



人生100年時代のライフプランと お金の新常識セミナー

～教育・マイホーム・老後資金～

このようなお悩みありませんか？

物価高・・・やりくりが大変～～～



iDeCo・NISA・積立NISA・
どれをいくらすればいいか？よくわからない



資産運用に興味があるが損したくないため
踏み出せない・・・



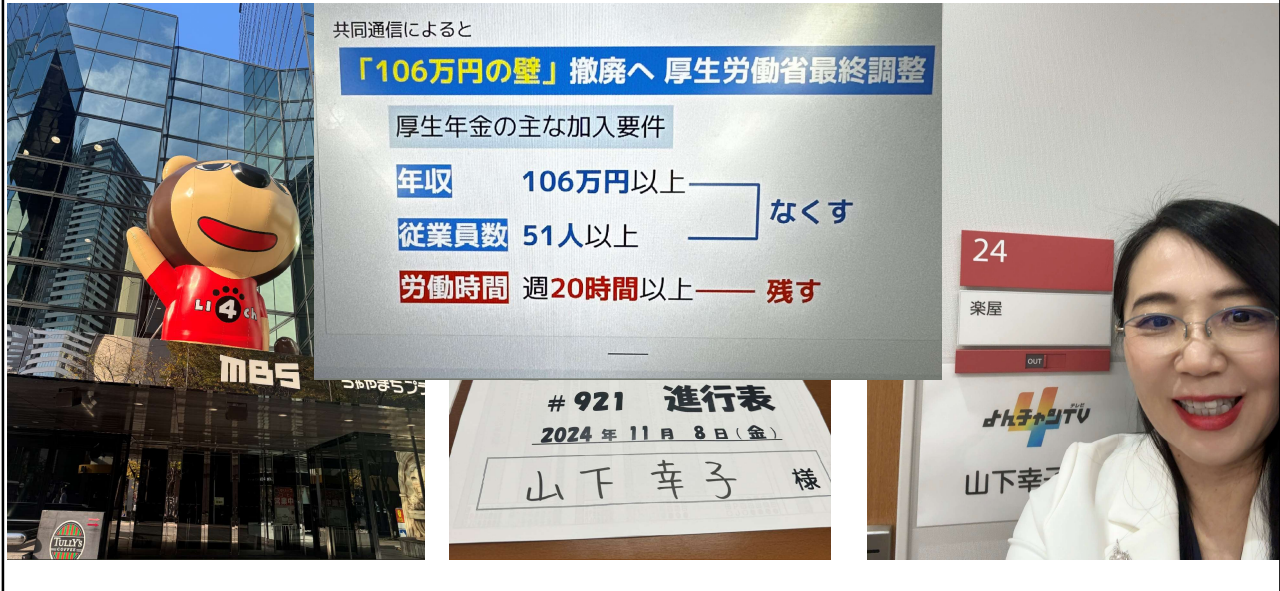
テレビ・ラジオ・新聞・セミナー・活動約22年



セミナー参加者の風景（企業・大学）



106万円の壁、撤廃⇒労働時間の壁？



共同通信によると

「106万円の壁」撤廃へ 厚生労働省最終調整

厚生年金の主な加入要件

年収 106万円以上 ☐ なくす

従業員数 51人以上 ☐ なくす

労働時間 週20時間以上 ☐ 残す

#921 進行表
2024年11月8日(金)
山下幸子 様

24
楽屋
山下幸子

神戸新聞に掲載されました！

「50代から資産形成を」
ファイナンシャルプランナー講演

年金の受給方法など解説

「50〜60代のためのお金の新常識」をテーマにしたライフデザインセミナー（神戸新聞社主催）が、姫路市南駅前町のしばさんびるで開かれた。ファイナンシャルプランナーの山下幸子さんが講演し、「物価高でインフレが続けばお金の価値は目減りする。75歳をゴールにすれば、資産形成は50代からでも遅くない」などと呼びかけた。

山下さんは大学や企業で、年金や社会保険、医療・介護など高齢社会の課題について講演を重ね、「笑顔で相続を迎えた家族50の秘密」などの著書がある。

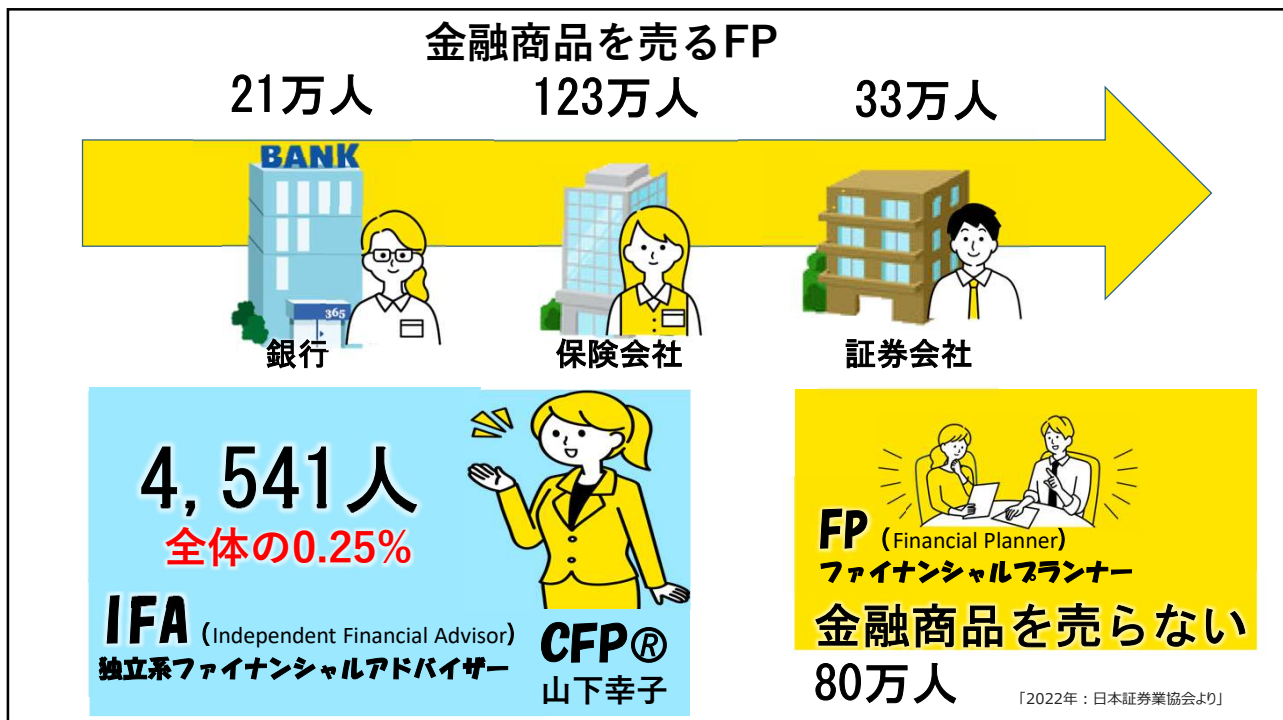
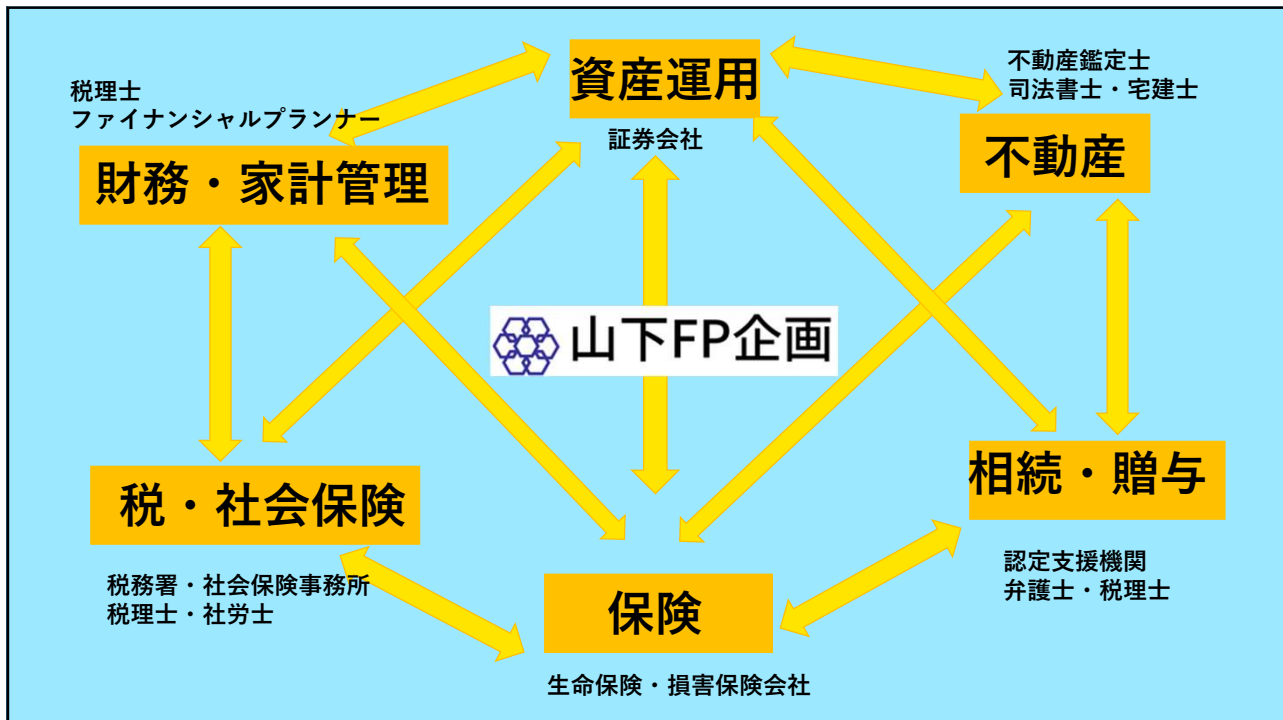
9日のセミナーでは、無計画に老後を過ごす90歳で資産が枯渇する可能性があるとして、50代から定年後の生活資金などを考えておくことが必要と解説。2%のインフレが続けば、同じ10万円でも10年後に価値が2割下がるとして「NISA（少額投資非課税制度）

