

豊島区役所 子育て支援課 主催

知っておきたい マネープランニング講座

～妊娠・出産前後に必要なお金と活用すべき制度～



2025年2月22日

ライフデザインラボ



ライフデザインラボ 代表 清水秋美(しみずあきみ)

- 23歳の時単身香港へ。現地での就職活動を経て、日系現地法人に約3年勤務。帰国後は外資系やベンチャー企業など様々な業界を経験。
- 39歳で結婚・41歳で出産、現在小6娘の子育て中。
- 2019年の新型コロナウイルスによるパンデミックで、世界中のライフスタイルが一変してしまった事を機に、本格的にお金や経済の勉強を始め、2023年4月に金融教育分野に特化したファイナンシャル・プランナーとして『ライフデザインラボ』を立ち上げ、「主体的に生きる力」を育む金融教育を目指したセミナーを企画・運営・開催。

AFP ファイナンシャル・プランナー

2級ファイナンシャル・プランニング技能士

一般社団法人 日本家計インテリジェンス推進協会 専任講師

一般社団法人 日本金融教育支援機構 認定講師

パートナー講師 亀谷さおり(かめがいさおり)

CFP®ファイナンシャル・プランナー

1級ファイナンシャル・プランニング技能士

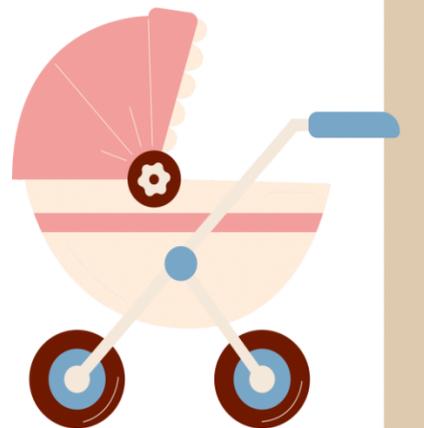
日本FP協会「2022くらしとお金のFP相談室」相談員

- 大学卒業後、都市銀行に約15年勤務。金融商品の営業・事務を担当。
 - 子育てとの両立のため保険会社や保険代理店に転職。
- 現在は家計個別相談のほか、小学生～大学生・保護者へのお金の授業を担当。
 - 親子向けおこづかい教室を開催。
- 高1～小4の3人の子育て中。最近の週末は、次男と長女の野球お手伝い。



本日のアジェンダ

- 01 妊娠おめでとうございます！
- 02 パパになるための準備とは？
- 03 リアル・エピソード① 妊娠期
- 04 リアル・エピソード② 準備品
- 05 妊娠中・赤ちゃんが1歳になるまでにかかるお金
- 06 必要なものは家庭によってそれぞれ
- 07 リアル・エピソード③ 夫婦の財布
- 08 幼稚園～大学までの教育費
- 09 試算してみましよう
- 10 夫婦のお財布が別の場合
- 11 支援制度を確認してみましよう
- 12 妊娠・出産時の支援制度
- 13 出産後の支援制度
- 14 プレパパができること
- 15 不安の解消
- 16 まとめ



