



ALPS

ECONOMY

>>> 家庭経済

おひとりさまの家計の備え 第1回

増加するおひとりさま。 その家計の特徴と備え

「国勢調査」(令和2年)によると、50〜54歳未婚率は男性26・6%、女性16・5%となっており、そのまま行けば男性の4人に1人、女性の6人に1人が生涯未婚という計算になります。一方、既婚者でも離別したり、死別することもあるでしょう。

「おひとりさま」という言葉には、「未婚または配偶者との別離により、一人で生活している人」という意味が含まれています。社会状況や人々の価値観の変化により、今やおひとりさまは世帯のスタンダードになりつつあります。おひとりさまには良い面だけでなく、家計の観点から見れば2人以上世帯とは異なる課題もあります。

そこで今回は、おひとりさまの家計について、主に30歳〜40歳代の単身世帯に焦点を当てながら、家計の特徴と課題を見ていきたいと思います。なお、シングルで親などと同居するケースは、基本的におひとりに含めていません。

おひとりさまは
過去20年間増加し続けている

おひとりさまの割合は、どのように推移しているのでしょうか。30歳〜49歳の人口に占める単身世帯の割合を「国勢調査」を基にピックアップしてみたところ、**【図表1】**のようにいずれの年代においても20年間増加傾向にあることがわかりました。

各年代とも単身世帯は直線的に増加しているように見えますが、実際は様々なケースがあり得ます。例えば**①**では2000年に30歳〜35歳だった人の12・8%が単身世帯でしたが、10年後の40歳〜44歳になる頃は11・9%と微妙に減少しています。この10年間に結婚・出産、親との同居に戻った等の変化があつた可能性が考えられます。逆に**②**では、2000年当時35歳〜39歳が45歳〜49歳になった2010年には単身世帯が増加しており、離別や死別、実家から



なごみFP・社労士事務所
ファイナンシャルプランナー
中村 薫

〔なかもら・かおる〕。1971年、東京都出身。信用金庫、大手生命保険会社の勤務を経て、2006年「なごみFP事務所」を共同設立。2015年に社会保険労務士開業。著書に「おひとり様かも? と思ったら始めるお金計画」(学研パブリッシング)がある。

出た等が考えられます。

つまり、今おひとりさまだとしても、あるいは今家族と暮らしていても、その後もずっとその状態が続くとは限らないのです。

おひとりさまの
支出の特徴

おひとりさま世帯とファミリー世帯の家計における大きな違いの一つは、お金の使い方にあります。総務省「家計調査」(令和3年)を基に、その違いを見てみましょう**【図表2】**。

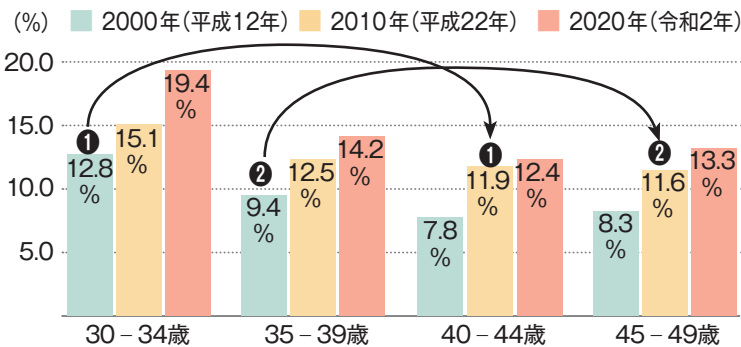
1ヶ月の主な消費支出は、単身世帯の男性が20万506円、女性が17万3780円と女性のほうが少し多くなっています(単身世帯の場合、統計上男性より女性のほうが月10万円ほど収入が少ないため、同程度の支出額でも女性のほうが相対的に負担感が大きい点に注意が必要)。

