

28歳への羅針盤シートをつくろう

WORK
1

わたしが大切にしたい価値観は？

選択肢からひとつずつ選んで
チェック☑してください

Q1. 将来の自分にとって、いちばん大切にしたいことは？

- ☐ A. 安心して、落ち着いた暮らしができること
- ☐ B. 自分を成長させて、できることを広げていくこと
- ☐ C. 自分らしく、好きなことや感性を大切にできること
- ☐ D. 好奇心を持って学び続け、物事を深く考えられること
- ☐ E. 誰かの役に立ったり、社会をよくしたりできること
- ☐ F. 自分で決めて、新しいことに挑戦できること

Q2. どんな毎日だと「自分らしい」と感じそう？

- ☐ A. 生活のリズムが整っていて、安心して過ごせる毎日
- ☐ B. 目標に向かって努力し、成長を感じられる毎日
- ☐ C. 好きなことに夢中になり、自分のペースで過ごせる毎日
- ☐ D. 気になることを調べたり、考えたり、学んだりできる毎日
- ☐ E. 人や社会のためになっている実感がある毎日
- ☐ F. 変化が多くても、自分で決めて動いている毎日

Q3. お金を使うなら、どれにいちばん価値を感じる？

- ☐ A. 将来の安心のために、貯金や積立に回す
- ☐ B. 語学、資格、留学、スキルアップなど自己投資に使う
- ☐ C. 趣味、制作、旅行、好きな体験に使う
- ☐ D. 専門書、講座、PC やツールなど、学びや探究に使う
- ☐ E. 寄付、支援、応援したい活動のために使う
- ☐ F. 新しい挑戦や事業、将来の大きなチャンスのために使う

Q4. 新しいチャンスがきたら、どう考える？

- ☐ A. 安全かどうか、無理なく続けられるかをまず考える
- ☐ B. 自分の成長やキャリアにつながるなら挑戦したい
- ☐ C. 自分がワクワクするなら、まずやってみたい
- ☐ D. 面白そう、もっと知りたいと思えたら挑戦したい
- ☐ E. 誰かの役に立つなら、大変でもやってみたい
- ☐ F. 不安があっても、自分で決められるなら挑戦したい

Q5. 人から言われてうれしい言葉は？

- ☐ A. 「しっかりしていて安心できるね」
- ☐ B. 「努力していて、どんどん成長しているね」
- ☐ C. 「自分らしくて、感性が素敵だね」
- ☐ D. 「よく考えていて、視点が面白いね」
- ☐ E. 「人のことや社会のことをよく考えているね」
- ☐ F. 「行動力があって、挑戦する姿がかっこいいね」

価値観リスト

一番多かったアルファベットを記入します。同じ数の場合は、どちらも大切にしたい価値観。
今回は、どちらかピンとくる方を書き込みましょう。

タイプ	キーワード	価値観
A	安定・安心・計画性	毎日安心して過ごせることや、将来に備えて準備できていることに価値を感じる
B	成長・自己実現・スキルアップ	少し難しいことにも挑戦して、自分の力を伸ばしていくことにやりがいがある
C	自由・クリエイティブ	決められた道を進むよりも、ワクワクすること、自分らしい表現を大切にしたい
D	好奇心・探究	データや情報をもとに物事を深く知り、社会に活かすことに面白さを感じる
E	誰かの役に立つこと・社会への貢献	まわりの人や社会にとってよいことをしたいという気持ちを大切にする
F	挑戦・自分で切り拓くこと	正解が決まっていなくても、自分で考えて決め、行動することにワクワクしやすい

一番多く選択したタイプ(A～F)

28歳への羅針盤シートをつくろう

WORK

2

28歳のわたしはどうありたい？

選択肢からひとつずつ選んで
チェック☑してください

Q1. 28歳のわたしは、どんな働き方をしたい？

- ☐ A. 安定した会社や組織で、無理なく働いている
- ☐ B. 成長できる環境で、忙しくても力を伸ばしている
- ☐ C. 好きなことや得意なことを、自分のペースで仕事にしている
- ☐ D. 専門性を活かして、データや知識をもとに働いている
- ☐ E. 人や社会の課題解決につながる仕事をしている
- ☐ F. 自分で事業やプロジェクトをつくり、挑戦している