老後のお金などについて話す山下幸子さん
姫路市南駅前町

などで『枯れない財布』を作っておくのが有効。50歳からの15年間で立派な長期投資になる」とした。

公的年金を65歳で受け取らず、70歳に遅らせれば、受給額が42%増えることも説明。「公的年金は、生きていく限りずっともらえる『セーフティネット』。目先の損得勘定だけで考えず、受け取り方を検討するのも方法の一つ」と助言した。

（斉藤正志）



保険会社システムリンクメニュー		並び替え
	チューリッヒ生命	 東京海上日動 東京海上日動／東京海上日動あんしん生命
	メディケア生命 保険株式会社	 メットライフ生命
	FWD生命	 SOMPOまわり生命
	なないろ生命 なないろ生命保険株式会社	 ソニー生命保険株式会社
	はなさく生命 はなさく生命保険株式会社	 アクサ生命保険株式会社
	ネオファースト生命 ネオファースト生命保険株式会社	 第一フロンティア生命 第一フロンティア生命保険株式会社
	おいおいニッセイ両和損保／三井住友海上あいおい生命	 一生命保険株式会社 第一生命保険株式会社
	東京海上日動あんしん生命 東京海上日動あんしん生命（愛媛・旧フインシャル分）	 オリックス生命
	エヌエヌ生命保険株式会社	イオン・アリアンツ生命 イオン・アリアンツ生命保険

保険・証券・住宅ローン・
DC・iDeCo ワンストップで
取り扱う 総合金融代理店
にも所属しています！

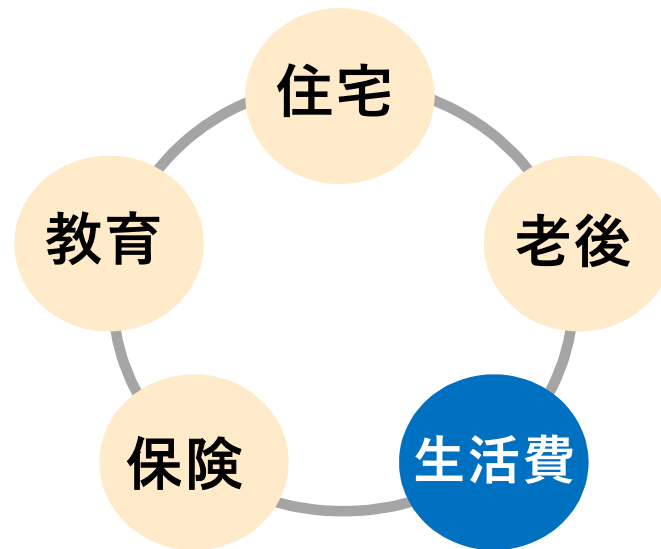
株) エフケイ 本店 名古屋

生命保険会社 40社

証券会社 3 社

[illegible]

マネープランの軸となるのが「人生の5大支出」



行動

なすべきこと

マネープラン

目的

目標

理想の生活



物価高！お金がたまらない

家計管理術

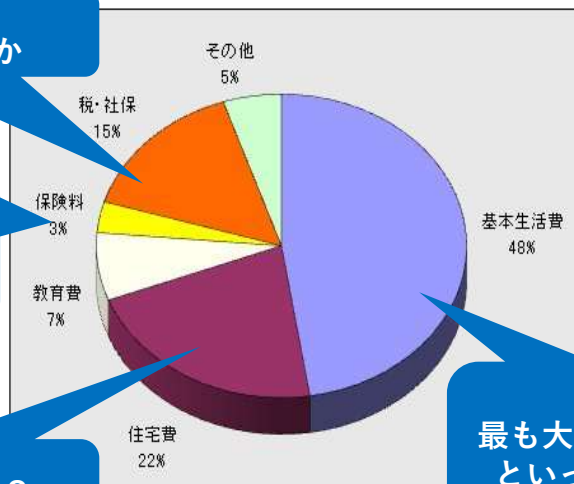


ムダはないか？家計の見直しを！

節税の活用で
税負担を減らせないか

保険の見直して
保険料の節約
できないか？

賃貸 V S 購入か？



最も大きな支出は何
といっても生活費

※上図はあるご家庭の一生の支出をライフプランを作成して求めたものです。

残念家計？貯まる家計？ココがポイント！



(一部抜粋)

- ☐ なんとなくだが、貯金はできている
- ☐ 共働き夫婦・家計はそれぞれ別会計
- ☐ 家計簿はつけない主義
- ☐ クレジット・ポイントカードでポイ活に励んでいる
- ☐ 頭金が貯まったらマイホームを購入しようと思う
- ☐ 5～6年以上保険の見直しをしていない
- ☐ ふるさと納税、やっていない
- ☐ 節約に興味あるが資産運用は苦手
- ☐ 児童手当、子供の普通預金に預けている

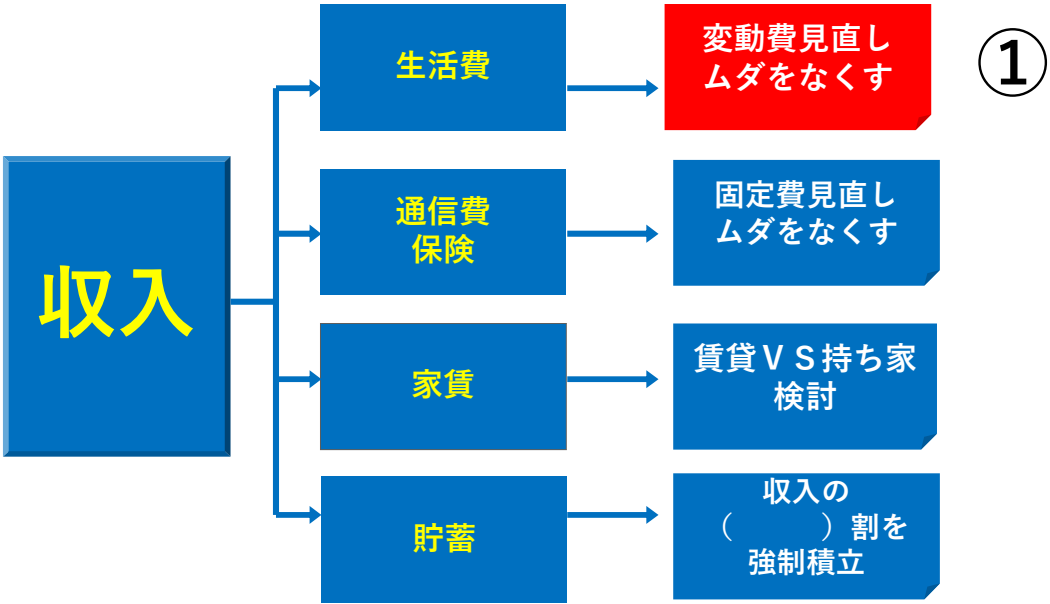
家計の三大疾病とは？

食費	外食・中食を控え、素材から・・・ 買い物は1週間の予算を決めてまとめ買い 菓子類 手作りお弁当・飲み物持参 ※自販機× パン・サブリ コンビニ・ファーストフード・売店・ついで買い× 酒・タバコ 煙草 600円×20箱×12カ月×50年＝7,200,000円
ザブスク	動画・音楽配信・ゲーム・有料ソフトウェア・アプリ・ オンライン学習・ヨガ・フィットネスジム・ 食事デリバリー・定期購読
生命保険 損害保険 携帯電話料	非喫煙→健康体割引 (BMI・血圧・γ-GTP) →健康体割引 ゴールド免許割引 ネット申込割引 ASV割引 乗換割引 オンライン契約割引 下取り割引

家計簿の見直しポイント

項目	現状	見直し後ポイント
住宅ローン・家賃		今も、今後も支払える金額
固定資産税・管理費・修繕費・駐車場		将来値上がりしないか？
その他返済(奨学金・養育費・自動車・家電ローン)		車・家電は積立したお金で、一括払い
小計①		
食費		予算を1週間で管理
交際費・レジャー・趣味		年間予算の枠内に収まっているか
水道光熱費・通信費		携帯料金見直しプランチェック
教育費・自己投資費		大学進学費用を念頭にバランスを
衣服費・理美容費		年間予算の枠内に収まっているか
車関係費(ガソリン・車検・自動車保険)		燃費のよい車やカーシェアリング
お小遣い(夫・妻)		お弁当
医療費		ジェネリック
保険料(掛け捨て)		内容把握 × 更新 × 重複 × 陳腐化
その他		使途不明金(収入の5~10%)をなくす
小計②		
中期・貯蓄(学資・NISA・保険)		強制的に口座引き取り
長期・貯蓄(個人年金・NISA・iDeCo・保険)		手取り15%~20%
小計③		
支出の合計 ①+②+③		

