世代別ライフプラン講座〈第3回〉

三〇歳代シングルのライフプラン

白鳥　光良
（株）住まいと保険と資産管理
代表取締役社長

【しらとり みつよし】外資系コンサルティング会社勤務を経て2000年に独立系FP会社を設立、現在に至る。武蔵大学経済学部金融学科非常勤講師（「ファイナンシャルプランナー演習」担当）。
著書に「金融資産運用計算ドリル」（インデックスコミュニケーションズ）など。

私は、ファイナンシャルプランナーとして一〇年以上にわたって資産管理・保険見直し・住宅購入など様々な相談を受けながら、お客様が望むライフプランを実現するためのサポートを行ってきました。その中には三〇歳代シングルの男性の方も、三〇歳代シングル女性の方も数多くいらっしゃいました。

今回は、様々な変化の可能性を秘めている、三〇歳代シングルのライフプランのポイントをお送りします。

二〇一〇年秋の国勢調査「二人に一人はシングルで三〇歳代に突入」という結果に？

今年は、五年に一回の「国勢調査」が一〇月に実施されますが、私が最も注目しているデータは、年齢階級別の未婚率です。

図1を見ると分かるように、昭和四五年以降、二五歳～二九歳の男女の未婚率は一貫して上昇を続けています。中でも、三〇歳～三四歳の未婚率に注目すると、今から五年前（平成一七年）の平均は男性四七・七％、女性三一・六％でした。仮に、この右肩上がりのトレンドが継続しているとすれば、今年の秋の国勢調査における三〇歳～三四歳の未婚率の結果は「男性は五〇％台前半、女性三〇％台後半」になることが予想できます。

この現状を、もう少しイメージしやすい言葉に置き換えると「三〇歳を過ぎても、二人に一人はシングル」と言っても過言ではありません。このように、三〇歳代においても、シングルは男女を問わず少数派のライフスタイルではなくなってきました。

次の項目からは、私がファイナンシャルプランナーとして個人のお客様のライフプラン・シミュレーションを行う際の考え方をお伝えします。

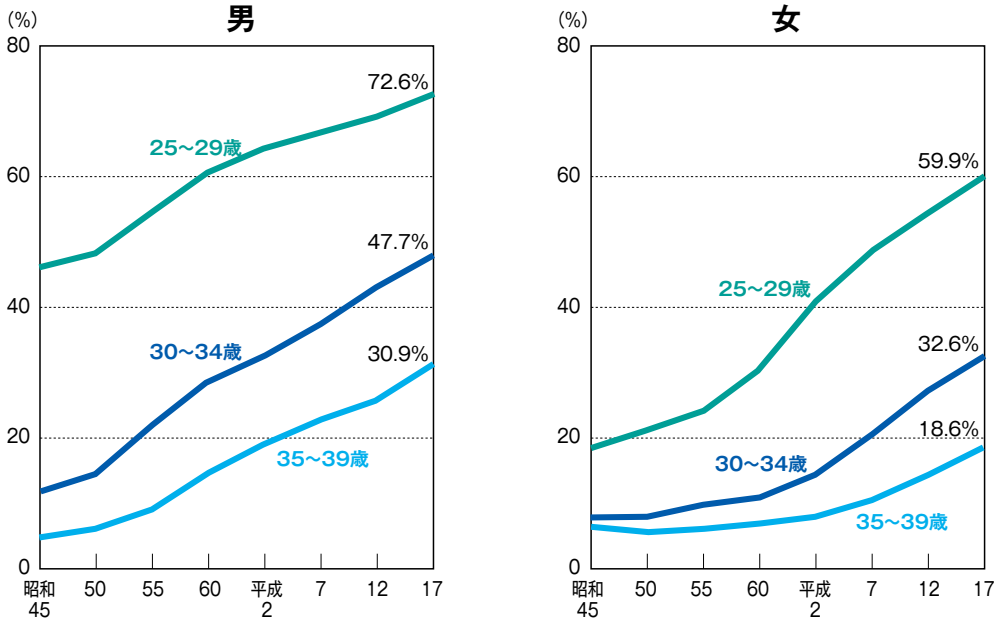
三〇歳代シングル男性のライフプランはどのように考える？

三〇歳代シングル男性の場合、今後の主なシナリオは二つあります。

1. 結婚して扶養家族が増える
2. 現在と同じシングルのまま進む

このうち、より多くのお金が掛かるのは一つめのシナリオです。よって、三〇歳代シングル男性のお客様の場合は、原則として「結婚して、子供が生まれて、マイホームを購入する」という典型的な三〇歳代ファミリーのライフプランを想定したシミュレーションを行う

