

1. 人生100年時代。 これからのお金について考えよう

ポイント

- 夢を叶えながら理想とする人生を歩むには、国や会社からもらえるお金を活用しつつ、「貯める」「増やす」「備える」自助努力も必要。
- 漠然とした不安を解消するために、収入と支出のバランスの把握から始めよう。

お金に対する“漠然とした不安”を“見える化”しよう

CHAPTER1では、主に「もらえるお金」について確認してきました。ただし、人生100年時代を迎え、会社からもらえる給与と社会保険だけでは、生涯ゆとりある生活を送るのは難しくなりそうです。さらに年齢を重ねれば、取り巻く環境も変わり、結婚や出産、子育て、住宅購入などのライフイベントのためにまとまったお金が必要になることもあります。

こうした将来の夢や目標を叶えるためには「もらえるお金」を有効に活用し、資産形成に向けた自助努力が必須です。

「貯蓄の余裕なんかない」という人が、「貯める」「増やす」前に必要なアクションはムダな出費を削

ること。「気づいたら、ピンチ!」ということのないよう、まずは、「自分が何にいくら使っているか」を把握することから始めましょう。

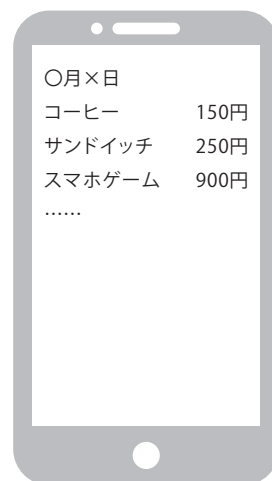


「自分が何にいくら使っているか」。 支出を把握して見直そう

Action 1 メモやアプリで記録をとってみる

自分が食べたものを逐一記録し、食べ過ぎを防止するダイエット法が話題になったことがあります。

同様にムダ遣いを減らすには、まずは1カ月間、自分が買ったもの、お金を使ったものをスマホやメモに記録。クレジットカード払いの分はカード明細をチェックし、P.19で紹介する「家計簿アプリ」も活用しながら、自身の支出の傾向を押さえましょう。



Action 2

チマチマした節約より、毎月決まってくる「固定費」や「習慣」をズバッと見直す

「通販サイトを比較して、1円でも安い店で買い物をする」「こまめに電気を消す」など、日々のちょっとした節約も“チリも積もれば山となる”でしょう。しかし、忙しい若手社会人にオススメするのは、手間をかけずに出費を抑えるやり方。決まってくる固定費やムダ遣いにつながる習慣を見直すのが早道です。

右のチェックシートに挙げたように、スマホのプランやパソコンの契約プロバイダについて、自分の利用スタイルに合っているかをチェック。もっと安いものがあれば乗り換えを検討してみましょう。

また、入会したのに通っていないスポーツクラブや英会話スクールの会費、初年度だけ年会費無料につられて契約したカードで使っていないものがあれば、“即”解約が正解。なんとなく暇つぶしに入ったコンテンツ配信のサブスクなども要チェックです。

見直しチェックシート

- スマホのプランは自分に合っている？
- 契約中のプロバイダの価格とサービスは見合っている？
- 音楽やコンテンツ配信のサブスク・有料サービスはすべて使っている？
- 通っていないスポーツクラブ、英会話スクールなどはない？
- 初年度無料で入ったカードの年会費は今、どうなっている？
- オンラインゲームの課金、高額になっていない？
- 電子マネーのオートチャージの上限額、見直した？
- 引き出し手数料がかかるコンビニATM、頻繁に利用していない？

支出を見直したら、次のアクションへ！

先に貯蓄をし、余ったお金で生活する(→P.20へ)

1カ月の収入

22万円

先取り貯蓄

2万円

1カ月の使えるお金

20万円



Column お金のプロ・FPが教えます

家計簿アプリを上手に使いこなそう

家計簿アプリを使っている人の中には上手な管理方法がわからないという声も。基本のルールは支出（購入）の時点で管理すること。クレジットカード払いやキャッシュレス決済を利用する際は、「購入時の支払い」と「銀行口座などでの引き落とし」両方の支出で二重計上されないよう、設定方法の確認も重要です。

