



「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 2025年12月9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%、全国で約146万人と推計されている
- `ひきこもり、の子の支援を考える際、①「安心できる居場所を確保し、しっかり休む」こと、②理解してくれる人のよりそいによる「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、50歳代の`ひきこもり、の子を80歳代の親が年金で養う「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

- 「親亡き後」を見据え、仮に “ひきこもり” の子が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)を持つことが重要となる
- その柱は、“ひきこもり” の子がサバイバルするための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
- そして、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、現状と見通しを “ひきこもり” の子に率直に伝えたい



サバイバルプランの出発点は 将来のお金の「見える化」

- ストック(資産)、フロー(年間収支)、これから起きる出来事(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
 - ストック(資産)がずっとプラスで推移できれば問題ないが、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準備する
- ・ 資金切れとなった場合には、生活保護の受給が考えられる。しかし、その申請は煩雑で、かつ手持ち資産(家屋等)を手放すこと必要となりハードルが高い。できる限り生活保護に頼らないサバイバルプランが必要となる



「見える化」の手法（お金編）

1. ストック(資産:貸借対照表)を書き出す

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

2. フロー(年間収支:損益計算書)を確認する

- ・毎年どれくらいの貯蓄できているかを通帳で確認(夫婦で状況を共有)
- ・退職金、年金がどれくらいもらえるかを確認し、定年後の収支を推計する
- ・親亡き後の`ひきこもり、の子の生活費はどれくらいかかるか推計する

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。毎年90万円住宅ローンを返済し、2025年末残高は760万円であり、2027年に退職金で490万円を返済して完済予定
- ・ 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（➡以上、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
- 2025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）で死亡と見込む



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ストック(資産)

■ 貸借対照表(B/S)

【2025年12月9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	【固定資本負債】	
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】		純資産	
土地	1,000万円	資産－負債	1,440万円
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フロー(年間収支)

■損益計算書(P/L)

【2025年1月1日～12月31日】

収 入		支 出		備 考
給料・年金（夫）	6 0 0	基本生活費	2 4 0	食費・日用品費・通信費等
給料・年金（妻）	7 0	住居関連費	1 0 0	住宅ローン・固定資産税等
その他	0	車両費	2 5	ガソリン代・車検代等
		教育・教養費	1 0	
		保険料	1 0	火災保険・生命保険等
		その他支出	1 0	
収入計	6 7 0	支出計	3 9 5	年間収支（差引） 2 7 5



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

【2025年～2062年】

西暦		2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043
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	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		2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062
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

