10年ぶり 全面改訂

誰も教えてくれない
家を建てる前に
決める予算の話

2026年版

クオホーム　本田 準一

目　次

序　はじめに

1　総額を知る

2　資金計画の方程式

3　2026年の住宅ローン

4　借り方そのものにあるリスク

5　返さないという選択と、制度の話

結　最後に

はじめに

結論は同じでも、理由は変わりました

私は10年ほど前、
「繰り上げ返済はするな」という
動画を公開しました。

今も、同じことを言っています。

でも、理由がまるで違います。

当時の理由はこうでした。

住宅ローンの金利より、
住宅ローン控除で戻ってくる額の
ほうが大きかった。

借りているだけで、
プラスになっていたのです。

だから返さないほうが得だった。
それだけの話です。

ところが2026年の今、
その前提は消えました。

金利が上がり、控除が下がり、
借りているだけで得をする状況は
終わっています。

それでも私は、
繰り上げ返済を急ぎません。

理由が入れ替わったからです。

今は、返して消してしまうより、
そのお金を働かせながら、
返済と並べて考える時代です。

この話は第5章で
詳しくさせてください。

ここでお伝えしたいのは、
結論そのものより
理由が変わったという事実です。

同じ結論でも、
理由が変われば使い方が変わります。

そして同業の多くは、
10年前に作ったお金の話を
そのまま出し続けています。

理由が変わったことに
触れないままです。

だからこの小冊子を、
全部書き直すことにしました。

5000万円のつもりが、5500万円になる

『あなた様がもしも、今から家を建てるとしたら
予算はいくらぐらいでお考えですか？』

私がこう質問すると、
多くのお客様はこう答えられます。

「３５００万円で建てたいです。」
「全部で５０００万円に
収まるようにしてください。」

とても具体的で、
よく考えられた金額だと思います。

では、実際にはいくらかかるのか。

一例として、
こんな数字で考えてみます。

建物　　４０００万円
土地　　１２００万円
諸費用　　３００万円
――――――――――
合計　　５５００万円

「５０００万円に収めたい」と
おっしゃった方の前に、
５５００万円という数字が出てきます。

その差、５００万円。

この小冊子は、
その５００万円がどこから来るのかを
明かすための本です。

一例の内訳。建物は総額の4分の3ほどしかない。

これは、安く建てるための本ではありません

先に、はっきりお断りしておきます。

この本は、
家を安く建てる方法の本ではありません。

５００万円を削る方法も書きません。

書くのは、
決めた予算を最後まで守り切る方法です。

家づくりで一番つらいのは、
高い家を建てることではありません。

途中で予算が足りなくなって、
「じゃあ外構は後で」
「カーテンは安いもので」と、
削りたくないところを削ることです。

そうならないために、
最初に全部を並べておく。
それだけの話です。

建物の値段は、総額の４分の３ほどしかない

さきほどの内訳を、
割合で見てみてください。

建物	４０００万円	＝	総額の約７３％
その他	１５００万円	＝	総額の約２７％

総額の４分の１以上が、
建物以外に消えています。

ところが、家づくりを始めた方が
最初に集めるのは、
ほぼ建物の情報だけです。

坪単価、標準仕様、
断熱性能、間取り。

もちろん大事です。
私も工務店ですから、
そこには誰よりこだわります。

でも、その情報をどれだけ集めても、
残りの４分の１以上は見えてきません。

そして家づくりが崩れるのは、
たいていその４分の１のほうです。

私がこの話をする理由

私は23歳でこの業界に入り、
姫路市で建築の仕事をして25年。

これまで300棟以上の家づくりに
関わってきました。

その中で、資金計画でつまずく方を
何度も見てきました。

共通していたのは一つです。

決める順番を間違えていた。

多くの方は、
間取り → 会社 → 土地 → ローン
の順で決めていきます。

これが逆です。

正しくは、
どう借りるか → いくらの家にするか
→ どこで建てるかです。

理由はこの本の中で
順番に説明していきます。

読み終わるころには、
最初に何を決めるべきかが
はっきりしているはずです。

クオホーム　本田 準一

第１章

総額を知る

見積書に載っていないお金

---

1 - 1

「いくらの家ですか」には、三つの答えがある

まず、言葉の整理をさせてください。

家づくりの現場では、
「いくらの家ですか」という質問に、
三つの違う答えがあります。

① 建物本体の価格
② 建物にかかる工事の総額
③ 住み始めるまでの総額

①と③は、
１５００万円以上ちがいます。

チラシや広告に載っているのは①です。
あなたが実際に払うのは③です。

この本で「総額」と書いたときは、
すべて③のことだと思ってください。

さきほどの５５００万円も③です。

まずここを合わせておかないと、
どの会社の話を聞いても
比べようがありません。

1 - 2

土地代のほかに、土地でかかるお金

土地１２００万円と書きました。

これは土地そのものの値段です。
土地には、これ以外にお金がかかります。

仲介手数料　５０万円前後

売主が不動産会社でない限り、
仲介手数料がかかります。

目安は
「土地価格の３％＋６万円＋消費税」。

１２００万円の土地なら、
５０万円前後です。

地盤改良　８０万円前後

これが一番読めません。

姫路でも、地盤が弱い場所では
８０万円前後かかります。

土地を買ってから調べるのでは
遅すぎます。

契約の前に、
その土地の地盤の話を
必ず聞いてください。

上下水道の引込み　８０万円前後

前面道路に本管が来ていない、
または引込み管が細い場合、
工事費が発生します。

こちらも８０万円前後を
見ておいてください。

水道の分担金　１５万円前後

これは、ほとんど知られていません。

土地に水道の引込みがあると、
その先に検針用のメーターを
つけることになります。

このメーターは
役所から借りる形になるので、

最初に一度だけ
納付金がかかります。

姫路では、
およそ１５万円です。

地域によって、
これがもっと高いところも、
安いところもあります。

土地を買う前に、
不動産会社に
「水道分担金は要りますか」と
必ず聞いてください。

造成・擁壁・高低差

道路より低い土地、
高い土地は要注意です。

盛土、土留め、擁壁。
数百万円単位で動きます。

「安い土地には理由がある」
というのは、
たいていここのことです。

ここで、大事な注意があります。

地盤改良と上下水の引込みは、
建物側の見積書に入っている
ことがほとんどです。

つまり、
さきほどの「建物４０００万円」の
中に含まれています。

これが何を意味するか。

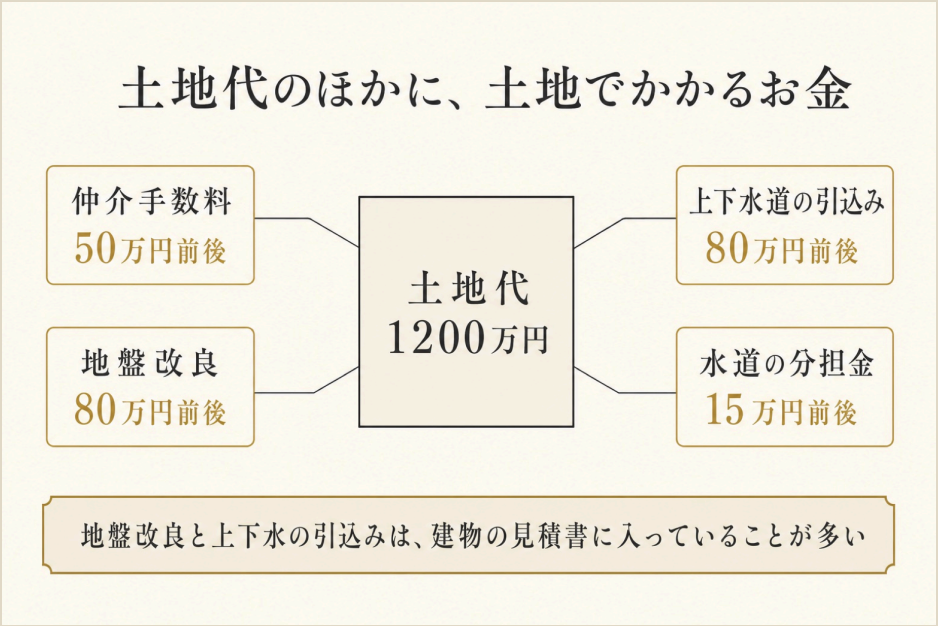
建物の値段は、
土地によって変わるということです。

