

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？=

- 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ナゼ？

「うおっ！ 弁当値上げしてるっ！ カラアゲ弁当よ、お前もか」

こんな事が、最近よくありますよね。

コンビニやスーパーの弁当なら398円と498円の差がほぼ正確に理解できます。
「こちらはお得・こちらは損、あるいは、100円でこの差か？」、みたいな。

私は、お金の相談に乗る仕事をしています。肩書きは、ファイナンシャル・プランナーです。中でもライフプランニングを中心に仕事しています。どんな仕事が簡単というとすれば、例えば、住宅ローン大丈夫かなあとか、教育費をどれくらい・どうやって準備しようかなあとか、定年退職後の生活設計はどうしようかなあとか、このような人生とお金に疑問や不安を持った方に、自分の理想と現実とそれと資金計画とを合理的に合体させて、とどのつまりは、充実した豊かな人生を送っていただく事を目的にしています。まあ、ひと言でいうならば、貯金がいつまで保ちますか、という相談に乗っているわけです。

団塊世代の大量退職以後、というよりその後の老後の不安から、老後のお金の相談がふえています。もちろん老後の資金計画であれば、当然、退職金というお金が気になります。だからまず私は、こんな質問をしてしまいます。

「退職金いくらですか？」

「さあ、先輩の話だと、2000万円か2500万円くらい」

私は内心「500万円の差はでかすぎるな」と思うのですが、そんなことはお客様には言えません。弁当の100円差には敏感なのに、退職金500万の差が鈍感になるのはどうしてでしょう。500万円どころか、100万円の差なんかもう分からぬ人が

多いと思います。ごくごく普通の人は金額が大きくなると、お金の感覚が鈍くなってしまうのです。不思議ですね。

同じようなことが退職金に限らず、住宅購入でもあります。

住宅ローンの相談に来られるお客さんの中には、モデルルームを見学して「予算コミコミで4000万円、なのに気づいたら結局4500万円になっていた」なんていう人もいます。やはり私は「500万円、小さくないぞ」と内心では思っていますが、ほとんどの皆さんは、500万円どころか、4000万円と4100万円の100万円差、この100万円も実感できないのではありませんか？

- ・アナタが「大金だ」と思うのは、いくらからでしょうか？
- ・実感できる大金はいくらでしょうか？

金額が大きくなると、相対的に誤差になってしまい、こういう人は多いです。もちろん額が大きいですから、ある程度はやむを得ない事です。でも何百万円の差です。どう好意的に見ても、一万円は一万円、百万円は百万円です。数字そのものはウソをつきません。

退職金500万円の差は、手取りの年収分くらいに相当します。つまり、1年間遊べるかどうかです。もし予定していた額より500万円も少なかったらどこでどうそれを吸収したらいいですか？

—— 生活費で吸収しようとする、「これから500万円貯めてください」ということと同じ。

弁当なら100円の差が分かるのに、退職金という大きな金額になったとたんにお金の感覚が鈍くなる。これは単純に額が大きくなるから誤差になるのではありません。全く違います。

今、アナタにとってこの金額がどうなのか？ 余裕のある金額なのかそうではないのか、これをしっかりと身をもって感じなければ、悠々自適は絶対にやってきません。その理由と対処方法がこの本を読めば分かってくるはずです。

一万円は一万円。百万円を百万円、としっかり確実に捉えて頂いて、その上で、ど

うすれば上手くお金を使って幸せになっていたら、アナタに幸せになって貰いたい、これが私の願いです。

「一万円は一万円だろ。百万円は百万円だろ」というアナタ、本当に分かっていますか？

では、1億円だとどうですか？

●年収×25年、今まで稼いだ1億円はどこに消えた？

一億円という数字、実感できますか？

この数字は言うまでもなく、年収500万円なら20年分、年収1000万円なら10年分です。アナタ、あるいは、アナタのご主人は、ひょっとすると入社以来それくらい稼いだかも、いや、それ以上に稼いでしまったのではないでしょか。そうだとすれば、そのお金はどこに消えました？　何を買いました？　それだけの価値を見いだしていますか？

一億円という数字は、手の届かない数字ではありません、手に届いてしまった数字なのです。

今まで一億円稼いだのに、これまで毎日、安いランチを探していたり、カップラーメンだったり、会社の業績不振で、手作り弁当に変えました、という人もいるでしょう。一億円は大きくもあり小さくもある。だから、お金を上手く使ってこそ、豊かになれるし、お金が活きてくる。お金が幸せを引き寄せてくれます。

まずはこれが分かって頂ければまずは金力トレーニングの第一歩は成功です。

●一億円稼いでも高級自動車が買えなかつたのはどうして？

先ほどの質問を別の質問に置き換えます。

今まで一億円稼いだのに、今乗っている車が高級車じゃないのは何故ですか？　1億円あったら、高級車が買えませんか？　1台2000万円とかのスポーツカーまでいかなくとも、700万円くらいの国産高級車くらいは買えると思うのですがどうでしょう。買いましたか？

実はこの質問は意地悪な質問です。ただ、その答えが、「出来るのにしなかった」と、「そんな余裕は全然なかった」の二種類で意味が違ってきます。どこが違うでしょうか？

普通のサラリーマンがいきなり 700 万円の出費をする、これは簡単には出来ません。もし私が普通のサラリーマンなら、きっと 1 年くらいは悩むと思います。

700 万円の出費をしようと思うと、月々の支払いが生活費を圧迫しないように長めのローンを組むか、あるいは、先に頭金を貯めて、月々の支払いが少なくなるようにするかのどちらかです。

つまり、高級車が買えた人は、二つに分類できます。

- (1) お金を一旦、ストック（頭金）にできた人　　あるいは、
- (2) お金の流れ、フローが十分にあった人

(1) か (2) のどちらかです。この本では、このあと、「ストックとフロー」がキーワードになっています。だからこの言葉は覚えておいて下さい。

大多数の人は、大きな出費を考えて貯金して、「これくらいのローンなら払えるかな」、あるいはもう少し貯めて、「頭金を増やしてみよう」などと考えると思います。そしてある時、「えいやっ」で買ってしまいます。これは自動車に限りません、住宅ローンでも同じです。そして、この本の主題、老後資金、これも実は同じなのです。

働いてお金を得て、それを使って生活する。このお金の流れ、すなわちフローだけでは上手な人生は送れません。言うまでもありませんが、お金は、貯められます。すなわち、ストック（貯金）にできます。両方を見ないといけません。

—— そんな事言われなくっても分かっているって？

じゃあ、何故、高級自動車が買えなかつたのですか？

「出来るのにしなかった」人は構いません。「そんな余裕は全然無かった人」が大いに問題なのです。

●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

「節約、節約と思うのはイヤだけど、派手に使うのも好きじゃない」、こういうタイプの人が最近、増えているように思います。私は、草食系人間と呼んでおります。そこそこ、満足な暮らしが幸せだというタイプですね。

確かにここ20年ほど、つまりバブルがはじけて以降、銀行合併・企業破綻、リストラに希望退職、それに、大地震・大災害。このようなことが続くと、そのような考えになるのも頷けます。

もし今、アナタに唐突に大金がやってきたら、どうしますか？

- ・宝くじで1億円当たったら！
- ・遺産相続で突然、1億円が手に入ったら！

「あこがれの早期退職、やっちゃんおー」、なんて無造作に考えたりしませんよね
—— 絶対に早まらないでください！

「オレ、年収500万円。20年分あるなら40歳で定年退職しても構わないか？」と考えてしまうと、将来、年金が貰えません。あるいは、とても少なくなります。ほどほどで良いのをずっと働く事をオススメします。

実は、早期退職できますか？ というお客様が実際にあるのです。宝くじではありません、しっかり貯蓄された方です。

「銀行口座に5000万円、証券会社に5000万円、あと退職金とかいろいろかき集めると、金融資産だけで1億2千万円くらいあります。早期退職しても大丈夫でしょうか？」

