

シート1 ステップ2「決める」

1-1 これからの暮らし

10年後、そして引退後に、どう過ごしていきたいか。金額より先に、暮らしの様子を書きます。

10年後(_____ 年、私は _____ 歳)

引退後(_____ 年、私は _____ 歳)

この暮らしに、月いくら使いたいのか: _____ 万円(税と社会保険料を含む)

1-2 もし明日死ぬとしたら、何に後悔するか

重い問いですが、一度だけ書いてみてください。お金で解決できることと、できないことが分かります。

書いたうちで、**お金で解決できるもの**に印を付けてください。それが、この計画のゴールです。

1-3 ライフイベントの予定

分かっている範囲で構いません。時期が未定なら「未定」と書きます。

できごと	時期(年・年齢)	だいたいの金額
(例) 長女の大学進学	2034年・私52歳	4年で500万円
(例) 車の買い替え	未定	250万円
(例) 退職	2044年・私62歳	—

1-4 公的年金の見込み額

ねんきんネット(日本年金機構)で確認した金額を書きます。推測で書かないでください。

	65歳から受け取る場合(月額)	確認した日
私	万円	
配偶者	万円	
合計	万円	

1-5 引退後の「自分で用意する額」

	月額
A 引退後に使いたい額(1-1から)	万円
B 年金の見込み額(1-4の合計)	万円
C 差額(A - B) = 自分で用意する額	万円

Cがマイナスなら、年金の範囲で暮らせる見込みです。プラスなら、その差を資産から取り崩すことになります。

1-6 安心の形 — ストックか、フローか

次のどちらが、より自分に近いですか。どちらかに丸を付けてください。

A 資産の額で安心したい

「〇千万円あれば安心」と感じる。残高が減っていくのを見るのがつらい。

B 毎月の収入で安心したい

「毎月〇万円入れば安心」と感じる。残高の上下より、入ってくる額が気になる。

選んだ理由を、1行で書いてください。

どちらとも言えない場合は、「残高が3割減った月に、自分は何を思うか」を想像してみてください。「使えるお金が減った」と感じるならA、「毎月入ってくるものは変わらない」と感じるならBに近いはずです。

1-7 いまの時期

次のどれに当てはまりますか。

- ☐ 資産形成期 収入があり、積み立てている。資産を取り崩していない
- ☐ 資産移行期 引退まで、あと5～10年ほど。収入はあるが、債券 TENT を用意し始めている。夫婦の一方が引退し、ともに引退する準備をしている場合も
- ☐ 資産活用期 引退して、年金と資産で暮らしている

ステップ2の完了条件

次の4つに答えられたら、ステップ2は完了です。

- ☐ ゴールを3つ以内で言える(1-1・1-2)
- ☐ ライフイベントの表がある(1-3)
- ☐ 年金の見込み額を確認した(1-4)
- ☐ 安心の形(AかB)と、いまの時期を選んだ(1-6・1-7)

埋まらなかった欄があれば、それが次にやることです。

シート2 ステップ5「増やす」

このシートは、ステップ3(守る)を終えてから使ってください。生活防衛資金と用途資金の金額が決まっていな
いと、いくらを投資に回せるかが決まりません。

2-1 余剰資金はいくらか

	金額
A 金融資産の合計	万円
B 生活防衛資金(ステップ3で決めた額)	万円
C 5年以内に使うお金(教育・住宅など。資産移行期の債券 TENT を含む)	万円
D 余剰資金(A - B - C)	万円
E 挑戦枠に回す額(任意。2-7で決める)	万円
F 運用ポートフォリオに使う額(D - E)	万円

このシートで比率を決めるのは、Fだけです。BとCは配分の外に置き、Eは金額だけを決める別枠です。

2-2 耐えられる下落幅

余剰資金Dが、1年で減ったとします。どこまでなら、売らずにいられますか。
率で考えてから、必ず金額に直してください。

	率
耐えられる下落の率	%
それは金額でいくらか(D × 率)	万円

金額を見て、「これは無理だ」と感じたら、率を下げて計算し直してください。金額で見たときの感覚が、本当の
答えです。

2-3 配分の型を選ぶ

第3部第1章の3つの型から、**自分の考え方に近いもの**を選びます。いまの持ち方ではなく、2-2で決めた耐えられる下落幅と、シート1で選んだ安心の形に照らして、目指す形を選びます。

