

レジュメは、**約250枚**ほどになります。

サンプルは、**ごく一部**のみになりますが、是非、参考にしていただければ幸いです。

福本講師の**ノウハウを全て注ぎ込んだ内容**
になっていると自負しております！

20代～30代のライフプラン作成相談

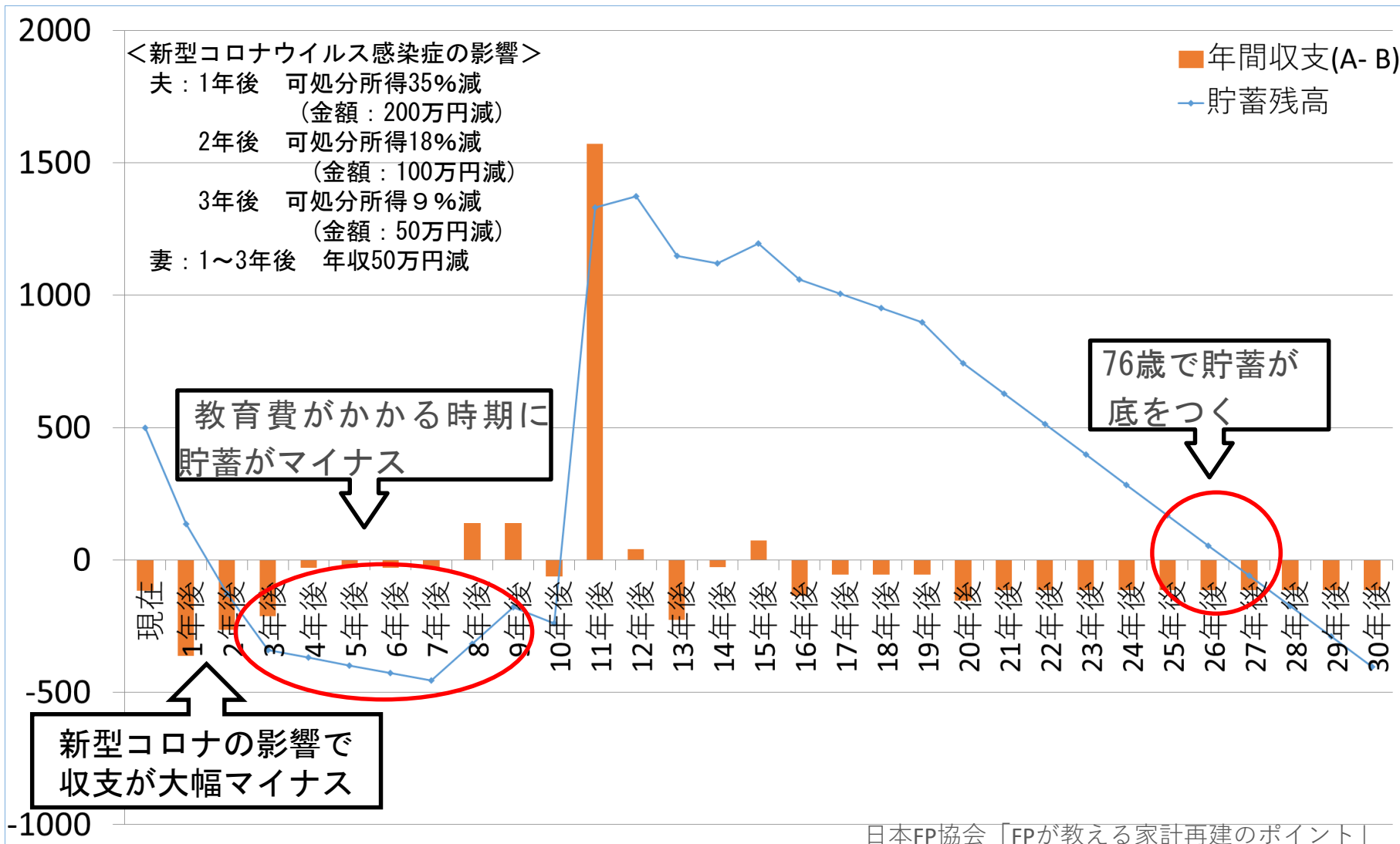
CFP® FP1級技能士

福本芳朗

＜20～30代＞の顧客対応のポイント

- 話をよく聞く。▪ 説明はわかりやすく丁寧に。
- できるだけ、希望に沿う。
- 住宅購入は無理ない範囲で。
- 住宅ローンは払い終わり年齢に注意。
- 教育費は、費用と価値観を大切に。
- 死亡保障を確認。
- 自営業の人には特に老後資金準備の必要性を丁寧に。
- 複利を味方につける安全な資産運用について語る。

コロナの影響シミュレーション (コロナ後)



AI化社会で生き残る士業・専門家



「2011年度にアメリカの小学校に入学した子どもたちの65%は、
今は存在していない職業に就くことになるだろう」

キャシー・デビッドソン（ニューヨーク州立大学教授）

「コンピューターによる自動化が進むことにより20年後の将来には
47%の仕事がなくなる」

マイケル・オズボーン（オックスフォード大学准教授）

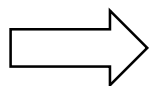


人との関わりの中で定性的で複雑な判断を求められる職種が残る。



カウンセリング能力が必要。

従来型の定番の提案



柔軟で新しい発想の提案



1. かかわり行動（関係を構築する）

クライアントの話すことを聴く姿勢。ラポール（心が通い合う関係）の構築に必須。
聴く姿勢を示すことで、顧客を励ますことになる。

1）視線を合わせる。

個々の文化にあった視線の合わせ方をする。視線を外すと「本当はあなたに注目しているのではない」というメッセージを伝えることになる。

2）身体言語に気を配る。

上体をわずかに傾けるなどして、リラックスしたポーズや動作をする。眉をひそめる、握りしめたこぶし、腕組みなどに注意。

楽な姿勢をとって面接を始めようとしていることを伝える。

3）声の調子

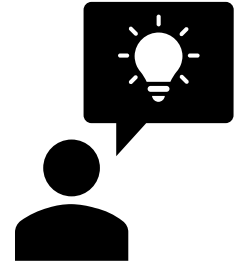
話すスピード、声の大きさ、声の調子の変化が、ときには話に興味を持っているかいないかを表す。自然な話し方をする。

