



世代別ライフプラン講座〈第4回〉

七つのターニングポイントで考える 四〇歳代のライフプラン

今年の二月、私は「東京マラソン二〇一〇」で人生三回目のフルマラソンに挑戦。自己ベストは更新できなかったものの、一度も歩くことなく文字通り完走できたので充実感と感動がありました。

私の場合、最初の一五〜二〇キロまでは快調なペースで走ることができましたが、折り返し地点（ターニングポイント）を過ぎる前後から明らかにスピードが落ち始めます。そして、三〇キロ以降は「とにかく次の一キロを進む」ことだけを意識して粘り込む、というのがお決まりのパターンです。最近ではランニングやマラソンが流行していますが、私と同じような感覚をお持ちの方もいるのではないのでしょうか？

マラソンは、人が生まれてから死ぬまでの長い過程にもよく似ています。そこで今回は「ターニングポイント」をキー

ワードに設定しました。

「四〇代で迎える七つのターニングポイント」を取り上げながら、変化に満ちた四〇歳代のライフプランを考察していきましょう。

1 仕事のターニングポイント

四〇代で迎える、一つめのターニングポイントは「仕事」です。

一般に、三〇代までは仕事に関して積極的に攻めたり変化したりすることが可能です。しかし、三〇代後半からは、特殊なスキルやマネジメント能力などがなければ転職が難しくなり、四〇代からはキャリアの先が見えてくるケースが多いです。フルマラソンで言えば、折り返し地点を過ぎて、スピードが落ちてくるのを実感する感覚に近いでしょうか。

そして、収入に関しても、これまで着



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。

実に上昇してきたものが横ばいになり、四〇代の後半からピークを打って下落に転じるケースも珍しくありません。

この「仕事のターニングポイント」に関しては、あなたが望むライフプランを実現するために、どのような心構えで臨めばいいのでしょうか？

五〇代以降、体力的な面では右肩下がりになっていくトレンドに逆らうことは困難です。そこで、自分が経験してきた得意なことや好きなことに関する専門性や人のつながりを深めながら、人生の後半においては「無理をして頑張る」のではなく「自分のペースで周りに貢献する」パワーを高めていくことが望ましいでしょう。そうすれば、定年退職した後も、自分のペースで細く長く様々な仕事ができる可能性が高まり、老後のキャッシュフローにも余裕が生まれます。

2 子供のターニングポイント

四〇代で迎える、二つめのターニングポイントは「子供」。子供に掛かるお金は、準備する段階を終えて、取り崩しのフェーズに移行します。

三〇代前半までに子供が生まれた家庭では、四〇代の子供が高校生になり、教育に関する支出がピークに突入するケースが多いです。

通常、三〇代までは教育資金の準備をすることができず、四〇代の子供が中学や高校から私立に通い始めたり、大学に進学するようになると、一人あたり毎年一〇〇万円以上の学校教育費および学校外教育費（塾や習い事など）が掛かります。この子供のお金のピークは、短くても四〜五年（大学受験から卒業まで）、長ければ一〇〜一一年（中学受験から大学卒業まで）に渡ります。

詳しくは、図1（教育費チャート）をご覧ください。

これは、文部科学省による「子どもの学習費調査」などのデータを参考に、（株）住まいと保険と資産管理（独立系FP会社）が作成したチャートの最新版で、お客様との相談の際に教育費の目安を考えるために使用している資料の一つです（二〇一〇年六月作成。ただし、公立高校の授業料無償化は反映していません）。

この「子供のターニングポイント」に

関して、あなたが望むライフプランを実現するために、どのような心構えで臨めばいいのでしょうか？

まず、教育資金のピークは、子供の誕生から一〇年以上に渡る事前の準備と、毎年の収入の範囲でカバーすべきと考えましょう。そして、どうしても足りない場合のみ「奨学金の活用」や「教育ローンの活用」をすることで、教育資金のピークを乗り切るつもりでいればよいでしょう。

3 親のターニングポイント

四〇代で迎える、三つめのターニングポイントは「親」です。三〇代の間は、親の年齢も五〇代〜六〇代ですので、まだまだ元気で働くこともできる世代です。しかし、四〇代の前後に「親のターニングポイント」は訪れます。