図1　男女、年齢階級（25~39歳）別未婚率の推移　全国（昭和46~平成17年）



出典：総務省 2005 国勢調査　http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2005/sokuhou/01.htm

ことにしています。これまで、「絶対に独身で通したい」という希望を持った三〇歳代シングル男性のお客様はいませんでしたので、実際には全てのケースで一定の家族を扶養するプランを作っています。

そして、このようなライフプラン・シミュレーションを行って大丈夫であれば、もし独身のまま進んだとしても、お金の面で問題が生じることはなく、家族を扶養するためのお金や子供の教育資金は丸ごと自分自身の老後資金に回せるので、お金の面では大きな心配のない人生が実現できると言えるでしょう。

このような実態に基づいて、三〇歳代シングル男性のファイナンシャルプランについては、前回の「第二回　三〇歳代ファミリーのライフプラン」を参考にして頂くのが良いと思います。

三〇歳代シングル女性のライフプランはどのように考える？

三〇歳代シングル女性の場合、今後の主なシナリオは三つあります。

1. 結婚して子供が生まれて、一定のタイミングで専業（パート）主婦になる
2. シングルのまま仕事を続ける
3. 結婚した後もずっと共働きを続けて、家計支出の一定割合は負担する

このうち、最初の専業主婦（またはパート主婦）になるシナリオは「三〇歳代ファミリーのライフプラン」と重なります。

そこで、実際の三〇歳代シングル女性のお客様に対しては、「独身で仕事を続ける」「共働き」のいずれかを想定します。そして、結婚する・しないにかかわらず「自分の生活のために必要な支出は自分の収入でカバーして、さらに自分が個人として自由に使える資産を形成していく」という自立型の人生を歩むプランを作っていくことが多いです。

もし、このような自立型の人生のシミュレーションを行って大丈夫なら、結婚相手の収入や資産に大きく依存する必要がないため、お金の面では大きな心配のない人生が実現できると言えるでしょう。

というわけで、今回は主に、シングル（特に女性）が「自分の生活のために必要な支出は自分の収入でカバーして、さらに今後の結婚の有無に関係なく、個人として自由に使える資産を形成していく」という、自立型の人生を創っていくライフプランのポイントをお伝えして参ります。

三〇歳代シングルのマネートレンドは？

三〇歳代シングルの収入・支出・貯

蓄のトレンドはどうなるケースが多いでしょうか？

仕事の面では、様々な知識やスキルが向上する二〇歳代を過ぎて、男女とも、さらに業務の幅が広がったり、重要な役割に就いたりする中で、収入は増えていきやすいですが、三〇歳代の後半からは頭打ちになるケースも少なくありません。

一方、三〇歳代の支出の推移は人によって様々ですが、収入の上昇に合わせて支出の水準も増えてしまうのが一般的な傾向です。

貯蓄については、入ってきたお金を全部使ってしまう習性がある人は低空飛行が続き、着実に増やしていく傾向がある人は収入の水準が上がらなくても貯蓄が増えていきます。今後のライフプランの柔軟性や自由度が高くなるのは、もちろん後者です。

このお金のトレンドの変化を頭に入れたうえで、三〇歳代シングルの「資産形成」「保険」「住宅」について、重要なポイントを分析してみましょう。

三〇歳代の資産形成はどうする？

三〇歳代シングルの資産形成のポイントは、今後の様々な変化がライフプランや経済環境の様々な変化に対応できるように「デフレに強い資産」と「インフレに強い資産」の両方をバランスよく増やしていくことです。