これに対し、2人以上世帯(世帯主が45歳〜49歳)は月32万4679円となってい



>>> おひとりさまの家計の備え

【図表1】 30歳～40歳の人口に占める単独世帯比率



出典:「国勢調査」を基に作成

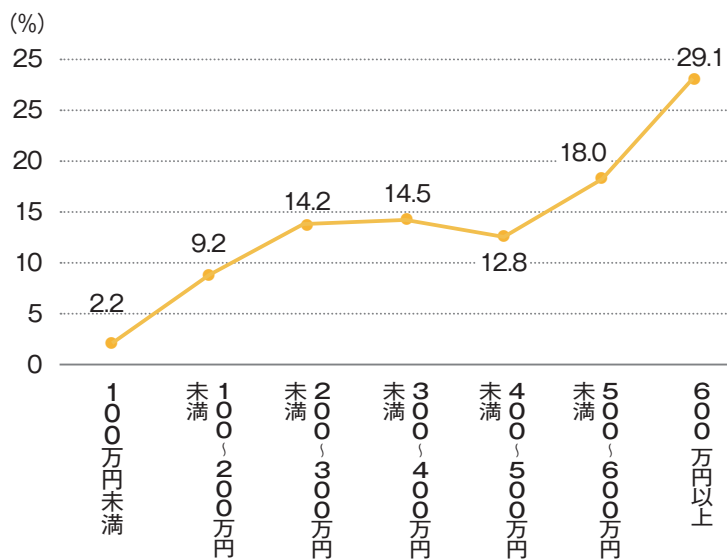
【図表2】 1ヶ月の消費支出

(円)

用途	単身世帯 (35歳～59歳・勤労者)		2人以上世帯 (45～49歳) (平均3.6人)
	男性	女性	
食費	48,705	36,252	82,949
住居 (持ち家率)	30,582 (37.3%)	26,719 (48.1%)	17,253 (78.6%)
光熱・水道	11,183	12,173	22,178
家具・家事用品	4,547	7,000	12,694
被服及び履物	4,522	7,531	12,089
保健医療	6,843	7,628	11,434
交通・通信	30,431	22,749	48,546
教育	12	0	32,665
教養娯楽	24,919	16,403	29,461
その他の消費支出	38,762	37,325	55,410
合 計	200,506	173,780	324,679

出典:総務省「家計調査」(令和3年)を基に作成

【図表3】 単身世帯の収入分布 (35歳～59歳・勤労者)



出典:総務省「家計調査」(令和3年)を基に作成

ます。単身世帯の1.5倍以上の支出ですが、2人以上世帯の人員数は平均3・6人であることを考えると、1人当たりの支出額は2人以上世帯のほうが少なくなります。なお、2人以上世帯のうち働いているのは1・7人となっており、共働き夫婦に子供が1・2人という世帯像がイメージできます。

消費支出の各用途について、【図表2】では単身(勤労者)世帯と2人以上世帯で特徴的な部分に色を付けています。単身世帯の男性は「食費」「交通・通信」が高く、女性は「被服及び履物」「保健医療」「家具・家事用品」の支出が多くなっています。また、1人当たりの支出額で比べてみると、

「教養娯楽」、小遣いや交際費が含まれる「その他の消費支出」は単身世帯のほうが多いですね。

興味深いのは、この調査結果では2人以上世帯は5歳刻みの年齢で示されているのに、単身世帯は35歳・59歳を一括している点です。家族がいる場合は子供の年齢などで支出に変化がありますが、単身世帯は大きな変化がないため一括りなのでしょう。

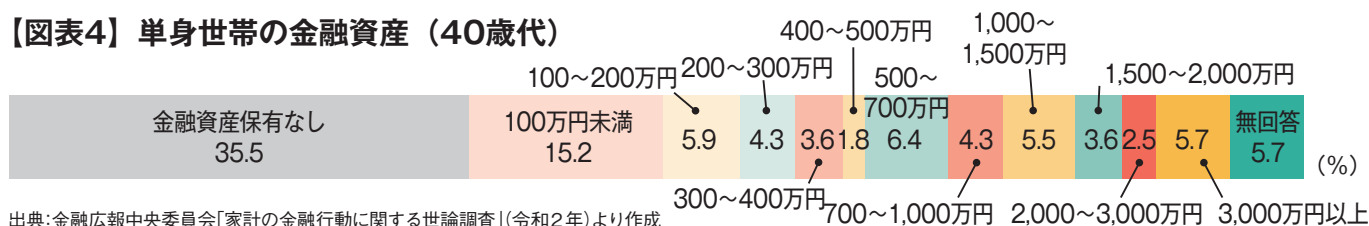
マネープランを考える際には、今後もおひとりさまで収入や生活が大きく変動しないとする、支出もほぼ同じようなレベルを続ける傾向があるとイメージしておくといいでしょう。それは即ち、現在の支出を

