

実践！役立つライフプランづくり〈第4回〉

アーリーリタイアメント
にはいくら必要？

——老後資金の準備



井戸 美枝

井戸美枝事務所代表

【いど みえ】社会保険労務士、ファイナンシャル・プランナー、キャリアカウンセラー。講演や執筆、テレビ、ラジオ出演などを通じ、資産運用、ライフプランについてわかりやすくアドバイスしている。経済エッセイストとしても活動中。社会保険事業運営評議会委員（平成16年9月～平成21年12月）、財団法人神戸勤労福祉振興財団「女性の生活設計に関する調査報告書」調査研究メンバー。『定年前後 困らないお金の使い方』（PHP 研究所）など著書多数。

ご隠居さん——この言葉は一言で老後生活の一端を思い起こさせてくれます。ご隠居さんが、生き生きした時代がありました。

江戸時代です。人によつては40代からご隠居さんになれるのですから良き時代だったのでしょうか。現代ではアーリーリタイアメント（早期退職）がそれにあたるのでしょうか。

でも、早期退職では、ご隠居さんという言葉の感触には及ぶものではないようです。

理想の隠居・引退には、江戸時代でも現代でも、死ぬまで生活ができる経済状況を考える必要があります。江戸時代の平均寿命は現代と比べると短いのですが、それは幼少期の死亡率の高さによつて平均寿命が短くなったためで、実際には60、70歳まで長生きしたようです。江戸時代にも、現代と同じ長寿リスクがあったようです。

ところで、現役サラリーマン、年の頃は40、50代といった方から、アーリーリタイ

アメントしたいという相談をよく受けます。具体的には、どれくらいのお金が必要ですかということですが、講演会やセミナーでの質問では、詳細な説明や計算ができないため簡単に計算できる方法でお答えしています。

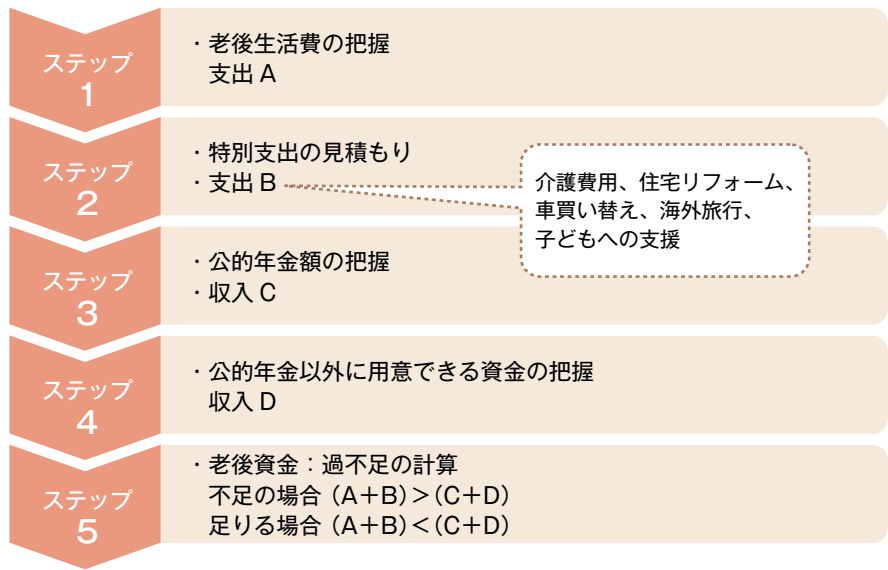
それは公的年金による収入が無いものとして80歳まで生活できる金額が最低必要な金額です、と。例えば、40歳の方がアーリーリタイアメントをしたい。とすると、80歳ー40歳＝40年間、この40年間に夫婦2人の年間生活費400万円を乗じます。つまり、1億6千万円の金融資産が、いま手元にあるかどうかです。65歳以降は公的年金があるのではと質問される方もいますが、40代でリタイアメントすると公的年金の受給額は思っているよりもはるかに少なくなります。20歳で就職、年金保険料の支払いが始まり60歳をゴールとすると、40代では道

半ば、給与額も20代、30代は低いものです。65歳以降公的年金は、多く見積もっても年150万円に達するかどうか、年150万円あったとしても65歳から80歳までの15年間で2250万円。また金融資産の運用があると言われる方もいますが、運用するにしても、年400万円の運用収入には、1億円以上の元金、つまりキャッシュが手元に必要です。

