

100歳ライフプランを考える



100歳社会の到来

LIFE
SHIFT

ライフ
シフト

100年時代の 人生戦略

リンダ・グラットン / アンドリュー・スコット 著
Lynda Gratton / Andrew Scott

池村千秋 訳
Chiaki Ikemura

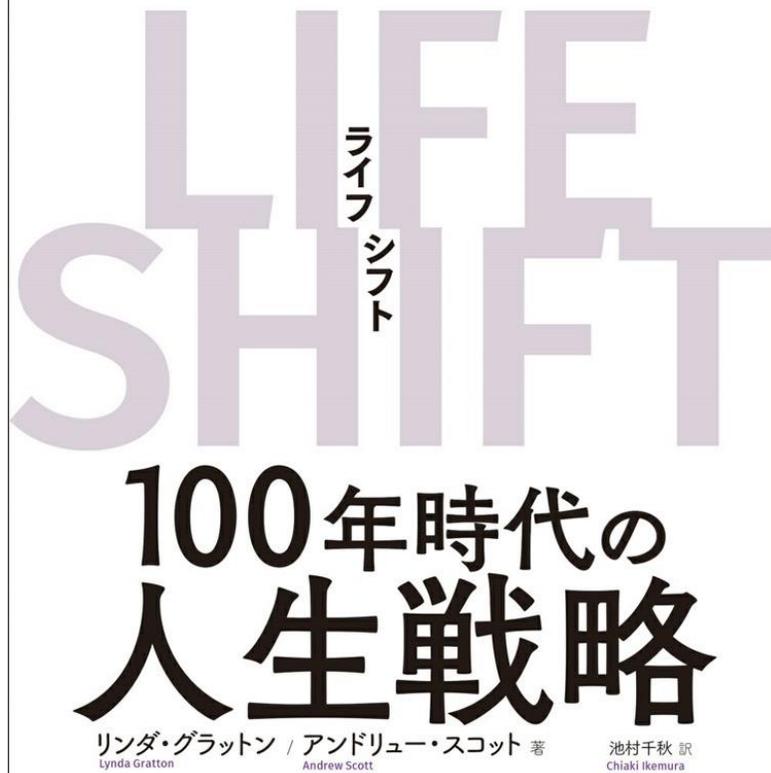
世界で活躍する
ビジネス思想家たちが示す
まったく新しいビジョン

東洋経済新報社

「2007年に日本で生まれた子ども
の半分は、***年以上生きることが
予想される」

出典:リンダ グラットン アンドリュースコット
『LIFE SHIFT』 東洋経済新報社

100歳社会の到来



世界で活躍する
ビジネス思想家たちが示す
まったく新しいビジョン

東洋経済新報社

「2007年に日本で生まれた子どもの
半分は、**107年**以上生きることが
予想される」

出典:リンダ グラットン アンドリュースコット
『LIFE SHIFT』 東洋経済新報社

100歳社会の到来

100歳社会の到来

100歳ライフプランの必要性

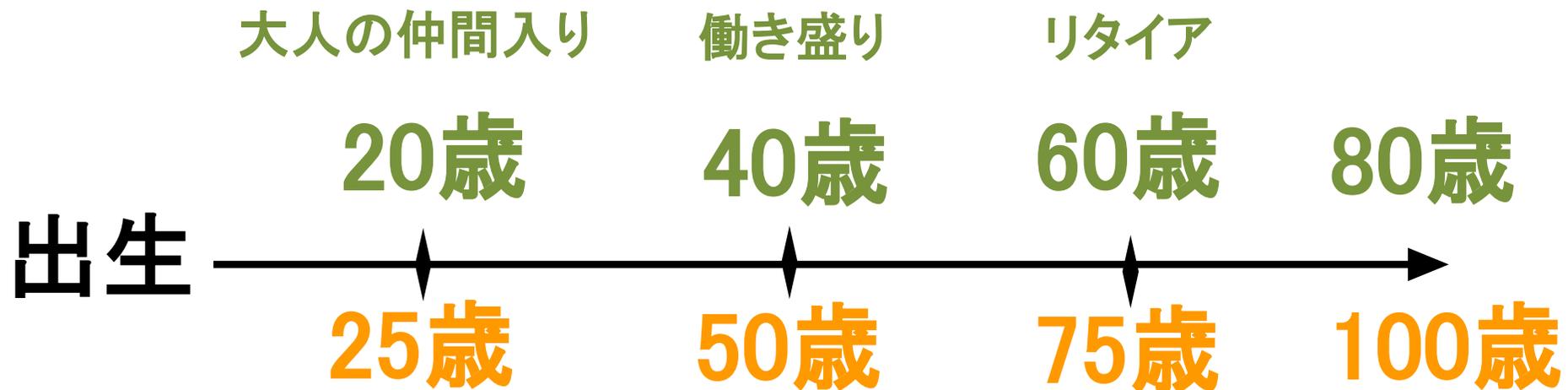
80歳社会の
ライフプラン



100歳社会の
ライフプラン

100歳社会の到来

100歳ライフプランの必要性 【80歳社会】



【100歳社会】

講師作成

目標(ゴール)の設定

「将来やりたいこと」

- 子供が望む教育を受けさせてあげたい
- いつかはマイホームがほしい
- 老後は毎年ハワイ旅行を楽しみたい etc.

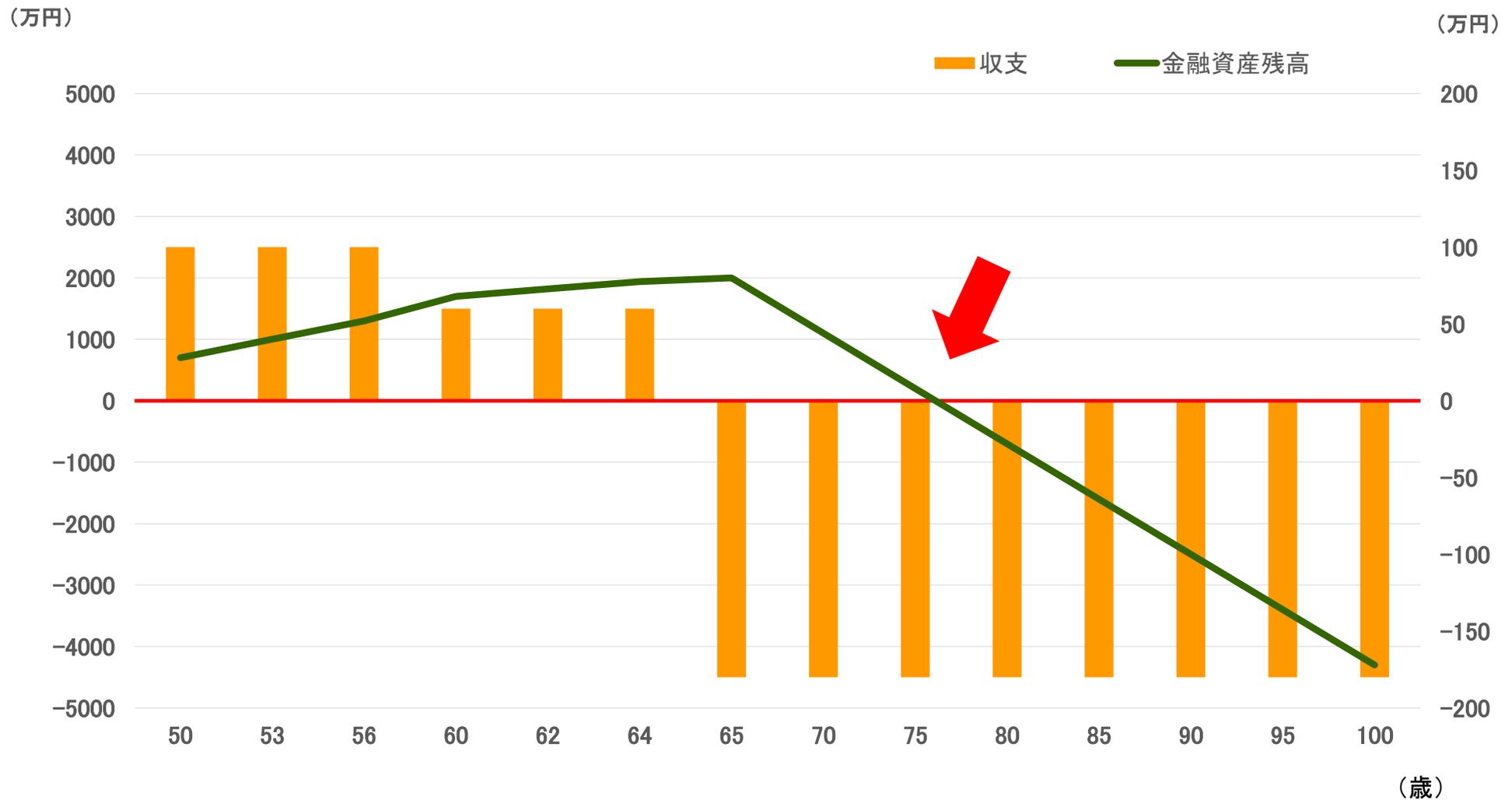
この先10年後、20年後を眺めてみる

目標(ゴール)の設定

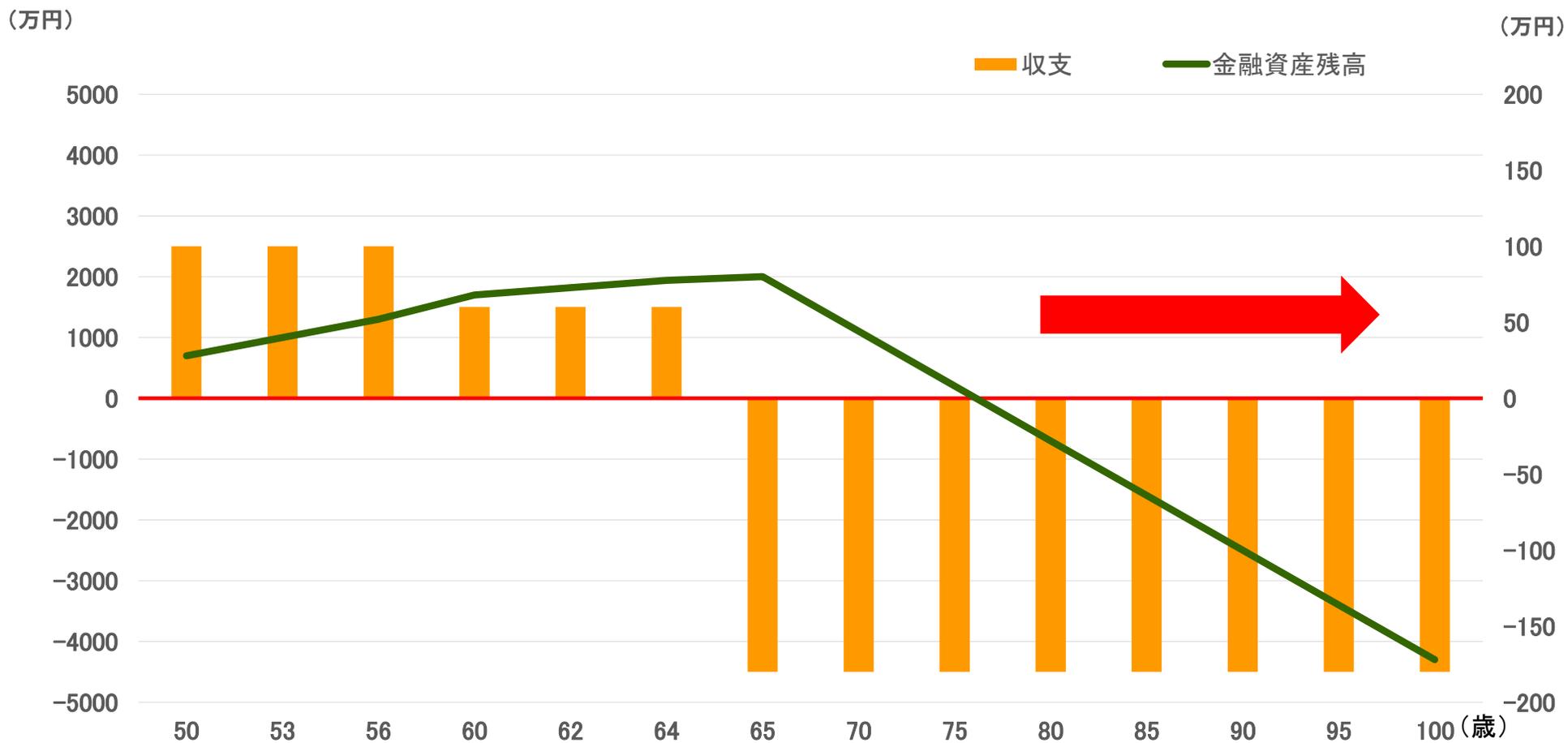
「ライフイベントと費用」(例)

<u>ライフイベント</u>	<u>時期</u>	<u>金額</u>	<u>備考</u>
1. 教育費	2026年	2250万円	高校・大学費用
2. 住宅購入	2030年	1000万円	頭金・引越し費用等
3. 海外旅行	2041年	100万円	毎年ハワイへ10年間
4. 生活費取り崩し	2046年	80万円	65歳以降毎年