4）言語的追跡

顧客の話題に関心を向ける。話題をFPの方から飛躍させたり、妨げたりしない。

顧客が話している内容に注意を払い、クライアントの動作や表情から手掛かりを得るよう努める。気持ちよく話をさせる。

カギとなる「開かれた質問」はなぜ有効か？



開かれた質問の目的

具体的な出来事、より具体的な考えを促して、引き出す。

クライアントに気持ちよく話してもらうことで、問題の核心が見えてくる。

クライアントが話すうちに、自分で矛盾や解決策に気づく効用も期待できる。

質問例

- ・「その保険は断ったんです」→「もう少し状況を詳しくうかがっても良いですか？」
- ・「理想の生活とは、どのような生活でしょう？」
- ・「家は買うより借りることにしました」→「借りる方が良い？」
- ・「なので会社を辞めようと思います」→「何がきっかけで退職を考えるようになったか経緯をもう少し詳しく聞かせていただけますか？」
- ・「事業を継承するにはどのような方法が望ましいとお考えですか？」
- ・「家を売るしかないと思います」→「貸すのはあまりメリットがない？」
- ・「家でネットビジネスをしようと思います」
→「どのようなスキルを身につけたらうまくいきそうですか？」
- ・「もし株が〇〇円まで値下がりましたら、どうしましょうか？どうお考えですか？」

訓練すればスキルは身につく！

カウンセリングなどのスキルは運動と同じで、**反復練習で身につく**。

ロールプレイング



DESC法

- ・ D=describe 描写する。
自分が対応しようとする状況や相手の行動を客観的に描写する。
- ・ E=express explain 表現、説明、共感する。
状況や相手の状況に対する自分の気持ちを表現、説明する。
- ・ S=specify 特定の提案をする。
相手に望む行動、解決策などの提案をする。
- ・ C=choose 選択する。
肯定的、否定的結果を想定し、それに対してどういう行動をするか
選択肢を示す。

⇒ 「傾聴」「開かれた質問」を常に心がけることが大事。

無理なく払えるローン返済額の計算法 ②

返済額が収入から見て多すぎないか、

住宅ローン負担率をチェック！！

住宅ローン負担率＝年収における年間住宅ローン返済額の比率

年間返済額の合計÷年収＝住宅ローン負担率

適正值 20%～25%

（例）年収500万円で毎月返済額10万円（ボーナス払いなし）
の場合

10万円×12ヵ月/500万円×100＝24%○

年収450万円だと26%△

年収400万円だと30%×

年収350万円だと34%×



教育費はいくらかかる？

幼稚園～大学までの教育費

幼稚園～高校 出典：文部科学省平成30年度「子供の学習費調査の結果について」
大学 出典：日本政策金融公庫「令和2年教育負担の実態調査」

区分	学習費等総額					合計
	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	大学	
高校まで公立、大学は国立	670,941	1,927,686	1,465,191	1,372,140	5,370,000	10,805,958
幼稚園および大学は私立、他は公立	1,583,748	1,927,686	1,465,191	1,372,140	7,030,000	13,378,765
小学校および中学校は公立、他は私立	1,583,748	1,927,686	1,465,191	2,909,733	7,030,000	14,906,358
小学校だけ公立	1,583,748	1,927,686	4,219,299	2,909,733	7,030,000	17,670,466
すべて私立	1,583,748	9,592,146	4,219,299	2,909,733	7,030,000	25,334,926

幼稚園～高校の数値は学習費総額（学校教育費＋学校給食費＋学校外活動費）
大学（文系）

進学プランを立てる

収入見通し、教育費以外の支出見通し（住宅、車など含む）などとの調整。

キャッシュフローを見える化し、適正教育費を明確化

	名前	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	18年後	19年後	20年後	21年後	22年後	23年後
本人	太郎	50歳	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
配偶者	花子	50歳	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
長女	葵	19歳	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
長男	陽向	15歳	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
ライフイベント												定年・再雇用					リタ		大学院入学						
		大学入学（私立）				就職						結婚													
			高校入学（公立）			大学入学（私立）				就職						結婚									
																リフォーム		海外旅行				国内旅行			
収入	本人収入	560	560	560	560	560	560	560	560	560	560	560	392	392	392	392	392								
	本人年金																	141	141	141	141	141	141	141	141
	本人個人年金												60	60	60	60	60	60	60	60	60	60			
	本人退職金												1500												
	配偶者収入	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	71.4	71.4	71.4	71.4								
	配偶者年金																	94	94	94	94	94	94	94	94
	配偶者退職金																								
収入合計（A）		662	662	662	662	662	662	662	662	662	662	662	2054	523	523	523	523	295	295	295	295	295	235	235	235
支出	住宅費	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	保険費用	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	基本生活費	230	230	230	230	207	207	207	207	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184
	その他の支出	169	169	169	169	152	152	152	152	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
	一時的な支出											200			400	200	100	80				100			
	教育費（長女）	127	127	127	127																				
	教育費（長男）	48	45	45	45	127	127	127	127																
支出合計（B）		779	776	776	776	691	691	691	691	524	524	724	482	482	750	550	450	430	350	350	350	450	350	350	350
年間収支（A - B）		-117	-114	-114	-114	-29	-29	-29	-29	138	138	-62	1572	42	-226	-26	74	-135	-55	-55	-55	-155	-115	-115	-115
貯蓄残高		500	386	273	159	131	102	73	45	183	321	260	1832	1874	1647	1621	1695	1560	1506	1451	1396	1242	1127	1013	898

万一の時に必要なお金の計算方法

万一の時に
かかるお金

- ・ 遺族の生活費
- ・ 子どもの教育費
- ・ 葬儀代など

—

万一の時の
遺族の収入・貯蓄

- ・ 公的遺族年金
- ・ 死亡退職金等
- ・ 遺族の収入 ・ 貯蓄

=

必要保障額

	項目	備考	金額
万一の時に かかるお金	末子が独立するまでの生活費	現在の基本生活費 × 70% × 末子が独立するまでの年数	
	末子が独立後の配偶者の生活費	現在の生活費 × 50% × (89歳—末子独立時の配偶者の年齢)	
	子どもの教育費	教育費の目安を参考に記入	
	葬儀代等		
支出合計 A			
万一の時の 遺族の収入 ・ 貯蓄	遺族の収入		
	公的遺族年金		
	妻の老齢基礎年金・基礎年金		
	死亡退職金など		
	現在の貯蓄総額		
収入・貯蓄合計 B			
A-- B = 必要保証額の目安			