お金が貯まる！家計管理術



①

変動費の見直し⇒レシート家計簿

レシートをファイルで仕分け



週1度でざっくりと集計



月集計で集計

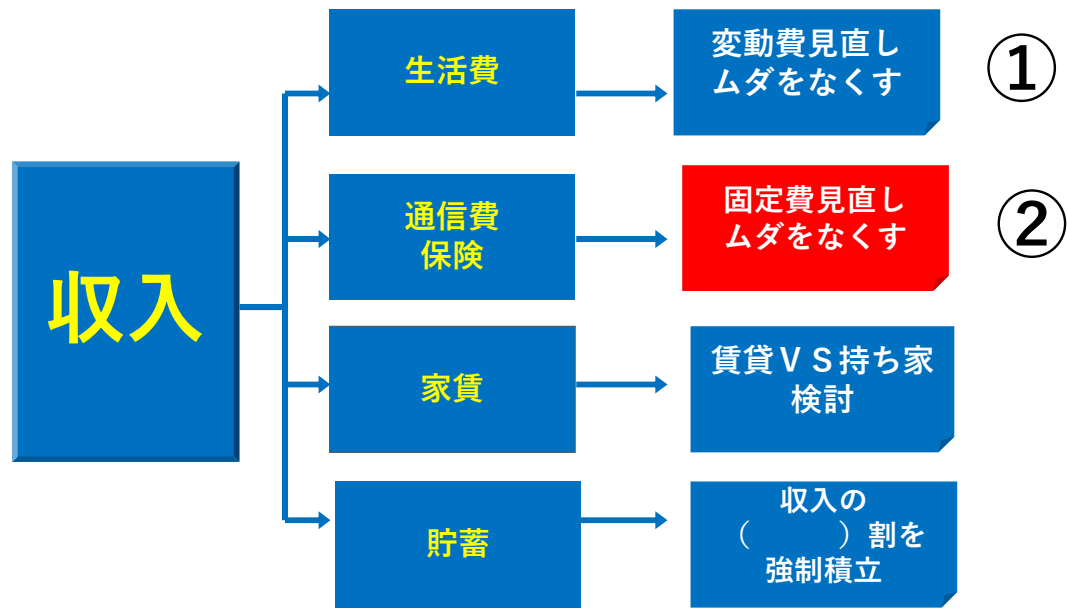
これを最低3カ月継続！

共働きの場合は家計管理が難しい→対策

食費等	メインスーパー
	サブスーパー
	コンビニ

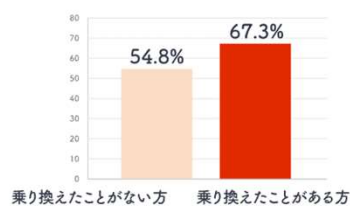
レシートをファイルへ
この3種類のみ集計チェック週末、または月末に無駄
と思うものをマーカーで
チェック

お金が貯まる！家計管理術



② 携帯料金⇒格安スマホに乗り換え

利用している携帯会社の総合満足度（乗換え経験別）



乗り換えたことがない方6,033人、乗り換えたことがある方5,763人について
(2021年12月に総務省が実施した 全国の18歳から79歳男女を対象にしたウェブアンケート調査より)

乗換えた**7割**の方が満足

利用している携帯会社の総合満足度（乗換え先の分類別）

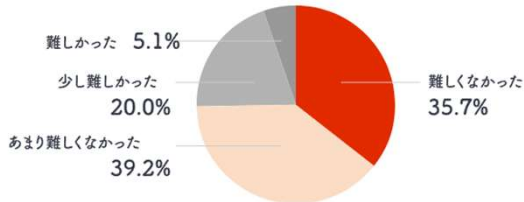


MNOに乗り換えた方4,972人、MVNOに乗り換えた方791人について
(2021年12月に総務省が実施した 全国の18歳から79歳男女を対象にしたウェブアンケート調査より)

格安スマホ/格安SIM
の乗換の満足度高い

② 携帯料金⇒格安スマホに乗り換え

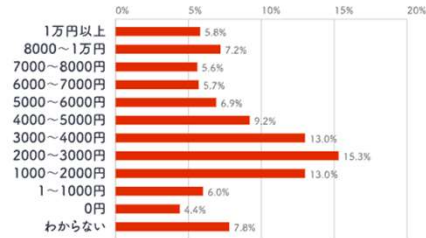
乗換えは難しかったですか（乗り換えたことがある方について）



乗り換えたことがある方 5,763人について
(2021年12月に総務省が実施した 全国の18歳から79歳男女を対象にしたウェブアンケート調査より)

乗換えた**7割**の方が
難しくないと回答

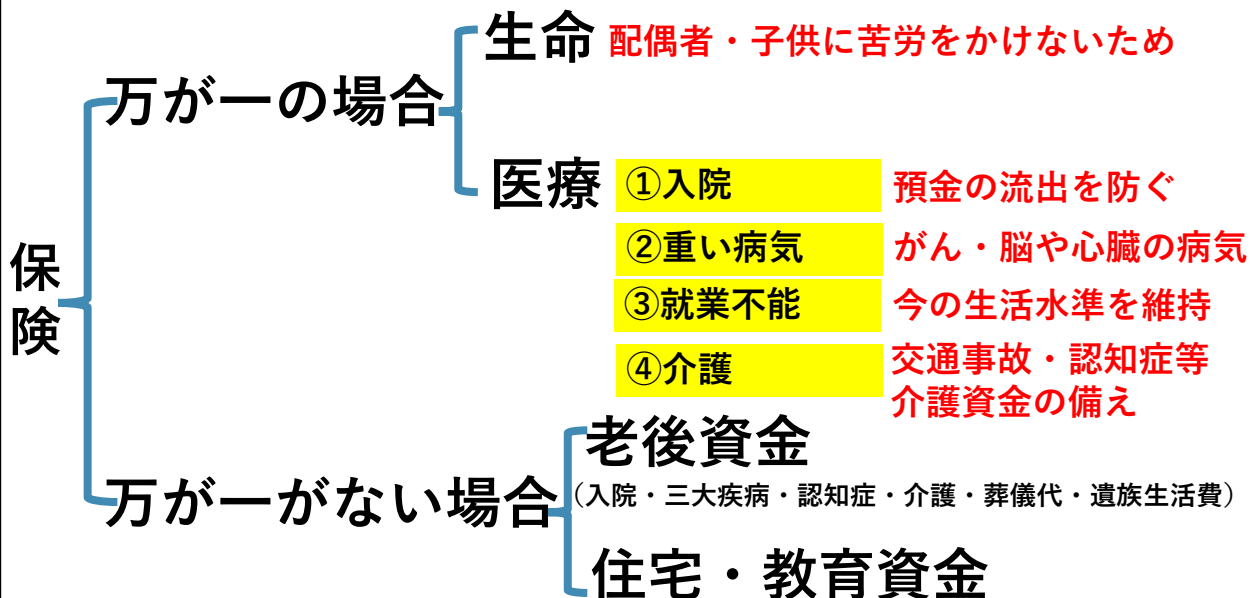
携帯電話料金／月（端末代金除く）



携帯電話を持っている方11,796人について
(2021年12月に総務省が実施した 全国の18歳から79歳男女を対象にしたウェブアンケート調査より)

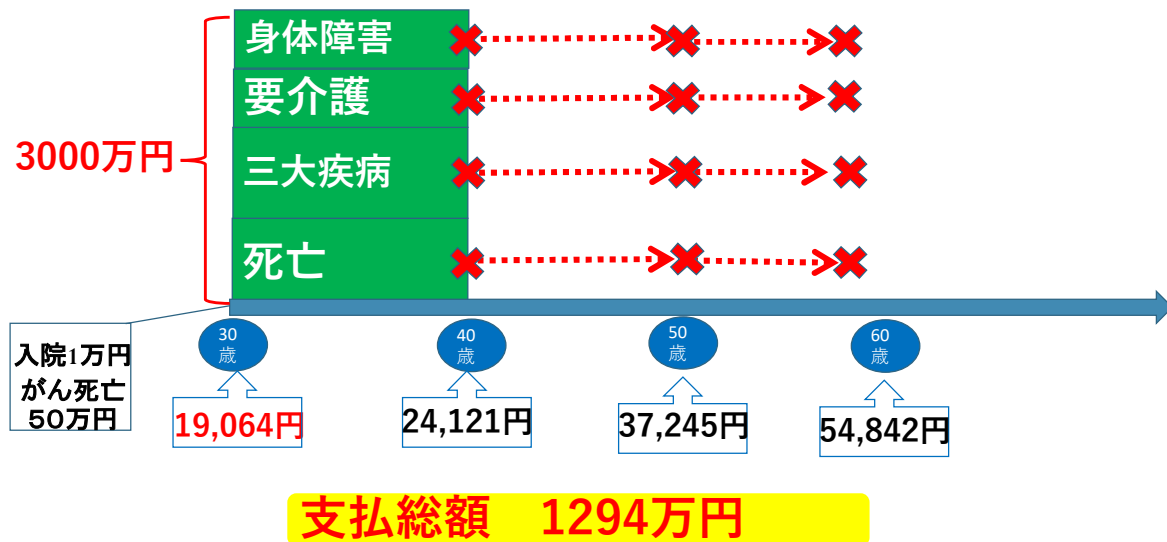
2,000円～3,000円が一番
多く**15.3%**
※5,000円以上が3割

