



リタイアを前に考える ライフプラン



八ツ井 慶子

生活マネー相談室 代表
ファイナンシャル・プランナー
(CFP® 認定者)、宅地建物取引士

【やつい・けいこ】

埼玉県出身。法政大学経済学部経済学科卒業。
2001年4月より「家計の見直し相談センター」の相談員としてFP活動を始める。'13年7月に独立し、「生活マネー相談室」を設立。
個人相談を中心に、講演、執筆、取材などの活動を展開。これまで1000世帯を超える相談実績をもち、「しあわせ家計」づくりのお手伝いをモットーに活動中。城西大学経済学部非常勤講師、(社)日本証券アナリスト協会検定会員。著書は『レシート〇×チェックでズボラなあなたのお金が貯まり出す』(2014年、プレジデント社)等多数。

こんにちは、ファイナンシャル・プランナーの八ツ井慶子です。「ライフイベントで考えるライフプラン」、第4回目(最終回)のテーマは「老後資金設計」です。「人生の三大資金」のうちの教育資金、住宅資金についてはすでにお話いたしました。いよいよ3つ目の老後資金です。

三大資金には「長い人生をかけて多額のお金がかかる」という共通点がありますが、それ以外に資金ごとの特徴がありました。今回の老後資金もその特徴からみていくことにしましょう。

老後資金設計の特徴

- ・おもな特徴を2つ挙げると、
・老後資金設計をするには50代からがいい時期である
- ・「終わり(寿命)」が分からない
具体的にみていきましょう。

50代では「老後資金設計」というよりは、リタイア後の生活設計という意味合いで「リタイアメントプランニング」といった表現の方が受け入れられやすいかもしれません。ですが、ここでは「老後資金設計」に統一してお話したいと思います。

老後資金設計にはキャッシュフロー(CF)分析が非常に役に立ちます。老後資金に限らずですが、さまざまなライフプランの資金計画を検討する際には、何かとCF表が役に立つものです。こちらの連載でも毎回のようにお話してまいりました。

CF表は、長期にわたる「収入」と「支出」を予測し、「貯蓄残高」の推移をみていくものです。人生の途中で貯蓄がマイナス(家計の破たん)とならないよう事前に確認し、対策を立てるのに役立ちます。当然ながら、どう数値を予測してCF表を作成するかが大事になります。とはいえ、何十年も先の数値ほど予測は難しくなります。若年時に

老後資金設計をしようとしても、どうしても数値のあいまいさが残るわけです。

それが50代にもなってくると、徐々に数値予測がしやすくなってきます。「収入」面でいえば、リタイア後の生活に大きく影響する「老齢年金」と「退職手当」はいい例です。

老齢年金では「ねんきん定期便」が役立ちます。ねんきん定期便は、毎年誕生日(1日生まれの方は誕生日の前月)に加入している公務員共済組合から送られてきます。自身の年金加入に関する情報がまとまっているものですが、50歳以上となると、それまでと様式が変わり、「将来の年金見込み額」が掲載されるようになります。あくまで見込みなので確定の数値ではないものの、これまでの賃金をベースに公務員共済組合が試算したもので、自身で試算するよりも正確性は高くなっています。

ただし、掲載されている年金年額は「額

面」であって、「手取り」ではありません。老後資金設計の際には、健康保険料や介護保険料などの負担を考慮し、10～15%ほどカットして考えると無難でしょう。

退職手当に関しては、職場によってどういうタイミングで把握できるか異なります。職場の中には職員教育の一環で、リタイアメント後の生活設計に関するセミナーを行うケースがあります。50代の職員を対象にすることが多いようですが、その際には老齢年金を含め、退職手当の試算なども分かったりするようです。

職場でそうしたセミナーがないにしても、定年時期を数年後に控えることで、多くの方は退職手当のメドを把握しやすくなるでしょう。

漠然とした老齢年金や退職手当の額が少しずつ明確になることから、50代は老後資金設計をするにはいい時期といえます。

「支出」面でもメドを立てやすくなります。大きいものは住宅ローンと教育費です。住宅ローンでは、定年退職までに完済をめざす方が多く、50代では残りの返済額におおよそのメドが立ちやすくなります。

