ライフステージで考える
ライフプランニング講座〈第4回〉

退職に向けたライフプラン

藤川　太
CFP ファイナンシャル・プランナー
生活デザイン株式会社代表取締役

【ふじかわ ふとし】1968年、山口県生まれ。慶應義塾大学大学院理工学研究科を修了後、自動車会社勤務を経てファイナンシャル・プランナーに。「家計の見直し相談センター」で個人向け相談サービスを展開している。著書に『家計株式会社化のススメ』（講談社＋α新書、2011）『お金の不安に答える本　男子用』（日本経済新聞出版社、2010）『サラリーマンは2度破産する』（朝日新書、2006）等がある。

ついに年金支給開始年齢を68歳もしくは70歳まで繰り下げることを検討、というニュースが流れました。平成15年に「100年安心」という触れ込みで行われた年金改革が、たった8年しかもたなかったという衝撃的な事態です。年金に対する不信感によって老後への不安が高まっている時期だけに、より不安感が高まることになりそうです。私たちはどのように退職に向けてライフプランを立てていけばいいのでしょうか。

1 退職後の膨大な時間をどう過ごすか

退職に向けたライフプランと言うと、ほとんどの方が不安に思っているのがお金の問題。ただ、数多くの退職に向けたプランニングをしてきた経験から見ると、多くの方が苦労されるのが時間の問題です。

退職をすると退職金がもらえます。この退職金がいくらもらえるか、気になるところですね。ですが、それと同時に莫大な時間ももらうことになります。

まず、皆さんが定年後に平均して何年くらい生きるのかデータを見てみましょう。平成23年簡易生命表から、60歳の男性の平均余命は22・84年、女性は28・37年です。つまり平均して男性82・84歳、女性88・37歳まで生きるということになります。定年年齢が60歳だと、定年後もこんなにも長い年数があるのです。

これを時間で測るともっと膨大な時間になります。たとえばこんな計算をしてみましょう。1日平均9時間、月20日の労働を20歳から60歳まで40年間続けたとすると、総労働時間は8万6400時間にも及びます。気が遠くなりそうな長い時間です。

ところが、退職をすると毎日が自由時間です。仕事はないので職場に行く必要はありません。寝る時間、お風呂、トイレの時間などありますので、1日12時間が自由時間だとしましょう。これを60歳の男性が平均余命に達する82歳まで365日22年続けたとすると9万6360時間。実に60歳までの総労働時間を超えてしまうほど長時間の自由時間がもらえることになります。さて、これだけの時間を受け取ったあなた、どのように過ごすでしょうか。

現役世代のライフプランは、これまでの生活の延長線上に想像を巡らせればよかったので難しくありません。ところが、毎日が自由時間の退職後の生活はこれまでの生活の延長線上にはありません。ここで、すでに退職後の生活を送っている先輩方がどのように過ごしているかデータを見てみましょう（図表1）。

60～69歳の男性を見ると、1番多かった答えがラジオやテレビ（66・2％）。毎日テレビを見ながら過ごす、容易に想像できますね。2位が趣味を楽しむ（47・4％）、3位が家族との団らんを楽しむ（45・9％）、4位がのんびり休養する（36・0％）、

図表1

（%）

	男性				女性			
	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
ラジオやテレビ	47.4	55.6	66.2	67.3	54.5	61.3	64.3	74.8
趣味を楽しむ	48.5	44.2	47.4	43.1	37.3	41.2	51.8	38.8
のんびり休養する	45.4	43.9	36.0	33.2	36.9	44.1	35.0	40.8
新聞・雑誌などを読む	46.7	32.0	30.9	26.0	49.7	39.5	33.8	21.0
家族との団らんを楽しむ	27.3	34.6	45.9	45.2	32.1	43.3	44.2	40.8
知人・友人と過ごす	20.0	15.6	18.9	24.1	39.8	37.6	42.9	38.8
ショッピングに行く	22.5	19.1	17.1	14.2	43.2	39.5	36.8	23.0
IT機器で情報等を閲覧	39.6	27.3	19.2	12.1	31.1	18.3	13.2	6.1
運動やスポーツ	34.8	26.4	28.2	25.7	20.4	18.3	23.2	15.5
旅行に行く	15.2	18.8	26.4	23.7	14.0	25.6	32.8	21.0
知識を吸収する	10.4	8.9	11.1	10.5	10.3	10.7	10.6	7.7
地域活動や社会活動	6.2	7.2	10.8	12.3	5.9	6.6	10.1	5.8

内閣府「国民生活に関する世論調査（2010年）」

5位が新聞・雑誌などを読む（30・9％）となっています。ここから、男性は多くの時間を家で過ごすことになりそうです。私の経験から見ても、多くの男性が同じようになるはずです。

