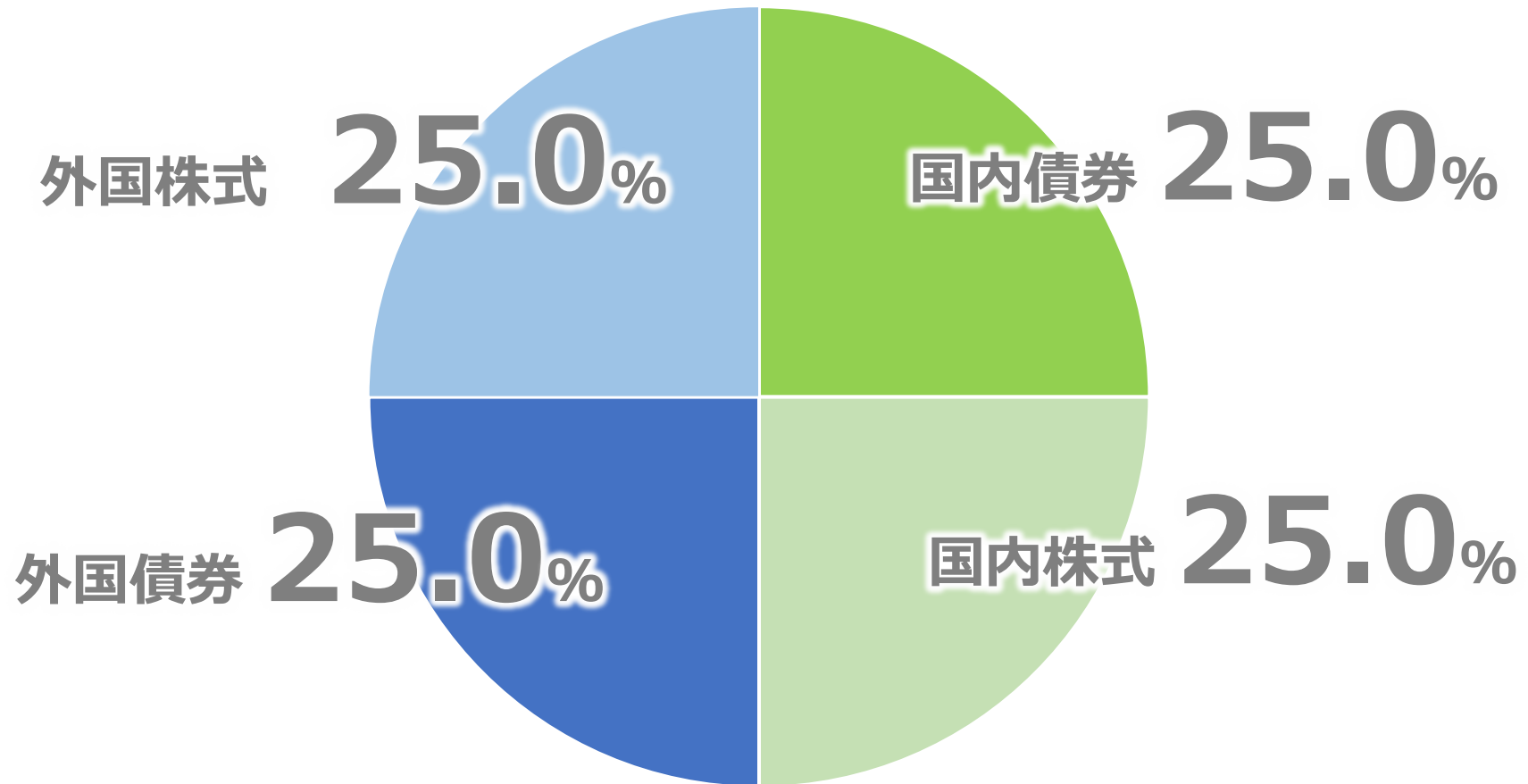
(注2) 利用者それぞれの非課税保有限度額については、金融機関から一定のクラウドを利用して提供された情報を国税庁において管理

