



年代別で考える

# シングルの ライフプラン

生涯未婚率は男性23%、女性14%で、その割合は年々増加傾向にあります。男性の4人に1人、女性の7人に1人が生涯シングルとなる一方で、結婚する方の晩婚化も進みます。シングル（未婚の単身者）のライフプランはどのように描いていけばいいのか、各年代別に考えていきましょう。

## 30 年代シングルの ライフプラン

まだまだ結婚が気になる

男女とも初婚者の年代の半数以上が29歳以下とはいえ、晩婚化が進む現代にあつて男性の4割、女性の3割は30歳代で初婚を迎えます【図表1】。30歳代のシングルは結婚も視野に入れつつ、仕事もプライベートも充実させていきたいところです。

**結婚資金だけでなく、生活予備費も用意しておきたい**、貯金

30歳代では貯金の目的を結婚資金としている人も多いことでしょう。「ゼクシィ 結婚トレンド調査2018（全国）」によると、結婚資金を貯めていた人は約9割で、夫婦併せた貯金額は平均317・2万円となっています。一方結納・結婚式・新婚旅行にかかった費用の平均は約466万円となっていました。実際にはこれに新生活費も加わります。なお、親・親族からの援助は195・1万円でした。また、転職者も多い30歳代は、もし仕事を辞めても3〜6カ月は生活できるよう、**生活予備費も貯めておきたい**ものです。生活費が月20万円なら60万〜120万円が目安です。なお、生活予備費は、30歳代に限らず他の年代でも準備しておきましょう。

**失敗経験、成功経験も含め、若いうちに磨いておきたい**、投資力

貯金は大事ですが、だからといって定期預

金さえしていれば良いというものではありません。今後、定期預金の金利が大幅アップすることは見込みにくいですし、インフレになれば貯金も実質目減りします。

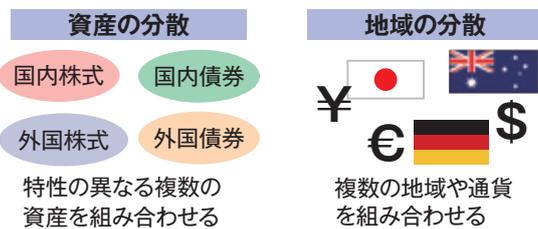
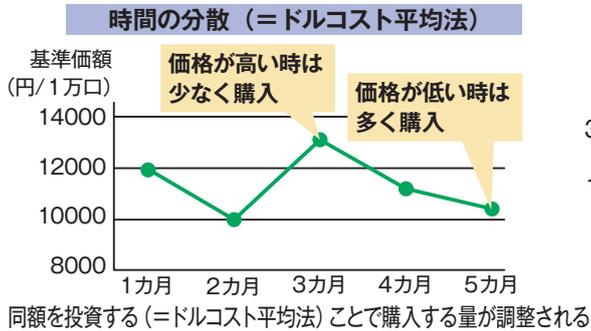
これから先の長い人生を生き抜くためには、**投資力も若いうちから身につけておきたい**ものです。イマドキの30歳代の中には、親世代が経験したバブル崩壊のマイナスイメージが強いせいか「投資＝怖いコト」と思っている人もいます。確かに投資にはリスクが伴いますが、高いリターンも期待できます。時間の分散や資産の分散、地域の分散をすることで、全体として見ればプラスになっていることも多いものです【図表2】。

たとえ損失が出て、30歳代は定年までにはまだ時間がありますから十分に取り返すチャンスがあります。**定年後、老後資金が不安になったからと、退職金で投資デビューするのは最も危険**です。そうならないためにも、若いうちに失敗体験、成功体験を積みながら、投資力を磨いておきましょう。

