

1

LIFEBOOK® ライフブック®

佐藤太郎 2021年2月

TARO SATO, FEBRUARY 2021

2 | Prologue プロローグ

100歳社会を楽しく笑顔で過ごすために
過去を振り返り、現在を見つめ、未来を描く。
過去から未来の自分史を一冊に綴るもの。
それが『ライフブック®』です。

この1冊に私たちの家族の状況、現在の生活に対する満足度、これからの生活と将来における
ライフイベント等を書き綴っています。
また、私たちの財務状況をバランスシートやキャッシュフローにまとめ、将来の収支予測もし
ています。今後の生活をより安心して楽しむためのアクションプランについても具体的に記し、
それらを実行しながら定期的に確認していきます。

3 | Table of Contents

目次

1. 表紙
2. プロローグ
3. 目次
4. 家族のプロファイル
5. 私の歴史
6. 私のこだわり
7. 私のソーシャルスタイル
8. 現在の生活
9. これからの生活
10. 将来のライフイベント
11. バランスシートとキャッシュフロー
12. フェーズドアプローチ
13. 100歳までの金融資産の推移
14. 生前贈与による資産承継の効果
15. ファミリー信託の基本設計
16. バランスシートとキャッシュフロー／信託分
17. フェーズドアプローチ／信託分
18. 100歳までの金融資産の推移／信託分
19. 今後のストラテジー
20. アクションカレンダー
21. エピローグ

4 Profile 家族のプロファイル

名前	生年月日(西暦)	年齢	続柄	職業
さとう たろう 佐藤 太郎	1935年5月1日	85 歳	本人	
さとう はなこ 佐藤 花子	1937年6月6日	83 歳	配偶者	2年前に死亡
やまだ さくら 山田 さくら	1963年4月17日	57 歳	長女	公務員
さとう なつお 佐藤 夏男	1967年8月28日	53 歳	長男	会社員

5 | My History 私の歴史

佐藤 太郎

1935年5月1日 生まれ

<西暦>

1935年 (昭和10年)

1939年 (昭和14年)

1942年 (昭和17年)

1948年 (昭和23年)

1951年 (昭和26年)

1954年 (昭和29年)

1958年 (昭和33年)

1958年 (昭和33年)

1960年 (昭和35年)

1960年 (昭和35年)

1963年 (昭和38年)

1967年 (昭和42年)

1995年 (平成7年)

2019年 (令和1年)