(注3) 金融機関による「成長投資枠」を使った回転売買への勧誘行為に対し、金融庁が監督指針を改正し、法令に基づき監督及びモニタリングを実施

# なぜ分散するの？

## 公的年金 <年金積立金の運用>

### 資産構成割合（基本ポートフォリオ）



# だから分散する！

投資先を分散することが重要です！

「通貨」「資産」「金融機関」などを分散させて  
リスクを軽減することが基本的な考え方です

## 通貨分散



ドル ユーロ 円

## 資産分散

株 式 債 券

など

## 会社分散



銀行 証券 保険

# だから分散する！

円高？円安？誰も分からないからこそ…

少しずつ通貨を分散することで、  
リスクを抑えながら、着実にお金をふやしましょう

「円」と「米ドル」を組合せて保有した場合



※ 通貨を分散することで貨幣価値の変動が抑制された場合の効果のイメージです

# 緊急予備資金を確保しましょう

『緊急予備資金』とは、  
緊急事態が起こった時の当面の生活を守るためのお金

- 失業・休業
- 病気・ケガ
- 災害



資産運用とは別に、『**生活費×1年分**』を目安に準備しましょう。

例:生活費20万円×12か月 = **240万円**

突然やってくるアクシデントで運用している資産を取り崩すことのないように、ライフプランには『**リスクマネジメント**』が必要です。

# ライフプランニング



# マネープランはライフプランから！

## キャッシュフロー表

- ・40才独身女性 ・家族なし ・給与所得：400万円 ・生活費：18万円
- ・住宅費：年間100万円 ・3年に1回旅行

経過	経過年数	0年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年
	年齢	40才	41才	42才	43才	44才	45才	46才	47才	48才	49才	50才	51才	52才	53才	54才	55才	56才
	イベント			旅行			旅行			旅行			旅行			旅行		
収入	給与所得	400	404	408	412	416	420	425	429	433	437	442	446	451	455	460	464	469
	その他所得																	
	配偶者所得																	
	退職金																	
	年金																	
	収入合計	400	404	408	412	416	420	425	429	433	437	442	446	451	455	460	464	469
支出	生活費	218	220	222	225	227	229	231	234	236	238	241	243	246	248	251	253	256
	教育費																	
	住居関連費用	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	ローン返済額																	
	その他支出			50			51			52			53			54		
	支出合計	318	320	372	325	327	380	331	334	388	338	341	396	346	348	405	353	356
収支	年間収支	82	83.8	35.7	87.5	89.4	40.3	93.2	95.1	45.1	99.1	101	50.1	105	107	55.2	111	113
	収支累計	82	166	201	289	378	419	512	607	652	751	852	902	1007	1114	1170	1281	1394

# 人生を楽しむために「使う」お金

## 【生活費】

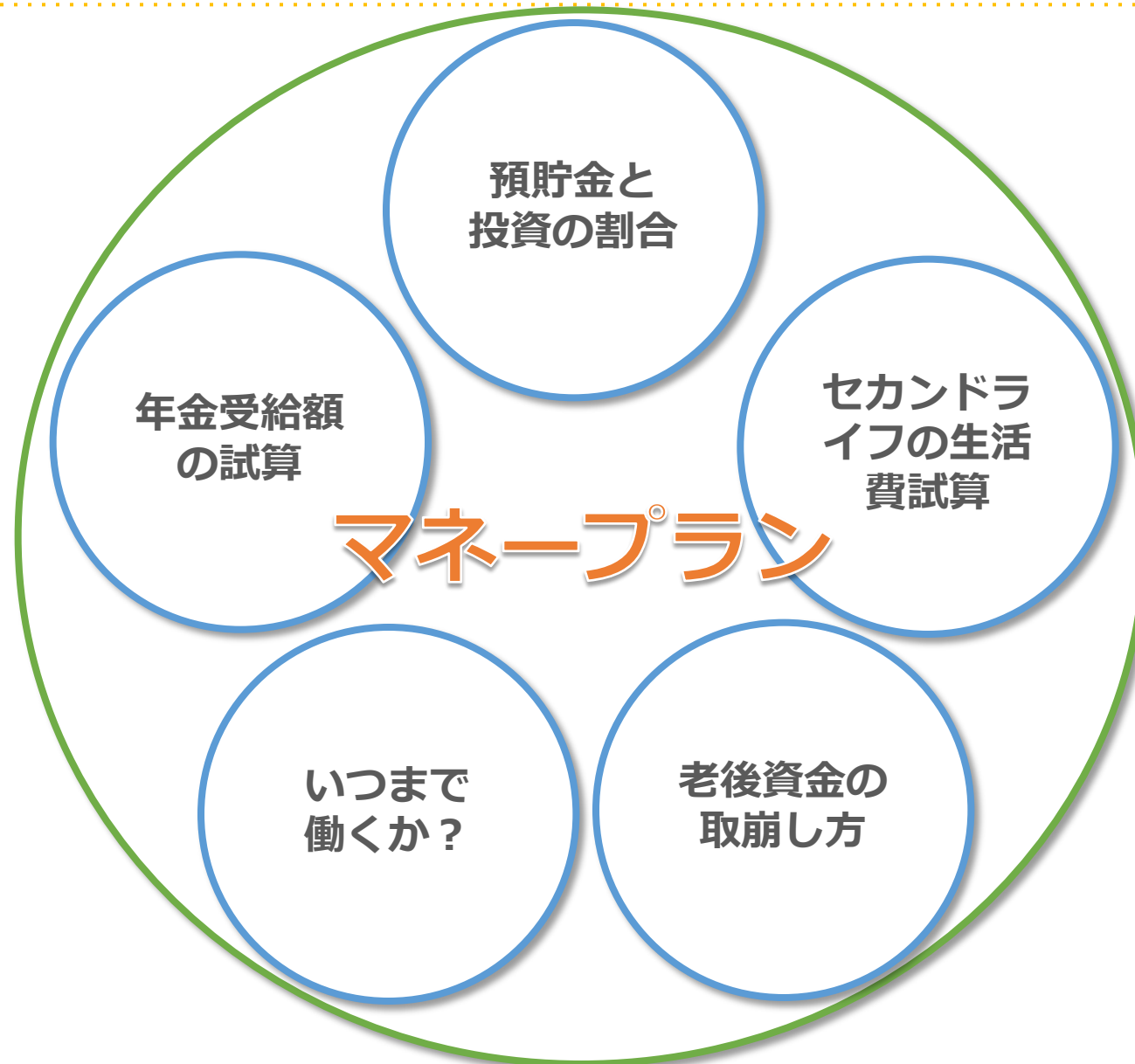
生活費を把握することが大切です！  
夫婦共稼ぎで子供2人（小学生と幼稚園生・習い事あり）のケース