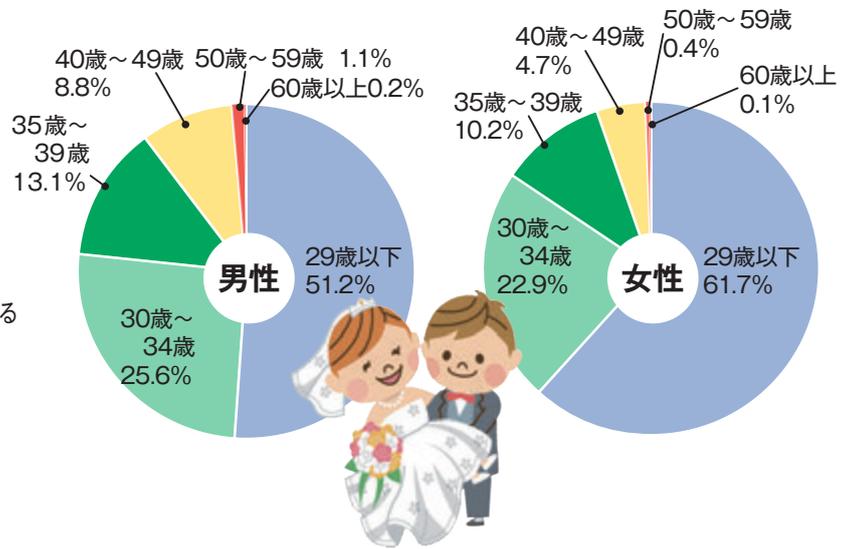
とりあえず始めてみるなら、**初心者でも始めやすい「つみたてNISA」がオススメ**です。手数料が安いですし、最初に投資する商品（投資信託など）を決めて設定しておけば毎月自動的に積立投資がなされ、必要になれば引き出すこともできます。途中で投資信託を変えたり、スイッチングも可能です。

節税効果の高い制度には「iDeCo（個人型確定拠出年金）」があります。60歳まで引き出せないのが注意が必要ですが、掛金が

【図表2】投資の基本的な考え方



【図表1】初婚者の年代



所得から控除され、節税効果は高くなります。

**「死亡保障」は少額で可。**  
**女性はがん保険の検討の余地あり**

30歳代のシングルは、基本的に死亡保障は少額でいいでしょう。ただし、リボ払いやカードローンの利用がある場合などは、自分が先に亡くなった後に親やきょうだいに迷惑をかけずに済む程度の死亡保障はカバーしておきましょう。

思わぬ事故やケガ、病気での入院に備え医療保険に加入するのであれば、入院給付日額は5000円~1万円あれば十分です。

女性の場合、30~40歳代は婦人科系の病気ががんにかかるリスクが高まる年代です。不安があれば医療保障やがん保障でカバーしておきましょう。

**自分のために使える時間を  
「スキルアップ」のための時間に**

30歳代はまだまだ可能性を秘めた年代です。目の前の仕事にしっかり取り組むことはもちろんですが、この時期にスキルアップのための自己投資をしっかりやっておくことで、その後の人生が大きく変わることもあります。

自由にできる時間とお金を上手に活用して、資格を取ったり、社会人でも通いやすい大学で興味のある分野について学んだりしてスキルアップを図っておけば、収入アップにつながる可能性が高まります。仕事で稼ぐ力をつけられれば、貯金も貯まりやすくなります。

