



「ひきこもりの子」を 持つ親の生活設計

心と体の相談センター研修会 2024年12月3日

1級ファイナンシャル・プランニング技能士 小室寿明



50人に1人 深刻化する「ひきこもり」

- 直近の国(内閣府)の調査では、「ひきこもり」状態の人は15～39歳で2.05%、40～64歳で2.02%で、全国で約146万人と推計されている
- 「ひきこもり」の子の支援には、①安心できる居場所でしっかり休むこと、②「理解してくれる人」がよりそうことによる「生きるエネルギーの回復」が必要とされている
- 「ひきこもり」の子の社会復帰は容易ではなく、今や80歳代の親が50歳代の「ひきこもり」の子を年金で養う「8050問題」へと深刻化している



「親亡き後」を見据え、 “ひきこもり”の子が仮に働かなくても 生きていけるサバイバルプランを考える

- そこで、「親亡き後」を見据え、“ひきこもり”の子が仮に働かなくても一人で生きていけるサバイバルプラン(生き残り戦略)が重要となる
- サバイバルプランの柱は、サバイバルできる①お金のめどをつける、②住む場所を用意する、③家事(生活)をどうするかを考える、の3つ
- 親としてできることをしっかりやりきり、一方でできないことは見切りをつけ、“ひきこもり”の子にも現状と見通しを伝え(書き置く)たい



サバイバルプランの出発点は 将来のお金の「見える化」

- 資産(貸借対照表)、年間収支(損益計算書)、ライフイベントを書き出し、**将来的なお金の増減を「見える化」**する
- 資産がずっとプラスとなれば問題ないが、マイナスとなる場合には、そうならないための対策をサバイバルプランとして作成する
- 資金切れとなる場合、最終的に生活保護の適用もやむを得ないが、その申請手続きは煩雑かつ財産売却が必要となるなどハードルも高いため、できる限り生活保護に頼らないサバイバルプランを追求する



「見える化」の手法（お金編）

1. 資産を書き出す

- ・預貯金、有価証券(株式・投資信託)、不動産、保険
- ・負債:住宅ローン、自動車ローン、カードローン等

2. 年間の収支(生活費)を確認する

- ・毎年どれくらい貯蓄できているかを通帳で確認(夫婦で状況を共有する)
- ・退職金、年金はどれくらいもらえるか、その後の収支はどうなるかを推計
- ・親亡き後の「ひきこもり」の子の生活費を確認

3. 今後のライフイベントを一覧表に書き出して「見える化」する



島根さん一家をモデルに事例検討する

- ・ 夫（59歳）、妻（57歳）、“ひきこもり”の子（32歳）の島根さん一家をモデルにサバイバルプランを検討する
- ・ 両親は共働きで、年収は夫600万円、妻パート70万円（※手取り）
- ・ 戸建住宅に居住。2023年末の住宅ローン残高は760万円であり、毎年90万円を返済し2026年に退職金で490万円繰上返済し完済予定
- ・ 土地の財産評価額は1,000万円、建物は450万円
- ・ 住宅の固定資産税は毎年10万円、火災保険料毎年5万円を支出
- ・ “ひきこもり”の子の国民年金保険料は両親が負担



島根さん一家をモデルに事例検討する

- 夫婦の預貯金は、現金20万円、普通預金80万円、定期預金500万円、株式50万円、投資信託50万円（➡流動資産計700万円）
- 夫は60歳定年後、65歳時まで年収300万円（手取り）の再雇用で働く以後、年金180万円（手取り160万円）を受け取れる見込み
- 妻は64歳までパート勤務後年金82万円（手取り）を受け取る予定
- 2023年の家計支出は基本生活費240万円、住居関連費100万円、車両費（2台）25万円、教育・教養費10万円、保険料10万円（火災保険料5万円、医療保険料5万円）、その他10万円で合計395万円
- 夫は81歳、妻は87歳（日本の男女の平均寿命）で死亡予定



まずは「見える化」 (①資産)

■ ひきこもり、のこがいる島根さん一家の資産(ストック)

■ 貸借対照表(B/S)

【2023年12月31日時点】

資産		負債	
【流動資産】		【流動負債】	
現金	20万円	自動車ローン	0万円
普通預金など	80万円	カードローン	0万円
定期性預金	500万円	奨学金	0万円
貯蓄型の保険	0万円	【固定資産負債】	
株式	50万円	住宅ローン	760万円
債権	0万円		
投資信託	50万円	【負債合計】	760万円
その他投資商品	万円		
【固定資産】			
土地	1,000万円		
住宅(現在の市場価格)	450万円		
車	50万円		
		【純資産合計】	1,440万円
資産合計	2,200万円	負債・純資産合計	2,200万円



