

暮らしと資産のコンシェルジュ通信

2025年8月7日発行 Vol.16、第2号

FPオフィス Life & Financial Clinic (LFC)

■「制度リテラシー」が拓く、新しい働き方と暮らし方



(熊本県・阿蘇山：令和7年4月撮影)

残暑お見舞い申し上げます。

2025年は、暮らしのかたちが変わり始める重要な転換期です。新年から続く制度改革の流れは、夏を迎えた今もなお、私たちの生活にさまざまな影響をもたらしています。特に、働き方や家計管理の面で「自分に合った選択ができる」時代が少しずつ広がってきました。

たとえば、今年の税制改正では、基礎控除と給与所得控除の最低保障額が引き上げられ、非課税となる年収の目安も「103万円の壁」から「160万円の壁」へと大きく変わりました。これにより、パートタイムや短時間勤務で働く人々の手取りが改善され、家庭の状況に合わせた柔軟な働き方を選びやすくなっています。

また、6月には年金制度の改正法が成立し、社会保険の加入条件が見直されました。これまで「106万円の壁」などの制限があったパート・アルバイトの方も、週20時間以上働けば厚生年金に加入できる仕組みに変わってい

きます。加えて、iDeCoの加入年齢が69歳までに延長されるなど、老後資産の形成を支援する制度も広がりをを見せています。

こうした制度の変化は、一人ひとりの「暮らし方」や「将来の描き方」に新しい選択肢をもたらしてくれます。しかしその一方で、税金や社会保険、年金制度といった仕組みはますます複雑になり、どこから手をつけてよいかわからないという声も多く聞かれます。

このような時代だからこそ、**制度を「知って、選んで、活かす力」——制度リテラシー**が、これまで以上に大切になっています。自分にとって必要な制度はどれか、どのタイミングで活用すればよいのか。ライフステージや家族構成、将来の希望に応じて、じっくり考えることが求められています。

LFCでは、制度の変化が暮らしにどのように影響するかをわかりやすくお伝えしながら、それぞれの方に合ったライフプランの立て直しや資産設計のお手伝いをしています。働き方や老後の備えに不安を感じている方も、まずは小さな見直しから始めてみませんか。

この夏、自分らしい暮らし方を制度の力で支えるために、LFCは、皆さまの人生設計のパートナーとして、引き続き全力でサポートしてまいります。

FPオフィス Life & Financial Clinic
ファイナンシャル・プランナー
平野 泰嗣 平野 直子

■「ひとりごはん」「調理定年」「注文のストレス」食生活の“今”

私たちの食卓は、日常の選択や価値観が反映される場でもあります。博報堂生活総合研究所が2025年5月に公表した「食生活に関する生活者調査」からは、現代の食に対する意識の変化が見えてきました。

●「ひとりごはん」と「誰かと食べるごはん」、どちらがストレス？

食事中にストレスを感じる人の割合は、「ひとりの食事」が48.5%、「誰かとの食事」が51.5%と、わずかな差でほぼ同程度でした。ただし、誰と食べるかによって食事の気分には違いが出ます。ひとりでは「のびのび」、家族とは「ほっこり」、友人とは「わくわく」といった感情が多く挙がり、食事は気分や人

間関係に大きく左右される営みであることがわかります。

●増える「調理定年」志向、家事を手放す選択

注目すべきは、「調理定年」という考え方への賛否です。これは、年齢やライフステージの変化に応じて、料理を手放し、外食やテイクアウトを活用するという選択肢。調査ではこの考え方に賛成とした人が66.1%と、反対(33.9%)の約2倍。前年より賛成派が8.3ポイント増えており、「毎日の料理はもう卒業してもいい」という意識がじわりと広がっているようです。

●注文は“アナログ派”がまだ優勢。でも、デジタルには課題も

飲食店での注文方法では、「店員

を呼んで注文」が61.6%で多数派。対して、タブレットやスマホによるデジタル注文は38.4%にとどまります。特に60代では、セルフレジ操作への不満が目立ちます。「店舗ごとに仕様が違って戸惑う」「誤操作すると結局店員を呼ぶ必要がある」といった声が多く、デジタル移行の“つまずき”が課題となっています。

●多様な「食の選択」が尊重される

現代の食生活は、「誰とどう食べるか」「料理をするか手放すか」「どう注文するか」など、多様な選択肢が存在します。そして重要なのは、どの選択肢も“正解”であるということ。自分に合ったスタイルを尊重し合える社会こそが、豊かな食文化を育てていくのではないのでしょうか。



◆お届けする内容◆

・「制度リテラシー」
が拓く、新しい働き方と暮らし方

・「ひとりごはん」「調理定年」「注文のストレス」食生活の“今”