基本を押さえたら、記録するだけでなく目標を決めましょう。1カ月の予算、1日の支出上限額を決め、支出

状況を確認。予算達成度をチェックし、支出がオーバーしている場合は改善の検討を。振り返りが重要です。

入力の手間を省くには、銀行口座や電子マネー、クレジットカードをアプリに連携させるのがベストですが、「使い過ぎが怖いから現金派」という方にはレシート読み取り機能の付いたアプリもあります。

自分に合ったアプリを活用して習慣化し、長く続けていくことがポイントです。

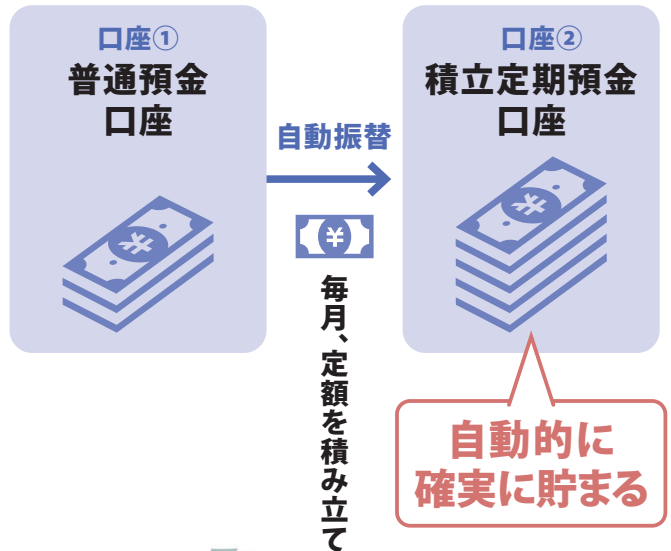
「先取り貯蓄」と「2つの口座」で「貯める仕組み」を作ろう

Step 1 給与振込口座からの「先取り貯蓄」で毎月一定額を自動的に貯める

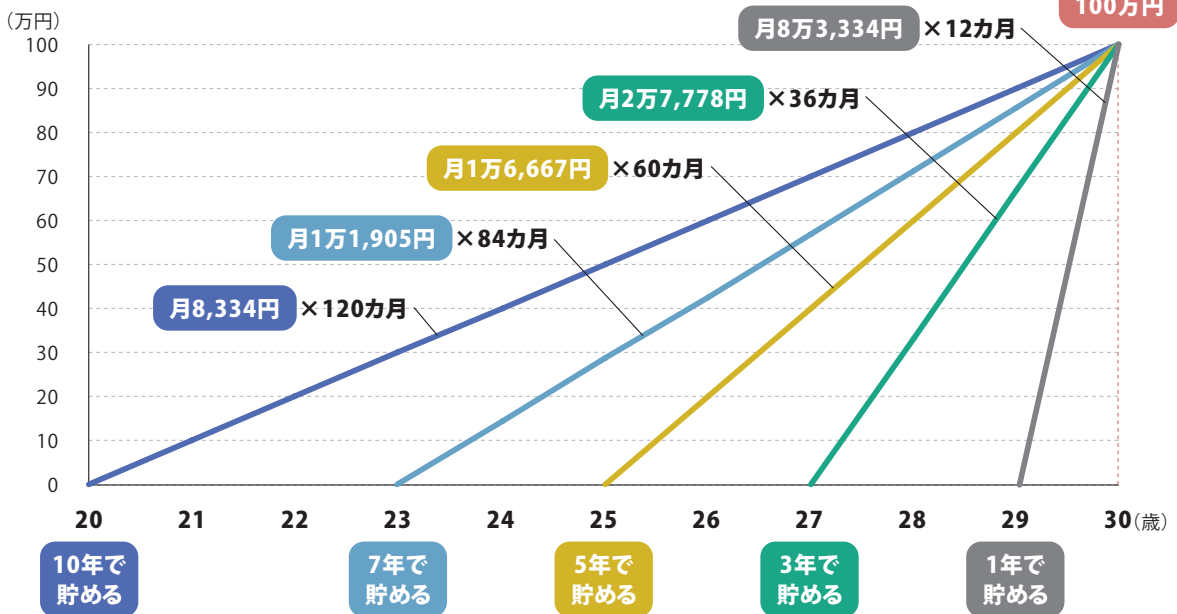
「お金が余ったら貯める」「給料が増えたら貯蓄する」などと言っていたら、いつまでたっても貯蓄をスタートさせることはできません。