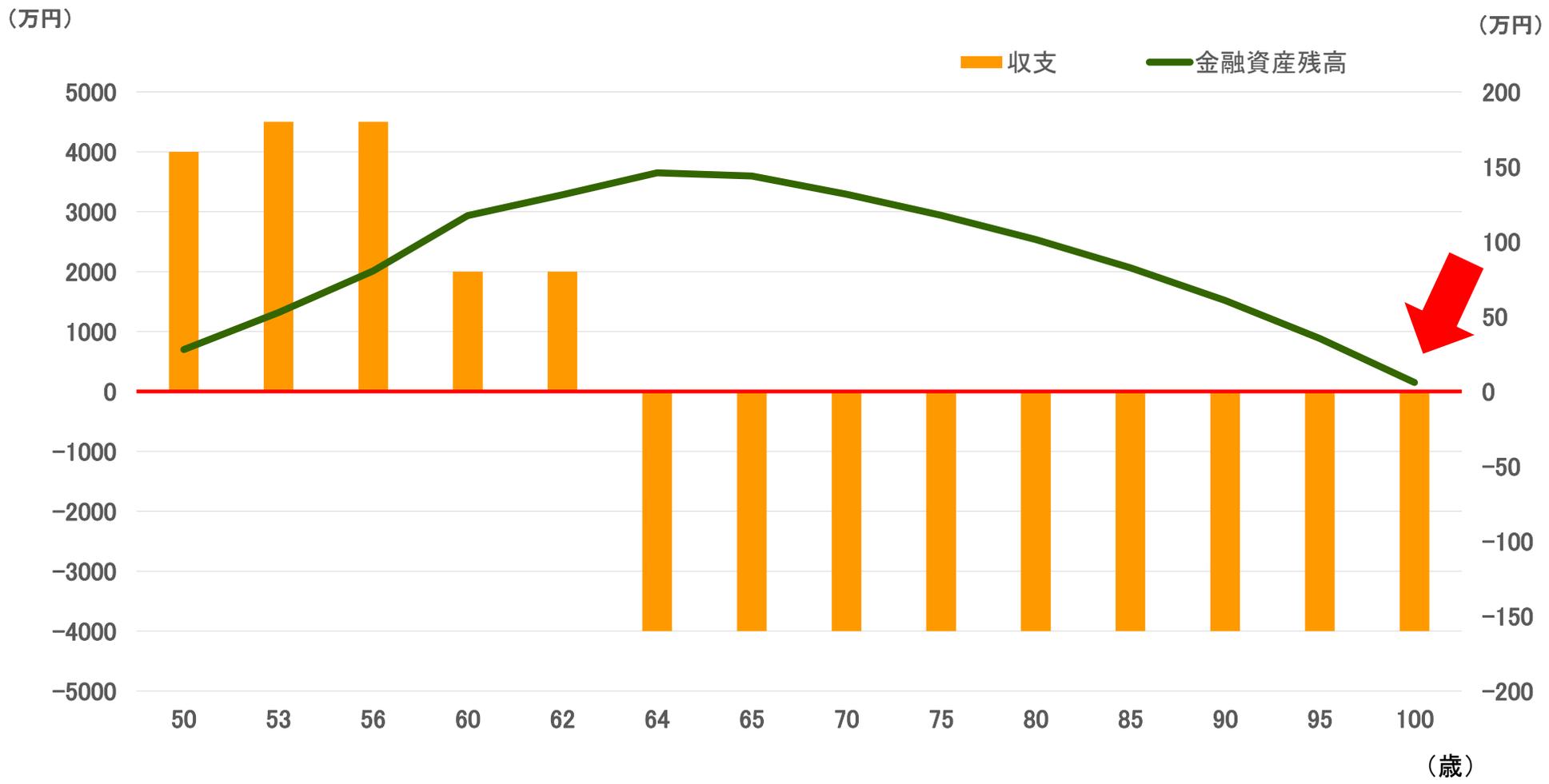
資産寿命とは？



資産寿命とは？



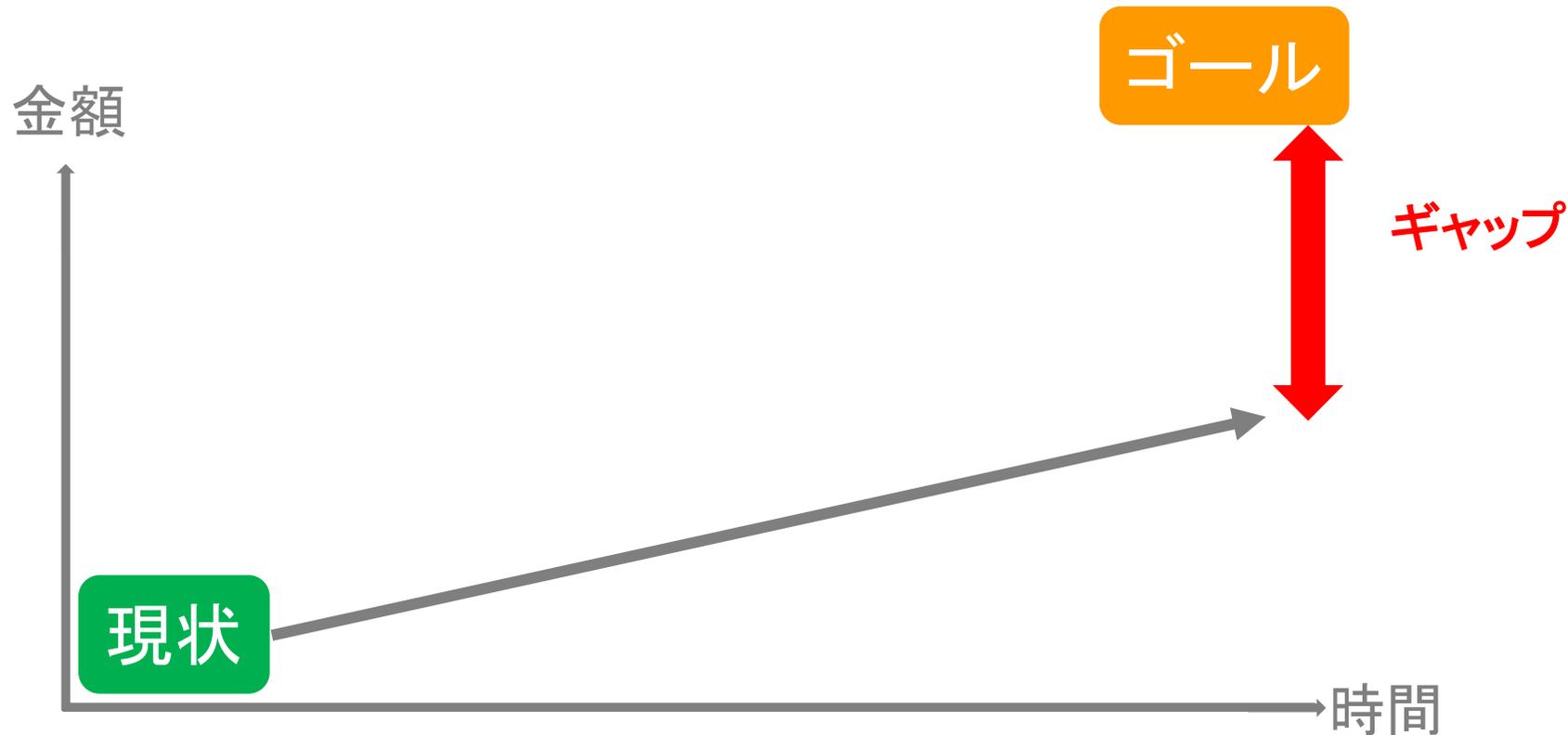
資産寿命とは？



資産寿命を伸ばす対策

現状とゴールの間に
ギャップがある

100歳まで資産寿命を伸ばす



「現状を整理し把握する」

バランスシートとキャッシュフロー

バランスシート

(単位：万円)

資産		負債	
金融資産	1,000	借入金	1,255
年金積立金		住宅ローン	1,255
DC積立金		その他負債	
iDeCo積立金			
保険積立金			
不動産	1,160		
居住用	1,160		
投資用			
その他資産			
		純資産	905
合計	2,160	合計	2,160

キャッシュフロー

基準日：2023年9月

(単位：万円)

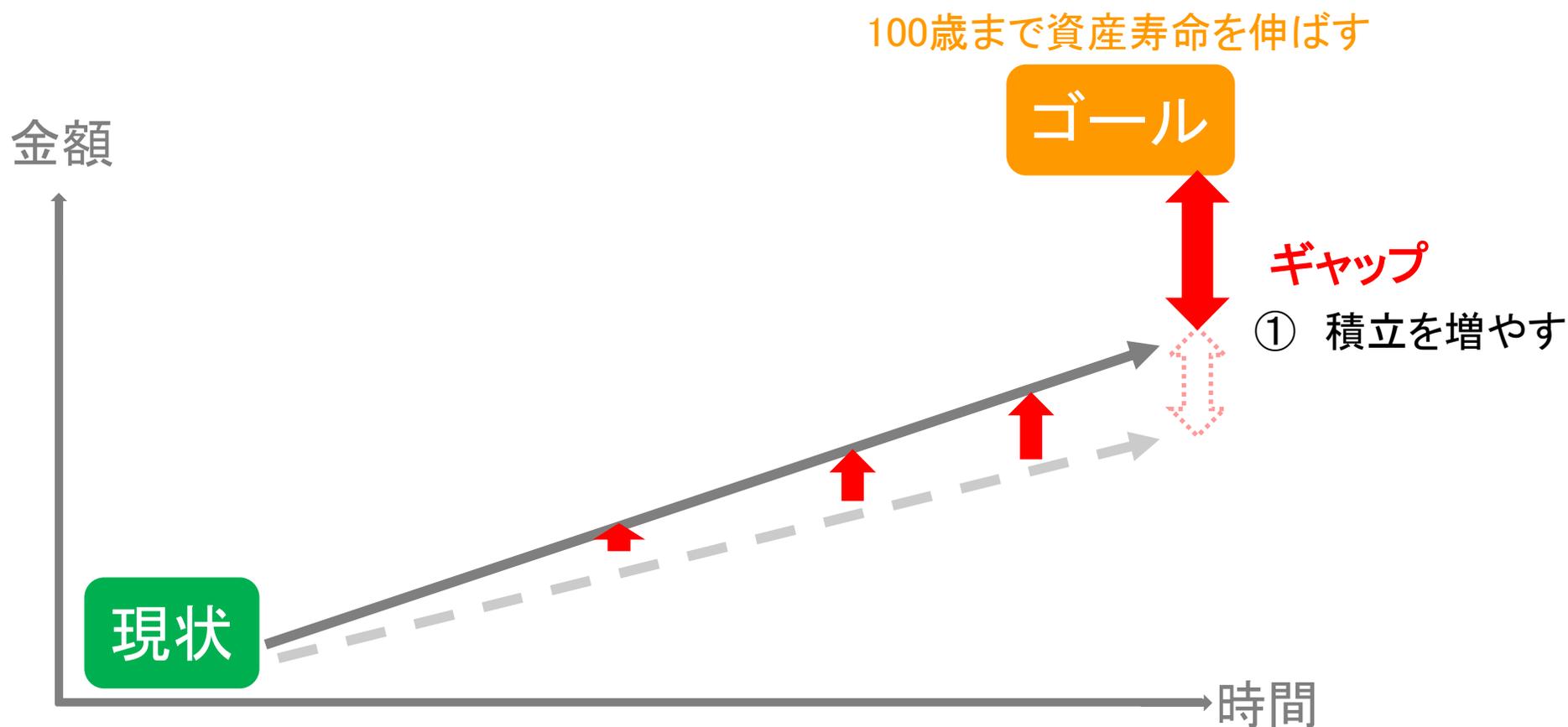
収入		800
世帯収入	800	
世帯主	500	
配偶者	300	
年金収入		
世帯主		
配偶者		
その他収入		
住宅ローン減税		
その他		
支出		625
税金・社会保険料	174	
生活費	300	
子供費		
住宅費	17	
住宅ローン返済	77	
保険料	29	
年金保険料		
車両費	28	
その他支出		
年間収支		175

積立コミットメント

差額

資産寿命を伸ばす対策

① 積立を増やす



① 積立を増やす

バランスシート

(単位：万円)

資産		負債	
金融資産	1,000	借入金	1,255
年金積立金		住宅ローン	1,255
DC積立金		その他負債	
iDeCo積立金			
保険積立金			
不動産	1,160		
居住用	1,160		
投資用			
その他資産			
		純資産	905
合計	2,160	合計	2,160

キャッシュフロー

基準日：2023年9月
(単位：万円)

収入	
収入	800
世帯収入	800
世帯主	500
配偶者	300
年金収入	
世帯主	
配偶者	
その他収入	
住宅ローン減税	
その他	
支出	625
税金・社会保険料	174
生活費	300
子供費	
住宅費	17
住宅ローン返済	77
保険料	29
年金保険料	
車両費	28
その他支出	
年間収支	175

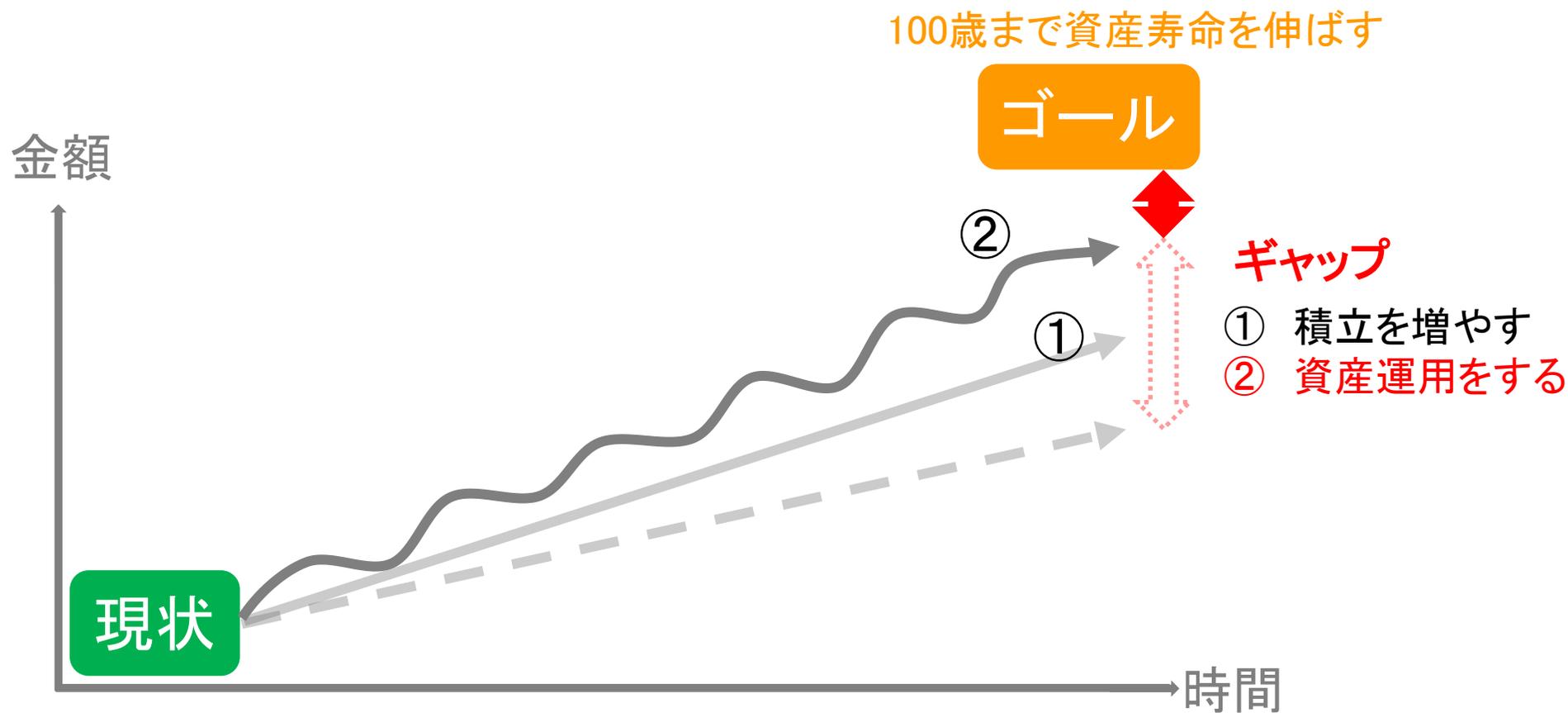
収入 ↗

支出 ↘

積立 ↗

資産寿命を伸ばす対策

② 資産運用をする



資産寿命を伸ばす対策

② 資産運用をする

複利運用による将来価値早見表

「100万円」を一括投資（スポット投資）した場合（税引き前）

【単位：万円】

年数 年利率	1年	5年	10年	15年	20年	30年
0.001%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
1%	101.0	105.1	110.4	116.1	122.0	134.8
3%	103.0	115.9	134.4	155.8	180.6	242.7
5%	105.0	127.6	162.9	207.9	265.3	432.2