保険を見直す時期

大きなライフイベントを迎えたら保険を見直す。

主なタイミング	見直し内容
就職時	葬儀代程度の死亡保障。 場合によっては最低限の医療保障
結婚	独身時代の保険を見直し、世帯主としての保証を検討
住宅購入時	団体信用生命保険に加入し、万一の際の住居確保に備える。死亡保障はその分、減額を検討。
子どもが生まれた	子どもの養育費、教育費分を世帯主の死亡保障に上乗せ検討。
子供が独立した	子供関連の保険を減額。

優遇税制の活用

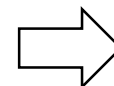
NISAとつみたてNISA

NISA(2014年～2023年)

非課税保有期間：5年間

年間非課税枠：120万円 利益が無税。

投資可能商品：上場株式、ETF、公募株式投資信託、REIT等。



改正へ

つみたてNISA(2018年～2037年)

非課税保有期間：20年間

年間非課税枠：40万円 利益が無税。

投資可能商品：長期、積立、分散投資に適した一定の公募株式投資信託、ETF

* 金融庁への届け出が必要。

20～30代女性に人気。長期投資で安定性を確保。

iDeCo 個人型確定拠出年金

自営業者など	年間拠出上限	81.6万円
--------	--------	--------

専業主婦(夫)		27.6万円
---------	--	--------

会社員		27.6万円 *
-----	--	----------

公務員		14.4万円
-----	--	--------

*企業年金のある企業のうち、企業型確定拠出年金のみを実施している場合は24万円、
確定給付型年金を実施している場合は14.4万円となる。

