

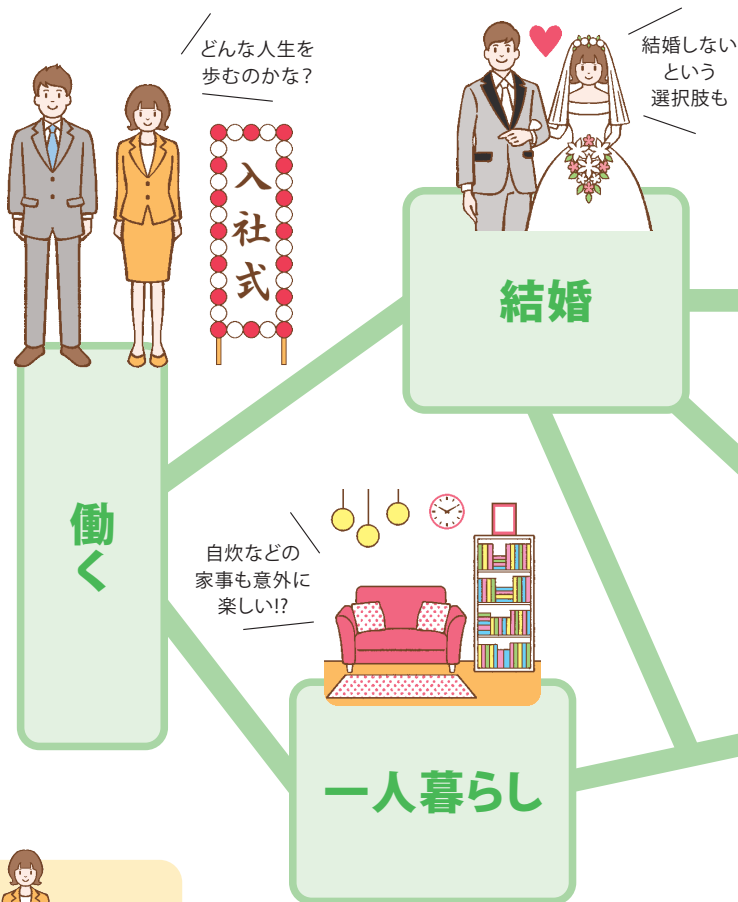
## 1. 卒業後の人生をイメージ。何にいくら

### いつ、いくらかかるか。大まかなイメージをつかんでおこう

就職、親からの独立や結婚、住宅購入、転職や起業など、やりたいことや幸せのカタチは人それぞれですが、どんな人生を送るにしても「お金」がかかります。

お金を得るには働く必要があります。楽しく充実して働くためにも、たくさん学んで、選択肢を増やしておきましょう。

いつ、どんなお金がかかりそうかのイメージがあれば、「したいことをかなえるためにお金を貯めよう！」というモチベーションも高まりそうですね。

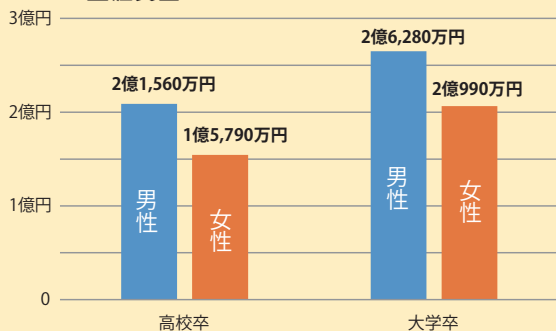


### 働く



会社員は生涯でどのくらいの賃金が受け取れる？ 働き方などによっても異なるが、一例として参考にしてみよう。

生涯賃金（定年まで/退職金を含まない/2024年）



※学校を卒業してただちに就職し、60歳で退職するまでフルタイムの正社員を続ける場合（同一企業継続就業とは限らない）  
出所：独立行政法人労働政策研究・研修機構『ユースフル労働統計2025』