貯蓄残高シミュレーションして、ずっと将来の老人ホーム代を差し引くと、とりあえず、飢え死にしません。大丈夫でした。早期退職OK！

でも、「年金が相当減りますよ、その分貯金で補填するとなると、結構早く貯金が底をつけます。それなりに働いたらいかがですか？」と答えました。

定年まで勤めれば、年金額が200万円だったとしても、早期退職すると、勤続年数

の点でも給料の点でも、厚生年金の報酬比例部分は随分減ってしまいます。どれくらい下がるかというとざっと年間 80 万円。これが一生分ですから、65 歳から 20 年としても 1600 万円、30 年とすると、2400 万円のお金が余分に必要なのです。

「今、年収 20 年分あるから、20 年早く辞められる」ではありません。気をつけてください。もっと将来を見なければ苦しくなるのです。

▲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

●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

100 万円が大金かそうでないか？ さきほど、「年収×25 年。一億円稼いでも——」と例をあげました。一億円から見ると 100 万円はかなり小さな額です。

でも、普通のサラリーマンの人は、こう考えます。

月々の給料があって、そこから、家賃やローンを払って、光熱費や食費にこれだけ払って、習い事に払って、小遣いを引いて——残りはほとんど無し！ そこへ 100 万円がやってくると思うともの凄い大金です。お小遣い 10 万円としても 10 ヶ月分。チヨー余裕♪

私のお客様の中には、「お小遣いは月々で貰ってません、年間 100 万円に決めています」、こういう方も少なくありません。もしこの人の場合なら、100 万円は「お小遣いが二倍だ！」と考えるはずです。確かに大きな額ですがたった 2 倍です。もの凄いというほどではありません。

同じサラリーマン世帯なのに、100 万円がもの凄い大金の人もいれば、そうでない人もいる。この差はどこからくるのでしょうか？

その答えは、「フローとストック」の考え方になります。

老後資金は一般に、退職金とそれまでの貯蓄という多額の資産が手にはいる時です。一生のうちで最大と言っても良いでしょう。だからこのフローとストックの考え方を

しっかりと把握しなければ、悲しい老後がやって来ます。

ではまず、フローとストックの違いを日々の生活の面から見てみましょう。

●アナタは、フロー型人間？　ストック型人間？

フロー：ここでは、家計や収入と支出

ストック：ここでは、貯金。さらには、不動産やその他の資産

「毎月赤字だあ」と言っているのは家計のこと。フローです、キャッシュフローのフローです。「これだけの貯金ができた」、これは資産の事、ストックですね。

フローとストックは、水の流れにたとえるとよく分かります。

お金が入ってきて出て行く、これがフロー。その途中に水がめがあって、貯まるところがある。これがストック。図にするとこんな感じです。

ストックは、現金から形を変える事がよくあります。不動産や株式・金地金（ゴールド）などの別の資産に変わることもありますし、また、マイナスの資産、つまり、借金という形の場合もあります。

毎月赤字！　これはフローの収入より支出が多い状態。これ事態は問題ではありません。今月出費が多くったし、ということは誰にでもあります。問題はその赤字が継続して、ストックが無くなってしまいます事。水がめが干上がることであります。



収入の中から、それなりに貯金して、あとは使っている人、この時見ているのは、フロー（収支）が中心。こういう人をここではフロー型人間と呼びます。普通の人はこのタイプです。

一方で、まれに、ガンガン貯金する人がいます。見ているのはストック。将来が不安だからです。こういう人を、ストック型人間と呼びます。

アナタはフロー型人間ですか？　ストック型人間ですか？

ほとんどの人は、両方の性格を持っています。でも、フロー型の方が強く出ている場合がほとんどです。なぜかというと、財布を取り出しお金を取り出すたびに、家計を意識するからです。給料が入るたびに・スーパーでの買い物するたびに・コンビニで会計するたびに・財布に触るたびに、家計を意識してしまいます。それが、100円の買い物であっても200円の買い物であっても、1000円の買い物でも関係ありません。

- ・100円のパンが、120円になっていれば、2割も値上げだ！
- ・100円のパンが、本日、80円なら2割安い！

毎回毎回こんな風に思うわけです。こういう意識が植え付けられ、刷り込まれつづけていくので世の中、フロー型人間が増え続けます。

一方で、ストック型人間は、貯金で言えば、天引き貯金や自動積立。支払いで言えば、公共料金の口座引き落としにクレジットカード（クレカ）。月一回の支払いが勝手に引き落とされるので目に見えにくい特徴があります。だから日頃の買い物とは違つて、少しだけ意識が離れます。

ストック型で、かつ、そのストックが十分にプラスなら結構なのですが、世の中にはマイナスの人もいます。借金体质の人ですね。クレカの残高はもの凄いのだけど、とりあえず、今日の買い物は出来るしとか、消費者金融から借りたから今日はこれでOKとか。こちらのマイナス面で意識が遠のいている人は、ストック・マイナス型で

す。このマイナス型は本書では取り扱いませんが、普通のサラリーマンでも油断はできません。20代頭金無しで住宅購入、もちろん長い住宅ローン。「これから収入が増えるはずだし」と思っていたのが、昇給も退職金も期待できなくなった上に、教育費がかさんで繰上返済するはずが出来ない！　まだまだ想像以上に住宅ローンが残っている、なんていう人が最近増えてきているからです。こういう人が、退職金でローンを完済したらほとんど残らない！　ならまだマシです、退職金でもローンが残る！超ピンチです。

● 「節約！得する！損しない！」に超敏感なフロー型人間

フロー型人間は「毎日の家計」を中心です。簡単に言えば、財布です。

財布の中身は、最大でも毎月の給料。それも、電話代・携帯代・公共料金、あれもこれも引いた残りのお金。10万円とか20万円とか。中には、お小遣いの3万円だけが大事、なんていうサラリーマンもいるかもしれません。

フロー型の典型的例はこういう人たちです。

例えば、自動車購入なら、自動車代金200万円よりも、毎月のローンの支払い3万円、「払えるかなあ、払えないかなあ」が最大の関心事で、支払い「回数」は二の次。そんなときに、「今なら20万円お得ですよ」なんて営業マンに言われると、「支払いの半年分以上も得、すっげーお得♪」と考えるのがこのフロー型の特徴です。

例えば、スーパーのお買い物。

“100円のパンが本日なら80円。2割も安い！”——これ、たった20円
“ポイント2倍！”——これ、おそらく10円以下の話

私は決して、節約するな・節約は意味がない、なんていう大それた事を言うつもりはありません。むしろ、「塵も積もれば山となる」し、「一円を笑うもの一円に泣く」の方が好きです。

でも、一万円は一万円、としっかり確実に捉えることが大切です。10円は一万円の千分の一、つまり、10円安いを1000回繰り返さないと一万円になりません。

「今日はポイント付くし！」、これで不要なモノまで買っていたら赤字です。むしろ安いモノを探す事より、無駄な買い物を無くす方が家計的には格段の効果があります。

（どうすれば、買い物上手な主婦になれるかは、このあと“金トレ2”で家計簿について書いていますので、参考にしてください。）

● 「全部でいくら！」が気になるストック型人間

ストック型人間は全体を気にします。一言で言えば「全部でいくら」です。やはり自動車購入を例にしましょう。

ストック型人間は、自動車本体の代金以外にもどんなお金が必要かを考えます。当然、任意保険も必要ですし、自宅でガレージがないのなら駐車場代も気になります、自動車税や車検費用もかかります。自動車本体が200万円でも、あれこれ合わせると、「最初の5年間で400万円くらいは掛かりそう。10年だと650万円超えるなあ」。

こんな風に、「全部でいくら」が気になるのがストック型人間です。

だから、営業マンから「今なら20万円お得ですよ」と言われても、総額650万円から見ると「なーんだ、総額650万円のうちの20万円、3%くらいか。消費税より小さい額だよな」と考えます。