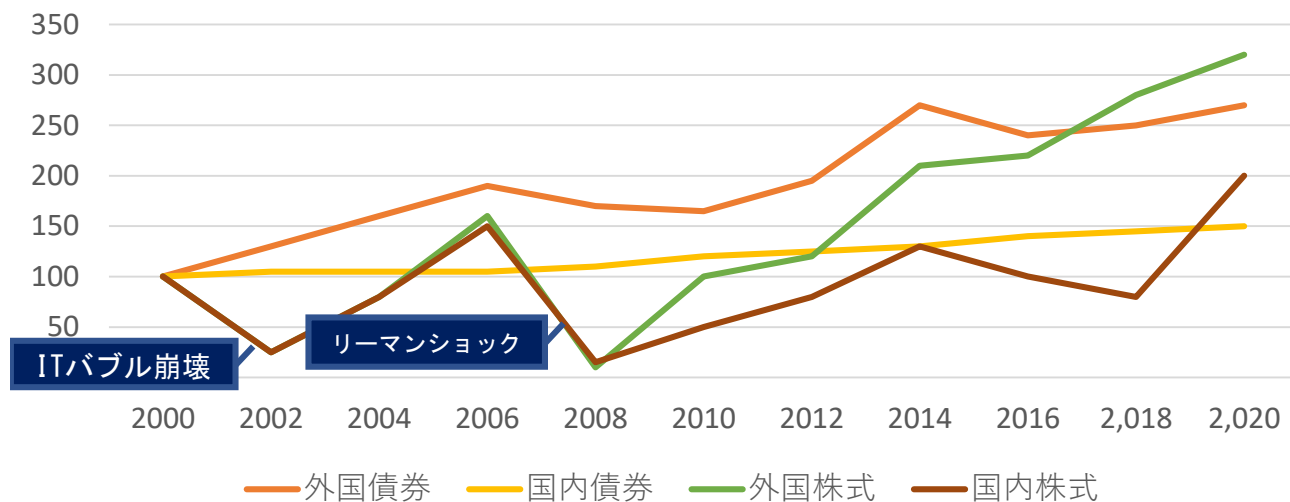
投資可能商品：投資信託、保険商品、預貯金など

原則60歳まで引き出し不可能

掛け金が全額所得控除 運用益が非課税 受給時の退職所得控除

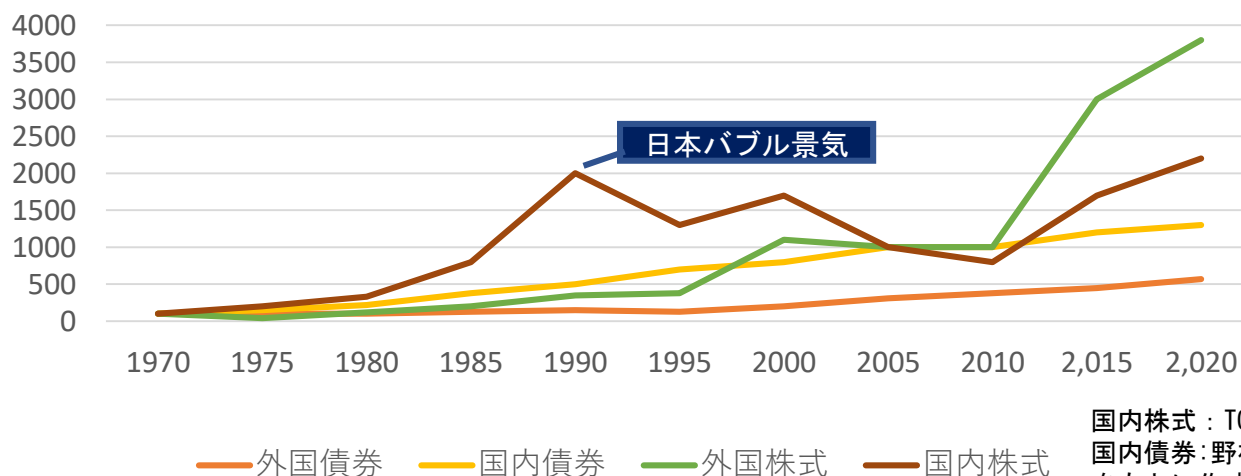
長期・分散投資

主要4資産の価格推移



20年

主要4資産の価格推移



50年

国内株式：TOPIX 外国株式：MSCIコクサイ
国内債券：野村BPI総合 外国債券：FTSE世界国債
をもとに作成

40代～50代の ライフプラン見直し相談

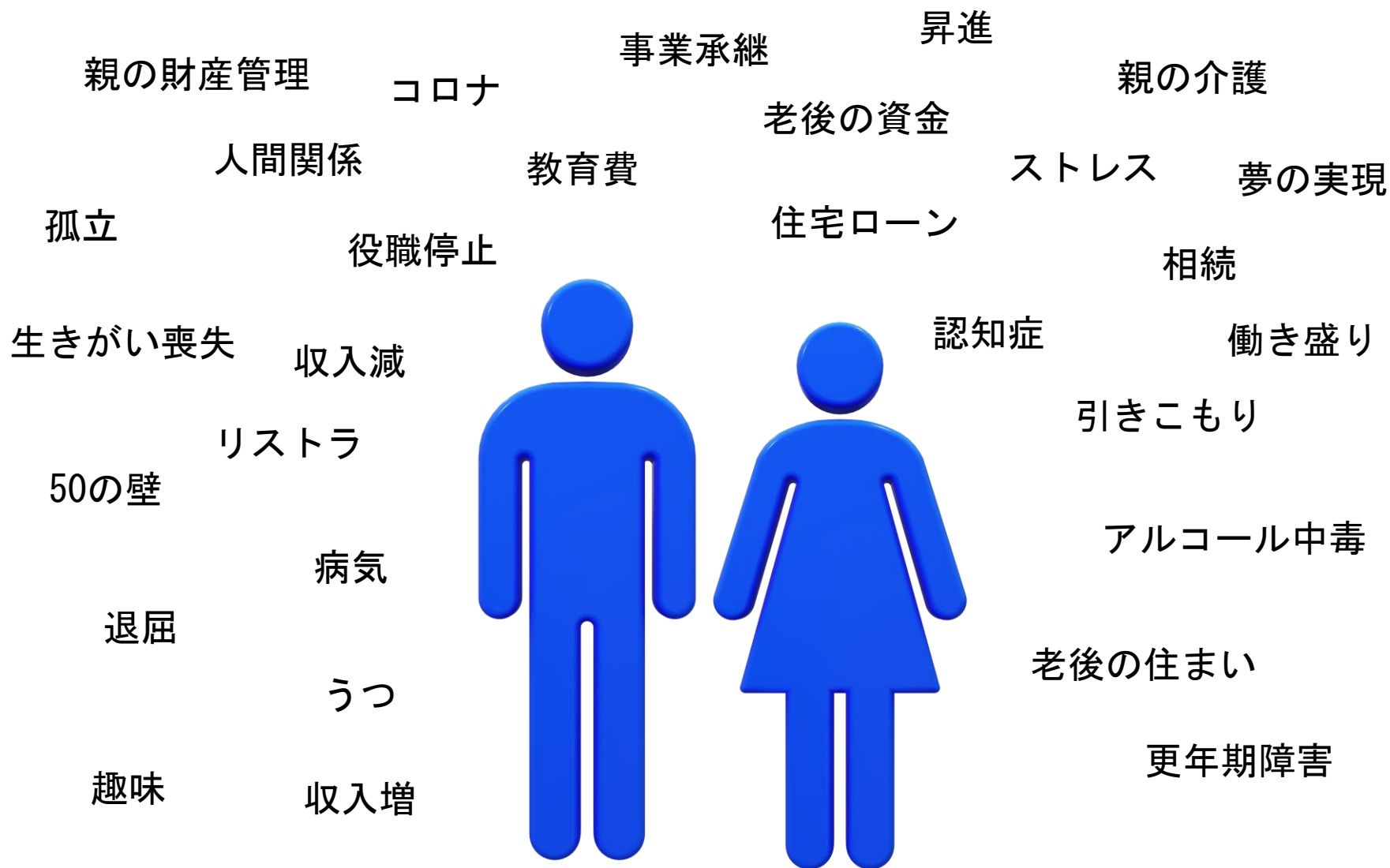
CFP® FP1級技能士
社会福祉士 キャリアコンサルタント

福本芳朗

40代～50代のライフプラン見直し相談

- ①資産・借金の見直し
- ②退職金を確認
- ③今後のイベントの洗い出し
- ④収入・支出の見直し
- ⑤住宅ローン等の見直しを検討
- ⑥公的年金・企業年金等を再確認
- ⑦保険のチェック
- ⑧医療費の検討
- ⑨支出の削減（年齢に応じた削減）
- ⑩働き方、セカンドキャリアの検討。
- ⑪資産運用
- ⑫事業承継の検討と、実行開始

40～50代で起きること



①資産・負債の見直し

+ ②退職金の確認

資産	
現金	
普通預金など	
定期預金など	
貯蓄型の保険	
株	
債券	
投資信託	
金など	
不動産	
その他	
資産合計	

+

退職金	
-----	--

-

負債	
住宅ローン	
教育ローン	
自動車ローン	
カードローン	
借金	
その他	
負債合計	

= ?