01 妊娠おめでとうございます！



赤ちゃんをむかえると
夫婦二人の生活とは一変します

妊娠はもちろん心から嬉しい！

でも

パパにとっては戸惑いもありますよね



02 パパになるための準備とは？

新しい家族を迎えるにあたり
どのくらいお金がかかるのか
どれだけのお金を準備したら良いのか

お金の不安

ママの考え・パパの考え

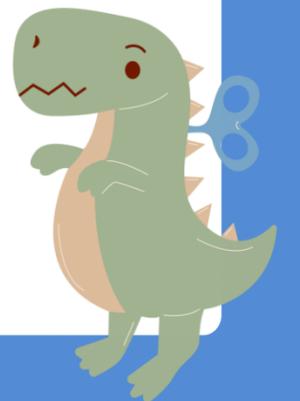
今日はそんな不安について具体的に考えていきましょう



04 リアル・エピソード② 準備品

肌着やおむつなどの必需品に加え
ベビーベッドやバギー、バウンサー
哺乳瓶やその衛生対策のための消毒ケースや乾燥機・・・
揃えようと思えばキリがない

実際、買ったけれどほとんど使わなかった！
家のスペースを考えずに大きなものを買すぎてしまった！
お祝いで同じようなものをもらった！
一体どうしたらいいの？



05 妊娠中・赤ちゃんが1歳になるまでにかかるお金

○妊娠中にかかるお金 ……家庭によってそれぞれ

- ①妊婦検診・出産時費用・交通費
- ②ママ用のウェア・グッズなど
- ③赤ちゃん用のウェア・グッズなど

ミルク
おむつ
おしりふき

○赤ちゃんが生まれて1歳になるまでにかかるお金

平均約93万円（平成21年度）

貯蓄・レジャーを除くと約66万円→今は約80万!?

項目	金額
衣類・服飾雑貨	約9万
食費	約11万
生活用品費	約22万
医療費	約1.2万
保育費・教材	約6万
お祝い行事関係費	約16万
子ども用貯蓄・保険	約22万
レジャー・旅行費	約5万

（内閣府「平成21年度インターネットによる子育て費用に関する調査」を利用して作成）

06 必要なものは家庭によってそれぞれ

必要なものは、ご家庭の環境や価値観によって異なります

大切な考え方は、ニーズ & ウォンツ

ニーズは、必要なもの・ないと困るもの

ウォンツは、あったらいいなと思うもの・ほしいもの



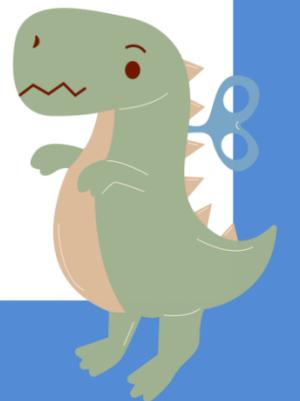
この時期、ご家庭内で話し合う機会を持ち、お互いの価値観や子どもに対しての考え方を知っておくことが、とても大切です。
今後の関係性やお金の使い方、ライフデザインに大きく関わってきます。

07 リアル・エピソード③ 夫婦の財布

共働きの二人。今までは家賃や水道光熱費は夫、食費は妻が支払う、などざっくりとした分担で、その他はそれぞれが管理しうまくやっていた。妊娠をきっかけに今の時期から準備するもの、出産費用、生まれてくる子どもに必要な出費などかかると思うが、今はどちらか先に気づいた方が購入している。

妻が買い揃えたいものと夫の考えが一致しないこともあるし、値が張るものもある中で、このままの状態では、お互いモヤモヤしそう。

お財布事情、他の夫婦は皆どうしてる？



08 幼稚園～大学までの教育費

	公立	私立
幼稚園(3年)	約 65 万円	約 158 万円
小学校	約 193 万円	約 959 万円
中学校	約 146 万円	約 422 万円
高校	約 137 万円	約 290 万円
大学	約 243 万円	約 462 万円
<参考> 大学院(修士2年)	約 135 万円	約 189 万円

調査データにはまだ反映されていないが、2019年に始まった「幼児教育・保育の無償化」により、幼稚園で2.57万円を上限に利用料が無償化されている



※幼稚園・小学校・中学校・高校：文部科学省「子供の学習費調査（平成30年度）」。学校教育費・学校給食費・学校外活動費含む

※大学（公立）・大学院（公立）：文部科学省「国立大学の授業料その他の費用に関する省令」

※大学（私立）・大学院（私立）：文部科学省「私立大学等の令和元年入学者に係る学生納付金等調査結果について」

なお、大学院（私立）は、博士前期課程から算出している

※大学院：専門職学位課程（法科大学院等）は含まれない

日本FP協会ホームページ「くらしとお金のワークブック」より

教育費を見積もってみよう



子どもの進学プランが見えてきたら、公立か私立かを選びかかる教育費を見積もってみましょう。

● 学校ごとに見積もる

	第一子		第二子		第三子	
幼稚園 保育園	公・私	万円	公・私	万円	公・私	万円
小学校	公・私	万円	公・私	万円	公・私	万円
中学校	公・私	万円	公・私	万円	公・私	万円
高校	公・私	万円	公・私	万円	公・私	万円
大学	公・私	万円	公・私	万円	公・私	万円
合計		万円		万円		万円
					教育費合計	万円

