

男 女 で 考 へ る

ライフプラン ハンドブック

2人で歩む人生設計



はじめに

パートナーとともにこれからの人生を
より良く過ごすためには、お互いを尊重しながら
「どのように暮らしていくのか」「どのように働いていくのか」を
話し合い、計画を立て、協力し合って
行動していく必要があります

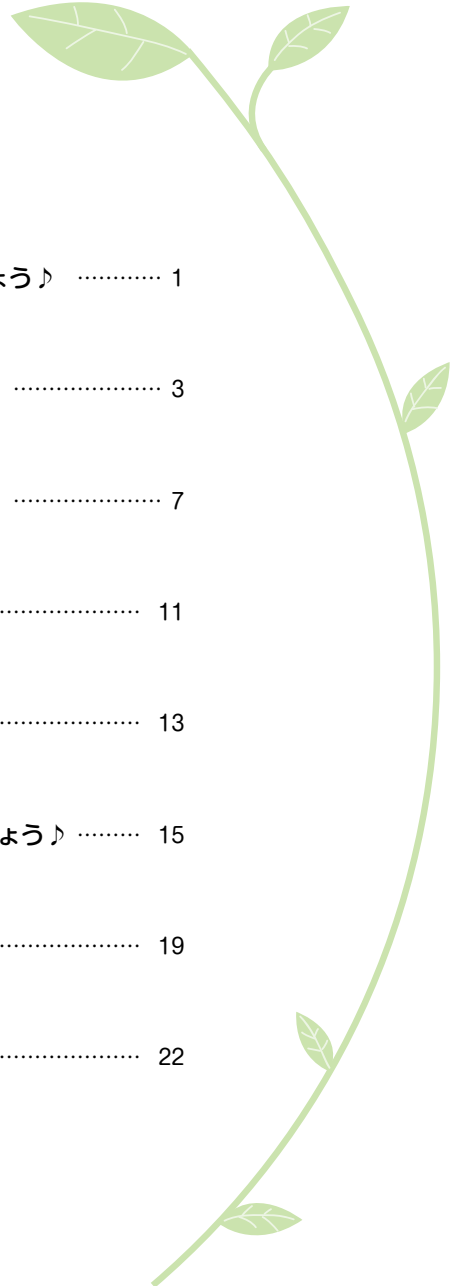
この「男女で考えるライフプランハンドブック」は
今後の生活において
お互いの役割や働き方を考えるための
きっかけづくりとなるよう作成いたしました

このハンドブックを活用して
よりよいライフプランを立てていただければ幸いです



目 次

- 1 「なりたい自分」について考えてみましょう♪ …………… 1
- 2 ライフプラン表をつくってみましょう♪ …………… 3
- 3 これからの生活に必要な費用はいくら？ …………… 7
- 4 女性の就労の現状は？ …………… 11
- 5 生涯賃金の差はどれくらい？ …………… 13
- 6 1日の「時間の使い方」を考えてみましょう♪ …………… 15
- 7 困ったときの相談窓口等 …………… 19
- 8 参考になるホームページ …………… 22



1 「なりたい自分」について 考えてみましょう♪

あなたは将来、どんな自分になりたいですか？

これからのライフプランを考えていくにあたり、まずはお互いの将来「なりたい自分」のイメージを書き出してみましょう。

なりたい自分

なりたい自分

お互いの将来「なりたい自分」はどのようなものでしたか？

ゆくゆくは一軒家を持ちたい、毎年旅行に行きたい、資格を取ってバリバリ働きたい、子どもは何人ほしいなど、将来の自分にさまざまなイメージがあると思います。

この自分のイメージを実現するためにはどうすればいいのか考えてみたことはありますか？

お金や時間、また仕事のことなど、実現するためには何が必要なのかを前もって考え、計画的に行動することが「なりたい自分」に近づく第一歩です。

次ページでは書き出した「なりたい自分」になるために、どのように今後のプランを立てていくかを考えてみましょう。



書き出した「なりたい自分」になるために今後、どのようなことが2人に必要なのか考えて下記の表に書いてみましょう。

まずはP1「なりたい自分」に記入したことを何年後に実現させるかを決めましょう。

そして、決めた時期にその目標を達成するためには今からどういう風に行動していくかを考え、下の欄に記入していきましょう。

2人のチャレンジプラン♪

※記入例：資格を取得するために情報収集を始める
住宅購入のための貯蓄を始める など

10年後

5年後

1年後

現在

2 ライフプラン表を つくっていきましょう♪

ここまでで、お互いの「なりたい自分」、またそれを実現するためのプランが少しはイメージできたかと思います。このなりたい自分を明確にすることがライフプラン（人生設計）を立てる際に大切なことです。