そこで逆転の発想。P.19でも紹介した「先に貯蓄をし、余ったお金で生活」というスタイルで、銀行の「積立定期預金」等を活用。

給与振込口座がある銀行で積立用の口座を開けば、毎月決まった日に、自動的に、定額が積立定期預金に振り替えられ、貯まっていきます。別口座に振り込む手間いらずで、自動的に貯蓄ができるのがポイント。1日でも早く始め、習慣化することを心がけ、目標額を達成しましょう。



100万円を貯めるには毎月いくら積み立てればよい？ (積立額と開始時期ごとの貯蓄達成額)



早く始めることでムリなく貯めることができる

Step 2 積立期間中は、よっぽどのことがない限り、手を付けない

「今月、ピンチだから…」などと、積み立てている預金に一度手を付けてしまうと、せっかくの努力が水の泡。よっぽどのことがない限り、「絶対引き出さない」ことをルール化しましょう。

期間を決め、満期まで引き出しができない定期預金に移し替える、あるいはP.25で紹介する「確定拠

出年金」（原則60歳まで引き出せない）に加入している人なら積立額の増額に充て、老後の生活資金として取っておくのも手です。

また、資金に余裕が出てきたら、P.23で紹介する「余裕資金」として、資産形成に充てるのもよいでしょう。

会社に財形貯蓄制度があるなら賢く使おう!

会社に財形貯蓄制度があるならば、ぜひ利用を検討しましょう。会社と金融機関が連携し、毎月の給与や賞与から自分で決めた設定額を天引きで貯蓄するものです。

目的別に財形住宅貯蓄、財形年金貯蓄、一般財形貯蓄の3種類があり、積立可能な商品は銀行の定期預金のほか、生命保険会社の積立保険や損害保険会社の傷害保険などもラインアップされています。

会社に申し込むだけで手間いらずで貯めやすく、逆に引き出し手続きには手間がかかるため、引き出しにくいという利点も。財形住宅貯蓄と財形年金貯蓄は条件を満たせば利子等が非課税になるメリット

も受けられます。

そのほかにも会社員、公務員だからこそ活用できる福利厚生制度がないかチェックしておきましょう。

“財形”3つのメリット

- 給与天引きで、手間がなく貯めやすい
- 財形住宅、財形年金は利子等非課税のメリットあり
- 勤務先による補助金や利子の上乗せがあるケースも



Column お金のプロ・FPが教えます

貯蓄が苦手な人は、まず30歳までに100万円を目標に

貯蓄が必要といっても、「いつまでに、いくら貯めればいいのでしょうか？」——20代の方からそんな相談を受けることがあります。

通常であれば、「子どもを私立の学校に行かせたいならあと××年で○円貯めましょう」「マイホームを買うなら頭金として△円必要ですね」といったゴールを決め、逆算して目標額を決めるのが一般的ですが、明確な目標がない場合にはどうするか。

特に貯蓄ビギナーの若い世代に助言しているのが「先取り貯蓄」を前提に、「30歳までに100万円貯めよう」というものです。

「先取り貯蓄」をオススメするのは、数多くの方々の貯蓄への取り組みを見てきて、非常に成功率が高い方法だと実感しているからです。「ほったらかしで貯

められる」仕組み化は大きなポイントです。

ゴールとして「30歳で100万円」を提示するのは、まずは成功体験を味わってもらいたいから。そして30歳くらいで仕事への意識が変化した際に備えるという意味もあります。今は目の前の仕事をこなすことに精一杯でも、10年後には「もっとキャリアアップしたい」という思いから転職や留学などを考えることもあるでしょう。

その際に、「お金がないから」と選択肢を狭めることがないように一定額のお金を貯めておくことが必要です。100万円を貯めることができれば、次は500万円、1,000万円と目標をさらに高めて継続できるはず。まずは100万円を目標に、貯蓄の「仕組み化」「習慣化」からスタートしましょう。