<出来事>

0歳 東京都●●区にて出生

3歳 ○○幼稚園入園

6歳 ○○小学校入学

12歳 ○○中学校入学

15歳 ○○高校入学

18歳 ○○大学△△科入学

22歳 ○○大学卒業

22歳 株式会社●●入社

25歳 花子と結婚

25歳 杉並から相模原に引っ越し

28歳 さくら誕生

32歳 夏生誕生

60歳 株式会社東京建設退職

84歳 花子逝去

<世界の出来事>

1936年 ベルリンオリンピック・ニ・ニ六事件

1941年 真珠湾攻撃

1950年 朝鮮戦争

1954年 マリリン・モンロー来日

1958年 東京タワー完成

1958年 巨人・長嶋茂雄デビュー

1960年 チリ地震津波

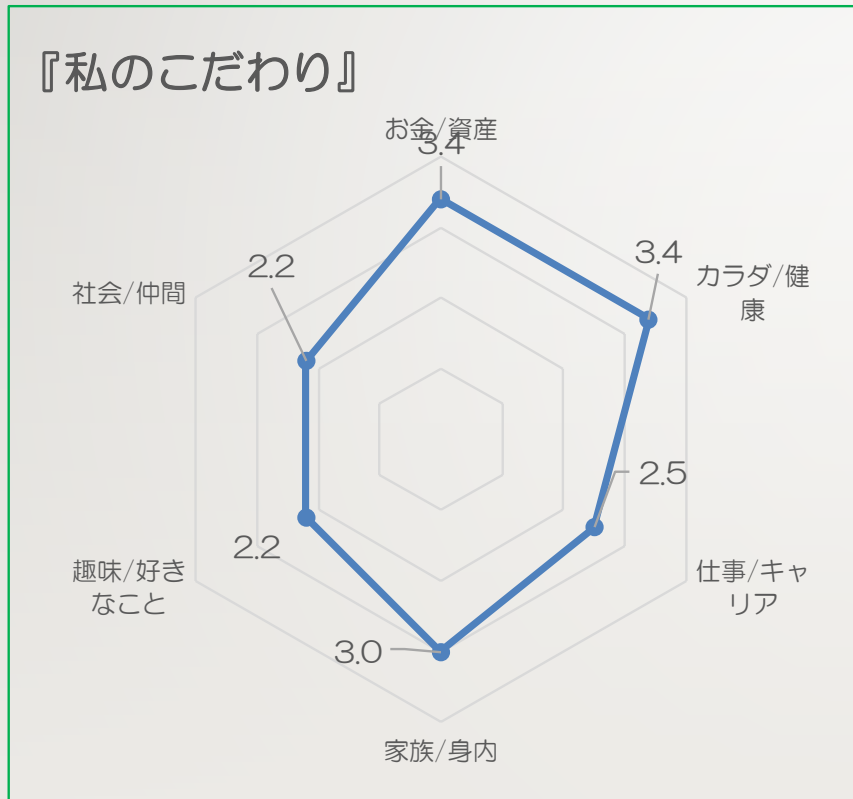
1968年 3億円事件

1995年 阪神淡路大震災・地下鉄サリン事件

2021年 85歳現在

85年間いろいろな出来事がありました。100歳まではまだあと15年あります。

6 Value 私のこだわり



佐藤 太郎

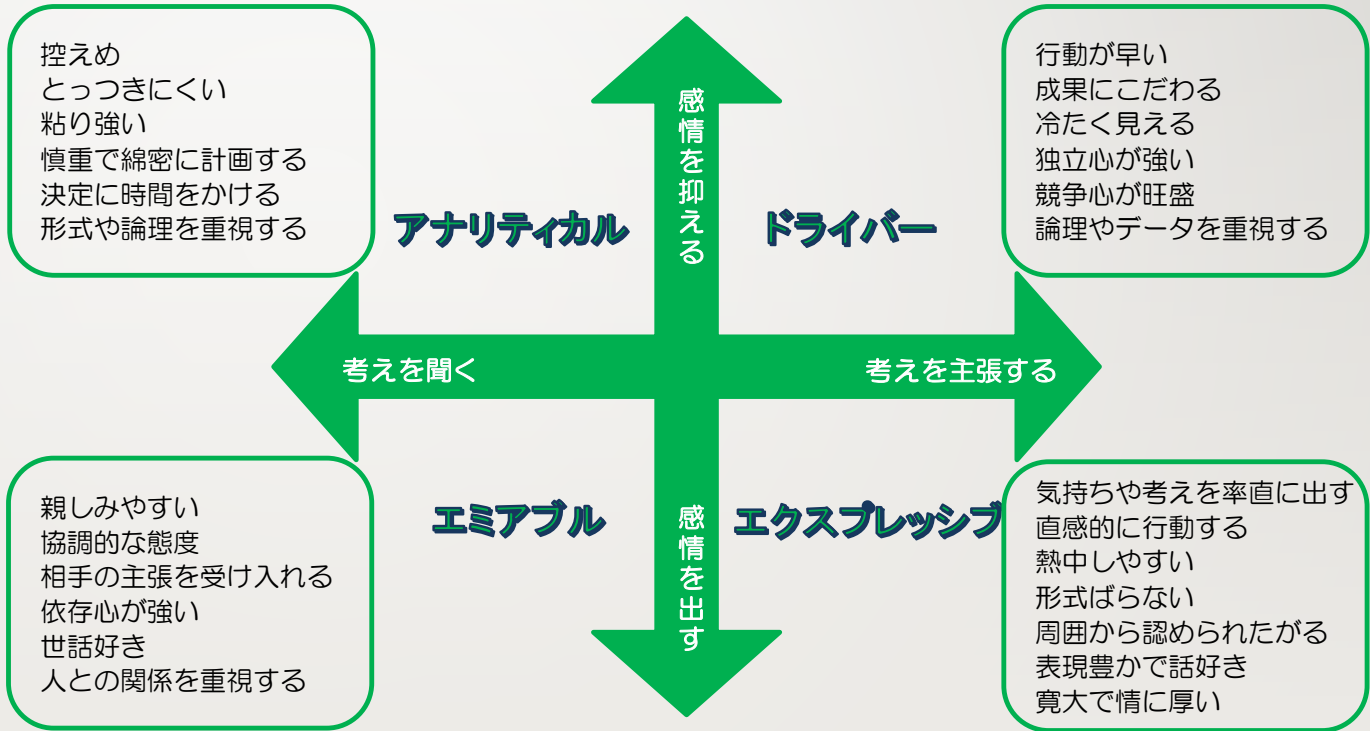
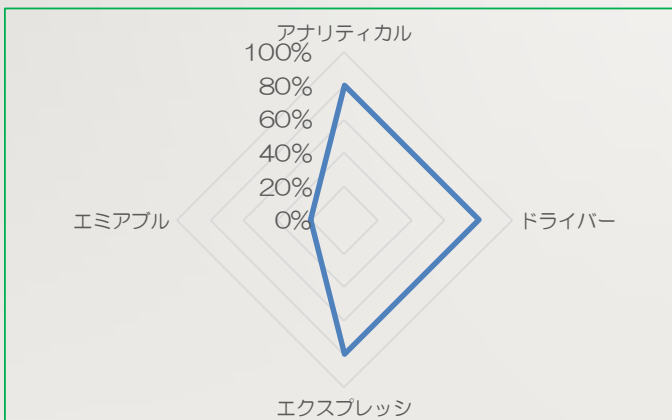
『私のこだわり』 ランキング

	項目	ポイント
第1位	お金/資産	3.4
第2位	カラダ/健康	3.4
第3位	家族/身内	3.0
第4位	仕事/キャリア	2.5
第5位	社会/仲間	2.2
第6位	趣味/好きなこと	2.2

7 Social Style 私のソーシャルスタイル

佐藤 太郎

アナリティカル	80%
ドライバー	80%
エクスペッシブ	80%
エミアブル	20%



8 | Current Life 現在の生活

佐藤 太郎

住まいについて

仕事や収入について

生活費の水準について

貯蓄の状況について

健康状況について

万一の備えについて

住宅ローンについて

		満足度				
		5	4	3	2	1
平均点		大			小	
住まいについて	4.00		★			
仕事や収入について	5.00	★				
生活費の水準について	4.00		★			
貯蓄の状況について	4.00		★			
健康状況について	4.00		★			
万一の備えについて	2.20				★	
住宅ローンについて	0.00					

9 | Future Life これからの生活

住まい	現在の自宅で生活するが、いずれは介護施設も検討する
仕事や収入	賃貸経営を継続し家賃収入を得る
家族	子供たちにはお金のことで迷惑をかけたくない
健康	健康を維持するために運動と食事に気をつける
お金／資産	なるべく資産を減らさないようにして子供たちに残したい
趣味等	旅行と囲碁はできるかぎり楽しみたい
社会／仲間	地域のボランティア活動は続けていく

10 | Future Life Event

将来のライフイベント

ライフイベント	時期	金額		備考
		現状	対策後	
1. 自宅修繕費	2023年	1000万円	1000万円	その後10年毎に200万円
2. 旅行	2021年～2030年	50万円	50万円	95歳まで毎年続ける
3. 貸家修繕費	2021年	100万円	100万円	その後10年毎に100万円
4. 施設入居費用	2026年	1000万円	1000万円	入居一時金。月額利用料20万円
5. 生前贈与	2021年～2030年	0万円	200万円	毎年の状況に合わせさくらと夏男へ

11 Financial Situation

バランスシートとキャッシュフロー

バランスシート

単位：万円

資産	合計	負債	合計
金融資産	6,359	借入金	0
預貯金	6,194		
有価証券	165		
その他	0		
保険積立金	1,600		
元本保証型	1,600		
資産運用型	0		
不動産	8,119		
居住用	3,150		
投資用	4,969		
事業（自社株式）	0		
その他	0	純資産	16,077
合計	16,077	合計	16,077

バランスシートの状況

- 流動性**：預貯金残高が日常生活費＋住居費の31年分となっている
- 安全性**：金融資産＋保険積立金のうちの安全資産比率97.9%となっている
- 収益性**：リスク資産は31.9%であり、トータル資産利回りは1.6%となっている

基準日：2021年1月

キャッシュフロー

単位：万円

収入	合計
給与等	0
事業収入	0
配当金等収入	0
不動産収入	199
公的年金	329
その他の収入	0
支出	362
社会保険料	50
所得税・住民税等	30
保険料	0
住居費（家賃／ローン）	19
日常生活費	181
その他の支出	82
年間収支	167
積立コミットメント	120
差額	47

※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

12 ① Phased Approach フェーズドアプローチ

フェーズドアプローチ

基準日:2021年1月 金額(万円)