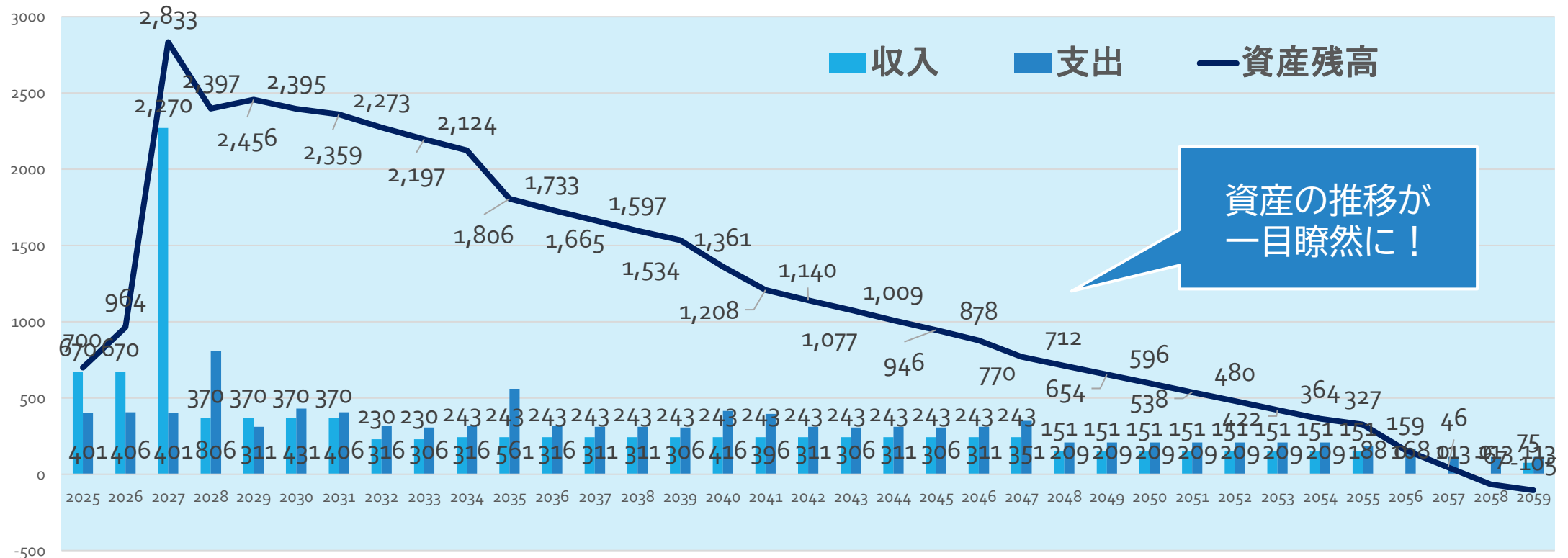
■ ひきこもり、のこがいる島根さん一家のキャッシュフロー表

西暦		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	2058	2059				
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	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	妻死亡			61	62	63	64	65				
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	妻	70	退職金			再雇用			70	70	70	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	151	151	151	151	151	151	151	151	0	0	0	0				
	子	0							0	0	0	年金生活			0	0	0	0	0	0	0	0	遺族年金			0	0	0	0	0	0	年金生活			75					
	計	670	670	2,270	370	370	370	370	230	230	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	151	151	151	151	151	151	151	151	151	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	170	170	170	170	170	170	170	170	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	資金枯渇										0	0	0	0	0	0
	教育・教養費	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	5	5	5	5	5	5				
	保険料	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	24	24	24	24	24	24	3	3	3	3				
	その他支出	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	5	5	5	5	0	0	0			
	計	401	406	401	806	311	431	406	316	306	316	561	316	311	311	306	416	396	311	306	311	306	311	306	311	209	209	209	209	209	209	209	188	168	113	113	113			
年間収支	269	264	1,869	-436	59	-61	-36	-86	-76	-73	-318	-73	-68	-68	-63	-173	-153	-68	-63	-68	-63	-68	-63	-108	-58	-58	-58	-58	-58	-58	-58	-58	-37	-168	-113	-113	-38			
資産残高	700	964	2,833	2,397	2,456	2,395	2,359	2,273	2,197	2,124	1,806	1,733	1,665	1,597	1,534	1,361	1,208	1,140	1,077	1,009	946	878	770	712	654	596	538	480	422	364	327	159	4	-67	-105					



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64歳の時に資金が枯渇することが明らかに…

- ・2048年の夫の死亡時、`ひきこもり、の子が54歳時の資産残高は712万円であり、以後の年間収支は▲58～38万円となっている
- ・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64歳の時には資金枯渇となる見込み
- ・`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38万円×18年=)684万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ろう

■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⇒年金

- ・障がい年金の受給(2級の場合831,700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⇒家計見直し

- ・固定費(保険、通信費、車両費等)を減らし、不要不急の支出を見直す

3. お金を働かせる⇒資産運用

- ・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173万円(※基礎年金83万円+厚生年金90万円、税・社会保険料控除後160万円)を受給する。81歳時点までの受給総額は2,880万円