- ・これ、先ほどのフロー型は、月々の支払い半年分ですっげ一得
- ・こちらのストック型は、たいした額じゃない。

同じ20万円でも、感覚が違っているのがわかりますか？

この章の題名は、「アナタが『大金』だと思うのはいくらから」ですが、その違いがこんな所に出てくるのです。

ちなみにこの場合、ストック型人間の方は、「車を持たないなら、650万円の貯金が簡単にできるんだ」、とも考えます。（←ここ重要です。）

昔、住宅ローンのご相談に来た若いご夫婦のお客さんが、家と一緒に自動車も同時に購入するとおしゃってました。そこで私はこう言いました。

「同時ですか？　凄いですね」（こう言いながら、内心、お金大丈夫かなと心配したのです）

「駐車場代がもったいないので、今までその分住宅資金用に貯めてました。家が早く欲しかったので、不便だけど家賃の安い所で我慢してました。」

こんな事を言われると、「ああこの人は、ストック型人間だ、住宅ローン組んでも多分大丈夫」。ローンシミュレーションの計算機を取り出すまでもなく、さらには、収入とか月々の返済額とかローン年数とかをお聞きするまでもなく、「余裕で買えますよ、大丈夫ですよ」なんて即答したくなります。とてもすぐれたストック型の性格をお持ちの人だ、と最初に感じるわけですね。

ただ、ストックを多く持てば良いというものではありません。そのストックの使い方（第二章）が大事で、上手く使わないとお金が活きてきません。

それについて順次これから述べていきますから、乞うご期待♪。

●高年収貧乏！　「小遣いと貯蓄は反比例」の法則

もし給料が2倍なら、貯金も2倍あるはず、と誤解する人が大勢います。給料と貯蓄が比例するという誤解、この誤解を打ち碎くもの凄く分かりやすい例をお示しします。

貴方がサラリーマンなら、入社当時の事を思い出して下さい。

同じ会社に同じように入った同僚、給料はほとんど同額です。でも5年後、ともに独身だったとして、

片方は、“貯蓄600万円”

片方は、“自動車に趣味に、毎月クレジットカードの返済に追われている”

こんな姿は、どこでも見ることができます。

—— ねつ、貯金は収入によらないでしょ。

だから、給料が2倍なら、貯金も2倍あるということはありません。

同じように、もし共働きのご夫婦なら、世帯年収が 800 万円とか 1000 万円越えというご夫婦は決して珍しくありませんが、貯金のある人と無い人が現実にはいます。私が見てきたサラリーマン世帯の一般論で言います。

「小遣いが多い人は貯蓄が少ない！」

いくつかのご夫婦の例をあげましょう。

メインの働き手は夫、妻は専業主婦かパート、良くある光景です。この時のご主人のお小遣いです。

毎月いくらと定額で決まっていて、ボーナス時は都度折衝して決める、こういう家庭は多いです。普通のご家庭です。

でもお互いいいくら貰っているか知りません、こういう家庭も少なくありません。住宅ローンと光熱費は夫の口座から引かれて、食費や日常生活費は奥さんが出すとか、生活費用の口座にそれぞれ 10 万円ずつ入れて、買い物用クレジットカードはそこから引き落とし。大きな出費は都度相談。こういう家庭は、夫婦それが財布を持っているのでよほど計画的に貯金について話し合って頂かないと、家庭内バラバラになります。大きなフローがあるから成り立っている夫婦。私としては、そのまま無事に過ごし続けて頂けますようにと、願うばかりです。

一方で、ご主人の小遣いが決まっていないという、私にとってはかなり意外なご家庭も時々あります。こちらも少なくないのです。

例をあげると、ご主人の勤務先が工場系で食事もそこの食堂で取って給料から天引き。工場にいる時はジュースやコーヒーを買うくらいだし、一応、月 1 万円の小遣いだけど、歓迎会や飲み会があるときは足りなくなるから、その時々で、小遣いを貰つてます、というご夫婦。

——ご夫婦ともに信頼しあえてるいのだろうなと、ちょっと羨ましく思います。こういうご家庭は、結構無理な住宅ローンであってもしっかり返せている上に、繰り上げ返済用の資金まで貯めておられたりします。こういうご夫婦には、「繰り上げ返済は、子どもさんの進路が（公立か私立か）決まってからにされた方がよろしいんじゃないですか」なんて答えることもあります。

では、貯金の額（ストックに回すお金）を決めるのは何でしょう？

多くの場合、貯金を決めるものは、収入よりも支出の方です。つまり「家・子ども・自動車」。それと忘れてはいけないのが、夫婦（あるいは家族みんな）の「目的意識」です。目的意識があるから、いついつまでにいくら貯めよう、と考えるのです。

ただ注意点が一つあります。最初に無理なローンをしかも長期間で組んでしまっていたら、やはり収入関わらず小遣いも貯金も少なくならざるを得ません。無理なローンかどうかは、収入に関係ないですから。

▲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

●フロー型人間の金力アップ！ 家計簿の3つの役割

ところで、家計簿をつけた事はありますか？

私は、学生時代に一人暮らしを始めたころからコクヨの金銭出納簿を今でもつけています。もう 30 年以上なので、今や 20 冊以上になっています。古いものを取り出してページをめくると、学生の頃に何にお金使っていたのかなあ・どんなもの食べてたのかなあ、という記録にはなっています。でも正直に言うと、もう惰性です。家計簿をつけるのはあまりオススメしません。

家計簿をオススメしないのには、もちろん理由があります。合計というか残高が絶対合わないからです！ これを合わせようとする努力なんて無駄・ムダ、時間の無駄です。

家計簿にはいくつかの役割があります、ただ単に付けているだけでは、付けただけの満足感しか残りません。合計が合わなければストレスの元にもなります。だから、家計簿にはどんな役割があるのか、これをきちんと意識して、それに応じた家計簿にしないと意味がありません。

【家計簿の3つの役割】

(1)記録、入金・出金の記録

例) お歳暮いくら送ったかなあ

(2)使途別の管理

例) 食費いくら、光熱費いくら

(3)イベントの記録

例) あの旅行はいつ・いくらだったかなあ

私が今でも惰性だと分かっていても家計簿を付けている理由は、上の(1)(3)のためです。目的(2)はハズしました。だって食費なんて大きく変わらないし、光熱費は夏と冬では違いますが、一年で見ればそんなに大きな変化があるわけではないからです。

ただし！ 全体の中で、食費が何割、光熱費が何割、その他小遣い・贅沢分に何割。これは把握しています。そして、それを超える出費がある時については、別途、「どうしようかなあ」と考えています。この点では、(2)を固定費と考えて、それを上回る時だけ、別に考えている、と言ってもいいでしょう。

この結論に至った経緯もあります。実は、一時期、と言っても10年くらい、パソコンで管理していました。それも、食費・光熱・衣料・趣味であるバイク関係・趣味と仕事であるパソコン関係・それ以外の趣味や贅沢関係・飲み代。結構細かく、日課としてパソコンに入力していたのです。しかし、そうすると、

「オレ、バイクに年間100万円以上使ってる。パソコンも年間100万円以上使ってる。それ以外の趣味にも100万円以上使っている。オレ、趣味を自制したらすっげーコガネ持ち」、これに気づいたのです。

気づいたのですが当然止められません。ただ止められませんが、どう自制したら良いかが分かりました。

だから、こういうお金を別財布にして予算化する事で、自制と歯止めと、自分の満足を両立させるようになりました。そうなると、家計簿つける意味がなくなってきます。なんと言っても趣味を止めればコガネ持ちなのですから。だから、今私がつけている家計簿は記録としての家計簿、これが目的です。

このように何のために家計簿を付けるのか、もし付けるのなら目的をしっかりと考えて付けてください。そうすれば家計簿の価値が大きく変わっていきます。目的無しならストレスが溜まるだけなので即刻止めましょう、というか、先の3つの役割をもう一度読んで自分の目的をはっきりさせてください。

●細かい事は気にしない！ 高い位置から家計簿を拝見

楽に家計を改善したくありませんか？ 誰でも、そうですよね。

家計簿をつけるのは先の、(2)の使途別管理で、食費を減らしたいとか光熱費を減らしたいとか、それらを見て家計を改善させたいからではないですか？ でも、上手くいっていない

