



ライフプランから始めよう〈第2回〉

# 三〇代シングル ライフプラン事例



飯村 久美

ファイナンシャルプランナー

【いむら くみ】東京都大田区在住。FP事務所アイプランニング代表。金融機関在職中にFP資格を取得。生活に関わるお金の知識を分かりやすく伝え、一人ひとりのその人らしいライフプランを応援したい！と独立したFPとして活動。2006年起業。これまでの家計診断は200件、保険証券診断は500件を超える。相談業務のほか、企業や行政主催のセミナー講師、セミナー企画などにも力を注いでいる。

<http://www.fp-iimura.sakura.ne.jp>

前回はライフプランを立てるメリットをお伝えしました。ライフプランを早い時期に立てて実践することにより、資産が増えていく楽しみもありましたね。今回はシングルライフプランについて考えてみます。

Aさん（男性・公務員）は三〇歳单身。このところ責任のある業務を任せられ仕事が面白くなってきました。週末には、趣味のドラムでバンド仲間とライブを開くなどプライベートの方も充実しています。

しかし、先行きが見えない不安があり、このまま好きなようにお金を使っていて大丈夫か心配になることもあります。单身世代はどのように生活設計を立てたらよいのでしょうか。

## ライフプランの立て方

单身世代のライフプランも考え方は一緒です。まずは、【①家計状況の把握】です。自分の収入が柱になるわけですから、手取りの収入と生活するのに必要な金額はしっかりと把握する必要があります。次に【②夢のプラン】を描きます。実現したい夢や、今後予定されているイベントの時期と費用を見積もります。続いて【③CF表で検証】をします。CFとはキャッシュ（お金）のフロー（流れ）のことです。現在の家計状況をもとに、この先のお金の収支バランスをチェックします。

シミュレーション結果が希望の生活を実現できないようであれば、【④対策】を考えます。

## ①現在の家計状況の把握

Aさんはこれまで実家で暮らしていましたが、兄夫婦が同居することになり、最近一人暮らしを始めました。これまで自分の家計を把握することはなかったのですが、一人暮らしをきっかけに家計簿をつけ始め、想像以上に支出が多く愕然としたようです（図1）。

## ②Aさんが描く夢のプラン

Aさんは近い将来、パートナーを見つけて結婚をしたいと考えています。できれば五年以内には婚活を成功させたいと意気込んでいます。また現在、賃貸住居ですが、リタイア後に家賃を払い続ける心配があり住宅を購

図1 Aさんの現在の家計状況

- 年収 400万円(税込)
- 現状の家計支出 年間約314万円  
 「毎月の支出 約22万円」  
 内訳：住居費（自己負担分）=5万円  
 水道光熱費=1万2千円  
 食費=6万円  
 日用品=1万円  
 通信費（携帯、プロバイダ料金）=1万6千円  
 新聞=4千円  
 保険=1万3千円  
 交通費=5千円  
 こづかい=4万円  
 その他（医療、クリーニング）=1万円
- 「年間の支出 約50万円」  
 内訳：スポーツクラブ年会費=15万円  
 冠婚葬祭=10万円  
 スーツなど=10万円  
 趣味=15万円
- 貯蓄額 500万円

現状の家計をもとにこの先の予定を入れて貯蓄残高の推移を確認します。

③ C F 表で検証

- Aさんの目標設定
- 1 三五歳に結婚資金三〇〇万円
- 2 三七歳に二八〇〇万円の住宅を購入
- 3 趣味のお金は優先的に確保したい
- 4 車の購入
- 5 六〇歳でリタイア

入りたいと考えています。趣味のバンド活動に専念できるように、地下に防音設備のスタジオを作るのが夢です。

(参考資料)

婚約～結婚～新婚旅行までにかかる費用

(単位：万円)

	首都圏	東海	関西	九州	
結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用総額	431.5	429.5	403.3	421.2	
婚約	結納・会場費	14.7	10.7	11.2	10.1
	両家の顔合わせ・会場費	6.3	5.0	5.6	5.0
	婚約記念品	37.4	37.5	40.0	30.3
挙式・披露宴	結婚指輪（2人分）	20.6	20.7	20.2	18.3
	挙式・披露宴・披露パーティ総額	327.0	315.2	292.3	334.1
	挙式費用	20.3	16.5	21.7	15.9
新婚旅行	仲人へのお礼	10.6	16.4	17.2	15.7
	新婚旅行	55.6	60.2	55.3	43.8
	新婚旅行土産	11.4	14.2	14.2	10.6

