

# ALP調査研究報告

2026年2月19日

SOMPOインスティテュート・プラス株式会社

# 「備え」についてわかったこと 人生のジャーニーマップとは

2026年2月19日

SOMPOインスティテュート・プラス

成瀬 昂

# 「将来にどう備えるか、どうしたいか」と尋ねても？

- 1 想像がつかない
- 2 何から考えたらいいのかわからない
- 3 具体的に考えたくない

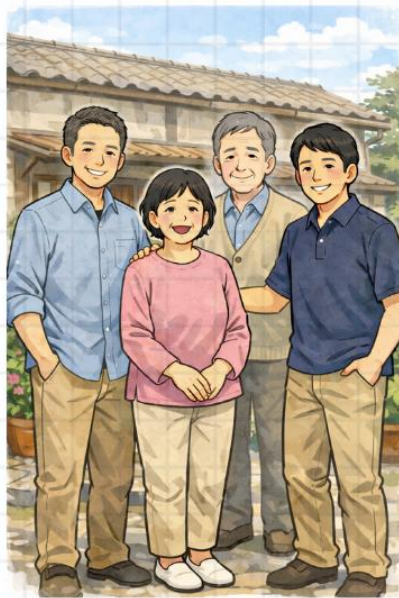


[参照]2024年度ALP調査研究, 専門家および高齢者へのヒアリング調査  
(Advance Life Planning 調査研究委員会 2024 年度 研究報告書)

# KJM01

高齢期ジャーニーマップ模擬事例 01

## 智美さん(仮名)の場合



配偶者・子どもあり

### 健康

- 認知機能は緩やかに落ちるが、転倒も骨折もなく100歳で死亡(老衰)

### 資産

- 60歳時点の預貯金 2,100万円
- 60歳時点の有価証券 300万円

### 住まい

- 持ち家(戸建 60歳で築30年)
- 配偶者有(78歳死別)
- 子(長男次男) 50代で巣立ち

# 備えない暮らし

# 備えた暮らし

怖いし外に出るのが面倒

衰えによる転倒や活動性低下のリスクが高い

50歳 60歳 70歳 80歳 90歳

夫の死 夫の介護 寝たきり 要介護状態

**健康**

- 顕著な健康問題なし
- 膝の痛みで外出控える
- 物忘れ
- 歩行機能が低下

認知症 転倒/骨折

**資産**

- 貯金と年金で生活
- 自分自身で管理
- 口座凍結

**住まい**

- 持ち家で夫と二人暮らし
- 持ち家で一人暮らし

徘徊 施設入所  
子供が死後事務に奔走

時々膝が痛いけどカフェでのんびりできてます

計画的な備えとリフォームで豊かな老後生活を満喫

50歳 60歳 70歳 80歳 90歳 100歳

夫の介護 夫の死 寝たきり 要介護状態

顕著な健康問題なし

膝は痛いが出外継続

在宅介護サービス利用

徐々に物忘れ

認知症と診断

歩行機能が徐々に低下

リバースモーゲージ

玄関等のリフォーム

長男と任意後見契約

持ち家で夫と二人暮らし

持ち家で一人暮らし

歩行環境のリフォーム

望ましい結果

- 自宅で友人や近隣との交流を保った
- 資産管理や死後事務もスムーズ

# KJM02

高齢期ジャーニーマップ模擬事例 02

## 花子さん(仮名)の場合



生涯未婚

### 健康

- 友人との交流や趣味で認知機能低下を緩やかに保ち100歳で死亡(老衰)