この年代では、「このまま継続して返済していくのと、より金利の低いローンに借換するのと、どちらがいいでしょうか」といった相談内容が多くなります。

「借換」とは、借入先を変えること。つまり、これまでの住宅ローンを別の金融機関で借りなおすことです。このとき、新規の借り



入れと同様に諸費用がかかりますから、有利な条件での借換はもちろん、諸費用までも上回るほどに負担額が下がらなければ、そもそも借換を行う意味がありません。

借入金額が多く残っており、借入期間も残りが長いと、通常借換効果は出やすいものですが、50歳を過ぎると、完済のメドが立つメリットがある一方で、借換効果が出にくくなります。借換効果の出る明確なルールはありませんが、私のこれまでの相談の経験上では、残りの借入期間が10年を切ってくると、効果が出にくくなる人が多いようです。

しかし、目下マイナス金利の影響で住宅ローン金利は歴史的な超低金利になっています。条件によっては10年を切っている

借換効果が期待できそうです。あとは、借換の手間をどう考えるかですが、気になる人は一度金融機関や信頼できるファイナンシャル・プランナー（FP）に相談するといいいでしょう。

住宅資金に関しては、住宅ローンを完済させても、老後には固定資産税やリフォーム費用などの維持費が継続的にかかりますから、負担がすべて終わりというわけではありません。とはいえ、大きなローンの終了は家計的にも精神的にも大きいインパクトがあります。

もう1つは教育資金。世帯主が50代ともなると、子供も成長し、大学卒業などの「経済的独立」がみえてくるケースが多くなります。そうになると、あとのかなりの教育費がかかります。そうかのメドも立ちやすくなります。

このようにリタイアを控え、人生の三大資金のうちの2つについては、大きな節目を迎える人は少なくないでしょう。

老後資金の計算

50代は収入、支出の両面で数値が把握しやすくなるとはいえ、実際に老後資金を計算しようと思うとたいへんです。単純に老後がいつたい何年続くのか、その終わり（寿命）が分からないためです。

「老後資金として、いくらあればいいでしょうか？」とよく質問を受けますが、私はいつも「分かりません」とお答えしています。



ものすごく極端なことをいつてしまうと、明日亡くなれば、老後資金は1円もいりません。そこまではないにしても、70歳までなのか、80歳、90歳と見積もるのかによっても「老後資金」の額は大きく異なります。「終わり（寿命）」が分からない限り、老後資金はいくら必要とは誰にもいえません。これはCF表を用いたとしても同じです。CF表は分析をしやすいたいで、明確な答えを出すツールではありません。結局は「終わり」が分からない限り、CF表であっても予測の域を超えません。

こういつてしまうと、元も子もないような感じですが、だからといって老後に向けて何のメドもなくやり過ぎればいいというものでもありません。「考え方」があります。

老後資金

Ⅱ 老後にかかる総支出ー老後の総収入

老後にかかる総支出…

生活費や住宅費（持家であれば固定資産税、管理・修繕積立金など。賃貸であれば家賃）、水道光熱費、被服費、交際費、医療費など日々の生活に関わるコストに加え、リフォーム資金や車の買替費、子や孫への援助、旅行などといったまとまった金額のコストなどを足し合わせます。

老後の総収入…

おもなものは老齢年金です。夫婦2人の「老後」を想定する場合、いずれかが亡くなった後の遺族年金まで把握したいところです。また、いったんリタイアを迎えても、その後も何らかの働くとしたら、その収入も見積もります。いま保有する預貯金額のうち、老後まで手をつけなさそうな金額もここに加えます。

そして、「老後にかかる総支出V老後の総収入」であれば、その不足分を貯めておかないといけません。これが計算上必要な「老後資金」となります。あまりにこの金額が高くて、老後までに準備できなさそうと思えば、支出を下げる、収入を上げる、ことを検討する必要があります。

いずれにしても先ほどお話したように、「終わり」が分からない限り、「考え方」は

シンプルであっても、その計算は難しいわけです。ですから、70歳、80歳、90歳などさまざまな条件を変えていくつかパターンを出すといでしょう。

それでも手計算はたいへんなので、CF表作成が役に立ちます。CF表であっても作成するのは楽ではありませんが、漠然とした不安を抱え続けるよりは、作成してみただけの価値はあると思います。

もちろんその際も、「答え」を出そうとするのではなく、いまの生活を続けて老後に破たんしてしまうようなことが起こらないかどうかを確認するくらいの気持ちで、捉えるといいのではないかと思います。