・新NISA1年、広がる投資の輪と始める前に知っておきたい3つのポイント

・【2025年成立】年金制度改革、暮らしに直結する6つのポイント

・証券資産の“凍結”
を避けつつ、家族が代わって運用・管理できる制度

・【FP相談の新常識】AIと生身(人間)のFP、どう使い分ける？

・2025年上半期のLFC活動報告

・LFC、お勧め相談メニューの紹介



初心者・共働き・親子でも“今から”始められる資産形成

■新NISA1年、広がる投資の輪と知っておきたい3つのポイント

2024年にスタートした新しいNISA制度。年間360万円、非課税総枠1800万円という大幅な拡充により、制度開始からわずか1年で利用者が大きく増えました。

最新の利用動向(「新NISA開始1年後の利用動向に関する調査:日本証券業協会2025年5月」)を見ると、「投資は一部の富裕層のもの」と思われがちですが、新NISAをみると年収300万円未満の利用者が約4割、さらに投資経験10年未満の初心者層が6割以上を占めています。少額からでも始めやすく、幅広い世代・所得層に活用されていることがわかります。

●家計の中で「投資」が当たり前になる

調査によると、NISAを始めた人のうち約54%は、家族内にもNISA利用者がいると回答。共働き夫婦や親子で活用するケースが増え、資産形成を「家族の共通テーマ」として捉える人も多くなっています。また、投資に回しているお金の約75%が新たな預金や給与・年金からの拠出です。これは、すでに投資していたお金を移すのではなく、「これまで眠っていたお金」が新NISAをきっかけに市場へ動き出したことを意味しています。

●長期・分散がじわりと定着

新NISAの枠には「つみたて投資枠(年間120万円)」と「成長投資枠(年間240万円)」があります

が、どちらも安易に売却せず保有し続ける人が多いのが特徴です。2024年夏の相場下落局面でも、つみたて枠の83%・成長枠の75%が一銘柄も売却せずに継続保有。この背景には、「一喜一憂しない」「コツコツ積み立てて将来に備える」という投資姿勢の変化が感じられます。

●始める前に知っておきたい3つの注意点

投資経験が少ない人にとって、新NISAは魅力的な制度である一方、落とし穴もあります。次の3つの視点は、始める前にぜひ押さえておきたいポイントです。

①生活防衛資金は残しておく

投資は、日々の生活に必要な資金とは別に行うのが鉄則です。病気や転職など、いざという時のための生活費は現預金で確保しておきましょう。

②成長投資枠はリスクの高い商品も多い

個別株や値動きの大きい商品も選べます。平均投資額は100万円超、12.2%がマイナスになったというデータも(つみたて枠は47万円、マイナスは2.3%)。無理のない金額設定と銘柄選びが重要です。

③年間の非課税枠、焦って使い切らない

年ごとの“使い切り型”ではありませんが、急ぐ必要はありません。焦って投資先を選ぶより、自分のペースを大切に。

●LFCからのアドバイス

新NISAが始まって1年。今回の調査データから見えてきたのは、「少額でも」「家族と一緒にでも」「初心者でも」投資をスタートできる、開かれた制度として広がってきているという現実です。かつては一部の人のものと思われていた投資が、日常生活の中に少しずつ入り込んできたことが数字にも表れています。

この制度のメリットを最大限に活かすには、次の3つのポイントがとても大切です。

*正しい知識を身につけること

*長期的な視点で、リスクを分散しながら積み立てること

*無理のない資金計画で、ペースを守ること

この3つを意識していけば、資産価値の上がり下がりは一喜一憂することなく、落ち着いて自分と家族の未来に向けた資産形成を進めることができます。

これまで投資に不安を感じていた方も、今回のデータを参考に、自分にとっての“はじめやすさ”を感じてもらえるはずです。特別な準備がなくても、まずは少額から、まずはつみたてから、第一歩を踏み出してみてはいかがでしょうか。小さな一歩が、将来の大きな安心につながるかもしれません。



多様な働き方に応える年金、制度を「知って活かす」力が問われる時代へ

■【2025年成立】年金制度改革、暮らしに直結する6つのポイント

令和7年6月13日、社会経済の変化に応じた年金制度の機能強化を目的とする「年金制度改革法」が国会で成立しました。社会保険の加入対象拡大やiDeCoの加入年齢延長など、暮らしに影響する6つの重要な改正点が盛り込まれています。今回はとくに影響の大きいポイントを厳選してお届けします。