2. リスクとリターンを理解して 資産形成を始めてみよう

ポイント

- 低金利の銀行預金でお金を増やすのには限界あり!
- 「長期・積立・分散」の考え方で、リスクを抑えた投資を取り入れて資産形成を始めよう。

まず投資とは何かを知ろう

Check 1 企業や国・地域の成長にお金を投じること

投資とは将来、有望と考える投資先（企業等）に、株式や投資信託などを通じて資金を投じること。企業価値の向上や経済成長が株価の上昇などにつながり、利益を得られます。投資を通じて日本や世界経済の活性化、国の成長につなげていくこともできます。経済成長にお金を投じる点が、目先の価格変動にお金を投じる投機との大きな違いになります。

Check 2 リスクとリターンは投資先によって異なる

リスクとは得られる結果が不確実であることを意味し、投資で言えば収益（リターン）の振れ幅を指します。右図の2つの投資商品で比較すると、Aのほうが収益の振れ幅が大きいためリスクが高いと言えます。

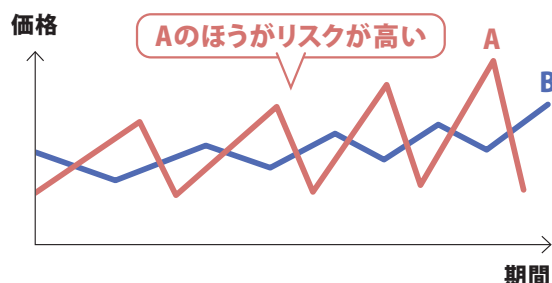
Check 3 投資した資金が、値下がりして元本割れすることがある

預貯金は元本（預け入れた元々のお金）が保証されている一方、低金利では大きく増えることはありません。投資は対象商品の評価額の変動で元本より増えることもあれば、元本割れして損をすることがあることも理解しておきましょう。

貯蓄と投資、投機の違い

- 貯蓄: お金を預ける、蓄える
- 投資: 有望な投資先に資金を投じ、投資先の成長を通して利益を得る
- 投機: 相場の変動を利用して利益を得る

リスクとは収益の振れ幅



投資に回してよいお金、ダメなお金について知ろう

投資を始める前にチェックしたいのが、急な出費に備える緊急資金（生活費の3カ月分くらい）が貯まっているか、あるいは毎月の収支に余裕はあるのかどうかです。近い将来に結婚や出産などを控えている人は、それらのライフイベントなどに充てる資金を投資に回すべきではないことを覚えておきましょう。

余裕資金が貯まっていない場合は、クレジットカードや電子マネーの利用などで貯まったポイントを投資に回す「ポイント投資」から始めてみるのもオススメ。ただしポイント欲しさに買い物をし、資金不足に陥ることのないよう注意が必要です。

手持ちのお金は4つに分類できる

生活資金 毎月かかる生活費など	使用予定資金 結婚費用、子どもの教育費など今後10年以内に使う予定のあるお金
緊急資金 病気や事故、災害など急な出費に備えるためのお金。生活費×3カ月分程度が目安	余裕資金 10年以内に使う予定がないお金 投資に回してOK!

ポイントなどを投資に充てる「ポイント投資」での投資体験もオススメ

資産形成のセオリーは、「長期・積立・分散」投資。投資信託をうまく活用しよう

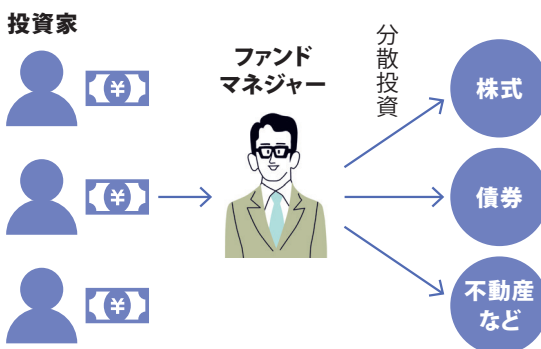
投資に初めてトライするならば、一時的な値下がりにも動揺しないように長期で、値動きが異なる複数の投資先に分散するのがポイントです（下図）。