※資料：「ゼクシィ」（リクルート発行）調べ（結婚トレンド調査2008年版）

結婚資金の準備の内訳

(単位：万円)

	首都圏	東海	関西	九州
貯蓄（夫）	249.5	243.8	262.0	178.1
貯蓄（妻）	211.3	246.0	240.1	163.4
親・親族からの援助	219.7	256.9	282.3	156.3
ご祝儀	202.6	185.5	196.0	271.5

※「貯蓄」（夫または妻が結婚資金として貯蓄をしていた人の、夫婦の貯蓄総額の平均）

④ 改善策

まずは赤字要因である大きな支出項

C F 表では、住宅を購入した翌年に金融資産残高はマイナスとなってしまいました（図2）。現状のままではAさんの希望するプランは達成できないことを表しています。

『シングル世代の住居の考え方』  
 シングルは、結婚など今後のライフプランが大きく変わることも予想されます。今後の変化に柔軟に対応できるようにしておきましょう。宿舎や住宅

1. 「住宅購入について」

目から見直してみます。

(単位：万円、万円未満四捨五入)

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
812	830	838	847	855	864	870	874	879	883	888	3,390	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	253	253	253	253	253	253
812	830	838	847	855	864	870	874	879	883	888	3,390	0	0	0	0	253	253	253	253	253	253
278	281	284	287	290	292	295	298	301	304	307	344	346	348	350	351	353	355	357	358	360	362
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	0	0	0	0
42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
199	208	210	213	215	218	220	224	226	227	228	229	35	5	5	5	16	18	18	18	18	18
70	70	70	70	270	70	70	70	70	70	70	270	70	70	70	70	70	70	270	70	70	70
762	773	779	784	989	795	800	807	812	816	820	1,031	638	610	612	614	627	630	680	481	483	485
50	57	60	63	-134	69	70	67	67	67	67	2,359	-638	-610	-612	-614	-374	-377	-427	-228	-230	-232
-187	-131	-71	-8	-142	-73	-3	64	132	199	266	2,626	1,989	1,379	768	155	-219	-596	-1,023	-1,251	-1,481	-1,713
2,017	1,925	1,830	1,731	1,630	1,526	1,419	1,308	1,194	1,077	956	831	703	570	434	294	149	0	0	0	0	0
				車購入予算200万円							退職 車購入予算200万円		チェック! 退職して無収入の時期にも返済が続いている			老齢年金開始		車購入予算200万円			チェック! 70歳時点での貯蓄残高は-1713万円!

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
812	830	838	847	855	864	870	874	879	883	888	3,390	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	253	253	253	253	253	253
812	830	838	847	855	864	870	874	879	883	888	3,390	0	0	0	0	253	253	253	253	253	253
259	261	264	266	269	272	274	277	280	283	286	336	338	339	341	343	344	346	348	350	351	353
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
122	311	122	122	122	122	310	122	122	122	122	291	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
199	208	210	213	215	218	220	224	226	227	228	229	35	5	5	5	16	18	18	18	18	18
50	50	50	250	50	50	50	50	50	50	50	50	50	250	50	50	50	50	50	50	50	50
658	858	674	879	685	690	882	702	706	710	714	927	442	614	416	418	431	434	436	438	439	441
154	-28	164	-33	171	174	-12	172	173	173	173	2,463	-442	-614	-416	-418	-178	-181	-183	-185	-186	-188
910	882	1,046	1,014	1,185	1,359	1,347	1,520	1,694	1,867	2,041	4,505	4,065	3,452	3,038	2,622	2,445	2,264	2,083	1,899	1,713	1,526
1,614	1,345	1,263	1,178	1,091	1,001	715	614	510	402	291	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		繰上返済約190万円		車購入予算200万円			繰上返済約190万円				退職 ローン完済約170万円		ポイント! ローン完済!後リタイア後も安心			老齢年金開始					ポイント! 夢の資金を下げることなく、Aさんが最低限残しておきたい貯蓄額を残すことに成功!