**40** 住まいをどうするか気になる  
**40歳シングルの  
ライフプラン**

40歳代は徐々に定年後が視野に入ってくる年代です。定年以降はどんな暮らしになるのか気になり始めます。

**40歳代に入ったら必ず始めておきたい  
「老後資金の準備」**

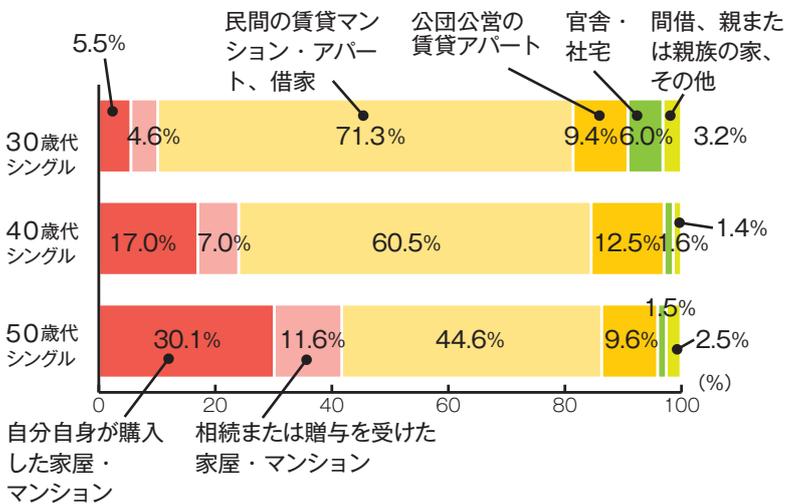
40歳代に入ったら必ず始めておきたいことは、老後資金の準備です。定年延長の動きはありますが、65歳定年としても40歳から25年間あれば、「時間を味方につけて」積立てていくことができます。たとえば65歳までに積立てて1000万円を目指す場合、運用益がゼロでも、40歳から25年間かけるのであれば毎月3万3333円ですが、50歳から15年間となると毎月5万5555円も貯めなければなりません。これはかなりの負担です。運用益も加わるとその差はさらに開きます。

**老後資金づくりにオススメしたいのは節税効果が高く、60歳までは原則引き出せないiDeCo。**ただし、職場によっては加入できないところもあります。その場合はつみたてNISAを検討するといでしょう【図表3】。

**親の介護など将来のことも含めて一度じっくり考えておきたい「住まい」**

シングルで家を購入しようという傾向は、40歳前後から強まっています【図表4】。その目的の一つは「高齢期の住まいの確保」です。

【図表4】シングルの住居の状況



出典：「家計の金融行動に関する世論調査 平成30年」（金融中央広報委員会）

【図表3】iDeCoとつみたてNISA

iDeCo（個人型確定拠出年金）

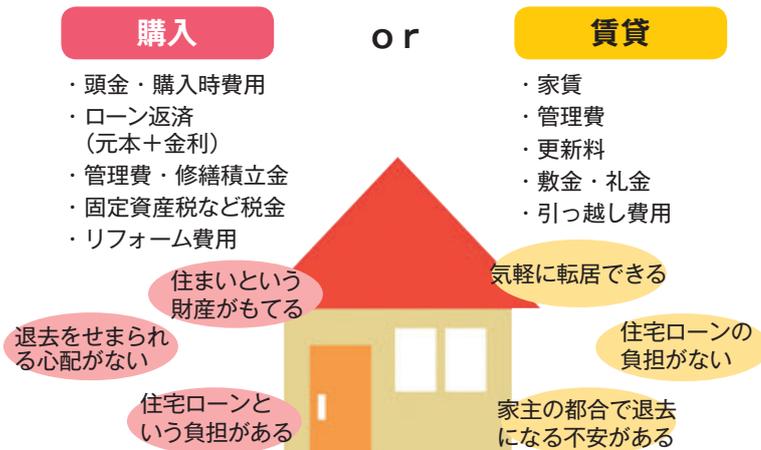
- ・老後資金づくりを目的とした制度。自分で決めた額の掛金を積立て、運用商品を選んで運用し、60歳以降に受け取る
- ・原則60歳まで解約はできない
- ・掛金の上限は職業や勤務先等により異なるが、累積額に上限はない
- ・掛金は所得控除の対象となる
- ・運用益は非課税



つみたてNISA

- ・少額からの長期・積立・分散投資を支援するための非課税制度
- ・期間内であれば、いつでも売却可能
- ・商品は、手数料が安く、一定の条件を満たした公募株式投資信託と上場株式投資信託（ETF）に限定
- ・拠出額の上限は年間40万円（投資期間最大20年間で元本累計800万円）まで
- ・運用益は非課税

【図表5】住まいの購入と賃貸



平成29年にいわゆる住宅セーフティネット法（住宅確保要配慮者に対する賃貸住宅の供給の促進に関する法律）が改正され、高齢者でも賃貸物件を借りやすくなりました。とはいえ、高齢者かつシングルの場合、入居を断られることはあります。また、年金生活になって家賃や更新料を払い続けられるか不安もあるでしょう。ずっと住み続けられる自分の家があるという安心感は、思いのほか大きいかもしれません。