### 資産

- 60歳時点の預貯金 2,100万円
- 60歳時点の有価証券 300万円

### 住まい

- 住み替え (バリアフリーマンション)
- 配偶者なし
- 子なし

# 備えない暮らし



お風呂で倒れてから  
すっかり弱っちゃって

住み替え時期を逃し慣れない環境で認知症が悪化



## 健康

- 顕著な健康問題なし
- 浴室が寒く入浴中めまい
- 肺炎で入院
- 退院後1人暮らし困難
- 物忘れ → 認知症

## 資産

- 貯金と年金で生活
- 自分自身で管理
- 意思決定能力の低下を理由に資産活用が困難

## 住まい

- 都内マンションで独居
- リフォーム断念

**遠方に施設入所**

死後事務や資産整理は行政が介入。  
長期間にわたる複雑な手続きが必要となり、  
残された資産は有効に活用されず、国庫帰属。

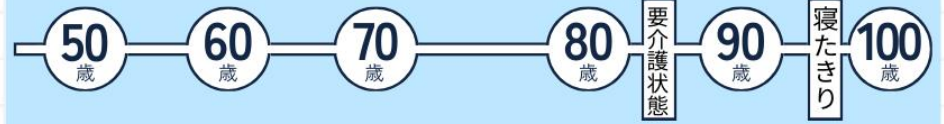
**悪化**

# 備えた暮らし



近所の旅仲間が  
私のこと編み物の  
「先生」って呼ぶの(笑)

