

第三章 年金満額65歳！月15万円の年金家計の設計法 ＝ グラフを描いたら、3500万円の貯金が75歳でなくなった＝

●退職金は誰のもの？ 夫婦半々がホント？

退職金、老後のストック（貯金）では最も大きいものです。
最近、次のような退職金に関する質問が増えました。

「退職金の半分を妻に渡すと贈与税どうなりますか？」
「妻が半分欲しいと言ってる、渡す必要があるのか」

もっとややこしいのもあります。

「妻の退職金を（俺が）貰う権利はないのか」

共働きが増えているためでしょうか。

夫の退職金が誰のものか？ そんなもの、夫婦で考えてください。
ややこしいのは、途中で相続が混じっている場合です。
親からの遺産が多少なりとも入ってきた。今は一緒に口座で別に分けている訳じゃない。

「住宅ローン組んでいるんですけど、実は、夫には遺産相続の口座があって、それを内緒で見てしまったら、1億円を越えた金額が入っていました。自分の財産では無いのはわかっているんだけど・・・」

こんなことで、これまで仲良かった夫婦が不和にでもなれば、いったい、お金って何だろう？と思うわけです。

——これ、1億円じゃなくて、100万円でも1000万円でも、同様なことは起こり得ます。

結婚前からの預金は別にしている人も多いんじゃないでしょうか。

だから、夫婦のお金は夫婦で考えてください。夫・妻それぞれのお金をどうするか、別々にするのもよし、夫婦二人のものにするのもよし。

- ・夫婦とお金、って何なんだろう？
- ・夫婦が幸せお金を使うにはどうしたら良いんだろう？

逆に、

- ・お金があるのに、それが元で不幸せな夫婦ってどうなんだろう？
- ・単に金銭的に依存しているだけの関係ならそれは本当の夫婦なのか？

大多数のご夫婦が、そんなことはない！　と言い切って下さるのなら良いのですが——現実はそうではない夫婦も多いようです。

さて、貴重な退職金ほかご夫婦のお金をどう使って幸せな老後設計をするのか、まず最初に、結構厳しいということを書いておきます。次に描いたグラフ「3500万円の貯蓄が75歳でなくなった」を見て下さい。

●老後いくらあつたらいいですか？ 質問だけでは答えナシ！

「老後いくらあつたらいいですか？」

こんな質問があります。その原因は将来の不安にあります。「今は良いけど、体が動かなくなったらどうしよう」「自宅で生活できなくなったらどうしよう」、こんな感じです。

「若い頃から一生懸命頑張って、二人の子どもを育ててきました。『将来を考えて』、贅沢せずに貯めたお金が○△万円です。」

こういう人はとても多いのですが、でも、この「将来を考えて」の中身がはっきりしていません。答えがないのです。

“定年前というのは、このまさしく「将来」を考える時ですっ！”

自分はどんな老後を送りたいか、これを真剣に考える人ほど、人生は充実すると思っています。でもプランが無ければ、「いくらあったらいいですか？」と聞かれても答えようがありません。だから私が相談を受けると逆にいろいろ質問することになります。

- ・年金はどれだけですか？ 働きますか？
- ・自動車は何回買い換えますか？ 自動車なしでも生活できますか？
- ・どれくらいの生活レベル（支出レベル）に設定しますか？
- ・家をリフォームする必要は？引越の予定は？
- ・子ども・配偶者・親族に最低どれくらい遺したいですか？
- ・生活の援助や同居を考えますか？
- ・介護が必要になったらどうしますか？

70歳になった時に貯金が1000万円、80歳で500万円残っていればいい、リフォームや車はこの時までに済ませておこう、このような自分の人生設計を考えるのがライフプランだとも言えます。必要なお金が足りているのか足りていないのか、足りないのなら働くのか殖やすのか。

これができれば「老後いくらあったらいいですか？」という質問の答えは自動的に出てきます。

そうでなければ、いくら貯金があっても、「減っていくっていうことに不安」になって、いつも貯金が減ったなあと嘆くだけの人生になってしまいます。そう言う人が非常に多いのです。