①「106万円の壁」撤廃

従来は「月給8.8万円(年106万円)以上・週20時間以上・従業員50人超」の企業でしか社会保険加入の義務がありませんでしたが、法公布から3年以内(2028年頃を目安)にこの要件が大幅に緩和されます。賃金要件は撤廃され、企業規模要件も段階的に縮小。最終的には規模にかかわらず、週20時間以上であれば加入が義務付けられる見通しです。

②在職老齢年金の「月62万円の壁」引き上げ

60歳以上の在職者は、給与と年金の合計が月50万円を超えると年金が減額されていましたが、2026年4月からその上限が62万円に引き上げられます。約20万人が満額受給の対象となる見込みで、年金を受け取りながら安心して働ける環境が整備されます。

③標準報酬月額の上限を引き上げ

年金保険料や給付額の算定に用いられる「標準報酬月額」の上限が、現在の65万円から段階的に75万円まで引き上げられます(2027年9月に68万円、2029年9月に75万円へ)。高所得者の保険料負担は増えますが、将来の年金給付額にも反映される仕組みです。

④遺族年金制度、妻の遺族年金、有期5年に

これまで子どものいない夫には原則支給されなかった遺族厚生年金について、有期(5年)の支給制度が導入され、男女間の格差が是正されます。また、遺族基礎年金では、再婚・離婚等で形式的に対象外とされていたケースでも、子どもの実態を重視した柔軟な判断が行われるようになります。

⑤加給年金の改正で見直し

第1・第2子の「子の加給年金」は年額23.9万円から28.1万円に増額され、第3子以降も同額に統一されます。一方で、「配偶者加給年金」は新規受給者に限り10%程度引き下げられますが、すでに受給中の方への影響はありません。

⑥iDeCoの加入年齢が70歳未満に延長

個人型確定拠出年金(iDeCo)の加入年齢が延

長され、法公布から3年以内に70歳未満まで拠出可能になります。中高年層も節税メリットを活かしながら老後資産を積み立てることができる制度へと進化します。

●制度リテラシーが求められる時代に!

今回の年金制度改革は、働き方・家族構成・高齢期のライフスタイルに即応した設計へと変革する内容ばかりです。手取りや現役世代の加入負担が一時的に増えるケースと、老後に戻ってくる年金額や保障の充実をどうバランスするかがポイントです。個別の働き方に合った制度活用の設計(たとえば扶養調整、iDeCo最大活用、将来の年金見込額)については、シミュレーションの上、戦略的に検討する必要があります。

これからの社会では、制度を知り、活用する力=「制度リテラシー」がますます重要になります。

自分の働き方、家族構成、年齢や収入に応じて、「どの制度がどう使えるのか?」を把握し、キャリアと家計を戦略的に組み立てる視点が求められる時代と言えるでしょう。年金制度は難しそうに見えても、知っておくことで選べる未来が広がります。今回の改正を、ライフプランを見直すきっかけとして、ぜひ活用してみてください。

証券資産の“凍結”を避けつつ、家族が代わって運用・管理できる制度

■【注目の新制度】『家族サポート証券口座』とは？

「親の資産があるのに引き出せない」「生活費や介護費に困っても、銀行や証券口座が凍結されてしまう」——高齢の親を支える世代にとって、こんな声は決して他人事ではありません。認知症の人が金融機関での取引を制限されるケースは年々増加し、“資産が使えなくなるリスク”が社会課題になっています。

こうした課題に対応する新たな仕組みとして、2025年にスタートしたのが『家族サポート証券口座』です。これは、本人の判断能力が低下しても、事前に信頼できる家族がサポートできるように設計された、証券業界の統一的な運用ルールに基づく新制度です。証券資産の凍結を防ぎ、家族によるスムーズな資産管理・運用を可能にすることが目的とされています。

●どうやって使う？制度のしくみ

この制度では、まず本人と家族（子や配偶者など）の間で「任意代理契約」を結びます。契約内容は公正証書で作成され、本人の判断能力があるうちに、どの範囲の取引を許可するかを明確にします。その後、証券会社に「代理取引届出書」を提出し、必要な手続きが完了すれば、将来、本人の判断能力が低下したときに家族が代わりに売却や資金移動などを行えるようになります。

ポイントは、「事前に準備しておくこと」が前提であり、認知症を発症した後に始めることはできないという点です。医師の診断書は不要です。

が、本人の意思確認ができるタイミングで進めることが大切です。

●従来制度との違いは？

これまで、認知症に備える制度として「成年後見制度」や「家族信託」などがありました。しかし、これらは家庭裁判所の手続きや高額な設定費用がネックとなり、気軽に使える仕組みとは言えませんでした。「家族サポート証券口座」は、あくまで「証券取引に特化した制度」であり、金融資産の運用や管理を対象とした、より簡便で実務的なしくみです。契約費用も比較的安く抑えられ、手続きもシンプルなため、実際の利用に向けたハードルが低くなっています。