### 一人暮らし



### 一人暮らし

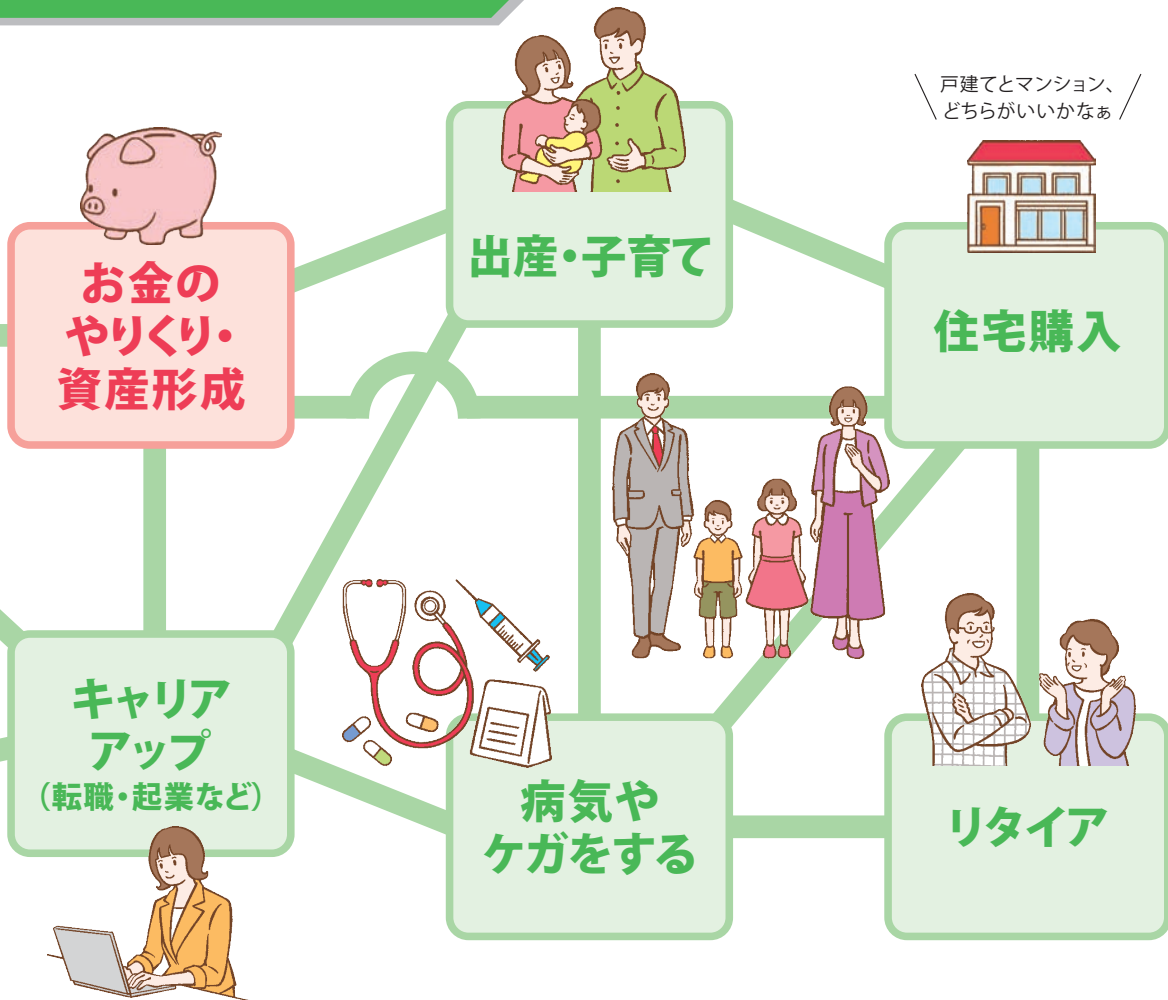
家を借りる費用のほか、初めての一人暮らしなら家具・家電の購入費も。就職後は給与で上手にやりくりしよう。

