



定年後・退職後の家計のリスクを考える 第1回

# 生活費破たん、イベント破たん、子・孫破たん



藤川 太

生活デザイン株式会社代表取締役

【ふじかわ・ふとし】

1968年、山口県生まれ。慶應義塾大学大学院理工学研究科を修了後、自動車会社勤務を経てファイナンシャル・プランナーに。「家計の見直し相談センター」で個人向け相談サービスを展開している。著書は『サラリーマン家庭は“増税破産”する!』（角川 ONE テーマ21、2013、共著）『やっぱりサラリーマンは2度破産する』（朝日新書、2014）等多数。

今回から始まるこの連載のテーマは「定年後・退職後の家計のリスク」です。定年後・退職後の生活は現役時代の生活とは異なることばかり。これまでの相談事例をもとに、皆さんの退職後に予想されるさまざまな問題を解消する方法を解説していきます。

## 計画すれば防げる老後破たん

老後の生活は「悠々自適」という言葉はほとんど聞かれなくなりました。いまや死語と言ってもいいかもしれません。昔に比べ収入の環境が大きく悪化したことで「老後破たん」という言葉を多く聞くようになりました。老後破たんにはいくつかのパターンがあるのですが、今回は計画することによって防げるパターンをご紹介します。

### ①生活費破たん

私たちの家計は退職後に激変します。

収入が大幅に減ってしまうことが、多くの問題の原因になります。

退職後の生活は主に年金収入になります。現役時代の収入と比べると多くの方で2分の1〜3分の1へと激減してしまいます。これまで収入が減ってしまうと、普段通り生活している、もしくはかなり節約しているつもりでも、家計は赤字になってしまいます。

では、退職後の家計はどのようになっていくのか、総務省の『家計調査』（平成29年度）で見てみましょう。

65歳以上の無職高齢夫婦の家計を見てみると、1カ月の実収入は20万7913円。その収入の柱は公的年金になります。退職前にはあまり意識をしている人はいませんが、退職後にも税金や社会保険料はかかります。この平均が月2万7493円で、実収入から税金・社会保険料を引いた手取り収入は月18万420円となります【図表1】。

一方で食費などの生活費を見てみると月

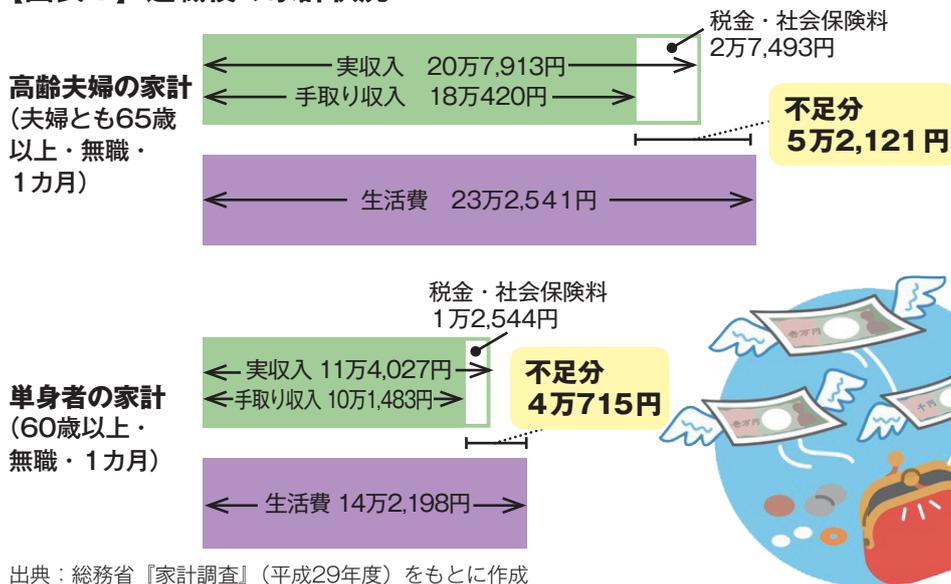
23万2541円使っています。手取り収入と比べると月5万2121円多くお金を使っています。つまり、月5万円以上資産を取り崩しながら生活していることとなります。

