

THINK マネー講座

2025.2.28.WED



MONEY COACH
AOBA

人間の三大ストレス

- ①人間関係
- ②健康
- ③お金

お金の悩みは、**知識**で解決できる！

知っているか・知らないか

ゆとりを生み出す お金の増やし方

- ① お金にも働いてもらう (NISA)
- ② らくに節約する (保険見直し)
- ③ 楽しく稼ぐ (昇給・転職・副業)

①資産運用（NISA）

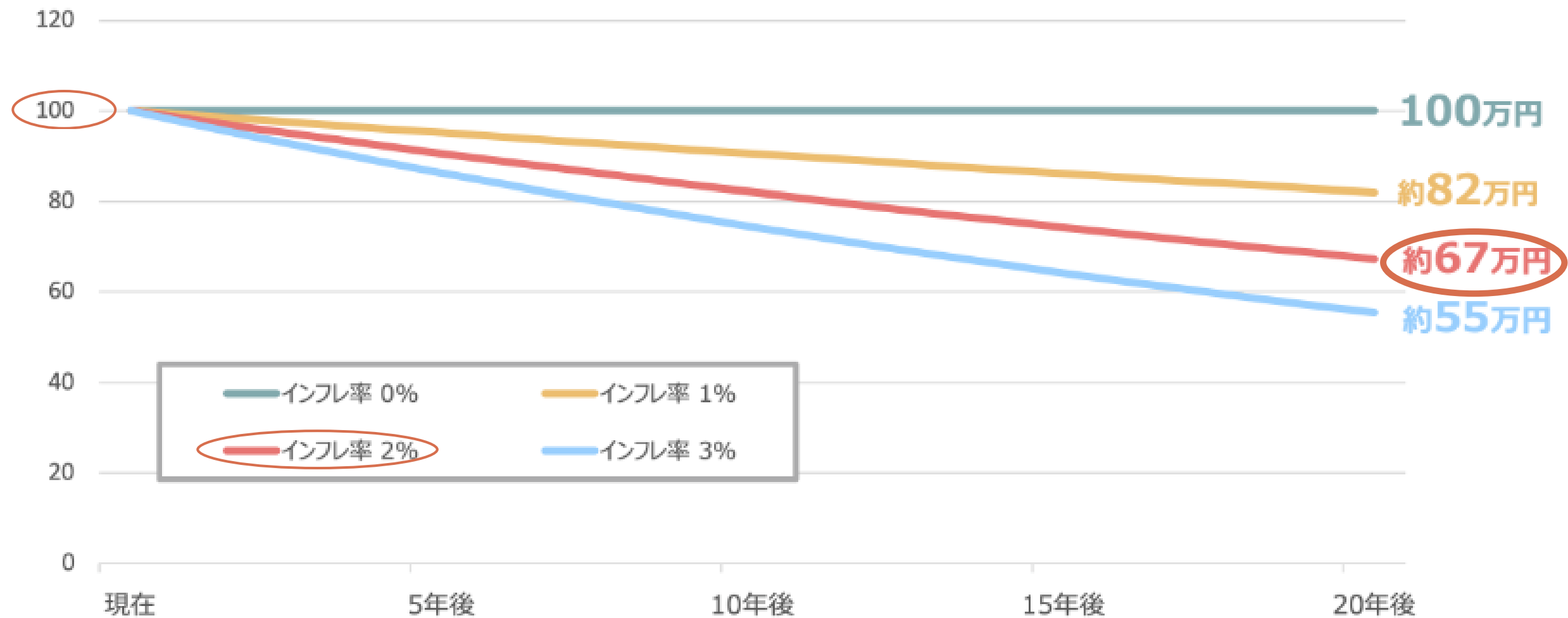
親・祖父母世代と違って今は

- 収入が増えない
- 金利が低い
- 物価高



預金だけだとどうなる？

インフレ率別・元本100万円の20年後の価値



出典：野村アセットマネジメント

上記はイメージ図です。将来の投資成果を示唆あるいは保証するものではありません。

インフレ率 2 % の場合、
20年後には...100万円は67万円の価値しかなくなっている。
(現在の67万円分のものしか買えない)