まずは「見える化」 (②年間収支)

■ ひきこもり、の子がいる島根さん一家の年間収支(フロー)

■ 損益計算書(P/L)

【2023年1月1日~12月31日】

収入		支出		備考	
給料・年金(夫)	600	基本生活費	240	食費・日用品費・通信費等	
給料・年金(妻)	70	住居関連費	100	住宅ローン・固定資産税等	
その他	0	車両費	25	ガソリン代・車検代等	
		教育・教養費	10		
		保険料	10	火災保険・生命保険等	
		その他支出	10		
収入計	670	支出計	395	年間収支(差引)	275



まずは「見える化」 (③ライフイベント)

■ ひきこもり、のこがいる島根さん一家の今後のライフイベント表

【2023年～2060年】

西暦		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041
年齢	夫	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
	妻	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	子	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
夫				定年	再雇用	再雇用	再雇用	再雇用	年金生活											
			車検	再雇用	車検		車購入		車検		車検		車検		車検		車購入		車検	
妻	パート	パート	パート	パート	パート	パート	パート	パート	パート	年金生活										
	車検		車検		車検		車購入		車検		車検		車検		車検		車購入		車検	
子																				

西暦		2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060
年齢	夫	77	78	79	80	81	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	妻	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	—	—	—	—	—	—
	子	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
島根さん					免許返納	死亡														
	車検			車検	車売却															
妻					遺族年金	免許返納								死亡						
	車検			車検	受給	車売却														
子																	年金生活			



サバイバルプラン・キャッシュフロー

■ ひきこもり、のこがいる島根さん一家の今後のキャッシュフロー表

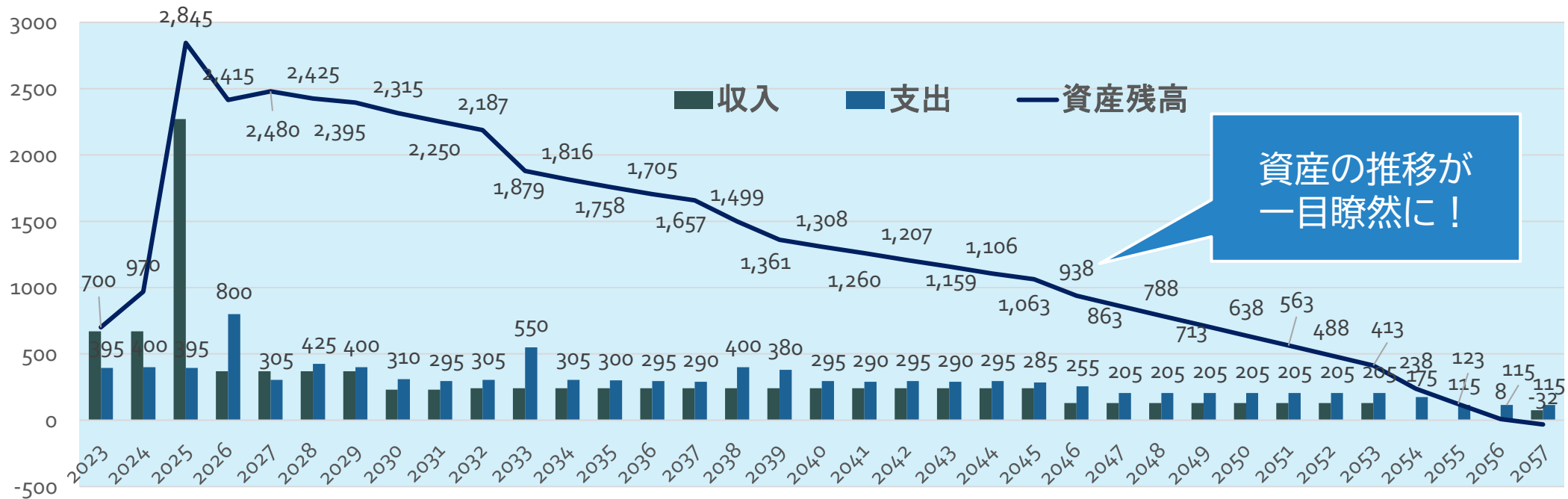
西暦		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	
年齢	夫	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	妻	56	57	58	59	60	61	62	63	年金生活			67	68	69	70	71	72	73	74	75	島根さん死亡			79	80	81	82	83	84	85	86	87	-	-	-	
	子	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	
収入	夫	600	600	2,200	300	300	300	300	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	妻	700	退職金		700	再雇用		700	700	700	800	820	820	820	820	820	820	820	820	820	820	820	820	820	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	0	0	0		
	子	0	0	0	0	0	0	0	0	0	年金生活			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	計	670	670	2,270	370	370	370	370	230	230	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	0	0	0	75	
支出	基本生活費	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	180	180	180	180	180	180	180	180	100	100	100	100	
	住居関連費	100	100	100	500	10	10	10	10	10	10	260	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	車両費	25	30	25	30	25	145	120	30	20	30	25	30	25	25	20	130	110	25	20	25	20	25	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	教育教養費	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	保険料	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	その他支出	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	計	395	400	395	800	305	425	400	310	295	305	550	305	300	295	290	400	380	295	290	295	295	290	295	285	255	205	205	205	205	205	205	205	175	115	115	115
年間収支	275	270	1,875	-430	65	-55	-30	-80	-65	-63	-308	-63	-58	-53	-48	-158	-138	-53	-48	-53	-48	-53	-48	-53	-43	-125	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-175	-115	-115	-40
資産残高	700	970	2,845	2,415	2,480	2,425	2,395	2,315	2,250	2,187	1,879	1,816	1,758	1,705	1,657	1,499	1,361	1,308	1,260	1,207	1,159	1,106	1,063	938	863	788	713	638	563	488	413	238	123	8	-32		