- ・②障がい(けが、病気等)リスクをカバー

⇒ `ひきこもり、の子が、仮に33歳から83.1万円の障害基礎年金(2級)を受給できれば、81歳時点までの受給総額は4,072万円となる

- ・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

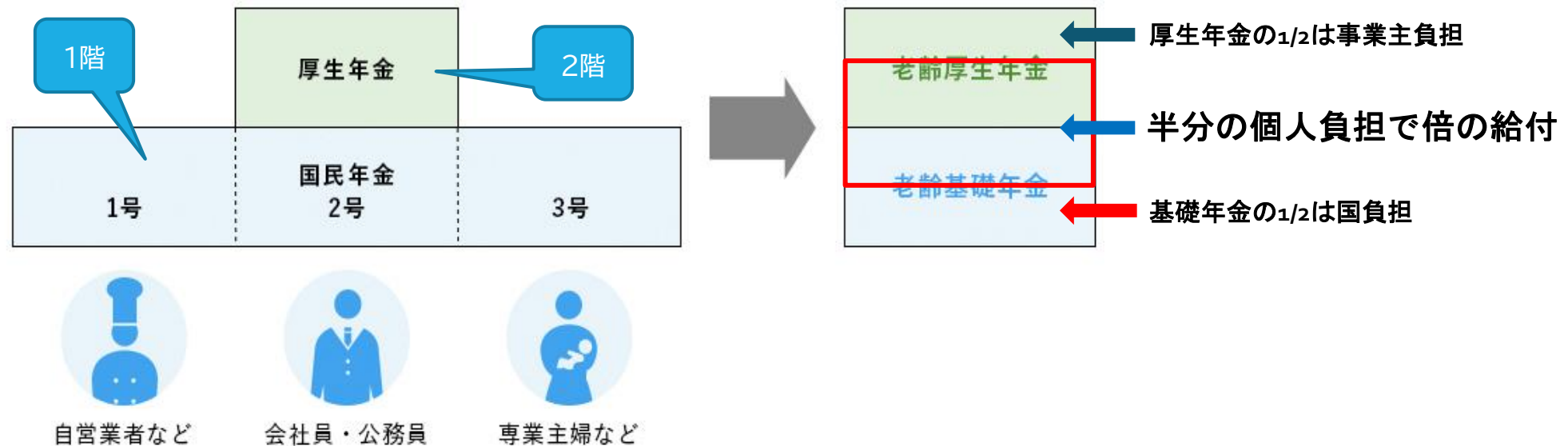
⇒173万円の老齢厚生年金を受給中の島根さんが81歳で死亡した場合、妻が受け取る遺族厚生年金は、夫の厚生年金部分の3/4である約67.5万円(非課税)となる



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、受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17,510円＝年210,120円(※2025年水準)であり、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831,700円(※2025年水準)で、全額納付免除の場合にはその半額の415,850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
- ・民法上の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%程度と多くない
- ・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ための人材確保が重要となる

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➡住む家があれば月10万円以内でも生活できる
- 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)の確保を考慮



サバイバルプラン・キャッシュフロー

再掲

■ ひきこもり、のこがいる島根さん一家のキャッシュフロー表

西暦		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	2058	2059		
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	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	妻死亡			61	62	63	64	65		
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	妻	70	退職金			70	再雇用			70	70	70	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	151	151	151	151	151	151	151	151	151	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	遺族年金			0	0	0	0	0	0	年金生活			0	7		
	計	670	670	2,270	370	370	370	370	230	230	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	151	151	151	151	151	151	151	151	151	0	0	0	7	
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	170	170	170	170	170	170	170	170	100	100	100	100		
	住居関連費	100	100	100	500	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	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	資金枯渇										0	0	0	0
	教育・教養費	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	5	5	5	0	0	0		
	保険料	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	3	3	3		
	その他支出	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0		
	計	401	406	401	806	311	431	406	316	306	316	561	316	311	311	306	416	396	311	306	311	306	311	351	209	209	209	209	209	209	209	188	168	113	113	11		
年間収支		269	264	1,869	-436	59	-61	-36	-86	-76	-73	-318	-73	-68	-68	-63	-173	-153	-68	-63	-68	-63	-68	-63	-108	-58	-58	-58	-58	-58	-58	-58	-37	-168	-113	-112	-3	
資産残高		700	964	2,833	2,397	2,456	2,395	2,359	2,273	2,197	2,124	1,806	1,733	1,665	1,597	1,534	1,361	1,208	1,140	1,077	1,009	946	878	770	712	654	596	538	480	422	364	327	155	4	-67	-1		