資産運用をしないといけない時代に生きている

NISAはお金持ちがやるもの、ではなく

資産をこれから作る必要がある
私たちを助けてくれるもの！

NISAを活用する人・しない人

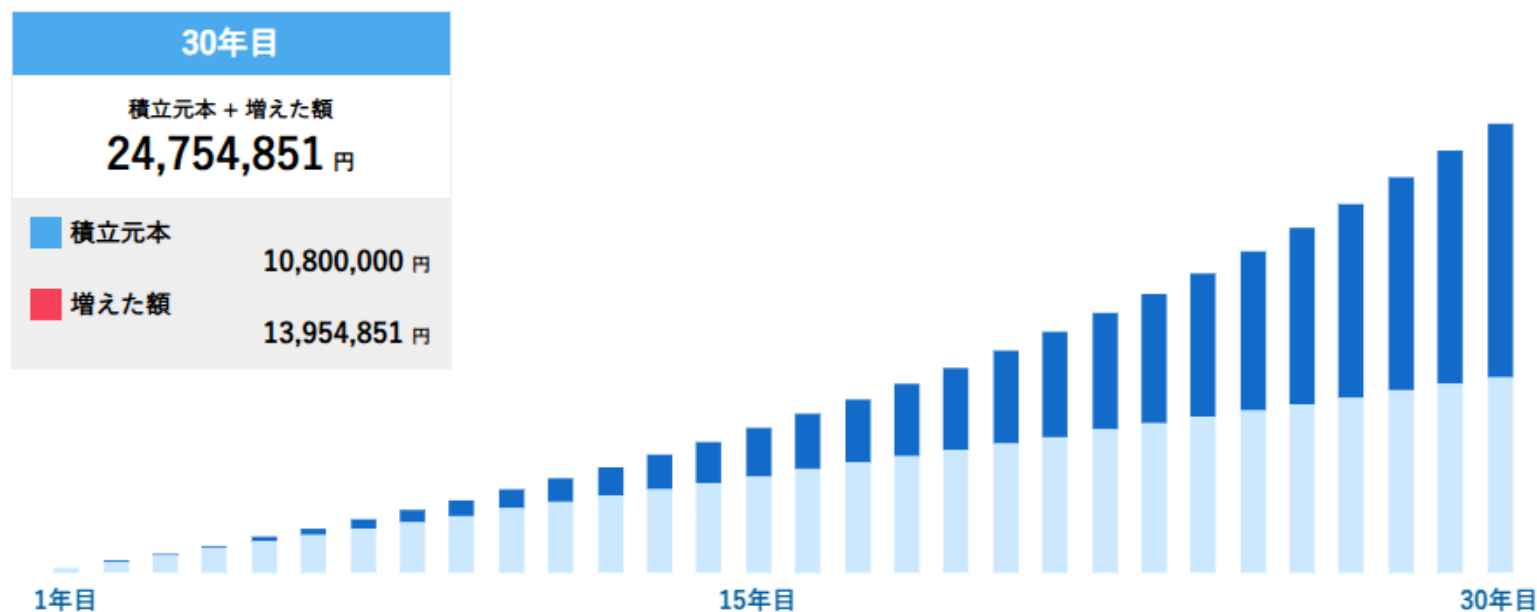
積立シミュレーション

積立していると将来いくらになるか計算する

	積立期間	毎月積立額	利回り
毎月積立額	30 年	3 万円	5 %

入力条件で積立した場合
最終積立金額は

2,475万円



毎月 3 万円を30年間積立

- 預金で貯める：1,080万円
- 運用する(5%)：2,475万円

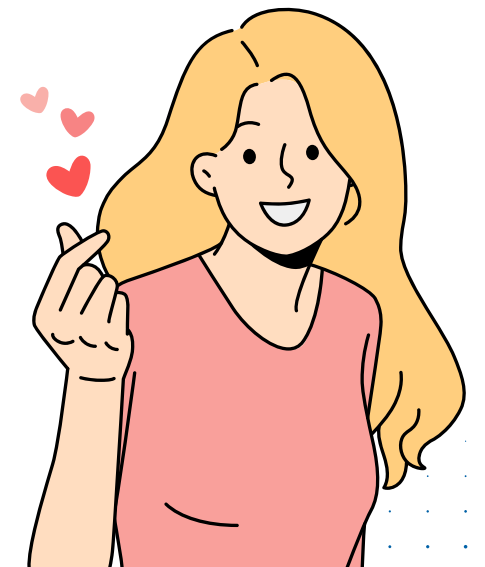


約1,400万円の差

NISAは、あなたの味方♡

あなたと一緒に

お金にも働いてもらおう！



ゆとりを生み出す お金の増やし方

- ① お金にも働いてもらう（NISA）
- ② らくに節約する（保険見直し）
- ③ 楽しく稼ぐ（昇給・転職・副業）

②らくに節約する

節約する...と言っても
こまめに電気を消す、必要なものを買わない
ということでは、ない！

ストレスのない節約術！それが「固定費削減」！

固定費削減とは？

固定費とは、毎月定額あるいはほぼ定額でかかる支出のこと

「固定費削減」をすると

自動で勝手にお金が節約されていきます！

例) 『保険見直し』がまさにそれ！

固定費削減とは？

固定費とは、毎月定額あるいはほぼ定額でかかる支出のこと

「固定費削減」をすると

自動で勝手にお金が節約されていきます！

例) 『保険見直し』がまさにそれ！

契約の見直しは手間がかかるけど、

一度見直すと年間で大きな節約となり、効果も永続的！

保険がてっとり早い！

一世帯の保険料支払い

平均 3 万円/月

保険の見直しで...