たくさんの夢や希望、将来の目標をかなえていくためには、ライフプランをしっかりと立てて、実行していくことが大切です。

また予測ができるイベント（子どもの誕生・入学、ご自身の退職や親の介護など）や突然の出来事が発生するごとに、定期的にプランを見直し、再計画していくことも大切です。



ライフプラン表の作成にあたっては、最初から詳細に記入するのではなく、まず大まかなプランを立ててみましょう。

大事なのは早い段階からライフプランを立てて、実行することです。

それでは、ライフプラン表を作成してみましょう♪

2ページで記入した2人のチャレンジプランを下の記入例を参考にして、P5～の表に落とし込んでいきましょう。

「かかる費用」の項目については、P7の「これからの生活に必要な費用はいくら？」で紹介しているデータも参考にしてみてください。

記入を終え、出来上がった表が、2人のライフプランです。

ライフプラン表は、人生の設計図とも言えます。この表を元にライフプランを夫婦（パートナー）とともに実行していきましょう。

記入例

| 西 暦 | | 2013 | | 2014 | | 2015 | | 2016 | | |
|-----------|-----|-------------|----|-------------|----|-----------------------------|----|------|----|---|
| 家族のお名前 | ○○○ | 年齢 | 30 | 歳 | 31 | 歳 | 32 | 歳 | 33 | 歳 |
| | □□ | 年齢 | 28 | 歳 | 29 | 歳 | 30 | 歳 | 31 | 歳 |
| | △△△ | 年齢 | | 歳 | | 歳 | 0 | 歳 | 1 | 歳 |
| | | 年齢 | | 歳 | | 歳 | | 歳 | | 歳 |
| 家族のイベント・夢 | | 新婚旅行 | | 旅行 | | 出産 自動車購入 | | | | |
| かかる費用 | | 旅行費 60万円 | | 旅行費 15万円 | | 出産費 50万円 車購入 200万円 | | | | |

家族の名前を記入
(家族が増えたとき
には随時記入)

西暦を記入

家族それぞれの
年齢を記入

「なりたい自分」で記入した
チャレンジプランを記入

イベントに必要な費用を
大まかで良いので記入

ライフプラン表

| 西 暦 | | | | | | |
|-----------|----|---|---|---|---|---|
| 家族のお名前 | 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| | 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| | 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| | 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| 家族のイベント・夢 | | | | | | |
| かかる費用 | | | | | | |

| 西 暦 | | | | | | |
|-----------|----|---|---|---|---|---|
| 家族のお名前 | 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| | 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| | 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| | 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| 家族のイベント・夢 | | | | | | |
| かかる費用 | | | | | | |

| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

※ライフプラン表は奈良県女性支援課ホームページからダウンロードできます

3 これからの生活に必要な費用は いくら？

夫婦（パートナー）でこれからの人生を過ごしていくには、様々な費用が必要となってきます。

必要となる費用を家族が得られる収入の中でやりくりしていかなければなりません。

ここではお子さんの教育費などがどのくらいの金額になるのか各調査結果から見てみましょう。

※あくまで各調査の結果であり、実際の額は、個人・家庭などの状況によって異なります。

お子さんの教育費

■年齢および学年別の学習費総額

出典：文部科学省「平成22年度子どもの学習費調査」

(単位：万円)

| | | 公立 | 私立 |
|---------------|------|-----|-------|
| 幼稚園 | 3歳 | 19 | 54 |
| | 4歳 | 21 | 48 |
| | 5歳 | 26 | 59 |
| 小学校 | 第1学年 | 32 | 181 |
| | 第2学年 | 25 | 124 |
| | 第3学年 | 25 | 130 |
| | 第4学年 | 30 | 134 |
| | 第5学年 | 31 | 157 |
| | 第6学年 | 39 | 155 |
| 中学校 | 第1学年 | 46 | 155 |
| | 第2学年 | 40 | 111 |
| | 第3学年 | 53 | 118 |
| 高等学校 (全日制) | 第1学年 | 46 | 108 |
| | 第2学年 | 38 | 81 |
| | 第3学年 | 33 | 86 |
| 合計 | | 504 | 1,701 |