同じ間取り、同じ仕様でも、
地盤の弱い土地、
本管が遠い土地を選べば、
建物の見積が１６０万円増えます。

だから、
「土地を先に決めて、
それから建物の相談」
という順番は危ないのです。

土地を見に行く段階で、
建築会社を連れて行ってください。

そこで１００万円単位の差が
つきます。



地盤改良と上下水は建物側の見積に入る。だから建物の値段は土地で変わる。

1 - 3

「付帯工事」という便利な言葉

見積書に
「付帯工事」という項目があったら、
必ず中身を聞いてください。

この言葉には、
会社ごとに違うものが入っています。

一般的に含まれるのは、

仮設工事（足場・仮設トイレ・仮設電気）
屋外給排水工事
ガス工事
照明・カーテンレール
空調

このあたりです。

問題は、
含まれていないものが
会社によって違うことです。

A社の見積もりが安く見えて、
実は付帯工事が別だった。

これは、よくあります。

見積書を比べるときは、
金額の下に何が書いてあるかより、
何が書いていないかを見てください。

「諸費用」と「諸経費」は別物です

紛らわしいのですが、
この二つはまったく違います。

諸費用とは、
本来、建築会社がもらわない
お金のことです。

仲介手数料、登記費用、
固定資産税の精算、水道分担金、
保証料、火災保険、印紙代。

どれも、司法書士や不動産会社、
銀行や保険会社に払うお金です。

建築会社が一度お預かりすることは
あっても、必ず明細がついて
戻ってくる性質のものです。

諸経費は、
建物の値段の中に入っています。

残土処分、仮設電気、
仮設フェンスなど、
工事を進めるために
必要な費用です。

これは建築会社の見積の中身であり、
次の章に出てくる方程式でいえば
「建物」の側に入ります。

似た言葉ですが、
式の左右どちらに入るかが
違います。

見積書に「諸経費」と
書いてあるのを見て、
「ああ、これが諸費用のことか」と
思ってしまうと、

３００万円をまるごと
数え落とすことになります。

1-4

諸費用３００万円の中身

諸費用は、工事以外にかかるお金です。

住宅ローンで借りにくい部分が
多いので、現金で用意する前提で
考えておくのが安全です。

３００万円の中身は、
おおよそこうなります。

登記費用 （表示・保存・移転・抵当権設定）	４０万円
住宅ローン事務手数料	１１０万円
土地の仲介手数料	５０万円
火災保険・地震保険	４０万円
つなぎ融資の利息	３０万円
印紙税	４万円

地鎮祭・上棟　　１６万円
工事中の駐車場代　　１０万円
――――――――
合計　　３００万円

この中で一番大きいのは、
住宅ローンの事務手数料です。

ここは、この10年で
大きく変わったところです。

以前は、
保証会社に保証料を
５０万円から６０万円払い、
銀行の事務手数料は
３万円から５万円という形が
主流でした。

今は、
保証料をなくすかわりに
「借入額の２.２％」を
事務手数料として取る形が
増えています。

５０００万円を借りれば、
それだけで１１０万円です。

どちらの形かによって、
最初に出ていく現金が
数十万円変わります。

金利が0.1%低い銀行より、
事務手数料が安い銀行のほうが
得になることがあります。

金利だけで銀行を選ばないでください。

そしてこのうち、
見落とされやすいのが三つあります。

つなぎ融資の利息

注文住宅は、着工金・中間金と、
完成前にお金を払います。

でも住宅ローンは、
家が完成しないと出ません。

その間を埋めるのが
つなぎ融資です。

これには利息がかかります。
金利が上がった今、
この金額も上がっています。

火災保険

近年、火災保険料は
上がり続けています。

しかも、
一度に契約できる期間が
どんどん短くなりました。

昔は、３５年分を
一括でかけられました。

その後１０年になり、
今は**最長５年**です。

つまり、
５年ごとに、そのときの保険料で
入り直すことになります。

将来の値上がりを、
自分で受けるということです。

水災を付けるかどうかでも、
金額が大きく変わります。

ハザードマップを見て、
必要なものだけを選んでください。

工事中の駐車場代

これは、ほとんどの方が
ご存じありません。

家を建てているあいだ、
職人さんの車を停める場所が
要ります。

敷地の中に停められるなら、
お金はかかりません。

でも、敷地が狭い場合や、
建物と足場で敷地が
埋まってしまう場合は、
近くの月極駐車場を借ります。

２台から３台を、
工事のあいだ借り続けます。

工期が３〜４ヶ月なら
１０万円ほど。

半年かかる家なら、
２０万円前後になります。

そして、これも
土地によって変わります。

土地を見に行くときに、
一度こう聞いてみてください。

「工事中、職人さんの車は
どこに停めるんですか」

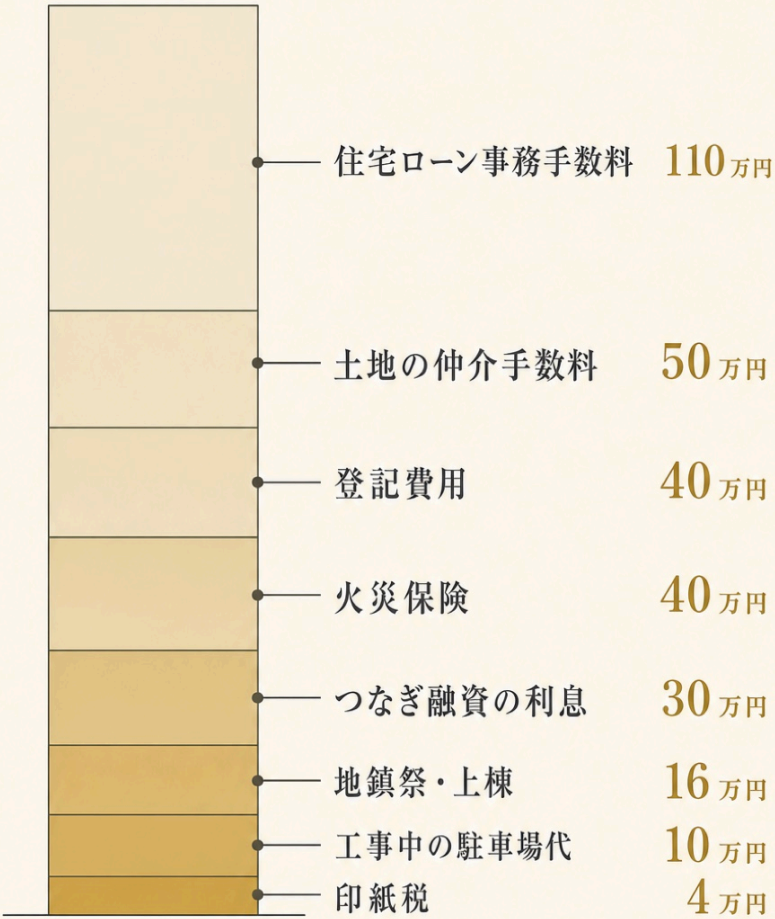
すぐに答えが返ってくる会社は、
その土地をちゃんと見ています。

答えられない会社は、
まだそこまで考えていません。

なお、建て替えの場合は
これに加えて、
仮住まいの家賃と引越し代が
２回分かかります。

ここも忘れずに
入れておいてください。

諸費用300万円の中身



合計 300万円

一番大きいのは事務手数料。金利だけで銀行を選ばないこと。

1 - 5

外構・家具・照明・カーテンを、最初から入れる

ここが、
一番よく削られる場所です。

そして、
一番削ってはいけない場所です。

数千万円かけた家の印象は、
最後の数百万円で決まります。

外構が土のままの新築。
カーテンが仮のまま
何年も過ぎている家。

私は何度も見てきました。

そうなる理由は一つです。
最初に予算へ入れていなかったから。

外構は１２０万円程度、
家具・照明・カーテンにも
まとまった額が必要です。

これを「後で」にすると、
「後で」は来ません。

住み始めると、
車が壊れたり、
お子さんの学費が来たりします。

最初から総額に入れてください。

1 - 6

引き渡しのあとに、まだ届くもの

家が完成して、
支払いが終わったと思ったころに、
２つの請求が届きます。

不動産取得税

引き渡しから半年ほどして、
県から届きます。

新築住宅には軽減措置があり、
条件を満たせば
かからないこともあります。

ただし、
知らないと申告しそびれます。

届いたら放置せず、
必ず建築会社に相談してください。

固定資産税

翌年から毎年かかります。

新築の一定期間は
減額される制度がありますが、
その期間が終わると上がります。

「５年目に急に上がった」
というご相談を、
毎年いただきます。

上がるものだと知って
おいてください。

第1章のまとめ

□ 「いくらの家」は三通りある。総額で話す
□ 土地には土地代以外がかかる
□ 地盤改良と上下水は建物の見積に入る。
だから建物の値段は土地で変わる
□ 付帯工事は「入っていないもの」を見る
□ 諸費用は現金で用意する前提で
□ 事務手数料は借入額の2.2%。金利だけで銀行を選ばない