項目	経過年数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	西暦	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040
佐藤 太郎:1935/5/1 (歳)		85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
佐藤 花子:1937/6/6 (歳)		83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
山田 さくら:1963/4/17 (歳)		57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
佐藤 夏男:1967/8/28 (歳)		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
収入		528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528	528
支出		290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290
年間収支		239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239	239
ゴール資金		第1フェーズ(当初10年間)										第2フェーズ									
自宅修繕費				1000										200							
旅行		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50										
貸家修繕費		100										100									
施設入居費用							1060	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
生活費取り崩し分																					
生前贈与		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
積立コミットメント(年間積立額)		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
うち長期資金		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
金融資産合計(年始時点)		6,359	6,171	6,089	5,012	4,942	4,877	3,758	3,646	3,540	3,441	3,349	3,384	3,526	3,474	3,630	3,792	3,962	4,140	4,325	4,519
キャッシュリザーブ		300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
ゴール資金		4,550	4,300	3,050	2,800	2,550	1,240	930	620	310	0	740	680	420	360	300	240	180	120	60	0
長期資金(標準4%)	3.3%	1,321	1,489	1,662	1,842	2,027	2,218	2,416	2,620	2,831	3,049	2,344	2,546	2,754	2,970	3,192	3,422	3,660	3,905	4,159	4,421
金融資産合計(年末時点)		6,171	6,089	5,012	4,942	4,877	3,758	3,646	3,540	3,441	3,349	3,384	3,526	3,474	3,630	3,792	3,962	4,140	4,325	4,519	4,721
前年比		-188	-82	-1,077	-71	-65	-1,119	-112	-106	-99	-92	35	142	-51	155	163	170	178	185	194	202
運用益		42	90	144	203	268	339	417	501	592	690	765	847	936	1,031	1,134	1,244	1,361	1,487	1,620	1,762
金融資産合計(年末時点)(運用なし)		6,129	5,999	4,869	4,739	4,609	3,419	3,229	3,039	2,849	2,659	2,619	2,679	2,539	2,599	2,659	2,719	2,779	2,839	2,899	2,959
前年比		-230	-130	-1,130	-130	-130	-1,190	-190	-190	-190	-190	-40	60	-140	60	60	60	60	60	60	60

※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

12 | Phased Approach – Three Wallets

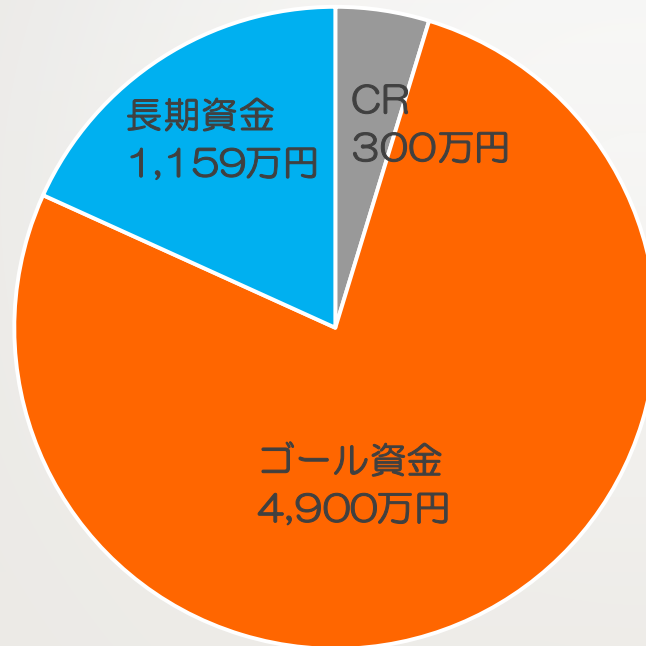
② フェーズドアプローチ / 3つの財布

3つの財布

基準日：2021年1月

長期資金

10年間
使う予定の
ない資金



キャッシュリザーブ(CR)

いざという時の緊急予備資金

ゴール資金

自宅修繕費	1,000万円
旅行	500万円
貸家修繕費	100万円
施設入居費用	1,300万円

生前贈与 2,000万円

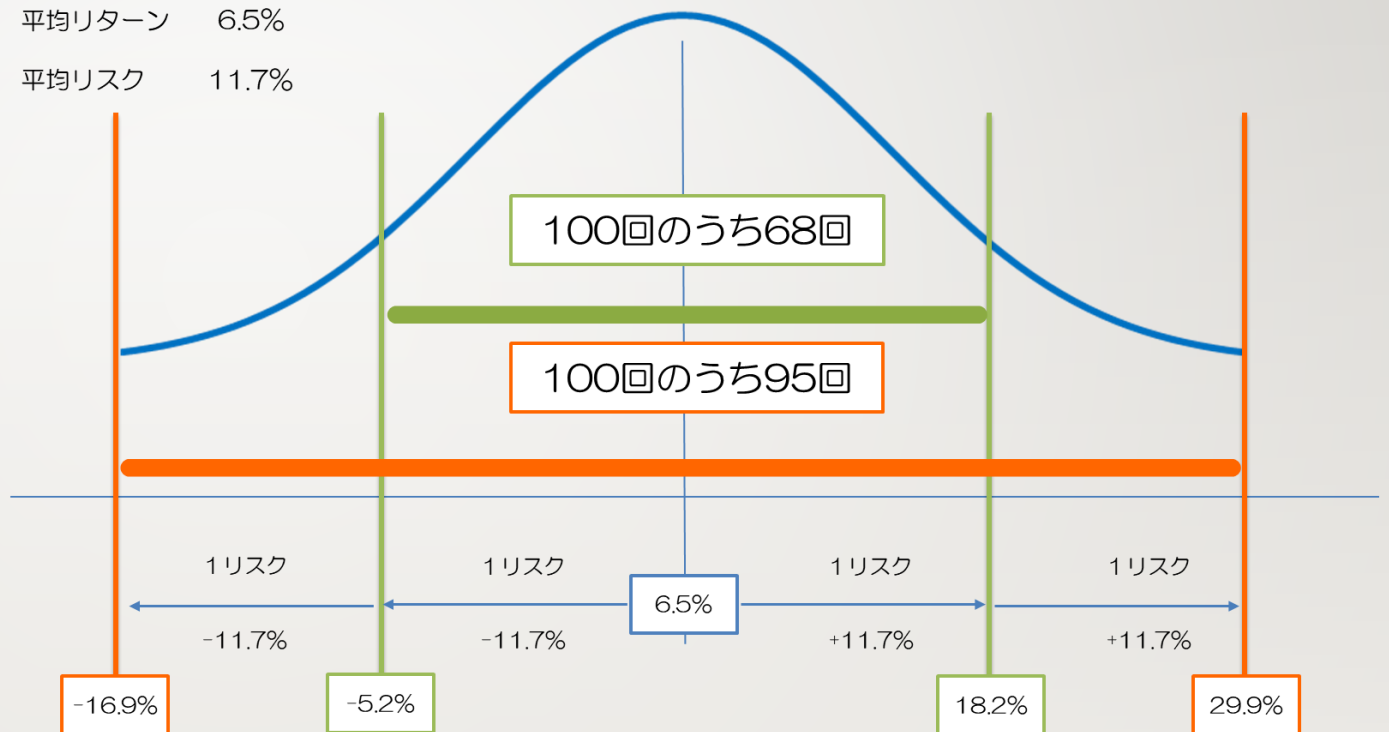
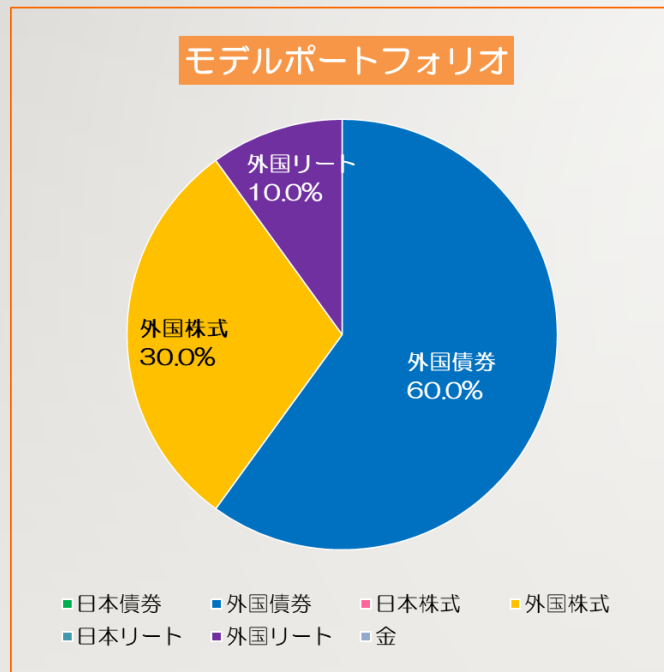
合計 6359万円