資産寿命を伸ばす対策

② 資産運用をする

複利運用による将来価値早見表

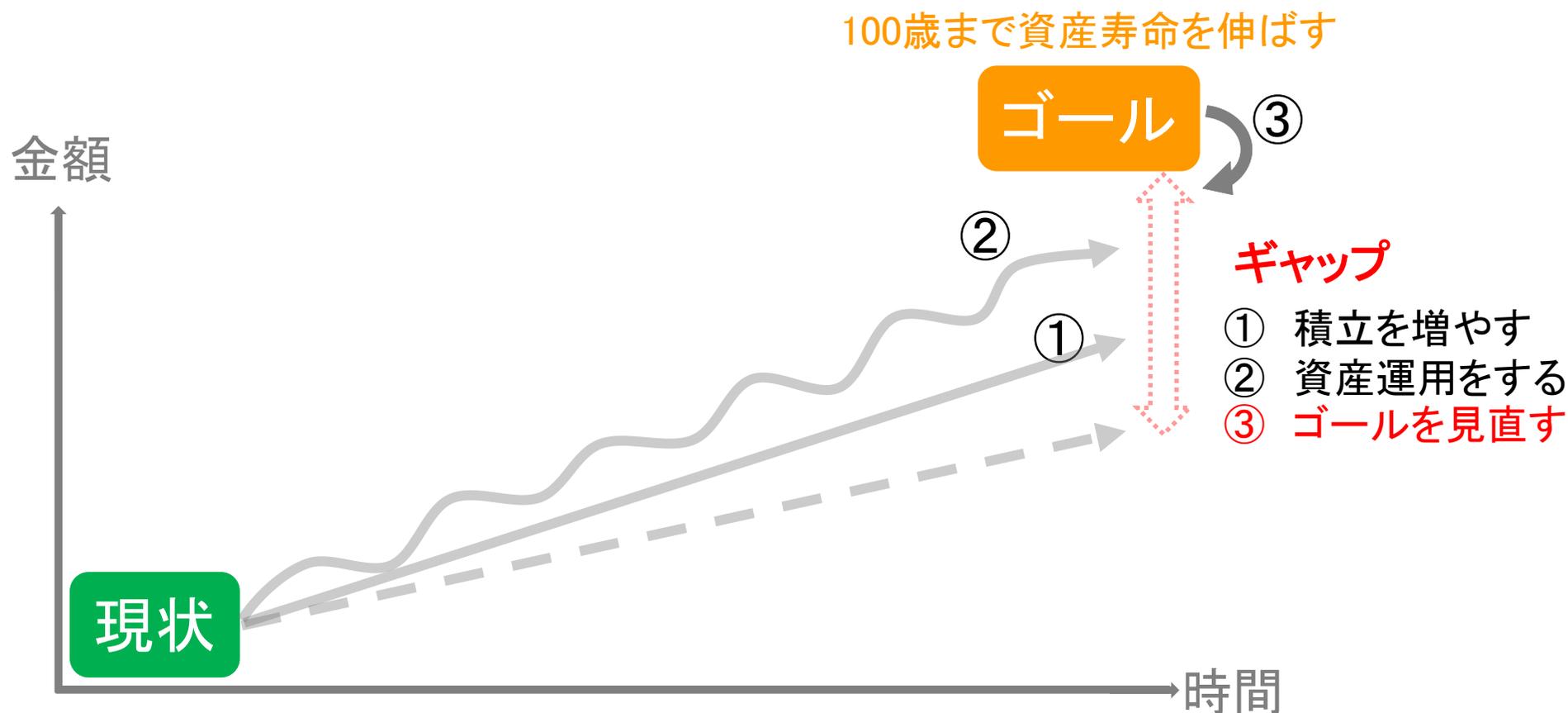
「毎月1万円」を積立投資した場合（税引き前）

【単位:万円】

年数 年利率	1年	5年	10年	15年	20年	30年
0.001%	12.0	60.0	120.0	180.0	240.0	360.0
1%	12.1	61.5	126.1	194.0	265.4	419.3
3%	12.2	64.6	139.4	226.2	326.9	578.7
5%	12.3	67.8	154.3	264.8	405.8	815.4

資産寿命を伸ばす対策

③ ゴールを見直す



資産寿命を伸ばす対策③

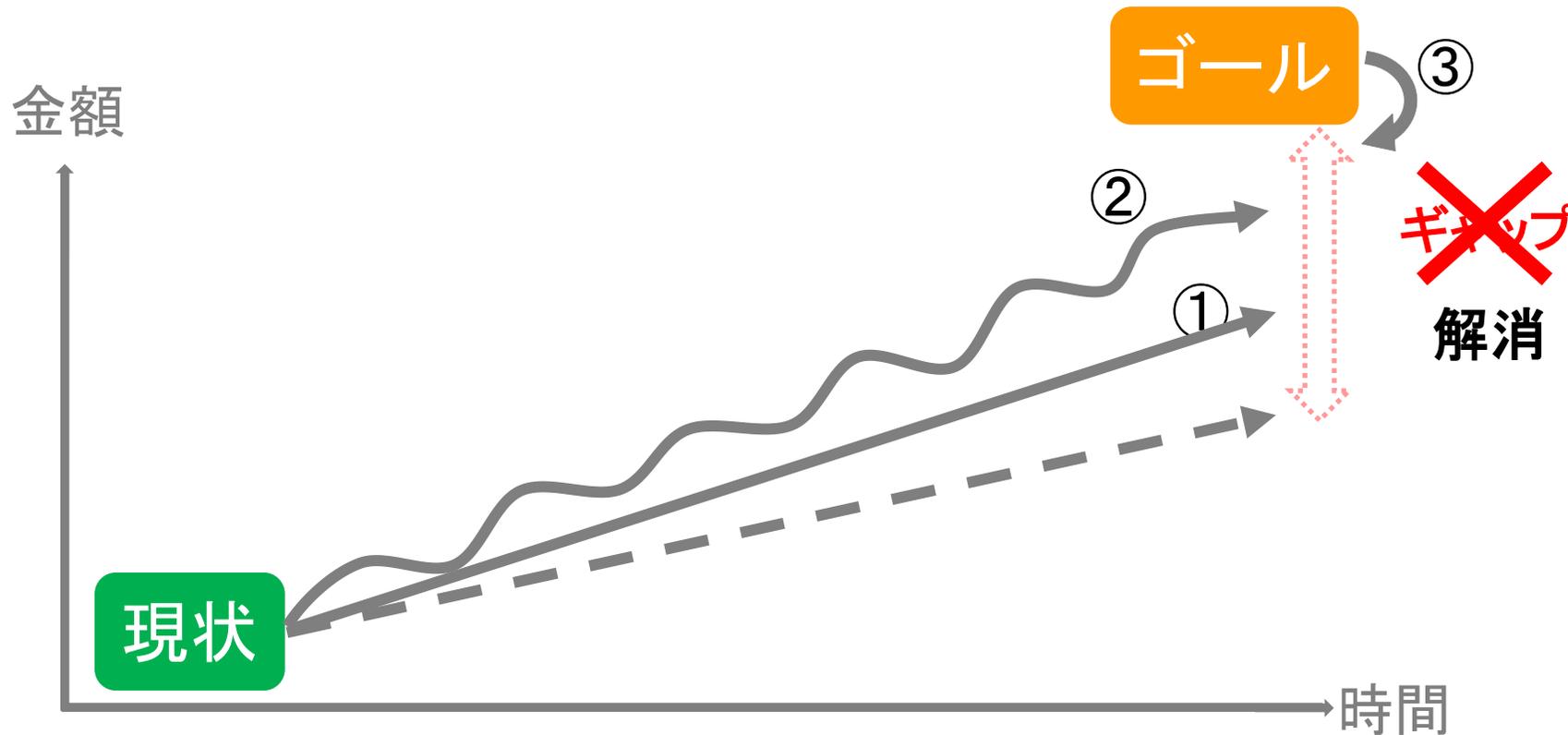
③ ゴールを見直す

- ✓ **金額**をさげる
ex.)自動車購入:300万円→200万円
- ✓ **時期**を遅らす
ex.)退職年齢:65歳→70歳
- ✓ **回数**を減らす
ex.)海外旅行:毎年→2年に一度

資産寿命を伸ばす対策

- ① 積立を増やす
- ② 資産運用する
- ③ ゴールを見直す

100歳まで資産寿命を伸ばす



資産寿命を伸ばす対策(まとめ)

「**将来**のために**今**何ができるのか」

➤ 積立コミットメント

毎月自動的に積立てる

➤ 資産運用

お金にも働いてもらう

バランスシートとキャッシュフロー

「ゴールに合わせた資産配分を考える」

バランスシート

(単位：万円)

資産		負債	
金融資産	1,000	借入金	1,255
年金積立金		住宅ローン	1,255
DC積立金		その他負債	
iDeCo積立金			
保険積立金			
不動産	1,160		
居住用	1,160		
投資用			
その他資産			
		純資産	905
合計	2,160	合計	2,160

キャッシュフロー

基準日：2023年9月

(単位：万円)

収入		800
世帯収入	800	
世帯主	500	
配偶者	300	
年金収入		
世帯主		
配偶者		
その他収入		
住宅ローン減税		
その他		
支出		625
税金・社会保険料	174	
生活費	300	
子供費		
住宅費	17	
住宅ローン返済	77	
保険料	29	
年金保険料		
車両費	28	
その他支出		
年間収支		175

積立コミットメント

差額

バランスシートとキャッシュフロー

「ゴールに合わせた資産配分を考える」

バランスシート

資産		負債	
金融資産	1,000	借入金	1,255
年金積立金		住宅ローン	1,255
DC積立金		その他負債	
iDeCo積立金			
保険積立金			
不動産	1,160		
居住用	1,160		
投資用			
その他資産			
		純資産	905
合計	2,160	合計	2,160

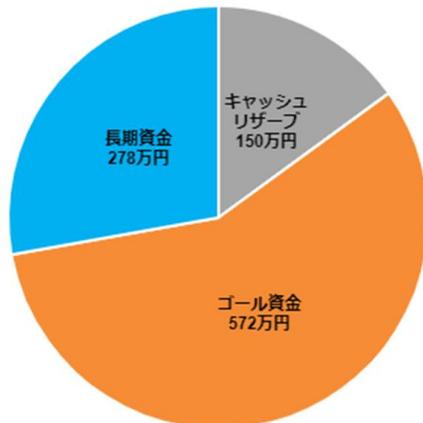
キャッシュフロー

基準日：2023年9月

(単位：万円)

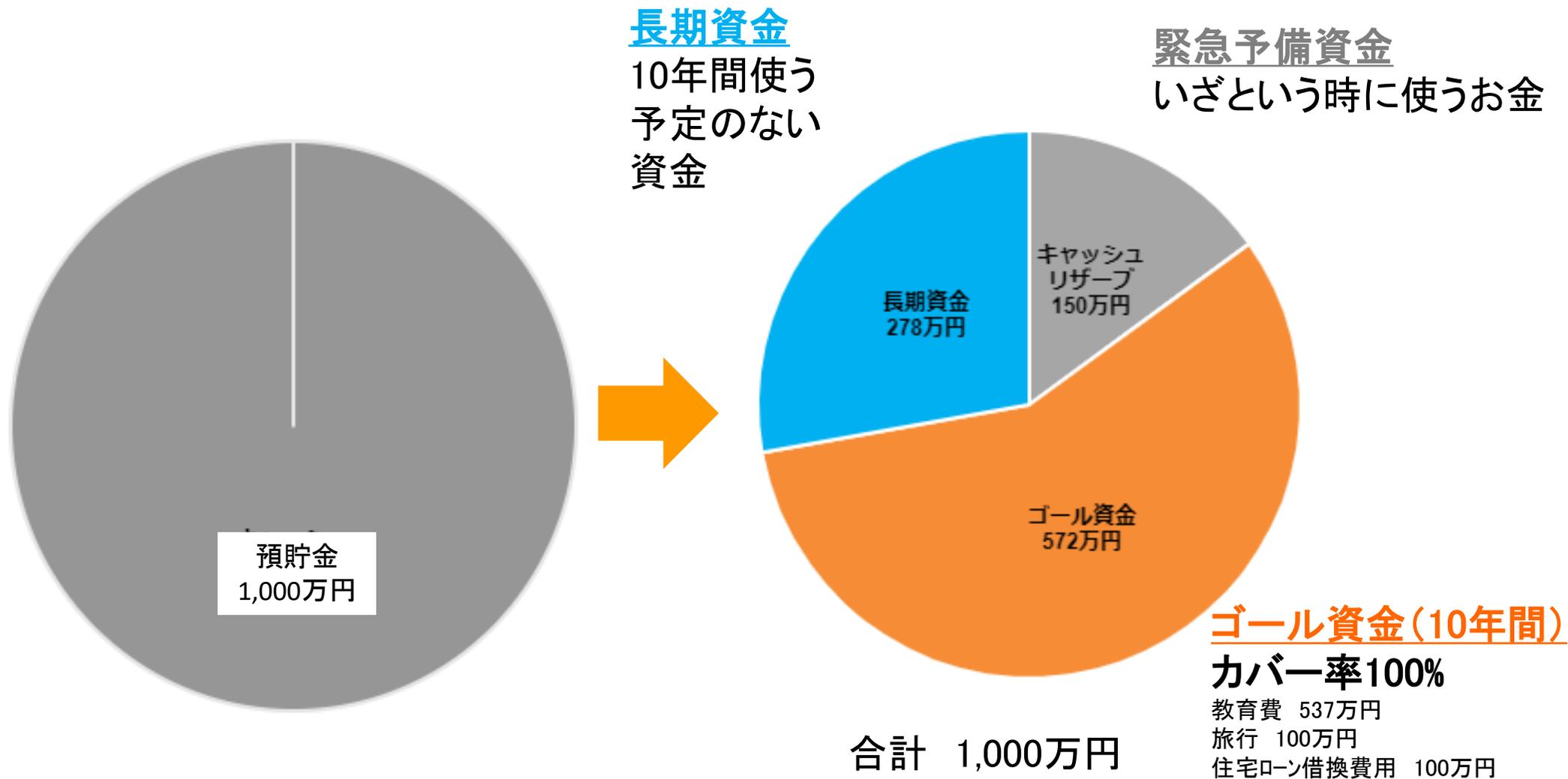
収入		800
世帯収入	800	
世帯主	500	
配偶者	300	
年金収入		
世帯主		
配偶者		
その他収入		
住宅ローン減税		
その他		
支出		625
税金・社会保険料	174	
生活費	300	
子供費		
住宅費	17	
住宅ローン返済	77	
保険料	29	
年金保険料		
車両費	28	
その他支出		
年間収支		175