保険の見直し、その前に・・・

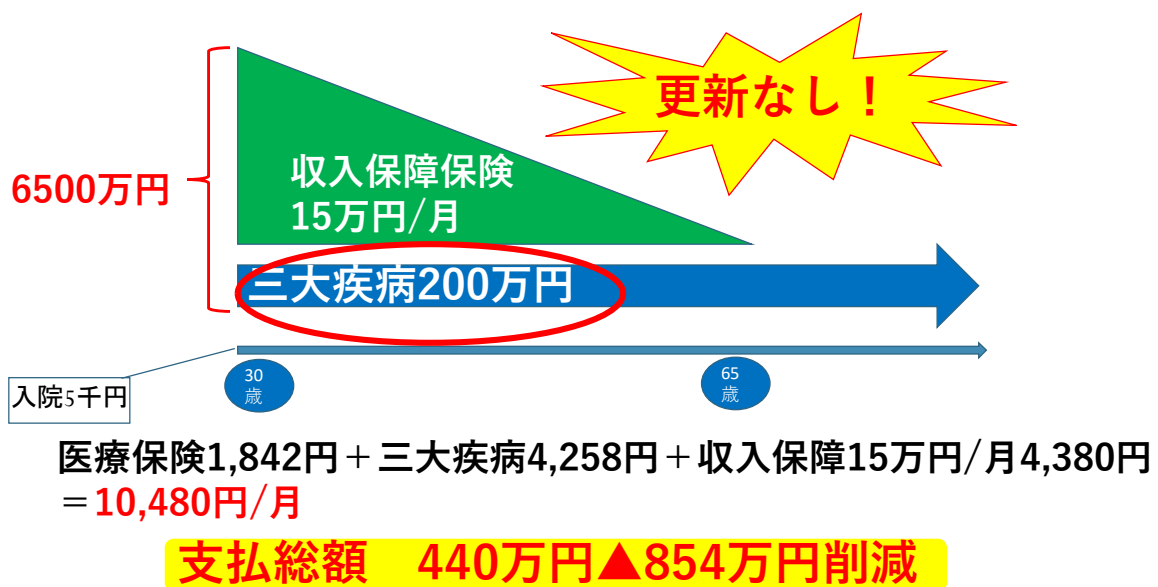


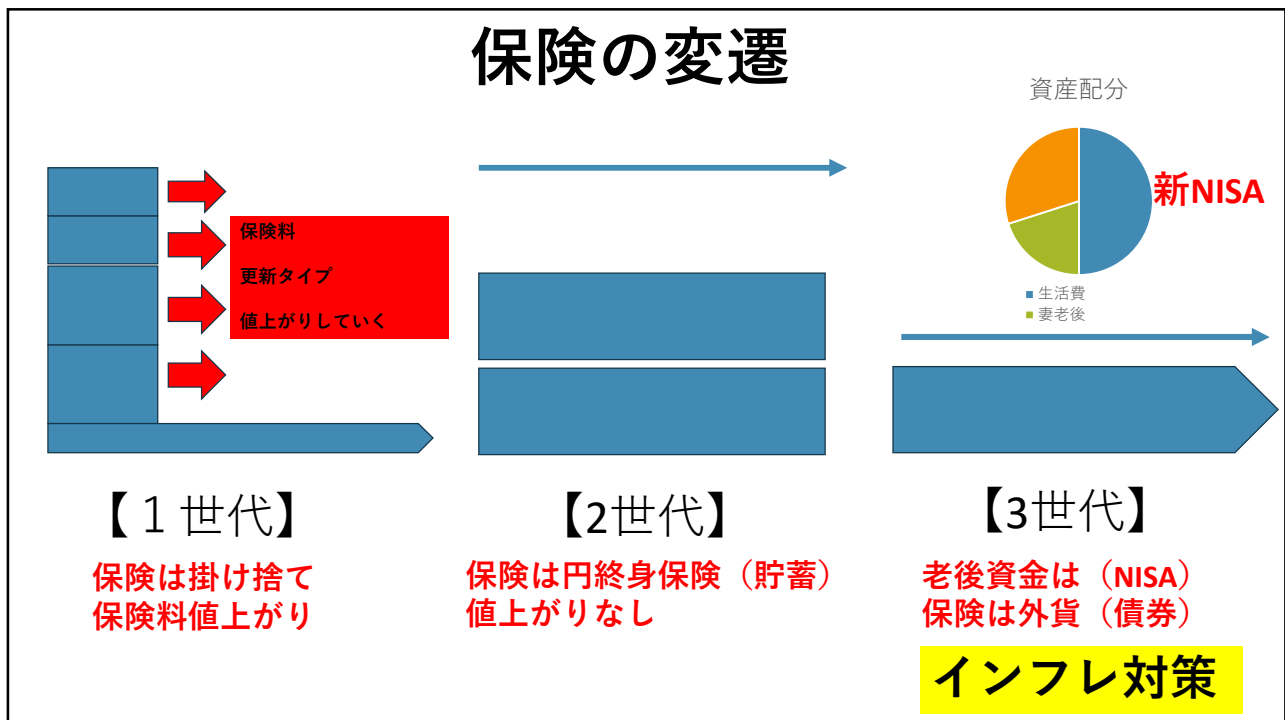
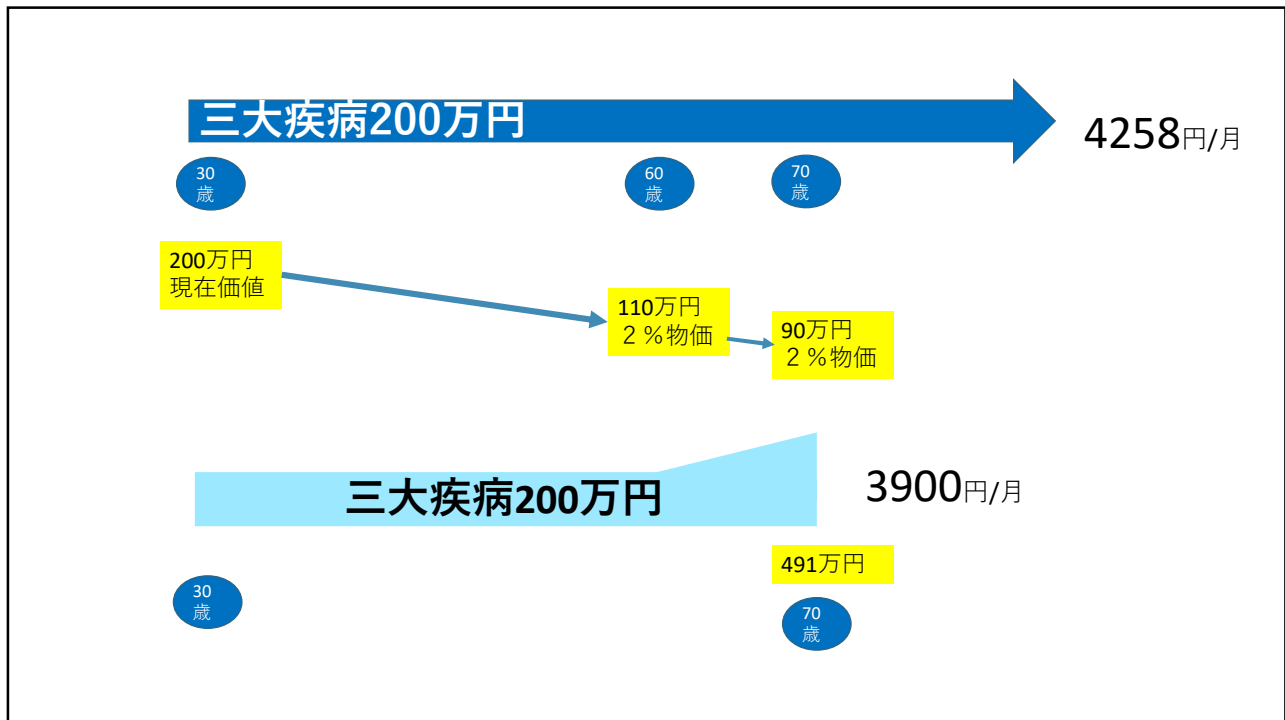
② 生命保険料⇒更新なし・健康体割引にて見直し

✕ …… 更新



② 生命保険料⇒更新なし・健康体割引にて見直し





iDeCo・NISA・積立NISA どれをいくらやればいいか？ わからない

資産運用



		NISA (成長枠)	つみたてNISA (積立投資枠)	iDeCo (イデコ)	企業型DC
目的		短中期の資産運用	中長期の積立投資	長期運用による 私的年金	長期運用による 従業員の退職金
投資限度額(年間)		240万円	120万円	14.4万円(金社員等)～ 81.6万円(自営業者)*3	退職まで
投資期間		無制限 (非課税限度額1800万円)	無制限	65歳まで投資 75歳までに受取	退職まで
投資対象商品		株式・投資信託	国が定めた投資基準 を満たした投資信託	定額預金、保険 投資信託など	定額預金、保険 投資信託など
税制メカニズム	拠出時	×	×	○ (全額所得控除)	○ (非課税)
	運用時	○ 運用益非課税 恒久化	○ 運用益非課税 恒久化	○ 運用益非課税	◎ (社会保険対象外) (非課税)
	受取時			○ (年金受取: 公的年金等控除) (一時金受取: 退職所得控除)	○ (年金受取: 公的年金等控除) (一時金受取: 退職所得控除)
資金の引き出し		○	○	× ※60歳まで原則不可	× ※退職まで原則不可

投資初心者、よくある誤解 NISA編

誤解の例	対処法など
成長枠は個別株のみ買える	成長枠でつみたて枠対象の投資信託が積立可能
枠がすぐ復活すると思って株を売却	年間枠は再利用できない
年の途中から積立設定を変更できない	いつでも変更可能（一部制約あり）
オルカンには損しない	値下がりもありうる。現預金などの安全資産を持ち、余裕資金で運用

投資初心者、よくある誤解 iDeCo編

誤解の例	対処法など
60歳まで引き出せないから資金が必要になると困る	5,000円～でも可能 出し入れ自由はデメリット ※NISAの平均保有年数 2.2年
65歳まで掛金が出せる	65歳未満から70歳未満に拡大する方向で厚生労働省が調整
申込み書に会社を書いてもらう箇所があり面倒	会社記入欄は廃止（2024.12月）
掛金、最大2万円の上限あり	62000円 - DC = iDeCo掛金 ※2025年税制改正大綱