これが毎月 2 万円削減できれば

年間24万円の節約効果

これから30年の効果は

720万円の節約効果！

720万円・・・

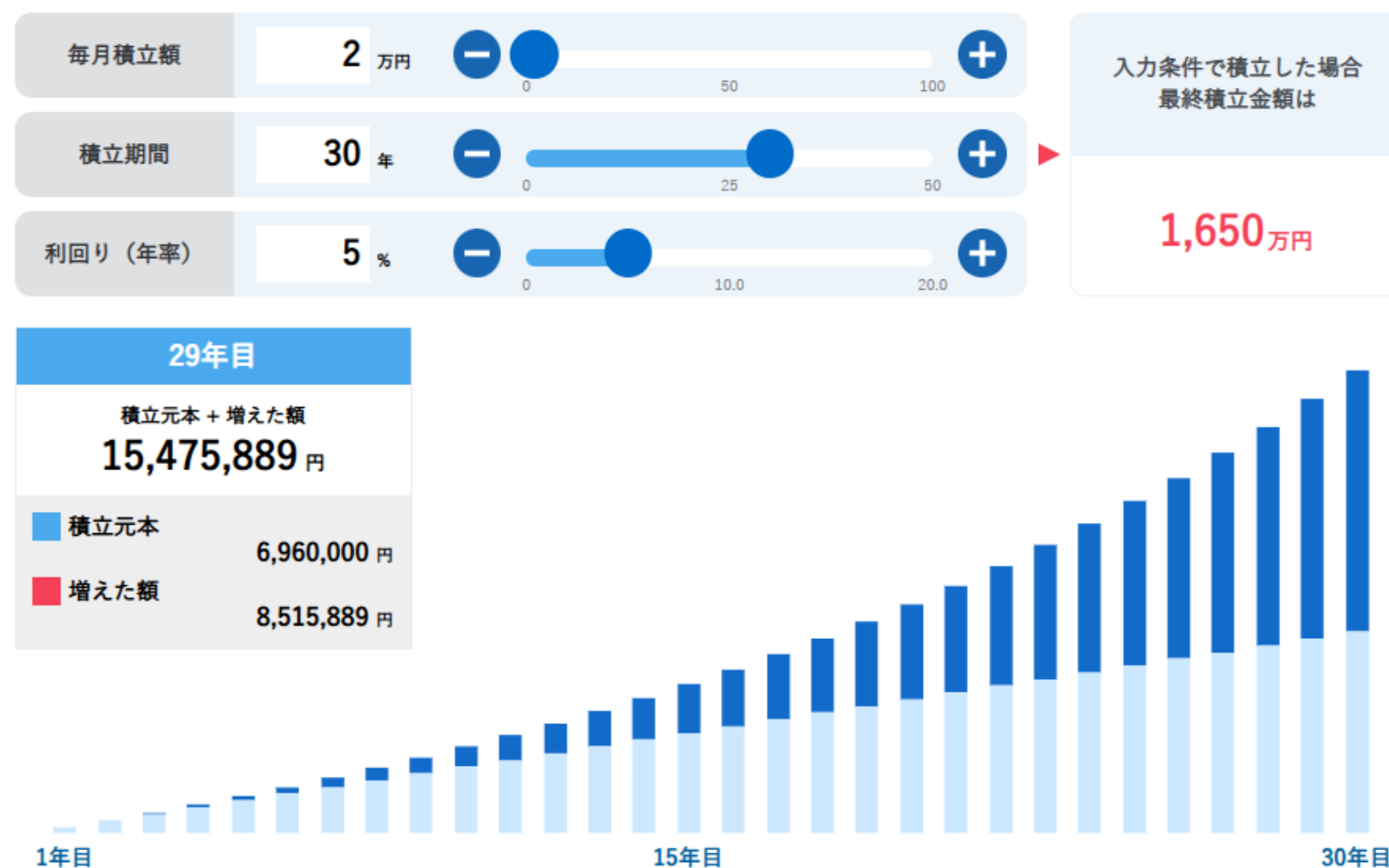
日々の節約では
不可能な節約額



じつは...

720万円どころじゃない

削減した毎月2万円▶30年間NISAで運用すると



保険で払うはずだったお金は

0 ⇒ 1,650万円に

りんごは高いから買わない...よりも

自動で節約できる固定費削減（保険の見直し）
をした方がずっと心穏やか。

うつ病でも加入できる
保険がある！

①引受緩和型

ひきうけかんわ

引受緩和型とは？

持病や病歴がある方も入りやすい保険
告知がかんたん（3項目など）

たとえばこんな感じ...

告知
1

最近3ヶ月以内に、医師*から入院・手術・先進医療のいずれかをすすめられたことがありますか。

ただし、すすめられた入院・手術がすべて完了している場合は「いいえ」にチェックをしてください。

*医師には、歯科医師も含まれます。

チェック



いいえ

告知
2

過去2年以内に、病気やケガで入院をしたこと、または手術を受けたことがありますか。

ただし、[【表1】](#)の病気やケガによる入院・手術の場合は「いいえ」にチェックをしてください。

チェック



いいえ

告知
3

過去5年以内に、ガン・上皮内ガン（高度異形成も含む）、肝硬変*、統合失調症、認知症、アルコール依存症で、医師*の診察・検査・治療・投薬のいずれかを受けたことがありますか。