購入したほうがいいのか賃貸のままでもいいのか一概には言えません【図表5】。

しかし、購入するなら不動産投資を兼ねた物件を選ぶという方法があります。「貸しやすい」「売しやすい」物件にしておけば、その後結婚することになったり、親の介護のため実家に戻ることになっても、住宅ローンという負債だけが残る事態は避けられます。なお、住宅ローンは定年前には払い終わるようにしましょう。

**購入にあたって大事なことは、他人に言われるまま購入しないことです。** スーパーや病院といった生活環境はどうか、価格相場はどうか、災害リスクや自治体の将来性など、自分でしっかり見極めた上で判断しましょう。プロのアドバイスを参考にするのも一法です。「家」という大きな買い物で失敗しないためには、購入の可否を判断できるリテラシーが必要です。

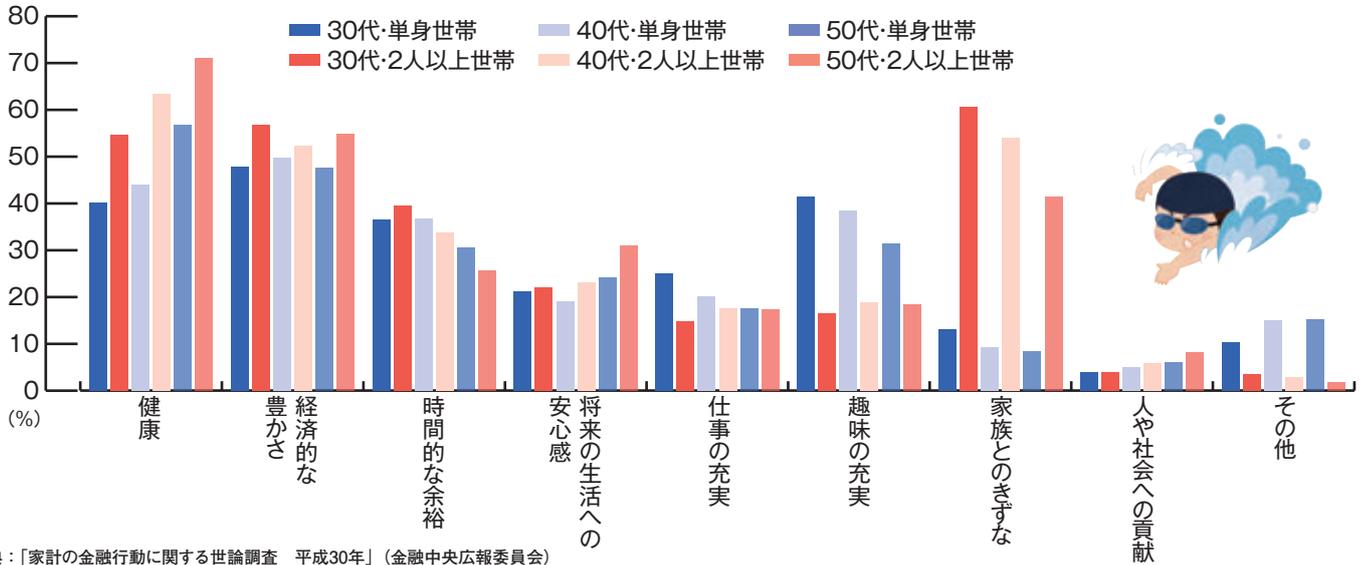
いずれ実家を相続しそこに住んでもいいと思っているなら、わざわざ購入する必要はありません。親の介護をどうするかも含め将来の住まいについて、40歳代で一度じっくり考えてみましょう。

「家計」を見直す機会が少ないシングル意識的に家計を見直す機会を

子どものいる世帯なら、一般的に40歳代から50歳代は、家計の負担が最も重くなる年代です。子どもの教育費がかかるため、自ずと収支がシビアになります。

結婚して子どもがいれば、結婚した時、子どもが生まれた時、子どもの進学時といったタイミングで、生活費にムダがないか家計を

【図表6】心の豊かさを実感する条件



出典：「家計の金融行動に関する世論調査 平成30年」（金融中央広報委員会）

見直すのに対し、シングルの場合は意識しなければ家計を見直す機会がありません。

独身貴族だからと言って無計画にお金を使い続け、定年間際になって貯金が足りないことと気付く…といった事態に陥らないよう、シングルは「40歳になった節目」など意識的に家計を見直す機会をつくってみましょう。