「3つの財布」に分ける(配分例)



「3つの財布」に分けて管理する

「3つの財布」配分の一例

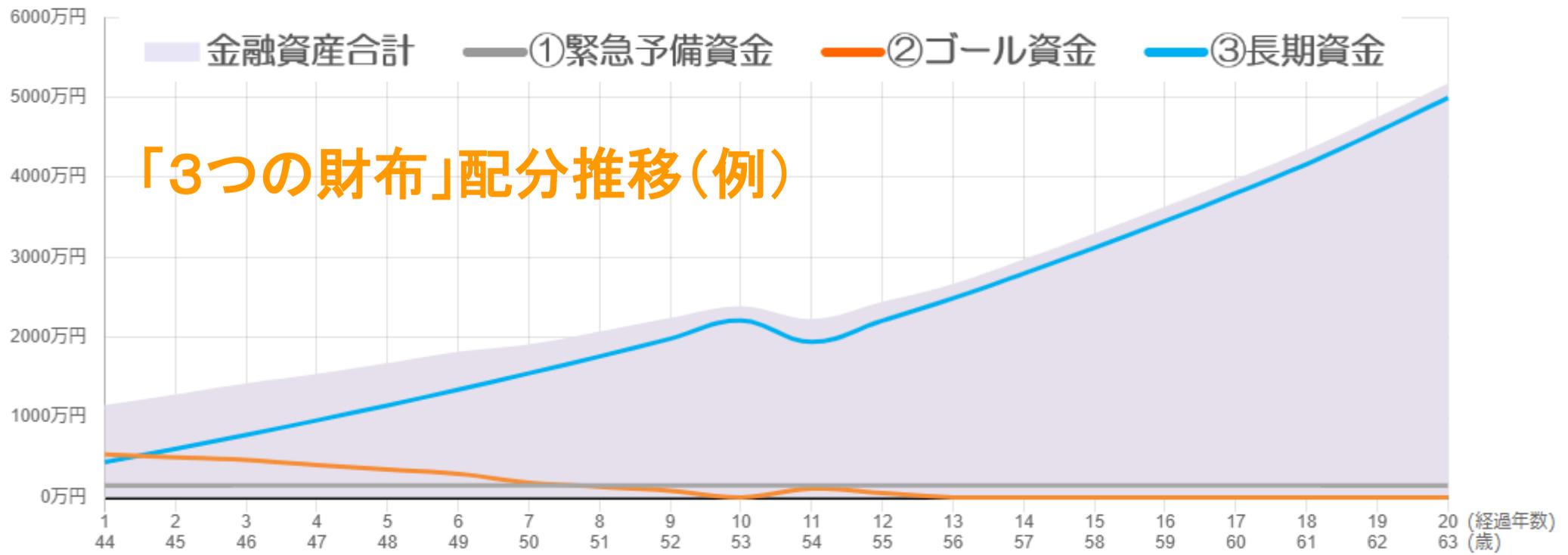


10年ごとの「フェーズドアプローチ」



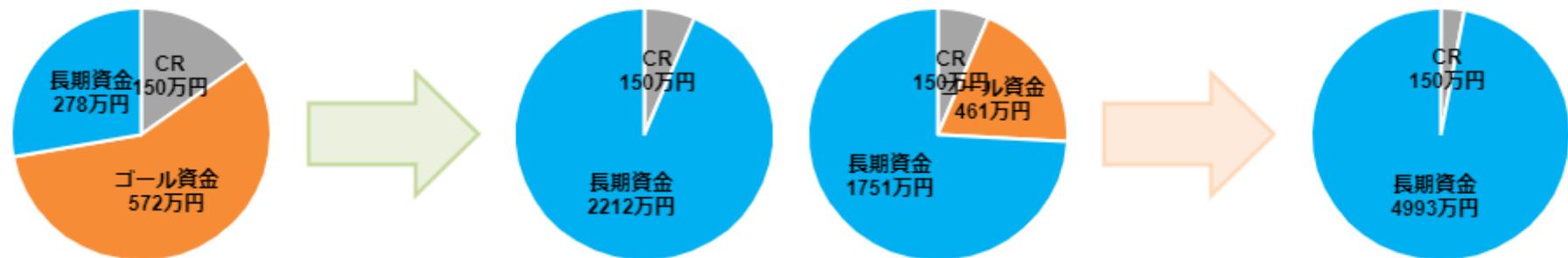
		第1フェーズ										第2フェーズ									
		経過年数																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	年度	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042
家族	テスト タロウ	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
	テスト ハナコ	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
	テスト イチロウ	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	テスト ハナ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
収入		800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800
支出		626	625	625	624	620	615	613	607	604	603	675	604	610	555	561	561	561	561	542	484
年間収支		174	175	175	176	180	185	187	193	196	197	125	196	190	245	239	239	239	239	258	316
ゴール支出	車購入費	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	300	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	旅行	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	教育	35	35	35	64	54	54	61	51	51	82	54	54	54	-	-	-	-	-	-	-
	生活費取崩し分	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ゴール支出合計	35	35	35	64	54	54	111	51	51	82	354	54	54	-	-	-	-	-	-	-
積立コミットメント		150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	120	190	190	210	210	210	210	210	240	240
(うち長期資金)		150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	120	190	190	210	210	210	210	210	240	240
金融資産	キャッシュリザーブ	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
	ゴール資金	537	502	467	403	349	295	184	133	82	-	107	54	-	-	-	-	-	-	-	-
	長期資金	439	606	781	962	1,150	1,346	1,550	1,762	1,983	2,212	1,942	2,209	2,488	2,797	3,119	3,454	3,802	4,164	4,570	4,993
	金融資産	1,126	1,258	1,397	1,515	1,649	1,792	1,884	2,045	2,214	2,362	2,199	2,413	2,638	2,947	3,269	3,604	3,952	4,314	4,720	5,143
	前年比	126	132	139	117	135	142	93	161	169	148	-163	214	225	310	322	335	348	362	407	423
	運用益	11	29	53	84	123	169	222	284	355	434	70	148	236	336	447	572	710	862	1,029	1,212
	運用益累計	11	29	53	84	123	169	222	284	355	434	504	582	670	770	882	1,007	1,145	1,297	1,463	1,646
	金融資産 運用なし	1,115	1,230	1,344	1,431	1,527	1,623	1,662	1,761	1,859	1,928	1,694	1,831	1,967	2,177	2,387	2,597	2,807	3,017	3,257	3,497
	前年比	115	115	115	86	96	96	39	99	99	68	-234	137	137	210	210	210	210	210	240	240
本来のゴール資金		537	502	467	403	349	295	184	133	82	-	107	54	-	-	-	-	-	-	-	-
ゴール資金カバー率		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	-	100%	100%	-	-	-	-	-	-	-	-

10年ごとに区切る「フェーズドアプローチ」



第1フェーズ

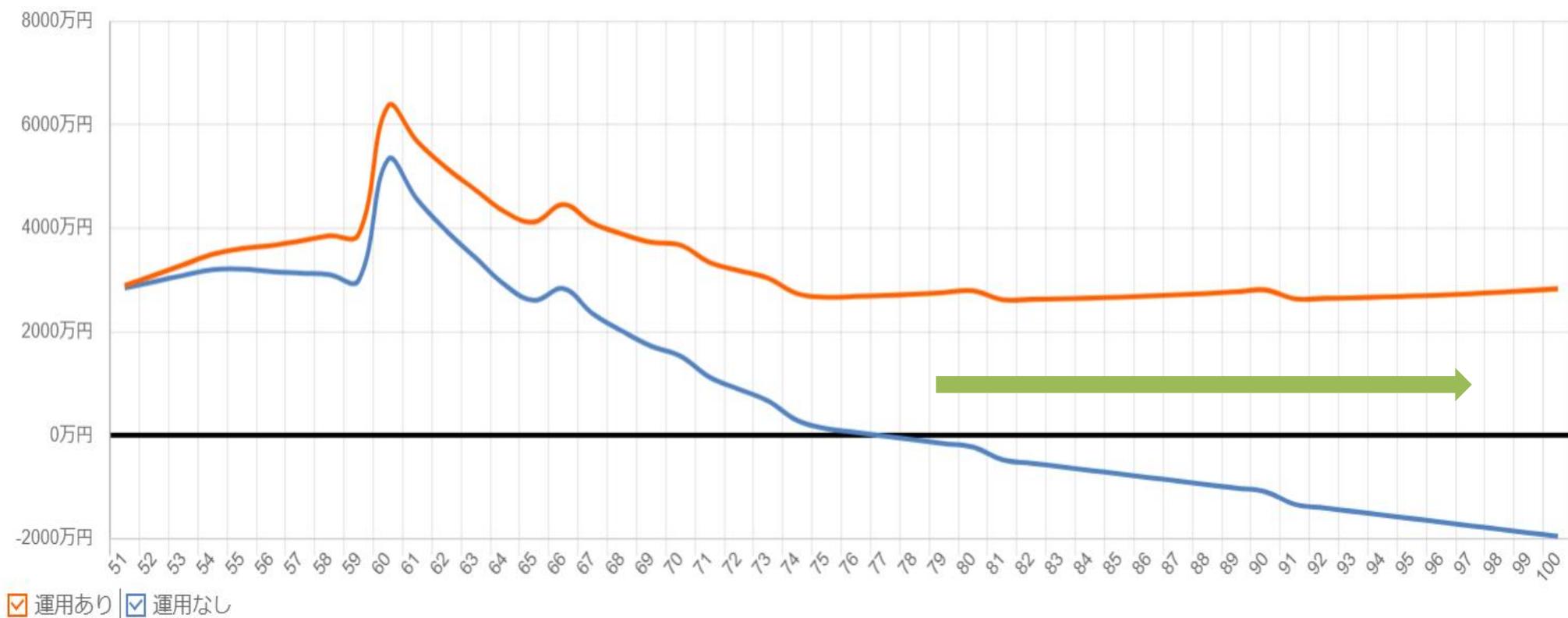
第2フェーズ



■ キャッシュリザーブ(CR) | ■ ゴール資金 | ■ 長期資金 | ■ 金融資産合計(年度末時点)