※ガン・上皮内ガン（高度異形成も含む）、肝硬変については、現在それらの疑いがあると医師*に指摘されている場合を含みます。ただし、ガン・上皮内ガン（高度異形成も含む）については、治療・投薬を受けた最後の日から5年以上経過し、現在ガン・上皮内ガン（高度異形成も含む）の疑いがあると医師*から指摘されていない場合は「いいえ」にチェックをしてください。

*医師には、歯科医師も含まれます。

チェック



いいえ

※チューリッヒ医療保険

②一般の保険

引受緩和型じゃなくても

みなさんと同じ、

一般の保険に加入できる可能性あり！

なぜ？

各保険会社によって
「告知事項」が様々！

この保険会社は通らなかったけど
こっちの会社なら通る！

—社だけであきらめないで！

保険の見直し、どうやるの？

保険ショップに行って
比較検討をしましょう！

人間ドック・健康診断・診断書などの
ご持参忘れずに！

気をつけろ！
妻の保険！

家計の大黒柱は夫？

収入が【夫 > 妻】の場合、
夫の保険はたくさんかけているご家庭が多いのですが...

大丈夫ですか？ 妻の保険！

住宅ローンはある？

住宅ローンがある場合、
夫に万一のことがあったときは

住宅ローンが完済される（団体信用生命保険）に
加入しているケースが多い。

じゃあ、妻は？

妻に万一のことがあったら

住宅ローン返済が残ったまま

【夫の収入＋妻の遺族年金】のみで
生活していくことに...