※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

12
③

Phased Approach – Investment Portfolio

フェーズドアプローチ／投資ポートフォリオ分析



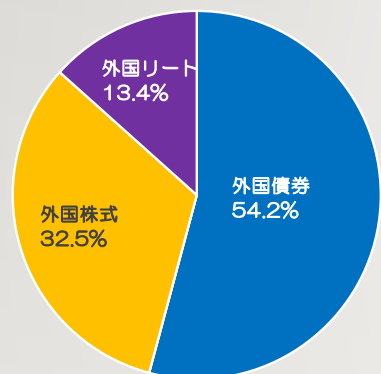
※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

12
④

Phased Approach – Investment Portfolio

フェーズドアプローチ／投資ポートフォリオ分析

現状のポートフォリオ



■ 日本債券 ■ 外国債券 ■ 日本株式 ■ 外国株式
■ 日本リート ■ 外国リート ■ 金

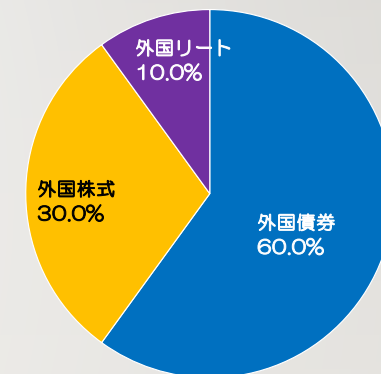
2021年1月1日 現在の時価評価(佐藤 太郎)

アセットクラス	資産額	配分割合	うち新興国	新興国比率	モデル	うち新興国
日本債券			0	0.0%	0.0%	0.0%
外国債券	4,636,682	54.2%			60.0%	0.0%
日本株式			0	0.0%	0.0%	0.0%
外国株式	2,777,848	32.5%	1,333,434	15.6%	30.0%	10.0%
日本リート			0	0.0%	0.0%	0.0%
外国リート	1,144,771	13.4%			10.0%	0.0%
金			0	0.0%	0.0%	0.0%
合計	8,559,301	100.0%	1,333,434	15.6%	100.0%	10.0%

	モデル	現状
リターン	6.5%	
リスク	11.7%	
シャープレシオ	0.56	
		投資期間(年)

2021年2月1日のミーティングに希望されたポートフォリオを基に作成しています。

モデルポートフォリオ

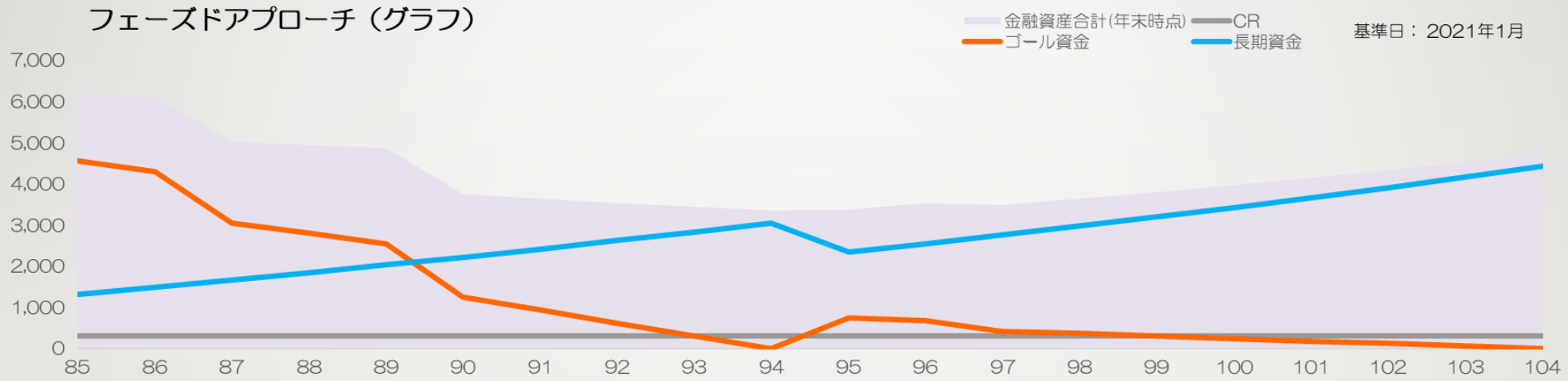


■ 日本債券 ■ 外国債券 ■ 日本株式 ■ 外国株式
■ 日本リート ■ 外国リート ■ 金

※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

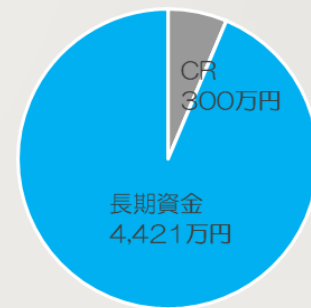
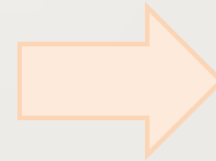
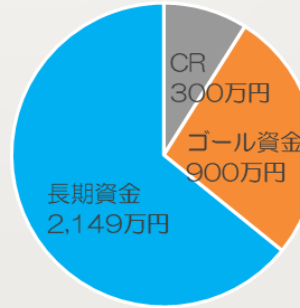
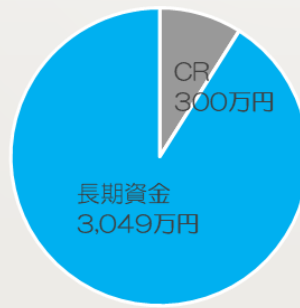
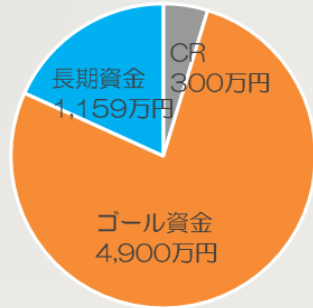
12 | Phased Approach – Graph