100歳までの金融資産の推移

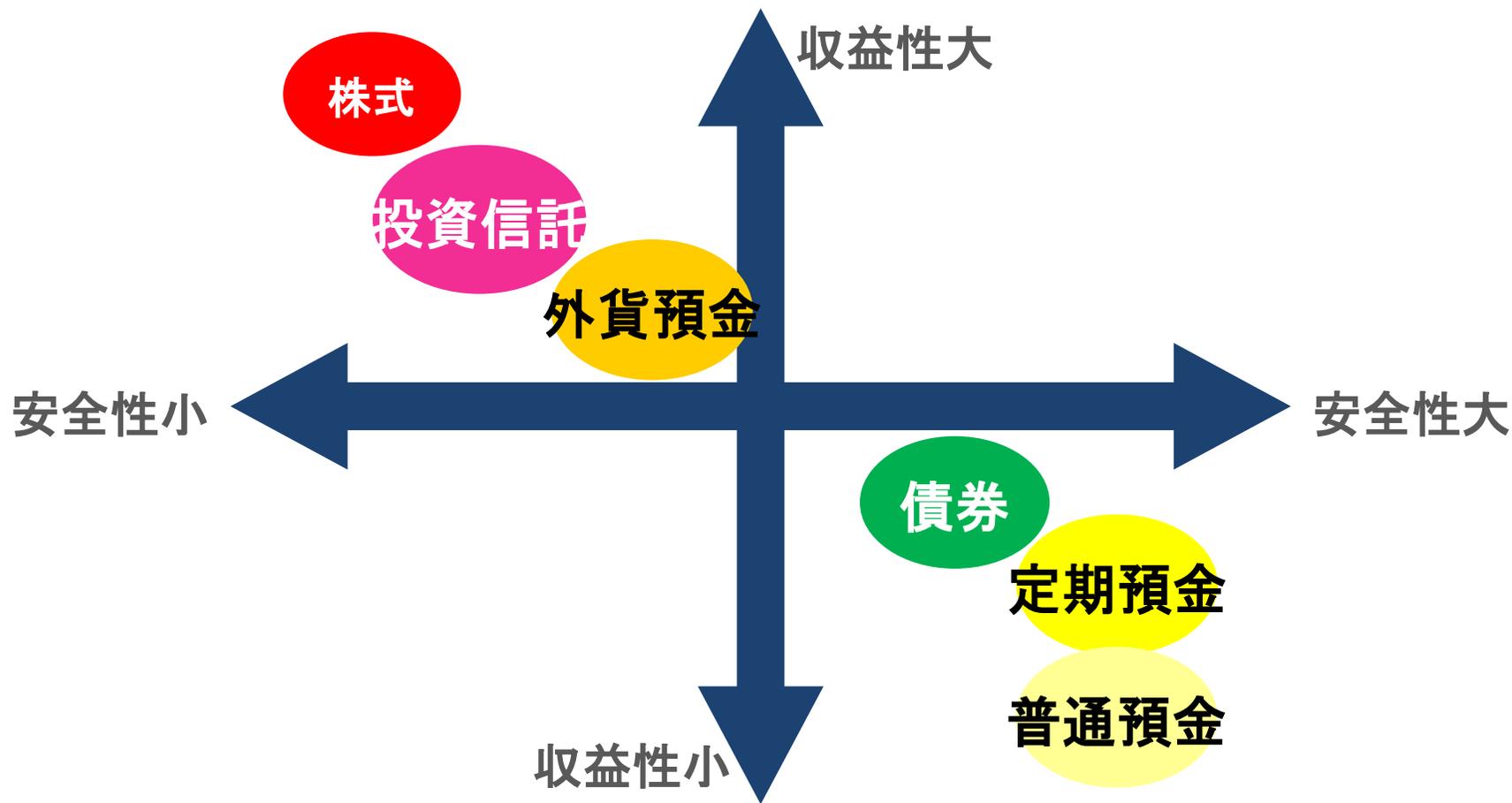
「資産寿命」を伸ばす



「資産運用」を取り入れる

お金を遊ばせずに、
お金にも働いてもらう

5%利回りを確保できる金融商品は？



5%利回りを確保できる金融商品は？

<過去20年間の平均データ>

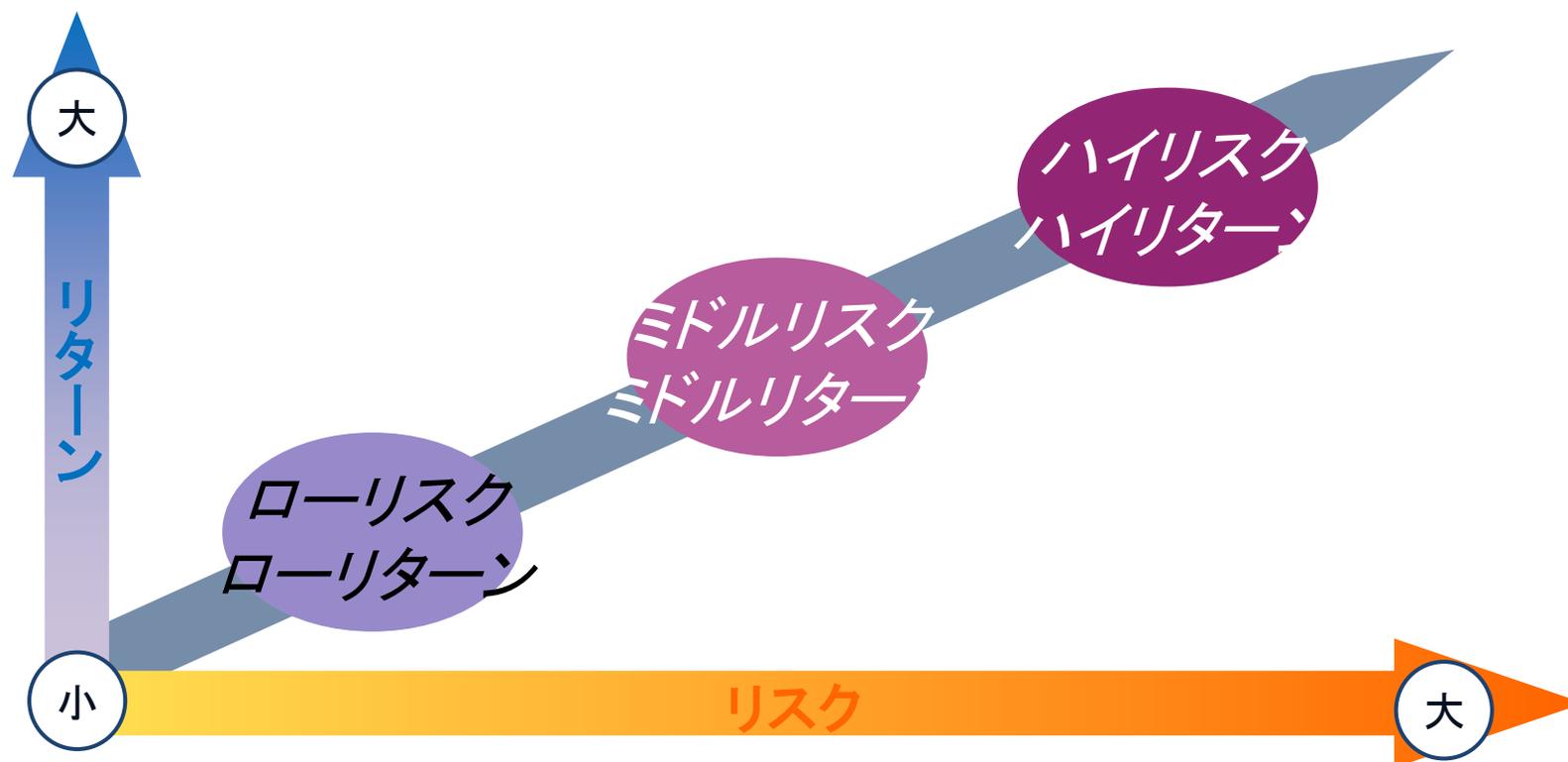
		平均リターン (利回り)	リスク
第1位	先進国株式	7.6%	19.2%
第2位	先進国債券	4.7%	8.8%
第3位	日本株式	4.2%	17.3%
第4位	日本債券	1.6%	1.9%
第5位	預貯金	0.1%	0.0%

過去20年実績データ(2001年7月末-2021年7月末、円ベース)

注)投資商品の実績は、あくまで過去のものであり、将来の結果を約束するものではありません。また、元本割れの可能性もあります。

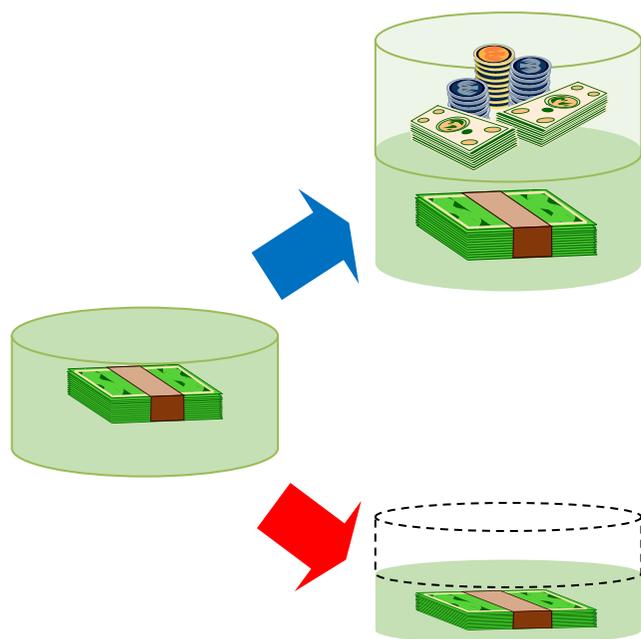
「リターン」と「リスク」のイメージ

リスクとリターンは表裏一体



資産運用における「リスク」とは

収益の振れ幅：不確実性



リスクの要因

価格の変動

為替の変動

金利の変動

資産運用における「リスク」とは

＜過去20年間＞

先進国株式 平均リターン:7.6% リスク:19.2%



過去20年実績データ(2001年7月末-2021年7月末、円ベース)

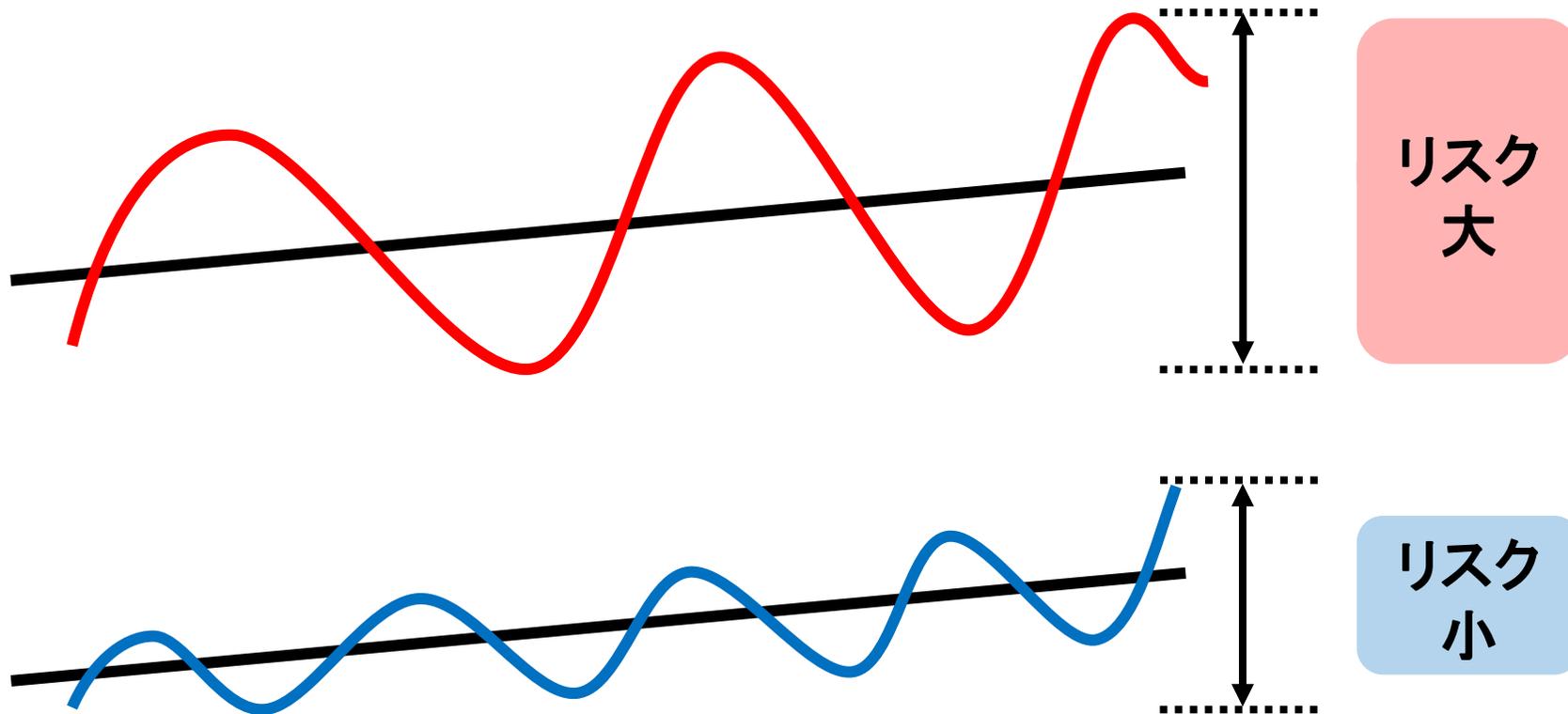
注)投資商品の実績は、あくまで過去のものであり、将来の結果を約束するものではありません。また、元本割れの可能性もあります。

資産運用における「リスク」とは

資産運用における「リスク」とは

<リスク変動のイメージ図>

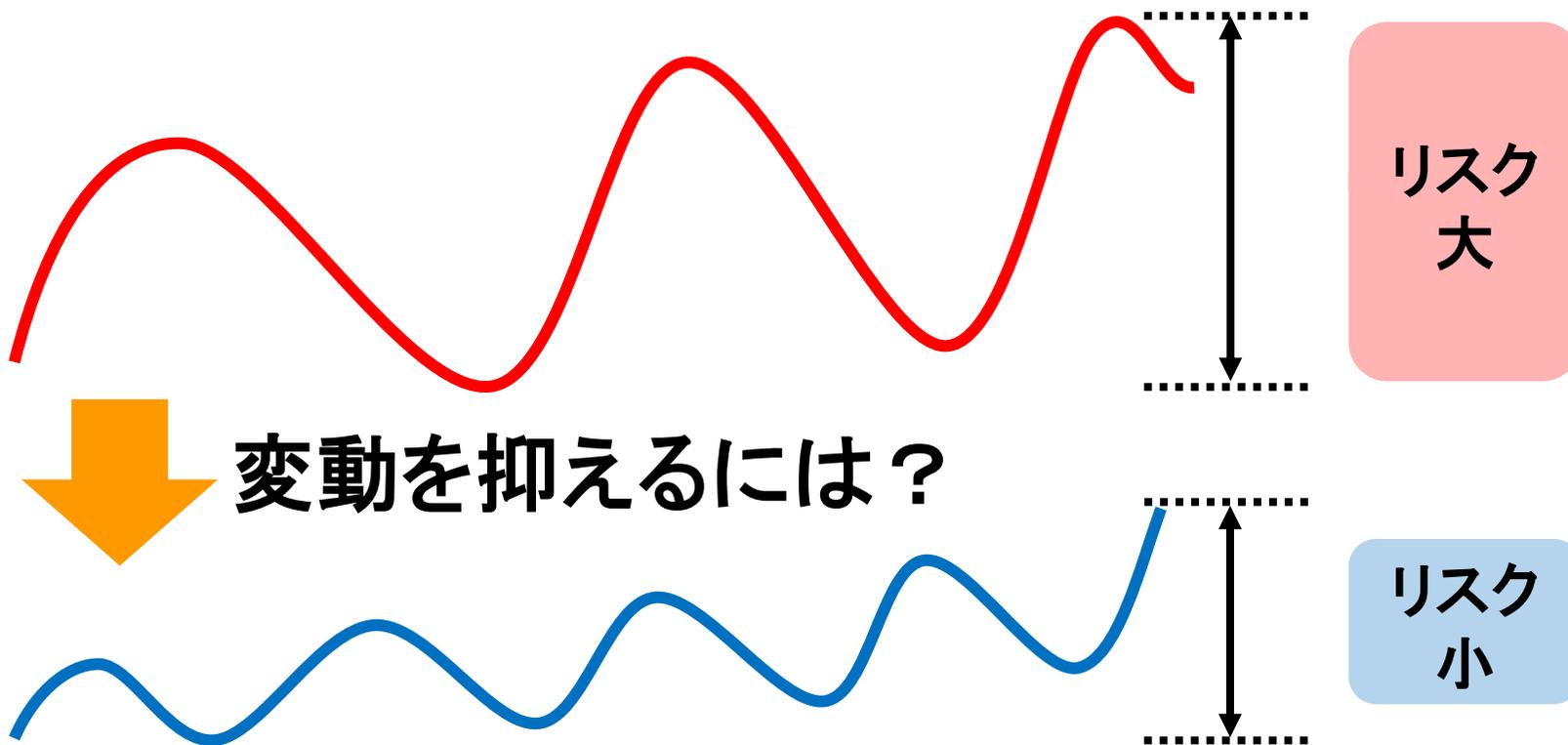
変動する幅のこと



資産運用における「リスク」とは

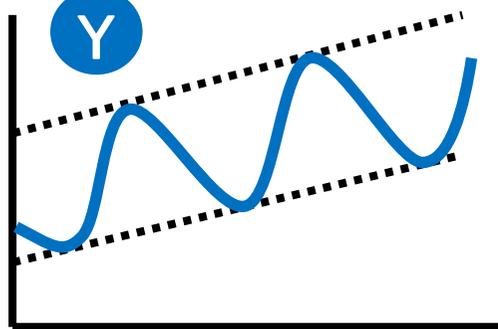
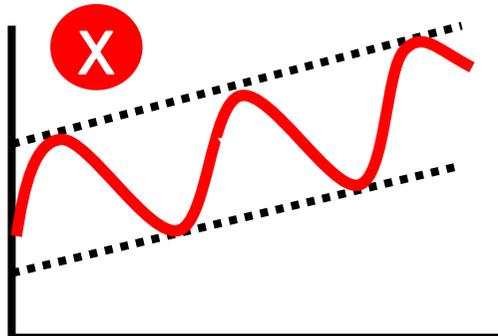
<リスクを抑える方法を知る>

変動する幅のこと

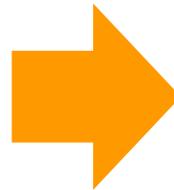


「分散投資」の**効果**

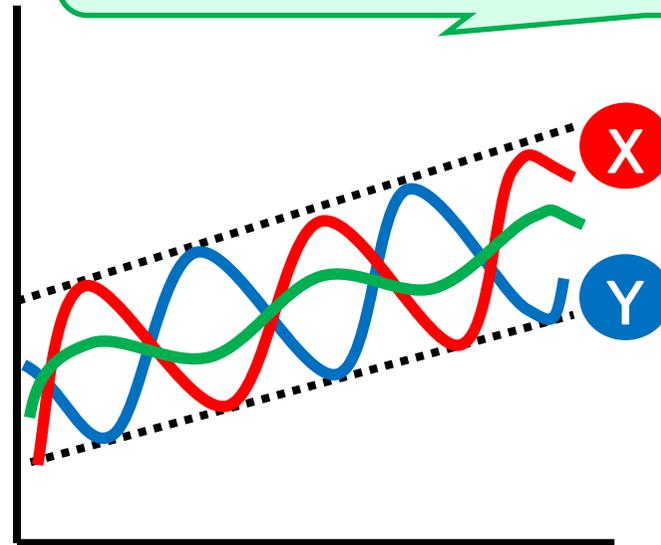
違う値動きのものを…



組み合わせると



XとYの組み合わせによって
変動幅(リスク)が縮小!