確認することが、将来のマネープランを考える上で大切になるということです。

収入が増えたら増えた分だけ使ってしまうのは危険

支出の次は収入です。総務省「家計調査」(令和3年)で単身世帯(35歳～59歳・勤労者)の年収を見ると、年収600万円以上が最も多いものの、300万円未満も4分の1を占めています【図表3】。また、金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査」(令和2年)で単身世帯40歳代の金融資産額を見ると、金融資産を全く持っていない人が約35%もあり、100万円未

【図表4】 単身世帯の金融資産（40歳代）



出典：金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査」(令和2年)より作成

満と合わせると半数を占めます【図表4】。

ファミリー世帯は結婚、出産、子供の進学など家計について考えるべき明確なきっかけや節目があります。それを動機づけに、夫婦共に働いて学費や住宅購入に向けて貯蓄に励むところ、おひとりさまの場合はそこまで頑張つて稼ぐでもなく、「月々の収支が赤字でなければ大丈夫」といったふんわりした感覚になつてしまいがちです。ですから、収入が増えたら増えた分、使つてしまわないよう注意が必要です。

一人暮らしは住居費や水道・光熱費等の負担が2人以上世帯より割高ということもあり、生活が苦しくて貯蓄は難しいという人も少なくないと思います。とは言え、今後同じライフスタイルなら、ほぼ同じ支出が老齢期も続くことになるでしょう。おひとりさまは老齢期を1人分の年金でやり繰りしなければならぬため、夫婦世帯が2人分の年金でやり繰りするより厳しくなることが予想されます。

なお、一人暮らしをしているおひとりさまより注意が必要なのは、親などの家族と暮らすシングルで、貯蓄が少ない人です。収入の多くを生活費以外の教養娯楽やお小遣い、交際費等に使っていると考えられ、そのままでは老齢期に生活費をかなり切り詰めるなければいけなくなります。将来、親が働けなくなった時や他界した後の生活を想定し、計画的に資産形成しておきましょう。そう言われても、正直、難しいと感じる

人が多いかもしれません。ですが、未永く過不足なくほどほどに生きていくとしても、ある程度の貯蓄は必要です。家計の相談をされるおひとりさまの多くは、こういった状況からスタートしていますが、今から徐々に改善し、20年、30年あれば納得感のある落とし所は見つかりますから大丈夫です（今、何もしなければ怖いという意味でもありますよ！）。

住居費や生命保険料等の固定費は、見直し効果大

家計改善の効果的な方法の一つに、住居費、生命保険料など固定費の見直しがあります。食費や水道・光熱費の節約も良いのですが、努力の割に効果は限定的で、毎日意識し続けなければいけませんから大変です。一方、固定費は一度見直せば節約効果が何年も続くため、努力の割に高い効果を期待できるのです。

固定費の代表格である住居費ですが、昭和時代には結婚していない場合はせめて親元から離れて一人暮らしをして一人前、マンションでも買おうものなら立派なものといった感覚もありました。ですが、家計の観点から見れば、これからの時代は住まいのコストは極力小さくすることが力ギとなります。住まいのコストを小さくする案として、親との同居やおひとりさま仲間とのルームシェアなども合理的な選択肢となるでしょう。昭和時代の「一人前」感にとら

われず、柔軟に選択してほしいと思います。

生命保険の保険料は年齢と共に徐々に上がっていき、50歳を超えるとかなり高くなります。若いうちに契約しておく保険料が抑えられることや一人暮らしで病気になつたらという不安などから、特におひとりさまは医療保険の終身タイプを好む傾向がありますが、このタイプの保険商品は高コストです。医療技術の進歩に伴い保険商品もかなりのスピードで進化しているため、10年も経つと時代に合わず他の新しい保険商品と比べて見劣りし、結局、中途解約せざるを得ない可能性もあります。保険商品は年齢や生活状況の変化により見直すことを前提に選んだほうが良いでしょう。