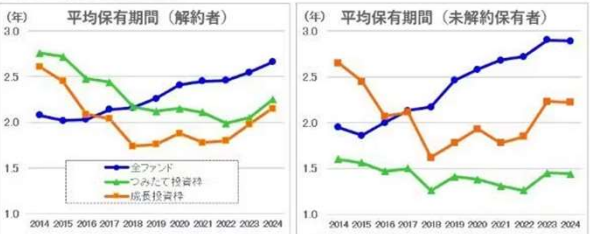
NISA 積立NISA、2.2年で売却

(C)新NISA向けとそれ以外、主なファンドの平均保有期間と運用期間(残高の大きい順)

区分	ファンド名	運用会社 (略称)	平均保有 期間(年)		運用 期間 (年)
			解約者	保有者	
つみたて 投資枠	eMAXIS Slim 米国株式 (S&P500)	三菱UFJ	1.7	1.1	5.7
	eMAXIS Slim 全世界株式 (オール・カントリー)	三菱UFJ	2.1	0.8	5.4
	SBI・V・S&P500インデックス・ファンド	SBIアセット	1.6	1.3	4.5
	楽天・全米株式インデックス・ファンド	楽天	2.1	1.5	6.5
	グローバル・ハイクオリティ成長株式ファンド (為替ヘッジなし)	アセマネOne	3.3	3.1	7.5
成長 投資枠	アライアンス・バークス・タイン・米国成長株投信 Bコース (為替ヘッジなし)	アライアンス	1.7	1.4	17.9
	グローバルESGハイクオリティ成長株式ファンド (為替ヘッジなし)	アセマネOne	2.2	3.1	3.7
	netWIN GSテクノロジー株式ファンド Bコース (為替ヘッジなし)	ゴールドマン	1.7	1.8	24.4
	フィデリティ・世界割安成長株投信 Bコース (為替ヘッジなし)	フィデリティ	2.0	1.2	4.0
	キャピタル世界株式ファンド	キャピタル	2.7	1.7	16.4
新NISA 向け以外	アライアンス・バークス・タイン・米国成長株投信 Dコース 毎月決算型 (為替ヘッジなし) 予配分配金提示型	アライアンス	2.8	1.7	9.5
	インベスコ 世界厳選株式オープン < 為替ヘッジなし > (毎月決算型)	インベスコ	2.3	0.7	25.2
	ビクテ・グローバル・インカム株式ファンド (毎月分配型)	ビクテ	3.7	2.6	19.1
	ダイワ・US-REIT・オープン (毎月決算型) Bコース (為替ヘッジなし)	大和	2.9	2.2	19.7
	フィデリティ・USリート・ファンドB (為替ヘッジなし)	フィデリティ	2.7	2.7	20.3

(注) QUICK資産運用研究所調べ。2024年3月末時点。対象はETF(上場投信)を除く追加型株式投信。
平均保有期間は概算推計値

(A) 平均保有期間の推移



(注) QUICK資産運用研究所調べ。各年3月末時点。集計対象は国内株の追加型株式投信、ETFおよびブルベア型やマネーボールは
除く。成長投資枠はつみたて投資枠との共通ファンドを除く。対象ファンドの平均保有期間を口数で加重平均

日経新聞2024年4月22日より

積立NISAで人気の投資信託の中身は？

ISSUER_NAME	weight
THE BOEING COMPANY	0.22%
LOCKHEED MARTIN CORPORATION	0.15%
LARSEN AND TOUBRO LIMITED	0.04%
KOREA AEROSPACE INDUSTRIES, LT	0.00%
LTIMindtree Ltd	0.01%
L3HARRIS TECHNOLOGIES, INC.	0.06%
GENERAL DYNAMICS CORPORATION	0.09%
Northrop Grumman Corporation	0.10%
Airbus SE	0.14%
HONEYWELL INTERNATIONAL INC.	0.21%
SAFRAN SA	0.09%
DASSAULT AVIATION SA	0.01%
KONGSBERG GRUPPEN ASA	0.01%
GENERAL ELECTRIC COMPANY	0.21%
BAE SYSTEMS PLC	0.06%
THALES SA	0.02%
ELBIT SYSTEMS LTD	0.01%
LEONARDO - SOCIETA PER AZIONI	0.01%
ROLLS-ROYCE HOLDINGS PLC	0.05%
LEIDOS HOLDINGS, INC.	0.02%
TEXTRON INC.	0.02%
RTX CORPORATION	0.18%
HINDUSTAN AERONAUTICS LIMITED	0.01%
HUNTINGTON INGALLS INDUSTRIES	0.02%
MELROSE INDUSTRIES PLC	0.01%
JACOBS SOLUTIONS INC.	0.02%
ASELSAN ELEKTRONIK SANAYI VE T	0.00%
SINGAPORE TECHNOLOGIES ENGINE	0.01%
BHARAT ELECTRONICS LIMITED	0.01%
CAE INC.	0.01%
North Industries Group Red Arrow Co.	0.00%
AECC AVIATION POWER CO.,LTD.	0.00%
AVICORPTEC PLC	0.00%
Rheinmetall Aktiengesellschaft	0.02%
SAAB Aktiebolag	0.01%
HANWH AEROSPACE CO., LTD.	0.01%

黄色：核兵器
24社
緑：通常兵器
12社

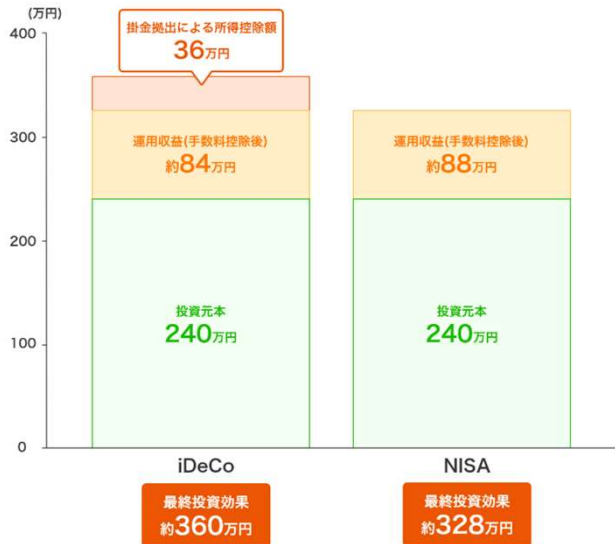
ISSUER_NAME	weight
THE BOEING COMPANY	0.37
LOCKHEED MARTIN CORPORATION	0.25
L3HARRIS TECHNOLOGIES, INC.	0.10
GENERAL DYNAMICS CORPORATION	0.15
Northrop Grumman Corporation	0.17
HONEYWELL INTERNATIONAL INC.	0.35
GENERAL ELECTRIC COMPANY	0.35
LEIDOS HOLDINGS, INC.	0.04
TEXTRON INC.	0.04
RTX CORPORATION	0.30
HUNTINGTON INGALLS INDUSTRIES	0.03
JACOBS SOLUTIONS INC.	0.04

