



「未来の家計、参考になるのは今までの家計」

と、読み始める前に、

既に結論が出ているようなテーマです。

しかし、あらためて考えてみると  
結構、奥深いことでもあるのです。

---

### 将来への不安の対策

---

このままの生活を続けていって、  
老後の生活は、大丈夫だろうか？

今までのような生活を続けていては、  
老後の生活資金が足りなくなると思う？

今後、再雇用はされる予定ではあるが、  
収入は減るので、  
その対策が必要だと思っはいるけれど？

といった、

将来の生活を心配した

相談をいただくことがあります。

漠然とした不安をお持ちの方が、  
その対策を相談にみえるのです。

将来の心配、  
つまり準備をすることは、  
大変良いことです。

しかし、根拠ない不安は、

将来の生活を、  
必要以上に心配してしまい、  
ご自身にストレスが溜まっていくばかりです。

対策を考えれば、  
その不安を取り除くこともできるでしょう。

---

### 現在の家計収支を把握する

---

最初にやっていただきたいことは、  
現在の家計収支を把握することです。

把握する方法はさまざまあります。

例えば、

年間の家計収支が現在、  
黒字なのか、  
赤字なのかを把握することです。

家計簿を付けているご家庭なら、  
付けてきた家計簿を見ながら、

また、家計簿はつけていなくても、  
サラリーマンのご家庭なら、  
給与が入ってくる銀行口座の残高を見ながら、

年間の家計の収支をみる方法です。

---

### 少なくとも過去5年は振り返る

---

そして、少なくとも過去5年間の  
年間の家計収支を把握してみましょう。

過去に、赤字になっている年があれば、

その原因が明確であり、  
その年だけ赤字、

また、数年続いた赤字だったりしても、

子どもの学費などで、  
原因がわかっているれば、

問題のないこともあります。

しかし、本来は、  
年間の家計収支が赤字にならないように、  
そのための貯蓄をして、

準備をしておいた方が良いでしょう。

問題なのは、  
単に、家計の収入より  
家計支出の方が上回ることが続くことです。

現役の時代に、  
このような状態では、

年金が主な収入になる、  
老後の生活が成り立たないことは、  
目に見えています。

直ちに、  
家計収支のアンバランスの原因を見つけて、  
改善することが必要です。

---

#### 改善の方法

---

改善の方法は、  
年齢に限らず根本的には同じです。

今までどっぴりと、  
同じような家計収支に  
長年慣れ親しんだ年を取った方が、

改善はつらいものかもしれません。

その改善の方法は、  
一言でいえば、

お金を使わないようにすることです。

まずは1カ月間、  
買い物をしたら、  
必ずレシートを受け取ってください。

自動販売機で、飲み物などを買った時、  
その金額もメモしてください。

毎月の水道光熱費なども、  
すべて書き留めておいてください。

すべての家計支出を  
書き留めていただくことです。

結構、家計簿の支出金額と  
違ってくることもあります。

一覧表を作り、  
無駄な支出をみつけます。

ターゲットを決めて、  
狙い撃ちする感覚です。

漠然と、  
1カ月1万円とか2万円削減すると決めても、

残念ながら、  
実行することは難しいでしょう。

また、毎月1万円支出を減らしても、  
年間で12万円です。

家計収支にあまり意味のないことです。

ここでは、思い切って、  
5万円以上の削減をご提案いたします。

年間で60万円の削減、  
10年間で600万円になり、  
一定の評価はされる数字だと思うのです。



よりご自身やご家族の実際の家計収支を注視し、

必要なところは、

改善していく習慣を持ちましょう

\*\*\*\*\*

## ■人生の添乗員（R）牧野寿和のプロフィール

\*\*\*\*\*

日本で唯一「人生の添乗員（R）」を名乗れる

公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー

開業 17 年目

1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）以外は、名古屋で生活をする。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。業務で世界各地を廻っていた時、日本の方と他国の方々のお金との付き合い方の違いを感じていた。そんな時渡米した折に、初めてファイナンシャルプランナーの存在を知り、日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。

これまでに、延べ 900 件以上の様々な相談に対応。

現在は、相談者へのプランニングの助言と提案を主な業務とし、

相談者に、安心できる生活が送れるように、

丁寧な業務を心がけている。

### <保有資格>

- ・ NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ（FP）協会 CFP（R）認定者
- ・ 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士（資産設計提案業務）
- ・ 福祉住環境コーディネーター
- ・ 総合旅行業務取扱管理者 など

### <取材協力>

メ～テレ（名古屋テレビ）「UP！」

<出版>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない!  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談を受けている方は、名古屋市内はもとより  
愛知、岐阜、三重県、  
ご紹介をいただいて、首都圏や関西にも  
足を延ばす機会が増えてきました。

「人生の添乗員 (R) 」は、どこまでも行きます。

他人を気にすることなく、  
相談者ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

#### ■編集後記

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

ひと昔前までは、

老後の生活は何とかなる

といわれていました。

しかし、年金がどのくらい受給されるかの不安や、  
人生 100 年時代といわれるようになり、

老後生活をご自身で準備することが、  
現役時代に必要になりました。

【人生の添乗員 (R) 】からのワンポイントメッセージ



来週もご愛読のほど、  
よろしくお願い申し上げます。

「人生の添乗員」「人生の行程表」は牧野寿和の登録商標です

---

■ 【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

発行：

牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

■登録・解除は、ご自身でお願いいたします。

こちらから出来ます。

<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

■本メルマガに関するご意見・お問い合わせはこちらまで  
お願いいたします

E-MAIL : [makino.fp@beach.ocn.ne.jp](mailto:makino.fp@beach.ocn.ne.jp)

---

牧野FP事務所合同会社 公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

---

■記事内容に関してのトラブル等について当方では一切責任を負いかねます。  
ご自身の責任でご判断下さい。

---