今後のイベント費用の目安

子どもの結婚費用援助

出典：ゼクシィ結婚トレンド調査2020

約79%の新婚夫婦が親・親族からの援助を受けている。金額は夫婦合計で100～200万円未満が最多、平均額は192万円、

住み替えの場合の中古マンションの地域別平均購入価格

地域	購入価格
全国	3,110万円
首都圏	3,392万円
近畿圏	2,624万円
東海圏	2,247万円
その他地域	2,329万円

出典：住宅金融支援機構2019年度
フラット35利用者調査

自宅のリフォーム

リフォームの金額は幅広いが、平均額は戸建てで758.8万円。

マンションで720.2万円。 出典：住宅リフォーム推進協会 平成29年度第15回住宅リフォーム実例調査

借り換え

現在の住宅ローン

利息
借入れ額

借り換え後の住宅ローン

利息
借入れ額

} この分の支払利息が軽減

手数料を差し引いても負担軽減効果が見込めることが、借り換えを行う条件。

- 住宅ローンの残高が1,000万円以上
- 借り換え後の金利が1%以上低い。
- 残存期間が10年以上。

左の3条件が、すべてあてはまったら、具体的に検討。

例：コロナ・ウクライナなどによる住宅ローン危機

住宅ローン危機

コロナで収入半減、住宅ローンがピンチに。

年収500万円 支出300万円 資産400万円 家購入時3500万円

住宅ローン月10万円×残25年 年間収支▼20万円

年間返済額の合計÷年収＝住宅ローン負担率 適正值 20%～25%

年収500万円で毎月返済額10万円（ボーナス払いなし）

$10\text{万円} \times 12\text{ヵ月} / 500\text{万円} \times 100 = 24\% \bigcirc$

$10\text{万円} \times 12\text{ヵ月} / 250\text{万円} \times 100 = 48\% \times$

①収入半減3年で収束ケース

▼250万円×3年＝▼750万円 資産残高＝貯金で補填しても－350万円

➤解決策

- ・住宅ローンの条件変更 借り換え。
- ・固定費削減 ⇨ 車、教育費
- ・場合によっては、住宅を売却しスケールダウン。

②廃業ケース

➤解決策

- ・収入減の確保（就職等、夫婦で働くことも。）
- ・固定費削減
- ・住宅ローンの条件変更 借り換え。
- ・住宅を売却しスケールダウン。

⇨状況を見据え、カウンセリング手法を用いながら最良の選択肢を探る。

例：教育費も係る「50の谷」

55歳 子供2人は高校生（私立）住宅ローンを抱える中、役職停止による収入減。退職金が出るまでの間、資産残高がマイナスに。年収700万円⇨550万円に。

支出560万円（うち教育費200万円） 住宅ローン月10万円×残10年

資産残高200万円 家購入時4500万円 退職金60代時1200万円想定。

年間収支▼120万円⇨▼240万円 来年に資産残高マイナスに。

高校

➤解決策

- ・学費支援制度を利用。年収910万円未満 月9,900円（年11万8,800円）支援。
- ・奨学金や教育ローンを利用する。
- ・公立の高校に転向する。年学費 私立97万円⇨公立46万円
2人だと年約100万円の差額 文部科学省「子供の学習費調査の結果について」より。

大学

➤解決策

- ・進学しない
 - ・国公立に進学する。
 - ・給付型の奨学金を利用する。
 - ・貸与型奨学金、国の教育ローンなどを利用する。
- ⇨今後の働き方を含むライフプランを立てる中で、教育費を考える。
カウンセリング手法を用いながら、最良の選択肢を探る。

⑥保険のチェック

死亡保障の過不足を見直す。

1. 現在加入している保険の死亡保障額と、必要保障額の目安を比較する。
2. 現在の保障が必要保障額より少ない場合 ⇨ 保障を増額
保障が多すぎる。⇨ 保障を減額。

保険を見直すタイミング

就職した	葬儀代程度の死亡保障と、最低限の医療保険を確保。
結婚した	自分だけでなく、配偶者の生活保障をも考えた保険に見直す。
住宅を買った	団地信用生命保険に加入した場合は死亡保障の減額を検討
子どもが生まれた	子供の養育費、教育費を世帯主の死亡保障に上乗せする。
子どもが独立した	子どもの教育資金、養育費分を必要保証額から減額。

⑧支出の削減

固定費の削減

●住宅

✓ダウンサイジング 売却 ~~固定資産税~~ 賃貸 借り上げ制度

⇒ 低価格 郊外 地方 国外

✓親との同居などの検討

✓住宅ローンの借り換え

・ 残高1,000万円以上 ・ 残存期間10年以上 ・ 金利差1%以上

✓住宅ローンの繰り上げ返済

・ 期間短縮型 ・ 返済額軽減型 ⇒ 他の支出とのバランス注意

✓リバースモーゲージ・リースバック

固定費の削減

●光熱費

- ☑電力会社の見直し
- ☑アンペア契約の変更
- ☑その他契約の変更（夜間単価を下げるプランなど）
- ☑ガス会社の見直し

●その他

- ☑新聞、有料多チャンネルなどの見直し
- ☑ATM手数料の安い金融機関を利用する
- ☑リゾートクラブ、ジムなどの会費
- ☑各種ポイント、デパート友の会等の利用 カード
- ☑法要

40～50代で仕事の転機を迎えることが多い

①役職停止

- ・ 役職定年制は、管理職などの役職に就いている社員がある年齢に達すると役職を外される人事制度。
- ・ 役職定年後の配置は、同じ職場に残り職務が変わるケース、異動になるケースなどがある。役職定年後の職務は、専門職や一般職などさまざま。

⇒地位の逆転、権限喪失、減収。

②リストラ

- ・ 会社側が経営上の理由により人員削減の手段として行う解雇。
- ・ 2020年から2021年では、新型コロナの影響もあり、多くの会社が人員削減や退職者募集を行った。
- ・ 「リストラ」には転籍や転属、賃金のカット、減給、降格などを含む場合もある。

③目的の喪失

- ・ 仕事にやりがいを感じられない
 - ・ 生活のために仕方なく働いているだけ。など
1. 上司・同僚との人間関係
 2. 労働条件・環境への不満
 3. 給料への不満
 4. 仕事内容への不満
 5. 経営方針・社風・評価制度への不満
 6. キャリアアップできない。

⇒長く働かないと家計が破綻？ やることがなく退屈。

2. 仕事理解 ⇔ マッチング

- ・ 日本標準職業分類
- ・ 厚生労働職業分類
- ・ 職業ハンドブック
- ・ OHBYカード

⇨ キャリアコンサルティング等を活用し、つきたい仕事を絞り込む。

⇨ 社内、社外で必要な職業能力開発を行う。

社内：異動など。

社外：ビジネススクール、セミナー、勉強会
ディスカッション、グループワークなど。

一般教育訓練給付、特定一般教育訓練給付、
専門実践教育訓練給付などを利用。



政府は制度を強化。

- ・ キャリアコンサルタントを国家資格化。
- ・ ハローワークでジョブカード作成、セルフキャリアドック制度の普及。
- ・ 働き方改革。副業容認化などが後押し。