その観点から活用したいのが投資信託です。投資家から集めたお金を1つの大きな資金としてまとめ、運用会社のファンドマネジャーなどが株式や債券、その他の商品に分散して投資・運用。投資額や価格に応じた利益や配当が還元される金融商品です。日経平均や米国S&P500などの株価指数に連動するインデックスファンドも投資信託の一種です。

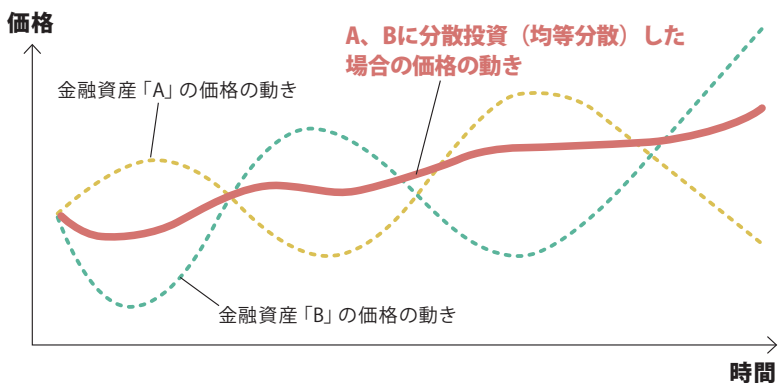
価格が低い日を狙って買うのはプロでも至難のワザ。一度に資金を投入すると、高値でまとめ買いをしてしまう危険性もあります。

「いつ、いくら買うか」購入時期に迷わないよう、毎月定額の積立購入で資産形成を始めてみましょう。

投資信託ってナニ？



値動きが異なる金融資産を組み合わせると価格変動が緩やかに



出所：金融庁「NISA特設ウェブサイト」(<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/invest/>) を基に作成

3. 積立投資は、自分に適した非課税制度の活用からスタートしよう

ポイント

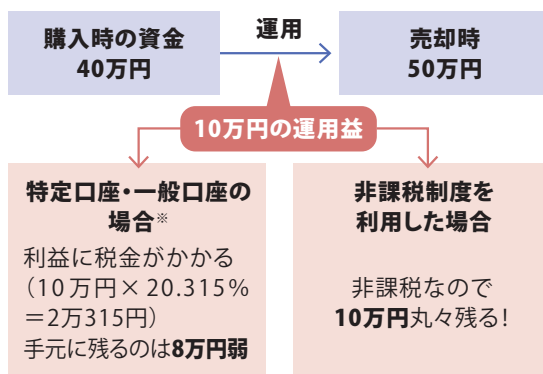
- 運用中の利益などが非課税になる「NISA」「確定拠出年金」について知ろう。
- 年齢などの加入資格、途中引き出しの可否など条件を確認し、自分に合ったものを選ぼう。

利益に課税されない！ おトクな非課税制度を活用しよう

P.23で投資のセオリーとして紹介した「長期・積立・分散」に加え、味方につけたいのが「非課税制度」です。

なぜ“非課税”がよいのか。右図のように通常、投資で得た利益には税金（所得税＋復興特別所得税＋住民税）20.315%がかかるため、手元に残る利益は約80%。しかし、次に紹介する「NISA」を活用すれば、得た利益を非課税で受け取れます。また、確定拠出年金の場合は、掛金の全額を所得から控除でき、運用中の利益も非課税、受け取り時にも税優遇が得られるなどのメリットがあります。

非課税制度がなぜいいの？



※特定口座・一般口座とは金融機関で投資信託等の運用をする際に作る口座。運用で得た利益には20.315%の税金がかかる。

NISA (ニーサ) とは？

特徴 & こんな人向け /

いつでも売却して現金化できる

NISA口座なら、利益を非課税で受け取れます。手数料が低いなど一定の基準を満たす投資信託を年間120万円まで投資できる「つみたて投資枠」と、個別株式などに年間240万円まで投資できる「成長投資枠」があり、併用が可能です。口座全体の利用上限額は、購入金額で1,800万円までですが、購入後はいつでも売却して現金化でき、必要な資金を引き出しながら資産形成できるのがポイントです。

NISA制度のポイント

併用可!