「ライフイベント表」の作成で将来を可視化

固定費の見直し以外に今すぐできることとして、「ライフイベント表」の作成があります【図表5】。これは今後の長期予定



>>> おひとりさまの家計の備え

【図表5】 ライフイベント表の例

西暦	和暦	年齢	仕事	プライベート	その他	母年齢	父年齢
2022 年	令和4年	30 歳		家計の見直し		58 歳	63 歳
2023 年	令和5年	31 歳		引っ越し、ペットを飼う		59 歳	64 歳
2024 年	令和6年	32 歳	仕事関連の資格を取る		貯蓄100万円目標	60 歳	65 歳
2025 年	令和7年	33 歳		ギターを習い始める		61 歳	66 歳
2026 年	令和8年	34 歳		アラスカ旅行	貯蓄200万円目標	62 歳	67 歳
2027 年	令和9年	35 歳	昇進試験	地域活動を始める		63 歳	68 歳
..... 中略							
2037 年	令和19年	45 歳	昇進試験	ペット高齢に伴う医療費	貯蓄1000万円目標	73 歳	78 歳
..... 中略							
2047 年	令和29年	55 歳	管理職をはずれる	脳ドックを受ける	親の介護のため実家へ	83 歳	88 歳
..... 中略							
2057 年	令和39年	65 歳	定年退職	世界一周旅行	貯蓄3000万円目標	93 歳	98 歳
..... 以下続く							

を書き出すものです。昇進試験や定年退職など時期が明確なライフイベントに加えて、旅行など希望も書き入れましょう。また、親の介護など今後起こりそうだけれど、いつ起こるかわからないことも、おおよその時期に記入しておきます。

具体的に書き出すことで、ライフイベントの準備を始める時期が見えてきたり、事前の情報収集ができます。また、「アパートの更新に合わせて引っ越し予定の年だから、転職の時期はそろそろ」といった家計とライフイベントの調整も可能となります。

【図表5】はサンプルですから、いろいろな項目を足して書き込んでいくとオリジナルのライフイベント表ができます。当初5年は1ヶ月ごとなど細かく設定すると、より具体的に良いかもしれません。毎年修正を加えていけば、さらに精細になります。

ファミリー世帯に比べ、おひとりさまは家計を見直すきっかけや資産形成への動機づけがあまりありませんが、ライフイベント表を作成してみると、**将来に向けてどんな備えが必要なのか可視化できますし、家計や資産形成への意識も高まってきます**。そうなれば、次はマネープランも作成してみましよう。まずは、人生の中でやりたいことを実現していく工程表、あるいは自分にとって望ましくない将来にならないよう対策を立てる計画書ともなり得るライフイベント表を、ぜひ一度作ってみていただきたいと思います。

「普通に今のまま」でも、
金融資産は必要

おひとりさまの家計のご相談を受けていると、「夢や目標なんて大げさなものはありません。普通に今のまま暮らしていければ良いんです」と言われることがあります。もちろん、それもOKです。しかし「普通に今のまま」でも、**老齢期にはかなりの金融資産が必要です**。

今おひとりさまでも将来、結婚する可能性はあります。とは言え、生涯おひとりさまであることも想定した備えが必要です。もし貯蓄していなければ、ともかく何か始めてみてください。

余った貯金するのではなく、給与から天引きする仕組みを活用することがポイントです。給与振込先の金融機関で1万円など定額を積立ててみてはいかがでしょうか。**お金を貯める習慣をつけることが第一歩です**。ホームページから資料請求できる金融機関が多いので、まずはインターネットで調べてみましょう。

すでに貯蓄をしているなら、積立金額を増やしたり、iDeCoなど老後資金形成に適した制度の活用を検討してみると良いでしょう。iDeCoは、公務員も含めたほぼすべての人ができるようになっています。

ここで紹介したことはごく一部です。おひとりさまの家計破綻を防ぐマネープランを考えるきっかけになれば幸いです。