- ☐ つなぎ融資の利息・火災保険・工事中の駐車場代を忘れない
- ☐ 外構・家具・照明・カーテンは最初から
- ☐ 引き渡し後にも税金が届く

> 実際の総額の出し方は、一度お会いして
> ご一緒に並べるのが確実です。
> 来場のご予約はこちらから。
> https://quohome.com/calendar/

資金計画の方程式

金利が動いても、式は動きません

2-1

この式だけは、10年前と変わっていません

第1章で、
総額の話をしました。

ここから先は、
そのお金をどう用意するかの話です。

私は10年以上前から、
資金計画には方程式があると
お伝えしてきました。

今回この小冊子を書き直すにあたって、
昔の話をほとんど捨てました。

でも、この式だけは残しました。

金利が動いても、
制度が変わっても、
この式は動かないからです。

式はこれだけです。

建物　＋　土地　＋　諸費用
＝
自己資金　＋　借入れ

出てくる項目は、
たったの５つです。

① 建物にかける予算
② 土地の予算
（土地をお持ちの方は、
建て替えの解体費）
③ 諸費用
④ 自己資金
⑤ 借入れ

左側が、出ていくお金。
右側が、それをどう用意するか。

この二つは、必ず釣り合います。

それだけの話です。

難しく考えないでください。
どこの会社で建てられても、
この式は同じです。

私はこの式を、
これまで１０００組以上の方に
お伝えしてきました。

金利が0.4%だったころも、
1%を超えた今も、
式は一文字も変わっていません。

金利が動いても、この式は動かない。項目はこの5つだけ。

５つのうち、先に分かるのは２つ

５つ並べましたが、
先に埋まる項目が２つあります。

ひとつめは、諸費用。

第1章で書いたとおり、
土地から買われる場合で
３００万円ほど。

土地をすでにお持ちの方、
建て替えの方は、
土地にかかる分がないので
２００万円ほどが目安です。

これは、
どこで建てても大きくは変わりません。

ふたつめは、自己資金。

ご家庭によって違いますが、
「いくらまで出せるか」は
ご自身で決められます。

０円の方もいれば、
１０００万円の方もいます。

ここで一つだけ、
注意があります。

自己資金を考えるときは、
諸費用の分も含めて
考えてください。

諸費用は、
住宅ローンに入れられないことが
多いお金だからです。

「頭金は５００万円出せます」
とおっしゃった方でも、
そのうち３００万円が
諸費用に消えるなら、

建物と土地に回せるのは
２００万円です。

ここを勘違いされている方が、
とても多いのです。

さて、これで２つ埋まりました。

残るのは、
建物・土地・借入れの３つ。

そして、この３つのうち
いちばん先に決めるべきなのが

「借入れ」です。

間取りでも、
土地でもありません。

理由を、次に書きます。

2-3

総額から決める人は、必ずはみ出します

多くの方は、こう考えます。

「５５００万円くらいかな。
じゃあ月々いくらになるだろう」

これが逆です。

正しくは、

「うちは月々◯万円までなら
無理なく払える。
だから総額は◯◯◯◯万円」

払える額から、総額を出す。

順番を逆にするだけで、
家づくりの結果が変わります。

なぜなら、
総額から入ると、

必ず総額のほうが動くからです。

「あと100万円くらいなら」
「ここは譲れないから」

その積み重ねで、
気づけば当初より
数百万円増えています。

払える額から入れば、
動かせない線が最初に決まります。

2-4

頭金より、手元に残すお金

「頭金はいくら入れるべきですか」

これもよく聞かれます。

私の答えは、
入れられるだけ入れないでくださいです。

理由は単純です。

家を建てた後、
現金が必要になる場面が
何度も来るからです。

引越し、家具、
外構の追加、家電の買い替え、
そして予定外の出費。

住宅ローンは、
日本で一番低い金利で
借りられるお金です。

その低い金利のお金を減らすために、
手元の現金をゼロにするのは、
順番が違います。

手元には、生活費の半年分。

これを残したうえで、
余った分を頭金にしてください。

2-5

親からの援助を受けるとき

ご両親からの援助がある場合、
贈与税の特例が使えます。

データボックス｜2026年7月時点

住宅取得等資金の贈与税非課税
省エネ等住宅　　1000万円まで
その他の住宅　　500万円まで
（暦年課税の基礎控除110万円と
併用すると最大1110万円）
適用期限　令和8年12月31日まで

注意点が三つあります。

① 諸費用には使えません

対象は住宅の新築・取得の代金です。

登記費用や仲介手数料、
家具・家電は対象外です。

② 期限があります

贈与を受けた年の翌年3月15日までに
全額を使い、住み始めている
必要があります。

③ 使わなくても申告が要ります

非課税になる場合でも、
申告しなければ適用されません。

「税金がかからないから
何もしなくていい」ではありません。

もらう前に、
必ず税理士か建築会社に
相談してください。

2-6

借りられる額と、返せる額は違います

銀行に行くと、
「〇〇〇〇万円まで借りられます」
と言われます。

あの数字は、
銀行が回収できると判断した額です。

あなたが無理なく返せる額
ではありません。

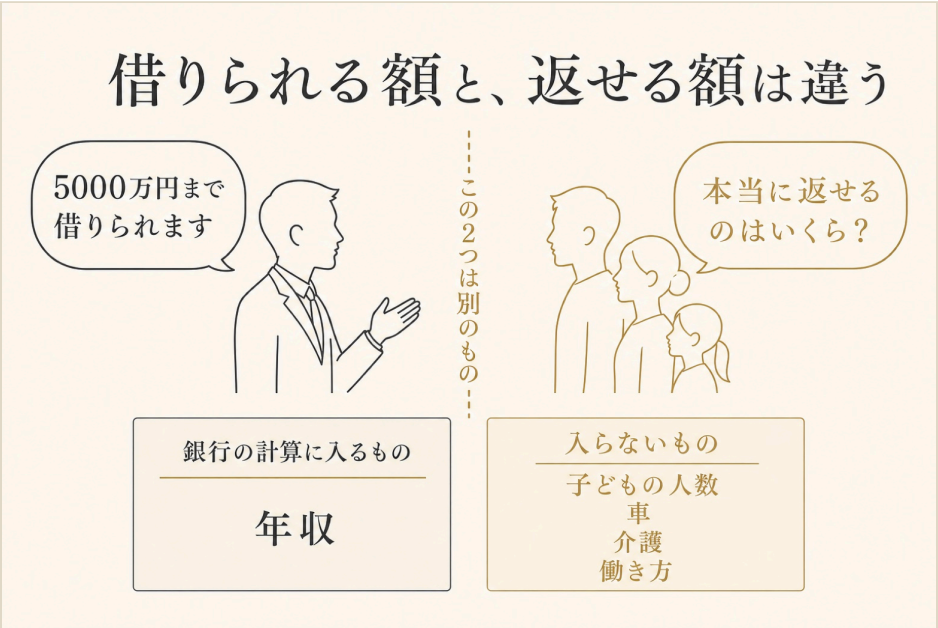
銀行は年収から計算します。
返済比率という考え方で、
年収の何割までなら
返済に充てられるか、で出します。