非正規雇用が多い昨今は、低所得で貯金したくてもできないという人もいるでしょう。しかし、無貯蓄の状態はできるだけ回避したいものです。

金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査」（平成30年）では、40歳代の金融資産保有額（中央値）は「2人以上世帯」が602万円、「シングル世帯」は789万円と、シングル世帯のほうが高くなっています。子どもがいる世帯が教育費にかかっている分、シングル世帯は貯蓄に回せているのかもしれませんが。

**シングルの「健康管理」は食生活のセルフコントロールをしっかりと**

40歳代に入ると、定期健康診断の結果にも気になる項目が増えてきます。血圧が高く なってきた、血糖値が高くなってきたなど、長年の生活習慣がじわじわと身体に影響を及ぼしてくるからです。

**一人暮らしの場合、食生活のセルフコントロールが重要です。**自分の好きなモノだけを食べるのではなく、栄養のバランスやカロリー、塩分・糖分の摂取量なども考えながら食べる

ようにしましょう。酒量も注意しましょう。

**自分時間を活用して「趣味」を通じた生きがいを**

生きがいには「仕事」「家族」「自分時間」がありますが、シングルは趣味や仕事に生きがいを見出す傾向にあります。前述の「家計の金融行動に関する世論調査」を見ても、心の豊かさを実感する項目に「趣味の充実」を挙げているシングルは多くなっています【図表6】。

自分時間をフルに活用して、好きなことや趣味に没頭できるのもシングルライフの醍醐味です。趣味を通じ、職場以外の人的ネットワークができるかもしれません。職場以外の世界をもっとおくことは、仕事のストレス解消になるだけでなく、新たな世界が広がったり、定年後の仕事につながったり、いろいろな効果が期待できます。