⑤ | フェーズドアプローチ/グラフ



第1フェーズ

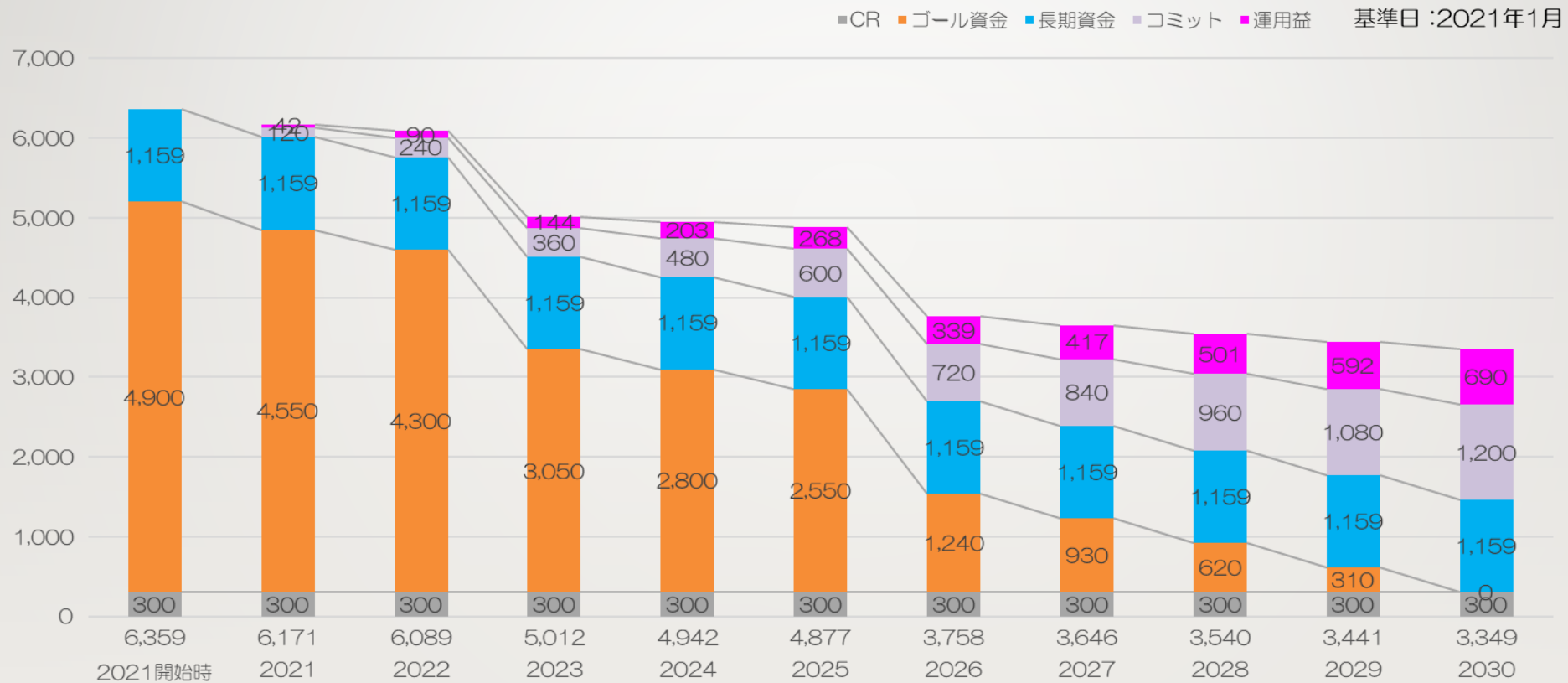
第2フェーズ



※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

12 | Phased Approach – First 10 Years

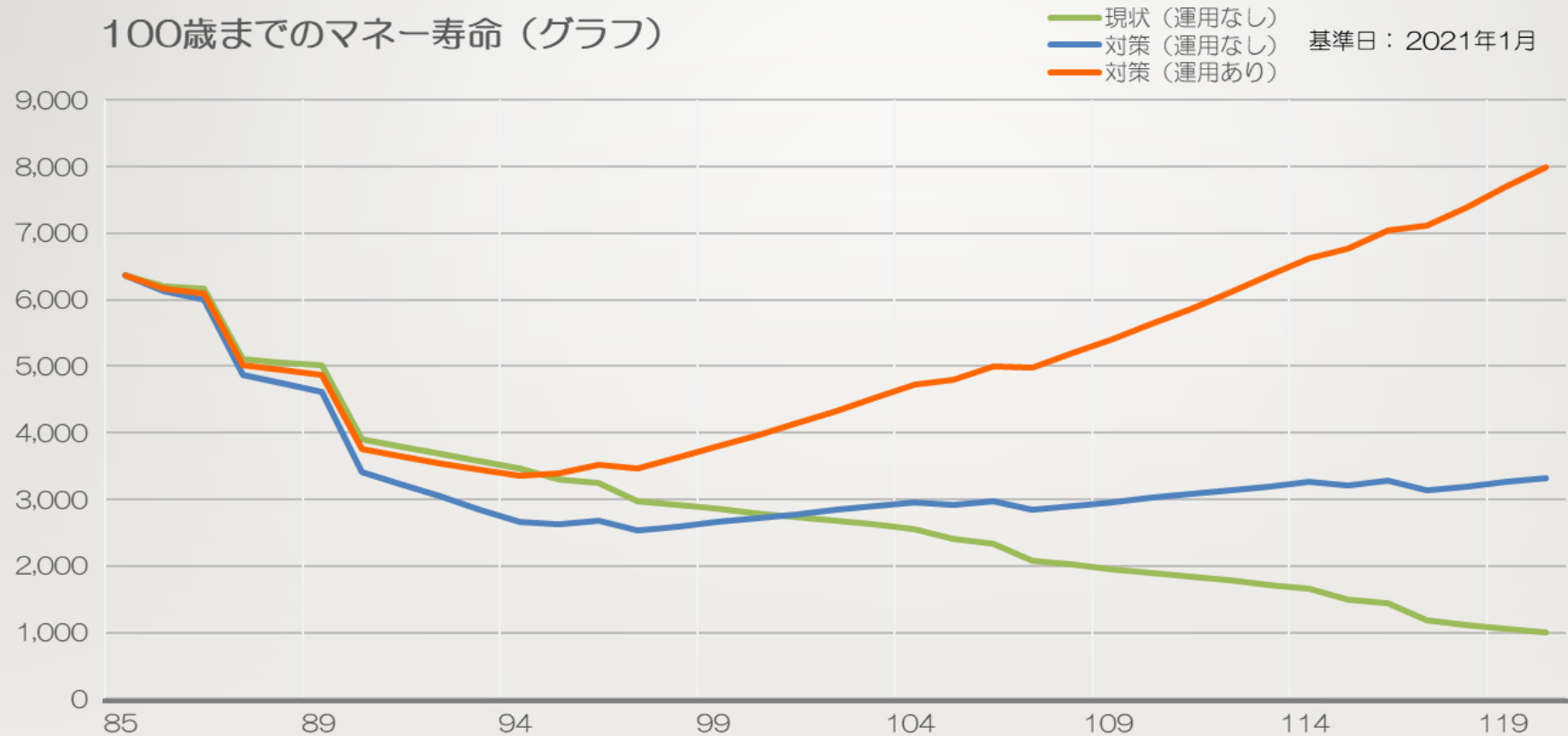
⑥ | フェーズドアプローチ／当初10年間



※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

13 | Simulation for 100year-old 100歳までの金融資産の推移

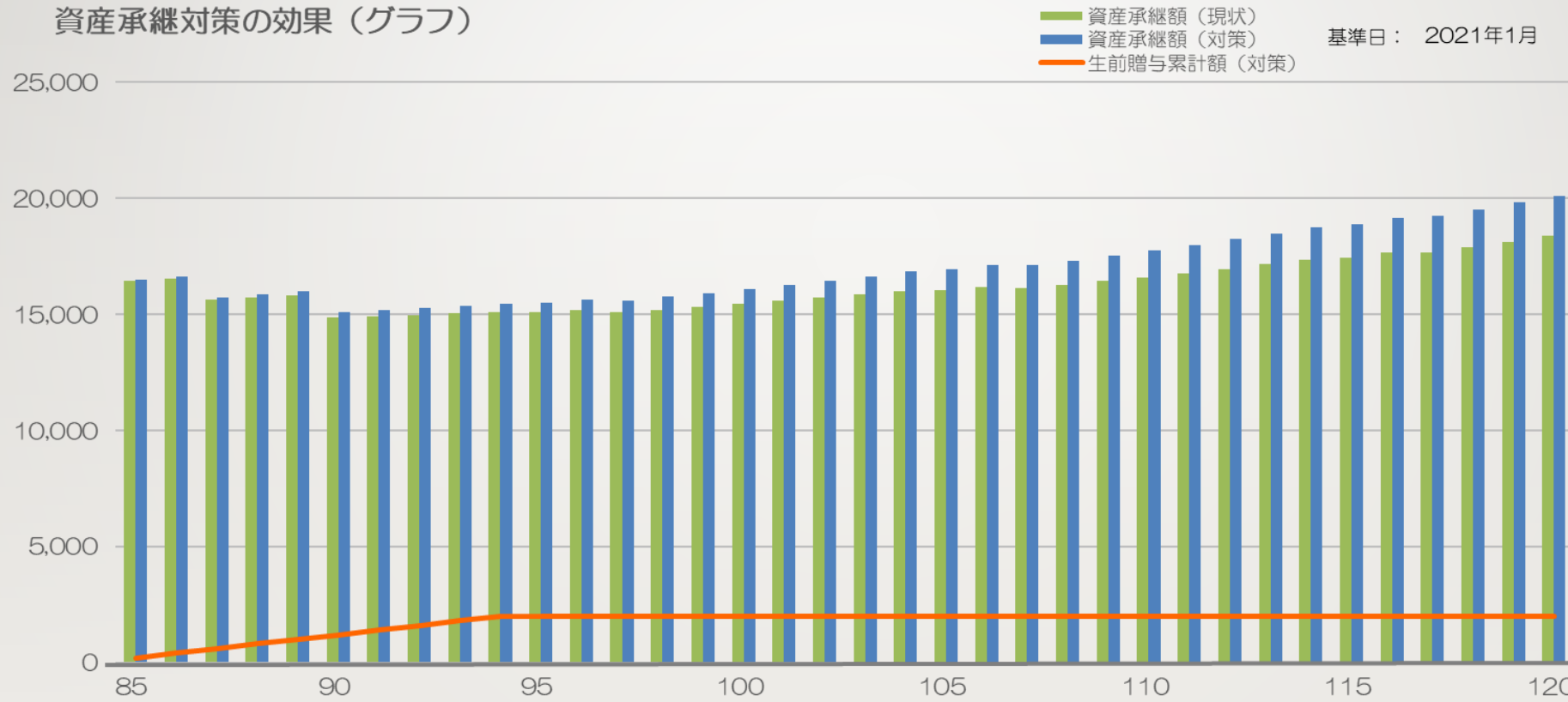
100歳までのマネー寿命 (グラフ)



※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

14 Effect of Assets Transition by Gift 生前贈与による資産承継の効果

資産承継対策の効果 (グラフ)



15 | Family Trust Outline

ファミリー信託の基本設計

ファミリー信託の基本設計（佐藤 太郎）

【委託者】	佐藤 太郎	
【受託者】	山田 さくら	＜後継受託者＞ 佐藤 夏男
【受益者】	佐藤 太郎	＜受益者代理人＞ 指定なし
【信託の目的】	認知症発生後も自宅と貸家の管理を継続し、受益者の施設入居費用等に備える	
【信託財産】	不動産（自宅および貸家）と金融資産（預金および有価証券）	
【信託口座】	横浜銀行 新百合ヶ丘支店／口座名義人：山田さくら 楽天証券 IFA証券口座／口座名義人：山田さくら	