補助があるなら、購入を急がず貯蓄を増やしていくチャンスです。収入は自分だけが頼りになる分、しっかりと将来に備えて貯蓄を増やしていきましょう。購入の場合には、返済シミュレーションをしっかりと行い、無理のないプランを立てることが大切です。

『Aさんの問題点』

CF表シミュレーションから、Aさんが希望している購入時期と物件価格では難しいことが分かりました。住宅購入を実現させるには、購入時期を遅らせるか、物件価格を下げるかの方法があります。Aさんは、物件価格は妥協したくないということで、購入時期を二年遅らせることにしました。

『Aさんの改善策』

家計を見直しして一〇年の間に貯蓄を増やします。頭金四〇〇万円と諸費用二〇〇万円を用意すると、頭金なしの時と比べて利息の軽減効果は九〇〇万円になります。また、五年ごとに約一八〇万円の繰上返済を行い、六〇歳の完済を目指します。当初のプラン①に比べて、利息は二二八〇万円も変わりました(図3)。

『アドバイス』

これまで毎月五万円だった住居費

図2 今後のキャッシュフロー表(改善前)

経過年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
西暦	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027
年齢	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
収入																			
世帯主収入	400	412	424	437	450	470	503	538	576	616	670	683	697	711	725	750	765	780	796
世帯主年金	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入計	400	412	424	437	450	470	503	538	576	616	670	683	697	711	725	750	765	780	796
支出																			
生活費	188	189	190	191	192	248	250	251	252	253	254	257	260	262	265	267	270	273	275
住宅費	60	60	60	60	60	60	60	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
ローン返済	0	0	0	0	0	0	0	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152
生命保険料	16	16	16	16	16	16	16	16	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	42
税・社保	72	75	77	82	85	91	100	110	120	131	148	155	158	162	166	177	181	189	194
その他	50	50	270	70	70	370	70	70	70	270	70	70	70	70	70	70	270	70	70
支出計	386	390	613	419	423	785	495	619	638	850	668	677	683	690	697	710	917	728	754
年間収支	14	22	-189	18	27	-315	7	-81	-62	-234	2	6	14	21	29	40	-152	52	42
金融資産残高累計	514	536	348	366	393	78	85	4	-58	-292	-290	-284	-270	-248	-220	-180	-332	-279	-238
住宅ローン残高	0	0	0	0	0	0	0	0	2,872	2,806	2,737	2,666	2,593	2,518	2,441	2,361	2,279	2,194	2,107
主なイベント			車購入予算200万円 車関連費毎年20万円			結婚?資金300万円		住宅購入頭金なし	チェック! 住宅購入が マイナスに	車購入予算200万円							車購入予算200万円		

図5 今後のキャッシュフロー表(改善後)

経過年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
西暦	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027
年齢	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
収入																			
世帯主収入	400	412	424	437	450	470	503	538	576	616	670	683	697	711	725	750	765	780	796
世帯主年金	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入計	400	412	424	437	450	470	503	538	576	616	670	683	697	711	725	750	765	780	796
支出																			
生活費	172	172	173	174	175	232	233	234	235	236	236	239	241	244	246	248	251	253	256
住宅費	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	620	20	20	20	20	20	20	20	20
ローン返済	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	122	122	122	122	122	302	122	122	122
生命保険料	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
税・社保	72	75	77	82	85	91	100	110	120	131	148	155	158	162	166	177	181	189	194
その他	30	30	250	50	50	350	50	50	50	50	50	50	250	50	50	50	50	50	50
支出計	342	346	569	375	379	741	451	463	474	485	1,185	594	799	606	612	806	633	643	650
年間収支	58	66	-145	62	72	-271	52	76	102	131	-515	90	-102	105	113	-56	132	137	146
金融資産残高累計	558	624	480	542	614	343	395	470	573	704	189	279	177	283	396	340	472	610	755
住宅ローン残高	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,350	2,298	2,245	2,190	2,133	1,889	1,823	1,755	1,686
主なイベント	ポイント! 趣味・旅行 費として毎 年15万円は 確保	ポイント! 無駄なく無駄 を省いただけ で、年間44万 円の貯蓄増	車購入予算200万円 車関連費毎年20万円	ポイント! 車を 購入したら、車 関連費で年間20 万円をプラスに 見積もっておく		結婚?資金300万円					住宅購入自己資金 600万円		車購入予算200万円				繰上返済約180万円		

が、当初のプラン①では一三万円近く  
になります。購入することで固定資産  
税などのコストも発生するため、年間  
に占める住居費の割合は現在の二・八  
倍になります。住宅を購入する時は、  
物件価格やローンがいくら借りられる  
かに目が行きがちですが、ローンを支  
払った後の生活費や、生活スタイルを  
イメージしてみるのが大切です。