バリアフリーマンションに住み替え活発な趣味と交流



- 顕著な健康問題なし

- 趣味や友人との交流が活発
- 認知機能低下を緩やかに保つ

**在宅介護サービス利用**

**任意後見・遺言  
終身サポート契約**

- 都内マンションで独居

**近隣のバリアフリー  
マンションに住み替え**

望ましい結果

- 趣味への意欲と交流が途絶えず
- 100歳の誕生日を友人とケア職員が祝う

# 他にも12名の多様なジャーニーマップを作成中

秋子さん



既婚 子あり 持家

社会活動激減し認知機能低下、口座凍結も

敏夫さん



既婚 子あり 持家

ヒートショック、在宅介護で妻の負担大きい

澄夫さん



既婚 子あり 持家

妻の死亡後は閉じこもり生活、転倒

梁太さん



既婚 子あり 持家

娘と関係悪く、妻の死亡後は孤立・認知症に

信久さん



既婚 子あり 持家

妻の死亡後も活発な生活、しかし詐欺被害に

和美さん



既婚 子あり 賃貸

子・孫と同居中に認知機能低下、施設入所

慶子さん



既婚 子あり 持家

夫と死別、自分は在宅看取り希望だが叶わず

真美さん



既婚 子あり 持家

夫と死別、ヒートショックを契機に機能急低下

桃代さん



未婚 子なし 持家

坂途中の自宅に愛着、外出困難で閉じこもり

葉子さん



未婚 子なし 持家

ヒートショックを契機に機能低下、施設入所

昭一さん



未婚 子なし 持家

早めにバリアフリー団地に転居、生活にあわず