60歳以上の高齢単身無職世帯を同じように見てみると、実収入は月11万4027円、そこから引かれる税金・社会保険料が月1万2544円で手取り収入が月10万1483円です。一方で、生活費は月14万2198円となっており、月4万715円資産を取り崩しながら生活しています。

これらはあくまで全国の平均データです。もちろん、中には年金収入だけで貯蓄をしている人もいますし、月5万円どころかもっとたくさんのお金を取り崩している人もいます。

ただ、ここで重要なことは、平均程度の生活をしている方々は贅沢をしているわけではないことです。普通の生活というよりは、多くの人が節約をしていると感じているはず。それでも毎月4〜5万円の赤字と

【図表1】退職後の家計状況



出典：総務省『家計調査』（平成29年度）をもとに作成

なっているのです。たとえば月5万円の赤字であれば、年間60万円、10年で600万円、65歳〜90歳までの25年間を考えると1500万円の赤字となります。このように、収入が生活費に對して不足する状態は、年々積み重なっていきじわじわと家計を苦しめます。これが生活費破たんの原因となるのです。

## ② イベント破たん

退職後の悩みはお金だけではありません。実はお金と同じくらい時間の問題が大きいのです。たとえば、現役時代に1日8時間、年250日、40年間働いたとすると合計8万時間働くこととなります。

一方で、退職後は当たり前ですが出勤する必要がありません。毎日自由です。1日12時間自由にできるとして、365日、65歳から85歳まで20年間を考えるとだけで8万7600時間にもなります。退職後には、**現役時代の労働時間と同じくらいの時間が自由になるのです。**

働いていると、休みたい、遊びたいと思っても、時間がないのでなかなかそうはできません。ところが退職すると、時間が有り余りすぎて困ってしまうのです。

では、退職世代の方は普段どのような生活をしているのでしょうか。少し古いのですが内閣府のデータを見てみると、男女ともに「テレビやラジオ」「家族との団らんを楽しむ」「趣味を楽しむ」「のんびり休養する」といった過ごし方をしています。退職後の多くの時間を家で過ごすことになるのです。その中で、女性は「知人・友人と過ごす」「ショッピングに行く」機会が多くなります。夫が家にいる時間が長くなると、妻が「外で遊び歩いている」と腹を立ててしまい、夫婦間でトラブルになることも。

傾向として、**男性は有り余る時間を持つ余しがりです。**「時間をつぶす」ために、や

ることを探し始めます。時間もお金もあるので、ゴルフ、旅行、車と現役時代にはできなかったことを、次々と実現し始めます。ところが、時間をつぶすには多くの場合でお金がかかります。また、時間がない、忙しい時にはとてもやりたかったことでも、いざできるようになると飽きてしまうのも早いようです。

海外旅行、車の買い替え、家のリフォームなど数十万円、数百万円のイベントを次々に実行すれば、あっという間に数千万円使ってしまうます。こうして破たんに向かつていくことを「イベント破たん」と呼びます。

## ③ 子・孫破たん

時間が有り余る中、子どもや孫が遊びに来てくれれば家族との団らんを楽しむことができます。頼りになる子どもたちであれば、将来自分たちに介護が必要になった時も面倒を見てくれるかも知れません。

とは言え、子ども夫婦は夫側、妻側にそれぞれ親がいます。子どもや孫に対して、自分たちの方へ目を向けてもらいたいと思う気持ちも理解できます。ただ、その思いが強くなりすぎて、子どもや孫への過大な援助をしてしまうケースも見受けられます。