やっておきたいこと

老後資金設計をする際に、同時にやっておきたいことをいくつか挙げてみましょう。

＜生命保険の見直し＞

50代は、生命保険を見直すにはいい時期です。おもな理由は2つあります。

1つは教育費です。子供が大きくなって教育資金にメドが立つてくると、高額な死亡保障が必要なくなってきます。

例えば子供が小さいことを想定した保障額のままで見直していないとすれば、死亡保障額を大きく減額できるかもしれません。現在の契約内容を維持し、保障額を減額しただけでも効果はありますが、掛け捨ての死亡保険の場合、契約時期が古いほど

保険料が割高な傾向があります。被保険者の年齢が上がってはいるものの、場合によっては契約をし直すことで、保険料をより下げることができるかもしれません。

2つ目は健康面です。いくらい保険があっても、健康でないと基本的に新規加入できません。50代にもなると、健康面の不安がいろいろ出てきておかしくありませんから、見直ししづらくなるのです。

また、死亡保障よりも、生きている間の保障として医療保障を充実させたいと思う方もいらっしゃるでしょう。この場合も医療保険に加入したくても、健康面がネックになることが起これえます。

入院や手術、薬の服用といった治療歴がなかったとしても、健康診断の結果の容しだいでは思うように見直せないこともあります。少しオーバーかもしれないですが、50代は「生命保険を見直せる人生最後のタイミング」くらいに捉えるといいでしょう。加えていうと、年齢が上がるほど保険料も上がりますから、基本的な考え方として生命保険の見直しは「健康で若いうち」が理想的といえます。

〈キャリアの棚卸し〉

50代はこれまでのキャリアを振り返って、今後のキャリアを考えるのに、とてもいい時期ではないかと思えます。

日本人の平均寿命は延び続けています。それに比して民間企業では定年退職の

年齢は延びていません。公務員の場合、再任用制度の有無及びフルタイムかパートタイムかなどの条件を早めに確認しておかれることをおすすめします。

また、おのずと「老後」は長くなり、年金財政は悪化しますから、老齢年金の支給開始年齢も遅くなっています。かりに60歳で完全にリタイアしてしまうと、無収入の期間が発生してしまうわけです。それを防ぐために60歳以降も何らかの形で働かないといけませんし、実際にそうする人が増えています。60歳以上の方の相談をしていると、皆さん一様におっしゃるのが、年金以外の収入がなくなることへの不安です。

現在、老齢年金の支給開始年齢は原則65歳ですが、これがさらに引き上げられる可能性も十分にあります。どうなるか分かりませんが、それをいまから見越して、かりに70歳まで働くとすれば、50歳から70歳まで20年あります。

体力の衰えなどを考えると、20歳前後で働き始めた頃からの20年と、50代からの20年は同じように働く20年ではないでしょう。50代からの20年ではこれまでの経験、知識、人脈、得意分野、逆に苦手な分野、やりたくないこと等、良くも悪くもこれまでの「キャリア」が大きく味方になるはず。ですから、自身のキャリアを棚卸しして振り返り、今後のキャリアプランを考えるにはいい時期でしょう。

60歳で完全にリタイアし、65歳から年金

を受け取る場合と、65歳まで働いて無収入期間を避ける場合の2つのCF表を作成してみました（次頁の図表1）。2つを比べると、老後の貯蓄残高の安定性が大きく違っているのが分かります（図表2）。仮に、若いうちに思うように老後資金を貯めることができなければ、長く働くことでカバーする選択肢もあるといえます。