両親は六〇代〜七〇代になり、一定のタイミングで仕事をやめて、年金生活に入っていくでしょう。さらに、二人とも変わりなく健康に生活している家庭も減っていきます。いずれか一方がガンなどの大きな病気をしたり、介護が必要になったり、亡くなるケースもあります。

この「親のターニングポイント」に関して、あなたが望むライフプランを実現するために、どのような心構えで臨めばいいのでしょうか？

もし親に介護が必要になった場合でも、

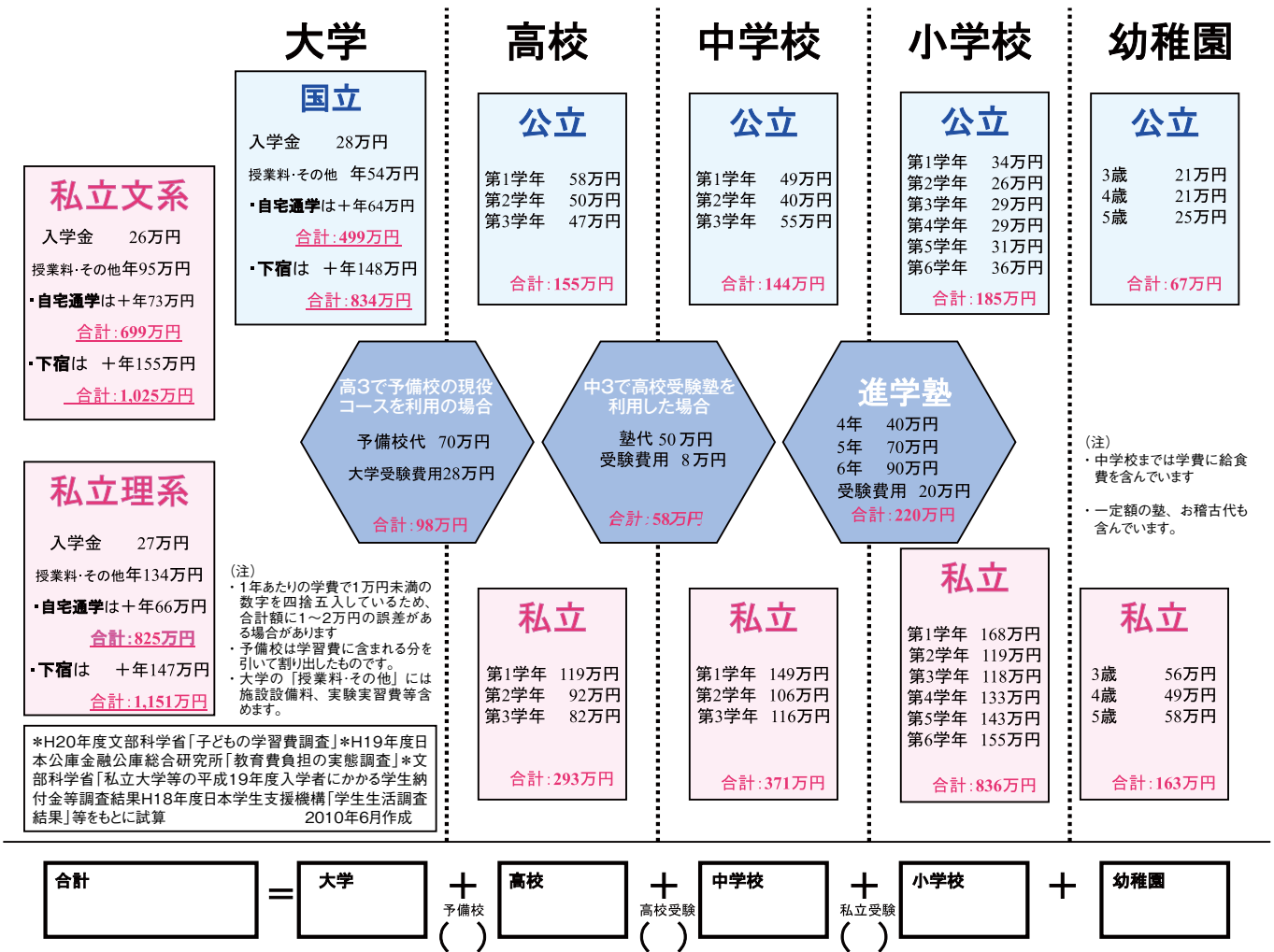
公的介護保険の制度により自己負担は介護サービス料金の一割ですので、介護施設に入らなければ自己負担は一ヶ月あたり三〜四万円に満たないケースが多く、基本的には親自身の年金収入でカバーできるでしょう。