子どもが結婚する際に、結婚式や新婚旅行の費用、新生活を始めるための費用を援助することも、『結婚トレンド調査2018全国版（リクルートブライダル総研）』によ



【図表2】 ライフプランシートの作成例

経過年数 (年)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
西暦 (年)	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	
夫 (歳)	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	
妻 (歳)	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	
長男 (歳)	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
イベント		車買い替え				海外旅行					リフォーム	車買い替え		家電買い替え		
予算 (円)		250				100					300	250		25		
イベント	国内旅行		国内旅行		国内旅行		国内旅行		国内旅行		国内旅行		国内旅行		国内旅行	
予算 (円)	20		20		20		20		20		20		20		20	
イベント				長男結婚								長男住宅購入				
予算 (円)				150								300				
年間予算計 (円)	20	250	20	150	20	100	20	0	20	0	620	250	20	25	20	

ると、こうした親などからの結婚援助の平均は174.5万円となっています。

さらに、政府は比較的豊かな退職後世代から、お金が必要でもお金がない現役世代への所得の移転を促すための様々な施策を行っています。

たとえば、住宅を取得する費用を援助する際には、「住宅取得等資金の贈与を受けた場合の非課税」措置を利用すれば、非課税で住宅取得資金を贈与できます。

非課税で贈与できる枠は時期によって異なりますが、現状は一般住宅700万円（省エネ住宅等1200万円）までは非課税で贈与できます。今年10月に消費増税が予定されており、購入時に消費税が10%かかった場合は、非課税枠が一般住宅2500万円（省エネ住宅等3000万円）に増枠されます。

また、孫の教育費を援助する際には、「教育資金の一括贈与を受けた場合の非課税」措置があります。受贈者の孫1人あたり1500万円までの教育資金を非課税で贈与できます。

それだけでなく「結婚・子育て資金の一括贈与を受けた場合の非課税」措置もあります。また、目的が決まった贈与の他、おこづかい、仕送りなど不定期に子や孫へ贈与するケースも。無計画に贈与をしていくことで、贈与する側の家計が破たんに向かうケースも散見されます。このようなケースを「子・孫破たん」と呼びます。



「イベント破たん」と「子・孫破たん」を避ける方法

大きな額のお金を無計画に支出することで発生する「イベント破たん」と「子・孫破たん」。これらは共通の方法で避けることが可能です。それはライフプランシートを作ることです【図表2】。

ライフプランシートとは、将来のイベントや夢の実現などの予定をまとめたものです。作り方は簡単。ノートに記入してもいいですが、PCでエクセルのような表計算ソフトを使って作成するとより手軽に作成できます。

まず、30年分の西暦を記入します。その上で家族とそれぞれの年時点の年齢を記入します。次に旅行、車の買い替え、自宅のリフォーム、修繕など、「何歳」の時に「何」をやるか記入していきます。これらのイベントだけでなく、子どもの結婚、孫の誕生、住宅資金援助など、子や孫への援助についても計画しておきましょう。肝心なのは、それぞれのイベントや援助に「いくら」くらいかかっているのか予算を記入することです。

これらの作業によってライフプランシート上で「いつ」「何のため」に「いくら」支出するかを一覧することが可能になります。退職後には年金収入が主な収入になるので、収入の中からやりくりして支出することは難しいでしょう。こうしたまとまった金額の支出は貯蓄から取り崩すこととなります。これらのイベント資金や援助金等を合計し

【図表3】  
退職後、毎月の取り崩し  
可能金額の計算

老後の金融資産	<input type="text"/>	万円
イベント資金、子・孫資金 ①	- <input type="text"/>	万円
予備資金 ②	- <input type="text"/>	万円
生活資金 ③	= <input type="text"/>	万円
生活資金 ③	取り崩し年数	取り崩し可能金額
<input type="text"/> 万円 ÷	<input type="text"/> 年 ÷ 12カ月 =	<input type="text"/> 万円/月