資金枯渇



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831,700円(2級)、1,039,625円(1級)を受け取ることができる
- ・32歳から障がい基礎年金(2級)を受給できた場合、65歳時点までの資産増加額は2,828万円となり、計算上100歳を超えても資産をプラスで維持できる見込みとなる



サバイバルプラン作成（見直し②）

■家計の見直し、資産運用でサバイバル資金を確保(2025～2048年)

□ 2026年から毎月2万円、年24万円を積立投資(年想定利回り3%)

□ 島根さんの年金生活スタートに合わせ、年間20万円の節約に着手

□ 並行し、子どもの住む家の確保と最低限の生活のできる基盤を整える



サバイバルプラン作成（見直し②）

家計見直しと資産運用の
成果を、キャッシュフロー表
とグラフで確認



サバイバルプラン（2025～2050年）

■家計見直し、資産運用でサバイバル資金を確保

西暦		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
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	島根さん死亡		81	—	—
	妻	56	57	58	59	60	61	62	63	年金生活		66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76		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	0	0	0
	妻	70	70	70	70	70	70	70	70	70	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	151	151	151
	子	0							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	670	670	退職金		再雇用			年金生活			243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243	遺族年金		151	151	151
支出	基本生活費	240	240	240	240	240	240	240	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	160	160	160
	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
	車両費	25	30	25	30	25	145	120	30	20	30		30	25	25	20	130	110	25	20	25	20	25	15	0	0	0
	教育・教養費	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					5	5		5	5							
	保険料	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26					26	26	26	26								
	その他支出	5	5													5	5	5	5								
	計	401	406	毎月2万円積立投資 年想定利回り3%					296	296	296	541	296	291	291	286	396	376	291	286	291	286	291	338		199	199
年間収支		269	264								-53	-298	-53	-48	-48	-43	-153	-133	-48	-43	-48	-43	-48	-88		8	-48
資産残高		700	964	2,833	2,730	2,456	2,395	2,359	2,293	2,237	2,184	1,886	1,833	1,785	1,737	1,694	1,541	1,408	1,360	1,317	1,269	1,226	1,178	1,099	1,042	946	
資産（除く運用分）		700	940	2,795	2,733	2,432	2,371	2,335	2,269	2,213	2,160	1,862	1,809	1,761	1,713	1,670	1,517	1,384	1,336	1,293	1,245	1,202	1,154	1,066	1,018	922	
運用結果		0	24	49	74	100	127	155	184	213	244	275	307	341	375	410	446	484	522	562	603	645	688	733	779	826	875
資産残高		700	964	2,858	2,447	2,532	2,498	2,490	2,453	2,426	2,404	2,137	2,116	2,102	2,088	2,080	1,963	1,868	1,858	1,855	1,848	1,847	1,842	1,799	1,797	1,796	1,797