〈健康づくり〉

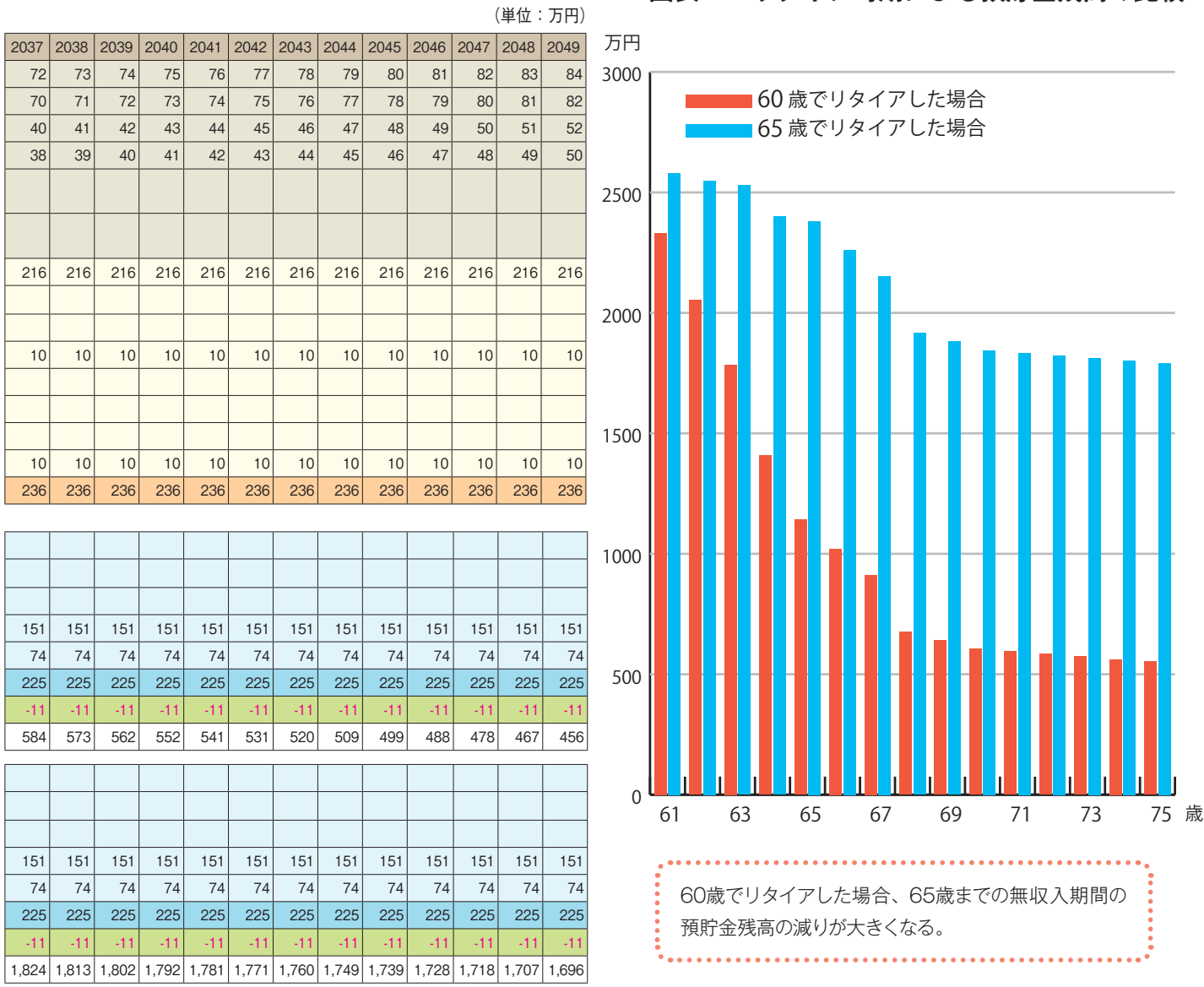
老後の不安の1つに健康面があります。医療や介護にかかるお金の不安にも直結するテーマです。逆にいえば、健康であれば働けるし、医療費や介護費の負担も小さくなります。何かあつてからどうしようと考えたよりも、未然に防ぐことができれば、それに越したことはありません。

前述のキャリアプランも、健康あつてのこと。ですから、キャリアと同時に、そのプランを実現できるだけの健康な体づくりも一緒に考えておきたいところです。

健康法といわれるものはいろいろあるかと思いますが、あまり情報に振り回されず、自分なりの健康法を見つけられるといいのではないかと思います。

私自身、数年前に病気をして入院・手術を経験しました。それ以降、体調管理には非常に気を遣っているのですが、その経験からさまざまな本などを読み、私なりに得た結論としては、健康を維持するには、正しい食事と適度な運動、そして笑うことと

図表2 リタイア時期による預貯金残高の比較



無理をしないことです。ここまで努力して病気になるたら、もう仕方ないと思っています。どれも簡単そうで、継続させるのは難しいのですが、何をするにも体が資本ですから、満点でなくても、合格点をめざして日々努力しているところです。

仲間づくり

今後、少子高齢化はますます進みます。65歳以上の人口のピークは2040年頃といわれますが、全人口に占める高齢者の割合でいうと、それ以降も大きくなり続けます。世帯としては、高齢者の独り暮らしが増える見込みです。高齢者の独り暮らしは介護面を含め、孤独死などすでに社会問題化しています。社会保障関連の財政が厳しくなると、個々の自助努力が非常に重要になってきます。