また、住宅ローンを組む際は、年収  
に占めるローンの割合(返済比率)が  
一つの目安になります。一般的には税  
込年収の二〇%〜二五%以下が安全  
圏だと言われています。

Aさんの場合、①の返済比率は購入  
時期の予想年収の二八%超です。②、  
③のプランでは、年収に対する返済比  
率は二〇%以内になりますので、余裕  
を持ったプランといえそうです。

住宅購入については、この先の住宅  
ローン金利の変動や、物価変動、消費  
税、住宅ローン控除制度などによつて  
も影響を受けます。従つて、物件の情  
報収集だけではなく、頭金を貯めなが  
ら経済の動向についてもキャッシュアッ  
プしていきましょう。

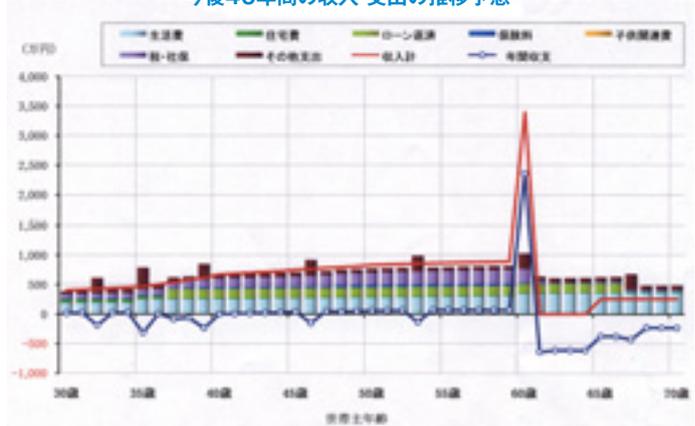
2. 「生命保険について」

『シングル世代の保障の考え方』  
保障を死亡保障と、医療保障に分  
けて考えます。

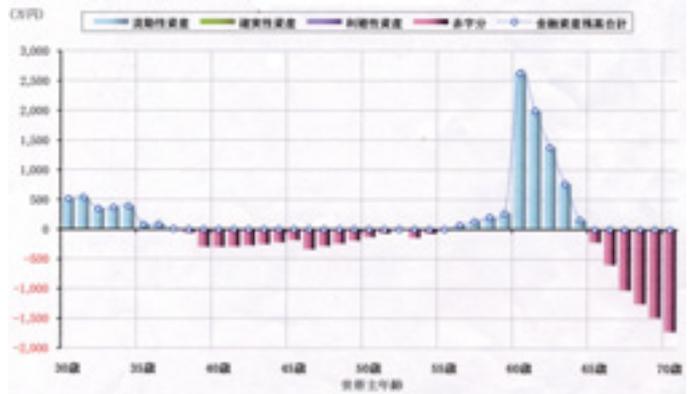
●今後の収支と金融資産残高の推移予想グラフ(改善前)

今後40年間の収支及び金融資産残高の推移グラフは以下のとおりです。

今後40年間の収入・支出の推移予想



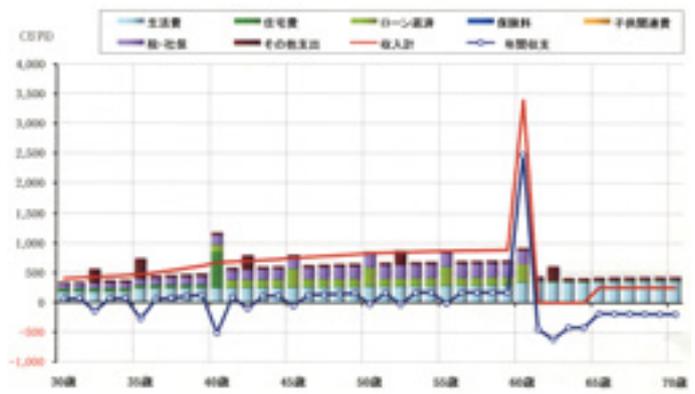
金融資産残高の推移予想



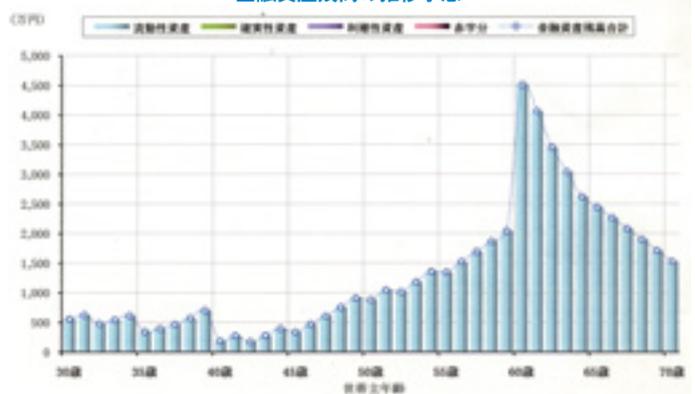
●今後の収支と金融資産残高の推移予想グラフ(改善後)