サバイバルプラン・キャッシュフロー

■ ひきこもり、のこがいる島根さん一家の今後のキャッシュフローグラフ



サバイバルプラン・チェック（お金編）



■現状では、子どもが65歳の時に資金が枯渇することが明らかに…

- ・2046年の夫の死亡時、`ひきこもり、の子が54歳時の資産残高は938万円であり、年間収支は▲125万円となっている
- ・夫(81歳)、妻(87歳)の死亡により収入は激減し、`ひきこもり、の子が65歳の時に資金が枯渇する見込み
- ・`ひきこもり、の子が平均寿命である81歳まで生活資金を維持していくには、(年間不足分40万円×16年=)640万円の追加資金が必要となる



さあ、サバイバルプランをつくらう

■家計を見直すことで、持続的な資金の確保をめざす

1. 収入を増やす

- ・障がい年金の受給(2級で816,000円)が重要な選択肢となる
→精神障がい…統合失調症、双極性障がい(そううつ病)、発達障がい、知的障がい等

2. 支出を減らす

- ・固定費(ア.保険、イ.通信費、ウ.車両費等)削減と不要不急の支出見直し

3. 資産を運用する

- ・iDeCo(個人型確定拠出年金)やNISA(小額投資非課税制度)の活用



サバイバルプラン作成の課題①年金

■年金は重要なセーフティネット⇒3つの社会的リスクを支えてくれる

・①老齢(長生き)リスクをカバー

⇒ 島根さんは、65歳から老齢厚生年金180万円(※基礎年金79万円+厚生年金101万円、税・社会保険料控除後160万円)を受給、81歳時点までの受給総額は2,880万円となる

