



## News Release

## ライフプランニング意識調査結果

## ライフプランを具体的に立案し、ウェルビーイングの実現へ

～ 約4人に1人がライフプランを立てている ～

日本FP協会(所在地 東京都港区、理事長 白根壽晴)は、2024年2月8日～2月12日の5日間、20歳から69歳の男女2,000人を対象にインターネット調査を実施し、集計結果を公開しました。

本調査では、ライフプランとウェルビーイングの関連性やライフプランの立案状況、資金準備などについてまとめられています。自分の人生を自らプロデュースする時代において、ライフイベントに向けての「早くからの資金準備」が重要であるという調査結果となっています。

## 調査結果の概要

## Topic1 : ライフプランとウェルビーイングの関連性

- ◆ライフプランを具体的に立案している人ほど、人生満足度が高い傾向にある。  
特に、経済面においては、資金計画の有無と経済的な満足感・安心感との関連性が強いことが推察される。

## Topic2 : ライフプランの立案状況

- ◆約4人に1人がライフプランを立案している。  
「ライフプランを考え、具体的な資金計画まで立てている人」の割合は9%、「ライフプランを考えているが、具体的な資金計画までは立てていない人」は18%である。「特に考えていない」が58%と最も多い。
- ◆ライフプランを立てたことがある人は、その後にライフプランの見直しを行っている割合が高く、一度計画を立てても見直しをしている傾向がある。

## Topic3 : ライフプラン立案のきっかけ

- ◆インターネットサイトの閲覧・視聴(22%)がトップ。  
次いで、「リタイア後の生活を意識したこと(20%)」が高く、60代では、男女ともに「リタイア後の生活を意識したこと」が最も高い。

## Topic4 : ライフイベントの資金準備に関する不安と経験談

- ◆今後、経験したいと思っているライフイベントのお金の不安度は、多くのライフイベントで6割を超える。
- ◆ライフイベント経験者のやってよかったことは「早くからの資金準備」、後悔していることも「早くからの資金準備」であることから、前もって資金準備することの大切さが浮き彫りとなった。

※詳細は別紙をご覧ください。

## ◆本件に関するお問い合わせ先

担当	日本FP協会 広報部広報課 稲葉・篠崎	TEL 03-5403-9739	FAX 03-5403-9795	E-mail info@jafp.or.jp
----	------------------------	---------------------	---------------------	---------------------------

## NPO法人 日本FP協会

<本部事務所> 〒105-0001 東京都港区虎ノ門4-1-28 虎ノ門タワーズオフィス5F  
TEL 03-5403-9700(代) FAX 03-5403-9701

<大阪事務所> 〒530-0004 大阪府大阪市北区堂島浜1-4-19 マニユライフプレイス堂島5F  
TEL 06-6344-8063 FAX 06-6344-8065



【別紙】  
＜調査結果の詳細＞

● ライフプランとウェルビーイングの関連性 ●

- ◆人生満足度(10～0)の平均点は5.3点。
- ◆ライフプランを具体的に立案している人ほど平均点が高い傾向にある。「6～5点」はどの層でも大きな差はないが、「ライフプランあり・資金計画あり」層は「10～9点」が他の層より10pt以上高く、立案していない人ほど「2～0点」を占める割合が多い。
- ◆項目別満足度を見ると、いずれの項目でも、ライフプランを具体的に立案している人ほど人生の満足度が高い傾向であった。一方、「経済面」でのギャップについては、「ライフプランあり・資金計画あり」と「ライフプランあり・資金計画なし」に大きな差がみられることから、資金計画の有無と経済的な満足感・安心感との関連性が強いと推察される。