【残余財産の帰属】	山田 さくら／佐藤 夏男	
【信託監督人】	指定なし	
【公正証書作成日】	2021年3月末予定	＜公証人＞ 田中健（横浜地方法務局）

16

Financial Situation – for Trustee

バランスシートとキャッシュフロー／信託分

バランスシート（信託分・佐藤 太郎）

（うち信託）

単位：万円 （うち信託）

資産	合計	合計	負債	合計	合計
金融資産	6,359	4,000	借入金	0	0
預貯金	6,194	4,000			
有価証券	165	0			
その他	0	0			
保険積立金	1,600	0			
元本保証型	1,600	0			
資産運用型	0	0			
不動産	8,119	7,336			
居住用	3,150	3,150			
投資用	4,969	4,186			
事業（自社株式）	0	0			
その他	0	0			
			純資産	16,077	11,336
合計	16,077	11,336	合計	16,077	11,336

バランスシートの状況

流動性：預貯金残高が日常生活費＋住居費の213年分となっている

安全性：金融資産+保険積立金のうちの安全資産比率100%となっている

収益性：リスク資産は0%であり、トータル資産利回りは1.8%となっている

キャッシュフロー

基準日：2021年1月

単位：万円 （うち信託）

	528	199
収入	528	199
給与等	0	0
事業収入	0	0
配当金等収入	0	0
不動産収入	199	199
公的年金	329	0
その他の収入	0	0
支出	362	103
社会保険料	50	0
所得税・住民税等	30	12
保険料	0	0
住居費（家賃／ローン）	19	19
日常生活費	181	0
その他の支出	82	72
年間収支	167	96
積立コミットメント	120	96
差額	47	0