・②障がい(けが、病気等)リスクをカバー

⇒ `ひきこもり、の子が33歳から81.6万円の障害基礎年金(2級)を受給できれば、81歳時点までの受給総額は3,835万円となる

・③遺族(生計維持者の死亡による収入減少)リスクをカバー

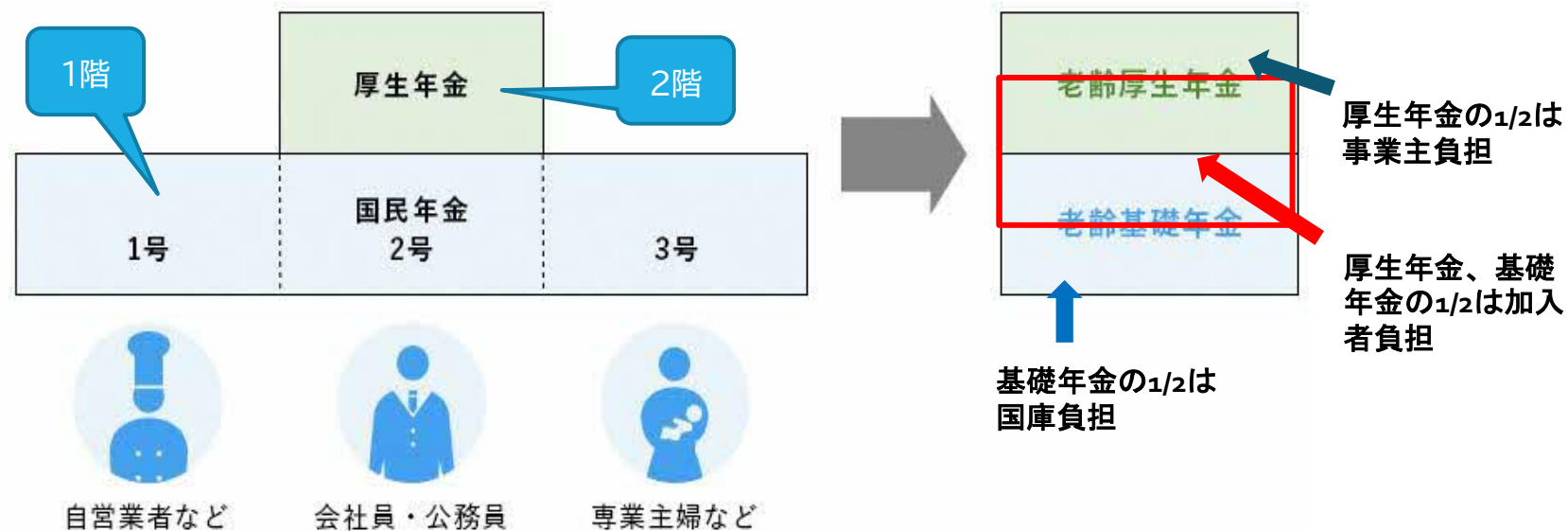
⇒180万円の老齢厚生年金を受給中の島根さんが81歳で死亡した場合、妻が受け取る遺族厚生年金は、夫の厚生年金部分の3/4である約76万円(非課税)となる



サバイバルプラン作成の課題①年金

■お得な年金の仕組みを理解する

- ・公的年金制度は2階建てで、加入者・事業主・国庫負担で成り立っている





サバイバルプラン作成の課題①年金

■年金の支給要件と保険料軽減

- ・年金は保険制度であり、支給には一定の加入要件、納付要件が必要となる
- ・国民年金保険料は月16,980円=年203,760円(※2024年水準)で、納付が難しい場合は、(全額)納付免除を受け納付期間(※10年以上)を満たせば国庫負担分+納付保険料分の老齢基礎年金を受け取れる
- ・国民年金保険料を20~60歳まで40年間全額納付した場合の老齢基礎年金額は816,000円(※2024年水準)で、全額納付免除の場合には半額の408,000円を受け取れる



サバイバルプラン作成の課題②相続

■親の遺産をどう相続させるかは、親が遺言で自由に指定できる

- ・他の兄弟姉妹ともめることなく必要資金を「ひきこもり」の子に渡すには、「遺言」を作成することが効果的
- ・民法上相続持分の半分は遺留分であり、それを配慮した遺言分割が賢明

相続は、親が子どものために行う
人生最後の重大イベント



サバイバルプラン作成の課題②相続

■親亡き後の手続きを円滑に進めるための準備が重要

- ・相続税には基礎控除(3,000万円+相続人数×600万円)があり、課税されるのは全体の9.3%程度とまれ
- ・税対策よりも、相続(親の死)に伴う各種届出や葬儀、不動産・預貯金の名義変更等さまざまな死後事務を行う人材の確保が重要となる

サポート人材の確保のため
必要な契約やかかる費用を準備しよう



サバイバルプラン作成の課題③生活支援

- 子どもの自宅を確保→自宅があれば月10万円以内で生活できる
- 子どもの最低限の生活自立を促す
 - ・ご飯は炊けるようにする、できれば自炊も…
 - ・買い物(宅配利用も考慮)、ゴミ出し、掃除等の習慣化
- 親亡き後の子どもの生活を支援する人(家族・後見人等)を決めておく
- 電気・ガス・水道等のライフラインの名義を事前に子ども名義に変更する

⇒生活を維持するサポート人材(NPOや社会福祉士等)の確保が不可欠

サバイバルプランをつくる (CF表)



再掲

■島根さん一家のお金の出入りと資産の推移(65歳時に資金枯渇)