年金生活

島根さん
死亡

退職金

再雇用

年金生活

遺族年金

家計見直し

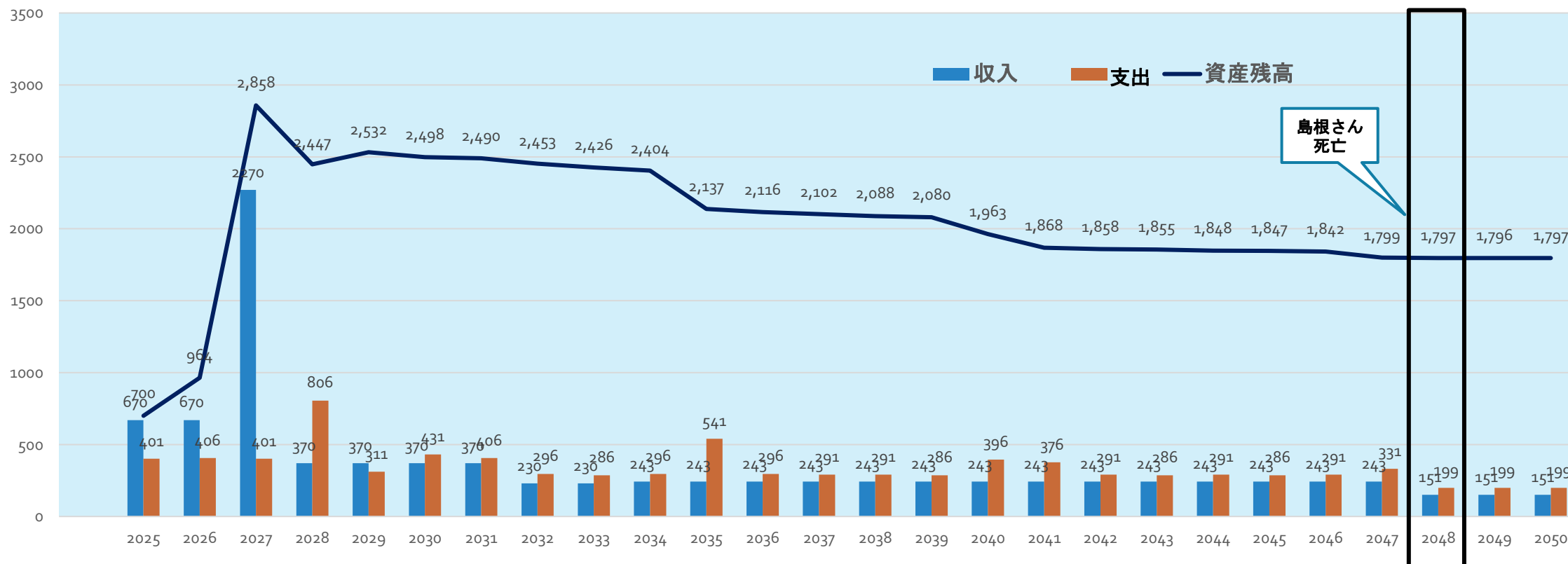
毎月2万円積立投資
年想定利回り3%

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(2025～2050年)

■家計見直し、資産運用でサバイバル資金を確保





サバイバルプラン(2051~2076年)

■家計見直し、資産運用でサバイバル資金を確保

西暦		2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076
年齢	島根さん																										
	妻					86	87																				
	子					61	62			65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82
収入	島根さん																										
	妻	151	151	151	151	151		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	子		0	0	0	0	0	0	0	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
	計	151	151	151	151	151	0	0	0	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
支出	基本生活費	160	160	160	160	160	100	100	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	10	10
	車両費	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0
	保険料	24	24	24	24	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	その他支出	5	5	5	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	199	199	199	199	178	168	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113
年間収支		-48	-48	-48	-48	-27	-16	-113	-113	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38	-38
資産残高		898	850	802	754	727	559	446	333	295	257	219	181	143	105	67	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
資産(除く運用分)		898	850	802	754	727	559	446	333	295	257	219	181	143	105	67	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
運用結果		851	877	903	930	958	987	1,016	1,047	1,078	1,110	1,144	1,178	1,213	1,250	1,287	1,326	1,396	1,398	1,401	1,404	1,407	1,410	1,413	1,417	1,420	1,423
資産残高		1,749	1,727	1,705	1,684	1,685	1,546	1,462	1,380	1,373	1,367	1,363	1,359	1,356	1,355	1,354	1,355	1,358	1,360	1,363	1,366	1,369	1,372	1,375	1,379	1,382	1,385