また、現在は「高額医療・高額介護合算療養費制度」という、医療&介護の合計の自己負担の上限を作る制度があり、例えば七五歳以上で年金収入だけの世帯では医療&介護の自己負担上限が年間三万円（超えた分は、後から申請して払い戻しを受けられる）となっています。よって、親が大きな病気をしたり介護が必要な状態になったりしても、お金に関して大きな不安を持たず、まずは公的なサービスや制度を最大限に活用できるように一緒に考えることが大切です。

また、四〇代の間には両親のいずれかが亡くなって家族に相続が発生することもあります。その場合には単に公平に分けることを第一に考えるのではなく、残された家族それぞれのライフプランに問題が生じないことを最優先に考えて、自宅や他の資産の受け継ぎ方を決めていくことが重要です。

具体例を一つ挙げると、私の場合、自分が三二歳のときに父親が五六歳で亡くなり、「親のターニングポイント」が早めに訪れましたが、これによって資産と負債の両方の相続が家族に生じました。こ

図1 教育費チャート表



のときは、「法定相続分」で分けるのではなく、資産と負債のほとんどを母が相続することで、母のライフプランに問題が生じないようにしつつ、子供の世代に負債が残らないようにしました。

4 住まいのターニングポイント

四〇代で迎える、四つめのターニングポイントは「住まい」です。ひとことで言うと、住まいの目的が「子育てのため」から「自分が望むライフスタイル実現のため」へと変化していきます。

三〇代までは、家族が増えることに対応して子供のための住環境が必要になり、マイホーム取得に伴う住宅ローンの返済をする初期段階です。しかし、四〇代の間に住宅ローン控除の当初期間が終了し、実質的な金利負担は上がります。そして、四〇代後半からは、子供も高校生、大学生になり、まもなく夫婦二人の生活に戻ることが視野に入ってきます。

この「住まいのターニングポイント」に関して、あなたが望むライフプランを実現するために、どのような心構えで臨めばいいのでしょうか？

五〇代から六〇代に掛けて、夫婦二人で生活するのに適した環境に「住み替え」をしたいと思っても、住宅ローンの残高が大きく残っていると（売却による住み替えが）難しい場合があります。今後のライフプランに大きく影響する住まいの

選択肢を狭めないためにも、住宅ローン控除が適用される期間が終了したら、住宅ローンの繰上げ返済を少しずつ進めていくことを検討するのが良いでしょう。

5 保険のターニングポイント

四〇代で迎える、五つめのターニングポイントは「保険」です。ひとこと言くと、「家族のための保険」から「自分のための保険」への変化があります。

三〇代のとき、一家の大黒柱となっている方には、十分な死亡保障（遺族生活保障）が必要です。しかし、四〇代では、子供が中学・高校・大学と進学する家庭が多くなります。そして、子供が育つにつれて「今後、必要となる教育費や養育費」はどんどん減っていきます。だから、それに対応して、遺族生活保障（死亡時の保障額）は減らしていくのが合理的です。

一方、四〇代から五〇代に掛けては生活習慣病のリスクの高まりを感じやすくなるため、一生涯の保障がある医療保険に対するニーズも高くなります。しかし、一度大きな病気をしたり、持病を抱えたりすると、無条件で医療保険に加入することは難しくなるので注意が必要です。

この「保険のターニングポイント」に関して、あなたが望むライフプランを実現するために、どのような心構えで臨めばいいのでしょうか？

四〇代における「生命保険」から「医療保険」へのニーズ変化を見据えて、ご夫婦それぞれが希望する水準の「終身医療保険」への加入を健康上の問題がないうちに行ったうえで、生命保険に関して定期的に減額していくか、「通減型の死亡保険」（具体的には、「通減定期保険」または「収入保障保険」）に切り替えると、ライフプランに適合した保障の形になりやすいです。