西暦		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057			
年齢	夫	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90					
	妻	56	57	58	59	60	61	62	63	64	年金生活	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90				
	子	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65			
収入	夫	600	600	2,200	300	300	300	300	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	妻	70							70	70	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130			
	子	0	退職金			再雇用			0	0	0	年金生活	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	計	670	670	2,270	370	370	370	370	230	230	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130			
支出	基本生活費	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180			
	住居関連費	100	100	100	500	10	10	10	10	10	10	260	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	車両費	25	30	25	30	25	145	120	30	20	30	25	30	25	25	20	130	110	25	20	25	20	25	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	教育・教養費	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	保険料	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	その他支出	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	60	10	10	10	10	10	10	10	10	10	60	0	0	0
	計	395	400	395	800	305	425	400	310	295	305	550	305	300	295	290	400	380	295	290	295	290	295	285	255	205	205	205	205	205	205	205	205	205	175	115	115	115	
年間収支	275	270	1,875	-430	65	-55	-30	-80	-65	-63	-308	-63	-58	-53	-48	-158	-138	-53	-48	-53	-48	-53	-43	-125	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-175	-115	-115	-40			
資産残高	700	970	2,845	2,415	2,480	2,425	2,395	2,315	2,250	2,187	1,879	1,816	1,758	1,705	1,657	1,499	1,361	1,308	1,260	1,207	1,159	1,106	1,063	938	863	788	713	638	563	488	413	238	123	8	-32				



サバイバルプランをつくる（見直し1.）

■障がい年金を受給できれば、最短でサバイバル資金の確保が可能に…

- ・「ひきこもり」を脱し自立就労をめざすが、困難な場合には、早い段階から障がい年金の受給申請を検討する
- ・障がい基礎年金を受給できれば、年816,000円(2級)、1,020,000円(1級)を受け取ることができる
- ・33歳から障がい基礎年金(2級)を受給できた場合、64歳時点までの資産増加額は2,611万円となり、計算上100歳を超えても資産はプラスとなる



サバイバルプラン作成（見直し2.①）

■家計見直し、資産運用でサバイバル資金を確保(2025~2048年)

西暦		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048		
年齢	島根さん	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	—	—		
	妻	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81		
	子	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56		
収入	島根さん	600	600	2,200	300	300	300	300	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160		
	妻	70	70	70	70	70	70	70	70	70	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	130	130	130	
	子	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	計	670	670	2,270	370	370	370	370	370	230	230	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242	130	130	130
支出	基本生活費	240	240	240	240	240	240	240	240	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	150	150	150	
	住居関連費	100	100	100	500	10	10	10	10	10	10	10	260	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	車両費	25	30	25	30	25	145	120	30	20	30	25	30	25	25	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	5	5	
	教育・教養費	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	保険料	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	その他支出	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	60	10
	計	395	400	395	810	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395
年間収支	275	270	1,875	-430	270	270	270	270	-80	-45	-43	-288	-43	-38	-33	-28	-138	-118	-33	-28	-33	-28	-33	-28	-60	-105	-55		
資産残高（運用無）	700	970	2,845	2,416	2,480	2,425	2,395	2,315	2,270	2,227	1,939	1,896	1,858	1,825	1,797	1,659	1,541	1,508	1,480	1,447	1,419	1,386	1,363	1,303	1,198	1,143			
運用結果	—	—	24	49	74	100	127	155	184	213	244	275	307	341	375	410	446	484	522	562	603	645	688	709	730	752			
資産残高（運用有）	700	970	2,845	2,416	2,482	2,429	2,402	2,326	2,286	2,248	1,967	1,931	1,901	1,878	1,860	1,733	1,627	1,608	1,594	1,577	1,566	1,551	1,547	1,508	1,424	1,391			

