



Column お金のプロ・FPが教えます

人生100年時代を見据え、 取り巻く環境の変化に対応していこう

ここまでお金とうまく付き合い、将来の選択肢を広げていくために必要となるお金の基本的知識、ライフプランの考え方などについて解説してきました。最後にお伝えしたいのは、環境や価値観が変われば、目指す姿も変わり、立てた計画も見直すべきときがあるということです。

例えば、経済の発展によって生活は豊かに便利になった一方、気候変動など環境問題は深刻化し、医療の進歩によって長生きする人が増えたものの、高齢化による社会的課題に向き合うこととなりました。自由競争のもと、各国・地域、企業が切磋琢磨し合い、革新的な技術が生まれた半面、経済的な分断や紛争など地政学リスクが表面化しました。一方でボーダレスな社会になることで、新たな病気が世界中に広がる感染症リスクも高まりを見せています。

社会は、かつての価値観に基づいた右肩上がりを目指す「拡大志向」から「持続可能性」を重視するようになり、2015年、「持続可能な開発目標（SDGs）」が

採択されました。17の目標、具体的に目指す169のターゲットが定められ、世界規模でサステナビリティに向けた施策が進められています。多様性を認め合うダイバーシティ&インクルージョン、高齢化の進行とともに健康寿命（日常生活が制限されることなく生活できる期間）を重視し、事前に病気を防ぐ予防医療への取り組みも拡大しています。以下に挙げたSDGsに関する数字もぜひチェックしてみてください。

今後も予測できないような不確実性やリスク要因が生まれてくるでしょう。しかし、本冊子でも再三、触れたように、そうしたリスクに備えるためにもお金の基本的知識を身に付け、計画を立てることが必要です。状況が変われば修正をしていけばいいのです。

価値観が多様化している世の中にあっては、「こう生きるのが王道」といった正解はありません。環境・時代の変化を見据えながら、自分なりの人生を自分なりに設計し、何度でも見直しをしてください。時代は変わっても、お金の知識、考え方は一生ものですから。

SDGsについて考える際に、知っておきたい「数字」をチェック

日本の食品ロス量

2023年度推計
約**464万**トン

出所：農林水産省「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」（令和7年7月時点版）

日本のエネルギー自給率

2023年度
15.3%

出所：資源エネルギー庁「エネルギー動向（2025年6月版）」

日本の健康寿命

2022年
男性**72.6**歳
女性**75.5**歳

出所：厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」

総人口に占める65歳以上の割合

人口4,000万人以上の38か国中
1位(29.4%)

出所：総務省統計局「統計からみた我が国の高齢者」（2025年）

日本の二酸化炭素(CO₂)排出量

2022年
5位

出所：総務省統計局「世界の統計2025」

日本の森林面積

約**2,502万**ヘクタール
(国土の約67%)

出所：林野庁「都道府県別森林率・人工林率（令和4年3月31日現在）」

日本FP協会について

日本ファイナンシャル・プランナーズ協会（日本FP協会）ってどんな団体？

日本FP協会は、パーソナルファイナンス教育（金融経済教育）を推進し、ファイナンシャル・プランニングの重要性を広く伝えるとともに、FP（ファイナンシャル・プランナー）の育成を通して、社会全体の利益の増進に寄与することを目的とした、特定非営利活動法人（NPO 法人）です。日本国内はもとより、海外のファイナンシャル・プランニング関係機関との情報交換や連携も行っています。



日本FP協会のFP資格

FP資格は、くらしや仕事のうえで大いに活かすことができます。



詳しくは
こちらから

2級FP技能検定合格＋
AFP認定研修了

CFP®資格審査試験合格＋
実務経験＋エントリー研修了



信頼のFP資格！



世界が認める
プロフェッショナルFPの証！

ステップアップ

くらしに役立つ マネークイズ

ライフステージに応じた
お金の知識をクイズ形式で
学べるウェブサイトです。



お金に関する
知識を学べる

FPによる解説で
知識を深められる

日本FP協会HPから
チャレンジできます



今日から実践できる、パーソナルファイナンス 若手社会人のマネー&ライフプラン お役立ちハンドブック！

2023年1月1日発行 2023年12月1日追補
2026年2月26日改訂版発行

編集・発行 特定非営利活動法人（NPO法人）
日本ファイナンシャル・プランナーズ協会（日本FP協会） URL <https://www.jafp.or.jp/> E-mail info@jafp.or.jp

本部事務所 〒105-0001 東京都港区虎ノ門4-1-28 虎ノ門タワーズオフィス5F

禁断掲載 ©2023日本FP協会

※誤植ほか、内容の訂正がある場合は日本FP協会のホームページ内、「くらしとお金の基本を学ぶ金融経済教育用小冊子一覧」の各小冊子詳細ページに提示いたします。

CFP®ロゴマーク、CFP®、CERTIFIED FINANCIAL PLANNER®、およびサर्टィファイド ファイナンシャル プランナー®は、米国外においては Financial Planning Standards Board Ltd. (FPSB) の登録商標で、FPSBとのライセンス契約の下に、日本国内においてはNPO法人日本FP協会が商標の使用を認めています。AFP、AFFILIATED FINANCIAL PLANNERおよびアフィリエイテッド ファイナンシャル プランナーは、NPO法人日本FP協会の登録商標です。

本書は、日本FP協会の「パーソナルファイナンス教育スタンダード」を基に作成しています。なお、「パーソナルファイナンス教育スタンダード」は、金融庁（金融経済教育研究会）がまとめた「最低限身に付けるべき金融リテラシー」の4分野・15項目にリンクしています。