——だったらすぐに家計簿をつけるのは止めましょう。

代わりの方法をお教えします。

支出のうち、何にどんな割合で使っているか？ 大雑把でも良いのでこれを把握する事です。これを家計簿なしで管理するには、封筒小分け型が一番楽で確実です。おそらく始めた当初は、少々足りなくて途中で追加する事になるかもしれません。でも半年もすれば、どこにどれだけ使っているか分かってきます。それを把握する事が大事。注意点は臨時費用・特別費用を混ぜない事。私の例で言えば、バイク関係・パソコン関係・それ以外の趣味、みんな趣味なのですが絶対いるものと欲しいなと思うものがごちゃごちゃになるのです。臨時の分は別にしないといけません、膨れあがるばかりです。

この封筒小分けでも失敗する人！ さらに次の手段をお教えします。

「必要なモノ財布」と「欲しいモノ財布」に分けることです。ただし、この必要なモノは、安いモノではありません。多くの人が、「安い！ お得！」で今はいらないけどいずれ必要になるモノを買ってしまいます。この「安い！ お得！」で買った分、買った事さえ忘れて期限切れで結局処分になつたら、意味がありません。そういう事もあるでしょうが、問題はその損得ではありません、それで得する額のことです。

498 円の洗剤が 398 円だった。毎週 100 円得 × 1 年 53 週。5300 円です。この日々の節約努力で、別の新しいモノが買えるのは 5300 円分。

それよりも、ほかの入らない無駄になった支出、ちょっと背伸びして買ってしまった余計な出費を抑える方が遙かに効果があるって、その分、別の新しいモノが買えます。可能性が増えるんですね。だから、安い！ お得！ なものは、「必要なモノ財布」から出してはいけません。

節約が無駄とは言いません。「塵も積もれば山となる」です。でもその努力でどれくらいの効果が出ているのかをしっかり把握してください。

家計簿があったとして、それを少し高い位置から見てみる。果たしてそれがどうなのか？ 日々 100 円節約するより、趣味の関係を年間 1 万円我慢する方が家計簿的には効果がある。そして、それは少しの我慢でてきてほとんど苦痛じゃない。私が趣味関係をちょっと我慢する方がよほど効果があると分かったのと同じです。

日々、細かいストレスを溜める節約よりも、どかん・ぱっさりと贅沢品をちょっと我慢するだけで家計が改善する。こちらの方が皆さん楽だと思うのですがいかがでしょうか。

●年収 1000 万円でも大赤字！ 穴さえふさげば大金持ち

世帯年収 1000 万円というと高収入の部類です。

お客様が「年収で 1000 万円あります」とおっしゃった時には、私が直感で想像する 4 つのタイプがあります。

(1)45 歳くらいの管理職、(2)30 歳代の共働き夫婦、ともに正社員、(3)それなりの会社の 50 代以上の人、普通はなんらかの役職者。(4)特殊な勤務先の人（30 代の勤務医とか同族企業の役員さんとか）。直感でこんな方々を即座に想像します。

ではこの方々の貯金が多いか、というとそうでもない、むしろ関係ないというのは先ほど書きました。

高収入の部類なのに、大赤字の家計。全然不思議でも何でもありません、というよ

り年収 500 万円代の世帯より実態は危ない可能性すらあります。なぜかと言うとそれなりのフローがあるからです。無造作に使って何に消えていっているのか分からぬという、いわゆる、「焼け太りパターン」の家計が実際に頻繁にあるのです。

何に焼け太りしているか？ これは、食費かも知れないし、日用雑貨かも知れないし、教育費とか、夫婦それぞれの小遣いかもしません。たまに、宗教関係へ、というのもあります。交際費関係、つまりは、飲み代・女子会代・家族の外食費なんていふ場合もあります。

フローが続いている間は、まったく問題ありません。途切れた時が困るわけです。家計のうち「一体、何から手を付けたらいいか分からない」。しかもどんどん家計は苦しくなってストレスは溜まる一方。この層の方は、一旦おいしい生活をしているので、年収 500 万円の世帯より苦しいのです。多くの企業で行われたリストラ・残業カット・基本給カット。こういう時にもっとも対処できないのがこの層と言つてもいいでしょう。

でも、本来、フローが大きいのです。よくよく家計を見直せば、少々フローが減ったところで、普通に生活するだけなら充分なフローがあります。ここでキーポイントになるのが、実は——言い訳！ です。（意外でしょ）

例えば、こんな生活の変化が簡単に想像できます。

- ・今まで、どことこの高いランチだったけど、それを安い所に変えました。
- ・高額な家庭教師を付けていたけど、やめて、別の塾にしました。
- ・スポーツカータイプしか乗っていなかったけど、安めのミニバンにしました。

これらの生活変化に対して、こんな理由がつきます。

「雰囲気が悪くなった」・「先生の方針と合わなくなったり」・「乗る家族が増えた」。周囲から見ると理由なんてどうでも良いし、いくらでも付けられるのですが、当の本人にとってはこの“理由”というのはもの凄く大事で、自分のプライドに関わります。でも逆の事をいうと、その程度だってことです。

元々フローが大きいのです。年収 500 万円からの 100 万円と年収 1000 万円から

の100万円。後者の方が楽なはずなのに、現実は難しい。それは「自分のプライド」との妥協点が見いだせないから。だからこのタイプの人は、まず焼け太りの原因をはじき出すこと。次に、「言い訳」を作ること、です。これができれば、この年収1000万円の層は、簡単に、ストック持ち・大金持ちになります。

ただ私の経験では、コツコツ貯められるのは意外と年収の少ない層の方、だと感じております。それだけ焼け太り家庭が多いのだな、と思っています。

●家計簿に「現れない数字」が、最大の無駄

完全に、家計簿が合う人・封筒小分けで管理出来る人・用途別財布で管理できる人は大丈夫。でも残念ながら、それでも合計が合わない人が、大勢いるはずです。先の焼け太りの原因がはっきりしない人々です。

この金トレの最初に、「家計簿の合計・残高が絶対合わないし、これを合わせようとする努力なんて無駄」と書きました。普通、合わないので。それが証拠に、昔の人は「勘定合って銭足らず」なんていうことわざを残しています。でも実は、この合わない数字が、一番くせものです。しかも、多くの人は、これが合っていない事にすら気づいていません。

サラリーマンなら、毎年12月に源泉徴収票を見る機会があるでしょう。

自分の年収から社会保険料（健保・年金・雇用保険）と、徴収税額（所得税と住民税）を引いた残り、これが手取りです。例えば、年収500万円の給与収入で、社会保険料控除が50万円で、税金が50万円。差し引き手取り400万円。

ここから、食費や光熱費や帰省費用や教育費用、すべて思いつく限り（できれば家計簿を見ながら）、引いていってください。おそらく、数十万円オーダーで合わない人がかなりいると思います。

数十万円ですよっ！ ひと月の手取り分以上が合わないと言う人が。たぶん2割以上いると思います。これ、398円の洗剤を百円安く買う事より大事だと思いませんか？

数十万円オーダーで合わない金額。これは何かに消えていっています。どうやっても何に消えたかわからないお金は、それは無駄ガネだった、ということです。これが分かれば、家計が楽になると思いませんか？

もし、生活を楽にしたければ、節約することよりも、どこにいくら使っているかを把握して下さい。それが一番重要です。その上で、金額に見合った使い方・メリットなのかどうかを見て下さい。（この結果、一般的には、通信費や外食や教育関係、そして、保険なんかを見直す人が多いと思います。）

**▲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1億円の人は、どうやって貯金を作ったか**

●住宅購入で間違った！～家賃と比較して購入

住んでいるところが賃貸の場合、当然毎月、“家賃”という出費があります。この家賃と比較して、「頭金はこれくらいで、毎月これくらいの返済額なら払えそう」と考えて家を買う方が結構います。結構と言うよりは、ほとんどと言っても良いかもしれません。世の中、フロー型人間の方が多いのですから仕方ありません。

でも家を買って実際に住んでみると、その返済額の出費だけでは済まない事に気づきます。まず、床面積が増える事がほとんどなので光熱費が増えます。家を建てるといンテリアも充実したくなってきます。庭などの外構工事も気になってきます。その結果、想像以上に出費が増えて、結果、正直苦しい！