一方で、60～69歳以上の女性を見てみると、1位は男性と同じくラジオやテレビ（64・3％）。2位以下は趣味を楽しむ（51・8％）、3位家族との団らんを楽しむ（44・2％）、4位知人・友人と過ごす（42・9％）、5位ショッピングに行く（36・8％）です。女性は男性と違い、知人・友人と過ごす割合が多いことが分かります。

男性は人間関係が職場に偏りがちで、退職後には人間関係が途切れてしまう人が多く見られ家にこもりがちになるようです。一方で女性は子どものママ友、近所の人たちなど交遊関係が広く、退職後も活発に交遊を続けることが多いようです。友人と買い物に行った妻の帰りが遅いと、夫が腕組みして玄関で仁王立ちして待っているという笑えない話もありました。

人間関係が途切れがちな男性は、退職後の生活をプランするとき、妻と旅行に行きたいと夢を語ります。ところが、友人関係が広い妻は、どうして夫と旅行に行かなければならないのか、友人と行きたい、となりがちです。退職後のライフプランはこうした男女差を理解し、退職後の時間をどのように過ごすのか早い段階から夫婦で話合うことが重要なのです。

2 退職後はどこに住むのか

「退職後にどこに住むのか」は、退職後のプランニングにとって重要な項目です。というのも、これまでは職場、子どもの学校などから「通うのに便利」という制約条件が存在していました。ところが退職し、子どもが独立していれば、制約条件なしにどこに住んでも構わなくなります。

では、どこに住むのでしょうか。公務員宿舎に住んでいる人であれば、どこか別の場所に住む家を探さなければなりません。自分の家に住んでいる人であれば、多くの場合で現在の家に住むと答えます。ところが、年を取ると坂道がきつくて買い物や病院に行くのが大変。2階建て、3階建てだと洗濯物の上げ下ろしが大変、と言った問題が発生し、住み替えの要望が出てきます。

住み替え先の候補として多いのが、駅近のマンション。買い物や病院が徒歩圏にあれば、車に乗れない年齢になっても問題ありません。また、エレベーターで上り下りができ、室内はフロアが一つですので、足腰が弱っても生活がしやすいからです。高齢者が広い一戸建てに住むことは、セキュリティの面からも問題が少なくありません。

次に多いのが、都会に住んでいる人の地方への住み替え。生まれ育った郷里に戻るというパターンが多く見られます。ただし、夫婦がともに地元が同じというケースは少なく、どちらかが慣れない土地に住むことになれば、問題が発生する確率が高くなります。

以前よりも少なくなりましたが、海外へ移住する方もいます。言葉や生活習慣が違うことから地方に移住するよりも問題が起こりやすいので、注意が必要です。特に妻が日本に帰りたくなり、ノイローゼ状態になるケースが見られます。地方も海外も、事前に1カ月以上のロングステイを経験した上で、移住するようにしたいものです。

（単位：万円）

2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036
72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81
42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
					老人ホーム入居？						
					3000						
国内	国内	国内	国内								
30	30	30	30								
30	30	30	30	0	3000	0	0	0	0	0	0

3 退職後の破綻の原因は？

退職後に家計が行き詰ってしまうと回復は簡単ではありません。子どもや親戚からの援助、生活保護を受けるなどすれば何とか生活はできるでしょうが、可能な限りそんな生活はしたくないはずです。まとまった額の退職金を受け取り預貯金にも余裕があるはずなのに、なぜ破綻が起きるのでしょうか。

ある人は退職金をすべて使っても住宅ローンを完済することができませんでした。こうした現役時代からの負債によって老後資金が無くなるのは、今後増えると予想されるパターンです。というのも、近年は公務員でも給与減少傾向が見られ始めました。収入が減少すると、住宅ローンの返済計画が大きく狂う人が多くなります。

また、ある人は詐欺的な金融商品を購入してしまい被害を受けて預金をほとんど失いました。詐欺的な商品ではなくても、普通の金融商品でも悪意を持った営業員にかかれば被害を受けることになります。実は私たちの相談センターにも、被害を受けた元公務員のお年寄りから相談が寄せられるケースが多くあります。お金を持っていると見られがちで、被害を受けやすいようです。

こうした外部の環境によって引き起こされる破綻は、避けることが難しい場合があります。ところが、避けることが十分可能な自分自身が原因となる破綻も散見されま

図表2　ライフプラン表（ライフイベントにかかる支出）

西暦		2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
年齢	夫	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
	妻	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
	長男	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
	長女	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
夫婦のイベント				夫定年退職			自動車買換え							自動車買換え	
							250							250	
夫婦のイベント									住宅リフォーム						
									500						
家族のイベント				長男結婚			長女結婚		長男住宅購入援助			長女住宅購入援助			
				150			150		500			500			
旅行				退職記念	国内	海外	国内	海外	国内	海外	国内	海外	国内	海外	国内
				100	30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	30
合計		0	0	250	30	60	430	60	1030	60	30	560	30	310	30

