

月 15 万の年金が、悠々自適 になる

「15 の金カトレーニング」

ライブリフト・プランニング

代表 竹本隆之

1 万円札を
1 万円以上の価値で使え！

老後のお金との正しい付き合い方
悠々自適を満喫するちょっとした工夫

を お教えします。

第一章 「お金感覚トレーニング」

=アナタが「大金だ」と思うのは、いくらから？ = 5

- コンビニ弁当が100円値上がりするとすぐ分かるのに、退職金が100万円下がっても実感できないのはなぜ？
- 年収×25年、今まで稼いだ1億円はどこに消えた？
- 一億円稼いでも高級自動車を買えなかったのはどうして？
- あこがれの早期退職！ 45歳で1億円を貯めたサラリーマン

▲金トレ1▼ 月収20万円でも、5年間で貯蓄600万円！
「フロー（家計）とストック（貯蓄）」で貯金はできる 10

- 100万円が大金だと言う人と、大金ではないと言う人の違い
- アナタは、フロー型人間？ ストック型人間？
- 「節約！得する！損しない！」に超敏感なフロー型人間
- 「全部でいくら！」が気になるストック型人間
- 高年収貧乏！ 「小遣いと貯蓄は反比例」の法則

▲金トレ2▼ 無駄な家計簿なら不要！
家計簿なし・節約なしでも、貯蓄600万円 17

- フロー型人間の金力アップ！ 家計簿の3つの役割
- 細かい事は気にしない！ 高い位置から家計簿を拝見
- 年収1000万円でも大赤字！ 穴さえふさげば大金持ち
- 家計簿に「現れない数字」が、最大の無駄

▲金トレ3▼ 年金生活、収入（フロー）が減ったとたんに人生転落！
老後資産1億円の方は、どうやって貯金を作ったか 23

- 住宅購入で間違った！～家賃と比較して購入
- 生命保険で間違った！～「万が一」と「いつか必ず」の保険
- 車の購入で間違った！～月間コストは10万円
- 驚くべき事実！ ストック型人間は、節約せずに貯金を作る

▲金トレ4▼ 老後の貯蓄600万円を悠々自適に変える
金銭感覚パワーアップの威力 30

- 気になるみんなの貯金額、「3000万円以上」は4人に一人
- 月20万円のサラリーマン年金生活に、必要な資金は2000万
- 今まで使った額の足し算で、「大金だ！」感覚を5分でアップ
- 老後資金600万円を安心にかえる！ 貯蓄残高シミュレーション

第二章 「お金の使い方トレーニング」

= 使い方を変えるだけで、どんどん幸せがやってくる = 39

- 「年収2000万円で貯金0」と、
「年収400万円で貯金2000万円」どっちが金持ち？
- 退職金が100万円多かったら、その分だけ幸せを実感できる？
- 幸せは、お金の額より「使い方」で決まる
- 「パチンコ・競馬の1万円」と「一緒に食事どう？の1万円」
- 使い方を「ほんの少し」変えるだけで、幸福度がアップする

▲金トレ5▼ 一億円あっても「老後貧乏」 これからの可能性を考えよう 46

- 貯蓄額（ストック）が大きいほど、あらゆる可能性が増大する
- 1億円の貯金でも「半分に減った」と思った瞬間、老後貧乏へ
- 笑うホームレス・泣きそうなサラリーマン、幸せなのはどっち？
- 「普通の生活と余裕ある生活」を誤解している人が多すぎる

▲金トレ6▼ ～偏差値世代の落とし穴～ 絶対評価より絶対評価！ 凡人は偏差値を、賢い人は合格点に注目する 51

- 「平均的な貯金を平均的に使う」と、幸せは逃げていく！
- 「アイツより1万円」、比較した途端に「残念な人」に仲間入り
- 見栄のお金はすべて無駄！ 絶対評価でコガネを作る
- 「いつもと同じ」から「ステップアップ」で、充実感が倍増