※塾や学校外の活動費も含む。

■大学学部（昼間部）の学習費

出典：独立行政法人日本学生支援機構
「平成22年度学生生活調査」

(単位：万円)

| | 国立 | 公立 | 私立 |
|------|-----|-----|-----|
| 学費 | 66 | 67 | 132 |
| 4年間計 | 263 | 270 | 527 |

※学費：授業料、その他の学校納付金、就学費、課外活動費、通学費



お子さんの教育に必要な費用は、お子さんの進学状況にもよりますが（左表参照）、仮に幼稚園から高校まですべて公立の学校（約504万円）で、その後、国立大学に進学（約263万円）した場合は、約767万円必要となり、また、幼稚園から大学まで全て私立学校に進学した場合は、約2,228万円必要となるようです。

お子さんが誕生したら、できるだけ早いうちから準備しておくのがよいでしょう。

住宅購入費

住宅を購入しようとする場合、住宅の種類によって差がありますが、その費用はどれも高額となります。

ローンを組む場合には、頭金と諸費用として物件価格の3割ほどは自己資金が必要となります。（下表参照）

また、住宅を購入した場合は、リフォームや維持費の負担も考えなければいけません。



■住宅金融支援機構融資利用者の住宅購入資金の調達内訳

出典：独立行政法人住宅金融支援機構「平成22年度フラット35利用者調査報告」近畿圏

（単位：万円）

| | 注文住宅 | 建売住宅 | マンション |
|-------------|---------|---------|---------|
| 建設または購入費 | 3,801.8 | 3,429.9 | 3,396.6 |
| 手持ち金 | 496.7 | 380.5 | 650.8 |
| 融資金 | 2,864.5 | 2,251.2 | 2,131.8 |
| その他資金 | 440.6 | 798.2 | 613.9 |
| 1ヶ月当たり予定返済額 | 12.5 | 11.5 | 11.0 |
| 世帯年収 | 628.3 | 563.0 | 713.8 |
| 年齢（歳） | 36.6 | 36.4 | 40.6 |

老後の費用、貯蓄など

総務省の調査では高齢夫婦無職世帯の月平均の実収入は約22万円となっています。

それに対して支出額（消費支出＋非消費支出）は約26万円で、約4万円の不足となっています。

このことから、老後の生活のための貯蓄が大切であることが分かります。

※高齢夫婦無職世帯：夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯



豆知識

扶養家族の収入と税の関係

扶養家族がパートなどで収入を得た場合の税と社会保険料の負担について下記の表にまとめています。

| | 扶養範囲内 | | 扶養範囲外 |
|------|---------|--------------------|---------|
| 年収 | 103万円未満 | 103万円以上 130万円未満 | 130万円以上 |
| 所得税 | 負担なし | 負担あり | |
| 社会保険 | 負担なし | | 負担あり |

H25.2月現在 各金額については法改正により変わる場合があります。

※住民税については、居住地などにより変わります。
詳しくはお住まいの役場にお問い合わせください。

紹介した費用以外に、家族旅行や車の購入、趣味や資格の取得などにかかる費用も必要な場合があるかもしれません。

また、家族が病気やケガをした場合など思いもしなかった出費があるかもしれませんので、**さまざまなリスクに対する備えを考え、準備しておくことも必要です。**

ここではこれから必要となる費用について紹介しました。

それらのために**節約をして支出を減らすことも大切ですが、収入を増やす・安定させることも大切です。**

夫婦（パートナー）のうち、1人だけが働くという考え方もありますが、万が一のリスクを分散し、それぞれが自己実現をしていくために夫婦（パートナー）がともに働いて、家事・育児・介護などを分担するという考え方もあります。

次ページでは奈良県の女性の就労の現状などをみてみましょう。



4 女性の就労の現状は？

女性の年齢別就業率を下記のグラフで見ると、出産・育児をされる方が多いと思われる30歳代で就業率が落ち込んでいます。

これは「子育てに専念するため」、「子育てをしながら妻が働くことに家族の理解がないため」、「子育てと両立しながら働ける職場がないため」など、様々な理由で女性が仕事から離れていると考えられます。

■年齢別女性の就業率（5歳刻み） 出典：総務省「平成22年国勢調査」