【主な制度の比較】

制度名	主な目的	契約のタイミング	手続きの負担
家族サポート証券口座	証券資産の管理と運用を	本人の判断能力のあるう	比較的簡便
成年後見制度	判断能力が低下した人の	判断能力が低下してから	手続き・報告が多い
家族信託	財産全般の管理を託す	本人の判断能力があるう	契約内容がやや複雑

家族サポート証券口座では、簡便な手続きで運用を継続できるのがポイントです。

●注意しておきたいこと

ただし、いくつかの注意点もあります。たとえば、証券口座から出金した資金は、原則として本人名義の銀行口座にしか移せません。その銀行口座が別の理由で利用制限を受ける可能性もあるため、あわせて銀行側の代理人登録制度や日常的な支払方法も見直しておく必要があります。また、制度の運用範囲は契約時に決めた内容に限定されるため、「どこまで家族に任せたいか」「どんな資産の取引を許可するか」をよく話し合っておくことが大切です。家族間での信頼関係と合意形成があってこそ、この制度は真価を発揮します。

●制度を知って家族を守る第一歩を踏み出そう

家族サポート証券口座は、高齢の親や家族の資産を、家族が無理なく支えるための一つの選択肢です。しかし、それだけですべてが解決するわけではありません。制度には対象範囲や制限があり、銀行や不動産など他の資産管理とは連携が必要です。だからこそ大切なのは、「制度を知っておくこと」、そして「早めに話し合っておくこと」。事前に理解しておけば、いざというときにも落ち着いて対処できます。まずは情報を集めて、家族で対話をはじめましょう。

制度をうまく組み合わせることで、家族の安心と本人の希望の両方を叶える準備ができます。



暮らしの不安を「納得」に変える、FPという伴走者～情報はAI、決断はFP

■【FP相談の新常識】AIと生身（人間）のFP、どう使い分ける？

家計の悩みを誰かに相談したいとき、以前なら「FPに相談する」という選択肢が主流でした。ところが最近では、ChatGPTなどの生成AIを使って、自分で情報収集をする人が増えています。AIに質問をすれば、家計の見直し方や制度の仕組み、投資の始め方まで、必要な情報をすぐに教えてくれる便利な時代になりました。これまで専門家に聞かないと分からなかった内容が、いつでも気軽に手に入る、とても魅力的な変化です。

では、そんな時代にあって「生身（人間）のFP」に相談する意味はどこにあるのでしょうか？

●AIにできること、できないこと

AIの強みは、膨大な情報を瞬時に整理し、データに基づいた選択肢を提示することです。「つみたてNISAとiDeCo、どちらが向いている？」「家計の支出を固定費と変動費に分けて改善したい」「医療保険は必要？」——このような質問には、わかりやすい説明や比較を返してくれます。また、手軽に使える点も大きな魅力です。時間や場所を問わず利用できるため、家事や育児、仕事

の合間にも活用できます。「いつでも相談できるデジタルの相棒」として、暮らしの中に定着し始めています。しかし、AIには限界もあります。たとえば、「この選択肢の中で本当に自分に合っているのはどれか？」といった判断や、「そもそも自分は何に不安を感じているのか？」といった根本の問いに気づくことは、まだ難しいのが現実です。

●人間のFPが担う、本質的な役割

人間のFPの最大の役割は、「相談者の背景にある気持ちや価値観に耳を傾け、納得のいく選択と一緒に見つけること」だと思います。たとえば、老後資金に対する不安がある場合、単に「いくら必要か」だけでなく、「どんな暮らしを望んでいるか」「今後の働き方や家族との時間をどう考えているか」など、人生全体をふまえて計画を立てます。表面的な数字のアドバイスにとどまらず、「自分らしく暮らし続けるための土台」をつくるのが、私たちFPの仕事です。制度や商品を知っているだけでは、本当に納得できる選択はできません。相談者が抱えている迷いや葛藤に寄り添

いながら、一緒に整理し、答えを導き出すプロセスにこそ、FPの価値があります。

●これからの家計相談は「併用型」が主流に

これからの時代は、「まずAIで調べる」「その上でFPにじっくり相談する」という「併用型」の相談スタイルが主流になっていくでしょう。AIはスピーディで正確な情報を提供してくれますが、複雑な家庭の事情や、感情をとまなう意思決定まででは対応できません。一方でFPは、相談者の話を聞きながら、本質的な悩みや選択の軸を整理し、「自分にとって何が大切か」を一緒に見つけていきます。つまり、AIと人間のFPには、それぞれ得意な役割があります。どちらか一方ではなく、両方を上手に使い分けることが、これからの家計管理の新しいカタチです。