- 共働きで公務員なんて方は、夫婦それぞれ年金25万で毎月50万の生活費
 - ホームレスの人は一日数百円、月1万円以下とかの生活費
 - 平均の年金額は、月18万円
- こんな数字を出したところで意味がありません！

老後と言ってもまだまだこれから先は長い、この生活が具体的に見えてくると、もの凄く充実します。なのに、漫然と過ごしている人・先行き不安ばかりが先行して積極的になれない人が多くて、もったいないと思っています。（ちなみに、私の父もそう

でした。)

漫然と老後生活を送っていたとしても、それで十分に幸せならば何も言う事はありません。もっと幸せになって貰うために、「今日より明日が幸せになるように」、これが私の願い。私のメインの仕事である「ライフプラン」です。これから老後を迎える人にとってはまさに絶好の機会です。これから自分の人生を充実させるチャンス！です。

でも、実際に具体的な計画を立てると、かなり厳しい事が目に見えてきます。私がいろいろお話を聞いていろいろ質問して、例えば、

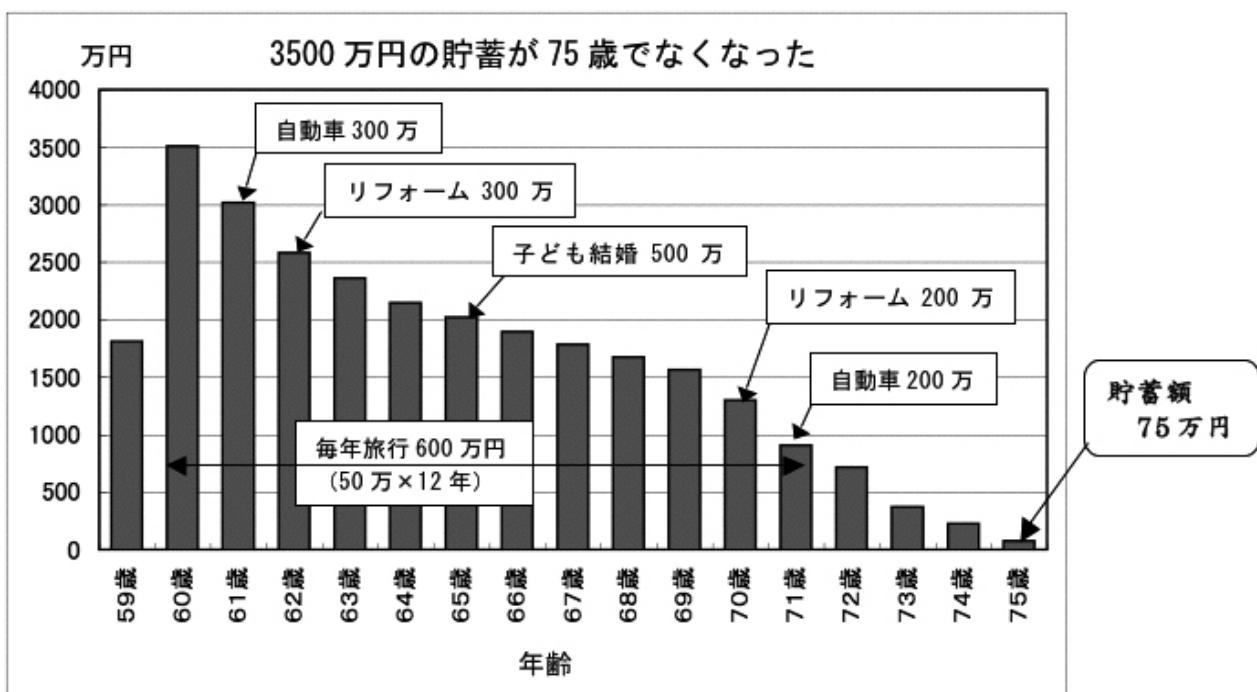
「退職金は1500万円くらいなので貯金を合わせると60歳時点で3500万円の貯金の予定です」