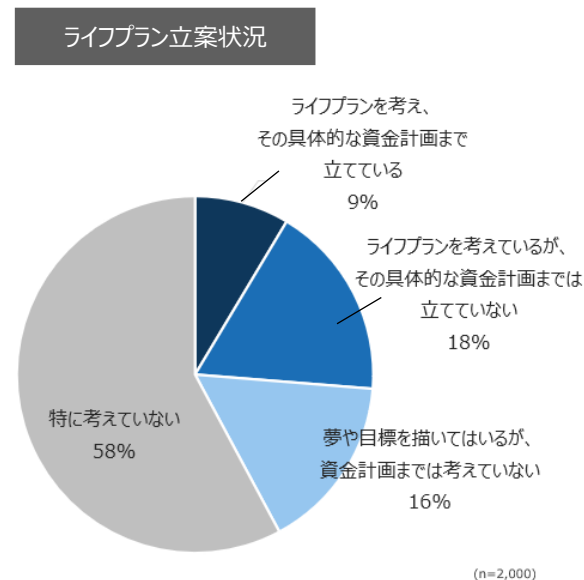
人生満足度		n=	10～9点	8～7点	6～5点	4～3点	2～0点	平均点
全体		2,000	5.4	28.7	34.6	16.3	15.1	5.3
ライフプラン立案状況	ライフプランあり・資金計画あり	171	16.4	36.8	33.9	9.4	3.5	6.6
	ライフプランあり・資金計画なし	354	5.9	39.5	34.5	14.7	5.4	5.9
	夢や目標を描くのみ	318	2.8	34.0	32.4	17.3	13.5	5.3
	特に考えていない	1,157	4.3	22.7	35.4	17.5	20.1	4.8
「ライフプランあり・資金計画あり」とのスコア差	ライフプランあり・資金計画なし		-10.5	2.7	0.6	5.3	1.9	
	夢や目標を描くのみ		-13.6	-2.8	-1.5	7.9	10.0	
	特に考えていない		-12.1	-14.1	1.5	8.1	16.6	

※キャントリル尺度を使用。設問文：ハシゴの各段には数字が振ってあり、一番下の段には0、一番上の段には10とハシゴを上るにつれ数字が大きくなっていきます。あなたは現在ハシゴのどの段に立っていると感じますか。

項目別満足度(Top2)		n=	社会面 周囲の人との 信頼関係や愛情を 感じられている	身体面 心と体が健康で、 日常的な活動に対する 十分なエネルギーがある	キャリア面 自分のキャリア（仕事だけでなく、 家事・育児や趣味なども含む） に納得感を持ち、楽しんでいる （満足している）	経済面 資産をうまく管理し、 経済的に満足できている	地域面 地域とのつながりを 感じられている
全体		2,000	39.0	37.7	32.2	23.5	20.6
ライフプラン立案状況	ライフプランあり・資金計画あり	171	66.7	62.0	67.8	63.2	43.3
	ライフプランあり・資金計画なし	354	57.6	51.1	49.2	36.7	31.6
	夢や目標を描くのみ	318	49.1	40.3	36.2	19.2	23.0
	特に考えていない	1,157	26.4	29.2	20.7	14.8	13.1
「ライフプランあり・資金計画あり」とのスコア差	ライフプランあり・資金計画なし		-9.1	-10.9	-18.6	-26.5	-11.7
	夢や目標を描くのみ		-17.6	-21.7	-31.6	-44.0	-20.3
	特に考えていない		-40.3	-32.8	-47.1	-48.4	-30.2

● ライフプランの立案状況 ●

- ◆ライフプランを考え、具体的な資金計画まで立てている人の割合は9%で、ライフプランを考えているが、具体的な資金計画までは立てていない人は18%。合計すると、約4人に1人がライフプランを立案していることがわかる。特に考えていない人が58%と最も多い。
- ◆ライフプラン立案状況ごとに属性を比較してみると、性年代では大きな差異は見られなかった。ライフプランを具体的に立案している層ほど、既婚、子あり、雇用形態では正規職の割合が高く、年収や保有金融資産の平均額も高い傾向がある。