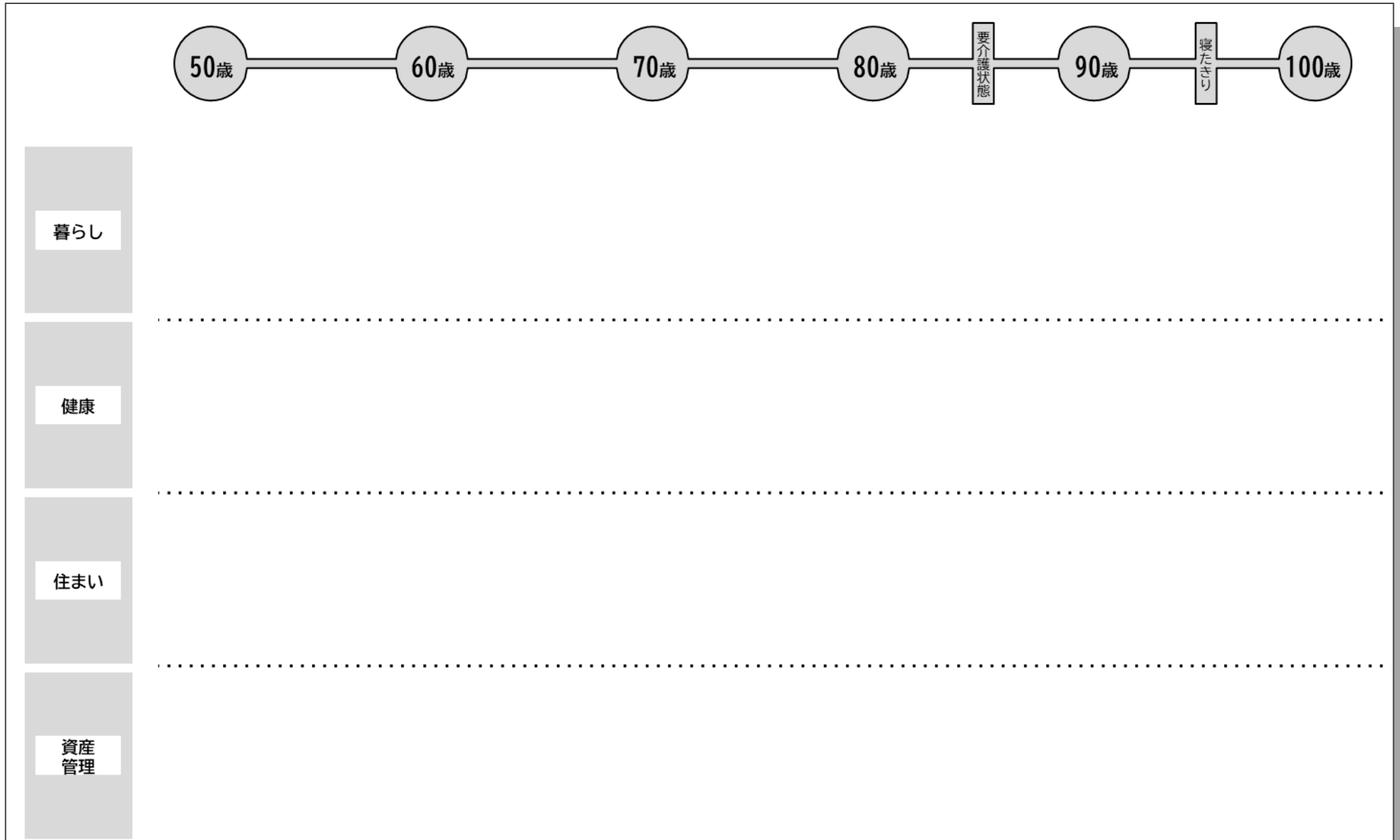
幸子さん



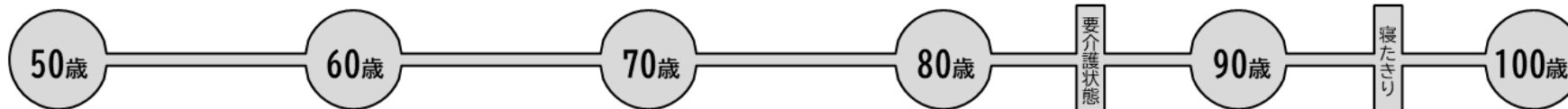
未婚 子なし 賃貸

華やかな生活から、がんを契機に不活生活に

# ご自身の「マイジャーニーマップ」描けますか？



# ご自身の「マイジャーニーマップ」描けますか？



暮らし

健康

住まい

資産管理

## 描き方

- ① 絶対に起こることを記入
- ② 未来の「**小さなのぞみ**」を3つ記入
- ③ 未来から**逆算**してやるべきことを記入

## ポイント

- ・ 「やれること」から始め**ない**
- ・ 「小さなのぞみ」を**具体的に**言語化

寝たきり生活で  
「楽しいこと」って？



ALP  
アドバイザー



- 1 想像がつかない
- 2 何から考えたらいいのかわからない
- 3 具体的に考えたくない



- 1 想像が**どんどん膨らむ**
- 2 考え・備える手順を**傍で支えて**くれる人がいる
- 3 考えることが**楽しい**

# 高齢期の未来予想を支援するために 必要な技能は何か

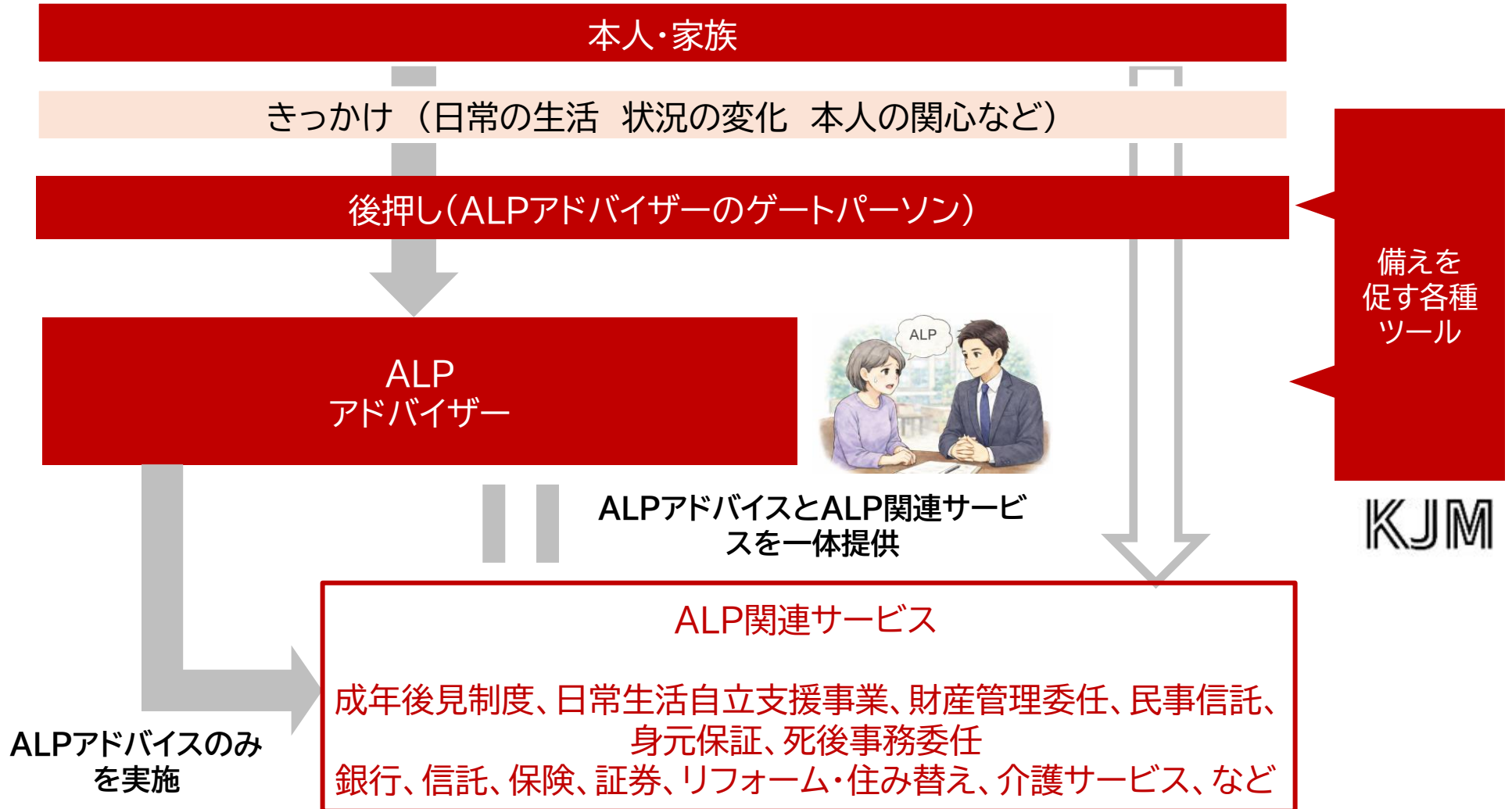
2026年2月19日

SOMPOインスティテュート・プラス

岡島 正泰

# ALPアドバイザーの役割

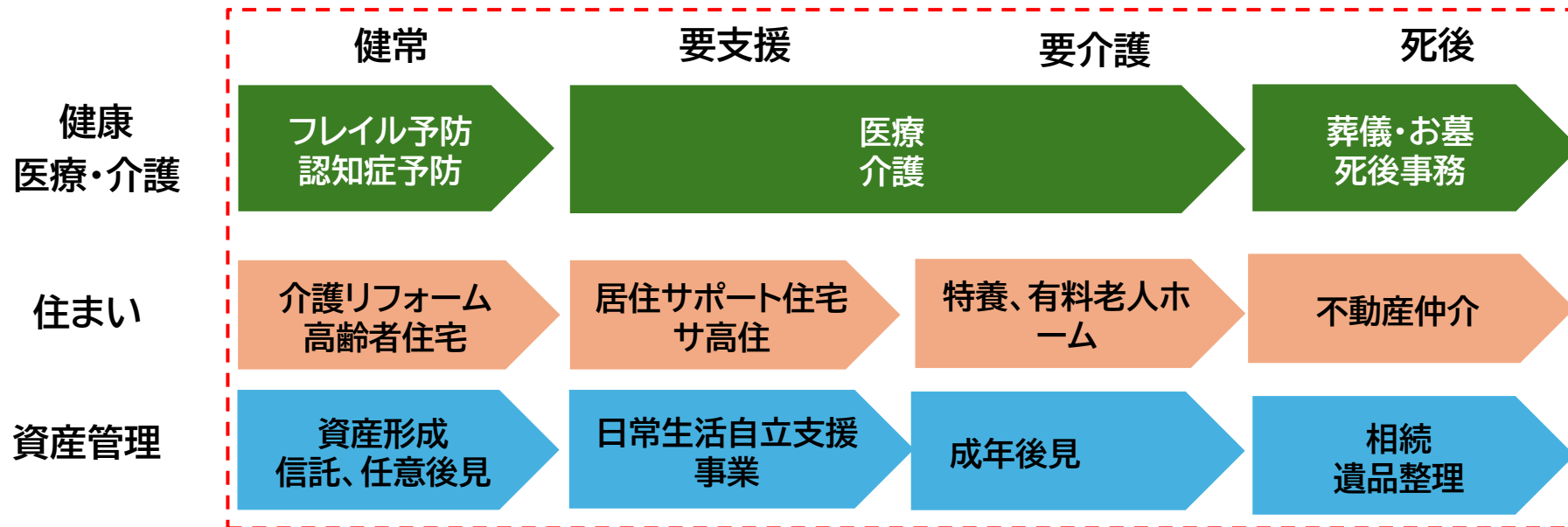