このお話をすると、ほとんどの方は用意ができないとあきらめられます。40、50代までしっかりと働き続けたのですから定年まで働くのが最良だと思います。

では、定年以後の老後資金は1億円以上が必要なのかというと、決してそんなに多額の資金が必要わけではありません。40歳でアーリーリタイアメントするには、40年間の無収入を金融資産でカバーするために膨大な金額が必要となるわけです。

表1



老後資金の計算

老後資金がどれほど必要になるか、計算のフローを見てみましょう。老後資金の計算は、表1の5つのステップで行います。

【ステップ1 老後生活費の把握】

まず、ステップ1ですが、家計簿をしっかりとつけている世帯なら老後生活費をかなり正確に見積もることができます。仕立

表2 1か月に必要な生活費

単位（円）

1か月の 平均支出内訳	夫婦無職世帯 60～69歳	単身者 60歳～
食費	69,240	32,116
住居費	12,725	13,311
光熱・水道費	21,853	12,436
家具・家事用品	10,374	6,156
被服費	10,216	6,891
保健・医療費	14,889	8,022
交通・通信費	33,111	11,004
教育費	1,457	12
教養娯楽費	30,542	17,551
その他消費支出	72,569	43,188
合計	276,977	150,688

出展：総務省統計局「平成21年家計調査年報」（月額平均）

てのスーツと、裾や腰まわりなど少しの補正を加えて作った既製スーツとの違いのようなものです。仕立てのスーツは、本人の体型にぴったりフィットしたのですが、布地からの作り込みになります。しっかりとした家計簿があれば、採寸にあたるデータがすべて手に入りますし、予測する部分も元データがフィットしたものですから、大きくはズレることはありません。家計簿のデータは、数年にわたるものがあれば理想です

が、1年間のしっかりとしたものがあれば、それだけでも十分です。

では、家計簿データの無い世帯はどうするのか。利用できるデータから推し量っていくことになります。

表2は、国の統計数値ですが、60～69歳の無職夫婦世帯と60歳以上の単身世帯の1か月の平均支出内訳です。夫婦世帯で月27万7千円、単身世帯で15万1千円（千円以下、四捨五入）です。住居費は平均ですから、持ち家の場合はこれよりも少なくなるかもしれませんが、賃貸住宅ならこれよりも多くなると考えられます。

もう一つ、統計データを見ておきましょう。生命保険文化センターが行ったアンケート調査結果が表3です。老後の最低日常生活費とゆとりある老後生活費の2種類が表示されています。現役時の年収によって変化しますが、老後の最低日常生活費は20～25万円未満が最も多く、次いで30～40万円となっています。25～30万円未満を以てさんで2つの山があるのがわかります。ゆとりのある老後生活費で見ると、この2つの山がよりはっきりと出てきます。30～35万円未満と50万円以上です。老後の最低日常生活費の山の差と、ゆとりある老後生活費の山の差はかなりの違いがあります。最低日常生活費は基本生活費とも考えられ、老後になると実はそんなに生活費に違いは出てこなくなり、むしろ交際費や贅沢な部分の支出の差が目立つと思われれます。