賃貸住宅に住む際の初期費用  
**約43万円**

※1カ月の家賃7万円（共益費・管理費含む）、敷金、礼金各1カ月分、前家賃1カ月分、引っ越し費用5万円、家電など約10万円がかかったとして算出

# かかるかを知る

大学を卒業すると自立した大人としての生活が始まります。どんなことが起き、お金はどのくらいかかるかイメージしてみましょう。



## キャリアアップ

転職をする、複数の仕事を掛け持ちするなど、働き方も多様な時代。キャリアアップしたいときに資格取得は大きな武器になる。

FP資格の勉強をしてスキルアップしたいとき  
**講座受講費 8万円**※1  
**講座修了後、1万6,000円支給**※2

※1 受講費は一例

※2 厚生労働省大臣指定の一般教育訓練に該当する講座を修了した場合の給付額。所定の要件あり、受講費用の20% (最大10万円) が支給される

## 病気やケガをする

健康保険に加入していれば自己負担額は3割以下。自己負担分は貯蓄や民間の医療保険などで賄う。

急性虫垂炎で6日間入院した場合の  
 入院医療費(3割負担額)は  
**約18万円**※だが、  
 高額療養費制度適用後の自己負担額は  
**5万7,600円**

(標準報酬月額26万円以下の場合)

※公益社団法人全日本病院協会診療アウトカム評価事業医療費2024年度版(年代別)[24疾患別]入院医療費20代平均データ



## 結婚

共働きのカップルが増えており、家計においてはプラスの要素に。結婚後のお金の管理の仕方なども2人で相談しよう。

結婚費用 プランによって金額はそれぞれ  
**約344万円**

(自己負担額の平均 約161万円)

※株式会社リクルート「ゼクシィ 結婚トレンド調査2024」調べ。挙式、披露宴・ウエディングパーティー総額、全国平均(1万円未満四捨五入)

※ほかに新居を借りたり、家具・家電などを購入する費用も必要



## 住宅購入

住宅ローンを組むなら、将来にわたり返済に無理のない金額に抑えたい。火災保険や地震保険の保険料、毎年の固定資産税、修繕費用などもかかる。

平均購入価格(全国)

建売住宅 **3,826万円** 地域差が大きい  
新築マンション **5,592万円**

※独立行政法人住宅金融支援機構「2024年度 フラット35 利用者調査」



## 出産・子育て

様々な費用がかかるが、国などによる支援策も多い。教育費は公立か私立かによっても差があるので、しっかり検討、計画的に準備。

幼児教育・保育の無償化が拡充

### 出産

入院・出産費用など  
**約51万円**

※厚生労働省「出産費用の状況等について」より令和5年度の平均出産費用

健康保険組合や自治体から〈**出産育児一時金**〉〈**出産手当金**〉〈**妊婦健診費用助成**〉〈**妊産婦医療費助成制度**〉などが受け取れる。

### 幼児教育

3歳から5歳までの  
幼稚園、保育所、認定こども園等  
利用料無料

3歳から5歳までの子どもは幼稚園、保育所、認定こども園等の利用料が無料。ただし、通園送迎費、食材料費、行事費など一定の費用はかかる。

### 教育費

子ども1人当たりの総額  
(幼稚園から高校まで公立、  
大学のみ私立の場合)  
**約1,130万円**

※文部科学省「令和5年度子供の学習費調査」、「私立大学等の令和7年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」より



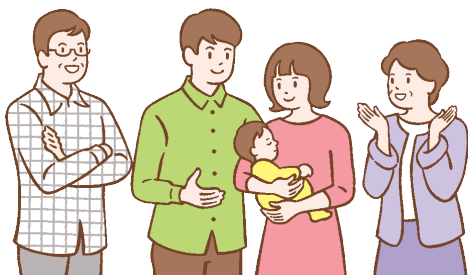
## 働き方と保障

会社員は病気やケガに対する公的な医療保険や老後の年金、**失業保険**など保障が充実。フリーランスは民間の保険などでカバー。

### 会社員とフリーランスの違い

	会社員	自営業・フリーランス
健康保険	勤務先が所属する健康保険 ●医療費の自己負担3割 ●高額療養費 ●傷病手当金	国民健康保険(自治体)等 ●医療費の自己負担3割 ●高額療養費
年金	国民年金と厚生年金の2階建て	国民年金のみ
雇用保険	●失業等に対する保険給付 ●資格取得などへの支援	なし
労災保険	●勤務中に生じた病気やケガを補償	加入できることもある