政府「生涯を通じたキャリアプランニング」。

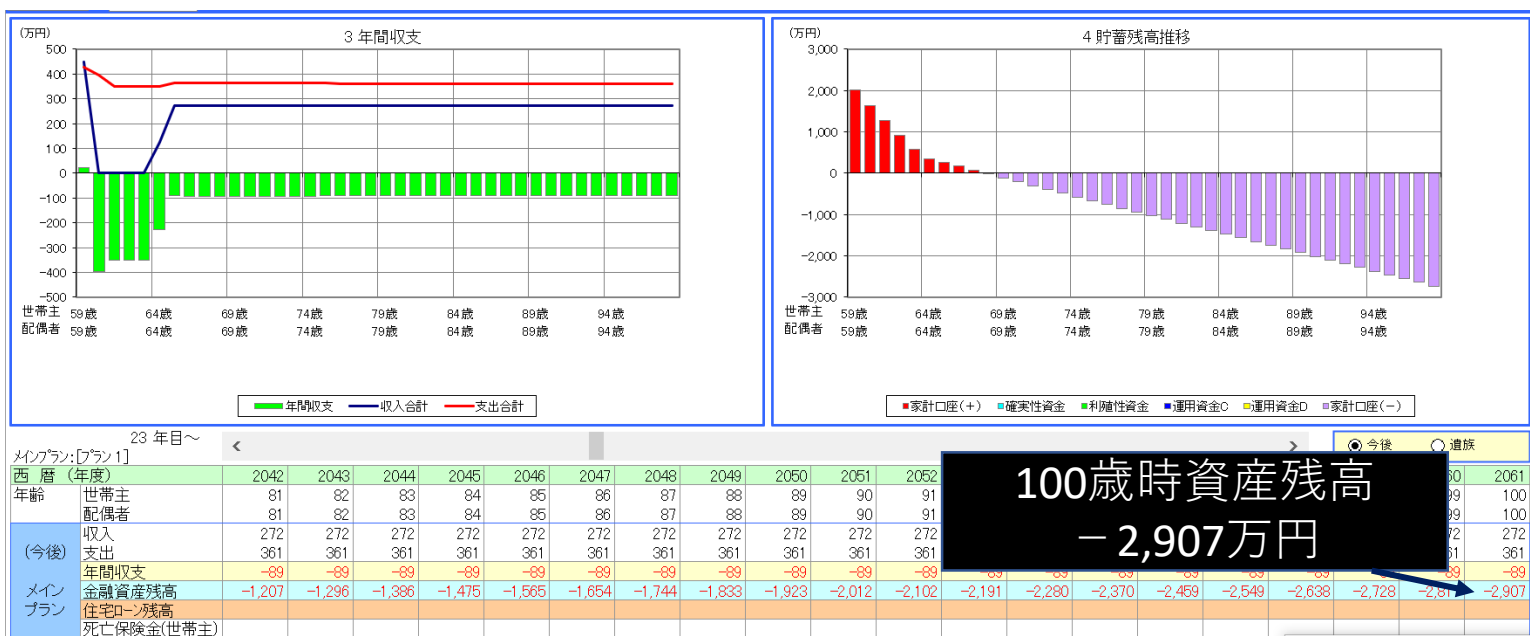
長く働く効果（シミュレーション）

➤シミュレーション Aさん

59歳（男性）サラリーマン 年収450万円 配偶者 専業主婦

年金月合計22万円 支出28万円 資産残高2000万円（家は別）

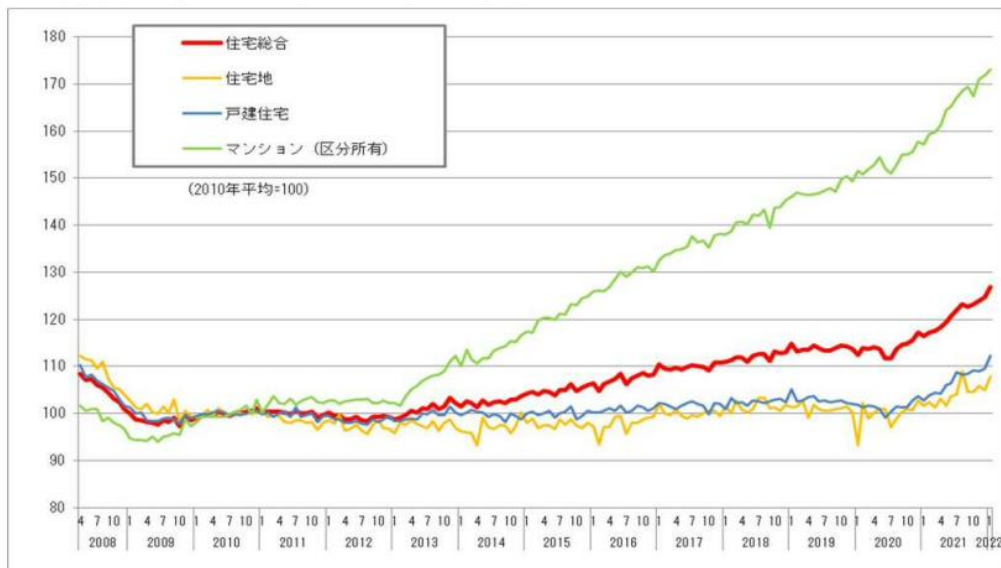
60歳で退職した場合



不動産の投資環境

出典：不動産価格指数（令和4年1月・令和3年第4四半期分） 国土交通省

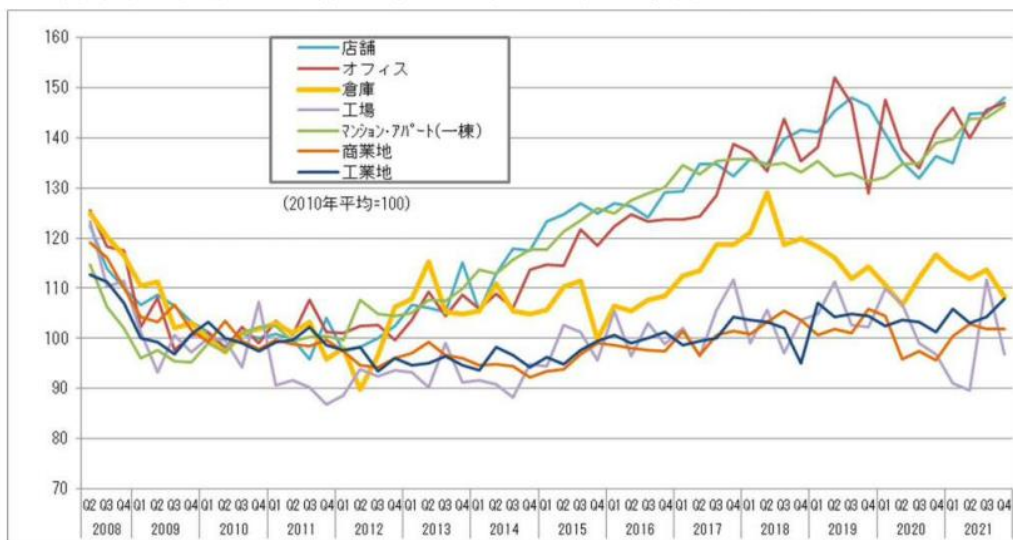
<不動産価格指数（住宅）（令和4年1月分・季節調整値）> ※2010年平均=100



全国の住宅総合は
前月比 1.8%増 126.9

- ・住宅地 107.9
- ・戸建住宅 112.2
- ・マンション 173.1

<不動産価格指数（商業用不動産）（令和3年第4四半期分・季節調整値）> ※2010年平均=100



全国の商業用不動産総合は
前期比 1.0%増の 126.8

- ・店舗 148.0
- ・オフィス 146.9
- ・マンション・アパート 146.4

60代からの 「安心なライフプラン」支援

CFP® FP1級技能士
社会福祉士 キャリアコンサルタント

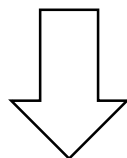
福本芳朗

60代からの「安心なライフプラン」支援

- ① 資産・収入・支出の見直し
- ② 老後に安心して暮らせる住まい
- ③ 認知症への備え
- ④ 介護プランの検討
- ⑤ エンディングプランニング
- ⑥ 揉めない相続準備
- ⑦ 空き家対策

② 老後に安心して暮らせる住まい

 自宅	単身または家族など同居	介護・外部サービス
 高齢者向きマンション	生活相談職員が日中常駐	介護・外部サービス
 シルバーハウジング	生活相談職員が日中常駐	介護・外部サービス
 サービス付き高齢者住宅	生活相談職員が日中常駐	介護・外部サービス
 住宅型有料老人ホーム	生活相談職員が日中常駐	介護・外部サービス



施設

どこに相談したらよいか？

脳の元気度チェック

かかりつけ医 ⇨ 認知症疾患医療センター

地域包括支援センター

「認知症初期集中支援チーム」 認知症の専門家によって構成。

地域包括支援センターを窓口 to 認知症や疑いのある人、家族のもとを訪問、認知症についての相談に対応。

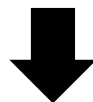
1. 地域包括支援センターに相談。
2. 2～3人のチームで家庭を訪問。
3. チーム員会議 医療・介護サービスを検討しケア方針を作成。
4. 短期集中支援の実施。（おおむね6か月以内）
5. 医療やケアマネージャーなどに引き継ぎ、支援。