表3-1 老後の最低日常生活費

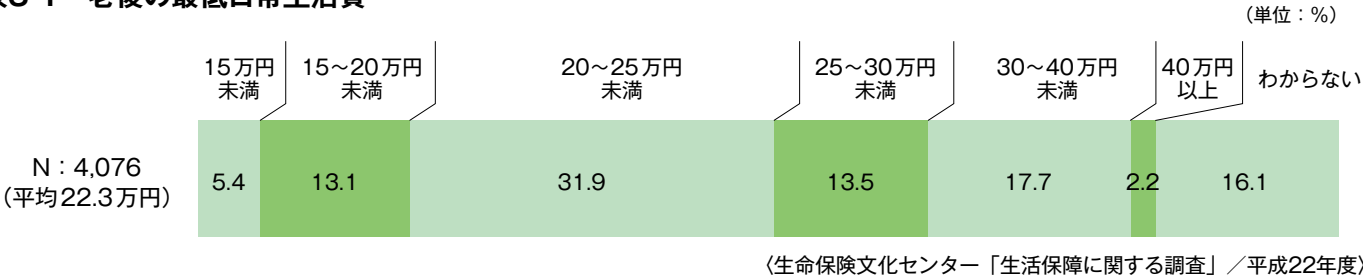
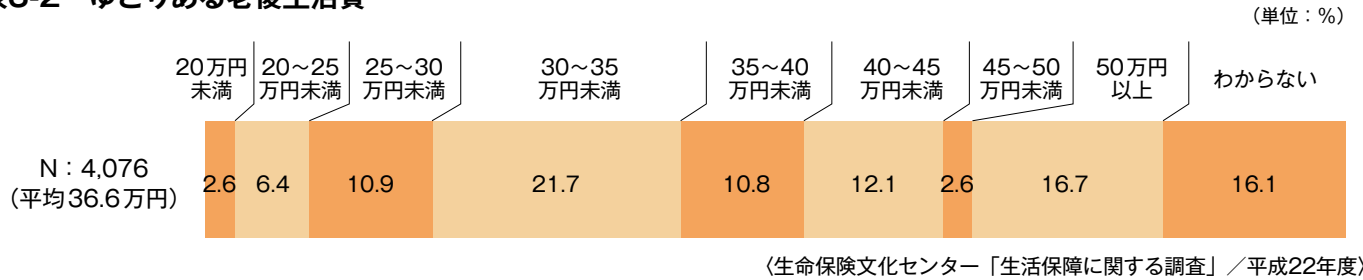


表3-2 ゆとりある老後生活費



家計簿からのデータや統計調査データなどから、60歳以降の生活資金がどれくらいになるかを計算します。計算の手順は表4にまとめた通りです。

毎月の生活費を書き込み、年間の生活資金を計算します(①)。次に夫婦2人期の生活資金を計算します(②)。そして2人世帯の場合にはどちらかが早く亡くなることになるとして、単身世帯期の生活資金を計算し(③)、夫婦2人期と単身世帯期を合計したものが、老後の生活資金の見込額となります。

ポイントは、基本の生活費にあたる部分は、年金収入のような定期収入でまかなうことが基本だということです。次に臨時的な支出は、金額も大きくなることから、定期収入よりも、貯蓄の取り崩しのような、資産での対応が基本となります。

【ステップ2 特別支出の見積もり】

次のステップ2は、世帯構成や世帯の考え方、貯蓄の多寡によって大きく変化する部分です。介護費用、住宅の大規模改修、子供への資金援助(結婚・独立資金)、自家用車の買換え、海外旅行などの大型レジャーの特別支出です。

例えば、介護費用は介護保険があります。自己負担分があり、現在1割負担となつています。この自己負担割合が増えることも考えられます。家族介護に期待できないなら、自分で資金を用意しなくてはいい

ないことになります。介護に関しては介護保険があるからといって、介護保険ですべてをまかなうことはできません。自分でできることは自分するのが原則です。介護保険に過度の期待をしないことです。

【ステップ3 公的年金額の把握】

ステップ3では、公的年金の把握です。公務員の場合、退職前準備の段階で知ることがができます。わからない場合には、担当部署に問い合わせましょう。注意すべきは、いつから年金受給が始まり、全額支給がいつからどれくらいの金額になるかを把握しておくことです。

【ステップ4 公的年金以外に用意できる資金の把握】

ステップ4では、退職時点で想定したバランスシートを参考に、引退する時点で確実に所有しているものを記入します。世帯のバランスシートについては、次のセクションで詳しく見てみましょう。