▲金トレ7▼ お金の自律神経を鍛えて「お宝発見！」 宝物が多い人ほど幸せに♪ 57

- 「買った、嬉しい、もう飽きた！」こんなお金は死んでいる
- 豪華な旅行は、誰でも3倍美味しくできる
- 豪華でない旅行も、3倍美味しくできる
- 青春・思い出・恋愛・子ども・・・宝探しゲームがはじまった
- お金の自律神経を鍛えると、満足な生活がやってくる

▲金トレ8▼ もっと「心の余裕」を増やす、カネの使い方 64

- 「作る・育てる・目に見える」、形が見えると愛おしい
- 「愛でる・哀れむ」、心の余裕、大人の使い方でお金を活かす
- 「ほどほどに満足」を長く続けて、「通過点」を楽しんでみる
- 「さりげなくカッコイイ〜」は、シンプルに

- 退職金は誰のもの？ 夫婦半々がホント？
- 老後いくらあったらいいですか？ 質問だけでは答えナシ！
- 親より貧しい世代到来！ 年金生活が苦しくなった三つの理由
- 2つの上手な老後設計、「じわじわタイプ」と「2段階タイプ」
- 「ドキドキわくわく費用」を忘れちゃいけません

▲金トレ9▼ 楽しい月15万円の年金生活の、正しい作り方 78

- 年金15万円、手取り13万円。結構厳しい老後設計
- 「年金支給日が待ち遠しい」はフロー人間の特徴
- 無理なく減らすストック管理の3分類
- ストック人間は「年金繰上」より「年金繰下」を考える
- 豊かな老後のもう一つの大事な要素が悠々自適の優先順位

▲金トレ10▼ 10年後の不安を安心に変える「トータルパワー」
自分自身の総決算が10年後に役に立つ 87

- 貯金だけじゃない、家も保険も、資格も能力も一つの資産
- 老後はボーナス無し！ 自分の資産でボーナスを作り出す
- 年払いを把握するだけで、年金生活が楽になる
- 10年後を想像した時、決算書のトータルパワーが生きてくる

▲金トレ11▼ 今しかない！「出来る時間」はあと10年 94

- 「老後のはのんびり」の落とし穴！ 定年前が最大のチャンス
- 「株で儲けて旅行しよう」より、「先に旅行」を勧める理由
- 「使えるお金・使えないお金・出来る時間」を計算しよう
- 我慢は禁物、老後の判断基準は「やりたい事」を優先に

- 介護が必要になっても元気な高齢者、どんな高齢者が理想？
- 「買い物難民」「介護難民」「年金不安」が最大の難所
- フローを見てれば、貯金ゼロでも悠々自適はチョー余裕
- 美味しい！きれいな！、豊かな人は感受性が豊かである

▲金トレ12▼ 老後破綻がなぜ起こる？ 誤算・盲点を無くせ！ 107

- やっぱり借金！ 定年時2000万円のローン残債は結構キツイ
- その昔、医療費はタダだった
- 老後の不安、公的医療と公的介護の基礎知識
- リフォーム・墓・介護、予定外の費用を予定内に変えてみる

▲金トレ13▼ いつか貴方も「おひとり様」、優先順位の判断法
カッコイイおひとり様は何が違う？ 112

- 「アウトソーシング」と「お互い様」で淋しい老後を解決する
- 上品な老人がカッコイイ！ 気持ちの“昇華作用”は効果絶大
- 「頼られる・認められる」という幸せに、カネを使っておこう

▲金トレ14▼ 困った時のカネ頼み、老後と死後の法律問題 118

- 子に援助するより「生命保険」が抜群に便利
- 住んでいる不動産で資金を作る
- 惚けた後では遅すぎる、「任意後見と遺言書」
- カッコイイ人は死んだ後でもカッコイイ

▲金トレ15▼ 「巣ごもりアリ」は楽しいキリギリスが羨ましい
正しい資産管理は、「出口戦略」で完結させる 122

- 投資が必要な人・危険な人。投資すべきか悩んだ時の判断方法
- 分散投資というFPは、ウソツキだ！
- コストだけの資産は不良債権、利益を生み出すのが本当の資産
- 富とは何？ 本当の富は「使う時」に価値が出る
- 「笑う老後」は「資産の出口戦略」で完結する

おわりに 131