家計見直し

退職金

再雇用

年金生活

遺族年金

島根さん死亡

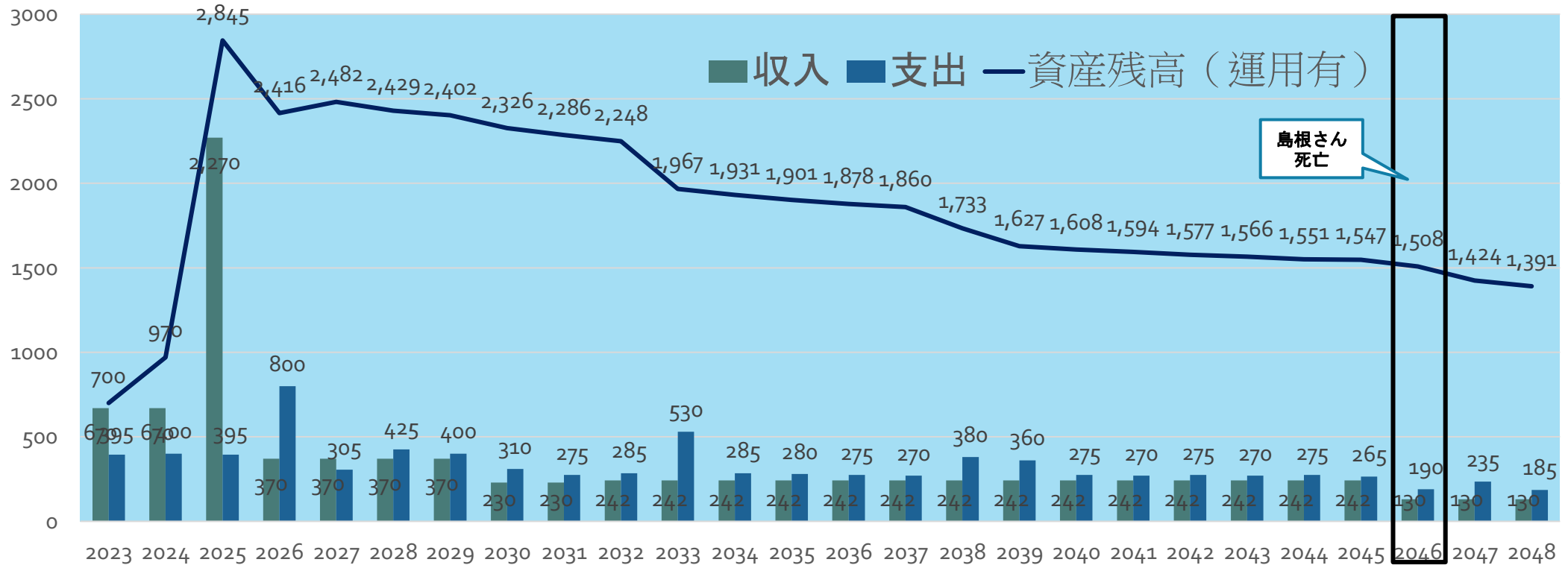
毎月2万円積立投資
年想定利回り3%

追加投資0円で運用を継続
年想定利回り3%



サバイバルプラン作成（見直し2.①）

■家計見直し、資産運用でサバイバル資金を確保(2025～2048年)





サバイバルプラン作成（見直し2.②）

■家計見直し、資産運用でサバイバル資金を確保(2049～2073年)

西暦	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073
年齢	Aさん	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Aさんの妻	82	83	84	85	86	87	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ひきこもりの子	—	—	—	—	61	62	妻死亡	—	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
収入	Aさん	0	0	0	0	0	0	0	0	年金生活	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Aさんの妻	130	130	130	130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ひきこもりの子	0	0	0	0	0	0	0	0	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
	計	130	130	130	130	130	0	0	0	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
支出	基本生活費	150	150	150	150	150	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	住居関連費	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	車両費	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	教育・教養費	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	保険料	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	その他支出	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	185	185	185	185	185	183	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113
年間収支	-55	-55	-55	-55	-55	-183	-113	-113	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	
資産残高（運用無）	1,088	1,033	978	923	868	685	572	459	421	383	345	307	269	231	193	155	117	79	41	3	-35	-73	-111	-149	-199
運用結果	775	798	822	846	872	898	925	953	935	877	779	740	701	662	623	583	544	505	466	427	388	349	309	270	231
資産残高（運用有）	1,359	1,327	1,296	1,265	1,236	1,079	993	908	852	756	718	680	642	604	566	528	490	452	414	376	338	300	262	224	174