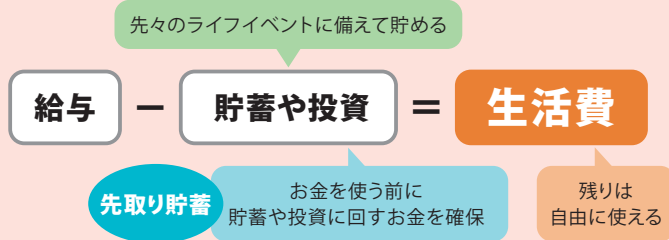
※各手当や保障などの受給には一定の要件あり





## お金のやりくり・資産形成

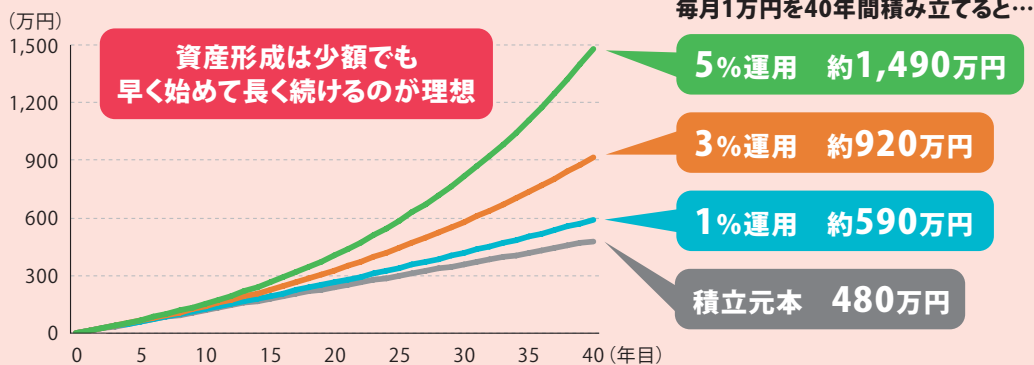
給与から貯蓄や投資をするお金を確保して、残ったお金で生活する「先取り貯蓄」は資産形成の王道。少しの金額でも長く積み立てれば大きなお金になる。積立方式で様々な資産に分散投資し、長期保有すればリスクも小さくできる。