病院の「もの忘れ外来」 精神科、神経科

年金を引き出せない場合も

口座名義人が認知症で判断能力を喪失したことを金融機関が知ると、口座が凍結されてしまう可能性が高い。

- ・ 行員とのやり取りの際に、名前や住所を書けないなどの状態が判明し、口座を凍結される。
- ・ 家族等が口座の管理に不安があることなどを金融機関に相談に行った際に凍結される等。



認知症を理由に凍結された場合は、口座取引は大幅に制限され、年金の払い戻しが原則、できなくなる。＊銀行ごとに違いがある。

- ・ 全国銀行協会（全銀協）は、一定の条件を満たせば家族が預金を引き出せるよう、金融機関に配慮を促している。しかし、消極的な金融機関が多い。
- ・ 家族が本人のキャッシュカードを持ち、暗証番号を知っている場合は預金の引き出しや振り込みを続けることは可能だが、キャッシュカードを破損・紛失したら、再発行できない。
- ・ 年金は、家族を代理人とし、代理人の口座に振り込んでもらうようにすることは原則できない。

任意後見制度のメリット・デメリット

△メリット

- ・ 財産管理と身上監護が出来る。
- ・ 本人の判断能力があるうちに契約を行うことから自由に後見人を選べる。
- ・ 本人の希望に沿って制度を設計しやすい。
- ・ 後見人の報酬も自由に決めることが可能。
- ・ 契約内容が登記されるので、任意後見人に選ばれた人の地位が公的に証明される。

▼デメリット

- ・ 任意後見人には取消権が認められていないため、本人の財産を十分保護できないことがある。
- ・ 本人の判断能力が低下した時点で家庭裁判所に申立を行い、初めて効力が発生するが、判断のタイミングが難しい。
- ・ 毎月任意後見監督人に数万円の報酬を払う必要がある。
- ・ 任意後見人によって預貯金を使い込まれるリスクがある。
- ・ 任意後見監督人の下、資産の柔軟な利用・処分ができない場合もある。

特別養護老人ホームにかかる費用

かかる費用

= 介護サービス費 + 居住費 + 食費 + 日用品費

1か月の介護サービス費用の目安（厚生労働省）

1割負担の人 27,048円

▼特別養護老人ホーム 費用の実例（東京都）

介護サービス費（要介護3） 20,850円

入居費（ユニット型個室） 59,100円

食費 41,400円

日用品（おむつ代は不要） 10,000円

* 多床室（4人部屋）に入居の場合は



合計月13万1,350円

合計 月 9万7,450円

介護付き有料老人ホームにかかる費用

▼介護付き有料老人ホーム 費用の実例 (やや高級)

入居一金	1,080万円 (5年償却)	月払いも可	18万円
管理費	13万9,438円		
食費	6万1,500円		
水道光熱費	4,800円		
介護サービス費	2万2,898円	(要介護3、1割負担)	
日用品	約3万円		
(おむつ代込み)			