その計算には、
あなたの家のことは入っていません。

お子さんが何人いるか。
これから何人になるか。
車は何台必要か。
親御さんの介護があるか。
奥さまがいつまで働くか。

入っていないものが、
これだけあります。

だから、借りられる額を
そのまま予算にしてはいけません。



銀行の計算に入っていないものが、これだけある。

2-7

安全予算は、生活費から逆算する

では、返せる額はどう出すか。

返済比率ではなく、
今の生活から引き算してください。

① 今の手取り月収を書く
② 今の家賃（駐車場込み）を引く
③ 今、毎月貯金できている額を引く
④ 残ったものが、生活費

このとき、
②と③の合計が
おおよその上限になります。

なぜなら、
今その額を家に払っていて、
かつ貯金もできているからです。

ただし、ここから
さらに引くものがあります。

家が大きくなると、
生活費も上がります。

固定資産税	月あたり1万円前後
火災保険	月あたり数千円

修繕積立　　月1万円〜2万円
光熱費の増加　広くなった分

これを引いた額が、
本当に住宅ローンに回せる額です。

家賃と同じ額の返済なら大丈夫、
という考え方は危険です。

2-8

ぶつかる時期を、先に見ておく

返済が始まってから、
必ずぶつかるものがあります。

お子さんの高校・大学
車の買い替え
外壁・屋根のメンテナンス

小さいお子さんを抱えて
家を建てられる方が多いので、

教育費のピークと、
家のメンテナンスの時期が、
きれいに重なります。

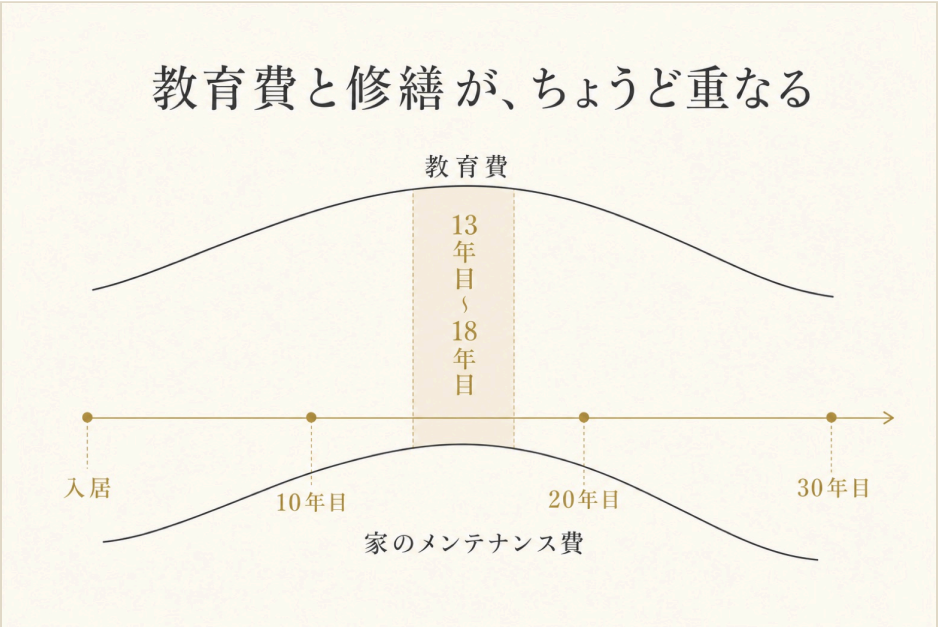
だいたい、
入居から13年目から18年目。

このあたりで、
一度に数百万円が必要になります。

だから第2章で
「手元に現金を残してください」
と申し上げました。

繰り上げ返済の話は
第5章でしますが、
結論を先に言っておきます。

この時期を越えるまでは、
現金を減らさないでください。



入居13年目から18年目。ここを現金で越えられるかが分かれ目。

第2章のまとめ

□ 建物＋土地＋諸費用＝自己資金＋借入れ。
項目はこの5つだけ

□ 先に埋まるのは諸費用と自己資金。
自己資金は諸費用の分も含めて考える

□ 総額からではなく、払える額から計算する

□ 頭金より、手元の現金を優先する

□ 贈与の特例は諸費用に使えない。期限あり

□ 借りられる額は、返せる額ではない

□ 生活費から逆算し、家の維持費も引く

□ 13年目〜18年目に教育費と修繕が重なる

第 3 章

2026年の住宅ローン

変動と固定

---

3 - 1

31年ぶりの水準に戻りました

ここからが、
今回いちばん書き直した章です。

データボックス｜2026年7月時点

日本銀行の政策金利	1%程度 （2026年6月に引き上げ。 1%は約31年ぶりの水準）
変動金利	1%超
フラット35（買取型）	3.14%
長期金利（10年国債）	2.69%