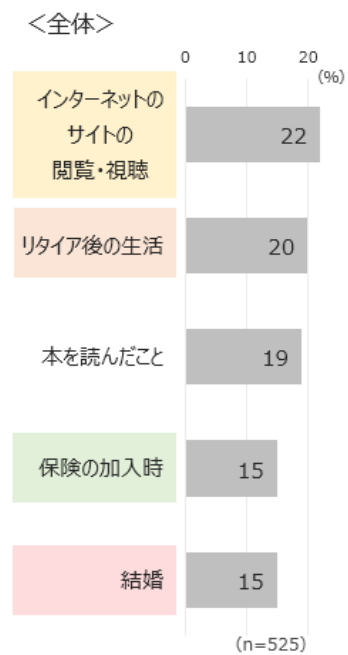


	ライフプランあり 資金計画あり (n=171)	ライフプランあり 資金計画なし (n=354)	夢や目標を 描くのみ (n=318)	特に 考えていない (n=1,157)
性年代	女性60代 15% 男性60代 13% 男性50代 12%	男性40代 12% 女性40代 12% 女性50代 12%	女性40代 13% 男性40代 12% 男性50代 11% 女性30代 11%	女性40代 12% 男性40代 12% 女性50代 11%
婚姻状況	未婚 30% 既婚 60% 離死別 11%	未婚 37% 既婚 59% 離死別 5%	未婚 42% 既婚 49% 離死別 9%	未婚 47% 既婚 45% 離死別 8%
子の有無	同居子あり 40% 非同居子あり 29%	同居子あり 34% 非同居子あり 21%	同居子あり 29% 非同居子あり 19%	同居子あり 28% 非同居子あり 21%
職業	正規 57% 非正規・フリーランス等 21% 無職 22%	正規 58% 非正規・フリーランス等 28% 無職 14%	正規 43% 非正規・フリーランス等 32% 無職 30%	正規 39% 非正規・フリーランス等 30% 無職 31%
年収／保有金融資産(平均)	798万円／2,218万円	673万円／1,260万円	593万円／783万円	513万円／874万円

● ライフプラン立案のきっかけ、見直し状況 ●

- ◆ライフプランを立てようと思ったきっかけは、「インターネットサイトの閲覧・視聴」が最も高く、デジタルツールの活用が目立つ。次いで、「リタイア後の生活を意識したこと」「本を読んだこと」が2割前後で高い。
- ◆層別に見ると、20～30代のみ「インターネットの動画の視聴」「SNSの閲覧」が上位。「既婚・子あり」層は、ライフステージに関するものが上位を占めている。50～60代は「リタイア後の生活を意識したこと」もきっかけになっている。ライフプラン立案状況別では、順位や割合に大きな差はないが、「ライフプラン・資金計画あり」層は「保険の加入時」に見直しを行っている割合が高い。
- ◆ライフプランを立てたことがある人は、その後にライフプランの見直しを行った割合が高く、「ライフプランあり・資金計画あり」層では74%、「ライフプランあり・資金計画なし」層では55%。「ライフプランあり・資金計画あり」層では「3回以上見直し」も36%となっており、一度計画を立てても見直しをしていることがうかがえる。

ライフプラン立案のきっかけ  
(上位5つ)



インターネット・SNS      就職      結婚・子ども・住宅購入  
 リタイア後の生活      保険の加入時

<層別>

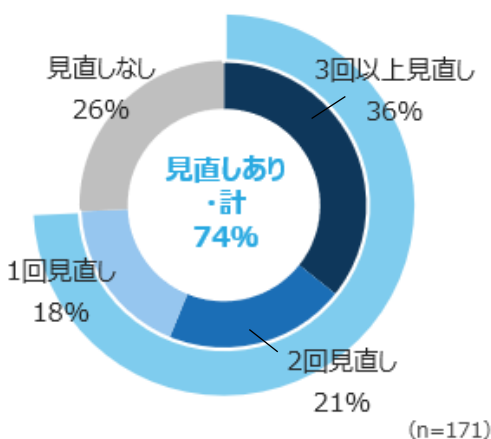
	男性 年代別				
	男性20代 (n=47)	男性30代 (n=55)	男性40代 (n=61)	男性50代 (n=59)	男性60代 (n=61)
1. インターネットのサイトの閲覧・視聴	34	31	33	25	46
2. インターネットの動画の視聴	32	22	28	22	20
3. SNSの閲覧	28	20	21	20	13
4. 本を読んだこと	23	18	18	14	13
5. 就職	19	16	18	14	11

	女性 年代別				
	女性20代 (n=32)	女性30代 (n=38)	女性40代 (n=51)	女性50代 (n=58)	女性60代 (n=63)
1. 就職	22	24	22	26	38
2. /家族からの勧め	19	21	20	19	24
3. SNSの閲覧	19	19	18	17	22
4. 結婚 / インターネット動画 / 保険の加入時 / 福利厚生	16	16	14	17	16
5. 結婚 / インターネット動画 / 保険の加入時 / 福利厚生	16	16	14	17	14