Q3. 28歳のわたしは、どこで暮らしたい？

- ☐ A. 地元や慣れた場所で、安心して暮らしている
- ☐ B. 海外の先進国や大都市など、チャンスの多い場所で暮らしている
- ☐ C. 自然が近い場所や、好きな街でのびのび暮らしている
- ☐ D. 東京近郊など、学びや仕事の機会にアクセスしやすい場所で暮らしている
- ☐ E. 海外の新興国や地域の現場など、人や社会と近い場所で暮らしている
- ☐ F. 東京など、人・情報・仲間が集まる場所で暮らしている

Q5. お金の使い方、28歳のわたしに近いのは？

- ☐ A. 貯金や積立をしながら、将来に備えている
- ☐ B. スキルアップ、語学、資格、時間を生むサービスに使っている
- ☐ C. 好きなこと、制作環境、旅や経験に使っている
- ☐ D. 専門書、講座、PC 環境、資産形成などに使っている
- ☐ E. 生活はシンプルにしながら、支援や寄付、活動に使っている
- ☐ F. 事業、挑戦、人との出会い、将来のチャンスに投資している

Q2. 仕事とプライベートのバランスは、どれが理想？

- ☐ A. 仕事は安定、プライベートもゆっくり大切にしたい
- ☐ B. 若いうちは仕事や自己投資にしっかり時間を使いたい
- ☐ C. 好きな時間に働き、自分のペースや感性を大切にしたい
- ☐ D. 集中して考える時間と、学び続ける時間を大切にしたい
- ☐ E. 忙しくても、人や社会のためになる活動に時間を使いたい
- ☐ F. 仕事とプライベートの境目があいまいでも、挑戦を優先したい

Q4. 28歳のわたしは、どんな生活ができていたら理想？

- ☐ A. 家賃や生活費に無理がなく、安心して暮らせている
- ☐ B. 忙しくても、便利なサービスや環境を使って時間をうまくつづけている
- ☐ C. 収入に波があっても、自分の好きな暮らしやペースを大切にできている
- ☐ D. 学びや趣味に集中できる環境があり、暮らしも整っている
- ☐ E. 生活はシンプルでも、自分にとって意味のある活動を続けられている
- ☐ F. 生活は変化が多くても、挑戦に必要な環境や仲間がある

WORK

3

28歳のわたしプロフィールをつくろう

28歳のわたしは、

(②- Q3)

で暮らしながら、

(②- Q1)

という働き方をしている。

仕事とプライベートでは、

(②- Q2)

を大切にしている。

お金は、

(②- Q5)

に使いながら、

(②- Q4)

暮らしをしたい。

そんな毎日の中で、

(①- 価値観)

ときに、「いい人生だな」と感じている。

WORK

4

理想のくらしのリアルを調べてみよう

それぞれの項目について、官公庁公開資料や各種統計データ等を参照しながら、毎月の収支を算出してみましょう
毎月の収支を簡単に算出する方法は、4枚目の別紙を参照してください

入ってくるお金		万円	POINT	多ければいいわけじゃない。自分らしく働けるかが大切
やりくりに使うお金		万円	POINT	自分にとって価値のある使い方を選ぼう
未来にのこすお金		万円	POINT	大きなお金は早めに見通しをたてよう
毎月の収支（黒字・赤字）		万円		