ライフプランシートによって退職後に使う「イベント資金、子・孫資金の総額①」がわかったら、生活費に使えるお金を計算しましょう【図表3】。

まず、老後の金融資産から①を差し引きします。次に万一の時に使うお金として「予備資金②」もある程度確保しておきます。この

### 取り崩し可能金額を知って 生活費破たんを防ぐ

とみましよう。合計額が手持ちの資金を超えるようであれば、イベント破たんや子・孫破たんの可能性が高いこととなります。金額が大きすぎるようであれば、各項目に「やりたいいこと」「お金があればやりたいこと」「やらなくてもいいこと」といった形で優先順位をつけます。そして、優先順位の低い項目は削除する、金額を削減するなどして調整します。

ライフプランシートを作成する際、最初からお金のことが気になり、何も書けない人がいます。「お金があればやりたいけど」ということであれば、まずは書き出してみましよう。その後、可否を判断すればいいのです。また「人生はどうなるかわからないからライフプランを描いても無駄」と言う方も。ライフプランはあくまで計画であり、シミュレーションです。描いた通りに人生を過ごす必要はありません。何度でも書き直せばいいのです。その度に**経済的な問題を抽出することができるので、イベント破たんや子・孫破たんを防ぐことにつながります。**

このように計算していくと、思ったよりも余裕がないことがわかります。退職前であればより効率的に老後資金を貯めていきたいですし、退職後であれば家計をより効率化していきたいものです。

では、退職前、退職後に分けて、それぞれにすべき家計の対策を考えてみましょう。ここでは『家計調査年報』で退職前と退職後の特徴を見てみましょう【図表4】。

### 家計は「固定費」と 「やりくり費」に分けて分析する

2つの資金を差し引いて、残ったお金が生活資金③として取り崩し可能金額です。この金額を取り崩し年数と12カ月で割れば、1カ月あたりの取り崩し可能金額が算出できます。

たとえば金融資産が3000万円あるとします。①を1500万円、②を500万円確保すると生活資金として1000万円残ります。65歳で退職する方が90歳までの25年間にわたってこの1000万円を取り崩すとすると、年40万円の取り崩しが可能です。月に3万3333円。逆に言うと、この程度の取り崩ししかできません。年金等の収入と、この範囲での貯蓄の取り崩しペースで生活していけば生活費破たんは防げます。

『家計調査年報』の全国平均では、夫婦で月5万2121円貯蓄を取り崩してしましました。ですので、このケースでは全国平均よりも少ない取り崩し金額で抑えないといけないことがわかります。

【図表4】退職前と退職後の支出

費目	50~59歳 勤労者世帯 住宅ローンあり (退職前)	無職高齢者 夫婦世帯 (退職後)	差額 (退職前-退職後)
食料	81,364円	63,884円	-17,480円
住居	11,353円	13,481円	2,128円
水道・光熱	23,814円	19,231円	-4,583円
家具・家事用品	12,301円	9,302円	-2,999円
被服及び履物	14,391円	6,457円	-7,934円
保健医療	12,620円	15,698円	3,078円
交通・通信	64,251円	26,211円	-38,040円
教育	35,778円	9円	-35,769円
教養娯楽	32,248円	24,554円	-7,694円
その他の消費支出	90,191円	53,716円	-36,475円
保険料	32,618円	6,496円	-26,122円
住宅ローン返済	99,126円	1,264円	-97,862円
合計	510,055円	240,303円	-269,752円

退職後は  
月26万  
9,752円  
の支出減

退職前に比べ退職後の家計では、支出の総額が大きく減ります。収入が大きく減るので、当然と言えば当然です。退職前にはこんなに支出を減らすことができるか、不安も大きいでしょう。でも、比較すると月26万9752円も減っています。

では、具体的にどんな費目が減っているのか見てみましょう。

大きく減っている費目は交通・通信、教育、その他の消費支出（おこづかいや交際費など）、保険料、住宅ローン返済といったところです。これら5つの費目だけで月23万4268円減っており、月の生活費の減少