【ステップ5 老後資金…過不足の計算】

最後に、ステップ5として、支出にあたるAとBを足し、そこから公的年金Cとそれ以外の資金Dの合計を引くと、過不足する資金Eが出てきます。

不足の場合には、60歳までに用意すべき資金額となるわけですから、どのようにお金を貯めるのかを検討します。貯めることので

表4 必要な老後費用

夫婦の場合

毎月の生活費

万円 × 12 ヶ月 = 年間の生活資金 万円 ①

・老後の生活資金

老後必要な最低日常生活費用（月額） → 22.3万円

ゆとりある老後生活が送れる費用（月額） → 36.6万円

平成22年度生命保険文化センター「生活保障に関する調査」より

①

万円 × 23年（夫・60歳から平均余命までの年数）

= 夫婦2人期の生活資金 万円 ②

①

万円 × 70% × （男女の平均寿命の差 5年 + 夫と妻の年齢差 年）

= 単身世帯期の生活資金 万円 ③

・単身世帯期の必要生活費の割合

夫婦2人期の生活費を100%とした時 → 70%

・男女の平均寿命の差 → 5年

②

万円 + 万円 = 老後の生活資金総額 万円

③

単身者の場合

万円 × 28年 = 万円

■平均余命（厚生労働省：平成22年度簡易生命表）
単位（年）

年齢	男性	女性
55歳	27.07	32.95
60歳	22.84	28.37
65歳	18.86	23.89

きない金額だと判明すれば、収入と支出の両面で見直しをかけ、新たに計算をします。
まずは働くことによって収入を得ることができるとかです。65歳まで再雇用できるなどの条件があれば、本格的な引退は65歳からということも可能となります。そこで、65歳からの老後資金をもう一度計算し直すことになります。当初の老後資金から5年分の生活費が不要になるわけですから、不足老後資金は大きく減額されます。

次に、老後資金を考える場合、世帯のバランスシートをしっかりと把握しておく必要があります。
バランスシートを考える
表5は簡単な家計のバランスシートです。「資産」「負債」そして「正味財産」の3つの大きな括りがあります。「資産－負債＝純資産」つまり正味財産にあたります。資

産の欄には、金融資産である現金、預貯金、保険、有価証券などがあります。有形固定資産には住宅、自動車などがあり、最後に金融資産でもなく有形固定資産でもないその他の資産があります。

ここで、非常にラフですが、以上の数値から家計のバランスシートの一例を考えてみましょう。家計の資産としては、1世帯あたり金融資産が1500万円、持ち家（マンション）の場合約3000万円の有形固定資産となります。一方、負債である住宅ローンは約2500万円。資産は約4700万円、負債が約2500万円、純資産が約2000万円というバランスシートです。40代、50代のある時点でのバランスシートとなります。これが60歳定年時点どのように変化しておかなければならぬかを考えましょう。基本的には、預金などの金融資産が増加すると同時に、住宅ローンなどの負債が減少していくことが望まれます。



表5 家計のバランスシート

資産		負債	
1. 金融資産	円	1. 短期負債 (カードキャッシングローン等)	円
普通預金			
定期預金		2. 住宅ローン	円
国債・社債など			
2. 投資商品	円	3. 自動車ローン	円
株式投資			
投資信託など		負債合計 (上記1+2+3)	円
貯蓄型の保険			
その他		純資産（正味財産）	
3. 退職金	円	円 (資産合計－負債合計)	
4. 住宅 (現在市場価額)	円		
5. その他の資産	円		
資産合計 (上記1+2+3+4+5)	円		

バランスシートを活用するポイントは2つ。まず、住宅ローン残高、つまり負債が定年後も残るかどうかです。ベストな選択肢は住宅ローンという借金が無いことです。つまり、住宅ローンは定年までに全額返済しておきたいものです。もし定年後も安定収入が10年以上にわたって見込まれる場合には、住宅ローンの返済を生活費に組み込むことも考えられます。

問題は、住宅ローン残高と金融資産残高

とがほぼ一致する場合です。逆に、住宅ローン残高の方が多くなると、定年後も安定収入を確保するため常勤で働かざるを得なくなります。定年後は、借金をかかえて生活するよりも、金融資産もほとんど無いものの借金も無い生活のほうがベターではないかと思っています。

もう一つのポイントは、子供の教育費です。定年前後で子供の教育費が必要なケースは、たいていは大学進学などでまとまっ

た資金が必要な状況だと思われます。奨学金や子供のアルバイトなどで日常の資金がまかなえたとしても、授業料などまとまった金額には金融資産が必要となってきます。子供の教育費と老後資金が競合する状況です。どちらを優先するかは世帯により異なるでしょうが、老後資金が犠牲にされる場合がほとんどだと思います。では、老後資金をどうするのか。基本は再雇用など就労の継続が主力となります。

バランスシートを使つての事例

必要な老後資金は世帯により違ってきます。その金額は表1から表4を使つて個別に計算していただくとして、バランスシートを使つて、住宅ローンと子供の教育費にどう対処しながら老後資金を形成していくのかを考えてみましょう。ちなみに本例の場合、定年以降必要となる老後資金を3000万円と想定します。