【社会保障】 遺族年金（概算）

＜夫が死亡した場合＞

		夫が自営業者	夫が会社員		
			平均標準報酬月額		
			25万円	35万円	45万円
子ども*のいる妻		遺族基礎年金	遺族基礎年金＋遺族厚生年金		
	子ども 3 人の期間	月額 約 11.0万円 (年額 1,328,600円)	月額 約 14.4万円 (年額 1,729,395円)	月額 約 15.7万円 (年額 1,889,713円)	月額 約 17.0万円 (年額 2,050,030円)
	子ども 2 人の期間	月額 約 10.4万円 (年額 1,252,400円)	月額 約 13.7万円 (年額 1,653,195円)	月額 約 15.1万円 (年額 1,813,513円)	月額 約 16.4万円 (年額 1,973,830円)
	子ども 1 人の期間	月額 約 8.5万円 (年額 1,023,700円)	月額 約 11.8万円 (年額 1,424,495円)	月額 約 13.2万円 (年額 1,584,813円)	月額 約 14.5万円 (年額 1,745,130円)
子ども*のいない妻	妻が 40 歳未満の期間	支給されません	遺族厚生年金		
			月額 約 3.3万円 (年額 400,795円)	月額 約 4.6万円 (年額 561,113円)	月額 約 6.0万円 (年額 721,430円)
	妻が 40 歳～ 64 歳の期間	支給されません	遺族厚生年金＋中高齢寡婦加算		
			月額 約 8.3万円 (年額 997,095円)	月額 約 9.6万円 (年額 1,157,413円)	月額 約 10.9万円 (年額 1,317,730円)
	妻が 65 歳以降の期間	妻の老齢基礎年金	遺族厚生年金＋妻の老齢基礎年金		
月額 約 6.6万円 (年額 795,000円)		月額 約 9.9万円 (年額 1,195,795円)	月額 約 11.3万円 (年額 1,356,113円)	月額 約 12.6万円 (年額 1,516,430円)	

＜妻が死亡した場合＞

		妻が自営業者	妻が会社員			
			平均標準報酬月額			
			25万円	35万円	45万円	
子ども*のいる夫		遺族基礎年金	遺族基礎年金 + 遺族厚生年金			
	子ども 3 人の期間	月額 約 11.0万円 (年額 1,328,600円)	月額 約 14.4万円 (年額 1,729,395円)	月額 約 15.7万円 (年額 1,889,713円)	月額 約 17.0万円 (年額 2,050,030円)	
	子ども 2 人の期間	月額 約 10.4万円 (年額 1,252,400円)	月額 約 13.7万円 (年額 1,653,195円)	月額 約 15.1万円 (年額 1,813,513円)	月額 約 16.4万円 (年額 1,973,830円)	
	子ども 1 人の期間	月額 約 8.5万円 (年額 1,023,700円)	月額 約 11.8万円 (年額 1,424,495円)	月額 約 13.2万円 (年額 1,584,813円)	月額 約 14.5万円 (年額 1,745,130円)	
子ども*のいない夫	夫が 65 歳未満の期間	支給されません	遺族厚生年金			
			支給されません			
	夫が 65 歳以降の期間	夫の老齢基礎年金	遺族厚生年金 + 夫の老齢基礎年金			
月額 約 6.6万円 (年額 795,000円)		月額 約 6.6万円 (年額 795,000円)				

* 子ども：18歳到達年度の末日までの子ども、または20歳未満で1級・2級の障害状態にある子どものことです。

妻の家計へのインパクト

妻がいなくなると...

- ・ごはんは外食・テイクアウトが増える

▶支出の増加

- ・子どものお世話で残業が減る

▶収入の減少

つまり・・・

妻の保障不足、なめたらあかん！

妻は収入以上に家族に貢献している！

だから、夫の保障も大切だが
妻の保障もとっっっても大切！！！！

こどもがいる人 必須の保険

必要な保険はコレ！

「収入保障保険」で
遺族年金不足分を補おう！

収入保障保険とは

普通の保険は一括で●千万円ありますが、

収入保障保険は

「毎月●万円」ずっと保険金がおりにてきます。

例) 妻の手取り15万円、遺族年金10万円とすると...