核兵器
通常兵器
共通12社

●●●●●ファンド

●●●●●ファンド

iDeCo・積立NISA 20年間運用比較

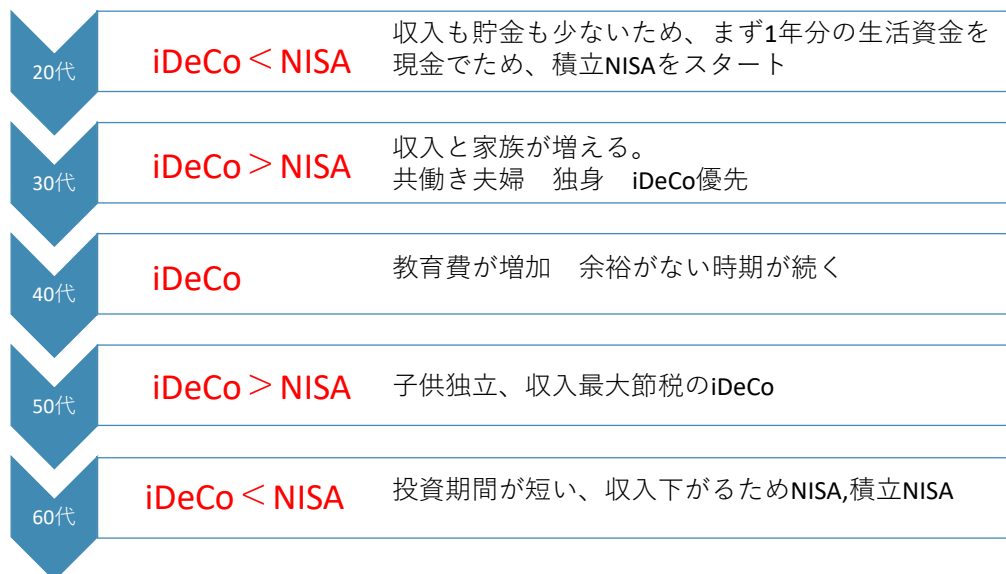


毎月1万円を20年間積立
運用収益…年率3%で試算
※年収400万円の場合

**iDeCoの方が
トータル・32万円プラス**

auアセットマネジメントHPより

iDeCo・積立NISA 使い分け術



過去 10 年で 1 割減価していた円資産！

インフレで実質価値は目減りしている



総務省「消費者物価指数」から筆者が計算し作成。資産価値をインフレ調整したもの（物価の逆数）を指数化。2010年初=100

（出所）日経ヴェリタス 第一生命経済研究所 熊野英夫氏算出

2023年12月 1ドル141円

ドル資産 10万ドル 約1410万円



2024年12月 1ドル157円

ドル資産 10万ドル 約1570万円



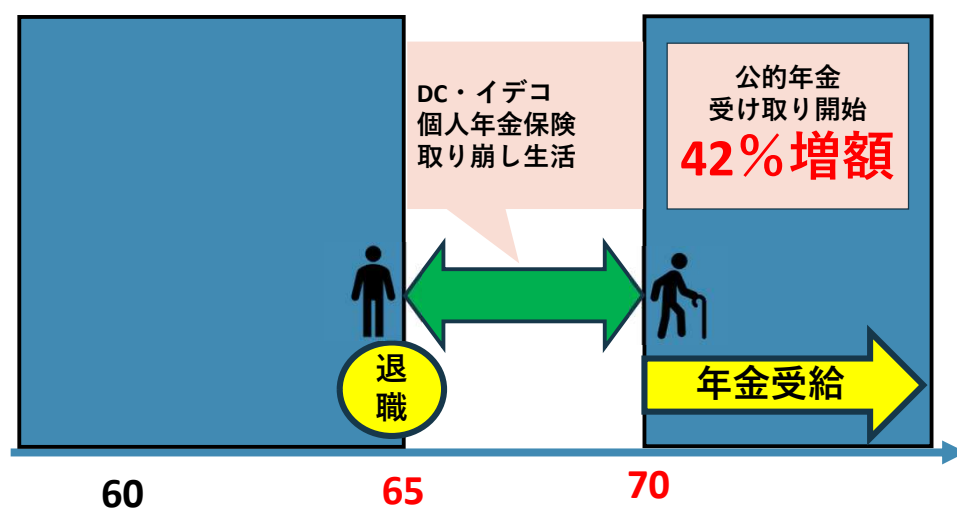
160万円
(11%増)

2024年の物価上昇率は3%、円預金であれば3%目減りしていたことになるが、ドルで持っていれば、8%（11% - 3%）7%プラスになった

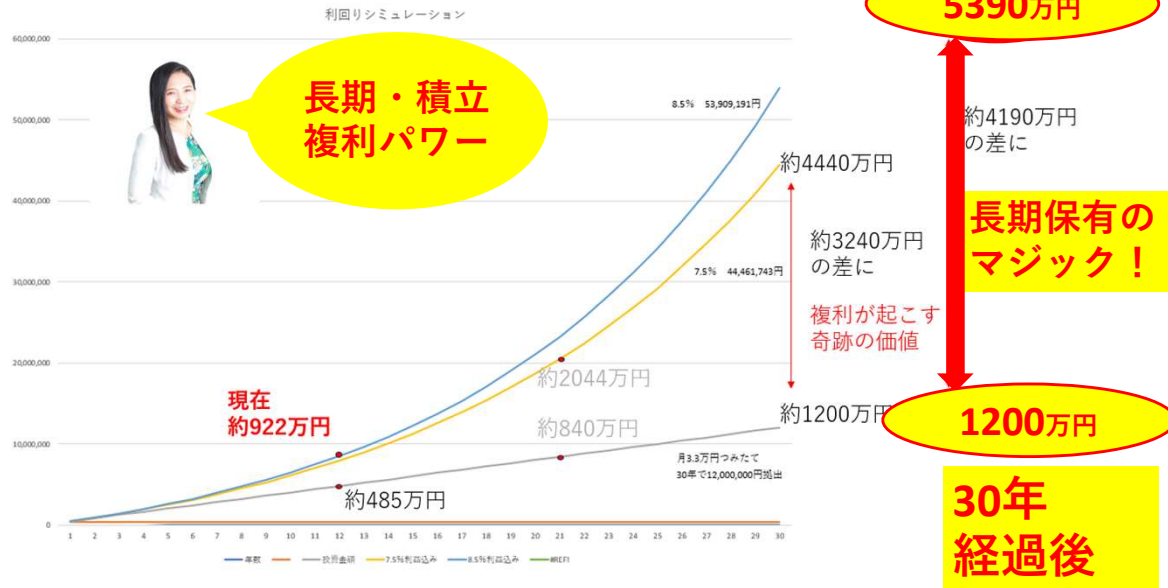
年金10万円⇒物価上昇で目減り

	経過年数	1%上昇 実質価値	2%上昇 実質価値	
年金 10万円	10年後	9.1万円	8.2万円	2割減
	20年後	8.2万円	6.7万円	3割減
	30年後	7.4万円	5.5万円	4割減

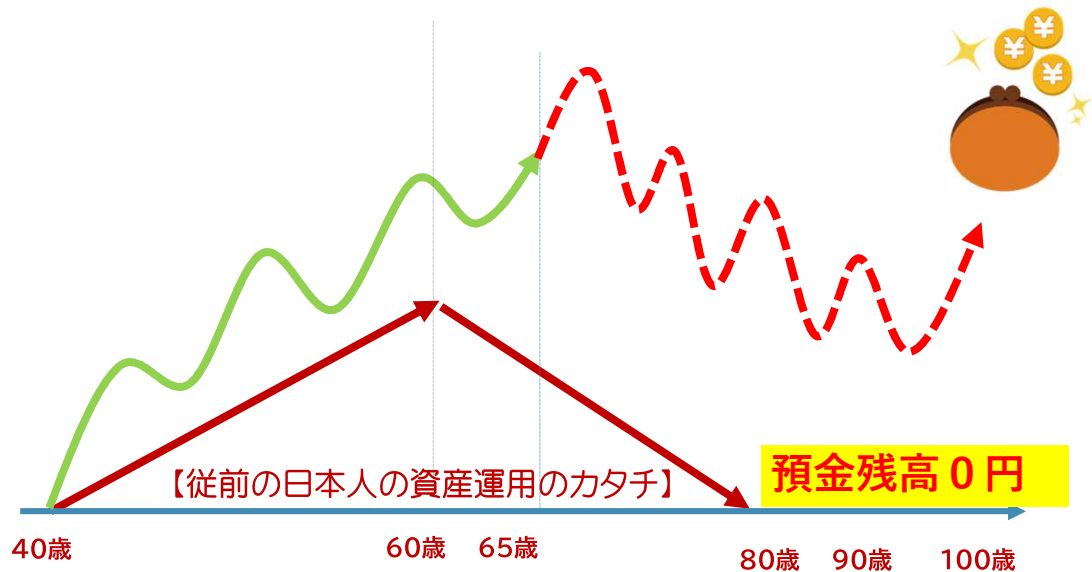
DCやiDeCoやNISAはつなぎ年金の役割



毎月3.3万円を12年投資⇒約485万円⇒現在**922**万円



インフレに負けない「枯れないお財布」



つみたて投資★体感ゲーム★入門講座



投資初心者のための・・・



積み立て投資を体感し
ドルコスト平均法を理解する

投資は継続、やめないことが大事



投資の神様 ウォーレン・バフェット氏

名言その①

今日や明日、来月に株価が上がろうが下がろうが、私にはどうでもいいのです。

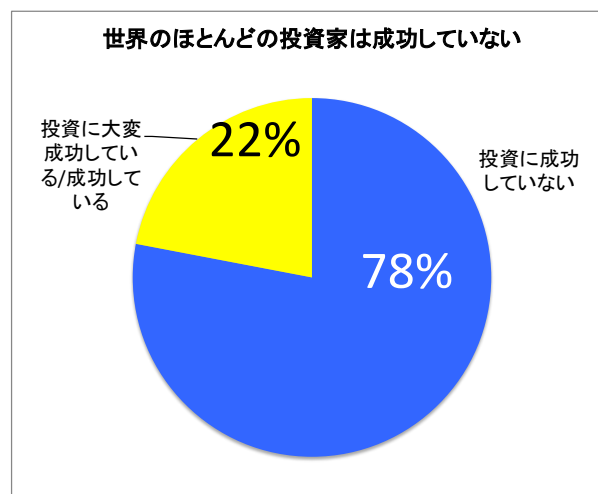
名言その②

喜んで10年間株を持ち続ける気がないのなら、たった10分間でも株を持つなど考えるべきですらない。

名言その③

「辛抱強さ」や「冷静さ」は知能指数よりも重要かもしれないと、私は思っています。

世界のほとんどの投資家は成功していない

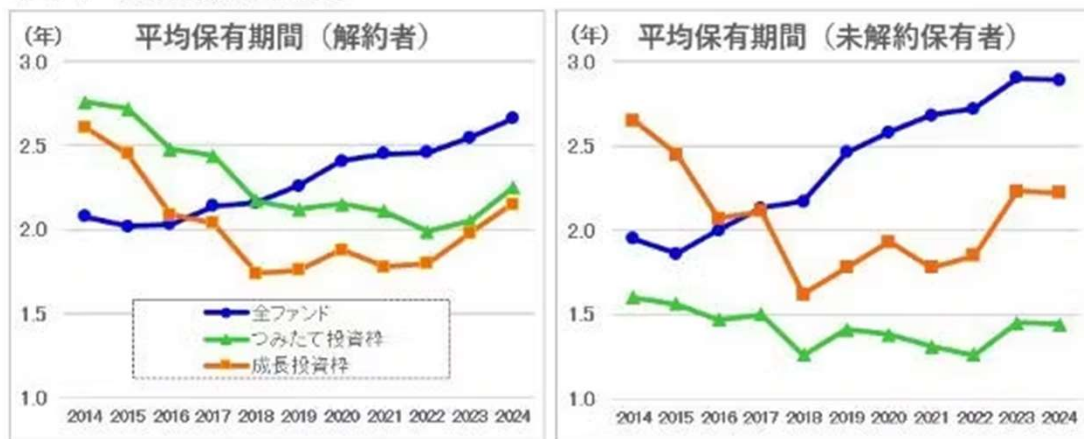


*世界の平均は調査を行った26カ国の回答内容を単純平均により算出
大変成功している/成功している=5段階評価の上位2段階まで；成功していない=やや成功している/成功していない/全く成功していない
出所：アライアンス・バーンスタイン・グローバル・リテラシー・リサーチ・プログラム(2006年)