私たちLFCは、一人ひとりの思いや価値観に寄り添いながら、納得感のあるライフプランづくりをサポートします。お客様の「これから」を、安心して描いていけるように。まずはお気軽にご相談ください。



Web会議システムを利用したインターネットでの相談、好評受付中



●FPジャーナル(2025.5号)
「中小企業と事業承継」



●ホリスティックケア・カウンセラー
シニア犬介護コース修了(6月)



●長崎県・堂崎天主堂(4月)



●福岡県・大宰府天満宮(4月)



●宮崎県・高千穂神社(4月)



●栃木県・奥日光(5月)



長い間、
応援ありがとうございます！

●静岡県・浜名湖(2023.4)



2010.5.11誕生

2025年上半期のLFCの活動報告

●ビジネス

2025年上半期は、物価上昇や金利動向の変化を背景に、「住宅購入」や「転職・定年退職」などのライフイベントに関する家計・資産相談が増えました。老後資金の見通しや資産の取り崩し方を見据えたライフプランシミュレーションを希望される方も多く、数年ぶりに再相談されるケースが目立ちました。

平野泰嗣は、一般の生活者に加えて、スタートアップ起業家の家計・資産管理相談に注力しました。東京都が主催するスタートアップ支援拠点「NEXs Tokyo」では、パネルディスカッションに登壇。「事業転換や会社清算にどう向き合う？」をテーマに、経営者のライフキャリアやメンタル面も踏まえた「守り」の戦略を発信しました。事業と人生を統合的に考える支援を今後も深めて参ります。

平野直子は、「介護とお金」に関するセミナーに加え、ペット共生コンサルタントとしての活動も本格化。FPとしての視点を活かしながら、ペットと暮らす人が安心して将来を描けるよう、情報発信やセミナー開催に取り組んでいます。今後も、多様なライフスタイルに

対応した暮らしの支援を広げて参ります。

●プライベート

47都道府県制覇のため、最後の宮崎県を目指し、昨年に引き続き、九州周遊の旅をGW前に行きました。宮崎の高千穂峡、熊本の阿蘇山、長崎に移動し伊王島、五島列島の福江島、佐賀県の呼子を経由して10泊11日の旅となりました。日本神話の地(高千穂神社)、潜伏キリシタン関連遺産(福江島)、名護屋城跡(佐賀)など、日本の歴史・文化を巡る旅は奥が深く、興味は尽きません。今度は、1県1県を丁寧に訪れる旅に挑戦したいと思いを馳せています。

最後になりますが、LFCの看板犬、営業部長のレゴラス(レゴ)が、去る7月21日に虹の橋を渡りました。突然のことで、今も生前を思い出しては胸が痛くなる気持ちが自然と湧いてきます。ただ、楽しく幸せな15年間に共に過ごせたことに感謝の気持ちで一杯です。また、いつも気にかけてくださった皆様にも感謝いたします。

引き続き、ベルナルド(ベル)と共にLFCのご支援をよろしくお願い申し上げます。

あなたらしい“幸せな人生”を送ること。それが私たちの願いです。

FPオフィス

Life & Financial Clinic

〒104-0031

東京都中央区京橋 1-3-2

モリイテビル4F オフィス平野

●電話：03-6820-2213

●メール：info@mylifeplan.net

発行・編集 平野 泰嗣・平野 直子



Webサイトもご覧ください

<https://www.mylifeplan.net>

●顧問FP(55,000円/1年間)

【いつでも相談できるあなたのFP】

お客様の生活状況に合わせて、いつでも相談できる「顧問FP」として、お客様とライフプラン、ファイナンシャルプランを共有し、その実現をサポートします。

★未来設計図(ライフ&マネープラン)作成★ HPより、お問合せください。



●総合資産管理サービス(165,000円～/年)

【家計財産簿と資産総合分析】

ファミリーミッション実現のために戦略的な事業承継・円滑な財産移転等を提案。総合資産管理の視点でポートフォリオ分析、保障分析、相続分析を行います。

★家計財産簿、診断レポート付★ HPより、お問合わせください。



中小企業と創業ファミリーのコンシェルジュ
～企業価値を高め豊かな企業に

経営者と従業員その家族の幸せのために～

- ・ファミリービジネスマネジメント
- ・事業承継・M&Aコンサルティング
- ・経営コンサルティング
- ・行政書士業務(平野経営法務事務所)

↑ <https://www.family-management.net>