

リスクに強い



家計をつくらう

私たちの資産と家族を守る知恵

東日本大震災の発生から10年が経ちましたが、近年では台風や豪雨などの自然災害が多発しています。

また、最近では新型コロナウイルス感染症の感染拡大など「人生100年時代」を生き抜くためには様々なリスクに備える必要があります。リスクに備える家計を目指すためにはファイナンシャル・プランニングが有効です。

ぜひファイナンシャル・プランナー（CFP®・AFP認定者）を活用して、リスクに強い家計を作っていきましょう。



ひとりひとりの夢をかたちに

日本FP協会



1 現在の家計の状況を把握しよう

家計の状況を確認して不測の事態に備える

「人生100年時代」と呼ばれる時代となりましたが、多くの方々はマイホーム、子育て、ゆとりある老後など人生の夢や目標をかなえたいと考えているでしょう。そして、その夢や目標をかなえるために、やりくりや貯蓄をするなどして家計を管理しているのではないのでしょうか。

ところが、近年、東日本大震災や熊本地震等の地震、台風や集中豪雨など自然災害による被害が多発しており、最近では新型コロナウイルス感染症の拡大が生活に様々な被害をもたらしています。今後も自然災害をはじめとする災害リスクは高いことが予想されます。災害に遭うと、家計に大きなダメージが発生しますし、住宅や家財などを失えば再建のためにお金が必要となります。また、勤務先が休業を余儀なくされると収入が途絶えることもあり得ます。

そこで大切なことは、日頃から日々の家計管理を行い、収入・支出をきっちりと把握し、「家計の体力」を知って万に備えておくことです。家計を知ることが、災害が家計に及ぼす影響や、どのような対策を立てておけばよいかなどの準備の出発点になります。

現在の収入と支出を把握しよう

家計管理の方法として、家計簿をつけることをおすすめしますが、苦手とする方も多いのではないのでしょうか。最近では家計簿アプリなどを活用して簡単に日々の収入や支出を把握できるようになりましたので、それをもとに年間の収入と支出がどれくらいになるのか把握してみましょう。以下の表を使い、年間の収入(A)と支出(B)を計算し、その差(A-B)が「1年間に貯蓄できる金額」となります。「1年間に貯蓄できる金額」がマイナスだと貯金を取り崩すなどの必要性が生じるため、改善する必要があります。

		毎月①	年に数回②	年間 ①×12+②
収入	夫			
	妻	所得税や社会保険料を引いた手取り額	万円	万円
	合計	万円	万円	A 万円
支出	基本生活費	食費、水道光熱費、通信費、日用雑貨費、教養娯楽費など	万円	万円
	住居関連費	住宅ローン、管理費、積立金、固定資産税など	万円	万円
	車両費	駐車場代、ガソリン代、自動車税など	万円	万円
	教育費	学校教育費、塾代、習い事の費用など	万円	万円
	保険料	家族全員の保険料	万円	万円
	その他支出	レジャー費、交際費、冠婚葬祭費など	万円	万円
合計		万円	万円	B 万円
1年間に貯蓄できる金額A-B				万円

資産と負債を確認しよう

災害に遭い、住宅が全壊したり自動車が流されたりすると、多額の資産を失い、多額の負債だけ残ることもあります。日頃から、どんな資産や負債がいくらあるのかを整理しておくことが重要です。保有する資産と負債を一覧表にしたものがバランスシートです。以下のバランスシートを実際に作成してみて、家計の体力を把握しましょう。資産合計①から負債合計②を差し引いた金額が「純資産」となりますが、「純資産」が多いほど家計の体力があることとなります。バランスシートは、一時点の財産の状態を表しており、時間の経過とともに変わりますので、年に1度ぐらいの割合で作成し確認しましょう。

資産		負債	
預貯金	万円	住宅ローン	万円
投資信託	万円	自動車ローン	万円
株式	万円	その他ローン	万円
自宅	万円	負債合計②	万円
その他不動産	万円		
自動車などその他	万円		
資産合計①	万円		
		純資産	
		純資産①-②	万円
		負債・純資産合計	万円

緊急予備資金を確保しよう

被災などの生活上のリスクへの備えとして、一般的には月の生活費の3カ月から6カ月分、場合によっては1年分の緊急予備資金をもっておくといざという時の備えになります。月の生活費が20万円なら3カ月分が60万円、6カ月分が120万円が緊急予備資金の目安です。投資信託や株式はすぐに現金化が難しい場合がありますので、普通預金など換金性の高い預貯金で準備しておきましょう。自営業で生計を立てている方は事業資金がプラスになります。