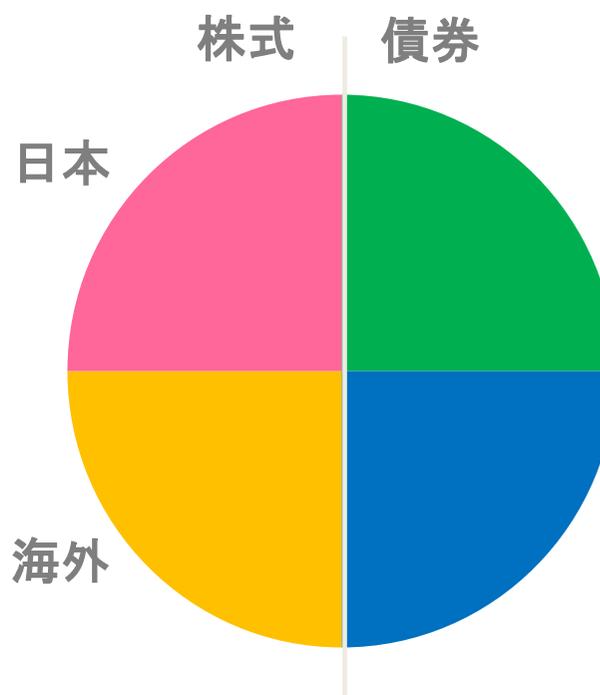


リスクのコントロール「分散投資」

「株式」を持つなら、
「債券」も持つ。

「日本」のものを持つなら、
「海外」も持つ。

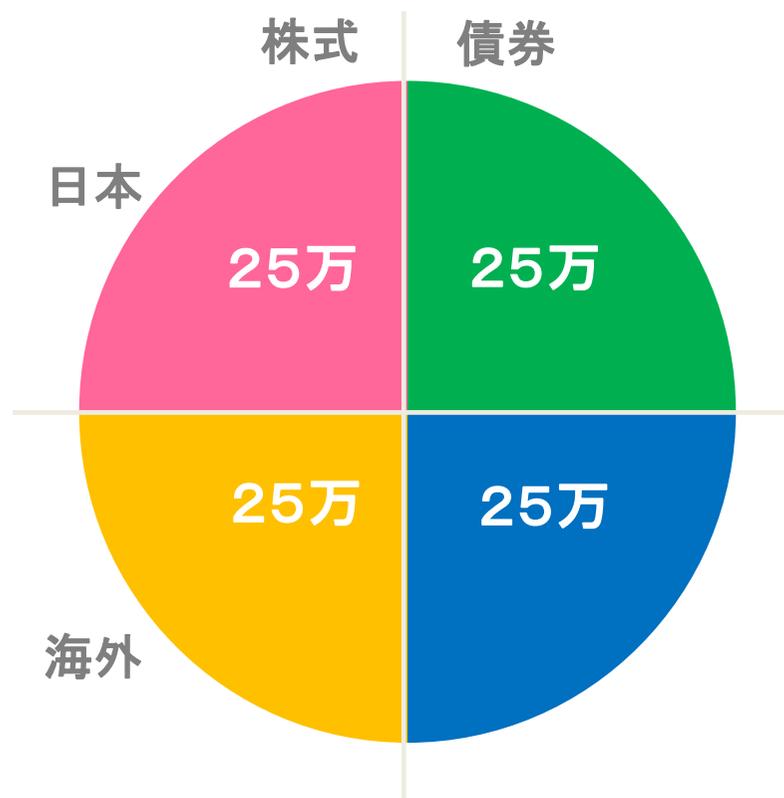
配分例



リスクのコントロール「分散投資」

(配分例)

例えば、100万円を4資産に25万円ずつ分けた場合

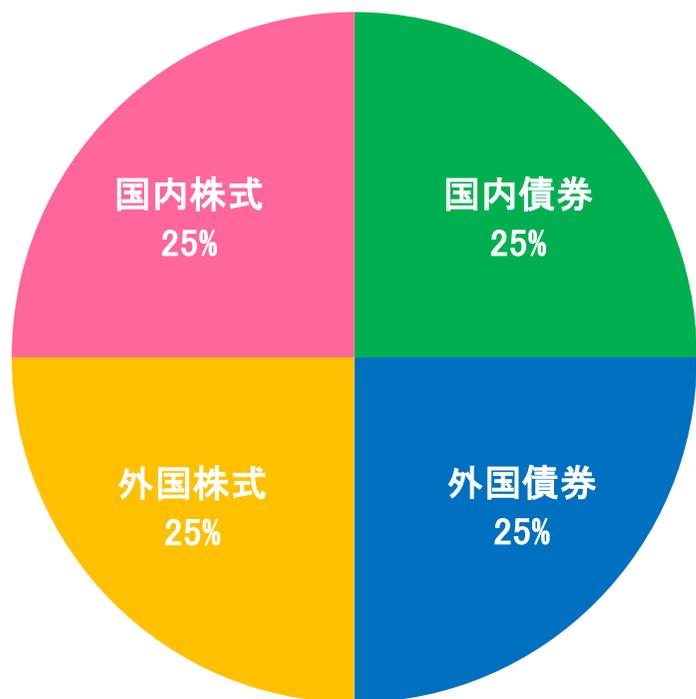


ポートフォリオの設定

(配分例)

(ポートフォリオとは、資産クラスごとの具体的な金融商品)

アセットアロケーション(資産配分)により、リスク・リターンは変わる



(例)

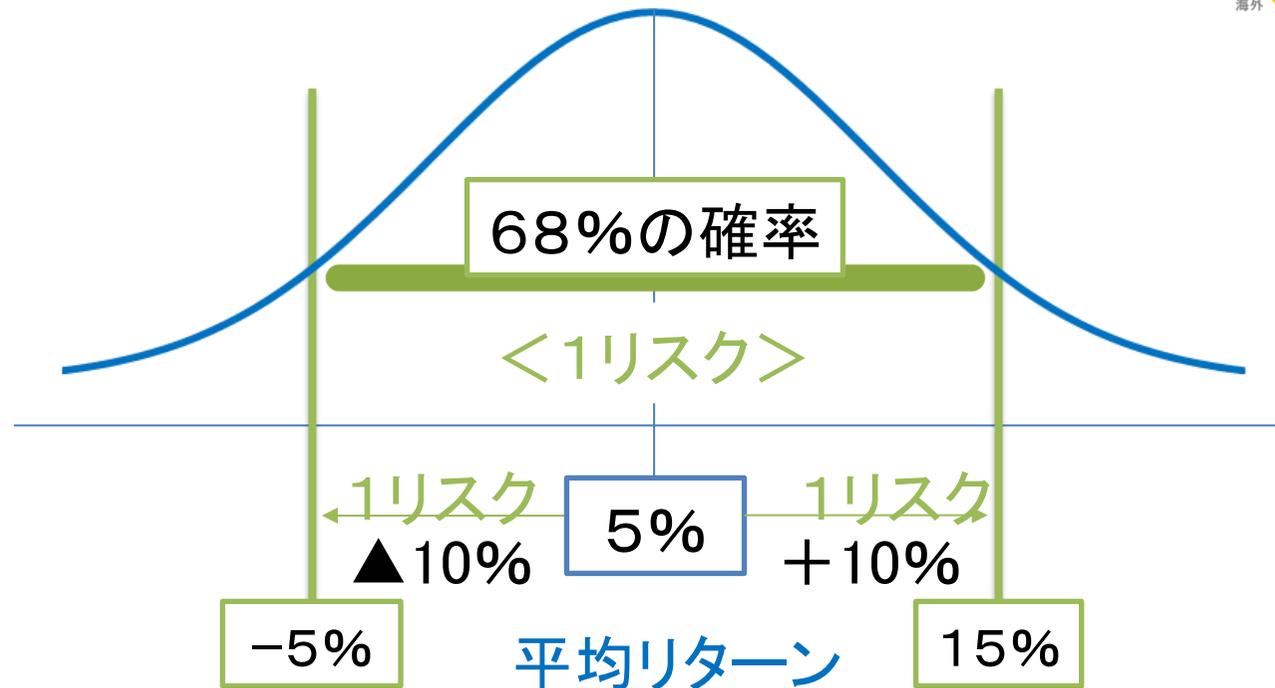
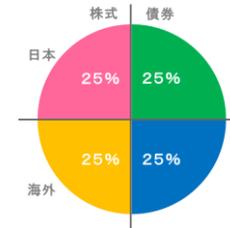
過去 20年間の

平均リターン 5%

リスク 10%

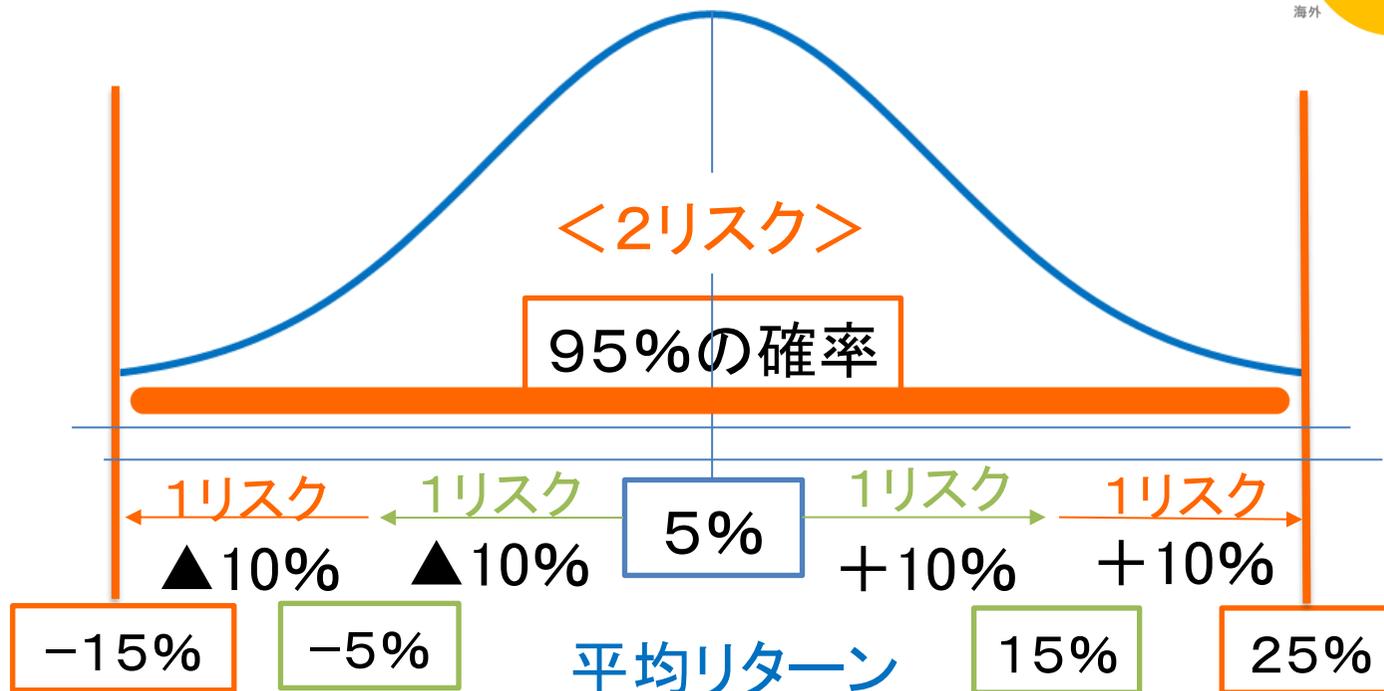
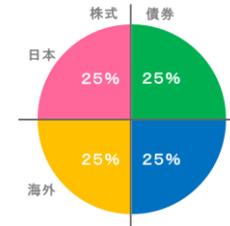
ポートフォリオの設定 (配分例)

平均リターン 5% リスク 10%



ポートフォリオの設定 (配分例)

