

介護コラム # 4

介護にまつわるお金 ～介護をする人のライフプラン～

「仕事と介護の両立支援」の一環で、今年度よりコラム形式の「仕事と介護の両立ガイド」を発信しております。

突然の介護。介護はいつ始まるかわかりません。

介護で仕事を辞めないためには、いざというときに備えて、介護が始まったらどこに相談するか、まず何をしたらよいのかといった事前の知識が必要です。

定期的に情報提供を行い、仕事と介護の両立に向けたきっかけづくりをしていきます。

今回のテーマは、「介護にまつわるお金(介護をする人のライフプラン)」です。

次ページの親の「介護費用を見据えたライフプラン表をつくる」ことで生涯かかる費用や介護費用（援助費）などが賄えるかどうかシミュレーションをすることができます。

介護の備えのきっかけづくりとしてご覧ください。

【お問い合わせ先】日野自動車福祉共済基金 042-586-5236（内線 81-5236）

fukushikyosai@hfkk.hino.co.jp

仕事と介護の 両立ガイド

介護でいちばん大切なことは、「仕事を続ける」ことです。あらかじめの知識や工夫と行動で、「仕事と介護」は両立できます。

介護にまつわるお金

介護をする人のライフプラン

親の介護費用は、公的保障のほか預貯金や民間会社の保険など、親の資産で賄うことが基本です。しかし、超高齢社会の今、介護費用の不足分を子どもや親族が負担することも少なくありません。親も自分も元気なうちに、親の介護費用（援助費用）と自分の老後費用を考えたライフプランを考えましょう。

●親の介護費用を見据えたライフプラン表をつくる

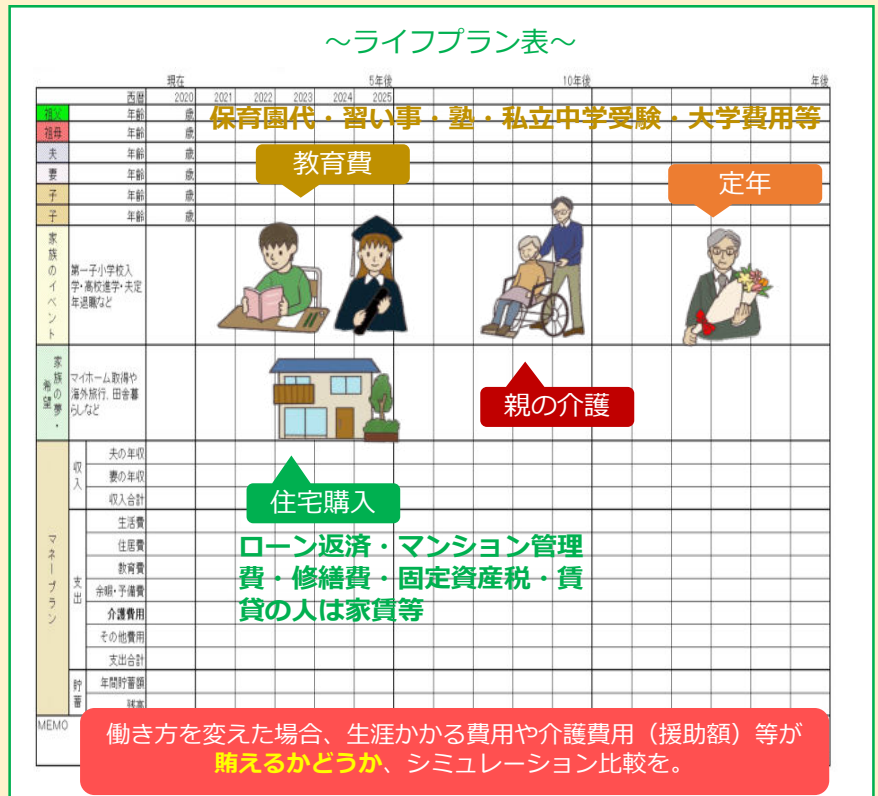
ライフプランとは、人生の中で想定される大きなイベントを考え、お金が必要になるタイミングやその金額の目安を把握して計画をたてることをいいます。人生のイベントとは、子どもの入学・進学等や結婚の時期、自分たち夫婦の転職や退職などです。さらに、マイホーム購入や海外旅行、老後の田舎暮らしなど夢や希望も加えて考えていきます。

家族それぞれにおこるイベントと必要になるおおよその金額を、時間軸にそって一覧表にし、さらに、年間の収入と支出、貯蓄などのマネープランを加えると、大まかな家計状況の予測ができるライフプラン表ができあがります。なお、ライフプラン表はノートなどに手書きでもよいですが、エクセルなどの計算ソフトを利用すると、見直すたびに簡単に修正することができて便利です。

介護をする人のライフプラン表は、自分たち家族の欄だけでなく、同居をしていなくても祖父・祖母の欄を追加すると、介護のはじまりの時期に子どもの教育費がかかるとか、実家の介護リフォームと重なるなどがわかります。年齢によっては、自分の定年を迎えたあとに親の介護が始まる場合や逆に若いうちに親の介護が始まる場合もあります。

介護費用は親が賄うことが基本ですが、ライフプラン表をつくると、いくらぐらいまでだったら自分たちの家計から援助できるかを考えられます。マネープランの支出欄に介護費用を加えるのもよいでしょう。介護費用は親自身が賄えても、実家が遠方の場合には飛行機や新幹線で帰省することになり、こうした交通費も介護費用として備えることができます。

夫婦それぞれの働き方を変えた場合、生涯かかる費用や介護費用（援助額）などが賄えるかどうかシミュレーション比較をしましょう。



次ページへ続く

仕事と介護の両立相談窓口

「私の場合はどうしたらいいの?」「職場の仲間が介護中。上司や同僚としてどんなアドバイスをすればいい?」など、個別の疑問や悩み、困りごとは「仕事介護の両立相談窓口」にご相談ください。

☎ 0120-344-455 受付時間 月～土9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

✉ Work-Care@benesse-senior-support.co.jp

介護をする人のライフプラン

●介護費用と老後資金を備えるために家計の見直しを

いざというときに「お金が足りない」という事態にならないよう、将来のお金について見通してみることは、とても大切です。親の介護費用と自分の老後資金を備えるために、家計の見直しを一度してみることをおすすめします。

家計の見直し方法

◆収入を増やす

- ・キャリアアップ
- ・共働きを続ける
- ・働く時間を延ばす
- ・キャリアの継続
- ・雇用されやすい人材になる

◆支出を減らす

- ・家計の見直し
- ・住宅ローン繰り上げ返済
- ・保険の見直し
- ・ライフイベントの予算見直し

◆運用利回りを上げる

- ・定期預金
(ネット定期、キャンペーン金利) の活用
- ・投資信託積立 (確定拠出年金活用) など

介護が始まっても、仕事を辞めたり、転職したりして年収を下げるのではなく、介護休暇・休業を活用して仕事が継続できると、経済的にも精神的にも負担が軽くなります。また、夫婦共働きを続け、現在のキャリアを継続することも大切です。働きやすい環境を整えたり、介護負担を軽くするために利用するサービス費 (家事代行等の外部サービス費用) などの予算も考慮しておきましょう。

(監修：ファイナンシャルプランナー 平野直子氏)

仕事と介護の両立相談窓口

「私の場合はどうしたらいいの?」「職場の仲間が介護中。上司や同僚としてどんなアドバイスをすればいい?」など、個別の疑問や悩み、困りごとは「仕事介護の両立相談窓口」にご相談ください。



0120-344-455 受付時間 月～土9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)



Work-Care@benesse-senior-support.co.jp