補償内容を確認しよう

災害により住宅や家財などを失う方も多く、その再建には多くのお金が必要となります。政府等の支援制度もありますが、資産に対する損害は、損害保険の加入などにより、ご自身でリスクを軽減する対策も必要です。賃貸にお住まいの場合、家財の被害については家財保険の加入、また、自動車本体の被害は車両保険の加入で補償されます。どのような被害でいくら補償されるかは、保険証券などで確認しておきましょう。

また、家族の生死に関わる保障は生命保険、損害保険の両方がありますが、感染症による保険の取り扱いについては、保険会社によって異なりますので別途、確認しておくことをおすすめします。

	火災	地震	水災	保険金額		
持ち家	有・無	有・無	有・無	火災 万円	地震 万円	水災 万円
家財	有・無	有・無	有・無	火災 万円	地震 万円	水災 万円
自動車(車両)	有・無(地震は特約)			車両 万円		



被災者生活再建支援制度を知っておこう

被災者生活再建支援制度は、自然災害によって居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して被災者生活再建支援金を支給し、生活の再建を支援するものです。地域全体の被害の規模によっては支援の対象外になります。必ず支援制度を利用できるとは限りませんので注意が必要です。

被災者生活再建支援制度の概要

対象となる 自然災害	10世帯以上の住宅全壊被害が発生した市町村等				
対象となる 被災世帯	上記の災害により ①住宅が全壊した世帯 ②住宅が半壊又は住宅の敷地に被害が生じ、その住宅をやむを得ず解体した世帯 ③災害による危険な状態が継続し、住宅に居住不能な状態が長期間継続している世帯 ④住宅が半壊し大規模な補修を行わなければ居住することが困難な世帯(大規模半壊世帯) ⑤住宅が半壊し相当規模の補修を行わなければ居住することが困難な世帯(中規模半壊世帯)				
支給額※	<table border="1"> <tr> <td>基礎支援金</td> <td>全壊等：100万円、大規模半壊：50万円、中規模半壊：0万円(加算支援金あり)</td> </tr> <tr> <td>加算支援金</td> <td>建設・購入：200万円、補修：100万円、賃借(公営住宅を除く)：50万円</td> </tr> </table>	基礎支援金	全壊等：100万円、大規模半壊：50万円、中規模半壊：0万円(加算支援金あり)	加算支援金	建設・購入：200万円、補修：100万円、賃借(公営住宅を除く)：50万円
基礎支援金	全壊等：100万円、大規模半壊：50万円、中規模半壊：0万円(加算支援金あり)				
加算支援金	建設・購入：200万円、補修：100万円、賃借(公営住宅を除く)：50万円				

※世帯人数が1人の場合は、各該当欄の金額が3/4となります。いったん住宅を賃借して後で建設・購入(または補修)する場合は、合計で200万円(または100万円)

FPからのアドバイス

- 気候変動により想定外の水害が多発しています。契約中の損害保険に水災補償がついているか、今一度確認しておきましょう。長期契約中でも途中見直しが可能です。
- 災害時は、一時的に住み替えが必要な場合もあります。緊急予備資金はその費用も含めた金額で見積もって準備しましょう。
- 被災者生活再建支援制度の支援金は最大300万円ですが、条件を満たさない場合は支給されません。再建する場合は全額自己負担、二重ローンになる可能性もあります。家計への被害を最小限に抑えるためにも保険で備えることはもちろん、日頃から過大なローンを組まない、ローンを支払いながらも貯金できるゆとりある資金計画を心がけましょう。



2 キャッシュフロー表で将来の家計を確認してリスクに備えよう

キャッシュフロー表とは

家計簿からさらに一歩進んで家計を知るために役に立つのがキャッシュフロー表です。キャッシュフロー表を作成すると、将来の収支とお金の残高(家計の体力)と推移を確認することができます。

キャッシュフロー表は次ページのようなものになります。

1. ライフイベント

横軸は将来の経過年数となります。まず、家族の年齢を記入します。そのうえで何年後にどのようなライフイベントがあるかを記入します。子どもの入学など決まったイベント以外にも、住宅購入や海外旅行の計画などの夢や目標も書いてください。そのライフイベントに一時費用が発生する場合は「一時的な支出」欄に大まかな金額を予想して記入しましょう。

2. 収入

次に年間の収入を記入します。収入は所得税や健康保険料などの社会保険料を除いたいわゆる「手取り金額」を記入しましょう。もし贈与など不定期な収入があれば、「一時的な収入欄」に記入してください。これらの合計が「収入合計A」となります。

3. 支出

次に食費や光熱費などの基本生活費、住居関連費、車両費、教育費などの支出を記入しましょう。この支出に一時的な支出を加えたものが「支出合計B」となります。

4. 年間収支

「収入合計A」から「支出合計B」を差し引いたものが「年間収支」となります。プラスとなれば、その年は黒字でお金が増えたことになり、マイナスとなればその年は赤字でお金が減ったこととなります。

