

## 10年後のわたしをクリエイトするライフデザインシート



## ワーク1「お金のブロックをはずそう」

夢や目標の達成の時期、必要なお金・行動を考えてみましょう。ライフイベントと異なり、夢や目標は期限をしっかりと意識しないとつい後回しになりがちです。具体的な時期やそのための準備を考えておくことで、実現の可能性は高まります。

夢や目標	いつまでに？	必要な費用	必要な行動
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

やりたいことに「お金がかかりそう」と思っていたけれど、調べてみたら意外とそうでもなかった、という場合は前倒しで始めることができるかもしれません。また、すべての目標に必ずお金がかかるとも限りません。逆に将来必要な資格取得のための費用がかかるとか、起業準備のために今の仕事を減らさなければいけないなど、行動を起こすために収入や支出が変動する可能性もあらかじめ視野に入れておきましょう。

## ワーク2 「ライフイベントはいつ?いくら?を知ろう」

下記の表にあなたの年齢・家族の年齢、これから起こるライフイベント（例：教育費や引越し・転職など）の時期と費用を記入しましょう。頭の中だけではイメージしづらい、未来の家族の姿が見えてきます。

年	西暦	家族の年齢				ライフイベント	必要な費用
		私					
0	2023						
1	2024						
2	2025						
3	2026						
4	2027						
5	2028						
6	2029						
7	2030						
8	2031						
9	2032						
10	2033						

## ワーク3 「かせぐ&つかうお金を知ろう」

収入と支出・そこから見えてくる年間貯蓄可能額を把握します。現状を元に表を作りますが、このままでは将来のライフイベントや目標が達成できないという場合は、どこかを見直す必要があります。どこが見直せるかを知るためにも、まずは元になる数値を明確にします。

### A) 年間の収入

メイン収入	+	その他収入	-	所得税・住民税	-	社会保険料	=	手取り収入額
万円		万円		万円		万円		万円

### B) 年間の支出

支出項目	内容	毎月の支出	年数回の支出	年間の支出
基本の生活	食費・水光熱費・通信費・消耗品・衛生用品など	万円	万円	万円
住まい関連	住宅ローン・家賃・管理費など	万円	万円	万円
生活の潤い	レジャー・嗜好品・交際費 趣味・外食など	万円	万円	万円
教育関連	学校・塾・習い事など	万円	万円	万円
保険料など	生命保険・医療保険・学資保険 損害保険・個人年金・共済など	万円	万円	万円
自己投資	仕事のための交際費・交通費・衣類・書籍・セミナーなど	万円	万円	万円
特別な出費	大きなライフイベントに関連する支出	万円	万円	万円
その他	冠婚葬祭・想定外の支出など	万円	万円	万円
支出合計				万円

### C) 年間の収支

手取り収入額 - 支出合計額	万円
----------------	----

## ワーク4「あなたの価値を把握しよう」

日々のお金の流れではなく、目に見えない資産や負債（ローン）の中身や全体のバランスを見ることで、いざお金を使う際にどこから捻出可能かを把握します。せっかく貯蓄をしても金利の高い負債があるのであれば、どちらを優先すべきかなどの見極めを行います。

### D) 今の資産と負債のバランス

資 産	
預貯金	万円
保険積立金	万円
有価証券	万円
退職金積立	万円
不動産	万円
資産合計	万円

負 債	
住宅ローン	万円
自動車ローン	万円
カードローン	万円
教育ローン	万円
その他借入れ	万円
負債合計	万円

### E) 純資産額

資産合計 - 負債合計	万円
-------------	----

## ワーク5「未来をシミュレーションしよう」

ここまでのワークで見てきたものを表に書き込みます。家計簿のように収入（かせぐ）・支出（つかう）・残高（ためる）を記入しますが、大きく異なるのは時系列が未来であること・年単位なことです。この表を作ることで、未来のお金の動きを見える化できます。

\*あくまでこのままの生活を継続した場合のシミュレーションなので、現状の数値を書き込んで収支がマイナスになっても構いません。まずはありのままを知り、次のページ以降で解決策を考えていきます。

西暦	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033
経過年数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
年齢	私										
自分の収入											
その他収入											
収入合計											
基本の生活											
住まい関連											
生活の潤い											
教育関連											
保険料など											
自己投資											
特別な出費											
その他											
支出合計											
収入ー支出											
貯蓄残高											

## ワーク6「ビジョンを持とう」

今の生活をどう変えたら良いのかイメージするために、ライフスタイルの変化に沿って、未来の自分にできること、逆に先延ばしができないかもしれないことを整理しましょう。

ライフスタイル	今～5年後	5年以上～10年後	10年以上先
悩み・制約			
できること			

個人的な事情以外に、外的な要因にはどんなものがあるかを考えてみましょう。

社会環境	現在	→	未来
悩み・制約			
できること			

## ワーク7「未来を自分でデザインしよう」

---

- ・有形資産をふやすためにすること



- ・無形資産をふやすためにすること



- ・まずはそのために、明日からできること