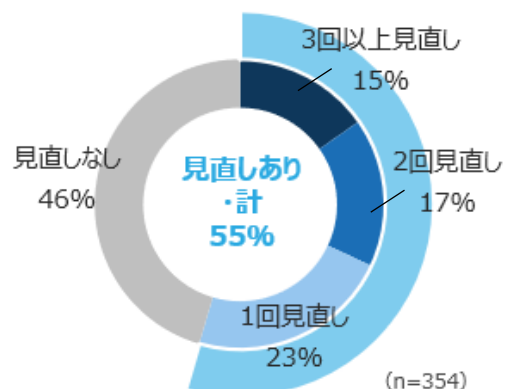
	ライフステージ別			ライフプラン立案状況別		
	未婚 (n=181)	既婚・子なし (n=68)	既婚・子あり (n=241)	ライフプランあり・資金計画あり (n=171)	ライフプランあり・資金計画なし (n=354)	ライフプランなし (n=171)
1. インターネットのサイトの閲覧・視聴	27	29	23	23	22	22
2. 本を読んだこと	22	28	23	22	19	19
3. 就職	18	25	20	21	18	18
4. インターネットの動画の視聴	18	19	19	20	13	13
5. 友人・知人からの勧め	14	16	18	19	13	13

ライフプランの見直し状況

<ライフプランあり・資金計画あり>



<ライフプランあり・資金計画なし>



## ● ライフイベントの資金準備 ●

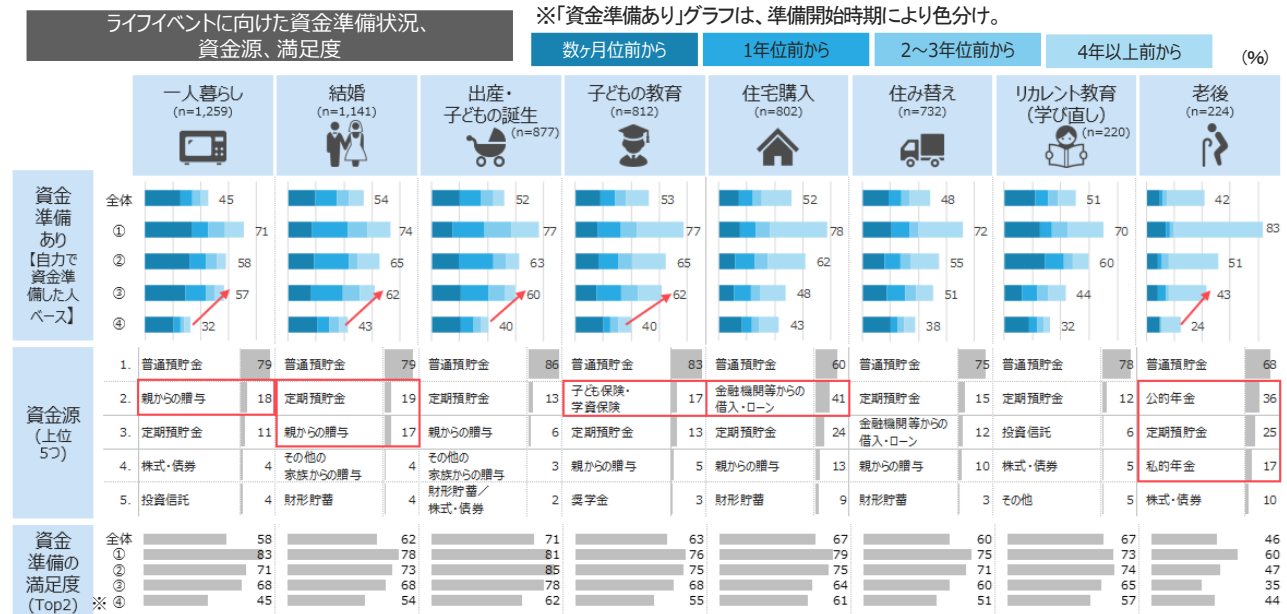
※以下、ライフプラン立案状況別に結果を記載しており、①～④の数字は下記の層を指しています。