しかも、毎年、固定資産税なんかもやってきます。数十万円単位の出費が毎年続きます。

住宅販売、とくにマンションのモデルルームなどでは
「家は資産ですよ、家賃はドブに捨てるようなものですよ」、というのは常套文句です。

でも、本当に資産ですか？ ローンがある間は当然それは債務です。実際に売れる価値とローンを比較してローンの方が多ければそれはマイナスの財産です。

普通、新築不動産を購入した直後は、多くの場合、債務超過状態になっています。というのは頭金が少ないからです。新古物件でも売値は2割くらい下がりますから、5000万円の家をすぐに売っても資産価値は4000万円。だから住宅ローンを4000万円にしようとすると、頭金は1000万円。諸経費も1000万円として、自己資金2000万円。これくらいの資金準備が無いと、中古実売価格よりローンが上回る「不良債権」になります。ということは、これは、「物件価格の4割を自己資金で用意しろ！」ということになります。普通はなかなか無理な話です。

だから、返済開始から最初のうちは、“売っても借金の方が多い”人が大多数で、これは本当の資産とは言いません。「家は資産ですよ」に騙された訳です。そして、ローンが終わった頃には、築35年の古家付き不動産、になっていると言うわけ。

家というのは損得で買う物ではありません。

- × ローンの支払いが苦しすぎる、買わなきゃ良かったと後悔
- 支払いが苦しくても、この家があるから毎日幸せ、頑張れる

こう思える人が買ってください。

そして、35年ローンを組んで家を買う人は、「オレ、築35年の物件を買おうとするんだな」と思っていただけだと万全です。ついでにストック型っぽく書いてみます。

- ・築35年の物件の今の価格が、5000万円。
- ・固定資産税20万円×35年で、700万円。
- ・ローンの利息で、1000万円。

つまり「新築時5000万円だった築35年の家を、俺は今ローンを組んで合計6700万円で買うんだなあ」と考えて頂きたい。しかもこれに火災保険やメンテ・修繕費用が加わります。

こんな風に、「全部でいくら」で考えるのがストック型思考法です。

ただ、家というのは、家は人生においては生活の拠点です。気持ち的に賃貸と持ち家は全然違いますし、例え海外転勤になっても、家があると思うから安心して行ってこられる、なんていうサラリーマンも多いでしょう。

少々のローンの利息や不動産税というコストを払ってでも、拠点を確保したい！これがわかるから頑張れる！ というのがサラリーマンの住宅購入です。くれぐれも払えるか払えないかとか、資産の損得で買うものではないので、注意して下さい。

●生命保険で間違った！～「万が一」と「いつか必ず」の保険

・【死亡保険】「万が一」の保険と「いつか必ず」の保険

死亡保険というのは、“オレが死んだら 3000 万円が入る”ってやつですね。死亡を原因として保険会社から支払われるお金。毎月の保険料が 5000 円だとして、10 年払えば 60 万円ですね。30 年なら 180 万円。もっと多く払っている人も多いと思います。

住宅販売と同じように、保険屋さんの常套文句というのもありますね。

もし、保険屋さんが「年収 500 万円の 30 年分なら 1.5 億です。だから皆さん保険金 6000 万円とか 8000 万円の保険入ってますよ～」なんて言ってきても無視しましょう。「保険金の多さは、貴方の値打ちと同じです。3000 万円で良いんですか？」、これも無視しましょう。どちらも遺族年金を考えていません。

- × 月々の支払額から、保障額を決める
- × 僕の値段は 3000 万くらいのハズと根拠もなく保険に入る
- 歳を取ると変化していく目的とその必要な保障額を考える。
(単純には、貯金が増えた分、どんどん必要な保障は減っていく)

保険で分かりやすくて、最も多い間違いがあります。アナタの保険はこんなやつではないですか？

『60歳の誕生日までに死ねば、3000万円の保険金。
60歳の誕生日後なら保険金0円あるいは300万円。』

一日違いで、入ってくるお金が3000万円も変わるなんておかしくないですか？これ、60歳時点で、入りすぎているか足りないかのどちらかです。必要な保障額は自分の年齢とライフスタイルで変化していきます。だから“保険の見直し”が流行っているのです。

ところで、同じ死んだら貰えるお金の死亡保険金でも、2つの違う意味があることを覚えおくと良いと思います。

若いうちの保険金は、残された遺族の生活保障の意味ですね。若いうちと書きましたが、「万が一、死んだら」なのですね。

年を重ねるにつれ「死亡」が身近になってきます。そうなると「いつか死ぬ」に変わります。その時の保険金は一般には葬式代、あるいは、相続税代です。

人間はいつか必ず死にますから、保険に入っている限り、かならず死亡保険金は手に入ります。が、この“保険に入っている限り”がなかなかのくせ者で、「保険料が高くなるから続けるのをやめました」とか、「一生払わないといけないし、平均寿命より随分長く生きたから損している。でも今やめたらそれこそ損！」などとて考える人が非常に多いのです。このような後悔をしてしまう保険は間違った保険だということです。

同じ死んだら払われるお金であってもそのタイミングで、死亡保険金の意味が違うということ、これをきちんと理解して説明して勧誘している保険外交員は、皆さん長くお勤めです、簡単に辞めません。でも、ほとんどの保険外交員はノルマ=自分の成績になる保険を売りつけて終わり。いずれお客様が離れていくてノルマが達成できなくなって数年くらいで辞めていってしまいます。

だから、

保険屋さんが近づいてきたら、とりあえず逃げろ！

逃げ切れないときは、経験豊かな保険屋さんにしろ！

と、書いておきます。

●車の購入で間違った！～月間コストは10万円

冒頭、高級自動車を買えましたか？と書いたので、その続きです。このコストをストック型っぽく、計算してみましょう。

500万円の自動車、10年間乗るとして、下取り価格が「綺麗にお使いです」であっても消耗品類・ゴム関係は相当痛んでいますから10年落ちで100万円なら良い方でしょうか？だから差額400万円が車両代費用。

これに自動車税と車検代、任意の自動車保険料をあわせると10年分=120ヶ月だと軽く諸経費で200万円は超えてきます。ここまでで10年分のコストは600万円。

最近はメンテナンスパックに入ったり、定期オイル交換サービスに入ったり、そうではなくとも消耗品関係は交換が必要ですから、もう少しお金がかかります。もちろん、燃料が無ければ自動車は動きません。合計800万円として、10年・120ヶ月割れば、一ヶ月あたり6.7万円。さらに月々の駐車場代が掛かるという場合は、もっと経費がかかります。

駐車場代は場所によって様々ですが全部コミコミ、月9万円のコスト！都会の便利な所だと、もう少し上。しかも、もし10年の間に事故でもすれば下取り価格が無くなりますから、月間コストは10万円越えてきます。

もし、タクシー生活にするとどっちが得か？月9万円や10万円分のタクシーに乗ろうとするとかなりの距離に相当します。少なくとも毎日自動車を使う人しか元は取れません。あるいは相当不便な所に住んでいる人、何をするにも郵便局やスーパーに行くのさえも、自動車がないとどうしようもないという人くらいです。

なぜ、こんなことをくどくど書いたかというと、実は、私のお客様の中には「貯金5000万円あります、どこに預けたら良いんでしょう？」という方の中には、「自動車は持っていない」と言う方がかなりの割合でいらっしゃるのです。

普通の庶民、フロー型人間は、自動車を買うと「ついに買ったぜ！」なんて思う物ですが、お金持ちは根本的に、お金の使い方違います。だから「金トレ」が重要になってくるのです。

●驚くべき事実！　ストック型人間は、節約せずに貯金を作る

ストック型の人は、節約しません！　なのに、貯金が出来ます。どうしてでしょうか？　貯金の出来る仕組みを生活の中に組み込んでいるのですね。一番の代表例が天引き貯金です。先に貯金してそれは必要経費になっているというわけ。

