



ご自身とご家族の状況が見えてくる ふりかえりシート

老後の
お金と
暮らし

老後のお金と暮らしに関して、あなたやご家族の状況を
ふりかえてみましょう。

まずは、困りごとや不安に思うことを言葉にしてみると、
解決に向けた一歩が踏み出しやすくなります。

老後の「お金」についてお聞きします

Q1 ご自身の老後資金・生活資金にどのくらい不安を感じますか？

不安ではない あまり不安ではない やや不安 不安 とても不安

--	--	--	--	--

Q2 老後資金・生活資金について、特に不安や大変さを感じるのは 次のうちのどれでしょうか？（複数選択可）

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ① 必要な資金総額がわからない | ⑦ 医療費・介護費 |
| ② 年金の受給額 | ⑧ 葬儀・お墓の費用 |
| ③ 貯蓄が足りるかどうか | ⑨ 子ども・孫の生活費や教育費 |
| ④ 退職金の受給額 | ⑩ 住宅関連の費用 |
| ⑤ 就労収入が減ること・なくなること | ⑪ その他 |
| ⑥ 生活水準を維持できるか | |

Q3 Q2 について、具体的にどんなことに不安や大変さを感じますか？

Q4 老後資金・生活資金への備えとして近いものをご回答ください。

意識していて、すでに十分に備えている 意識していて、備えようとしている 意識はしているが、備えられていない あまり意識できていない 意識する必要を感じない

--	--	--	--	--

Q5 老後資金・生活資金への備えとして、具体的にどんなことをしていますか？

老後の「暮らし」(お金以外)についてお聞きます

Q6 老後の暮らしについて特に不安や大変さを感じるのは次のうちのどれでしょうか？(複数選択可)

- | | |
|---------------------|-------------|
| ① 配偶者・家族と暮らすこと | ⑧ 防犯・詐欺被害 |
| ② 施設等で暮らすこと | ⑨ お金・財産の管理 |
| ③ 一人で暮らすこと | ⑩ 遺産相続・財産整理 |
| ④ 仕事を続けられるか・見つけられるか | ⑪ 葬儀・お墓 |
| ⑤ 地域や人の役に立てるか | ⑫ その他 |
| ⑥ 生きがいを見つけられるか | |
| ⑦ つながりづくり・交友関係 | |

Q7 **Q6** について、具体的にどんなことに不安や大変さを感じますか？

Q8 ご自身が亡くなった後のことについて、特に気がかりに感じることはありますか？ どんなことでしょうか？