※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうなるかと約束されるものではありません。

17
①

Phased Approach –for Trustee

フェーズドアプローチ／信託分

フェーズドアプローチ（信託分・佐藤 太郎）

基準日：2021年1月 金額(万円)

項目	経過年数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	西暦	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040
佐藤 太郎：1935/5/1 (歳)		85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
佐藤 花子：1937/6/6 (歳)		83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
山田 さくら：1963/4/17 (歳)		57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
佐藤 夏男：1967/8/28 (歳)		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
収入		199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199	199
支出		103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103
年間収支		96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96
ゴール資金		第1フェーズ（当初10年間）										第2フェーズ									
自宅修繕費				1000										200							
旅行		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50										
貸家修繕費		100										100									
施設入居費用							1060	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
信託財産管理費用		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
生活費取り崩し分																					
生前贈与		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
積立コミットメント(年間積立額)		96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96
うち長期資金		96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96
金融資産合計(年始時点)		4,000	3,989	4,082	3,182	3,287	3,398	2,456	2,520	2,591	2,669	2,754	2,762	2,876	2,797	2,925	3,060	3,203	3,354	3,513	3,681
キャッシュリザーブ		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
ゴール資金		2,750	2,700	1,650	1,600	1,550	440	330	220	110	0	740	680	420	360	300	240	180	120	60	0
長期資金(標準4%)	3.9%	1,139	1,282	1,432	1,587	1,748	1,916	2,090	2,271	2,459	2,654	1,922	2,096	2,277	2,465	2,660	2,863	3,074	3,293	3,521	3,757
金融資産合計(年末時点)		3,989	4,082	3,182	3,287	3,398	2,456	2,520	2,591	2,669	2,754	2,762	2,876	2,797	2,925	3,060	3,203	3,354	3,513	3,681	3,857
前年比		-11	94	-901	105	111	-942	64	71	78	85	8	114	-79	128	135	143	151	159	168	176
運用益		43	90	144	203	268	340	418	503	595	694	766	844	929	1,021	1,120	1,227	1,342	1,465	1,597	1,737
金融資産合計(年末時点) (運用なし)		3,946	3,992	3,038	3,084	3,130	2,116	2,102	2,088	2,074	2,060	1,996	2,032	1,868	1,904	1,940	1,976	2,012	2,048	2,084	2,120
前年比		54	46	-954	46	46	-1,014	-14	-14	-14	-14	-64	36	-164	36	36	36	36	36	36	36

※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

17
②

Phased Approach – Three Wallets –for Trustee

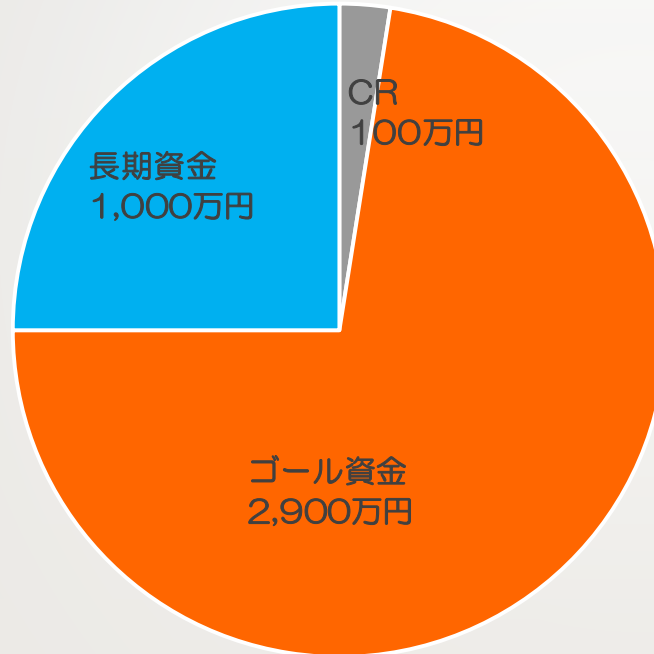
フェーズドアプローチ / 3つの財布 / 信託分

3つの財布 (信託分・佐藤 太郎)

基準日：2021年1月

長期資金

10年間
使う予定の
ない資金



キャッシュリザーブ(CR)

いざという時の緊急予備資金

ゴール資金

自宅修繕費	1,000万円
旅行	500万円
貸家修繕費	100万円
施設入居費用	1,300万円

合計 4000万円

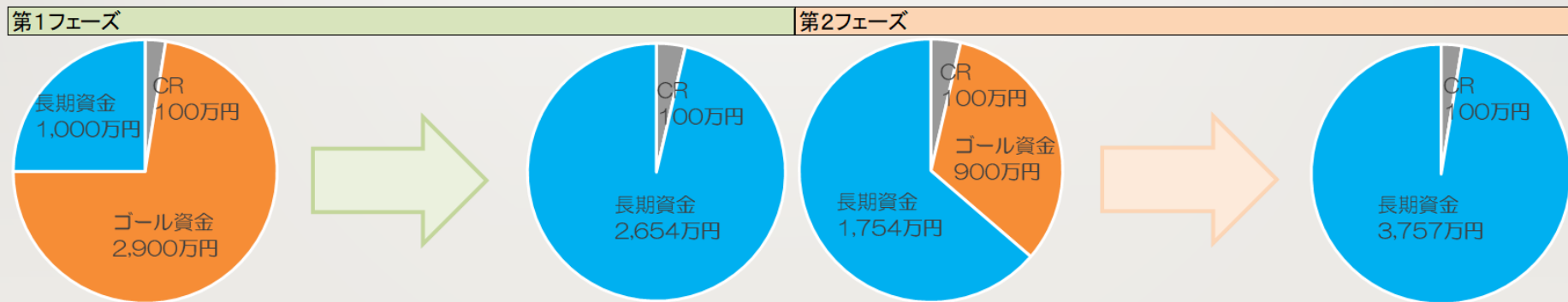
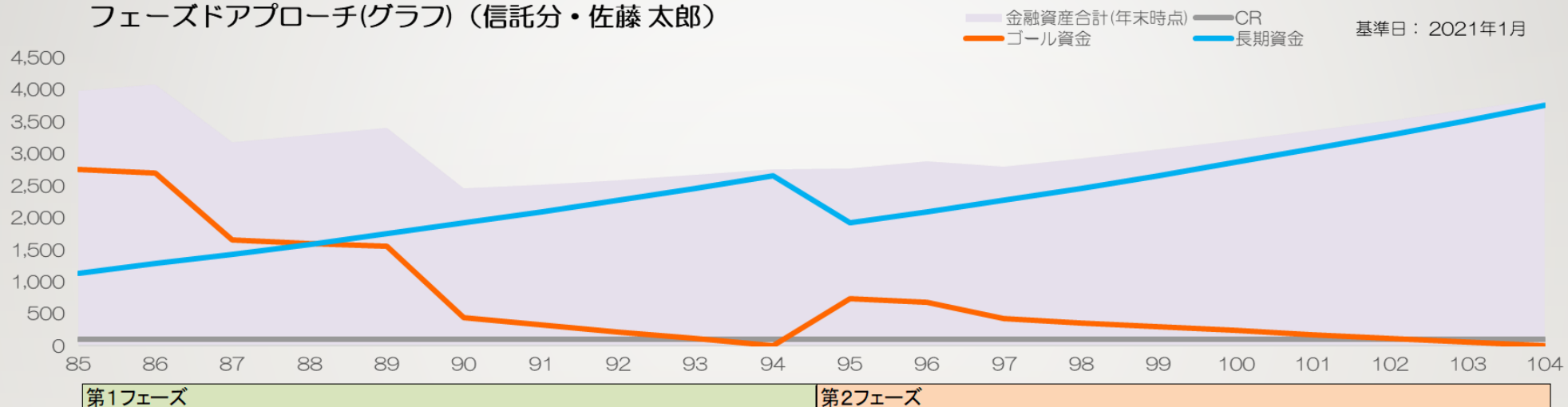
※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