「自動車の買い替え2回、リフォームも2回」

「まだまだ若い間は、毎年旅行したいです」

「子ども結婚するときには、500万円くらい援助できれば良いなと思っています」

これをグラフにすると、こんな感じになります。見事に、75歳で貯金が無くなります。このあと、どうしましょう？　どうして、こんなに早くなくなるのでしょうか？



「オレの親はそんなに苦しそうには見えなかつたぞ」、こう思う人は多いと思います。これにはもちろん、理由があります。

●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

年金生活が、親の世代より苦しくなった理由は3つあります。

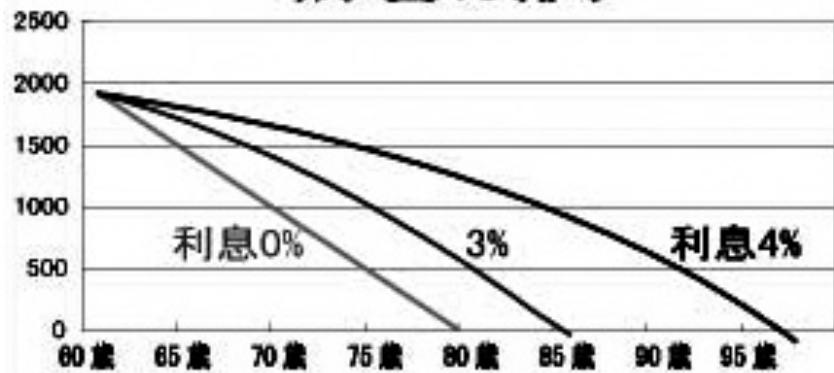
(1) 低金利：昔は、すぐに使わないお金を定期預金にしておけば、利息がついた。

今、貯金が2000万円あるとして、これを毎年100万円取り崩すとどうなりますか？ 最近は定期預金の利息がほとんどつきません。利息0なら20年で残高がゼロになる！ 暗算できますね。利息3%だとしたらどうか、4%だとしたらどうか。そのグラフが次のグラフです。

グラフの利息0%でも70歳で1000万円が残っています。金トレ5でも書きましたが、昔は、こういうすぐに使わないお金が利息を生み出していましたから、20年ほど前の自分の親の世代は、95歳まで貯金が保ったのです。

2000万円を毎年100万ずつ取り崩す場合の

貯蓄残高



(2) 年金手取りの減少：増税と年金支給開始年齢の段階的引き上げ

健康保健料・介護保険料が上がっています。自己負担も上がっています。そして、寿命も伸びています。それだけお金が掛かるということです。

年金支給開始年齢の引き上げというのも大きな要因です。60歳から65歳支給開始に向け、段階的に、年金を遅らせて行っている途上です。

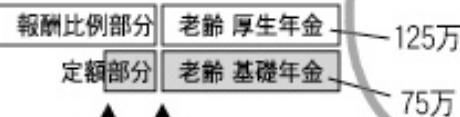
例えば、報酬比例部分が125万円、定額部分が75万円として、この5年分だとすると1000万円の力ネが消えたのと同じ。いや、これに応じて定年延長も進めば良かったのですが、残念ながら、現役をそのままの給料で続ける定年延長は少数派です。多くの企業は60歳定年で一旦辞めた後、半分くらいの給料で再雇用するという会社がほとんどです。法律では無年金期間がないように再雇用を義務づけたけれども、給料水準までは保障しなかったからです。