数字だけ見ると、
ぴんと来ないかもしれません。

言い換えます。

「金利は上がらないもの」
という時代が、終わりました。

私が最初にお金の動画を撮ったころ、
変動金利は0.4%台でした。

そこから2倍以上になっています。

そしてこの本を読むころには、
また変わっているかもしれません。

だからこの章では、
数字ではなく仕組みを
お伝えします。

仕組みさえ分かっていれば、
金利がいくつになっても
自分で判断できます。

3-2

変動金利は、何と連動しているのか

変動金利には、
二つの数字があります。

基準金利（店頭金利）と、
優遇幅です。

基準金利　　2.6%
－ 優遇幅　　▲1.5%
＝　1.1%　←　あなたの金利

借りるときに決まるのは
優遇幅のほうです。

そして優遇幅は、
借りている間ずっと変わりません。

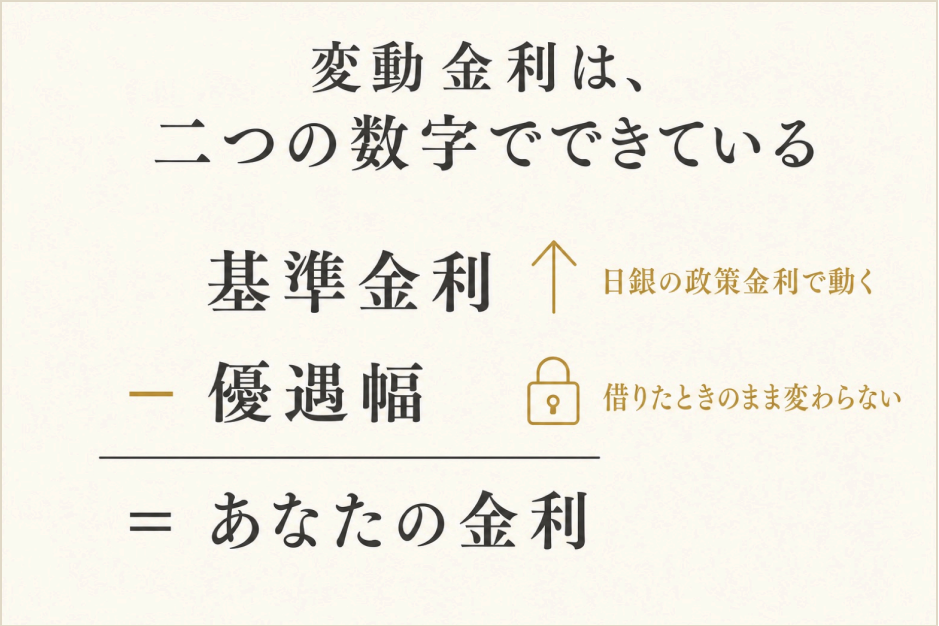
動くのは基準金利です。

基準金利は短期プライムレートに
連動し、その元は日銀の政策金利です。

つまり、
日銀が動けば、
あなたの返済額も動きます。

見直しは、
一般に年2回（4月と10月）です。

ここまでが仕組みです。
ここから先が、大事な話です。



動くのは基準金利のほう。日銀が動けば、返済額も動く。

3-3

5年ルールは、あなたを守る装置ではありません

変動金利には、
二つの有名なルールがあります。

5年ルール

金利が上がっても、
毎月の返済額は5年間変わらない

125%ルール

5年後に見直すときも、
それまでの1.25倍までしか上がらない

営業マンは、
これを安心材料として説明します。

「変動でも、いきなり
返済額は増えませんから」

嘘ではありません。
でも、半分しか言っていません。

返済額が変わらないだけで、
金利は上がっています。

では、増えた利息はどこへ行くのか。

毎月の返済額の中身が
入れ替わります。

これまで　元金8万円＋利息4万円
金利上昇後　元金6万円＋利息6万円

払う額は同じ12万円。
でも、**元金が減らなくなります。**

さらに金利が上がると、
利息が返済額を超えます。

返済額12万円
利息　13万円

この差の1万円は、
未払利息として積み上がります。

払っているのに、
借金が増えていく状態です。

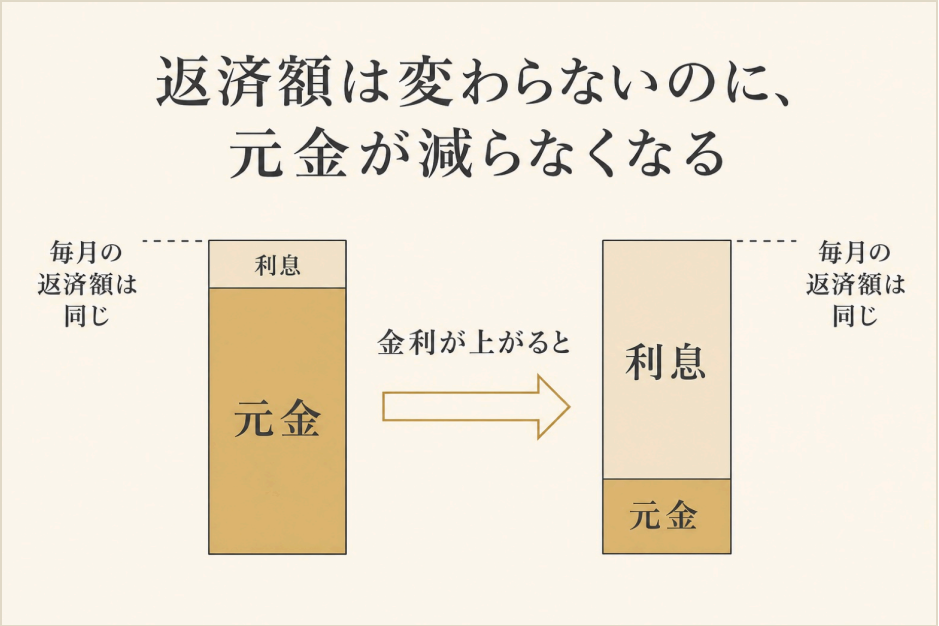
そして5年ルールも125%ルールも、
最後には効かなくなります。

最終回に、
残っているものを全部払う。

これが変動金利の本当の姿です。

5年ルールは、
守る装置ではありません。
先送りする装置です。

だから私は、
このルールを安心材料として
説明する会社を信用しません。



5年ルールは守る装置ではなく、先送りする装置。

3-4

固定金利は「高い」のではなく「先に払っている」

フラット35は3.14%。
変動は1%台。

こう並べると、
固定は高く見えます。

でも、これは
値段の差ではありません。

固定金利で払っている上乗せ分は、
金利が上がるリスクを
銀行に引き受けてもらう料金です。

保険料だと思ってください。

保険に入っている人が、
入っていない人より
毎月お金を払うのは当たり前です。

だから、
「どちらが得か」という問いは、
本当は成り立ちません。

「どちらのリスクを
自分で持つか」という問いです。

金利上昇のリスクを
自分で背負えるなら変動。

背負いたくないなら固定。

それだけの話です。

3 - 5

+1%、+2%で、いくら増えるのか

言葉ではなく、
数字で見てください。

借入5000万円、35年、元利均等。
（総額5500万円、自己資金500万円の場合）

金利1.0%
毎月　141,142円
総返済　約5928万円

金利2.0%
毎月　165,630円
総返済　約6956万円

金利3.0%
毎月　192,424円
総返済　約8082万円

1%上がると、
毎月**約2万4000円**増えます。

2%上がると、
毎月**約5万1000円**増えます。

総返済額では、
2%の上昇で**2154万円**の差です。

家一軒ぶんとは言いませんが、
車が何台も買える額です。

ここで一つ、
やっていただきたいことがあります。

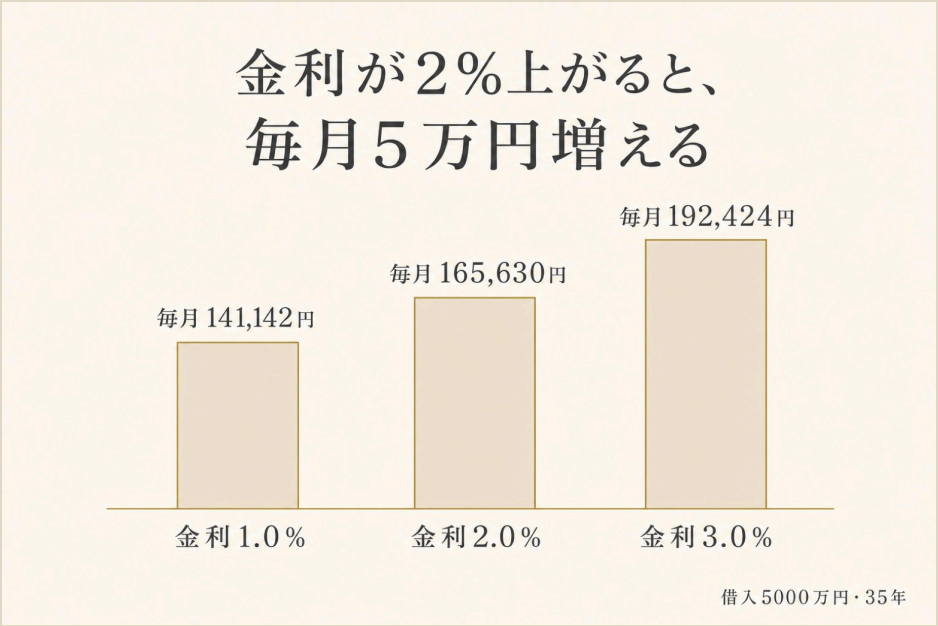
今の家計から、
毎月5万円を別の口座に
移してみてください。

それで半年、生活してみる。

苦しくなければ、
変動金利を選んでも大丈夫です。

苦しければ、
借入額を下げるか、
固定にしてください。

これが、
一番正直なストレステストです。



総返済額では、2%の上昇で2154万円の差になる。

3-6

性格ではなく、家計の余白で決める

「どちらを選べばいいですか」

私はいつも、
こうお答えしています。

あなたの性格ではなく、
家計の余白で決めてください。

よくある説明はこうです。

「金利が気になって
夜も眠れないなら固定」
「気にしない性格なら変動」

これは違います。

眠れるかどうかではなく、
上がったときに払えるかどうかです。

判断の目安を挙げます。

変動でもよい方

毎月の返済額が、
払える上限より3万円以上低い
手元に生活費の1年分がある
共働きで、
どちらか一方でも返済できる
毎月の返済とは別に、
積み立てる余力がある

固定にすべき方

毎月の返済が、
払える上限ぎりぎり
手元の現金が薄い
収入が一本
これから支出が増える予定がある

金利で悩む前に、
まず自分の家計の余白を
数えてください。

3-7

金利が上がるなら、今建てるべきか

いちばん聞かれる質問です。

私の答えは、
準備ができているなら、今です。

ただし、これは
「急がないと損しますよ」という
営業トークではありません。

理由を三つ、説明させてください。

① 建築費が下がる見通しがない

資材も人件費も上がり続けています。

さらに2025年4月から、
新築住宅の省エネ基準適合が
義務化されました。

**建てるコストの下限が、
制度として上がりました。**

「もう少し待てば安くなる」
という材料が、今はありません。

② 待つと、建てられる家が小さくなる

これが一番大きい理由です。

同じ「毎月14万円」で
借りられる額を見てください。

金利1.0%　約4960万円
金利2.0%　約4230万円
金利3.0%　約3640万円

金利が1%から3%に上がると、
同じ返済額で借りられる額が
1320万円減ります。

土地代が丸ごと消える計算です。

待っている間に価格が
下がってくれればいいのですが、
下がる見通しがない。

つまり、
待つほど条件が悪くなるのが
今の局面です。

③ 金利は、後から下げられる

借り換えという方法があります。

金利が下がる局面が来たら、
そのとき借り換えればいい。

でも、
建築費と土地の値段は、
後から下げられません。

ここからが大事です。

以上は「準備ができている方」の話です。

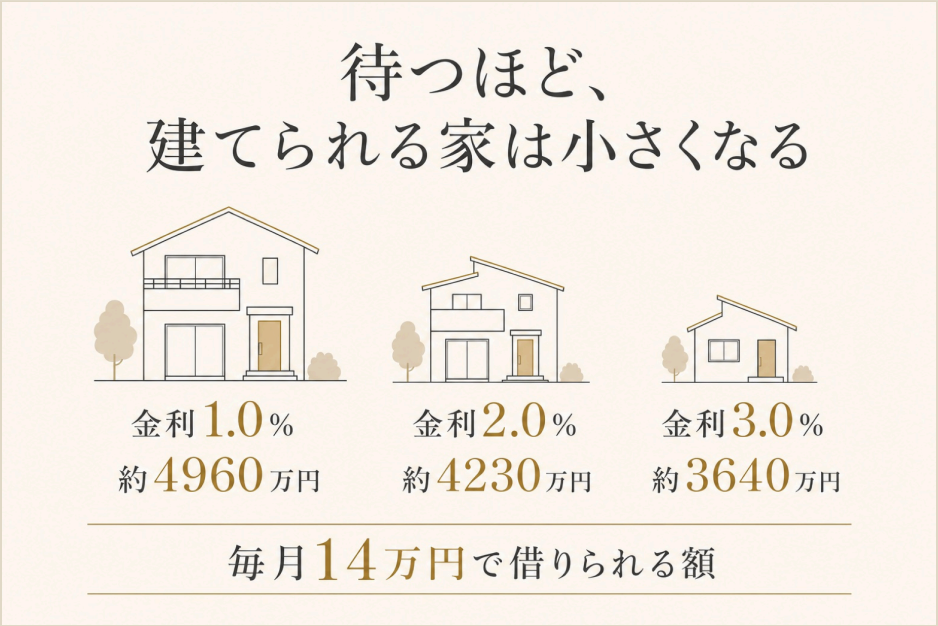
次のどれかに当てはまる方は、
急いではいけません。

土地が決まっていない
手元の現金が生活費の
半年分に届いていない
転職・独立して1年以内
ご夫婦で予算の合意ができていない
この本の第1章の内訳を、
まだ自分の言葉で言えない