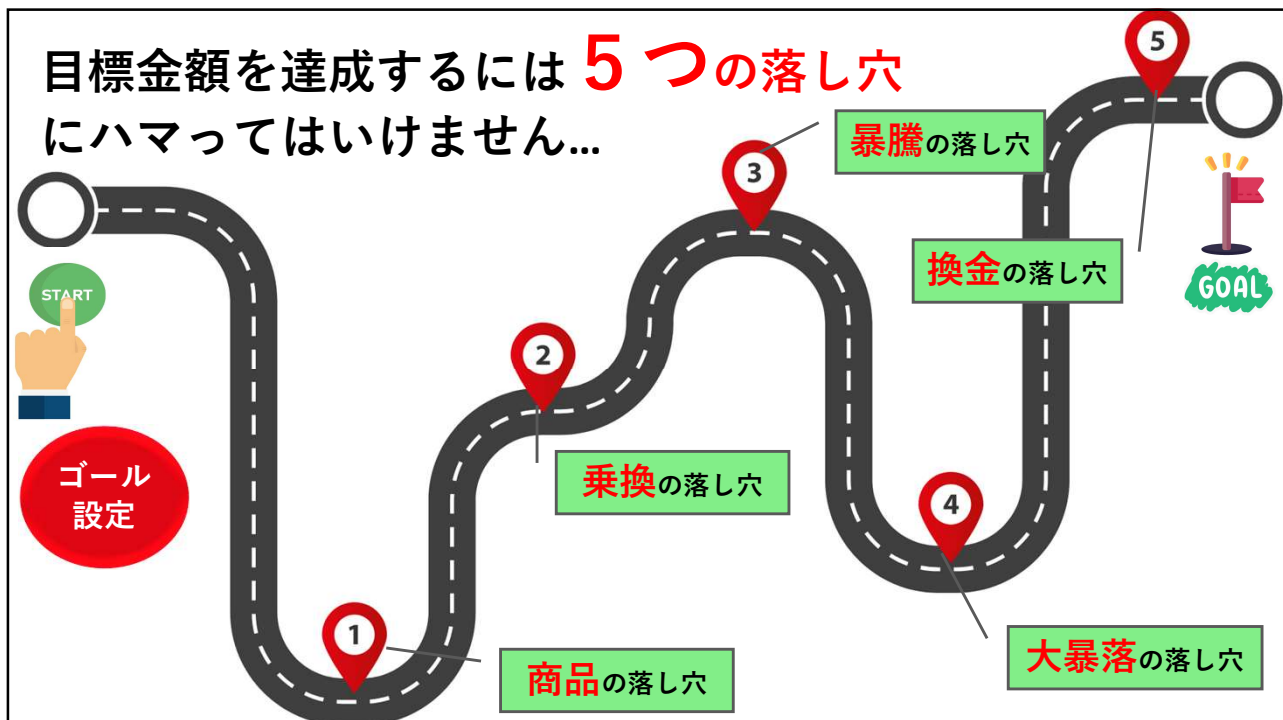
なぜ？？？？

投資信託は2～3年で売却されるから

(A) 平均保有期間の推移



(注) QUICK資産運用研究所調べ。各年3月末時点。集計対象は国内籍の追加型株式投信、ETFおよびブルベア型やマネーボールは除く。成長投資枠はつみたて投資枠との共通ファンドを除く。対象ファンドの平均保有期間を口数で加重平均



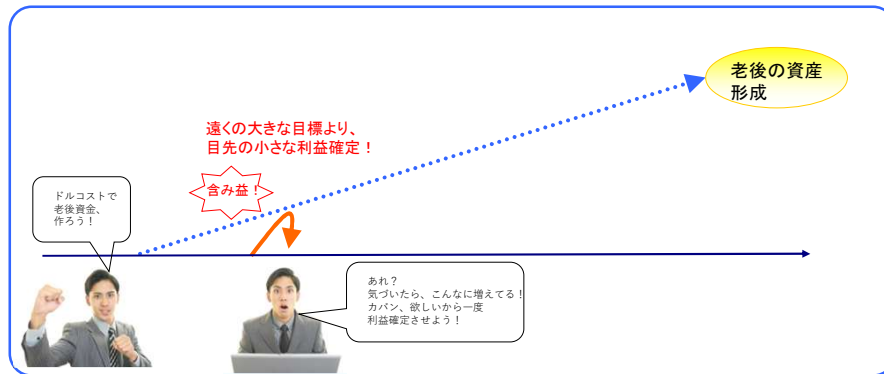
世界株式は様々な経済ショックを受けながらも成長

■ 世界の株式市場 (1970年12月末～2020年12月末まで) *3



少額の罠・目先の利益

毎月の積立金額は少額でも、時間が経つとある程度「まとまった金額(利益)」になっていると、「少額ずつ」の話なのに「目の前に大きなお金」が現れて、ギャップに驚くこと。当初の目標・目的を忘れて、その含み益を失いたくない気持ちが強くなり、「現金化」をしてしまいやすい