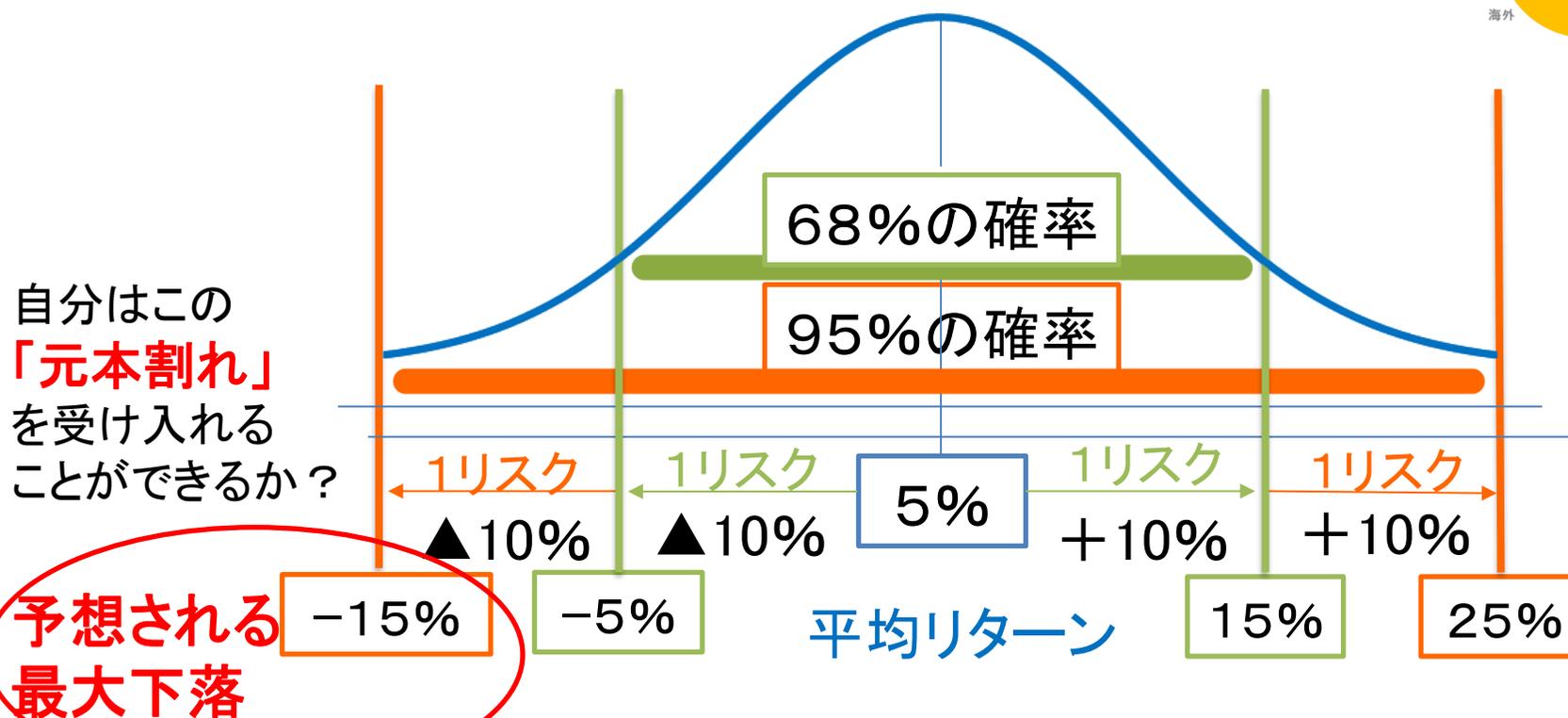
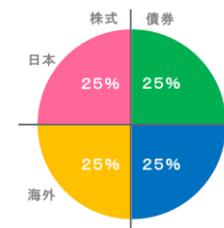
平均リターン 5% リスク 10%



過去20年実績データ(2001年7月末-2021年7月末、円ベース)

ポートフォリオの設定 (配分例)

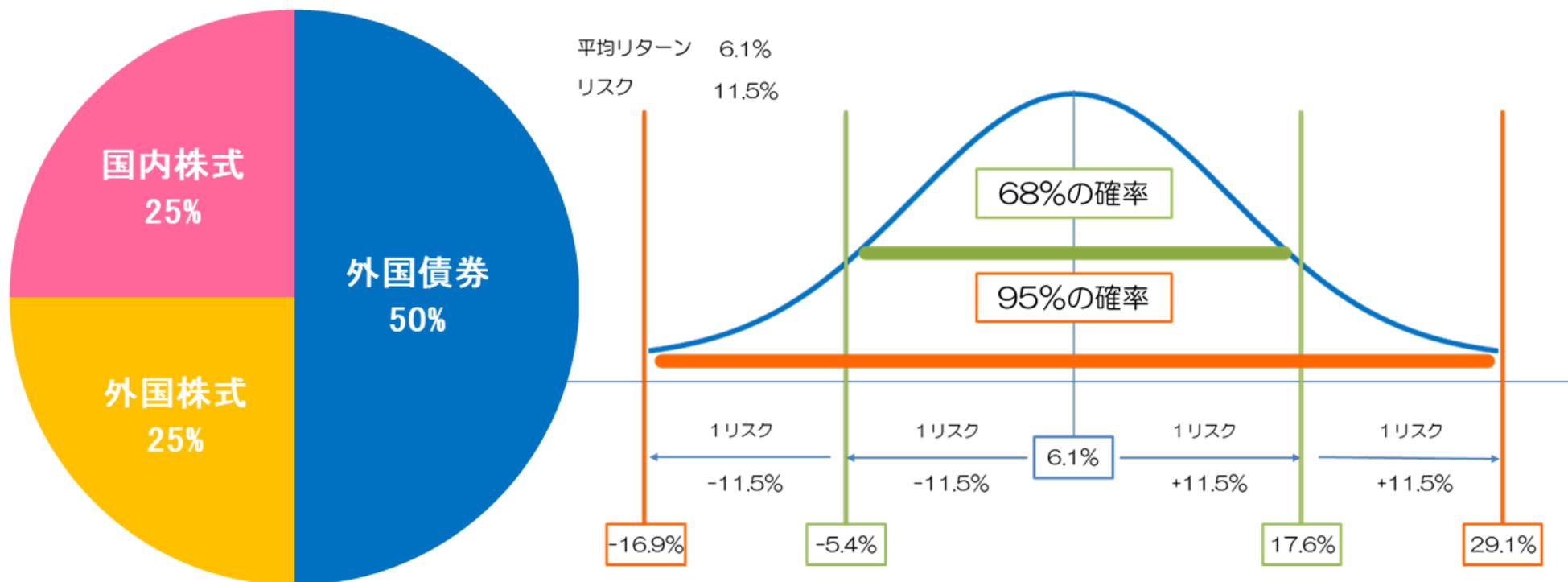
平均リターン 5% リスク 10%



過去20年実績データ(2001年7月末-2021年7月末、円ベース)

ポートフォリオの設定 (配分例)

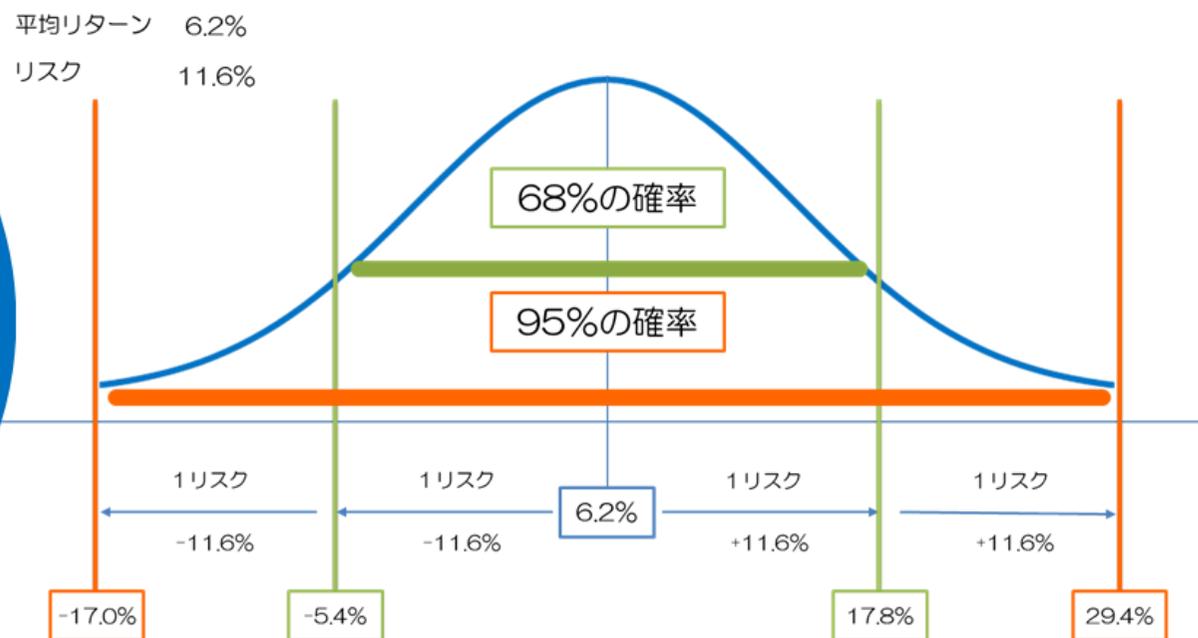
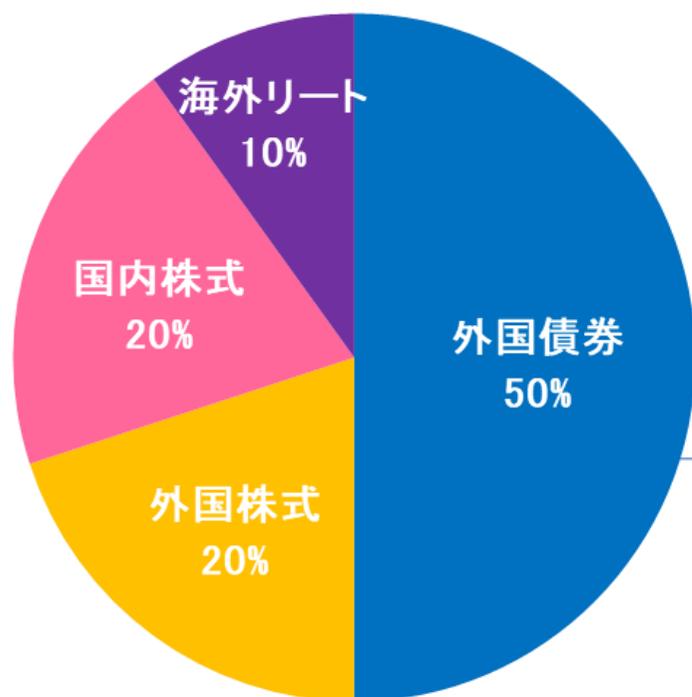
過去20年間の 平均リターン 6.1% リスク 11.5%



平均リターン・リスクの数値はあくまで参考となり、現時点の数値ではありません。(円ベース)

ポートフォリオの設定 (配分例)

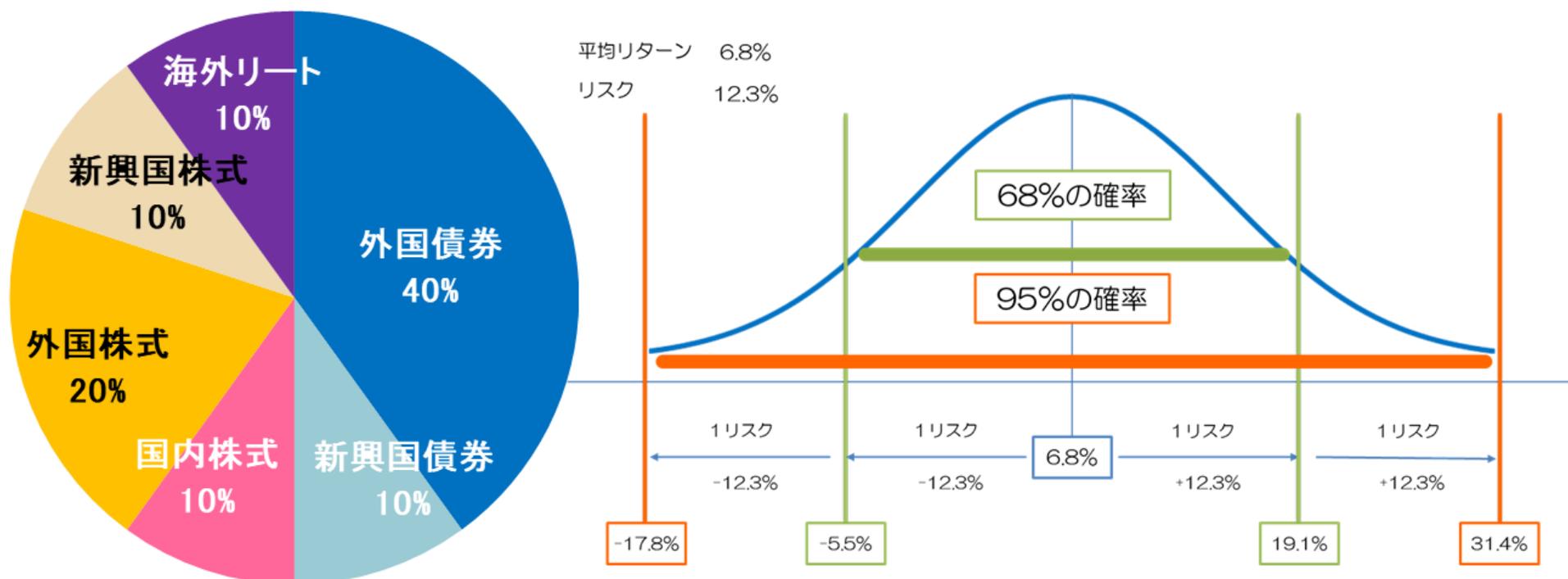
過去20年間の 平均リターン 6.2% リスク 11.6%



平均リターン・リスクの数値はあくまで参考となり、現時点の数値ではありません。(円ベース)

ポートフォリオの設定 (配分例)