準備ができていない状態で
急ぐことのほうが、
金利が1%上がるより高くつきます。

急ぐべきは契約ではなく、
準備のほうです。

金利を理由に
契約を急がせてくる会社があったら、
一度立ち止まってください。



1%から3%に上がると、同じ返済額で借りられる額が1320万円減る。

第3章のまとめ

□ 政策金利1%。上がらない時代は終わった
□ 変動は基準金利と優遇幅でできている
□ 5年ルールは守る装置ではなく先送り装置

- □ 固定の上乗せは値段でなく保険料
- □ +2%で毎月5万円、総額2154万円増える
- □ 性格でなく家計の余白で選ぶ
- □ 準備ができているなら今。準備が先

借り方そのものにあるリスク

4 - 1

二人で借りる、三つの方法

共働きのご夫婦が増え、
二人で借りる形が普通になりました。

方法は三つあります。
まったく別のものです。

① ペアローン

ご主人と奥さまが、
それぞれ別々にローンを組みます。

契約は2本。

住宅ローン控除	二人とも使える
団体信用生命保険	二人とも入れる
事務手数料	2本分かかる

② 連帯債務

契約は1本。
二人とも同じ債務を負います。

住宅ローン控除	二人とも使える
団信	商品によって違う
事務手数料	1本分

③ 連帯保証（収入合算）

契約は1本。
借りるのは一人で、
もう一人は保証人になります。

住宅ローン控除	借りた人だけ
団信	借りた人だけ
事務手数料	1本分

ここで気をつけていただきたいのは
③です。

奥さまの収入を合算して
借入額を増やしたのに、
奥さまには控除も団信もない。

そして、
返済の義務だけはある。

この形になっていないか、
必ず確認してください。

収入合算だけの形になっていないか、必ず確認を。

4 - 2

産休・育休・離職で、何が起きるか

二人で借りるということは、
二人分の収入が続くことを
前提にしているということです。

でも、実際には止まります。

出産・育休
お子さんの病気
親の介護
転職の空白期間

このとき、
返済額は変わりません。

だから、
二人で借りるときの鉄則は
一つだけです。

片方の収入だけでも、
返済が続けられる額にする。

二人分の収入をフルに使って
借入額を最大化した瞬間、
その家は綱渡りになります。

「今は二人とも働いているから」

その「今」は、
35年続きません。

4-3

離婚したとき、ペアローンはどうなるか

書きにくい話ですが、
書きます。

私はこの仕事を25年していて、
実際にこの相談を
受けたことがあります。

ペアローンは、
離婚しても**自動的には**
なくなりません。

家を売って、
残債を全部返せるなら
解決します。

問題は、
売っても残債が残る場合です。

そして多くの場合、
残ります。

家を出た側も、
返済義務は残ります。

住んでいない家のローンを
払い続けることになります。

これを避ける方法は、
借入額を抑えておくこと
しかありません。

売れば返せる額に
しておくことです。

縁起でもない話をしましたが、
知らずに借りるよりましだと

私は思っています。

4-4

団信は、生命保険の一部です

住宅ローンを組むと、
団体信用生命保険に入ります。

契約者が亡くなったとき、
ローンが消える保険です。

ここで、
必ずやっていただきたいことが
あります。

**今入っている生命保険を
見直してください。**

多くの方は、
「万一のとき、家族が
住むところに困らないように」
という理由で
生命保険に入っています。

住宅ローンを組んだ時点で、
その役割は団信が引き受けます。

保障が二重になります。

見直せば、
毎月数千円から1万円ほど、
保険料が下がる方もいます。

その分を修繕費の積立に回す。
これが一番堅い使い方です。

なお最近は、
がん団信・就業不能団信など、
保障を厚くした商品もあります。

金利に0.1%〜0.3%上乗せする形が
一般的です。

上乗せ分を35年払う総額と、
同じ保障を保険で買った場合を
比べて決めてください。

4 - 5

契約は長く、選択肢は多く

最後に、期間の話です。

「短く借りたほうが
利息が少なくて得ですよね」

計算のうえでは、その通りです。
でも、勧めません。

理由は、
短くすると毎月の返済額が
上がるからです。

しかも一度契約すると、
期間を延ばすのは
簡単ではありません。

苦しくなってから
「やっぱり35年にしてください」
とは、なかなか言えないのです。

私のおすすめは、

契約は長く。
毎月は、余裕のある額で。

契約　　できるだけ長く
毎月　　払える上限より低い額
余った分　手元に置いておく

こうしておけば、
苦しくなったときは
そのまま払えばいい。

余裕があるときは、
そのお金を別の形で
働かせておけばいい。

選択肢を残す借り方を
してください。

「早く返し終わること」は、
目的ではありません。

目的は、
一度も返済で困らないことです。

4-6

５０年ローンを、私は勧めます

ここ数年で、
返済期間５０年という住宅ローンを
扱う金融機関が増えました。

この話をすると、
たいてい驚かれます。

「５０年も払うんですか」
「死ぬまで払うことになりませんか」

私は、勧めます。

ただし、
条件がひとつだけあります。

これを外すと、
おっしゃるとおり

危険な借り方になります。

条件：返済計画は、
３５年で立てておくこと。

これが大前提です。

順番で書きます。

① まず３５年で組んだつもりで
計算する
② その毎月の額を、
本当に払えるか確認する
③ 払えると分かったら、
契約は５０年にする
④ 毎月出ていくのは
５０年ぶんの、低い額
⑤ 浮いた差額は、使わない。
手元に置いて働かせる
⑥ ６０歳、６５歳のときに
繰り上げ返済を検討する