ALPアドバイザーは、既存のALP関連サービスと連携して本人に高齢期に向けた備えを促す。  
**本人の意思決定を支援しライフプラン等の形でALP関連サービスにつなぐ。**



# ALPアドバイザーの役割

ALPアドバイザーは、相談者の**高齢期の過ごし方を、健康・住まい・資産から多角的に検討して、事前の備えを促す。**

## ALPアドバイザーの検討範囲



支援者



ALPアドバイザー  
が事前対応



医師・ケアマネ、  
家族等が  
事後的に対応

# ALPアドバイザーに求められる能力

調査研究委員会における審議を経て、ALPアドバイザーに求める能力を特定した。

大項目	説明
倫理・役割	ALPアドバイザーにおける、倫理規定や役割を規定する項目
マネジメント	アドバイザープラン作成にあたって、ライフプランニング、コミュニケーション、情報の収集やアセスメント、コーディネート、支援マネジメント技法などについての項目
住まいとケア	住環境(周辺環境を含む)や住み替え判断や在宅・施設事業者のケアに関する項目
権利擁護	成年後見制度を中心とした権利擁護、意思決定支援に関する項目
死後事務	死後の事務に関する項目
高齢者福祉 関連諸制度	介護保険、年金制度、医療制度、地域包括ケアシステム、生活保護等、高齢者福祉や関連する制度についての項目
老年医学	在宅医療、高齢者の疾患や急変の対応、認知症介護(施策)、ターミナルケア(ACPを含む)、リハビリテーション、フレイル等の予防についての項目
資産管理	保険や税制や不動産など資産管理に関する項目