とはいえ、高齢期に何でも1人で抱えるのもたいへんです。家族、知人、ご近所、地域コミュニティといった周りの人との助け合いが、今後ますます大事になっていくのではないかと思います。それにはサポートを受けるのみならず、自分も誰かをサポートすることも必要です。いざとなったときに助け合える、話し合える。相談し合える仲間づくりもぜひ心掛けましょう。

まとめ

「高齢期」は「格差世代」です。新入職員

図表1 キャッシュフロー表を用いた60歳と65歳でリタイアした場合の収支の比較

家族構成・支出（共通）	西暦	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036
	夫 様	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
	妻 様	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
	第1子 様	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	第2子 様	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
家族のイベント	第一子 大学入学			第二子 大学入学		第一子 就職		第二子 就職						第一子 結婚援助		第二子 結婚援助						
	車検			車検		車検		車 購入			車検		車検		車検		車検		車 購入			
支出	基本生活費	240	240	240	240	228	228	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216
	車維持費	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	住宅ローン	192	192	192	192	192	192	192	192	192	192											
	家賃・管理費・固定資産税等	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	生命保険料	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	6	6	6						
	一時的な支出	10		10		10		200			10		110		110		10		200			
	教育費	263	229	287	235	117	117															
	その他の年間経費	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	支出合計	762	718	786	724	604	594	665	465	465	475	270	380	267	377	267	271	261	461	261	261	236
収入（60歳でリタイア）	給与所得 本人	496	496	496	496	496	496	496	496	496	496											
	給与所得 配偶者	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100									
	退職手当										2,000											
	公的年金 本人																151	151	151	151	151	151
	公的年金 配偶者																		74	74	74	74
	収入合計	596	596	596	596	596	596	596	596	596	2,596	100	100				151	151	225	225	225	225
	収支	-166	-122	-190	-128	-8	2	-69	131	131	2,121	-170	-280	-267	-377	-267	-120	-110	-236	-36	-36	-11
	預貯金残高	634	512	323	195	186	188	119	250	381	2,502	2,332	2,052	1,785	1,408	1,141	1,021	912	676	641	605	594
収入（65歳でリタイア）	給与所得 本人	496	496	496	496	496	496	496	496	496	248	248	248	248	248							
	給与所得 配偶者	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100									
	退職手当										2,000											
	公的年金 本人																151	151	151	151	151	151
	公的年金 配偶者																		74	74	74	74
	収入合計	596	596	596	596	596	596	596	596	596	2,596	348	348	248	248	248	151	151	225	225	225	225
	収支	-166	-122	-190	-128	-8	2	-69	131	131	2,121	78	-32	-19	-129	-19	-120	-110	-236	-36	-36	-11
	預貯金残高	634	512	323	195	186	188	119	250	381	2,502	2,580	2,548	2,529	2,400	2,381	2,261	2,152	1,916	1,881	1,845	1,834

の頃、同期とそれほど変わらなかったはずが、長い年月をかけて、「違い」が出てきます。ずっと同じ職場に勤めるもの、転職するもの、結婚して退職するもの、実家に帰って家業を継ぐもの、結婚して子供がいるもの、ずっと独身のもの、離婚するもの、再婚するもの……。いろんな「人生」がそれぞれにあるものです。その良し悪しではなく、個々の「違い」は長い年月をかけて徐々に広がり、高齢期には大きくその「差」が出てくるものです。ですから、高齢期はある意味「格差世代」ともいえるのです。

昨今、日本でも格差の広がりを指摘されるようになりました。そもそも高齢期は人生の格差が出やすい年代であることに加え、そこに社会的格差が加わるわけです。ますます老後資金設計が大事な時代になったともいえるかもしれません。

リタイア後には、家計改善の手法も少しずつ選択肢が狭まります。何もやりやうがないわけではありませんが、若いうちの方が家計改善の柔軟性は高いものです。だからといって若いうちから老後を気にしましように、といったいではなく、日々の生活の延長線上に自身の老後が待っていることをあらためて認識し、日々の家計や健康管理が老後の安心感にきちんとつながることを忘れないようにすることが大事ではないかと思います。何はなくとも、後で慌てないよう自分のためなのです。