大事なのは②と⑤です。

「３５年なら払える人が、
あえて５０年で借りる」

これが私の勧める形です。

「３５年では払えないから
５０年にする」

これは、まったく別の話です。
やってはいけません。

数字で見てください。

借入５０００万円、金利2.0%。

３５年　毎月　165,630円
５０年　毎月　131,897円
差額　33,733円

毎月３万４千円ほど、
手元に残ります。

先に、正直なことを書きます。

総返済額は、増えます。

３５年　総返済　約6956万円
５０年　総返済　約7914万円

その差、**９５８万円**。

長く借りるぶん、
利息を多く払うことになります。

これは、ごまかしようがありません。

では、なぜ勧めるのか。

買っているのは、時間ではなく余白です。

毎月の３万４千円は、
３０年で１２００万円を超えます。

33,733円 × 12ヶ月 × 30年
＝ 約1214万円

この１２００万円が、
銀行に行くのではなく、
あなたの手元にある。

これが５０年ローンの中身です。

その１２００万円で、
何ができるか。

お子さんの教育費に使える
１３年目の修繕に使える
仕事を変わるときに耐えられる
運用に回しておける

そして６０歳、６５歳になったとき、
まとめて繰り上げ返済ができます。

そこで返せば、
９５８万円の利息を

全部払わずに済む可能性があります。

つまり５０年ローンは、
５０年払うためのローンではありません。

返す時期を、
自分で選べるようにするための
借り方です。

ただし、使えない方がいます。

ここは、はっきり書いておきます。

５０年ローンには、
完済時の年齢に上限があります。

たとえば
【フラット５０】の場合、
完済時に８０歳未満である
必要があります。

つまり、
満２９歳までの方しか
５０年では組めません。

３５歳の方なら、
最長でも４５年です。

民間の銀行にも
５０年のものがありますが、
上限の年齢は銀行ごとに違います。

もうひとつ、
【フラット５０】には条件があります。

長期優良住宅であること。

性能の低い家では、
そもそも借りられません。

ここでも、
家の性能がお金に直結します。

この話は第５章で
もう一度出てきます。

一番危険な使い方

最後に、
これだけは避けてください。

５０年で借りて、
５０年ぶんの返済額いっぱいの
家を建てること。

毎月13万円で借りられるから、
と言って、

３５年なら払えない家を
建ててしまう。

これをやると、
６０代、７０代になっても
返済が終わりません。

そして、そのころには
繰り上げ返済に回すお金も
残っていません。

５０年ローンは、
借入額を増やすための道具では
ありません。

同じ家を、
余白をもって買うための道具です。

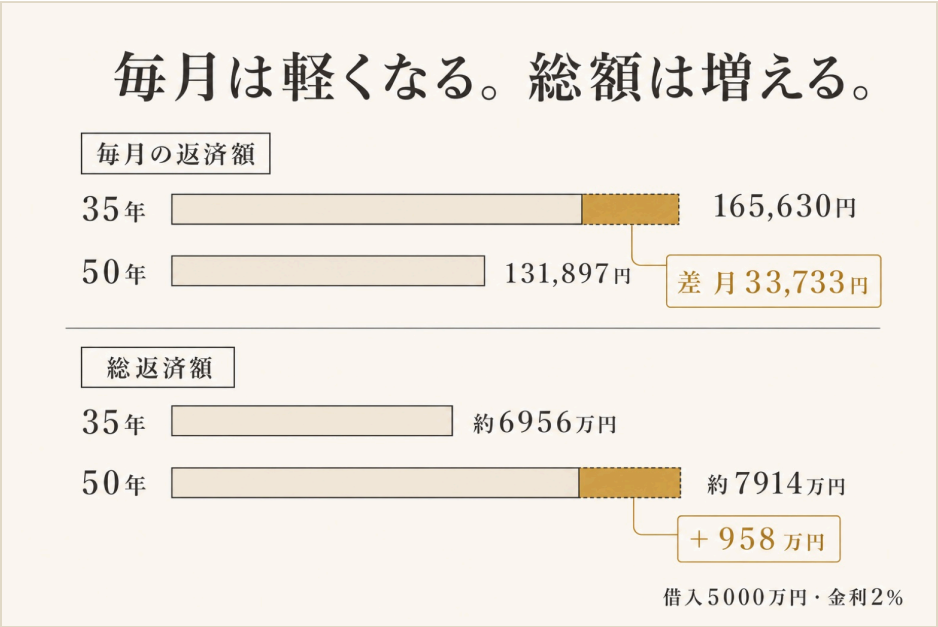
そこを取り違えなければ、
これほど心強い商品はありません。

では、浮いた３万４千円を
どこに置いておくのか。

昔の私は
「繰り上げ返済はするな」と
言ってきました。

その結論は今も変わりませんが、
理由がすっかり入れ替わりました。

次の章で説明します。



> 買っているのは時間ではなく、余白。返す時期を自分で選ぶための借り方。

第4章のまとめ

- □ 二人で借りる形は三つ。中身が全く違う
- □ 収入合算だけの形は控除も団信もない
- □ 片方の収入だけで返せる額にする
- □ ペアローンは離婚しても消えない
- □ 団信を組んだら生命保険を見直す

□ 契約は長く、毎月は余裕のある額で

□ 50年ローンは勧める。ただし

返済計画は35年で立てるのが大前提

□ 50年は借入額を増やす道具ではない

□ 完済時年齢に上限あり

（フラット50は満29歳まで・長期優良住宅）

返さないという選択と、制度の話

5-1
逆ザヤは、消えました

「はじめに」で書いた話に戻ります。

私は10年前、
「繰り上げ返済はするな」と
言っていました。

そして今も、
同じことを言っています。

でも、理由が入れ替わりました。

まず、
消えたほうの理由から
説明します。

【当時】
住宅ローン金利　　0.5%
住宅ローン控除　　1.0%
————
差し引き　　＋0.5%

借りているだけで
プラスになっていたのです。

これを逆ザヤと呼びます。

だから、
手元にお金があっても
返さないほうが得だった。

【2026年7月時点】
住宅ローン金利（変動）1%超
住宅ローン控除　　0.7%
————
差し引き　　マイナス

逆ザヤは消えました。

借りているだけで得をする、
という状況は終わりました。

ここまでが、
消えたほうの理由です。

10年前の私が使っていた根拠は、
もう使えません。

それでも、結論は変わりません。

理由を入れ替えて、
説明し直します。

5-2

繰り上げ返済は「返済」ではなく「使い道」です

繰り上げ返済を、
借金を減らす行為だと
思っている方が多いのですが、

実際には
お金の使い道を一つ選ぶ
という行為です。

１００万円を繰り上げ返済すると、
その１００万円にかかるはずだった
利息が消えます。

金利1%なら、
年1%ぶんが確実に浮きます。

これは悪い話ではありません。
確実だからです。

ただし、
その１００万円は
手元から消えます。

そして、戻ってきません。

だから比べるべきは、
この二つです。

繰り上げ返済　確実に金利ぶん得する
手元に置く　　必要なときに使える

金利が0.5%だった時代は、
「確実に0.5%」があまりに小さく、
比べるまでもありませんでした。

金利が1%を超えた今は、
以前より魅力が増しています。

**それでも私が急がない理由は、
三つあります。**

① 返したお金は、戻ってこない

これが一番大きい理由です。

繰り上げ返済をしても、
毎月の返済額は基本的に
軽くなりません。

期間が短くなるだけです。

つまり、
手元の現金は減ったのに、

毎月の負担は変わらない。

苦しくなったときに、
一番効かない場所へ
お金を移したことになります。

② 13年目の山が来る

第2章で書いたとおり、
入居から13年目から18年目に、
教育費と修繕が重なります。

繰り上げ返済に回したお金は、
その山では使えません。

③ 住宅ローンは、一番安い借金

住宅ローンは、
日本で個人が借りられる
もっとも低い金利のお金です。

しかも最長35年、
借り続けることができます。

これを急いで消すより、
同じお金に別の働き方を
させたほうがいいというのが、
今の私の考えです。

5-3

返さないお金を、どこに置くか

ここからは、
工務店の私が話せる範囲を
少し超えます。

具体的な商品の名前や、
「これなら何％増えます」
といった話はできませんし、
してはいけません。

それでも、
置き場所の順番だけは
お伝えしておきます。

繰り上げ返済をしないなら、
そのお金はどこかに
置くことになります。

置き場所は、大きく三つです。

① 現金（すぐ使える）
② 引き出せる運用
③ 引き出せない運用
（老後まで動かせないもの）

順番が大事です。

まず①を、
生活費の半年分から1年分。

ここは何があっても
動かしません。

次に②。

教育費と修繕の山に
備える部分です。

条件はひとつだけ。
必要なときに現金にできること。

③は、その先です。

老後のためのお金で、
一定の年齢まで
引き出せない仕組みのものです。

家を建てた直後に
ここを厚くしすぎると、
13年目の山で
身動きが取れなくなります。

そして最後に、
繰り上げ返済が来ます。

現金
→ 引き出せる運用
→ 老後の運用
→ それでも余るなら繰り上げ返済

繰り上げ返済は、
一番最後でいいのです。

理由はもう書きました。
返したお金だけは、
二度と引き出せないからです。

では、いつ返すのか。

第4章で、
５０年ローンの話をしました。

あの話の続きが、ここです。

私が考えている目安は、
６０歳、そして６５歳です。

理由は三つあります。

① 教育費が終わっている

お子さんが独立していれば、
一番大きな支出が消えています。

② 退職金や、
積み上げてきたものが形になる

そこまで手をつけずに
置いてきたお金が、
まとまった額になっています。

③ 年金生活に入る前に、
毎月の固定費を軽くできる

収入が減る前に返済を減らす。
これが一番効きます。

つまり、こういう流れです。

３０代　５０年で借りる
（返済計画は３５年で）
↓
その差額を、手元で働かせる
↓
１３年目の山を、現金で越える
↓
６０歳・６５歳で、
まとめて繰り上げ返済を検討する