出典：総務省『家計調査年報』（平成29年度）をもとに作成



の大半を占めることがわかります。

家計を分析する際には、住宅ローン返済や保険料、水道・光熱費など、一般的に銀行引き落としやクレジットなどで定期的に支払われるものを「固定費」、それ以外の財布に入っているお金から支払うものを「やりくり費」と分類して考えてみましょう。

そうした場合、先ほどの大きく減少した5つの費目のうち、交通・通信、教育、保険料、住宅ローン返済の4つが固定費です。退職前の家計は固定費が主体です。一方で、退職後の家計はこうした固定費の支払が終わわり、やりくり費主体の家計へと変わっていきます。

### 退職前は固定費を削減し、 効率的に老後資金を貯める

ライフプランシートを作成するにあたっては、退職前であれば「退職後にはこういう生活をした」と、理想の生活を思い描きましょう。その生活を実現するために必要な老後資金を用意する計画を立てます。

現役時代の家計は固定費の比率が高いので、固定費のコントロールが重要です。住宅ローン、保険料、通信費、水道・光熱費、自動車関連費、教育費など、削減できるものを探ることが重要です。

住宅ローン金利は現在、史上最低水準と言ってもいい状態です。返済中の住宅ローンを借り換えることで、返済額を減らすチャンスです。

生命保険は子どもが独立する前では家族

のために加入しています。ところが、独立した後は自分たちの生活のために加入することになります。死亡保障を小さくするなど、ニーズに合わせて見直ししましょう。

保険料は、保険会社によって異なります。同じ保障でもより割安な商品を見つけることで、負担を小さくすることができます。自動車保険も代理店型から通販型に切り替えるなどで安くすることができます。

携帯電話やスマートフォンを格安SIMに切り替えることで、通信費を節約できます。電気・ガスは小売り自由化され、契約先を変更し料金を安くすることも可能です。

固定費の見直しはプランを選んだり、実行するには手間がかかるのがデメリットです。ですが、**一度実行できれば、その削減効果は長期にわたり維持**されます。固定費の水準を低く保てれば、それだけ老後資金を効率的に貯めることができるのです。

### 退職後は やりくり費の管理がカギ

一方で退職後は固定費の支払がなくなっていくため、食費や被服費、趣味のお金、おこづかいなど、やりくり費ばかりの家計になります。**現役世代に比べ激減する収入に対応するためには、これらのやりくり費を効率的に削減する必要がある**のです。

食費を削減するには食べる量を減らしたり、単価の安い食材に変えたりする必要があります。食費を抑えるため毎食もやれば

かり食べているような生活は、どうしても貧しくなった感を持ってしまいます。

退職後は活動量の減少に伴い自然と食べる量が減っていくものの、刺身を多く食べるなど食材の質が上がっていきがちです。そのため、思ったよりも食費が下がりません。趣味のお金やおこづかいについても、減らしにくいのが実情です。

65歳から90歳までの25年間を考えると、その間300月あります。月1万円削減できればその効果は計300万円です。月3万円削減できれば900万円になります。ただ、これだけの金額を削減するのは簡単ではありません。

一方で、退職後には時間が有り余るといふ問題があります。趣味や娯楽で時間をつぶすそうとすればお金がかかります。それであれば、できるだけ働くことを考えたいところです。働くことで収入を得ることができます。ボランティアであっても、時間をつぶすためにお金を使うことを避けることができ、生きがいを得ることができます。

たとえば、夫婦合わせて年300万円収入を得ることができると思います。1年働けば25年間毎月1万円の節約、5年働けば毎月5万円の節約と同じ効果が得られます。

**退職後の破たんを避けるには、生活設計をしっかりと行い、予算の範囲内で生活する力をつける**ことです。ただ、その生活を少しでも楽に実現するためには、できるだけ長く働くことが重要なのです。