

# 目次

はじめに 2

## 第1章 これからの時代

人生100年時代

キャリアプランを考える

ライフプランを考える

12 22 28

## 第2章 公的年金制度を理解する

「ねんきん定期便」

公的年金制度の役割

公的年金制度は「賦課方式」

毎年の年金額が決まる仕組み

公的年金制度の改定

36

38

41

44

46

## 第3章 支出の見直しとお金に働いてもらう

支出の見直し

お金に働いてもらう

価格と価値

金融商品・保険の選び方

54

59

65

69

## 第4章 あなたにも訪れる問題

親の介護・認知症に備える

親の相続に備える

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

82 74

## 第5章 今後の未来へ

私の経験

幸せとは、なんだろう？

「悠々自適」は楽園か？

多様な働き方

あなただけのライフデザインを描こう！

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

106 103 100 95 88

おわりに  
参考文献

117 112