①ライフプランあり・資金計画あり ②ライフプランあり・資金計画なし ③夢や目標を描くのみ ④特に考えていない

◆各ライフイベントに向けて資金準備をしていた人の割合は、5割前後であった。①は全てのライフイベントで7割超と他の層より高い。特に「老後」「住宅購入」「子どもの教育」「出産・子どもの誕生」が高く、4年以上前から準備していた人の割合も高い。③と④の間で事前準備の有無の割合に差があることから、ある程度ライフプランを意識している層は、資金準備をしていることがわかる。

◆どのライフイベントにおいても、主に「普通預貯金」から資金を拠出している。

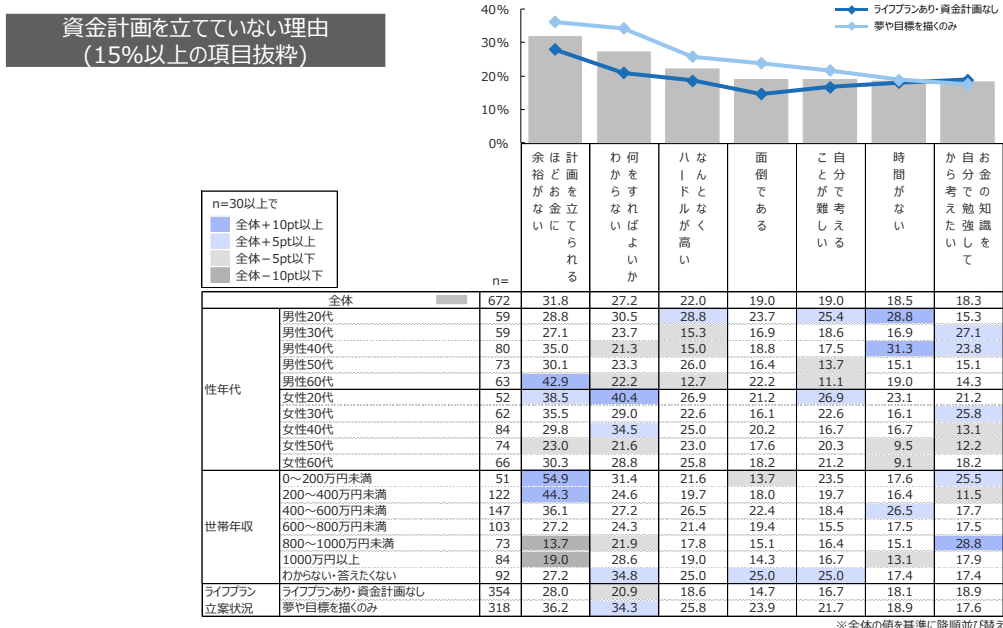
◆資金準備の満足度は、多くのイベントで6～7割前後だが、「老後」のみ5割を切る。全体的に、ライフプランを立てている層ほど満足度が高い傾向にある。



## ● 資金計画を立てていない理由 ●

◆「ライフプランあり・資金計画なし」層と「夢や目標を描くのみ」層の資金計画を立てていない理由は、「計画を立てられるほどお金の余裕がない」が32%で最も高く、特に「世帯年収0～200万円未満」層では半数超と高い。

◆「ライフプランあり・資金計画なし」層より「夢や目標を描くのみ」層のほうが、資金計画を立てていない各々の理由で割合が高く、特に「何をすればよいかわからない」の差が大きい。具体的な理由があるというより、やるべきことの認識が不足していることがうかがえる。





## ● ライフイベントの経験 ●

- ◆それぞれのライフイベントを経験した人が、実際にそのライフイベントを経験した年齢の平均は下記のとおり。
- ◆経験者がライフイベントを経験したいと思っていた年齢の平均は、実際に経験した年齢と大きな差がなかった。そのうち、時期は特に考えていなかった人の割合が、いずれのライフイベントも半数前後であった。

ライフイベントを経験したい年齢、  
経験したいと思っていた／思っている年齢の平均値

(%)

