

【AI 資産設計書】（簡易版）

— 自分の条件を書き出すためのチェックシート —

はじめに

これからの人生を考えると、
年金、働き方、住まい、資産の使い方……
決めることが一気に増えて、不安になるのは自然なことです。

この PDF は、
「今すぐ結論を出すためのもの」ではありません。

むしろ、
急いで決めなくていい。
ただし、順番だけは間違えないでほしい。
そのために、
いまの自分の条件を静かに整理するための道具です。

AI や制度、投資の話聞く前に、
一度立ち止まって
「自分の場合」を書き出してみましょう。

✔ よくある思い込み

ー 判断ミスが起きやすい“入口”ー

以下は、多くの方が無意識に抱きやすい考え方です。

間違いではありませんが、
そのまま判断に進むとズレやすくなります。

① 「みんな同じくらいで考えていい」

年金額、生活費、家族構成、健康状態は人それぞれ。
平均や他人の例は参考になりますが、
そのまま当てはめると判断がズレやすいポイントです。

② 「増やせば不安は減る」

資産が増えることと、
不安が減ることは必ずしも一致しません。
増やし方によっては、
判断の回数が増え、不安が増すこともあります。

③ 「AI があれば正解が分かる」

AI は選択肢や可能性を示すことはできますが、
生活条件まで含めた最適解は出せません。
判断の主体は、常に本人です。

④ 「今決めないと損をする」

焦りは、判断を早めます。
早い判断が、
必ずしも良い判断とは限りません。

✔判断を整理するチェックリスト

— 自分の状況を“見える化”する —

以下の項目に、

いまの**感覚**でチェックを入れてください。

※「はい」だから正解、「いいえ」だから不正解、ではありません。

書き出すことで「人によって違う」ことに気づくための表です。

確認項目	はい	いいえ	メモ (気になる点)
年金額を把握している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
毎月の生活費を把握している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
医療・介護の備えを考えたことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
働く期間のイメージがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
住まいを今後どうするか考えている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
使ってよい資産額を決めている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
資産を減らすことへの不安を言語化できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
家族とお金の話をしたことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

チェックが増えるほど、

「判断は簡単ではない」と感じたら、

それは **正しい気づき** です。

✔ ここで立ち止まってほしい判断

— 一人で決めきろうとするとズレやすい境界線 —

以下は、

人によって結論が逆になる代表的な判断ポイントです。

① 年金を早くもらうか、遅らせるか

生活費・健康状態・働き方で

有利不利は大きく変わります。

「どちらが得か」だけでは決められません。

② 資産を増やすか、減らさないか

同じ運用でも、

「増やしたい人」と

「減らしたくない人」では

向き不向きが逆になります。

③ 住まいを維持するか、変えるか

感情・費用・家族事情が絡み、

数字だけでは判断できない分岐点です。

ここから先は、

一人で決め切ろうとするとズレやすい領域です。

✔ ここまで整理できたら次へ

ここまで書き出せたなら、
すでに大切な一歩を踏み出しています。

- 正解は人によって違う
- 一人で決め切ろうとしないことは弱さではない
- 判断の主体は、常にあなた自身

「誰かに任せる」ではなく、
「一緒に整理する」という選択肢もあります。

次のステップはこちら

この無料 PDF は、
答えを出すためのものではなく、
考え方を整理するための道具です。

判断は、
年金・収入・支出・働き方・住まいを
切り離さずに考える必要があります。

次の選択肢として、
以下を参考にしてください（売り込みではありません）。

- ① ブログ記事で考え方を整理する
- ② YouTube でポイントを理解する
- ③ 必要な方のみ、個別判断サポートを検討する

急がなくて大丈夫です。
ただ、一人で抱え込まなくてもいい。
そのことだけ、覚えておいてください。

※ この PDF は
「判断を奪わない」「急がせない」ことを最優先に設計されています。