合計 月 約43万9,000円



亡くなった後にやることはこんなに・・・

1. 亡くなった直後～1週間

- ・ 死亡診断書、死亡届
- ・ 火葬許可申請
- ・ 葬儀
- ・ 病院/介護施設への支払い

2. 1週間後～1ヶ月以内

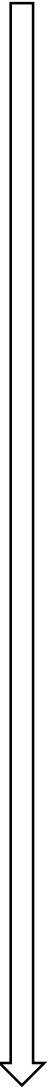
- ・ 健康保険の資格喪失手続き
- ・ 介護保険の資格喪失手続き
- ・ 世帯主の変更届
- ・ 雇用保険受給者証返還
- ・ 年金の受給停止
- ・ 未支給年金の請求
- ・ 遺族年金等の受給手続き
- ・ 銀行等金融機関への連絡
- ・ 児童手当の引継ぎ
- ・ 児童扶養手当認定請求
- ・ 生命保険金の請求
- ・ 労働基準監督署への連絡
- ・ 住宅ローンの整理
- ・ 孤独死の場合のあと片付け
- ・ 自動車などの名義変更

3. 1ヶ月後～1年以内

- ・ 遺言書を探す
- ・ 遺言書の検認
- ・ 相続人の調査
- ・ 相続財産の調査
- ・ 相続放棄、限定承認
- ・ 準確定申告
- ・ 埋葬等
- ・ 生命保険金の受取
- ・ 遺産分割協議
- ・ 家庭裁判所の調停・審判
- ・ 相続税申告
- ・ 預貯金・株式の名義変更
- ・ 不動産の移転登記
- ・ 遺留分侵害額請求

4. 1年後～5年以内

- ・ 高額療養費の申請



概算

1人が亡くなることでかかる費用（死亡コスト）

墓

平均的

墓＋永代使用料

平均176万円

（お墓の消費者全国実態
調査 鎌倉新書2019）

価格差166万円

節約型

永代供養

- ・ 納骨堂 約30万円～
- ・ 樹木葬 約20万円～
- ・ 合葬・合祀墓 約10万円～



葬儀・手続きなどでかかる費用（めやす）

低価格

手続きは自分で行い、葬儀など最安値、相続なし。

葬儀（直葬）＋散骨＋各証明書発行手数料等＝合計30万円

平均的

手続きは自分で行い、葬儀、墓などは平均価格、相続で税理士費用

葬儀＋墓＋各証明書発行手数料等＋税理士費用＝合計400万円

高価格

手続きは全部業者に委託＋豪華な葬儀、墓、相続で弁護士費用

葬儀＋墓＋各証明書発行手数料等＋弁護士費用＝合計1,800万円

墓＝1,000万円で試算

*

エンディングノート②

●医療、終末期について

病気などで回復の見込みがなくなったら 延命治療 緩和ケア
最期を迎えたい場所 自分で意思表示ができない時治療方針の判断を任せ
たい人 臓器提供、献体

●ペットについて

名前 種類 性別 生まれ かかりつけの病院 気を付けていること
自分にもしものことがあった場合の相談先 引き取り先など

●財産について

・不動産

種類 登記簿記載の所在地 持ち分 現況

・預貯金

金融機関名 本、支店名 種別 口座番号 * ネット金融機関も忘れずに

・年金

種類 年金番号 受け取り金融機関名 本、支店名

・生命保険、その他の保険

種類 証券番号 会社名 受取人、登録口座など * ネット金融機関も忘れずに

・有価証券 その他資産（金、宝石等）

種類 取り扱い会社名 金融機関など * ネット金融機関も忘れずに

財産目録を作る

不動産

固定資産税納税通知書を探す。不動産の権利書などを探す。
名寄帳を取得する。

▼評価方法

家屋 固定資産税評価額 $\times 1.0$ = 評価額

土地 市街地 路線価方式 路線価 $\times$ 土地面積 = 評価額

郊外等 倍率方式 固定資産税評価額 $\times$ 倍率 = 評価額

預金など

通帳やキャッシュカードを探す 銀行などからの書類を探す

メールやパソコンをチェック トークンなどを確認 心当たりの銀行などに問い合わせ

金融商品など

口座開設時の書類を探す 四半期報告書を確認する 通帳を確認する パソコン・メールなどを確認

▼評価方法

上場株式 死亡時の最終価格 死亡月の最終価格の平均額

死亡前月の最終価格の平均額 死亡前々月の最終価格の平均額
のうち最も低い価格

投資信託 相続開始日に解約した場合に支払いを受けることができる価格

節税対策

贈与による財産移転

△暦年贈与の利用 相続時精算課税の利用

生前贈与資産は相続税評価額の上昇分の影響を受けない。

孫への贈与などは相続税課税を一度減らすことになる

特例活用ができる。（贈与税配偶者控除、直系尊属からの住宅取得資金贈与、教育資金、結婚子育て資金の一括贈与）

▼税率が高い 生前贈与加算を受ける可能性がある。

生命保険の活用

生命保険の非課税枠=500万円×法定相続人の数

相続人3人の場合 500万円×3=1500万円まで課税なし

△納税資金に使える スムースな遺産分割にも 遺族の生活保障

不動産の活用（相続税評価低減の活用）

△相続税は時価でなく相続税評価額で評価される

▼不動産ばかりだと遺産分割がしにくくなる。

空き家になったら

①保有し管理する

➤業者に管理を委託

- ・ 室外点検 雑草 郵便物 簡易清掃
- ・ 室内点検 雨漏り 水漏れ 漏電
汚れ 不法侵入

➤自分や知り合いで管理を行う

②保有し自分で使用する。

③貸す・活用する

- ・ 賃貸借貸家 DIY賃貸 福祉転用
事務所・店舗 シェアハウス 民泊
(民泊新法)
- ・ 建て替えて活用 アパート 店舗
賃貸併用住宅
- ・ 制度利用 リバースモーゲージ
セフティーネット住宅
- ・ 駐車場、倉庫用地として活用

④売却する

- 不動産業者に依頼して売却 知人に
売却 隣人に売却



写真：神奈川県の実例 撮影福本