5. 貯蓄残高

年間収支に前年の貯蓄残高を足したものが、その年の貯蓄残高となります。ここが順調に増えていけば、年間収支が一時的にマイナスになる年があってもひとまず家計は健全といえます。

＜キャッシュフロー表(見本)＞

年	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
夫の年齢	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
妻の年齢	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
子どもの年齢	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
子どもの年齢	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ライフイベント			長男小学校入学		次男小学校入学 妻パート増やす	車の買替え		夫昇進	長男中学校入学 妻パート増やす	住宅修繕 家電買い換え	次男中学校入学 家族旅行
夫の収入	550	550	550	550	550	550	550	610	610	610	610
妻の収入	50	50	50	50	100	100	100	100	130	130	130
一時的な収入											
収入合計A	600	600	600	600	650	650	650	710	740	740	740
基本生活費	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
住居関連費	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
車両費	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
教育費	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
保険料	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
その他の支出	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
一時的な支出						250				100	30
支出合計B	528	528	528	528	528	778	528	528	528	628	558
年間収支A-B	72	72	72	72	122	△128	122	182	212	112	182
貯蓄残高	172	244	388	460	582	454	576	758	970	1,082	1,264

FPからのアドバイス

- 緊急予備資金の準備状況は、すぐに引き出せる預貯金等の残高が月の生活費の何カ月分あるかで確認します。目標額に届いていない場合は、今後の支出予定や家計全体の見直しが必要です。
- 災害によって収入が一時的にゼロになったと想定してシミュレーションすると、どの程度の生活が何カ月できるか、その結果貯蓄のペースが現状のままでよいかなどの参考にすることができます。(4ページの家族の場合、現在において3カ月分の緊急資金は確保できているが、災害があっても住宅ローンの支払は続くため長期になると厳しい)
- 実際、災害後に預貯金すべてを使って再建をした家族が、教育資金が不足し、予定していなかった奨学金や教育ローンに頼らざるを得なくなった例や、一人暮らしの人が、再建したものの施設に入所して空き家になってしまった例があります。万一、住宅に被害があった場合は、キャッシュフロー表を作成し、その後のイベント資金への影響や生活状況など総合的に判断することが重要です。迷った際は、ファイナンシャル・プランナーに相談することをおすすめします。



この小冊子でご紹介した表やシート等は
こちらからDLできます▶



3 リスクに強い家計づくりの手順まとめ

1. 現在の資産状況を把握	年間収支とその内訳、資産と負債
2. 災害に対する準備状況の確認	緊急予備資金3~6カ月分 各種保険の加入、契約内容の確認
3. 家族のイベント表を作成	今後の支出予定や家族の夢予算 収入予定(年間給与、満期金、臨時収入)
4. キャッシュフロー表の作成	イベント表通り実行した場合の家計予想
5. 万一を想定した キャッシュフロー表の作成	災害等で定期収入が無くなったと仮定して作成、 2で予想した緊急予備資金の過不足を確認
6. 家計全体の見直し、検討	万一に備えた長期的視点での家計運営計画

日本FP協会の 東日本大震災での 主な生活再建の取り組み



キャッシュフロー表などで家計を把握することが大切ですが、家計に関する専門家がファイナンシャル・プランナー(FP)です。日本FP協会の支部は会員のボランティアにより構成されており、東北の各支部では東日本大震災の際に情報提供や相談等を受けることにより被災者の生活再建に協力しました。

「被災者支援に関する情報集」の配布

東北ブロックでは政府等の支援策をまとめた「被災者支援に関する情報集」を震災直後に制作し、避難所を回り被災者に配付しました。



電話相談窓口設置

東北ブロック事務所及び本部事務所に電話相談窓口を設置し、FPが被災者の家計再建の相談を受けました。

専門家派遣事業としてFPを派遣

岩手支部では岩手県・復興局の専門家派遣事業に協力して毎月被災地にFPを派遣し相談を受けました。



復興支援特別講演会を実施

宮城、岩手、福島で生活者向けの復興支援特別講演会を開催しました。

被災者相談を行った支部の支部長(現在)から一言

身近で被災者を支え続けたい

岩手支部長 落安昭三

大震災から早いもので10年を迎えました。その間、幾度となくFPとして被災地である沿岸に通い続けました。当初は被災者の今後の生活の種となる手作りの生活再建情報冊子を避難所で暮らす皆様へ直接手渡しする活動が主でした。その後、岩手県とタイアップした相談会が開かれるなど貢献できる場が徐々に広がってきました。