Aさん世帯とBさん世帯を例に、比較しながら見てみましょう。

Aさん世帯は、Aさんが50歳、定年まで10年をきりました。Bさんも同期で同じ50歳。Aさん世帯は、2歳年下の配偶者が自営業。子供は1人で大学3年生。Bさん世帯は、同じく2歳年下の配偶者は専業主婦ですが、時折小遣い稼ぎのパート勤務、子供は3人で大学生、高校生、中学生。

両世帯のバランスシートは表6の通りで

表6 事例：バランスシートの変化

単位（万円）

	Aさん世帯		Bさん世帯	
	現在	10年後	現在	10年後
金融資産・預金	1300	1800	1300	1000
住宅	3000	3000	3000	3000
その他	200	200	200	200
住宅ローン残高	2000	0	1500	0
正味財産（純資産）	2700	5000	3200	4200
住宅をのぞく正味財産	-300	2000	200	1200
家族構成	Aさん50歳（サラリーマン）、妻48歳（自営業）、第1子（大学3年）		Bさん50歳（サラリーマン）、妻48歳（専業主婦）、第1子（大学年）、第2子（高校生）、第3子（中学生）	
親からの住宅資金援助	なし		あり	
退職金予定額	2300万円		2300万円	
教育資金予定額	200万円		1500万円	

す。ほぼ同じ程度、同じ時期に住宅を取得しているのですが、Bさん世帯では親からの援助があり住宅ローンがAさん世帯よりも少なくなっています。

Aさん、Bさんともに同期なので退職金予定額は約2300万円とほとんど差はありません。また受給できる年金額ではBさんのほうが若干多くなるようですが、65歳からの支給で約230万円になります。

では、この2つの世帯の老後資金の準備はどうなるでしょうか。

Aさん世帯では、大学教育はあと2年ほ

どになり、卒業後は働く予定です。一方、Bさん世帯では、子供の教育費は、子供3人を大学まで卒業させるのに、大学期間は2年間1人と4年間が2人、高校の期間が2年と3年で、三子は今現在公立中学3年です。大学期間は通算でのべ10年間、1年100万円として1000万円と初年度費用が100万円とすると大学だけで1200万円。高校の期間が年間60万円としてのべ5年なので300万円。合計すると1500万円。一方、Aさん世帯は子供の教育費は残り2年で200万円。預金をあてても1300万円となります。

Aさん世帯、Bさん世帯ともに新たな預貯金をしないとすると、Aさんは、預金1300万円で退職時点住宅ローンは500万円（10年間の住宅ローン返済により元本減少額を200万円）となり、これを退職金で精算すると、手元に残るのは1800万円。

一方、Bさんは預金を教育費にあてるために、住宅ローン（残高は10年間の住宅ローン返済により元本減少が200万円）の精算は退職時点までできずに、住宅ローンを退職金で精算すると、残高は1000万円となります。

以上の条件で見ると、Aさん世帯では退職時点で住宅ローン残高はゼロ、子供は社会人となり、預金残高は1800万円。Bさん世帯は、Aさん世帯よりも住宅ローン残高は少なかったのですが、預金残高は1000万円となります。

年金以外に老後資金として必要な金額を3000万円としていますので、Aさん世帯では、3000万円から1800万円を差し引いた1200万円を50歳から定年までの10年間で貯めればよいわけです。年間120万円なら配偶者にも収入があることから十分に貯めることができるでしょう。その結果、60歳からのご隠居生活も可能と考えられます。

一方、Bさん世帯では3000万円から1000万円を引いた2000万円が貯蓄目標金額になります。年間200万円、子供の生活費もまだまだかかる状況では、達成は難しいかもしれません。しかし、Bさんが定年後も65歳まで働くことができれば状況は改善します。

老後資金はあくまでも机上の計算です。Aさん世帯は、計算上、Bさん世帯よりも有利なように見えます。しかし実際には、Bさん世帯の3人の子供たちすべてが親へ経済的支援をすれば、状況は逆転するかもしれません。

「人間万事塞翁が馬」、これからの人生、どのように変化するのかわかりません。肝要なのは、何事が起こっても対応できるような、自分なりのシンブルライフを心がけることでしょう。そして、楽しく毎日を過ごすことができれば、良しとすべきなのではないでしょうか。ただし、今できる備えだけはしっかりとすべきなのは当然ですが。