投資の鉄則とは？



積立投資をしていれば老後の心配も小さくなる



※年複利で運用した場合。手数料、税金等は考慮していない



## リタイア

年金では足りない分を老後資金として準備。定年以降も働いたり、好きな仕事を始めるのもいい。要介護になれば公的介護保険のサービスを利用することもできる。

### 定年

60歳か、65歳か…？  
退職金の有無を確認  
再雇用で働く  
or  
別の仕事をする  
or  
リタイア

### 年金

夫婦高齢者（65歳以上）  
無職世帯の社会保障給付  
月額 約23万円

※総務省「家計調査報告（家計収支編）2024年」より

### 介護

介護保険受給者  
1人当たり介護費用  
月額 約18万円

→介護保険からの給付により、本人負担はこの1～3割（所得などにより異なる）

※厚生労働省「令和6年度 介護給付費等実態統計の概況」より。保険給付額、公費負担額および利用者負担額の合計額

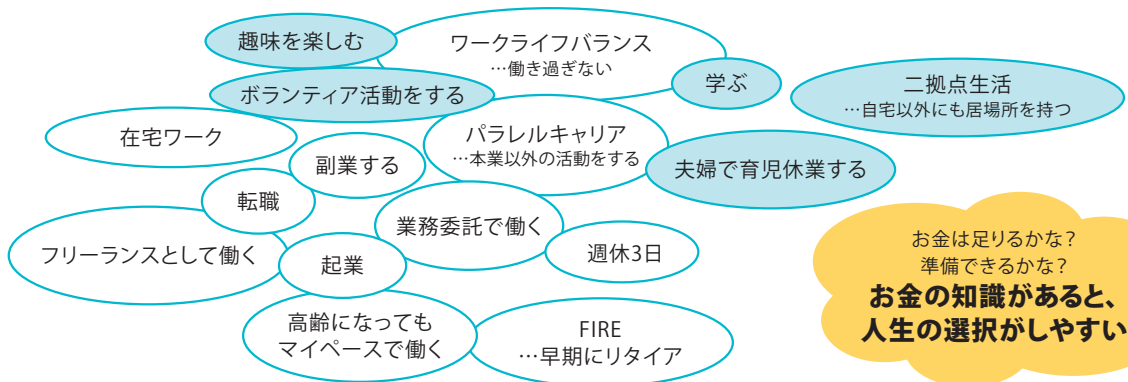
## 2. 「お金の知識」を活用して未来を自分

### 働き方・ライフスタイル

働き方や立場、生き方も多様・多彩に。自由に生きるにはお金の準備も必要で、大事な選択をする際には経済的に無理がないかを考えることも大切です。

これまで 終身雇用、1つの会社で昇進を目指すなど

これからは…？ 多様な働き方・多彩な生き方

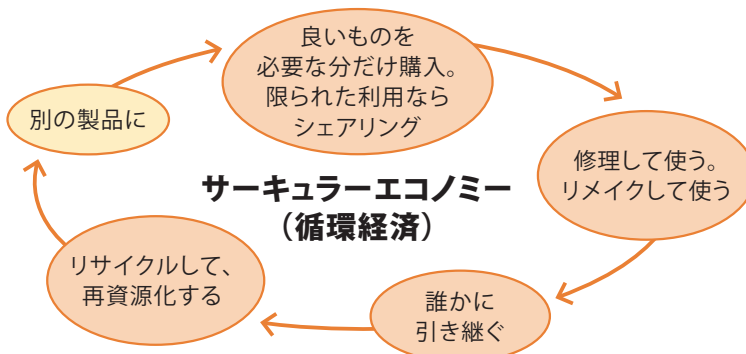


### 消費生活

本当に必要なものを買ひ、修理しながら使い、原料に戻して再利用するといった「循環経済」が環境配慮につながり、さらには社会づくりに直結します。

これまで 大量購入・大量所有・大量消費

これからは…？ 必要な分だけ。大切に使う。よみがえらせる



# で切り開いていこう!

働き方も消費の形も大きく変化しています。生き方が多様化する中、未来は自分で切り開いていくもの。「お金の知識」を役立てましょう。

## ライフプラン

ライフプランとは、将来のライフイベントや実現したいこと、すべきことについて考える計画。費用も想定すると貯蓄の計画も立てやすく、実現に近づきます。

これまで 人生設計をしなくても、生活できた

これからは…?

## 人生100年。ライフプランがより重要に



収入は  
いくらくらい?

5年後、  
自分は何をしてる?

家族の年齢は?

いつまで働く?

何歳のとき、  
どんなイベントが  
ある?

そのイベントには  
お金がいくらかかる?

ライフプランを意識して  
計画的に  
稼ぐ、使う、貯める、増やす

## 選択肢の多い時代。お金の知識を味方にしよう

学びは仕事につながり、仕事はお金につながり、お金は夢の実現や人生の選択肢を広げることに繋がります。

大切なのは、たくさん稼いでとにかく増やすことではありません。お金を上手に使い、将来に備えて計画的に資産を築き、準備できたお金の範囲で、工夫して、自分らしく生きることです。

そして、病気やケガ、職を失った際などには社会保険があること、消費者トラブルに遭ったり、奨学金が返せない、生活が困窮したというときも相談先があり、支援があることも忘れないでください。

お金の悩みであなたの人生にブレーキがかからないように。一生使えるお金の知識を味方に、将来へ進んでいきましょう。



やりたいことを実現するために、将来を具体的にイメージしてみよう

# 3. ライフイベント表&キャッシュフロー表で未来を見てみよう!

将来、どんなこと(イベント)があり、収入、支出、貯蓄はどうか。具体的に考えてみましょう。未来を描いてみて!