10 夫婦のお財布が別の場合

ご家庭にとって、よりよい方法を見つけてください！

- ・ お互いの収入を合算してどちらか一人が管理
- ・ お互いの収入を合算して二人で管理
- ・ 毎月一定額・一定割合を共同口座に入れ二人で管理
- ・ 項目別に支払いを分担し、それぞれが管理
- ・ どちらかの収入で生活 & もう一人の収入は貯蓄・資産形成し、それぞれが管理

ポイントは、
長期計画 & 定期的な話し合いです！
日々のお金だけでなく、
将来のお金もお互いが確認できる
ようにしていくことが大切です！

国・都・区は、妊娠や出産・子育てにさまざまな支援をしています。
児童手当は合計約230万円。018サポートや、豊島区の独自の制度も。
国・都・区の制度や支援策を、事前に確認・準備してうまく活用しましょう！

児童手当→



018サポート→

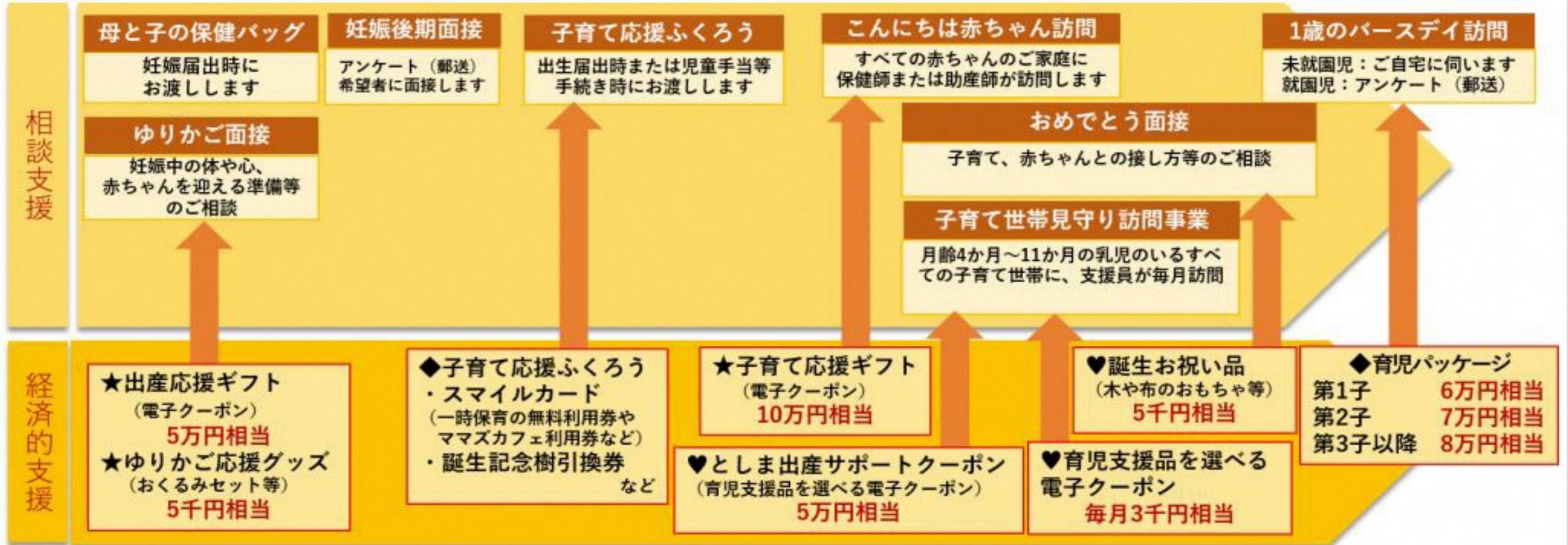


教育費をはじめ、まとまったお金が必要になる未来に備えて資産形成
するために、キャッシュフロー表等を作成するのもおすすめです！



11 支援制度を確認してみましょう

参考ページ



12 妊娠・出産時の支援制度



※2025年1月初旬時点の情報です。
R7年度より変更の可能性があります。
都度、区の情報をご確認ください。

時期 & アクション	支援名	支援内容	金額	注意事項	参考HP
母子健康手帳交付時		妊婦健康診査受診票計14枚 妊婦超音波検査受診票4枚 子宮頸がん検診受診票1枚		都内の実施医療機関で使用 使用時期は主治医と相談	
妊娠 ゆりかご面接時に 案内あり →申請書提出	出産応援	電子クーポン	5万円	クーポン利用の 有効期限あり	
ゆりかご面接実施後	ゆりかご応援	おくるみセットまたは マタニティフォト撮影兼	(5千円 相当)		
妊娠～ 出生 (出産費用支払前)	出産育児一時金	医療機関に直接 支払われる もしくは後日請求	出生児一人 につき 50万円	出産費用が一時金を下回る 場合、差額分は支給される	↓ 国保の方