プラス		マイナス		見直しプラン	
夫の給与	400,000	家賃(住宅ローン)	150,000	140,000	▲10,000
妻の給与	250,000	光熱/通信費	60,000	45,000	▲15,000
※ボーナスを含み月平均にて計算		生活費(食費/衣服)	120,000	120,000	
		学費	80,000	80,000	
		保険料(死亡/医療)	30,000	15,000	▲15,000
		夫の小遣い	50,000	40,000	▲10,000
		妻の小遣い	50,000	40,000	▲10,000
		余暇費(車/旅行)	80,000	80,000	
		預貯金	30,000	90,000	▲60,000
	650,000		650,000	650,000	



# マネープランを作る





## 本日のまとめ

---

- ☑ 家計の3大支出を見直ししましょう
- ☑ 必ずライフプランを立てましょう
- ☑ 長期・積立・分散で運用しましょう
- ☑ 資産価値を守る！通貨分散を考えましょう
- ☑ 身近に専門家（プロ）をおきましょう

**何かを始めなければ、何も変わらない！！**

# 個別相談のご案内



今の運用が  
自分に合っているか  
確認したい！

現状把握から  
始めたい！

目標を決めて  
実行したい！

セミナーで感じた疑問  
を解消したい！

具体的な商品を  
聞きたい！

なにからはじめたら良いか分からない・・・  
なにを相談したら良いか分からない・・・



一緒にひとつずつ確認していきましょう



# Gift Your Life株式会社コンサルティンググループのご案内

札幌支社	北海道札幌市中央区北2条西1-10 ピア2.1 5F	東京中央支社	東京都中央区銀座3-13-9 東銀座313ビル4F
仙台支社	宮城県仙台市青葉区中央4-7-17 ベルザ仙台201号	町田支社	東京都町田市森野1-19-15 モリビル3F
新潟支社	新潟県新潟市中央区鎧西1-10-15 石黒ビル2F	名古屋支社	愛知県名古屋市中区丸の内3-18-22 フェイマス丸の内ビル5FB
長岡支社	新潟県長岡市春日2-3-2 西川ビル1F	大阪支社	大阪府大阪市中央区南本町3-4-7 第一住建御堂筋本町ビル10F
上越支社	新潟県上越市本町6-2-5 村椿本町ビル2F	福岡支社	福岡県福岡市博多区博多駅南4-3-18 ツヅキ博多ビル5F
金沢支社	石川県金沢市南町4-1 金沢ニューグランドビル2F	大分支社	大分県大分市府内町1-6-43 Bスクエアビル3F
高崎支社	群馬県高崎市問屋町3-10-3 問屋町センタービル第2ビル7F		

**オンライン**

全国どこからでもご利用いただけます

---

ご清聴  
ありがとうございました

*Thank you for your attention.*

# 一般財団法人全国福利厚生共済会様向け セミナーアンケートのご案内

本日は、セミナーにご参加いただきありがとうございました。  
今後もより良いセミナーを実施していくために、皆様の率直なご意見をお聞かせください。

※（株）RQ・フィナンシャル・ソリューションズは、福利厚生代行サービス事業を展開している（株）リロクラブと同じリログループの一員です。

※所要時間は1分程度です。

**アンケートの回答はこちら**



<https://relo-mirai.form.kintoneapp.com/public/gl-kknw/>

本日も視聴いただいている**全員の方にアンケートのご協力をお願い致します。**  
最後までご視聴いただきましてありがとうございました。

リロが運営するセミナー・FP相談は**金融リテラシー向上**を推進しております！

金融庁が唱える金融経済教育の意義に賛同し、同趣旨を広く従業員の皆様に  
伝播させることを目的とするセミナー・FP相談の運営を行っております。