家計見直し

妻死亡

年金生活

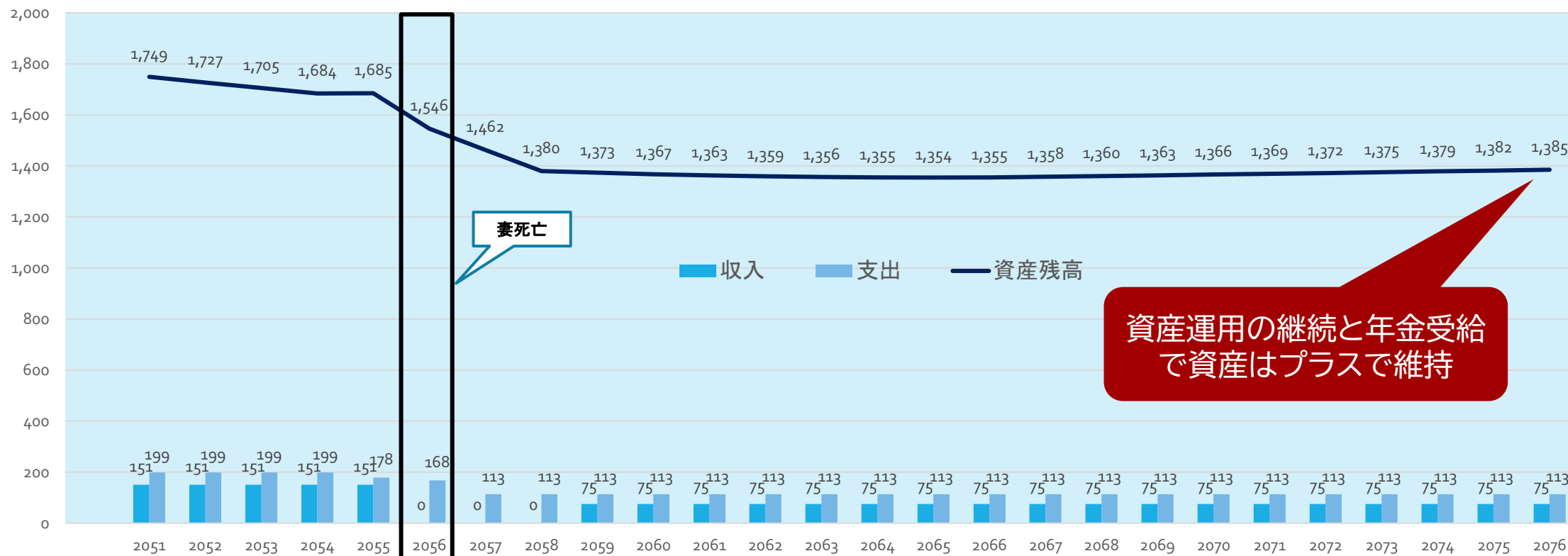
追加投資0円で運用を継続
年想定利回り3%

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(2051~2076年)

■家計見直し、資産運用でサバイバル資金を確保





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、現在の資産は700万円あり、退職金を受給する2027年には2,858万円。この一部を資産運用に充てることでお金に働いてもらう
- 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
- 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%。世界経済は、人口増とゆたかな生活追及により成長し続けており、ここに投資してリターンを得る



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、余裕資金が一定程度確保できることから一括投資も考えられるが、より保守的に月々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歳死亡見込み時(2048年)の資産残高は1,797万円となる
- その後年間収支は48～38万円赤字となるが、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100歳を超えても資産を維持できる見込み



長期的に威力を発揮する資産運用③

■投資は自己責任であることに留意

■「長期」「積立」「国際分散」のコツコツ投資で
無理せず着実に前進を図る



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、親みずからがその人生を充実して生きることができ、かつ `ひきこもり、の子の安心もつくることのできるのではないか…

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
畠中雅子
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

斎藤 環
畠中 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】		
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】		
資産合計			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 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 円	●㎡
	居宅・店舗	島根県●●市▲▲町■ ■ ★ ★		木・鉄骨造 瓦葺2階建	円	1階●㎡ 築▲年 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	<div>参考</div>
	普通預金	●●銀行▲▲支店			円	
	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	
					株	
			合計額③		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



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
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
車両費	燃料費、車検代、自動車税等		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
保険料	家族全員の保険料、火災・地震保険料		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
計	計		万円		万円		万円
1年間に貯蓄できる額④－③							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

ワーク③

今後迎える

ライフイベントは

どうなっているのか？

西暦		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	参考				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																			



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																											
	計																											
支出	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																												

参考

ワーク④

キャッシュフローで
未来を見える化