6 資産管理のターニングポイント

四〇代で迎える、六つめのターニングポイントは「資産管理」です。大きな流れとしては「資産形成期」から「資産運用期」への移行が始まります。

マイホームの購入に頭金を投入する三〇代は、本格的に運用できるまとまった余裕資金は少ないケースが多いです。しかし、収入が上昇して迎えた四〇代においては、貯蓄残高も徐々に増えていきます。また、夫婦いずれかの親が亡くなつて不動産や金融資産を相続することも珍しくありません。このような背景により、四〇代後半には世帯で五〇〇万〜一〇〇〇万円、もしくはそれ以上の金融資産を持つケースが増えてきます。

この「資産管理のターニングポイント」に関して、あなたが望むライフプランを実現するために、どのような心構えで臨めばいいのでしょうか？

資産形成期の間、つまり積立による運用だけを行っているうちは、例えば毎月三〜五万円程度をすべて株式型の投資信託で行っても（巨大なリスクを取っている訳ではないので）構いません。しかし、

五〇〇万〜一〇〇〇万円以上の余裕資金がある資産運用期に入ったら、「リスク分散」の方法を真剣に考えるべきです。具体的には、銘柄の分散（投資信託の活用）、地域の分散（日本だけでなく世界にも）、資産クラスの分散（株式・債券・他に分ける）をしっかりと行つたうえで、投資タイミングの分散（一度に投資しないで、何度かに分ける）をすることが、リスクを減らす基本的な方針となります。

四〇歳代のキャッシュフロー表

七つめのターニングポイントをお伝えする前に、世帯主四〇代・三大家族である後藤家のキャッシュフローを図2に用意しましたので一緒に確認しましょう。

三〇代でマイホームを購入した後藤さんは、住宅ローンを返済しながら四〇代に突入。長女は高校から私立に進み、教育費のピークに突入するため、年間収支が赤字になる年も出てきますが、配偶者のパート収入により持ちこたえています。そして、四〇代の最後では金融資産が住宅ローン残高を上回り、子供が大学を卒業した後は、自助努力による老後資金の準備に専念することができそうです。

図2 40代（3人家族）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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	配偶者	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	長女	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
収入	世帯主収入	575	582	589	596	603	610	617	625	632	640	648
	配偶者収入	104	105	106	107	108	109	110	112	113	114	115
	世帯主年金											
	配偶者年金											
	その他											
	収入計	679	687	695	703	711	719	728	736	745	754	762
支出	生活費	219	221	222	224	225	227	229	230	232	234	235
	住宅費	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17
	ローン返済	87	87	87	87	98	98	98	98	98	98	98
	保険料	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	子供関連費	36	36	36	52	52	52	152	117	118	264	171
	税・社保	115	117	119	123	125	126	124	125	130	131	133
	その他	32	82	32	32	32	32	173	33	33	33	33
	支出計	517	521	525	546	560	564	804	632	639	788	700
年間収支	162	166	170	157	151	155	-76	104	106	-34	62	
金融資産残高合計	500	671	848	1,013	1,174	1,341	1,278	1,395	1,515	1,496	1,573	
住宅ローン残高合計	-1,923	-1,874	-1,823	-1,772	-1,726	-1,679	-1,631	-1,581	-1,529	-1,476	-1,421	
主なイベント		海外旅行		長女中学入学			長女高校入学 リフォーム			長女大学進学		

7 人生のターニングポイント

四〇代で迎える、最後のターニングポイント
は「人生」です。

先日、平成二十二年の日本人の平均寿命は男性七九・五九歳、女性八六・四四歳と発表されましたが、この数字をもとに人生の「折り返し地点」となる年齢を計算すると、男性は約四〇歳、女性は約四三歳ということになります。つまり、多くの人は四〇代で人生のターニングポイントを迎える訳です。

この「人生のターニングポイント」に関して、あなたが望むライフプランを実現するために、どのような心構えで臨めばいいのでしょうか？

大切なことは、折り返し地点でも、最終的なゴールを思い描くことです。マラソンで言えば、両手を上げてゴールに飛び込み、四二・一九五キロを完走した瞬間に得られる、この上ない達成感。

人生の最後に来るのは「死」ですが、その最期の瞬間に悔いることなく「苦しいことも、楽しいことも、色々あって素晴らしい人生だった」と感謝できるように、残り半分の人生を自分のペースで走り続けようと決意することが大切ではないでしょうか。