先に、節約の方をちょっとだけ説明します。家計の見直し！　というと、99%節約の方です。貯金が多すぎて困っています、だから、もっと使いたいのですが、という相談はまずありません。

節約、つまり家計のダウンサイ징には、「苦しい節約」と「楽な節約」の2種類があります。日本語が変ですが、「苦しい節約」の方が実は楽。「楽な節約」は実は精神的に苦しいのです。

「生活が苦しいんです」なんて言われても、出来る事と出来ない事がありますよね。

例えば、給料30万円で、家賃が12万円。「収入に占める家賃の割合が大きいですね」と言っても、大家さんに「家賃下げてください」と頼めません。できるのは、もっと安いところへの引っ越しすることくらいです。

でも、もし引っ越しして家賃が5万円下げられれば、それだけ使えるお金は増えます。当然、引っ越し費用はもちろん、通勤や買い物や子どもの送り迎えや近所づきあい、いろいろな事を総合的に考えなければいけませんが、とりあえず、金銭的には5万円、簡単に浮いてきます。

例えば、給料30万円で、車のローンが12万円。

自動車を手放すのが一番手っ取り早いですが、そもそもいかない人が多いですから、とりあえず、車の買い換え。あるいは、ローンの組み替え。

——出来る人もいれば、絶対出来ない人もいる。

(これ、自動車じゃなく、住宅ローンだったらどうでしょう？　できますか？)

ほとんどの人は、今の生活を変える事に抵抗があります。だから節約は苦しいのです！

ストック型人間は違います。先に、天引き貯金と書きましたが、こちらのタイプは、できるだけ生活レベルを変えたくないという思いというか、恐怖があるのです。

だから、「何とか楽に貯められないか？」を考えています。使う前に考えるのが特徴です。

例えば、来月から給料があがる。これをそっくりそのまま貯金に回す。今の生活レベルは上げないで頑張る。毎年1万円給料が上がるとして、4年間これをすれば、月4万円貯金が出来ます。年間貯蓄額は48万円。

生活レベルを上げたあとで下げるのは苦痛です、それよりも、上げないで現状維持の方が楽だなあ、と考えるのがストック型人間で、今の生活を重視します。

貯蓄の手段の代表例は、給料天引き貯金、他にも、貯蓄性の保険（学資保険や年金保険）。車検や固定資産税や習い事などいろいろな目的別の貯金。こう書くと、な~んだと思う人も多いかもしれません。でも「貯金を先取り」、ここが重要で、それは、生活レベルを下げたくないから。

このストック型人間が、突然の給料カットとかになったらどうるすでしょう？

ストック型人間は、生活レベルを上げた後の下げなきやいけない苦痛よりも、現状維持する事の方に重きを置きますから、昨今の給料カット・残業カットなどがあっても、「どうせ1年か2年くらい、そのうち給料も定昇分くらいは少しは上がるし」と分かっていれば、逆に躊躇なく、貯蓄を取り崩します。というか、今まで積立いる金額をまずは減らして、現状維持の生活が出来るように工夫します。

貯金を節約して作るのではなく、そんな仕組み・生活にしてしまうのがストック型の特徴です。簡単に言うと、のりしろの多い人ってことですね。

“のりしろ”ですから、給料が減ったなどという事態では、貯金を下ろす時にはためらいがありません。

ストックをいろいろ目的別に分けて管理して、生活ののりしろの部分だけでなく、それ以外のいろいろな目的別の部分に分けている人が多い。財布を分けているのと同じですね。

多くの人、すなわちフロー型人間の人は、ただ何となく大ざっぱに貯金をしていて、生活が苦しい時に、定期預金を解約しようか・出費が多いから預金を下ろそうかとか、毎回毎回悩む人が多い。それでも現役中は、とりあえず給料が貰えます。ボーナスまで待てば何とかなる人も結構います。

でも年金生活はそうはいきません。だから、「ストックの管理」が重要になってくるのです。現役時代は貯めるのが主、老後は取り崩すのが主になります。(これについては、第3章に書いてありますのでご参考下さい。)

▲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

●気になるみんなの貯金額、「3000万円以上」は4人に一人

定年後は生活費以外にも、いろいろなお金のかかるライフイベントがあるのが普通です。相談に来られるお客様は、以下のようなモノをよくあげられます。

「リフォーム・自動車・お墓・趣味・数回分の旅行費用・・・」

こういうものを列挙して、きちんとお金を取り分けて頂く方なら、わざわざライフプランをFPに相談するまでありません(笑)。でもなかなか出来ないですよね。特に、さきほど「私は、フロー型人間だな」と思った人は、ストック型人間とは、大金感覚が違うのでよくよく注意しないと苦しい老後となるでしょう。

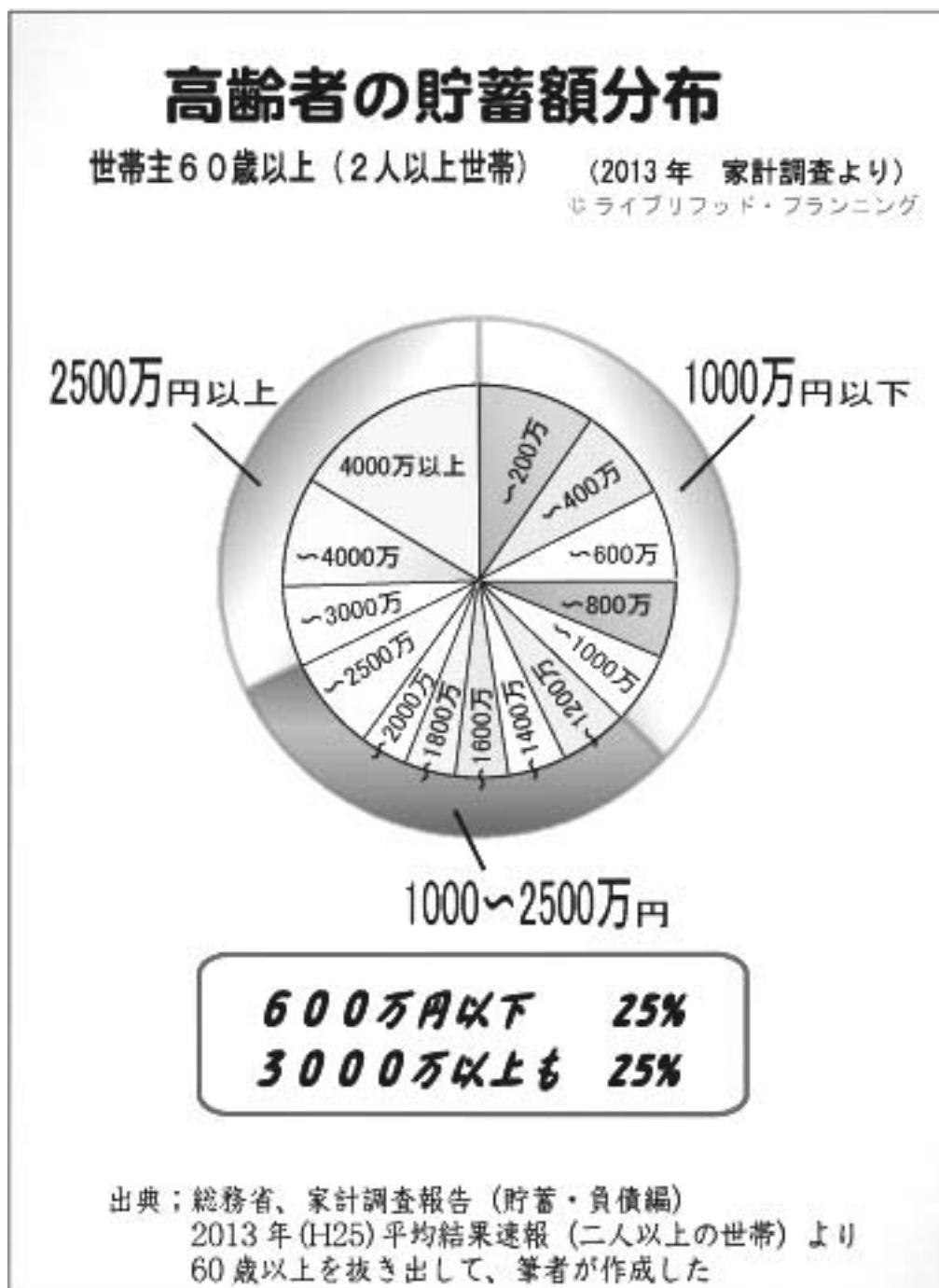
ところで、平均的な貯蓄が気になりませんか?