今後40年間の収支及び金融資産残高の推移グラフは以下のとおりです。

今後40年間の収入・支出の推移予想



金融資産残高の推移予想



死亡保障については、親など誰かを

扶養している場合でなければ大きな保障は不要です。ご自身が亡くなった場合、退職手当金や自分名義の預貯金も残ります。それでも足りないと思えば、葬儀費用(三〇〇万〜五〇〇万)程度の死亡保障を備えておくといでしょう。

シングルで大切な保障は、医療保障です。傷病等で入院をすると、収入が減る一方、入院費や医療費がかさみます。預貯金が十分に無い場合は精神的な不安も大きくなります。いざという時にも安心できるように、健康なうち

から終身(保障期間が一生継続)医療保障に加入しておきましょう。

オススメの保険は「どんな時にいくら受け取れるのか」シンプルで分かりやすいものです。まずは職場の団体保険を調べてみましょう。営利を目的としない「共済」や、低コストの「ネット生保」からも終身タイプの医療保険が出ています。自分に合ったものを選びましょう。親類にがんや脳疾患を患った方がいる場合には、特定疾病保険(三大成人病Ⅱがんと脳卒中・心筋梗塞にかかった場合、一時金などが受け取れるもの)や、がん保険を検討して

もよいでしょう。

『Aさんの改善策』

現在のところ、扶養している人はいないので死亡保障を外すことにしました。

医療保障については、「終身医療保険」日額一万円と、「特定疾病保険」三〇〇万円(六〇歳まで)に切り替えました。掛け金は現在の半分以下に抑えられました。また更新がないため、掛け金が上がっていく心配もなくなりました。

図3 頭金準備と繰上返済による利息総額の比較

購入時期と金利	①37歳で購入	②40歳で購入	③40歳で購入 5年ごとに約180万円 繰上返済(4回実施)
自己資金	0円	600万円	600万円
住宅ローン借入額	3000万円	2400万円	2400万円
金利	3% (30年固定)	3% (30年固定)	3% (30年固定)
完済時期	66歳 (30年)	70歳 (30年)	繰上返済により 60歳完済
毎月の返済額	約12万6500円	約10万1200円	約10万1200円
総返済額	約4550万円	約3640万円	約3280万円

(参考) 世帯人員別1世帯当たり1ヶ月生活費  
(勤労者世帯)  
(単位:万円)

項目	1人
食費	43,595
電話代光熱費	15,929
被服費	9,350
マイカー費	23,533
生活雑貨費	3,945
保険料	12,521
教養娯楽費	26,388
こづかい	17,082
その他	11,320
合計	163,663

※総務省統計局「家計調査 平成19年」を基に  
独自に算出

図4 Aさんの家計見直し例

<p>「毎月の支出 約22万円」 内訳: 住居費(自己負担分) = 5万円 水道光熱費 = 1万2千円 食費 = 6万円 ⇒ △5千円 日用品 = 1万円 通信費(携帯、プロバイダ料金) = 1万6千円 ⇒ △4千円 新聞 = 4千円 保険 = 1万3千円 ⇒ △6千円 交通費 = 5千円 こづかい = 4万円 ⇒ △5千円 その他(医療、クリーニング) = 1万円</p>	<p>月2万円の 無駄をカット</p>
<p>「年間の支出 約50万円」 内訳: スポーツクラブ年会費 = 15万円 ⇒ △15万円 冠婚葬祭 = 10万円 スーツなど = 10万円 ⇒ △5万円 趣味・旅行 = 15万円</p>	<p>年20万円の 無駄をカット</p>

### 3. 「家計の見直し」

#### 『Aさんの問題点』

現在、収入と支出がトントンです。これでは貯蓄も増えず、住宅購入の夢も遠のいてしまいます。現在の生活を楽しむのもよいのですが、将来の楽しみのために貯蓄をコツコツ積み上げていくことも大切です。毎月決まった額を貯蓄できるように、それぞれの費目の予算を決めましょう。