「デフレに強い資産」とは、デフレーション（モノの値段が下がる）が進行しても目減りがしにくい資産、預貯金や債券などを指します。

「インフレに強い資産」とは、インフレーション（モノの値段が上がる）が進行しても目減りしにくい資産です。二〇世紀には、世界の様々な国において物価水準の上昇が起きましたが、過去においてインフレに強かった資産は、①株式資産、②外貨建て資産、③実物資産、の三つが主でした。特に、長期的に継続するインフレには「株式」が強く、自国通貨の価値が落ちるときには「外貨建て資産」が強く、急激なインフレには金（ゴールド）や不動産などの「実物資産」が強い傾向があります。

これらを、どちらか一つに偏ることなく、両方とも着実に増やしていければ、より安心感があって自由度の高い将来に向かうことができます。

まず、三〇歳代に入っても貯蓄の習慣ができていない場合は「デフレに強い資産」を増やすことが優先です。普通預金が一定のライン（五〇万円、一〇〇万円など）を上回ると必ず何かに使ってすぐに下回ってしまう傾向のある人は、自動的に貯蓄が増えるしくみを作るのがいいでしょう。具体的には、給与天引きの財形貯蓄や、銀行の自動つみたて定期預金、ゆうちょ銀行の自動積立定期貯金など、月一万円から利用できる方法を用いるのが一般的です。現在、金利はほとんど期待できませんが、「デフレに強い資産」を着実に増やすことができます。

普通預金の残高が着実に増えている人は、並行して「インフレに強い資産」を増やすことも考えましょう。具体的には、①株式資産、②外貨建て資産、の両方に当てはまる「世界株式」を対象とするファンド（投資信託）のうち、月一万円からの自動積立ができる商品の利用を最初に検討したいところです。

ここからは前回の復習になりますが、現在三〇歳代でシングルの会社員や公務員が、自助努力の部分だけで老後に三〇〇〇万円以上の資産を形成することは十分に可能です。二〇世紀の一〇〇年間における、世界先進国の上場株式のリターンは、平均で年八％ありましたので、ここでは世界株式のリターンを（控えめに）五％という前提で見ておきましょう。

例えば、三〇歳の人が世界株式のファンドを自動積立で月三万円ずつ買い続けた場合、年利回り五％の運用が実現できれば、六五歳のときには三四〇八万円になります。三五歳スタートで

も、月四万円が続けられて年利回り五％の運用が実現できれば、六五歳のときには二三二九万円になります。三〇歳代最後の三九歳からスタートすると少し厳しいですが、月五万円の買付けを続けて、年利回り五％が実現できれば、六五歳のときには三一九一万円の金融資産を作ることができます。

男性でも女性でも、今後の結婚の有無にかかわらず訪れる老後。フルタイムで働くことができなくなれば、公的年金だけでは不足する部分のお金を取り崩す生活が二〇年以上続く可能性があります。三〇歳代シングルの方には、早くスタートした人ほど有利で負担が少ない資産形成に着手することをおすすめします。

三〇歳代シングルの保険は？

三〇歳代シングルの保険についてはどのように考えたらいいでしょうか？

今回は、①遺族生活保障、②整理資金、③医療保障の三つの保障（保険）に関する必要性を分析していきます。

①遺族生活保障

家族の中で主たる収入者が亡くなった場合でも家族のライフプランが崩れない「遺族生活保障」のための保険は、三〇歳代シングルの方には原則として必要ありません。ただし、自分の収入の一部で親の生活を支えているなど扶養する家族がいる方は、掛け捨ての定期保険などを用いて万一の場合の家族の生活を守りたいですね。

②整理資金

誰にでも必ず死ぬときが来ます。そのときに、残された家族はお葬式など死後の整理を行いますが、そのためには一定のお金（二〇〇万円～三〇〇万円）が掛かります。この「整理資金」の準備に関しては、貯蓄で行う方法と、保険で行う方法があります。三〇歳代シングルでも、万一の場合に両親の老後のライフプランに負担を掛けないように、必要最低限の「終身保険」に加入して整理資金の準備をしておくのは良いことです。特に、保険料を抑えたい人の場合は「変額タイプの終身保険」や「低解約返戻金タイプの終身保険」が合っています。

③医療保障

定期的な通院で済む程度の病気やケガであれば貯蓄を大きく取り崩すことはありませんが、入院や手術をするレベルの大きな病気やケガをした場合には、自己負担となる「差額ベッド代」等の諸費用により数十万円の貯蓄取り崩しが生じる可能性があります。