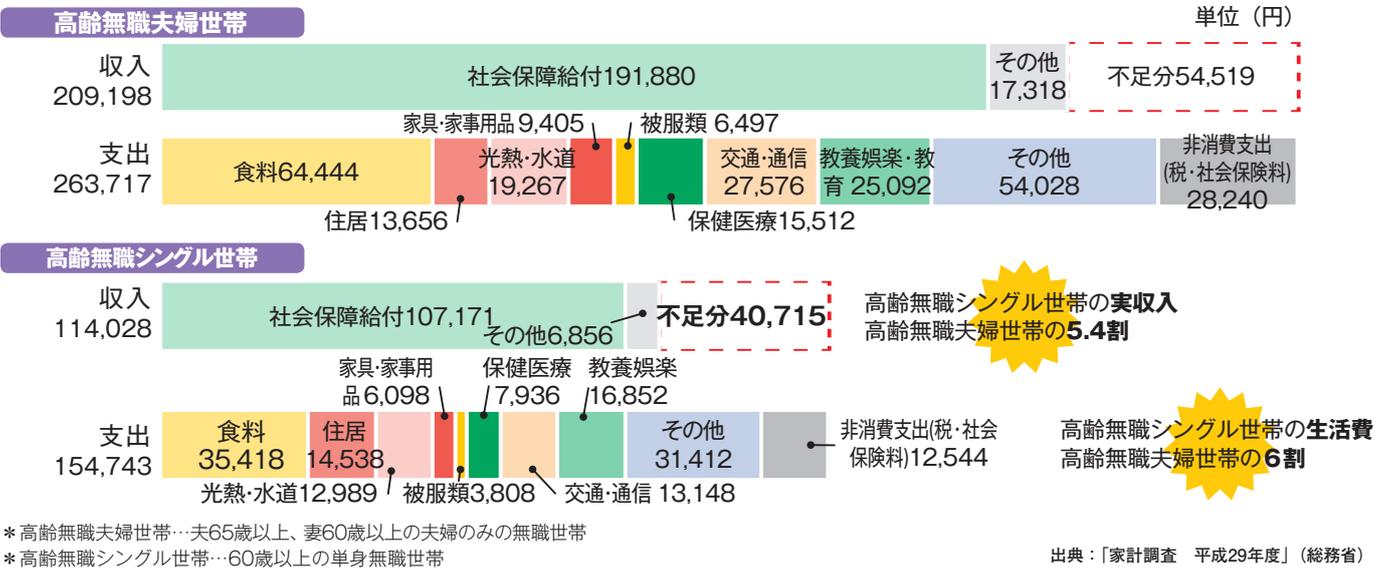
**50 親の介護と定年後が気になる 年代シングルの ライフプラン**

50歳代は、親の介護が現実的になってくる一方で、自分自身の身体にも加齢による変化が現れたり、持病ができるなど健康面での不安が出てくる年代です。

**身軽だからと独りで背負いこみ過ぎないことが大事 親の介護**

親に介護が必要になった時、きょうだいの中では既婚者よりシングルのほうが身軽とい

【図表8】退職後の家計状況



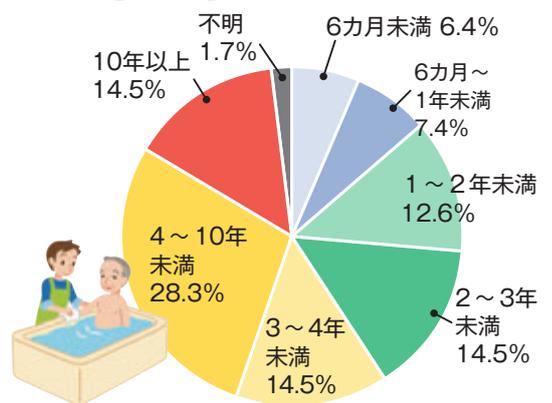
う理由で、親と同居を始めたり、日々の介護を担う人も少なくありません。その際、押さえておきたいのは、「介護離職しないこと」と「介護にかかる費用は、できるだけ親の年金や貯金から出すこと」の2点です。

自分を育ててくれた親を大事に思う気持ちは尊いものです。だからといって、仕事を辞めたり、自分の貯金を取り崩してしまえば、自分自身の老後が危うくなってしまいます。

子育てと違って、介護では終わりが見えません。3年のつもりが気づけば5年、10年と続くこともままあります【図表7】。その間、介護している側の稼げる期間、貯められる期間は短くなっているのです。きょうだいがいるなら、親の介護にかかる負担は分担しましょう。

もう一つ意識しておきたいのは、介護が終わった後のことです。というのも、同居で介護をしている場合、親が亡くなった後、喪失感から立ち直れなくなることもあるからです。

【図表7】介護者の介護期間



出典：「生命保険に関する全国実態調査 平成30年」(生命保険文化センター)

親を見送った後を何となくでもイメージしておくことで、再出発しやすくなるでしょう。

**定年後の家計を具体的にイメージして、ゆるやかにダウンサイジング**

50歳代になると、定年後の収入と支出についても具体的な数字が気になってきます。現在の高齢者の家計はどうなっているのか、家計調査をもとに見てみましょう【図表8】。

支出について、高齡無職夫婦世帯が26万3717円に対し、高齡無職シングル世帯は15万4743円で夫婦世帯の6割程度となっています。一方、収入については、夫婦世帯が20万9198円、シングル世帯が11万4028円。シングル世帯の収支は1カ月当たり、マイナス40715円。この足りない部分は、貯蓄等で補っているということになります。