	一人暮らし 	結婚 	出産・ 子どもの誕生 	子どもの教育 	住宅購入 	住み替え 	リカレント教育 (学び直し) 	老後 
経験した 年齢	23.6 歳 (n=1259)	28.0 歳 (n=1141)	29.2 歳 (n=877)	33.4 歳 (n=812)	34.6 歳 (n=802)	32.6 歳 (n=732)	37.1 歳 (n=220)	58.0 歳 (n=224)
経験したい 年齢 (経験者)	23.5 歳 (n=1259)	27.6 歳 (n=1141)	28.6 歳 (n=877)	32.8 歳 (n=812)	34.4 歳 (n=802)	35.8 歳 (n=732)	36.8 歳 (n=220)	62.4 歳 (n=224)
経験した 年齢との差 考えていな かった人	-0.1 歳 44%	-0.4 歳 46%	-0.6 歳 47%	-0.6 歳 50%	-0.2 歳 53%	3.2 歳 55%	-0.3 歳 43%	4.4 歳 42%
経験したい 年齢 (未経験者)	37.3 歳 (n=190)	32.1 歳 (n=340)	32.8 歳 (n=303)	34.9 歳 (n=333)	38.7 歳 (n=409)	44.4 歳 (n=420)	44.8 歳 (n=527)	65.1 歳 (n=851)
経験した 年齢との差 考えていな い人	13.7 歳 49%	4.1 歳 36%	3.6 歳 32%	1.5 歳 35%	4.1 歳 38%	11.8 歳 47%	7.7 歳 41%	7.1 歳 40%

## ● ライフイベントの資金準備に関する不安と経験談 ●

※以下、ライフプラン立案状況別に結果を記載しており、①～④の数字は下記の層を指しています。

①ライフプランあり・資金計画あり ②ライフプランあり・資金計画なし ③夢や目標を描くのみ ④特に考えていない

- ◆今後、経験したいと思っているライフイベントを経験するにあたってのお金の不安度は、多くのイベントで6割を超える。①の不安度が最も低く、②③が高い。ライフプランを意識しているが具体的に立案できていない人が最も不安を感じており、資金計画まで立てていれば不安が解消されていることがわかる。ライフプランを考えていない人は不安も少ない傾向ではあるが、前述(※P.4 資金準備の満足度)のように結果的に満足度は低い。
- ◆各ライフイベントを経験したくない理由における「お金の不安」は、1～3割台。②③が相対的に高い。
- ◆経験者のやってよかったことは「早くからの資金準備」、後悔していることも「早くからの資金準備」であることから、前もって資金準備することの大切さが浮き彫りとなった。

お金の不安度、お金の不安の影響度、  
やってよかったこと、後悔していること

(%)