家計見直し

妻死亡

年金生活

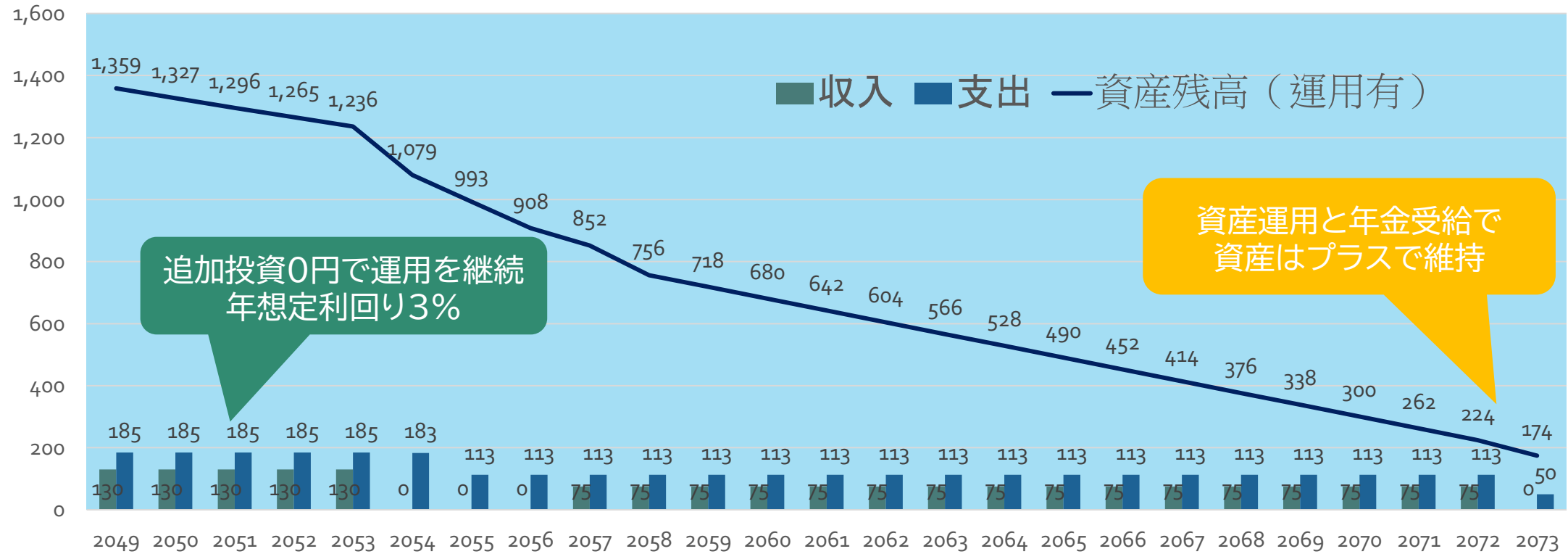
追加投資0円で運用を継続
年想定利回り3%

資産運用の継続と年金受給
で資産はプラスで維持



サバイバルプラン作成（見直し2.②）

■家計見直し、資産運用でサバイバル資金を確保(2049～2073年)





長期的に威力を発揮する資産運用①

■成長する世界経済に投資することで、資産を働かせる

- 島根さん一家の場合、退職金受給時の2025年の資産は2,845万円あり、この一部を資産運用に充てることでお金の働いてもらう
- 年金を運用している年金積立金管理運用独立行政法人(GPIF)は、2023年に245兆円余を世界の株式・債券市場で運用しており、2001年運用開始以来からの収益額は153兆円余、年運用利回りは4.36%である
- (新NISA開始以来人気の)米国株式S&P500の過去50年の年運用利回りは10.5%、全世界株式の過去30年間の年運用利回りは8.7%であり、人口増などを背景に成長する世界経済に投資して資産を働かせる



長期的に威力を発揮する資産運用②

■子どもの死亡(~81歳)までを見据えた長期視点でお金を働かせる

- 島根さん一家の場合、当面余裕資金が相当額あり一括投資も考えられるが、より保守的な観点から、月々2万円、年間24万円の投資で推計する
- 家計見直しと資産運用(保守的に運用利回り3%を想定)により、島根さんが81歳で死亡する2046年時の資産残高は1,508万円となる
- その後の収支は年38~55万円の赤字だが、資産運用を継続しつつ取り崩すことで、`ひきこもり`の子が81歳で死亡するまで資産を維持できる

■資産運用のコンセプトは「長期」「積立」「国際分散」のコツコツ投資

※投資信託は、元本保証はありません。自己責任でお願いします。



できないことを見切りできることをやる

- 今、親にできることは、親亡き後において、`ひきこもり、の子が最低限の生活を維持(サバイバル)できる環境を残すこと
- 親亡き後のサバイバルプラン(①お金のめど、②住む場所、③家事(生活)を準備し、必要なことを子どもに伝えて(書き置いて)おく
- 親としてできることをやりきり、できないことには見切りをつけることで、親が自らその人生を充実して生きることができ、また、`ひきこもり、の子の安心もつくることのできる

終わりに



本日の話は論点が幅広く
理解が難しかった方も多いと思いますが、心配ありません
まずはご相談ください！

ファイナンシャルプランナー 社会保険労務士 弁護士
司法書士 行政書士 医師 ケースワーカー等
各分野の専門家と行政が連携して支援します！



参考

お金のプロに相談してみた

息子、娘が

中高年ひきこもり

でもどうにかなるって

本当ですか？

—親亡き後、子どもが「孤独」と「貧困」にならない生活設計

親がすべき資産
家
保険
年金
生活

ファイナンシャルプランナー
島中雅子
HATANAKA, Masako

相談歴
30
年

岩波ブックレット No. 1023

新版

**ひきこもりの
ライフプラン**

「親亡き後」をどうするか

齋藤 環
島中 雅子

8050 問題から 9060 問題、10070 問題へ……。

中高年のひきこもりの子を
生涯にわたってささえる
ライフプランを指南する

わかる、使えるくはじめの1冊
岩波ブックレット

定価(本体720円+税)