そのようなアクシデントからライフプランを守る（他のライフイベントのために用意したお金を取り崩すことを避ける）ために、三〇歳代からでも医療保険（＝入院保険）に日額五〇〇〇円～一〇〇〇〇円の水準で入っておくことは価値があります。

特に、一生涯の医療保障が得られる「終身医療保険」を六〇歳払いまたは六五歳払いのプランで加入することは、老後に向けて「大きな病気やケガ専用の貯蓄」をしていくようなものですので、老後に向けた意味のある備えの一つになります。

また、最近の医療保険の傾向として、通算一〇〇〇万円までの技術料が給付される等の「先進医療特約」を良く見かけます。この特約は、様々な万一の病気の場合に治療の選択肢が広がる安心感があるという点で、実際に使う確率は低いとしても、保険特有の価値は高いと思います。

三〇歳代シングル女性は、マンションを買ってはいけない？

結論から言うと、三〇歳代シングルのマンション購入は「きわめて慎重に」判断すべきと言えます。なぜなら、今後のライフプランが変化した場合に、デメリットが生じる可能性があるから

図2　30歳代シングル（田中さん）のキャッシュフロー表

経過年数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
西暦		2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
年齢	世帯主	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
収入	世帯主収入	380	385	389	394	399	403	408	413	418	423	428
	世帯主年金											
	その他											
	収入計	380	385	389	394	399	403	408	413	418	423	428
支出	生活費	144	145	146	147	148	149	150	151	152	154	155
	住宅費	102	103	103	104	104	105	106	106	107	108	108
	ローン返済											
	保険料	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	子供関連費											
	税・社保	68	70	71	72	74	75	76	80	81	81	84
	その他	20	50	60	51	46	51	20	77	62	52	47
	支出計	346	380	393	386	384	392	365	427	414	406	406
年間収支		34	5	-4	8	15	11	44	-14	4	17	22
金融資産残高合計		284	290	287	296	312	324	369	356	361	379	402
住宅ローン残高合計												
ライフイベント等		国内旅行・帰省（毎年20万円）	海外旅行（2年毎に30万円）	引越し（40万円）		資格取得（以降3年毎に25万円）				引越し（40万円）		

です。

例えば、三四歳の女性が三五年ローンを組んで四〇～五〇㎡の新築マンションを購入したとしましょう。そのまま働き続けて、住宅ローンを最後まで返済するのであれば、同じ水準の賃貸物件に住み続けるよりもトータルで見て安い住居コストになるでしょう。しかし、もし三年後に結婚して、子供が生まれて、いったん仕事を辞めるシナリオになったらどうでしょうか？

家族三人で住むには狭い物件に、仕事を辞めてからローンを払い続けるのは厳しいので、築五年以内の物件として売却をしようとすると、新築時から二～三割の下落をしていて、ローンの残高より低い価格でしか売れそうにない……。

このように、ライフプランが固まっていない三〇歳代シングルのうちにマンションを購入すると、短期的に売却せざるを得なくて損をする可能性があります。ただし、築一〇年以上の中古マンションを購入した場合はその後の価格下落が緩やかなので、大きな損をする可能性は新築購入の場合よりも低くなります。

三〇歳代シングルのキャッシュフロー表

図2は、三〇歳代シングルのモデルケース（田中さん）のキャッシュフロー表です。

ここでは、国税庁「民間給与実態統計調査」二〇〇八年の三〇歳代前半（三〇歳～三四歳）の男女の平均年収である三九八万円を基準として、首都圏で生活している三〇歳代シングルの女性を想定したキャッシュフローを用意しました。

田中さんは、国内旅行や帰省で毎年二〇万円、二年に一回の海外旅行で三〇万円、様々なスキルアップの資格取得にも定期的にお金を掛けるなど、自分の価値観にあった支出にはお金を掛けていますが、必要のないものや贅沢品にはお金を掛けないようにしています。その結果、金融資産の残高は三〇歳代を通して少しずつ増えていく形になっています。このように、三〇歳代を通じて貯蓄を増やしておけば、キャリアの変更、結婚など、様々なライフプランの変化に対応できる自由度が高まります。

次回は、収入も支出もピークに近づいていく傾向がある、四〇歳代のライフプランのポイントをお送りします。どうぞ楽しみにお待ちください。