気づきメモ

28歳への羅針盤シートをつくろう

WORK
5

わたしの未来を叶えよう！ 今日からできる第一歩

自分の未来やお金の使い方について、
今日からできることを1つ以上書き出してみましょう

例えば

- ・家計簿をつけてみる
- ・やってみたい職業について調べてみる
- ・投資について考えてみる
- ・家族や友人と、将来やお金のことについて話してみる



マネーフォワードからの メッセージ



① ”わたらしい”生き方に、正解はない

同じ「幸せ」でも、大切にしたいことは人それぞれ
安定、挑戦、家族との時間など、理想の生き方に正解はありません

② 価値観 = あなただけの大切なモノサシ

価値観は、ものごとを選ぶ判断基準
進路や仕事を考えるとき、自分に合う道を見つけるヒントになります

③ 価値観や理想の人生はアップデートする

経験や成長によって、大切にしたいことは変わります
変化を前向きに受け止め、ときどき見直してみましょう

④ お金のことを、1人で決めなくていい

進路や仕事、お金のことは、ひとりで抱え込まなくても大丈夫
信頼できる人と話し、学び合いながら、“わたらしい”未来をつくっていきましょう

お金を前へ。人生をもっと前へ。

マネーフォワードは、すべての人のお金の課題を解決し、
チャレンジできる社会づくりを目指しています。

「お金」は目的ではなく、人生を叶えるためのツールです。
しかしそのツールは、自身と家族の身を守るため、
また夢を実現するために、必要不可欠な存在でもあります。

お金をデザインすることで、
夢だった海外留学や起業が叶ったり、大切な人と安心して暮らすことができる——

私たちは、一人ひとりの人生に寄り添い、人々の生活を飛躍的に豊かにすることで、
チャレンジできる社会をつくりたいと考えています。

お金をじょうずにデザインして、“わたらしい”未来を叶えましょう！

28歳への羅針盤シートをつくろう

別紙

毎月の収支の算出方法

※この算出方法は、正確な家計診断としてではなく、あくまで毎月どのくらいの収支が見込まれるかを
知っていただくために、ごく簡単なシミュレーションとして設計しています。

入ってくるお金

- ・厚生労働省 職業情報提供サイト「Job Tag」などのWebサイトから、将来なりたい職業の「年収」を検索します。
- ・右の「簡易手取り算定表」をもとに、「年収」から割り出した「手取り(月額)」の金額を、Work④の「入ってくるお金」に記入します。

やりくりに使うお金

- ・全国賃貸管理ビジネス協会が公表している「全国家賃動向」などのWebサイトから、住みたいエリアの家賃を調べます。
- ・総務省が公表している「家計調査(家計収支編)」などのWebサイトから、家賃以外の生活費を調べます。
- ・上記を足した金額を、Work④の「やりくりに使うお金」に記入します。

未来にのこすお金

- ・将来的に大きな出費になりそうな、結婚・出産、留学、起業などの金額を見積もり、実現したい時期から逆算して、
毎月積み立てておく金額を計算します。
例) 結婚費用を150万円として5年後に備える場合 → 150万÷60か月=月2.5万円
- ・その他、将来の備えとなる資産形成や保険等について、毎月積み立てておく金額を計算します。
- ・上記を足した金額を、Work④の「未来にのこすお金」に記入します。

毎月の収支

- ・Work④に記入した「入ってくるお金」から「やりくりに使うお金」「未来にのこすお金」を引いたものが、「毎月の収支」になります。

簡易手取り算定表 (単位:万円)

年収	手取り(年額)	手取り(月額)
200	162	14
250	201	17
300	240	20
350	279	23
400	317	26
450	354	30
500	391	33
550	427	36
600	463	39
650	499	42
700	531	44
750	562	47
800	595	50
850	630	53
900	663	55
950	697	58
1000	730	61
1100	795	66
1200	859	72
1300	921	77
1400	975	81
1500	1029	86
1600	1083	90
1700	1138	95
1800	1195	100
1900	1252	104
2000	1309	109

会社から受け取る年収(額面)には、所得税・住民税などの税金と、医療費や将来の年金などに
充てられる社会保険料が含まれています。
これらを差し引いた、実際に手元に残る金額が
「手取り」です。簡易手取り算定表は、これらを
差し引いた月々の手取りの目安を示しています。

※会社勤めの方を想定し、一定の前提条件(ボーナスの考慮なし・扶養親族なし等)のもと、当社が簡易的に算定。なお、フリーランス・自営業の方は、社会保険料を全額自己負担するため、実際の手取りはこの表より少なくなります。また、表に記載している金額は大まかな目安であり、実際は給与の内訳や手当等の諸条件により異なります。

参考Webサイト一覧

- ・厚生労働省 職業情報提供サイト「Job Tag」: <https://shigoto.mhlw.go.jp/>
- ・全国賃貸管理ビジネス協会「全国家賃動向」: https://www.pbn.jp/rent_trand/
- ・総務省「家計調査(家計収支編)」: <https://www.stat.go.jp/data/kakei/2.html>