この10年の間に相談内容はハード面での復興が着実に進み、住宅再建から生活再建に変わってきています。いまだに様々な事情から生活の立て直しができない方も多くいます。そのような被災者の方々の生活再建をお手伝いできるよう、10年の節目を迎えても岩手支部は継続して身近で寄り添っていきたいと思います。

相談者の「ありがとう」に支えられて

宮城支部長 佐藤篤

2011年10月、仙台、石巻、気仙沼、名取、岩沼、亘理、多賀城等の被災地で仮設住宅が整備された頃、FPとして被災された方の支援ボランティアを始めたのが、私がFP協会と関わるきっかけとなりました。

仮設集会所等で生活再建相談の相談員として、様々な方から相談を受けているうちに沢山の方から「ありがとう」をいただき、逆にこちらが励まされたことを覚えています。

2014年頃になると住宅再建の相談が増えました。行政の支援策、住宅金融支援機構の復興融資、建設地の問題、二重ローンの問題等、縦割りになっている課題を横に並べて分りやすく説明することがFPとしての役割だと気づき、誰かの役に立って初めて資格は意味を持つものだという事を実感しました。

私が継続してきたこと「心の声」を聴く!

福島支部長 大川幸子

東日本大震災から10年目、今まで様々な場所で多くの方の「心の声」を聴いてきました。はじめは体育館から仮設住宅(長かった!)から災害公営住宅と変化し、住む場所が変わる・時間が経過する事で不安にも変化が見られました。

例えば災害公営住宅に移り日常は落ち着いたが「これからの生活・お金が不安?」「相手が心配で誰に相談したらいいの?」「一人暮らしで入院になったら?」

私達FPは、相談者の「心の声」をしっかり受けとめた上「希望を聞き取り」「一緒に考え」「実現へのお手伝い」をサポートする事が使命です。それができた時は本当に嬉しくFPを継続してきて本当によかった、そして充実感に包まれます。

相談者との信頼を築くため「心の声」をこれからも真摯に聴いていきたいです。~災害に負けないライフプランは日々の貯蓄・健康管理・柔軟な心~

ファイナンシャル・プランナー(FP)ってなんだろう？



あなたとあなたの家族の夢の実現を

ファイナンシャル・プランナー(FP)がサポートします。

FPは、一人ひとりの将来の夢や目標をかなえるため、お金に関する様々な悩みに対して解決策をアドバイスする「家計のホームドクター[®]」です。

※「家計のホームドクター[®]」はNPO 法人日本FP協会の登録商標です。

各支部で「FPフォーラム」を開催しています

日本FP協会の各支部では、地域の皆様に向けたFP普及活動として、「くらしとお金」に関するセミナーや相談会(FPフォーラム)を開催しています。イベントの詳細については、各支部のホームページよりご確認ください。

支部HPはこちら▶



日本FP協会の「CFP[®] 認定者検索システム」を活用しよう

“信頼・安心できるファイナンシャル・プランナー” CFP[®] 認定者を所在地や相談分野などの条件を指定して検索できます。ネット相談対応のFPも検索できるようになりましたので、ぜひ、あなたに合ったFPを見つけてください。

CFP[®] 認定者検索システムはこちら▶



くらしに役立つマネークイズ



くらしに役立つお金の知識をクイズで学ぶことができます。年齢やライフステージにあわせた3つのコースに分かれており、どなたでも気軽にクイズをお楽しみいただけます。



マネークイズはこちら▼



日本ファイナンシャル・プランナーズ協会(日本FP協会)

ファイナンシャル・プランニングの普及とファイナンシャル・プランナーの養成などを通じて、国民生活の向上と日本経済の発展に貢献することを目的としたNPO 法人です。20万人を超える個人会員と多くの法人賛助会員に支えられています。



ひとりひとりの夢をかたちに
日本FP協会



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

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
TEL: 03-5403-9700 (代表) FAX: 03-5403-9701

大阪
事務所

〒530-0004 大阪府大阪市北区堂島浜1-4-19
マニユライフプレイス堂島5F
TEL: 06-6344-8063 FAX: 06-6344-8065

URL: <https://www.jafp.or.jp/> E-mail: info@jafp.or.jp

日本FP協会認定 信頼と実績のFP資格

CFP[®] 資格



世界25カ国・地域(※)で導入されている世界共通水準の資格で、高度な知識とスキルを持ち、専門家としての確固たる倫理と経験を備えたFPに与えられる資格です。

※2021年3月現在

AFP資格



専門家として必要な知識を持ち、顧客に対して適切なアドバイスを提供できるFPに与えられる資格で、当協会が独自に認定しています。AFP資格を取得することで、CFP[®]資格審査試験の受験資格を満たすことができます。

CFP[®]、CERTIFIED FINANCIAL PLANNER[®]、およびサーティファイド 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。