①本人の意思の尊重

②幅広く最新の知識に基づいた適切なアドバイス、事前の備えの促進

③ALP関連サービスの紹介に伴う本人と事業者の利益相反の抑止

※ALPアドバイザー教育コンテンツ(案)より抜粋

ALPアドバイザーが求められる能力を習得するための教育コンテンツ案を作成している。

## 教育コンテンツの目次(大項目)

I. はじめに

II. ALPアドバイスの基本

III. 早期の備え:不動産関連のALP関連サービスと活用のポイント

IV. 早期の備え:その他の資産関連のALP関連サービスと活用のポイント

V. 早期の備え:頼れる身寄りがない高齢者等を対象としたALP関連サービスと活用のポイント

IV. 事後の対応

VII. 高齢者福祉関連諸制度

VIII. 高齢者の心身機能とケア

IX. 老後資産の形成・管理・継承

ALPアドバイザーの概要  
倫理、マネジメントプロセス

ALPアドバイザーが連携  
するALP関連サービスの  
解説

周辺知識、ALP関連サービスに関する知識  
でALPアドバイザーも知っておくべきもの

## 教育コンテンツの目次(中小項目、一部分を抜粋)

### Ⅱ. ALPアドバイスの基本

#### 第3章 ALPマネジメント

1. ALPアドバイザーの業務フロー
2. ジャーニーマップの活用

ジャーニーマップを活用した  
典型例による対応

3. 詳細にALPアドバイスを実施する場合の業務フロー例
  - 1) 標準的なALPマネジメントプロセス
    - (1) 初期面談(説明と同意・情報収集)
    - (2) アセスメント(課題分析)
    - (3) 計画の作成、資金計画の検討
    - (4) プランの提示とALP関連サービス事業者との連携
    - (5) サービスの実施の確認とアンケート
    - (6) 報酬料・紹介料の請求
    - (7) サービスの終結について
    - (8) 初期面談からプラン提示までの時間配分の標準例

より詳細にライフプランを  
検討する際の対応

#### 4. 初回面談の実務

- 1) ALPアドバイザー業務の説明
  - (1) ALPアドバイザーができることとできないことの説明
  - (2) 個人情報使用同意書の説明
- 2) ヒアリングシートを用いた本人の意向・状況把握

(以下略)

# ALPアドバイザーの社会実装に期待される効果

ALPアドバイザーの社会実装により、相談者に高齢期の過ごし方の事前・多角的な検討を促す。それにより、高齢期の漠然とした不安を解消し、健康、楽しみ、安心のための対応を促進する。