2013年の家計調査によれば、「60歳以上二人世帯の貯蓄額」で3000万円以上の

貯蓄を持つ世帯は 25%、高齢者世帯の 4 世帯に一世帯あります。一方で、600 万円以下も同じだけあります。ほぼ 2 極化しているといつても良いでしょう。

おそらく、ストック型の人は 3000 万以上、フロー型の人は 600 万円以下です。ただし、60 歳以上の平均だということには注意してください。退職金貰った直後の人も退職後 20 年後の人も 100 歳の人も入っています。

ちなみに、単純な平均値では、1500 万円くらいです。



600万円と3000万円、具体的にイメージがつかめますか？もちろん、「5倍違います」なんていうのは、小中学生でもわかります。それがどれくらい使い手があるかということです。600万円と3000万円がどれくらい違うでしょうか？

繰り返しますが、どちらも、大金だ！と思っているようでは、これから相当苦しい生活が待っています。3000万円のうち、600万円くらい使っても同じだよね、なんて思う人がもしいたら大変な事になります。桁をずらすと分かりやすいと思います。給料30万円だとして、その給料から6万円ポンと払えますか？

（最初に書いたでしょ、一万円は一万円。百万円を百万円、これを正確に意識しないと、定年貧乏に陥ります、絶対です。600万円と3000万円がどれくらい違うか、是非分かって下さい。そうしないと悠々自適な老後がやってきませんから。）

●月20万円のサラリーマン年金生活に、必要な資金は2000万円

よく老後3000万円とか老後4000万円とかの数字を見かけませんか？

例えば、銀行に行って待合室で待っていて、手持ちぶさたで、置いてあるチラシやマネー雑誌を見てみると、「老後に必要な貯蓄が4000万円」なんて書いてあります。で、「うちはそんなに無いぞ！」なんて思ったりしませんか？そして、この数千万円という数字、実感出来ますか？

具体的に見てみましょう。とある会社員の方の生活費です。

ある会社員を退職したばかりのAさん現役時収入700万円（月にすると50万円相当です）。

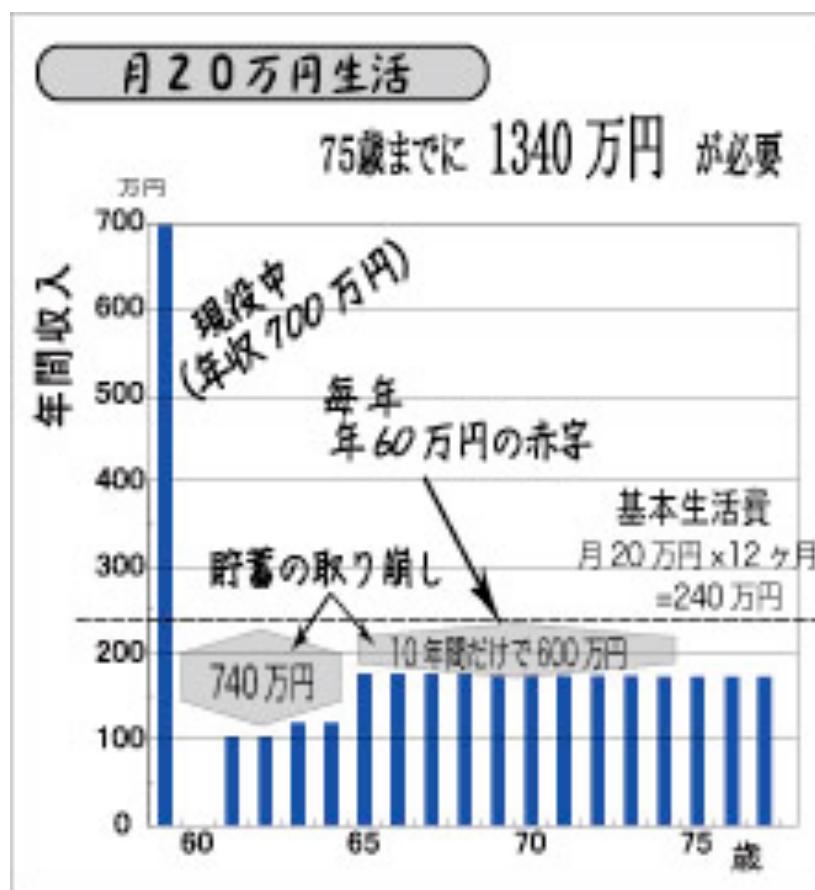
退職直後の預金口座には、退職金とこれまでの貯蓄と合わせて3000万円。「現役時の生活より引き締めているから大丈夫だろう」、などと漠然と考えて、現役時代月50万円相当の生活をつづけると、みるみる貯金はなくなります。だって年収換算4年分なのですから4年分、多少がんばっても5年か6年分でしょう。3000万円なんてあっという間になくなります。

一番のポイントは、当然老後の収入、それも年金額です。この額を皆さん確かめていますか？ 最低限、「ねんきん定期便」で確認してください、定期便は概算とはいえそれほどはずれた数字ではありません、生活設計のためににはまずはチェック。

このとき、私が重要ポイントに見るのは、まず 65 歳以降の年金額です。この年金額が、例えば、年額 180 万円、つまり月 15 万円相当なのに、月 20 万円の生活を続けるとどうなるでしょうか？ 毎月 5 万円の赤字ですね。これが死ぬまで続くのです。

今、65 歳までの厚生年金は一部しか支給されません。誕生日によって支給開始が異なる「特別支給の年金」です。昭和 36 年生まれ以降の男性なら 65 歳になるまで一銭も貰えないので今の年金制度です（以前は 60 歳から丸々、年金が貰えたのですけどねえ）。

年金支給開始が遅くなった分、定年もそのまま延長されて現役時の給料 700 万円が維持されるのなら良いのですが、多くの企業では、一旦退職して賃金ダウンして再雇用する場合がとても多くなっています。



もし、月 50 万円相当の生活を月 20 万円の生活にするとどうなるでしょうか？ 足りない部分を貯金の取り崩しで行うと、図のように、75 歳までに 1340 万円以上必要となります。この図は、75 歳までです。

85 歳だとさらに十年分 600 万円を足すと約 2000 万円が必要となるわけですね。生活費だけで、2000 万円！ です。

普通の方は、リフォームやある程度の遊び代や、子ども・孫への資金を考えます。それを入れると老後資金は、3000 万円とか 4000 万円とかになって雑誌によく出てくる数字になるのです。

●今まで使った額の足し算で、「大金だ！」感覚を 5 分でアップ

「今年辞めた人は、去年の人より、100 万円アップ」

「今年辞めた人は、去年の人より、100 万円ダウン」

これ同じ百万円です。でも、前者は「ちょっと」得した、後者は「もの凄く」損したと感じませんか？ でも、百万円は百万円です。数字そのものはウソをつきません。

お金の感覚というのは不思議なもので、スーパーで昨日買った洗剤が 398 円、それが今日行ったら 358 円の特売だった。これも、もの凄く損したと思いませんか？ 40 円のことなのに。

夏物一掃セールとか冬物一掃セールとか、季節の変わり目の衣類だと、一日違いで、5000 円が 4000 円、2 割引になっている、こんなことは良くあります。

お金の感覚をアップさせようとすると、数字をきちんと理解しなければいけません。でも、現実には、給料が 1 万円上がるとそれは自然に消え、逆に 1 万円下がると、もの凄く生活が苦しくなる、という人が大勢います。数字をきちんと理解していてもこれは起こります。