2025年12月現在	つみたて投資枠	成長投資枠
年間投資枠	120万円	240万円
非課税保有期間	無期限	
非課税保有限度額	1,800万円	
		うち成長投資枠は1,200万円まで
対象年齢	18歳以上*	
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託(金融庁の基準を満たした投資信託に限定)	上場株式・投資信託など(一部の商品を除く)

※2027年1月から、対象年齢を18歳未満とする新たなつみたて投資枠が設けられる予定。

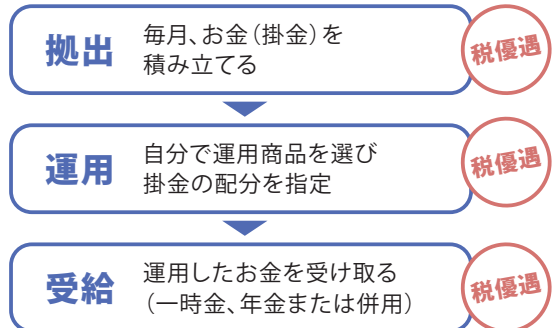
確定拠出年金とは？

特徴&こんな人向け /

老後に向けてしっかり資産形成できる

現役時代に掛金を積み立てて運用し、60歳以降に老後資金として受け取るもので、老後の資金を効率的に貯めたい人にオススメ。下表のように企業型と個人型があります。60歳までは原則引き出せないことに注意が必要。掛金拠出時、運用中、受け取る時の3回にわたって税金が優遇されるのがポイントです。

確定拠出年金の仕組み



確定拠出年金には「企業型(DC)」と「個人型(iDeCo)」がある

2025年12月現在	企業型(DC)	個人型(iDeCo)
利用条件	勤務先が導入した場合、従業員は原則加入 掛金拠出は70歳未満まで	公的年金制度に加入する 20歳以上65歳未満 ^{※1}
投資限度額 ^{※2}	月額5万5,000円 (勤務先によって異なる。 原則として勤務先が負担)	個人事業主:月額6万8,000円 会社員:月額2万3,000円 ^{※3} 公務員:月額2万円 専業主婦・主夫:月額2万3,000円
対象となる商品	預金、投資信託、保険	預金、投資信託、保険
運営管理手数料	勤務先が支払う	自分で支払う



※1 2027年1月より70歳未満に引き上げられる予定。
 ※2 2027年1月より、企業型DCの掛金上限額が月額6万2,000円に、個人型(iDeCo)の掛金上限額が、個人事業主は月額7万5,000円に、会社員、公務員は月額6万2,000円に、それぞれ引き上げられる予定。
 ※3 企業型DC等の加入者は月額2万円。



Column お金のプロ・FPが教えます

インフレ時代を見据えた運用の必要性とは？

モノやサービスの価格が上がり続け、お金の価値が下がっていくことをインフレ（インフレーション）といいます。1990年代後半から2020年頃までは、逆に、価格が値下がり（もしくは据え置き）していくデフレ（デフレーション）が続いていましたが、ここ数年はインフレの状態にあります。原因は、円安による輸入物価の上昇、エネルギーや食糧などの資源価格の高騰など様々ですが、一方で私たちの給料（賃金）はそれほど上がっているとは言えず、「悪いインフレ」が進行しています。

インフレ経済においては、現在100万円の価値のものが3年後には110万円に、10年後には150万円になっているかもしれません。つまり、将来のために現金100万円

を貯めたとしても、同じものが買えなくなってしまうわけです。これに対抗するには、支出を減らす、収入を上げるなどが考えられますが、それも限界があります。

そこで考えたいのが、資産形成に株式、投資信託など、インフレに強いといわれる資産を取り入れることです。これらは日々値動きしながらも、市場全体を長期で見ると、経済動向などに合わせて成長してきています。デフレ経済においては物価が下がるため、現金のまま保有していても価値は減りませんが、これからはインフレを想定した対策が必要です。ここで紹介したNISAなどを利用して、少しずつでも資産形成を始めてみてはどうでしょうか。