「Aさんの改善策」  
貯蓄の目標額を決めます。最低でも収入の一割は貯めていきましょう。Aさん

上記の無理のない見直しと、前述の生命保険の見直しにより、毎月の支出二万円、年間経費二〇万円に充てられそうです。

んは月に約二万円の支出削減を目標にしました。家計見直しの一例を図4にまとめました。

幸いAさんは実家からお米を送ってもらっているので、ご飯だけ炊くように心がけ食費を減らします。また、携帯電話をパケット定額プランに切り替えたり、ほとんど利用していないスポーツクラブは解約し、市のスポーツ施設を利用する事にしました。スーツの予算も半分にし、年間支出で削減した二〇万円はこの先、購入予定の車関連費用に充てられそうです。

円、合計年間四四万円の節約が可能になりました(図4)。また、車の買い換え時期を七年から一〇年に伸ばし、生涯で購入台数を二台分減らししました。  
このように「貯蓄の目標」を設定すると支出にメリハリが出ます。支出の優先順位を決め、自分にとって価値の高い使い道にシフトしていくとよいでしょう。

## 4. 「資産運用」

## 『問題点とアドバイスポイント』

現在、普通預金に五〇〇万円を預けているAさん。預貯金にもインフレのリスクがあることを知っていますか。

物価が上昇するとお金の価値は下がります。普通預金の利率はおろか、元手が減ってしまうイメージです。一、二、三年使わないお金は定期預金にするなど、お金を使う時期に分けて、流動性、確実性、収益性など目的にあった性質の金融商品を選ぶことが効率のよい資産運用になります。金利や経済の動きに敏感になり、将来に向けた資産づくりを始めていきましょう。

結果として、Aさんが描いた五つの夢をほぼあきらめることなく、運用をしなくとも平均寿命までは資産が持ちそうな結果となりました(図5)。ちなみに一・五%で運用できたとしたら、八八歳まで資産は持つ計算になります。

## まとめ

一人暮らしを機に、家計管理の大切さを実感し始めたAさん。シミュレーション結果をもとに、引き続き家計簿をつけながら、夢に向かって無駄な支出を抑える努力をしていきたいと決意を新たにしました。

## Column

## クレジットカードについて

クレジットカードは便利でお得感がある一方で、使い方を間違え、自己破産や借金地獄に陥るケースも増えています。後々後悔しないように、自分なりのルールを決めて使い過ぎに気をつけましょう。

カードの枚数は必要最少限にし、よく利用するカードを決めておくポイントなどが集中して貯められます。利用する際の支払い方法は、手数料がかからない「一回払い」「二回払い」「ボーナス一回払い」を選択するとよいでしょう。

「リボルビング払い」(カード入会申込み時に「月々の支払い金額」をあらかじめ決めて支払う方法)は注意が必要です。残高がある限り支払いは続き、残高に応じた手数料がかかります。リボ払いのショッピングを繰り返していくと、借金が雪だるま式に増え金利負担がかさみます。いくら使ったのかを把握しにくく、支払いがいつ終わるのが分からなくなってしまう点に気をつけましょう。

またクレジットカードは、買い物した時と返済する時とでタイムラグが生じます。分割払いやリボ払いは、時間が経つほど“買い物した感”がうすれ、後々支払いの負担がのしかかっていくことになります。カードを利用した際は、家計簿や手帳などにこれから先の月々の支出予定を記入しておきましょう。カードローンやキャッシングも極力避けます。買い物の時も「カードの利用＝借金」だという意識を持っておきましょう。

大切なのは、ビジョンやなりたたいメージを具体的に描いてみることです。

五年後、十年後、自分はどうなりたいのか。それに足りない現状の問題点が見えれば、夢に向けて行動を起こすことができます。シングルは、これからのライフプランが多岐にわたる未来の可能性が無限に広がっています。自由が大きい分、不安もあります。必要以上に将来を心配しないためのツールがライフプランです。CF表で、金の収支バランスの検証ができれば、それは当面の基準となります。次の節

目までの「目安」ができたら安心してやりくりしていきましょう。

この先、大きな変化があったり、現在よりも悪い状況になった場合には、節約して貯蓄を増やしたり、夢のプランを実現しやすいものに変更したりして調整することができます。そうすることによって、将来想像もしなかったような辛い状況を避けることができるでしょう。

未来を豊かなものにするために、ライフプランを取り入れて実践してみませんか。