## ライフイベント表、キャッシュフロー表とは?

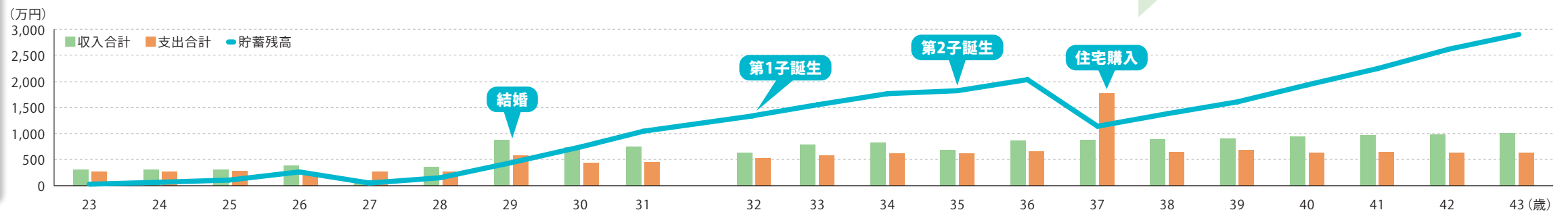
お金について計画を立てるのに役立つのが、「ライフイベント表」と「キャッシュフロー表」です。ライフイベント表とは、自身や家族の年齢、予定するイベント(旅行、結婚など)を書き込んでいくものです。キャッシュフロー表は、収入と支出の見込み額を記入していくもので、年間の収支(収入-支出)がプラスならそれが貯蓄に回ります。大きなイベントがあると貯蓄残高は増減しますが、プラスをキープできていればお金は足りている、ということです。

大学卒業後は就職して、30歳までには結婚、子どもは2人欲しいな



## 大学生Aさんのライフプランは? お金は大丈夫?

下表はAさんのライフイベント表&キャッシュフロー表です。就職3年後に退職して資格を取得しキャリアアップ。29歳で結婚、32歳、35歳で出産、37歳では住宅も購入します。年間収支は赤字の年もありますが、43歳(20年後)には2,900万円以上の貯蓄ができて見込みです。これらはあくまでも想定ですが、書き出すことでやりたいことが整理でき、将来についてイメージを膨らませることができます。



## ライフイベント表&キャッシュフロー表の例

(単位:万円)

西暦	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	20XX年	
経過年数	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	
家族構成・年齢	Aさん 23歳	24歳	25歳	26歳	27歳	28歳	29歳	30歳	31歳	32歳	33歳	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	
配偶者							29歳	30歳	31歳	32歳	33歳	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	
第1子										0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	
第2子													0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	
ライフイベント	就職		国内旅行		キャリアアップのため退職後失業保険を受給	再就職	結婚		国内旅行	第1子誕生		海外旅行	第2子誕生		住宅購入	国内旅行	第1子小学校入学		国内旅行	第2子小学校入学		
収入	Aさんの手取り収入 300	306	312	318	0	360	367	375	382	382	390	420	420	428	437	446	455	464	473	482	492	
	配偶者の手取り収入						300	360	367	375	382	390	397	405	414	422	430	460	469	479	488	
	その他(児童手当等)			80	50		200			18	18	18	30	30	30	24	24	24	24	24	24	
	収入合計(A)	300	306	312	398	50	360	867	735	749	775	790	828	847	864	880	892	909	948	966	985	1,004
支出	基本生活費	156	156	156	132	132	156	216	216	216	240	240	240	264	264	264	264	264	264	264	264	264
	家賃・管理費等	84	84	84	84	84	84	168	168	168	168	168	168	168	168	1,000	36	36	36	36	36	36
	住宅ローン														173	173	173	173	173	173	173	173
	奨学金	18	18	18	18	18	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
	教育費																					
	保険料(こども保険含む)									38	38	38	62	62	68	68	68	68	68	68	68	68
	旅行・帰省・交際費等	6	6	16	6	6	12	12	22	20	20	70	20	20	20	35	20	20	35	20	20	20
	一時的な支出				20		150			30			30		100		50					
	支出合計(B)	264	264	274	240	260	264	582	432	442	532	574	624	616	658	1,769	648	683	633	648	705	705
	年間収支(A-B)	36	42	38	158	-210	96	285	303	307	243	216	204	231	206	-889	244	226	315	318	280	299
	貯蓄残高	36	78	116	274	64	160	446	748	1,055	1,298	1,514	1,717	1,949	2,155	1,266	1,510	1,736	2,050	2,368	2,649	2,948

\*本来、キャッシュフロー表を作成するときは物価上昇や運用利回り(変動率)を考慮した金額を記入しますが、ここでは計算しやすいように変動率をゼロとしています

\*キャッシュフロー表においては、単位未満の端数を四捨五入しています。端数処理の関係で合計額が一致しないことがあります

**こちらでもCHECK!**

日本FP協会が運営する金融経済教育のポータルサイト「人生とお金の学校」では、各世代の興味やニーズに合わせ、様々なコンテンツを提供しています。