過去20年間の 平均リターン 6.8% リスク 12.3%

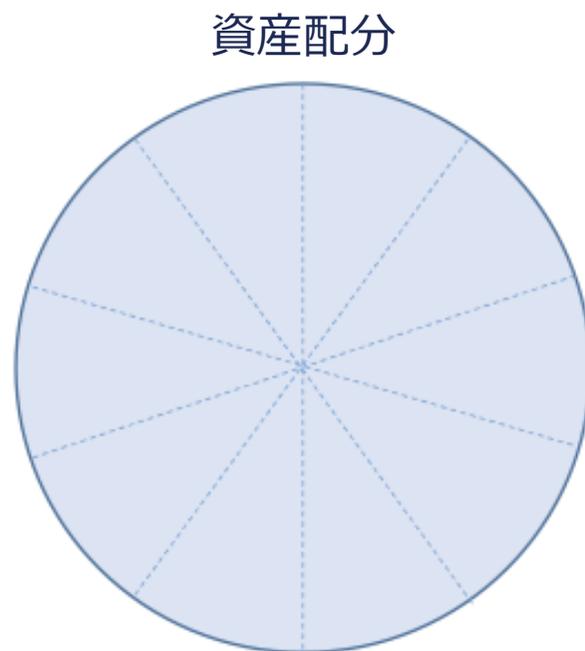
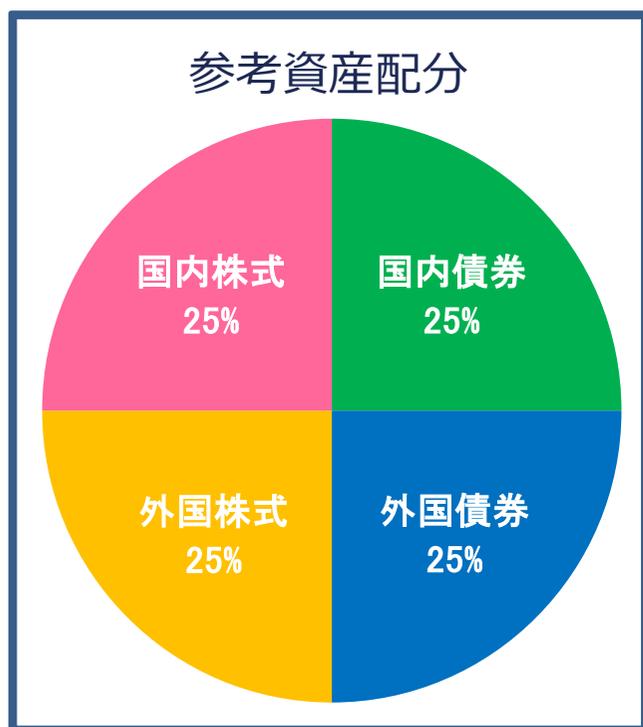


平均リターン・リスクの数値はあくまで参考となり、現時点の数値ではありません。(円ベース)

自分のポートフォリオを作る

「自分の保有する他の金融資産とのバランス」を考慮してイメージします

資産配分をイメージ→具体的な商品選択



商品選択

個別に組み合わせるなら

バランスファンドなら

個人投資家の限界

資金が1000万円のBさんは日本の株式を選びたい・・・

(例) 買うのにいくら必要？

トヨタ	約20万円
ソニー	約150万円
NTT	約30万円
<hr/>	
合計	約200万円

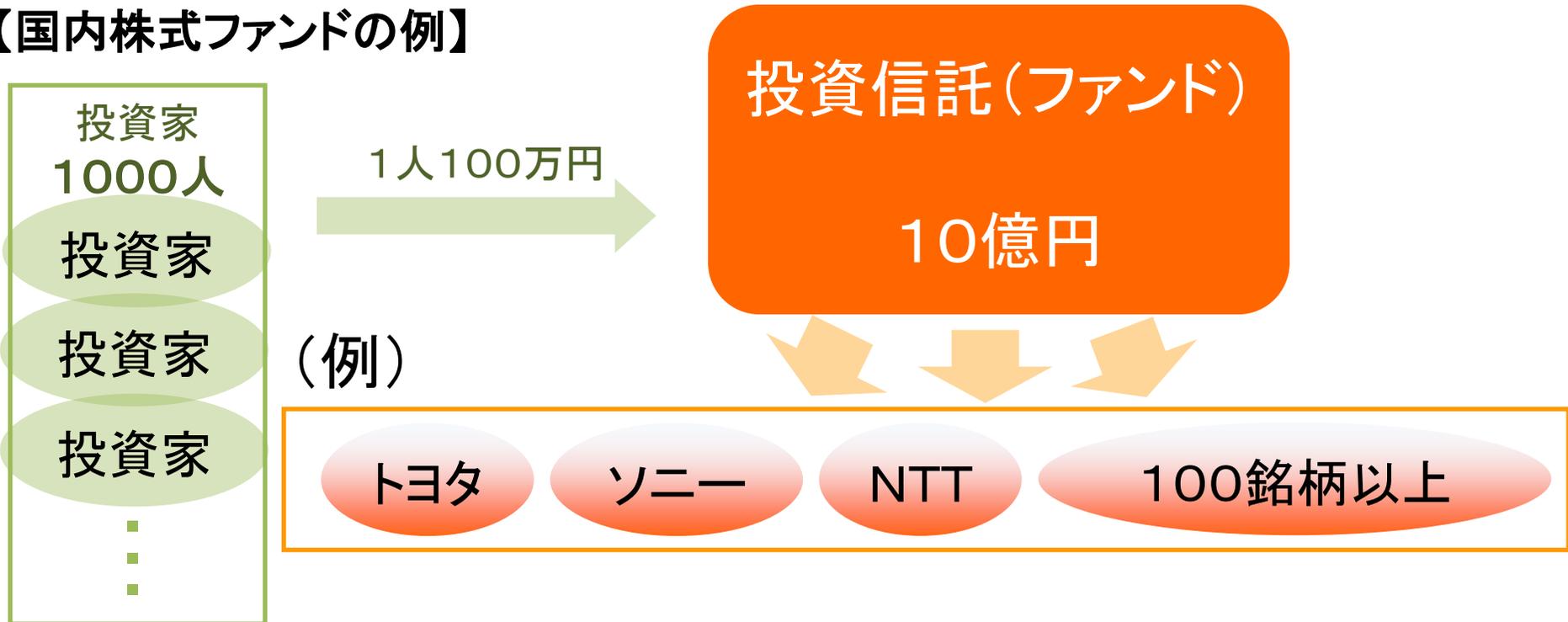
個人投資家の限界

その1:十分に分散できない
その2:銘柄選定が難しい

投資信託の活用

投資信託の特徴①:「分散投資」が可能

【国内株式ファンドの例】



集まった資金で数多くの銘柄に投資できる

投資信託の特徴②:「少額から投資」が可能

少額から投資可能 『100円からでも投資できる』

例えば
「日本株式
(TOPIX連動
タイプ) 投信」
を
10,000円で
投資した場合



組み入れ銘柄	割合
1. トヨタ自動車	3.81%
2. ソニーG	2.73%
3. キーエンス	2.29%
4. ソフトバンクG	2.04%
5. 三菱UFJ	1.50%
⋮	
2189銘柄	

投資金額
381円
273円
229円
204円
150円
⋮
10000円

投資信託の特徴③:「手数料」がかかる

『3つ』の手数料

1. 購入時: **買付手数料** 0~3.3%程度
2. 保有時: **信託報酬** 0.1~3.3%程度
3. 解約時: **信託財産留保額** 0~0.75%程度

投資信託の種類

インデックスファンドとアクティブファンド

	【インデックスファンド】	VS	【アクティブファンド】
運用方針⇒	指標に連動させる		指標以上の成果をあげる
コスト ⇒	比較的安い		比較的高い
特徴 ⇒	分かりやすい リスクはアクティブファンド に比べて小さい 不調な銘柄を排除できない		優良銘柄を厳選 リスクインデックスファンド に比べて大きい 銘柄選定力に左右される
評価 ⇒	指標からズレていないか？		コスト倒れしていないか？

投資信託をどこで買うか

「対面取引」

vs

「インターネット取引」

窓口の担当者のサポート

購入時手数料: 比較的高い

投資信託の取扱い本数が少ない

相談がしやすい

フォローサービスがある

vs

自分自身で口座開設

購入時手数料: 比較的安い

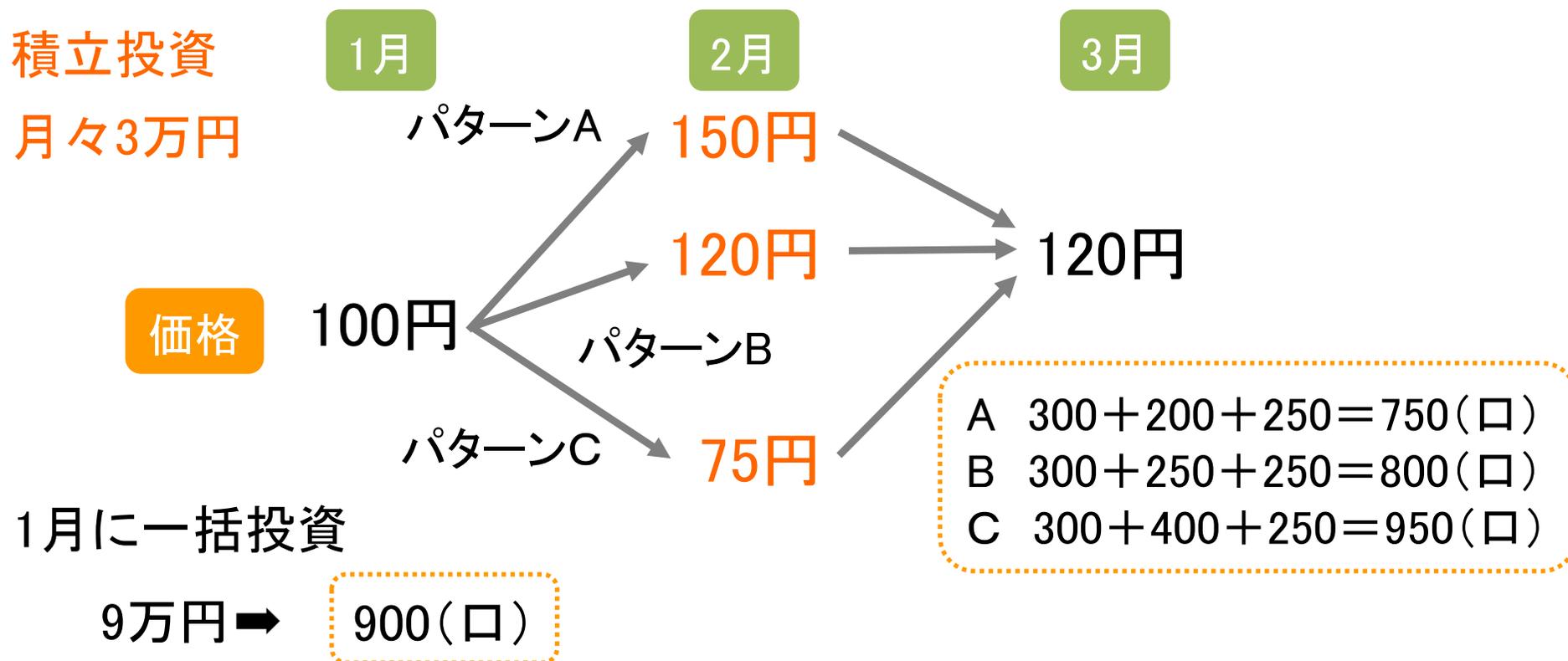
投資信託の取扱い本数が多い

インデックスファンドの比較ができる

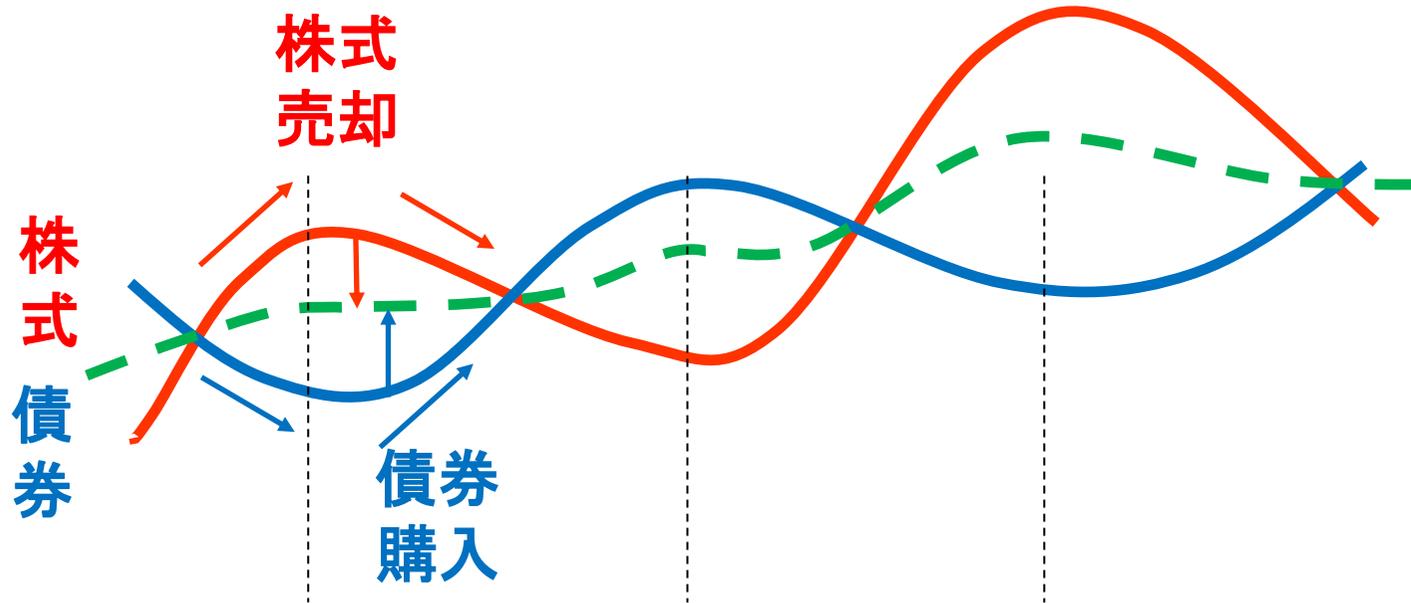
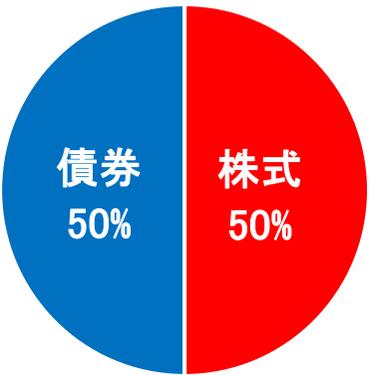
原則自分自身で管理する

「一括投資」vs「積立投資」

ドルコスト平均法 (DCA: Dollar Cost Averaging) 『時間分散』



始めた後のメンテナンスが重要



株式 100万円
債券 100万円

200万円

150万円	株式60%	90万円
90万円	→	108万円
-----	債券120%	-----
240万円		198万円

リバランス
株式50%債券50%

120万円	株式60%	72万円
120万円	→	144万円
-----	債券120%	-----
240万円		216万円

~~「感情」~~ vs 「戦略」

- ① 定期的な
資産配分チェック
- ② 機械的な
リバランス

重要事項（ディスクレイマー）

- ・ 今回の講義の内容は、講師が信頼できると判断した情報を基に作成しておりますが、その正確性、安全性、有用性について保証するものではありません。
- ・ 今回の講義での情報は、あくまで情報提供を目的としたものであり、推奨・勧誘を目的としたものではありません。
- ・ 情報の利用の結果として何らかの損害が発生した場合、講師は、理由のいかんを問わず、責任を負いません。投資対象および商品選択など、投資にかかる最終決定はご自身の判断でなさるようお願いいたします。

ご清聴ありがとうございました