今回参考にした図書



参考

■貸借対照表(B/S)

資産			
【流動資産】		【流動負債】	
現金	万円	自動車ローン	万円
普通預金など	万円	カードローン	万円
定期性預金	万円	奨学金	万円
貯蓄型の保険	万円	【固定資産負債】	
株式	万円	住宅ローン	万円
債権	万円		
投資信託	万円	【負債合計】	万円
その他投資商品	万円	純資産	
【固定資産】		資産－負債	万円
土地	万円		
住宅(現在の市場価格)	万円		
車	万円	【純資産合計】	万円
資産合計	万円	資産・負債合計	万円

ワーク①

あなたの資産は、
今どれだけあるのか!?



資産の「見える化」→財産目録の作成

■親亡き後を考えるには、まず、手持ち資産の一覧(財産目録)が必要！

1、不動産					
土地・建物の 区別	所在・地番	地目 種類	固定資産税評価額 相続税評価額		備考 (共有者・面積など)
土地	島根県●●市▲▲町■ ■★★	宅地	円	●㎡	
居宅・店舗	島根県●●市▲▲町■ ■★★	木・鉄骨造 瓦葺2階建	円	1階●㎡ 築▲年	
			円	2階●㎡ 築▲年	
		合計額①	円		
2、預貯金(普通・定期・定額・積立等)・現金(高額貨幣・金等を含む)					
種別	銀行・支店名	口座番号	金額		
普通預金	●●銀行▲▲支店		円		参考
定期預金	★★銀行■ ■支店		円		
通常貯金	ゆうちょ銀行★★店	記号★番号■	円		
		合計額②	円		



資産の「見える化」 → 財産目録の作成

■ マイナスの資産(借入金等)も忘れずにチェック！

3、株式・投資信託等					
種別	銀行 証券会社	所有銘柄等	株式番号等	数量	備考
株式	●●証券■支店				株 円
			合計額③		株 円
4、借入金関係					
種別	支払や返済をする相手の氏名・住所等		金額		
					円
			合計額⑤		円
			資産合計		円





参考

■損益計算書(P/L)

【年間収入】									
収入金額			所得税		社会保険料		年間収入		
夫		万円		万円		万円		万円	万円
妻		万円		万円		万円		万円	万円
子ども①		万円		万円		万円		万円	万円
子ども①		万円		万円		万円		万円	万円
計		万円		万円		万円		万円	万円
【年間支出】									
支出項目	内訳		毎月の支出①		年数回の支出②		年間支出(①×12+②)		
基本生活費	食費、水道光熱費、通信費、日常雑貨費			万円		万円		万円	万円
住居関連費	住宅ローン、管理費、積立金、固定資産税等			万円		万円		万円	万円
車両費	燃料費、車検代、自動車税等			万円		万円		万円	万円
教育・教養費	学校教育費、塾代、習い事、教養娯楽費			万円		万円		万円	万円
保険料	家族全員の保険料、火災・地震保険料			万円		万円		万円	万円
その他支出	レジャー、交際費、冠婚葬祭費等			万円		万円		万円	万円
計	計			万円		万円		万円	万円
							1年間に貯蓄できる額④-⑤		万円

ワーク②

毎年の収入・支出は
どうなっているのか？



参考

■ライフイベント表

西暦		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040
年齢	本人																		
	配偶者																		
	子①																		
	子②																		
本人																			
配偶者																			
子①																			
子②																			
西暦		2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058
年齢	本人																		
	配偶者																		
	子①																		
	子②																		
本人																			
配偶者																			
子①																			
子②																			

ワーク③

今後迎える

ライフイベントは

どうなるのかなのか？



参考

■ キャッシュフロー表

西暦		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2055	2056	2057	2058
年齢	本人																											
	配偶者																											
	子①																											
	子②																											
イベント	本人																											
	配偶者																											
	子①																											
	子②																											
収入	本人																											
	配偶者																											
	子①																											
	子②																											
支出	計																											
	①基本生活費																											
	②住居関連費																											
	③車両費																											
	④教育費																											
	⑤保険料																											
	⑥その他支出																											
計																												
年間収支																												
資産残高																												

未来を見える化
キャッシュフローで

ワーク④