17
③

Phased Approach – Graph –for Trustee

フェーズドアプローチ/グラフ/信託分

フェーズドアプローチ(グラフ) (信託分・佐藤 太郎)



※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

17
④

Phased Approach – Next 10 Years –for Trustee

フェーズドアプローチ／当初10年間／信託分

金融資産残高推移(第1フェーズ) (信託分・佐藤 太郎)

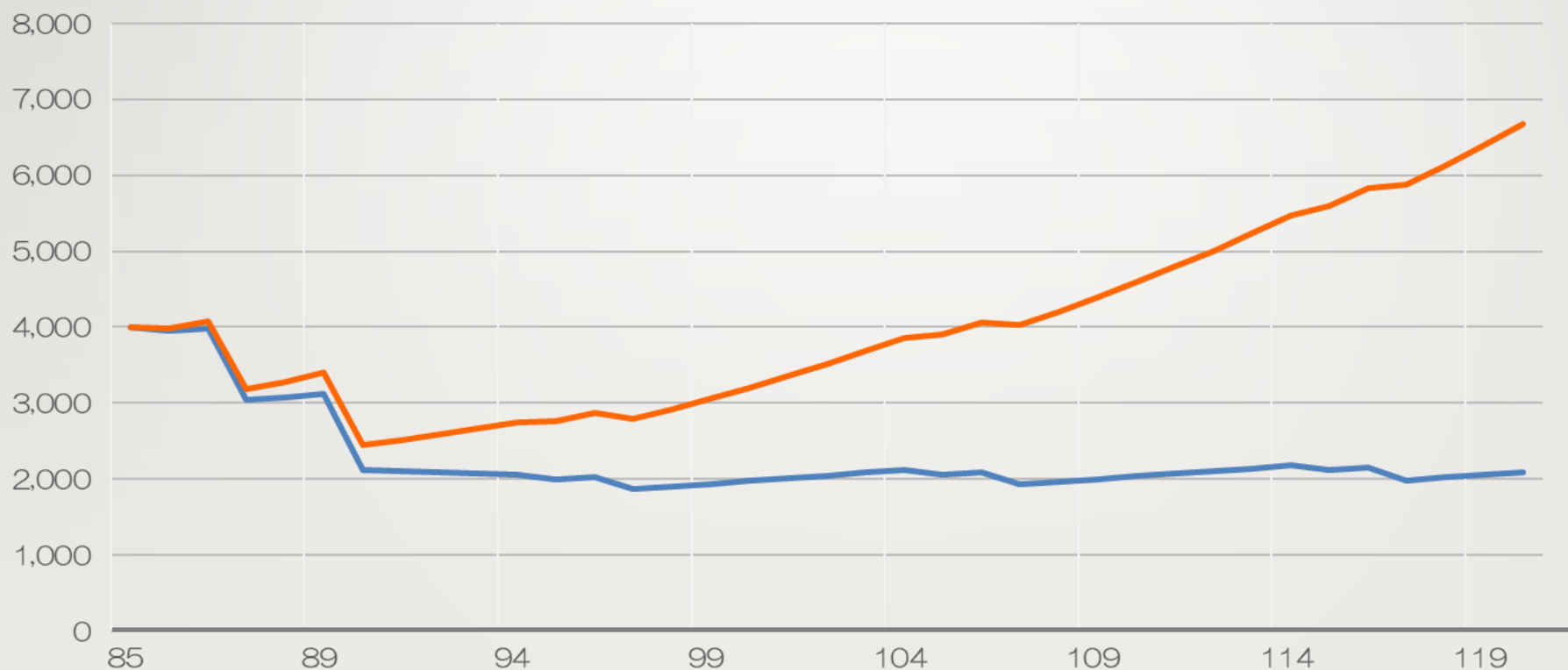
■ CR
■ 長期資金
■ 運用益
■ ゴール資金
■ コミット
基準日 : 2021年1月



※これらの数値は、あくまでも頂いた収入と支出の数値や前提条件を基に試算した結果であり、必ずそうになると約束されるものではありません。

18 | Simulation for 100year-old –for Trustee 100歳までの金融資産の推移／信託分

100歳までのマネー寿命（グラフ）（信託分・佐藤 太郎） 基準日：2021年1月



19 | Strategies 今後のストラテジー

将来のライフプランを実現するためのストラテジー（対策）をまとめました。

1. 積立コミットメント 固有財産で年間24万円、信託財産で年間96万円ずつ積立てる
2. 投資効率の向上 信託財産の一部を長期分散ポートフォリオにて運用する
3. プロテクション 認知症への備えとしてファミリー信託を活用する
4. 相続対策 生前贈与により効率的に資産を承継する
自筆遺言を用意し法務局に預ける

20 | Action Calendar アクションカレンダー

今後の具体的なアクションプランは次の通りです。

- 2021年3月 確定申告・納付
信託契約の締結・開始
自宅と貸家の信託登記により受託者（さくら）名義に変更
- 2021年4月 横浜銀行信託口へ3000万円、楽天証券信託口へ1000万円を移動
楽天証券信託口において分散投資と毎月8万円の積立投資を開始
固有資産の横浜銀行において毎月2万円の積立定期を開始
- 2021年6月 生前贈与の具体的金額について検討したうえで実施
自筆遺言作成
- 2021年7月 法務局に自筆遺言書を預ける

21 | Epilogue エピローグ

この『ライフブック®』は、100歳社会を笑顔で暮らすためのライフプランとして、自らの意思で一冊にまとめたものです。

株式会社SMILELIFE projectの『ライフブック®アドバイザー』による定期的なサポートを受けながら、より良いスマイルライフを送るために、これからも想いを込めて綴り続けていきます。



株式会社SMILELIFE project
ライフブックアドバイザー