	一人暮らし (n=190/551)	結婚 (n=340/519)	出産・ 子どもの誕生 (n=303/ 820)	子どもの教育 (n=333/855)	住宅購入 (n=409/789)	住み替え (n=420/848)	リカレント教育 (学び直し) (n=527/ 1,253)	老後 (n=851/925)
経験する にあたって のお金の 不安度 (Top2)	全体 63 ① 46 ② 70 ③ 60 ④ 64	全体 64 ① 52 ② 70 ③ 72 ④ 59	全体 68 ① 56 ② 77 ③ 78 ④ 61	全体 63 ① 53 ② 64 ③ 73 ④ 59	全体 66 ① 50 ② 67 ③ 73 ④ 64	全体 56 ① 33 ② 53 ③ 68 ④ 57	全体 37 ① 28 ② 36 ③ 44 ④ 36	全体 66 ① 53 ② 67 ③ 74 ④ 66
経験したく ない理由 におけるお 金の不安 (Top2)	全体 23 ① 11 ② 33 ③ 28 ④ 21	全体 21 ① 29 ② 30 ③ 38 ④ 18	全体 19 ① 21 ② 27 ③ 29 ④ 16	全体 19 ① 25 ② 29 ③ 25 ④ 15	全体 29 ① 31 ② 29 ③ 41 ④ 25	全体 25 ① 29 ② 30 ③ 35 ④ 22	全体 16 ① 16 ② 23 ③ 23 ④ 14	全体 32 ① 42 ② 50 ③ 51 ④ 25
経験者の やって よかったこと (自由記 述)	・学生時代から貯蓄して よかった(女性50 代、③)	・事前にお金の相談を してスムーズに出来 た(男性40代、②)	・パパババしながらも 程度はパートナーと 話し合いをしていたの で特に苦労もなくス ムーズに行っ た(男性40代、①)	・子供の将来の学習の ために貯蓄していました。 子供の希望が叶えられ て親として満足してい ます。(男性60代、②)	・住宅財形をコツコツ していたので良かった(女 性40代、③)	・子供が保育園に行っ ている時間に働き、主 人の給料で生活、私の パート代は貯蓄に回し ておいたので、それを使 えた(女性50代、③)	・必死で働いて、上 がった年取で、MBA入 学してよかった。(女性 60代、④)	・節約に努めたわけ でもないが、毎月、積立 をしていたことが大きな 資産となった(男性60 代、②)
経験者の 後悔して いること (自由記 述)	・給料をなるべく貯める ようにしていたが、い ざ一人暮らしを 始めると想定以上に出 費が多かったため準備 不足だった(男性30代、 ③)	・大学の時の奨学金を 完済(繰上一括返済) してから結婚を決め れば良かったと後悔し ている(女性40代、③)	・不妊治療を経験した が想定外だったので 自分の貯蓄をしておけ ば良かった(女性30代、 ③)	・塾や習い事にあまり お金をかけられなかつ たので、もう少し余裕が あれば、もっとやりたい ことをやらせてあげられ たかもしれないと思う (女性40代、④)	・未来のこととして考 えていたが、思ったよ り早く家を購入するこ とになり、頭金が用意 できなかった(女性40代、 ③)	・家内の強い主張で想 定の支出となり、老 後の資金が心配にい なっている(男性60代、 ④)	・もっと貯蓄を増やし、 教育代に充てるべきで あった。(男性20代、 ②)	・年金だけなので、こ れから先が不安。今は 仕事をしていますが、高 齢者なので、いつまで 働けるかが不安。(女 性60代、②)

## <調査概要>

- ・調査タイトル：ライフプランニング意識調査
- ・調査エリア：全国 47 都道府県
- ・調査方法：インターネット定量調査
- ・調査対象：20～69 歳の男女
- ・調査期間：2024 年 2 月 8 日～2 月 12 日
- ・有効サンプル数：2,000 サンプル(性別 2 区分×年代別 5 区分(10 歳刻み)で人口構成比に合わせて割付)

	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	162	186	240	216	198	1,002
女性	156	181	236	217	208	998
計	318	367	476	433	406	2,000

- ・調査機関：株式会社クロス・マーケティング

～ 早く知っておきたかったと後悔する前に、ライフプランとお金のことを、いま学びましょう ～

多様性の時代では、ライフプランもかかるお金も、これまでの常識が通用しないかもしれません。

ライフスタイルが多様化し、それぞれの生き方や価値観に合わせ、日々の生活に関わる「お金の悩み」や定年後の「働き方・暮らし方」など、お金に対する考え方や準備の仕方を変えていく必要があります。

当協会ホームページには、ライフプランについて考えるためのツールやお金の専門家である CFP®認定者への相談方法などを掲載しています。ぜひご利用ください。

当協会ホームページにて「くらしとお金」に役立つ情報をご覧ください！

<https://www.jafp.or.jp/>

### ■ライフプラン診断

まずは簡単入力で自分のライフプランを診断してみましょう。

<https://www.jafp.or.jp/know/lifeplan/simulation/>

### ■便利ツールで家計をチェック


ライフプランを実現するため、現状を把握しましょう。

<https://www.jafp.or.jp/know/fp/sheet/>

### ■FP に相談する

FP の上級資格を取得している CFP®認定者と一緒にライフプランやお金のことについて考えましょう。

[https://www.jafp.or.jp/confer/kurashi\\_fp/tell/](https://www.jafp.or.jp/confer/kurashi_fp/tell/)

※  CFP®、CERTIFIED FINANCIAL PLANNER®、およびサーティファイド ファイナンシャル プランナー®は、米国外においては Financial Planning Standards Board Ltd. (FPSB) の登録商標で、FPSB とのライセンス契約の下に、日本国内においては NPO 法人日本 FP 協会が商標の使用を認めています。