す。それが「イベント型破綻」と「浪費型破綻」です。

4 イベント型破綻はこう防ぐ

「イベント型破綻」とは、海外旅行、自動車の買換え、家の修繕、バリアフリー化、子どもの結婚援助、住宅資金援助といったまとまったお金が出て行くイベントが相次ぐことによって起こります。それぞれ100万円以上かかるものばかりですから、いくつかまとまるだけで1000万円近くに及びます。

定年退職したと言っても70歳すぎくらいまでは元気がありますし、時間もたっぷりとあります。元気があるうちにできることはしておきたい、という気持ちも強いものです。ですから、70歳くらいまでの間に老後資金の大半をイベント資金として使ってしまうという事態が起こります。

こうした事態を避けるためには、図表2のようなライフプラン表を作成することです。ライフプランと言うと、若い人が作るものと考えがちですが、退職後の生活にも効果的です。退職後は老後資金が増えることは少なく、減る一方になりがちなのでライフプラン表によってペースを把握することで、使いすぎを防止できるのです。

ライフプラン表は簡単なもので結構です。ノートに書き込むのも結構ですし、パソコンが使える人であればエクセルなどの表計算ソフトを活用すると簡単に作ることができま

す。横方向に年数、家族の年齢（各年末時点の年齢）を書き込み、いつ、何のために、いくら必要か把握してみてください。この例では合計６０００万円のイベント費用がかかる計算です。これだけ費用がかかるとイベント破綻する可能性が高くなるので、優先順位をつけながらイベントを取捨選択して現実的なプランに落とし込みましょう。

5 年金の見込み額

次に浪費型破綻は、年金が現役時代の給与に比べずっと少ない額しかもらえないことで引き起こされます。年金生活になっても、現役時代と生活レベルを変えなければ多くの家庭で赤字が続くことになります。仮に月に5万円赤字が出るとすると、年間60万円です。赤字の合計額は10年で６００万円、20年で１２００万円、30年では１８００万円にもなります。生活費だけでなく、イベント資金による取り崩しが重なるのであっという間に老後資金が底をつきてしまうというわけです。

公務員として共働きしていた夫婦であれば、夫婦合計でまとまった額の年金になるので赤字になるケースは少ないのですが、専業主婦のようにどちらかがあまり働いていなかったケースでは、年金生活における世帯あたりの手取り収入は月20万円程度になるケースが多く見られます。この程度の収入だと、赤字になる家計が多いようです。

ただし、普段から堅実な生活をしていれば、逆に貯蓄ができる世帯も少なくありません。浪費型破綻を避けるには、まずは退職後にどの程度の年金がもらえるのか見込みを立てることからはじめます。

共済年金制度は複雑なため、細かく金額を見込もうとするならば加入している共済組合に問い合わせするのがいいでしょう。ご自身がもらえるであろう目安の年金額は下記サイトで調べることができます。

◎地共済年金情報サイト
https://www.chikyonenkin.jp/hp_lppan/pensionInfo/

利用をするにはＩＤとパスワードが必要ですので、あらかじめ利用申し込みをしてください。公務員になる前に会社員だった時期がある人などは、日本年金機構から送られてくる年金定期便や、「ねんきんネット」サービスを利用することでより詳しく調べることができます。年金ネットも事前に利用申し込みが必要です。

◎ねんきんネット
http://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html

ここで分かる年金額は60歳まで年金制度に加入したとしての概算の見込み額です。今後の給与の推移や何歳まで働くかによって受け取り額は変わります。また、ここから税金や健康保険料などの社会保険料も引かれます。おおむね見込み額の85％が手取り金額になると見ておけば近い金額になるはずです。

計算される手取り金額の範囲内で生活できるかどうか考えてみましょう。不足額が見込まれるなら、その不足額が20年、30年分になると合計いくらになるか計算してみましょう。イベント資金の合計と不足額の合計が準備できる老後資金を上回るようであれば、老後破綻のリスクが高い家計と見ることができます。年金生活になってからいきなり堅実な生活をしようと思ってもなかなかできることではありません。一日でも早く家計を見直していきましょう。

これから年金の支給開始年齢が引き上げられることになれば、生活を堅実にするだけでは間に合いません。その場合には、できるだけ長く働くことが最大の効果を発揮します。まだ引き上げられるかどうか分かりませんが、60歳以降の働き方を考えるいい機会としてください。

6 おわりに

これまで4回にわたり皆さんのライフプランの立て方についてお伝えしてきました。最後までお読みいただきありがとうございました。ライフプランニングはポイントさえつかめば、皆さん自身の手で作ることは十分可能です。ただ、手間も時間もかかる作業でもあります。どうしても、自分たちでは作れないというときには、私たち専門家にご相談ください。