型	国内債券	外国債券	国内株式	外国株式	現金・現金同等物	株式合計
☐ 消極型	30%	20%	15%	20%	15%	35%
☐ 標準型	25%	25%	25%	25%	0%	50%
☐ 積極型	10%	15%	30%	45%	0%	75%

そのまま採用しても、調整しても構いません。調整する場合は、下の欄に自分の配分を書きます。標準型や積極型を選んだ場合でも、債券の一部を現金同等物にして、買い付けの余力として持っておくことができます。

資産	比率	金額(F × 比率)
国内債券	%	万円
外国債券	%	万円
国内株式	%	万円
外国株式	%	万円
現金・現金同等物	%	万円
合計	100%	万円

2-4 なぜその配分か

ここが、このシートで最も大事な欄です。

選んだ配分の理由を、次の2つの言葉を使って書いてください。

- ・耐えられる下落幅(2-2)
- ・安心の形(シート1の1-6で選んだAかB)

書けない場合は、まだ配分を決める段階ではありません。シート1に戻ってください。

2-5 三層に分けてみる

2-3で決めた配分を、役割で見直します(第3部第2章)。

層	役割	何を持つか	金額
守りの層	ほとんど値動きしないこと		万円
インカムの層	入ってくること		万円
成長の層	増えること		万円
第四の層(ゴールドを持つ場合)	仕組みが信用を失う局面への備え		万円

※2-3の現金・現金同等物は、守りの層に入れます(待機資金も、守りの層の一部です)。米ドルのMMFなど外貨建てのものと、国内債券のうち中期・長期のものは、インカムの層に入れます。

確認: 守りの層に、価格が動くものが入っていませんか。長期債券やREITは、守りの層ではありません。

2-6 毎月の積立額

	金額
年間の入金力(ステップ1・4で出した額)	万円
月額(12で割る)	万円
うち非課税口座(NISA・iDeCo)で積み立てる額	万円

2-7 挑戦枠

どうしても投資したいもの(個別株、テーマ型など)がある場合、上限を決めます。

	記入
挑戦枠の上限(金額。2-1のEに転記)	万円
参考: 余剰資金Dに対する割合	%

確認: この金額が全部なくなっても、2-3で書いた計画(運用ポートフォリオの配分)は変わりませんか。変わるなら、上限を下げてください。

2-8 運用のルール(ステップ6の前倒し)

配分を決めたら、**その場で**次も決めておきます。あとで決めようとする、相場を見てから決めることになります。
リバランスの頻度

- ☐ 年1回(____月に見る)
- ☐ 年2回(____月と____月に見る)
- ☐ 目標から外れたら(比率の差5ポイント、または目標比の25%の、先に触れた方)

ルールを変えるとき

- ☐ 変更は平時にだけ行う。下落の最中には変えない

ステップ5の完了条件

- ☐ 耐えられる下落幅を金額で言える(2-2)
- ☐ 目標の配分が書ける(2-3)
- ☐ その配分の理由を、自分の言葉で説明できる(2-4)
- ☐ 2-6の額で、自動積立の設定が済んでいる

記入例

書き方に迷ったときの参考です。第4部の高橋家とは別の、簡単な例を挙げます。

1-6 安心の形

B(毎月の収入で安心したい)

理由:残高が減るのは気にならないが、毎月いくら入るかが見えないと落ち着かないから。

2-2 耐えられる下落幅

余剰資金 800万円、耐えられる下落の率 25%、金額 200万円

(最初は30%と書いたが、240万円と金額にしてみても、25%に下げた)

2-4 なぜその配分か

株式が半分になっても200万円の下落で収まるので、株式は5割まで。安心の形はBなので、債券とインカムを厚めにして、毎年入ってくる額が見えるようにした。