返す時期を、
自分で決める。

これが、私が
「繰り上げ返済を急がない」と
言い続けている理由です。

急がないのであって、
しないのではありません。

返す力を蓄えながら、
返す時期を待つのです。

運用は、値が下がっても
まだそこにあります。

繰り上げ返済は、
下がりも上がりもしませんが、
取り出すこともできません。

家を建てた直後のご家族に
一番必要なのは、
取り出せることです。

繰り上げ返済は一番最後。返したお金だけは取り出せない。

私の場合

抽象的な話ばかりでは
分かりにくいと思うので、
私自身のことを書きます。

私はNISAの枠を使って、
全世界株式と米国株式の
インデックス投信を
積み立てています。

いわゆる「オルカン」と
「S&P500」と呼ばれるものです。

毎月、決めた額を入れて、
あとは見ないようにしています。

上がった年もあれば、
下がった年もあります。

一時的にマイナスになったことも
あります。

それでも続けているのは、
繰り上げ返済で消してしまうより、
取り出せる形で置いておきたい
と考えているからです。

ただし、
これは私の場合の話です。

おすすめしているわけでは
ありません。

私は工務店であって、
投資の専門家ではありません。

年齢も、家族構成も、
収入の安定度も、
一人ひとり違います。

同じことをすれば
同じ結果になる、
というものでもありません。

私がお伝えしたいのは
商品の名前ではなく、
「住宅ローンと手元のお金を
並べて考えている人間がいる」
という事実のほうです。

そこだけ受け取っていただければ、
十分です。

ひとつ、
はっきりお断りしておきます。

どの商品を選ぶか、
どの制度を使うかは、
私の専門ではありません。

税制の優遇も、
年ごとに変わります。

必ず、金融機関か
ファイナンシャルプランナーに
ご相談ください。

私が工務店としてお伝えできるのは、
ここまでです。

住宅ローンの返済と、
手元のお金の置き場所を、
必ず並べて考えてください。

どちらか片方だけを見て決めると、
たいてい間違えます。

住宅ローンの相談を
銀行だけにして、
お金の置き場所の相談を
誰にもしていない。

これが、
一番多いパターンです。

5-4

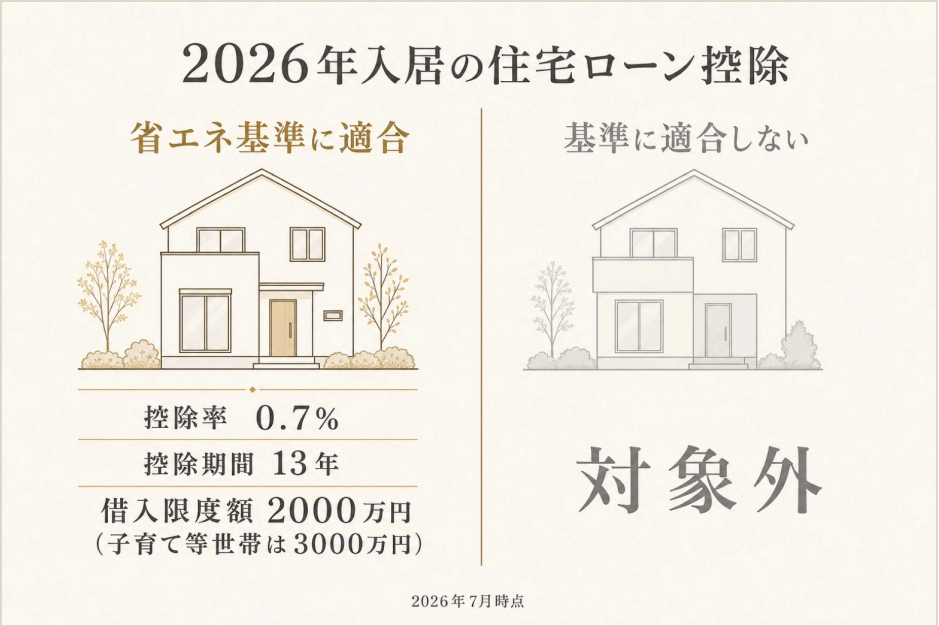
住宅ローン控除 2026年版

制度の中身も変わりました。

データボックス｜2026年（令和8年）入居

控除率　0.7%
控除期間　13年（新築・省エネ住宅）
借入限度額
省エネ基準適合住宅
一般世帯　2000万円
子育て等世帯 3000万円
（令和6・7年入居からそれぞれ
1000万円の引き下げ）
省エネ基準に適合しない住宅
原則、控除の対象外
※制度は年度で変わります。
着工前に必ず最新の情報を
ご確認ください。

大事なのは、
一番下の行です。



2026年入居は省エネ基準への適合が必須。適合しなければ対象外。

5-5

性能の低い家は、減税すら受けられない時代

2026年に入居する新築住宅は、
省エネ基準に適合していないと、
住宅ローン控除が使えません。

以前は、
性能が低くても
額が減るだけでした。

今は、ゼロです。

これは、
国が方針をはっきりさせた
ということです。

性能の低い家は、
もう国が後押ししない。

私は工務店として、
この方向は正しいと思っています。

ただし、
誤解しないでいただきたい。

省エネ基準は、
あくまで**最低ライン**です。

「基準に適合しています」は、
褒め言葉ではありません。

義務を果たしています、
という意味です。

控除が使えるかどうかは、
入口の話にすぎません。

その先、
実際に電気代がいくらになるか、
冬に寒くないかは、
基準では決まりません。

5-6

建てた後のお金は、もう一冊にまとめました

この小冊子は、
建てる前に決めるお金の本です。

総額、資金計画、住宅ローン。
ここまでを扱いました。

では、
建てた後にかかるお金は
どうなるのか。

外壁と屋根のメンテナンス費
30年間の光熱費
寒い家がもたらす健康の話
20年後に、その家がいくらになるか

これらは、もう一冊
『誰も教えてくれない
家を建てた後にかかるお金の話』
にまとめてあります。

2冊で、
建てる前から30年後までが
つながります。

そちらもあわせてお読みください。

第5章のまとめ

□ 逆ザヤは消えた。10年前の根拠はもう使えない

□ それでも結論は同じ。繰り上げ返済は急がない

□ 理由は「返したお金は取り出せない」から

□ 置き場所の順番は

現金→引き出せる運用→老後→繰り上げ返済

□ 商品選びは金融機関やFPへ。工務店の領分ではない

□ 控除は0.7%・13年・限度額は縮小

□ 2026年入居は省エネ基準適合が必須

□ 「基準適合」は褒め言葉ではなく最低ライン

最後に

万人に合うローンは、ありません

ここまでお読みいただき、
ありがとうございました。

最後に、
一番お伝えしたいことを書きます。

100組のお客様がいれば、
100通りの借り方があります。

ご主人の年齢。
奥さまの働き方。
お子さんの人数と年齢。
ご実家からの援助の有無。
勤め先の安定度。
そして、何にお金を使いたいか。

これが全部違うのに、
同じ答えになるはずがありません。

だから、
「変動が正解」でも
「固定が正解」でもありません。

この本に書いたのは、
判断するための材料です。

答えではありません。

決める順番

もう一度、
順番だけ書いておきます。

① どう借りるか
② いくらの家にするか
③ どこで、誰と建てるか

多くの方は、
③から始めます。

モデルハウスを見て、
気に入った会社を見つけて、
それから資金の相談をする。

その順番だと、
資金計画は
「その会社で建てるための計算」に
なってしまいます。

先に①と②を決めておけば、
どの会社と話しても

自分の線がぶれません。

この本は、
どの会社で建てられても
役に立つ内容にしたつもりです。

クオホームで建ててください、
という本ではありません。

それでも迷われたら

ご自身の場合はどうなるのか。

具体的な数字で見てみたい方は、
一度お越しください。

第1章の内訳を
ご一緒に埋めていくだけでも、
だいぶ景色が変わります。

だいたい1時間から
1時間30分ほどいただければ、
ひととおり並べられます。

ご予約はこちらから

https://quohome.com/calendar/

この本を、また書き直すために

冒頭で書いたとおり、
私は10年前の自分の話を
訂正するところから
この本を始めました。

金利も制度も、
これからも動きます。

だから、この本も
また書き直します。

そのときのために、
お読みになった感想を
聞かせていただけませんか。

「ここが分からなかった」
「ここをもっと知りたい」

その一行が、
次の版をよくします。

この本をお読みになった感想は、
お送りしているメールに
そのままご返信ください。
私が読みます。

クオホーム　本田 準一

誰も教えてくれない
家を建てる前に決める予算の話
2026年版

発行　クオホーム
兵庫県姫路市飾磨区
0120-072-780
https://quohome.com/

本書の数字は2026年7月時点のものです。
金利・税制は変わりますので、
実際の判断の前に最新の情報を
ご確認ください。

本田 準一