

くらしの安心を 考える



Vol.42



6月にWEBで開催するくらしの見直し講演会で
ご講演いただくマネーセラピストの安田 まゆみ氏に、
老後を心豊かに生きていくための人生の
シミュレーションについて教えていただきました。

人生100年時代を生きる シミュレーション

結婚、親の介護や親の看取り、相続、自分の
老いや病気などと向き合っていくかなければ
なりません。

老後を心豊かに生きていくには、自分
の身の周りで起こることややりたいこと
を具体的にイメージすることが一番大事
です。「人生100年」のライフプランニ
ングのために、3つの表をご紹介します。

① 人生年表

時系列に、自分と家族、親の年齢を
100歳まで書き出し、健康寿命に黄色
のマーカーを、平均余命に緑色のマーカー
を引きます。子どもの受験や進学・就職・
結婚、自身
の退職や年
金受給開
始、住宅
ローンの完
済予定な
ど、決まっ
ていること
を備考欄に
書きま

年齢	夫	妻	子ども	備考					
2021	48	46	高1	中2	72	49	77	75	女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2022	49	47	高2	中3	73	50	78	80	女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2023	50	48	高3	高1					女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2024	51	49	大1	高2	75				女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2025	52	50	大2	高3					女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2026	53	51	大3	大1				80	女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2027	54	52	大4	大2	75	85			女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2028	55	53	大5	大3					女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2029	56	54	大6	大4	80				女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2030	57	55	大7	大5					女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護
2031	58	56	大8	大6					女子大生、定年、 年金開始、家の修繕、親の介護

② 願望リスト

できるできないではなく、頭の中にある
ものを全部書き出してみましよう。
ひそかな願望・やりたいこと・死ぬまでに
やっておきたいこと・習いたいことなど

③ 未来予想図

これからの人生の予
想図を作ります。時系
列に5歳刻みの表を作
り、左側には人生年表
を、右側には願望リス
トをもとに、これから
の出来事ややりたいこ
とを書いていきます。

年齢	どのような状況	どのような暮らしをしていきたいか
55	・長年高専受験 ・長年高専受験 ・長年高専受験	子どもたちの受験を応援。 大学受験は、7〜8割くらい 受けさせてあげたい。
57	・長年高専受験 ・夫の退職後話し合う時期 ・家計の見直しが必要になる	妻が受験に合格したら、 家族旅行に行きたい。 退職金の使い道について、PPに相談
60	・夫退職、再就職 (退職金が支給)	夫婦を別々の趣味や やりたいことを始める。
64	・二人分の年金(それぞれ別)	大学卒業後の進路について、しぼら

こうして、これから起こることや、やり
たいことを自分の人生に落とし込んでいく
ことで、ある程度の人生シミュレーション
ができ、自分自身にとって準備しておくべ
きことも分かってくると思います。
手書きがおすすめです。気になったら、何
度も書き直したり、見直したりしましょう。
ここまでやって、初めて100年時代の老
後マネープランが立つてきます。お金は人生
の応援団です。やりたいことができる人生の
ためのマネープランを作っていきます。

PROFILE



元気が出るお金の相談所 所長
マネーセラピスト
安田 まゆみ氏

シニアのライフプラン、おひ
とり様の老後マネー、親の介
護問題や財産管理、相続な
ど有料相談をメインに、執筆
やセミナーなどで情報を発
信。実父と舅を看取り、現在
は認知症の姑、心臓病の母
親の介護中。近著に「そろそ
ろ親とお金のお話をしてくだ
さい」(ポプラ新書)がある。

おうちで

LPAの会 くらしの見直しWEB講演会

人生100年時代の「しあわせ老後」のナビゲーション

しあわせな老後を過ごすために、自分の未来を描いて人生100年時代に備えましょう。知って
トクする「しあわせ老後」の鍵と「ピンボー老後」の分岐点について、元気が出るお金の相談所
の安田まゆみ氏からお話しいたします。

時 6/26(土) 13:30~15:00(13:00開場)

【準備物】インターネットにつながる環境のパソコン、タブレット
(Wi-Fi環境推奨)

※Zoomの設定は各自お願いします

講 元気が出るお金の相談所 所長・マネーセラピスト 安田 まゆみ氏

料 無料 定 50人(申込先着順) 締 6/25(金)



▲詳細・お申し込みは
こちら
※6/25(金)にメールで
詳細をお送りします