出生 出生届時 児童手当等手続き	子育て応援ふくろう	スマイルカード 誕生記念樹引換券			

※2025年1月初旬時点の情報です。
R7年度より変更の可能性があります。
都度、区の情報をご確認ください。

	時期&アクション	支援名	支援内容	金額	注意事項	参考HP
生後	赤ちゃん訪問時に案内あり →申請書提出	子育て応援 ギフト	電子クーポン	10万円	クーポン利用の 有効期限あり	
	郵送案内あり →専用サイトに登録&発行	としま出産 サポート	電子クーポン	5万円	クーポン利用の 有効期限あり	
	上記専用サイトに登録 →訪問支援を受けるごとに	育児支援品を 選べる	電子クーポン	毎月3千円 ～最大2.4万円	4～11カ月のお子様対象 月1回程度 最大8回 クーポン有効期限あり	
	おめでとう面接後	誕生お祝い品	木や布の おもちゃ	(5千円相当)	1歳誕生日	
1歳	アンケート回答 →サイトログイン用の メールが届く →ログインして登録	育児 パッケージ	ギフト交換	6万円	ギフト交換の 有効期限あり	

ママの癒しグッズ
も充実！ママに
選んでもらうのも
よさそう！

14 プレパパができること



**赤ちゃんを迎えるにあたり
あらためてお金についての価値観をパートナーと共有**

支援制度について必要な手続きを整理

**支援制度を有効活用！
母から妻に戻る時間もプレゼントしてみてもは**

15 不安の解消 = 明るい未来への近道



妊娠～出産時期に深めたパートナーとの絆は
将来の家族の関係性に大きな影響を与えます

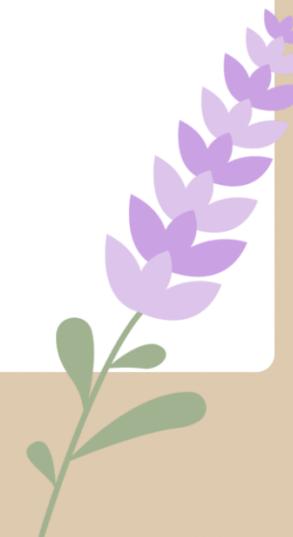
育児休業→職場復帰、専業主婦→再就職
家族の資産形成がスムーズに前向きに進みます

教育費やセカンドライフへの不安が軽減します





- 想定支出の約半分は各種制度を活用することで補填可能です
- ママと協力して出産・育児に向き合う
そのために今、この準備期間を有意義に過ごしましょう
- 妊娠・出産時期に深めた絆は、より豊かな将来に直結します



ご清聴ありがとうございました！
大丈夫！
制度を賢く活用して乗り切りましょう
応援してます！