妻に万一のことがあると

毎月の収入は $10 - 15 = 5$ 万円/月不足する！

そして妻の不在による、夫の収入減・支出増

⇒毎月10万円くらい保険金がおりにきたらいいなぁ・・・

元気でいればいるほど保険金の受取は減る

収入保障保険の保障イメージ



※出典：FWD生命ホームページ

子どもが5歳、社会人になるまで20年とすると
 $10\text{万円} \times 20\text{年} \times 12\text{ヵ月} = \text{総額}2,400\text{万円}$ の受け取り

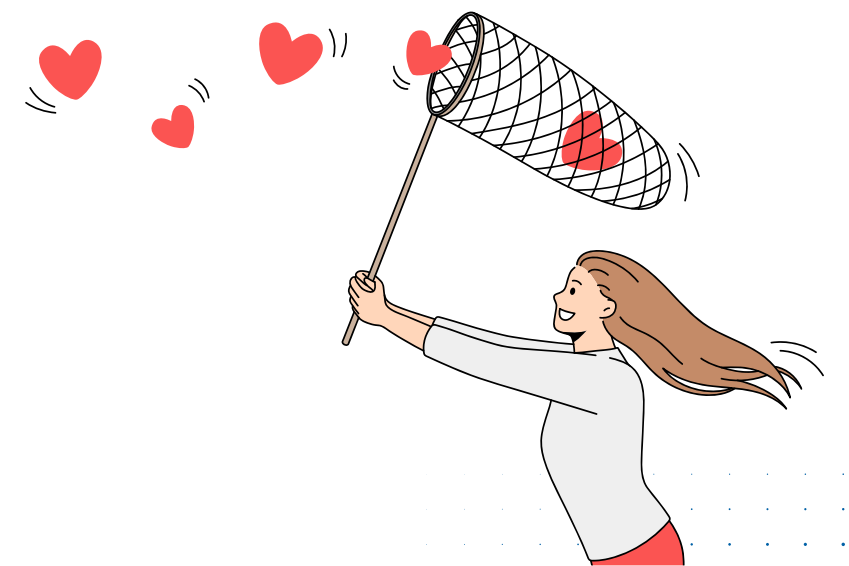
・子ども独立まであと5年で亡くなると、
 $10\text{万円} \times 5\text{年} \times 12\text{ヵ月} = \text{総額}600\text{万円}$ の受け取り

徐々に保険金が減ってくるので
保険料がとても安い！

夫にも「収入保障保険」

「引受緩和型」なのか
「一般の保険」でも加入できるのか

保険ショップで確認してみよう！



ゆとりを生み出す お金の増やし方

- ① お金にも働いてもらう（NISA）
- ② らくに節約する（保険見直し）
- ③ 楽しく稼ぐ（昇給・転職・副業）

あたりまえを変える

夫に頼りすぎてはいけない...
私が我慢すればいい！
こうやって働き続けるのが正解！

令和はそんな時代から脱出したみたい！

選択肢が増えた！

- ①今の会社でがんばって昇給を目指す
- ②別の会社へ転職して収入アップを目指す
- ③副業でプラスの収入を得る

あなたは、選択することができる

リスクが小さく効果が大きいのは③

③副業でプラスの収入を得る

NISAより、節約より...

自分の好き・得意なことで

毎月5万円の収入を増やす方が

家計へのインパクトは大！

副業何からはじめる？

クラウドワークスとか、オンライン秘書とか、
らむねさんのカラーセラピーとか
今の時代、選択肢は多いので調べてみて！

▶調べるだけならノーリスク！

まとめ

ゆとりを生み出す お金の増やし方

- ① お金にも働いてもらう（NISA）
- ② らくに節約する（保険見直し）
- ③ 楽しく稼ぐ（昇給・転職・副業）

どれでもいいから、やってみる！

「夢は知識」

自分が見たり・経験したりしたことからしか
夢は描けない。

本を読んだり、人から聞いたり、

「行動した人」が人生を豊かにすることができる！



ご清聴ありがとうございました

少しでもお役に立てていたら嬉しいです！

< aoba_moneycoach ...

 あおば

あおば | 育休中ママの家計を📖ゼロから整える元銀行員

441 投稿 2,145 フォロワー 251 フォロー中

💡 結婚6年で0▶2,500万円貯めたよ💡
💜 こどもの未来 | お金を理由に諦めない！
💜 貯めるだけじゃない | 家族旅行は奮発する！
💜 毎週金曜日 | LIVEで質問回答🎤

💜 投資歴16年 | リーマンショックも経験
💜 相談件数2,000件以上
💜 プリンセスすき | 3歳むすめ

▼家計見直しロードマップ📅▼

lin.ee/oDiwkxi