だからキャッシュフローの管理（金トレ 2）が必要ですし、だからこそ、金銭感覚をアップしなければ、ゆとりある生活が出来ないので。

ではどうすれば金銭感覚をアップできるでしょうか？

一言で言えば、「全部でいくら」のストック型感覚を鍛える事です。

先のグラフで、大まかな 500 万円や 1300 万とか、2000 万円の数字は分かったと思います。しかし、これはまだ数字として分かっただけ。感覚に変えるにはもう一段のステップアップが必要です。

今までアナタの人生で楽しかった事、趣味に費やした費用をざくっと計算して下さい。趣味モノといえば、ゴルフ！ バイク！ カメラ！ 旅行！ 他にも、園芸や家庭菜園、映画や舞台の観劇・・・ざっと計算してみましょう。

ちなみに、私の場合は、パソコンにお金を掛けている時期があります。年間 200 万円を数年間、もうこれだけで 1000 万円を超えます。バイクの時期もありました。大型2輪の免許の取得費用 10 万円から始まり、バイク本体はもちろん、ウェアやグッズ。それにツーリング費用。こちらはざっと 300 万円くらいかな。

もし今後も大好きな趣味にお金をかけるつもりなら、そういう費用も考えておかないといけません。逆に、最低限、少ない金額でも長く続けたいという部分はちきちんと確保しておかないと、つまらない人生になってしまいます。

分かりやすい例だと、海外旅行 今は毎年1回→豪華にする時は3年に一回→もつと高齢になったら、海外から国内へ。そして、病気になったらその旅行費用を治療入院費に当てる、こんな考え方も良いライフプランです。

○○のことにこれまで 500 万円使った、同じ事をするなら 500 万円、半分でいいなら 250 万円。こういうメモを今すぐざくっと書き出してみましょう。まずは実績を計算するのが大事、その次、将来を、例えば8割にしようとか、やっと退職だし最初は奮発して、というように予定を立てて下さい。

	(実績)	(予定)	(予定)	(予定)
	50 代	60 代	70 代	80 代
○○関係費用	500 万円	600 万円	300 万円	200 万円

これ、5分もあれば出来ませんか？で、これを書いて分かること。もうこれだけで、60 代以降の老後費用 1100 万円が必要なわけです。（大金だ！ 感覚が格段にアップしましたか？）

この数字をみて、「もっと予備費に回さなきゃ」と思う人がいるかもしれません。でも待って下さい。病気になったら遊び方が変わります。だから予備費（特に医療費）をあえて一緒に考える人生設計は、悪くないと思っています。

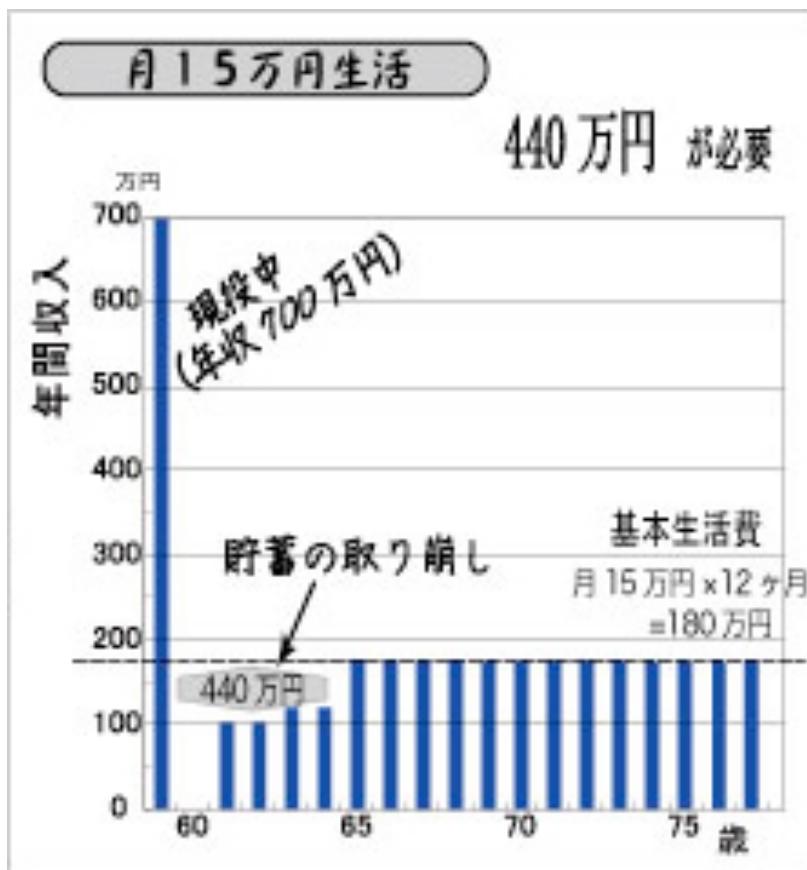
●老後資金 600万円を安心にかえる！ 貯蓄残高シミュレーション

先の計算例は、年金（65歳以降）が15万円なのに、月20万円の赤字生活をするから大変になったのですが、“65歳以降の年金生活に照準”をあてた生活設計をすれば大部分が解消します。

65歳以降の照準！ です。

逆に言うと、ただ、部分年金の間は仕方がありません。この65歳までは貯蓄を取り崩すのはやむ無し！ あります。

もし、61歳から報酬比例部分が支給される人ならば、図のように440万円あれば、予定通りの生活ができます。あの残りを自分へのご褒美に使うなり、予備費に使うなり、リフォームに使うなり、ご自由にどうぞ、です。



お勤めの会社の雇用形態、65歳まで働くとか、一旦辞めて少ない賃金で再雇用とか、もちろん、しばらく別の道で働きますとか、繁忙期だけだけどバイトで良いから来てくれと言われてるし、なんていう人もいるでしょう。

年金+貯蓄取り崩しで行くか？ それとも働くか？ あるいは、他の収入を考えるか？ カスミを食って生きるか？

どれもきちんと計画すれば、何の心配もありません。当然、現役時代とは収入も支出も時間の使い方も、生活そのものが変わってきます。この、自分がどんな生活をしたいのか？ ここをしっかり考えておかないと、あっという間にお金が無くなってしましますし、逆なら、安心の生活がやってきます。

私が最も恐ろしいと感じているのは、「貯金が減った、貯金が減った」と死ぬまで嘆いてしまうことです。こんな老後は悲しいじゃありませんか。笑った老後を送って頂きたい。だって人生の半分以上過ぎているんですよ、残りくらい楽しく生きたいじゃないですか。そのために安心して貰う。安心していただいて、さらに悠々自適になつていただけ、そのためのシミュレーションであり、それが私の願いであります。

現役時代の給料は、新入社員から順番に40代半ばまでは順調に給料があがります。でも年金生活は、最初が高くてだんだんと収入が減っていく生活です。特に最近は健保険や介護保険の負担が増えてきていますし、そうでなくとも思わぬ支出が増えるのが老後の年金生活です。公的年金は、2ヶ月に一度しか振り込まれません。ボーナスがありません。

先の二つの図に書いた基本生活費=240万円（月20万円）とか180万円（月15万円）とか。これで十分かどうかは人によるとして、この【基本生活費】の線が大事です。というのは、この線より下の部分は貯蓄を取り崩し！ を考えなければならないからです。

この貯金の取り崩しを確認することが【笑う老後】の基礎になります。

さて、トレーニング結果です。

ここまでで金トレ4まできました。この図を見るだけで、先ほどの 600 万円とか 3000 万円の数字が見えてきませんか？ 老後のためには作った資金をどう自分に活かすのか？ これを教えてくれるところがなかなかありません。お金の正しい使い方なんて正解が無いからですね。でも折角なら自分の生活が豊かになるように使いたいですね。そして、自ら豊かになってください。

私がお客様のライフプランを作ると、あれもこれもと予定をいれて、それで大丈夫と分かれば、さらにどうしようか、こっちはもうちょっと減らして、遊びを増やそうとか、もちょっと引き締めていた方が良いなとか、こういう「曖昧な計画を具体的にする」ことで、さらに人々自適になっていただいていると思っています。

では、第二章、さらに美味しい、お金との付き合い方について見てみましょう。