➡ なんのために、投資をするのか？
ゴール設定が必要です。

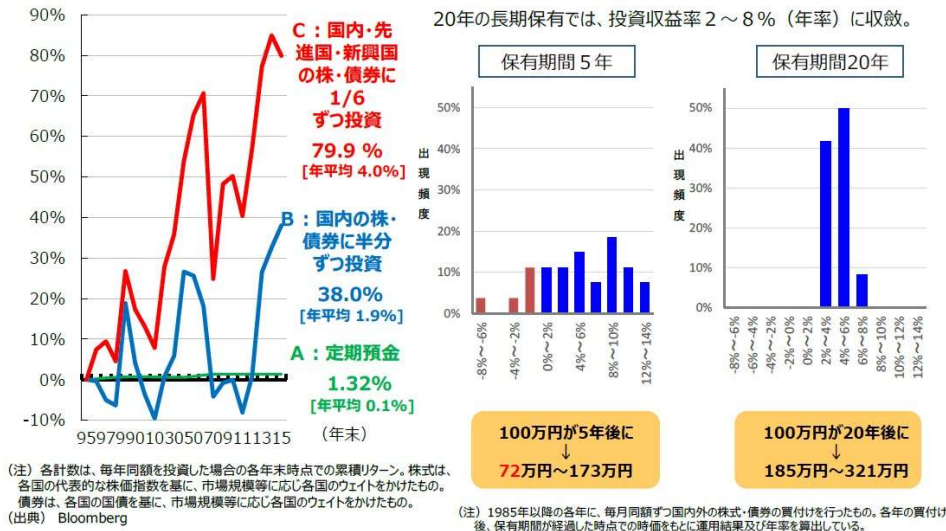
53

強制力の価値



➡ 現金化しづらい**強制力**のある仕組み・制度を使う

20年間、積立投資を行えば確実にプラス運用



金融審議会 市場ワーキング・グループ報告書より

日本人が持っている投資に対する **3大誤解**



- ①買った商品が「**値下がりしたら損をする**」
- ②投資の成績は「**商品の成績で決まる**」
- ③投資を始める「**タイミングが重要**」



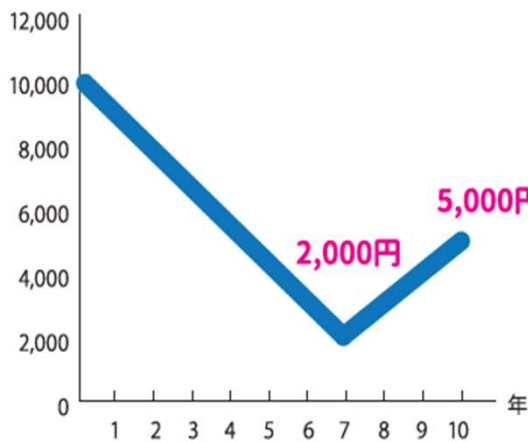
誤解しているのは○の視点が無いから！



出典：一般社団法人ドルコスト平均法協会

毎月1万円ずつ10年間、次の商品に「つみたて投資」をした場合、
10年後にいくらになるのでしょうか？

※投資金額 = 1万円 × 12ヶ月 × 10年間 = 120万円



A 約72万円

B 約90万円

C 約139万円

正解！

投資の成績 = 量 × 価格

ポイント① 『量』の意識を持つ

- ☐ 投資するのは、🍎を買うのと同じ
- ☐ スーパーで1個100円の🍎を1万円買うと100個買える
- ☐ 1株100円の株を1万円分買うと、100株買える

ポイント② 毎月買える『量』が変わる



ポイント③ とにかく『量』を積み上げる！量を積み立てるのがドルコスト平均法（積立投資）
（リンゴは腐らない、食べない）



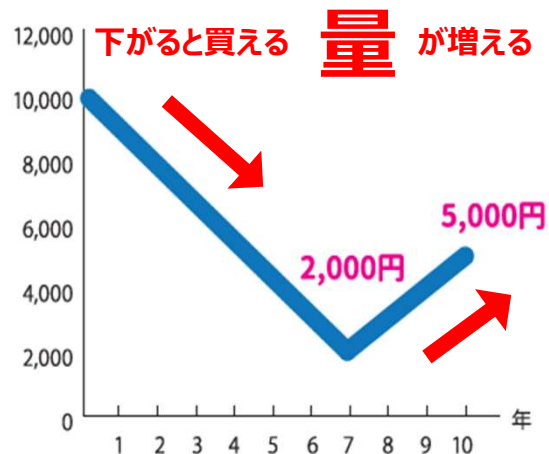
投資の成績の考え方

投資の成績 = 量 × 価格
70,000円 🍎 350個 × 200円

出典：一般社団法人ドルコスト平均法協会

毎月1万円ずつ10年間、次の商品に「つみたて投資」をした場合、
10年後にいくらになるのでしょうか？

※投資金額 = 1万円 × 12ヶ月 × 10年間 = 120万円



A 約72万円

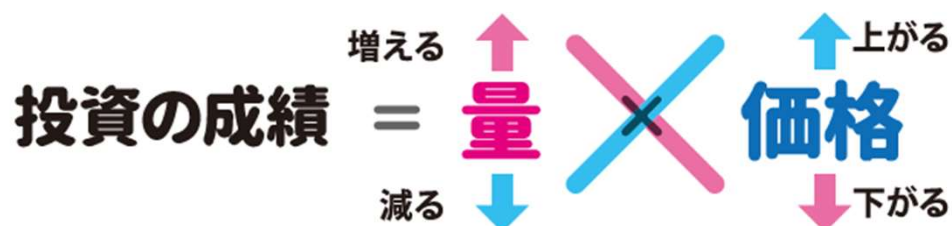
B 約90万円

C 約139万円

正解！

積立投資の成績 = 量 × 価格

「量」と「価格」はシーソーの関係



約139万円 = 大量 × 5,000円

積立投資

ドルコスト平均法とは？

今から**10**年以上先に必要となるお金（金額）
を逆算して**毎月の給料から決まった額**を
引き落とし**保険会社・証券会社を通じて**
世界中の人が必要としている会社に
お金を貸して増やし将来に必要なお金を準備して
幸せな人生を手に入れるお金の貯め方

ゲームを使って
ドルコスト平均法を使った
つみたて投資を学ぼう！



ドルコスト平均法を体感するゲームをします！



<https://jbnkg.ame.info/>

じぶん年金ゲームで分かったこと！

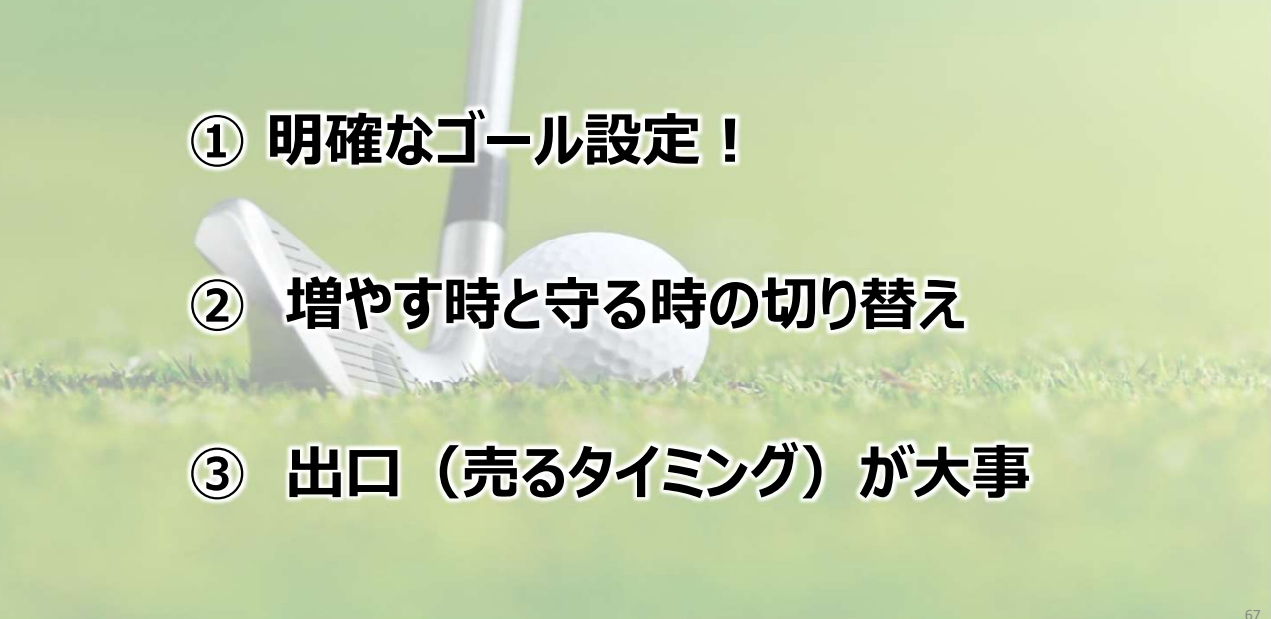
ドルコスト平均法を使った「つみたて投資」は、、、

- ① 価格が下がったときは**量**をたくさん買えるメリットがある
- ② 価格が**上がる**こと自体にもメリットがある
- ③ つまり、**どちらでも**いい！（より良いのは上がっていく方）
- ④ 価格が**低いとき**にやめてはいけない（損をする場合もある）
- ⑤ **最初の価格（タイミング）**はあまり気にしないでいい
※終盤戦は資産配分の見直し（リバランス・リアロケーション）をしましょう
- ⑥ とにかく、「**早く始めて、長く続けること**」が一番重要

64

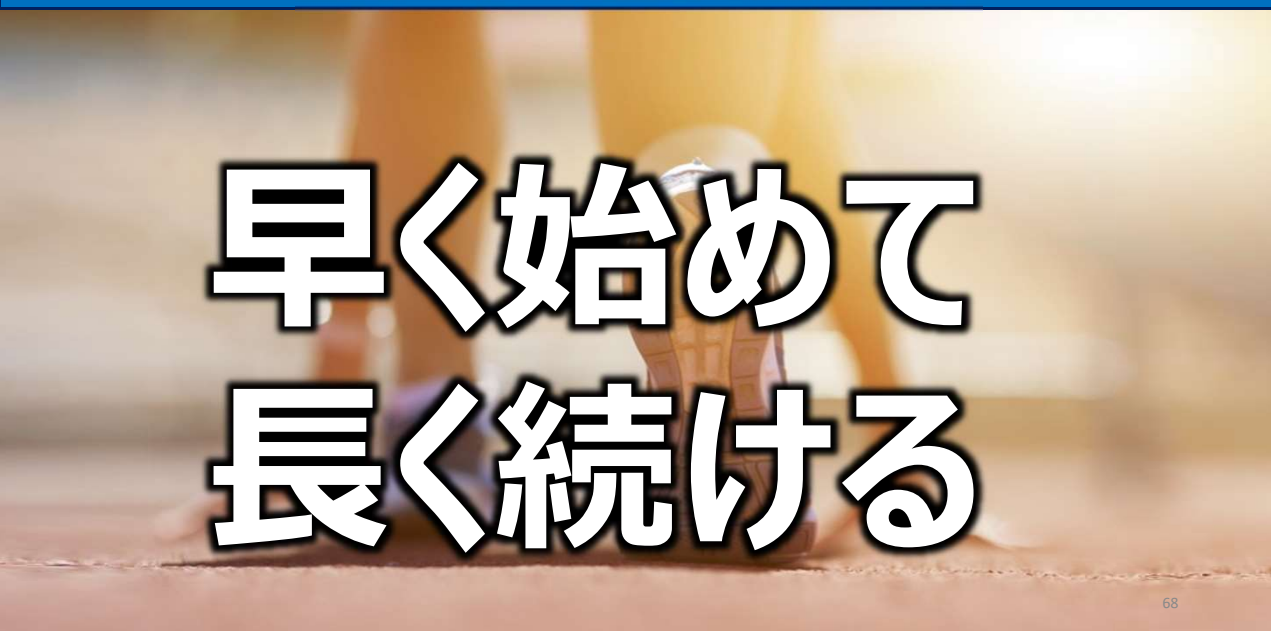


資産運用成功の3つのポイント！

- 
- ① 明確なゴール設定！
 - ② 増やす時と守る時の切り替え
 - ③ 出口（売るタイミング）が大事

67

投資を成功させる秘訣



**早く始めて
長く続ける**

68

世界一の投資家ウォーレン・バフェット

最初は**小さな雪玉**であっても、
坂の上から早くから転がしていけば、次第に大きくなる。
時間が経過すればする程、
雪の塊は坂の下の方に進みます。
雪が雪にくっついて、雪の塊は「雪だるま」
と呼べるような大きさになる。坂の下の方に行けば行く程、
雪だるまは大きくなっていく！

本日は、ありがとうございました！

あなたのライフプランゴール到達へ

一番安全に、一番早く、一番確実に、
そして、ストレスなく楽しめるよう

長年の経験と知恵と知識で、
その方に合ったファイナンシャルプランを
作成し、ガイドするのが私の仕事です！





LINE登録すると・・・
月2回 お金のマメ知識
動画配信しています！

資料必要な方はライン登録の上
秘密のキーワード **0111A**
とコメント入れてください。



山下FP公式LINE

オンライン参加の方対象

アンケート兼
無料個別相談申し込み
フォームです

後日、山下FPから
メールまたはお電話にて
ご連絡いたします



ご留意事項

本資料は信頼できると判断した情報源からの情報に基づいて作成したのですが、正確性及び完全性を保証するものではありません。万一、本資料に基づいてお客様が損害を被ったとしても当方は、一切責任を負うものではありません。

また本資料は著作権によって保護させており、無断で転用、複製、または販売を行うこと、SNSやホームページに紹介、記載することは固く禁じます。