## これまで

50～60代の相談者



各領域の専門家が  
それぞれマネジメント

事後対応中心

頼れる身寄りありきの  
制度設計  
結果的に本人意志を尊  
重できないケースも

## これから

ALPアドバイザー  
が**包括的に検討**を支援

**事前のマネジメント**を重視

頼れる身寄りのない方の  
ライフプランにも対応  
健常時の本人意志を尊重

健康、介護の不安

住まいの不安

老後資産の不安

頼れる身寄りが  
いない不安

全体でどんな備えが必要で  
いくらかかるか判らないから、**老後の生活費が何となく不安...**

お奨めされたサービスを購入  
して大丈夫なのかしら？

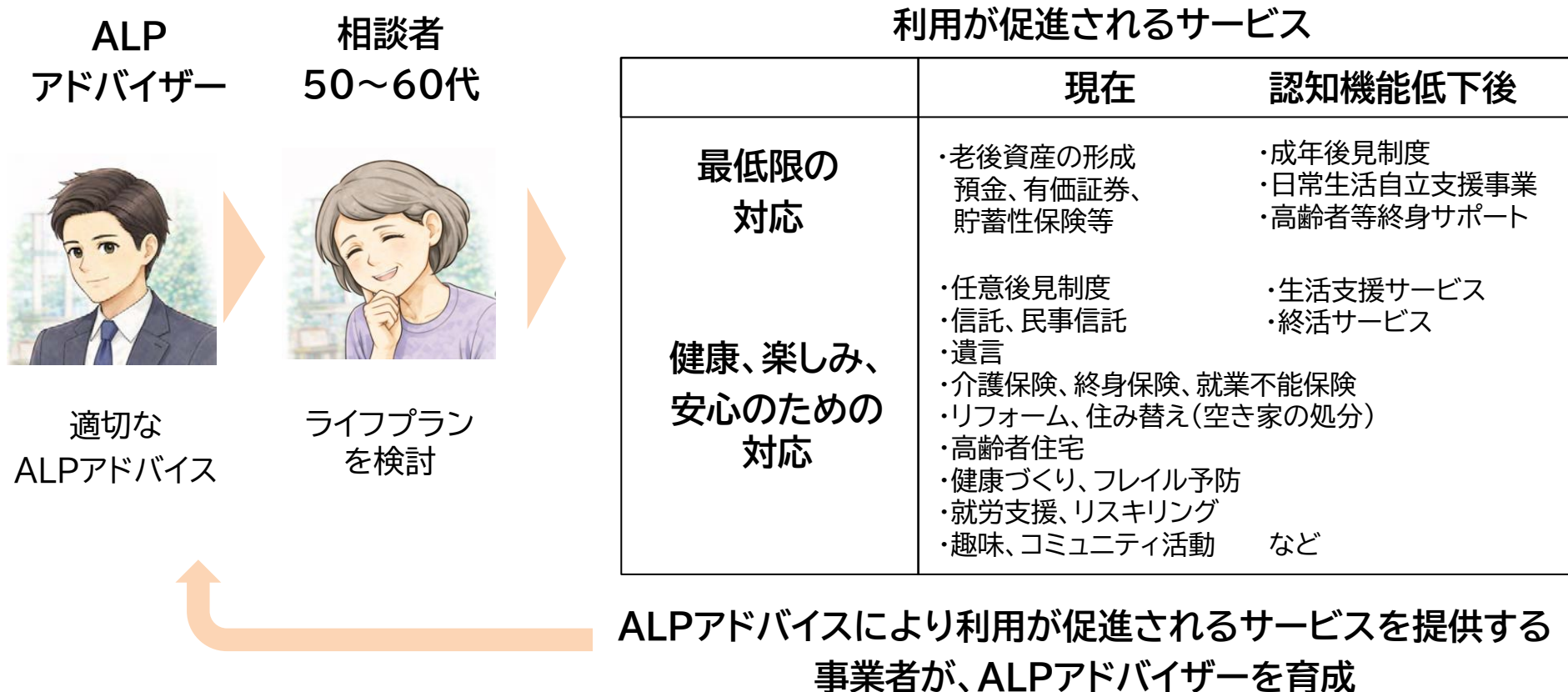
老後の生活費を考慮すると**年金の受給開始年齢の繰り下げ**をしたいし、**貯蓄や資産運用**もやっぱり大事ね。

そうすれば**住み替え**も検討できるし、体が動くうちに**趣味や旅行**にもう少し行けそうね。

70歳まで働けるように**健康づくり**や**保険の備え**も大事だわ。

# ALPアドバイザーの社会実装に期待される効果

ALPアドバイザーの社会実装により、認知機能低下後の資産・住まい管理をサポートする最低限の対応に加えて、健康、楽しみ、安心のための対応を促進する効果が期待される。



新たなシニアマーケットの創出、健康寿命の延伸、専門職の業務外行為への負荷を軽減

# ALPアドバイザーの社会実装に期待される効果

幅広い事業領域において、ALPアドバイザーの設置が期待される。相談者ニーズへの対応、ALPアドバイザーが所属する事業者への貢献の可能性を実証事業で探る予定。

事業領域		ALPアドバイザーの所属先	所属事業者への効果	副次的効果
住まい	リフォーム・住み替え 高齢者住宅	ハウスメーカー	ライフプランに基づく提案	空き家対策
	賃貸住宅	不動産管理	身元保証、居住支援事業等の促進	大家に安心を提供
介護	サ高住、介護施設	介護事業 施設紹介事業	顧客接点の早期確保 ライフプランによる入居費用確保	所属ケアマネのシャドウワーク抑止
金融	資産形成	銀行、信金・信組	ライフプランに基づく資産形成、 資産運用の促進、高齢者向け住宅ローンの提案	予約型代理人、任意後見等の利用促進
信託	信託	信託銀行	同上 信託商品の活用	
保険	貯蓄性保険 介護、就業不能保険	生保	ライフプランに基づく資産形成、保険加入、健康づくり等の提案	頼れる身寄りがない顧客への資産管理支援の提供
その他	終活	終活サービス	顧客接点の早期確保	
	高齢者等終身サポート	高齢者等終身サポート事業者	ライフプランに基づく提案 顧客接点の早期確保	
	士業	士業、FP事務所	顧客接点の早期確保	シャドウワーク抑止
	企業内	人事部門	中高年従業員のライフプラン形成	介護離職防止