仮に1カ月当たり4万円を30年分用意するなら1440万円必要です。これ以外にもライフイベント分の貯蓄が必要です。

**収入減となる定年後は、いかに支出を抑えられるかも重要です。**長年続けた習慣は急に変えられません。50歳代のうちから緩やかに家計のダウンサイジングをしていきましょう。

**収入の確保だけじゃない、長く働き続けるための準備**

長期化する老後を安定させる一つの方法は「できるだけ長く働くこと」です。そのための準備は50歳代から始めておきましょう。

これまでのキャリアの棚卸をして自分の強

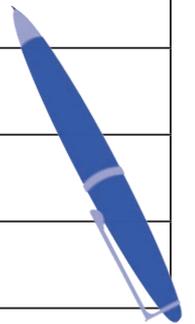
【図表10】人づき合いの棚卸のヒント

- ・幼なじみ
- ・小学校時代の友だち
- ・中学校時代の友だち
- ・高校時代の友だち
- ・大学時代等の友だち
- ・以前住んでいた地域の友人・知人
- ・以前一緒に働いていた友人・知人
- ・以前年賀状のやり取りをした友人・知人
- ・仕事を通じて知り合った友人・知人
- ・趣味を通じて知り合った友人・知人
- ・地域活動等で知り合った友人・知人
- ・旅先で知り合った友人・知人
- ・SNSで知り合った友人・知人
- ・近所で声を交わす人
- ・親族（姪、甥、いとこ等）



【図表9】キャリアの棚卸シート例

これまでにどのような仕事を経験してきましたか？	
これまで経験した中で、最も充実感が得られたのはどんな仕事ですか？	
これまで経験した中で、最も苦手だと感じたのは、どんな仕事ですか？	
あなたの特技や強みは何ですか？	
どのような資格をもっていますか？	
定年後の仕事に求めることは？	



## 入院時・入居時等に求められる「身元保証人」はどうする？

入院時や手術時、介護施設への入居時には「身元保証人」を求められることが多くあります。家族や親族など頼める人がいればいいですが、核家族化や単身世帯の増加もあって、身元保証人がいない人も増えてきました。

このような背景から、身元保証人を引き受ける団体や自治体、民間会社が出てきています。ある民間会社では、入会金と年会費、事務管理費、預託金で合計90万円という料金プランが示されていました。誰にも頼めないのであれば、ある程度の出費は仕方ないかもしれません。お金を払って解決できるなら、そのほうが気楽という面もあります。

ただ、民間の身元保証サービスに入っているだけで安心というわけにはいきません。サービスを提供する団体や民間会社が事業から撤退したり、中には経営破たんするリスクもあるからです。2016年に破産した公益財団法人日本ライフ協会では、サービスが打ち切られた上、会員が納めた預託金も返還されませんでした。

「もしかしたら、将来、身元保証人になってもらうかも」と考えれば、面倒に思える親戚づきあいもおろそかにはできませんね。

みを知り、強化しておくことで、次の仕事につながるかもしれません【図表9】。定年後も働きたいことを周囲に伝えておけば、就職口に関する情報が得られるかもしれません。趣味や地域活動などプライベートで打ち込んできたことが、定年後の新たな仕事につながる人も珍しくありません。

長く働くことは、収入を確保するだけでなく、生きがいや社会とのつながりを維持することにもなります。働くためには体力づくりや健康づくりにも努めるでしょう。そう考えれば、思うような収入を得られなくても、長く働くことの意義は大きいものです。

**定年後は地域が日々の生活の拠点。お互いさまの気持ちで、人づき合いを**

退職後、生活の拠点となるのは地域です。しかし、家族と暮らしている人に比べ、一人暮らしをしている人は地域とのつながりが希

薄な傾向にあります。現役時代、自宅と職場の往復だけだった人は、定年退職した途端に社会とのつながりが無くなり、引きこもりになる危険性も出てきます。

一人暮らしでも隣近所の人との挨拶はしっかりと交わしておきたいですし、地域で開催されるイベントや講座に顔を出せば、地域の人とのつながりも広がっていくかもしれません。

地域以外にも、学生時代の友人、趣味を通じた仲間など人とのつながりは探せば結構あるものです。キャリアの棚卸と同様人づき合いの棚卸をすることで、新たなつながりが見つかることもあるでしょう【図表10】。

**お金は万能ではありません。**また、人との信頼関係は一朝一夕に築き上げられるものではありません。いざという時、困らないよう人的ネットワークを築いておきましょう。

執筆／ライター 更田 沙良  
(監修)ファイナンシャルプランナー 豊田 真弓