誕生日と年金支給開始年齢（厚生年金）

男性 女性

昭和22年4月2日
～昭和24年4月1日
生まれ

昭和27年4月2日
～昭和29年4月1日
生まれ



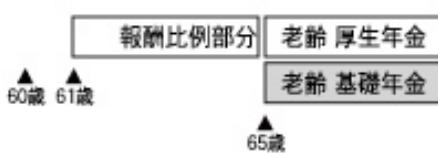
昭和24年4月2日
～昭和28年4月1日
生まれ

昭和29年4月2日
～昭和33年4月1日
生まれ



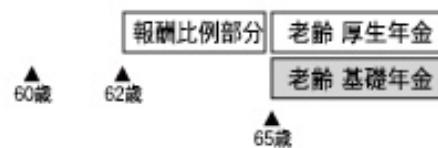
昭和28年4月2日
～昭和30年4月1日
生まれ

昭和33年4月2日
～昭和35年4月1日
生まれ



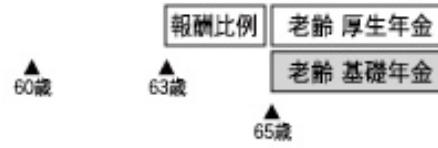
昭和30年4月2日
～昭和32年4月1日
生まれ

昭和35年4月2日
～昭和37年4月1日
生まれ



昭和32年4月2日
～昭和34年4月1日
生まれ

昭和37年4月2日
～昭和39年4月1日
生まれ



以後、誕生日により65歳からの支給へ引き上げ

定年と年金の狭間が出来てしまったのが、老後生活を苦しくする大きな原因です。他にも、昔の人は、失業手当が一年近く出た、なんていう理由もあります。

(3) 高齢化：生活費（医療費・介護費）が必要になった

20～30 年くらい前の世代だと、年金が余っていた人も少なくありませんでした。というのは医療費がタダで病院に何年も“住めた”からです。社会的入院という言葉が流行ったのは昭和と平成の境目くらいの話。今は当然そんな人はまずいません。

もちろんこれ以外にも、消費税の増税の影響や、年金マクロスライド＝物価上昇よりも低い年金アップの影響があります。

低金利・手取り減少・生活費アップ、これらが昔ほど年金生活ウハウハじゃない原因です。だからこそ、お金の計画をしっかり立てなければ、幸せになれないのです。金トレ 6 で書いた、「平均的な貯金を平均的に使う」と、幸せは逃げていく！ これ大事ですので是非覚えておいてください。

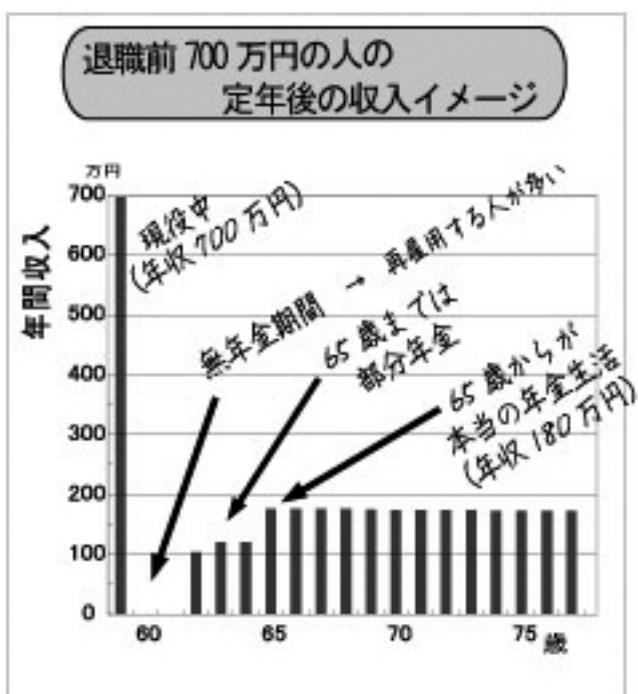
● 2つの上手な老後設計、「じわじわタイプ」と「2段階タイプ」

現役中の収入と言えば給料です。老後の収入は年金です。老後設計で、最初に誰もが考えるのが、収入のこと。一例として、勤続 36 年、定年時年収 700 万円のサラリーマンの人の定年時の収入を図にしたのが次のグラフです。

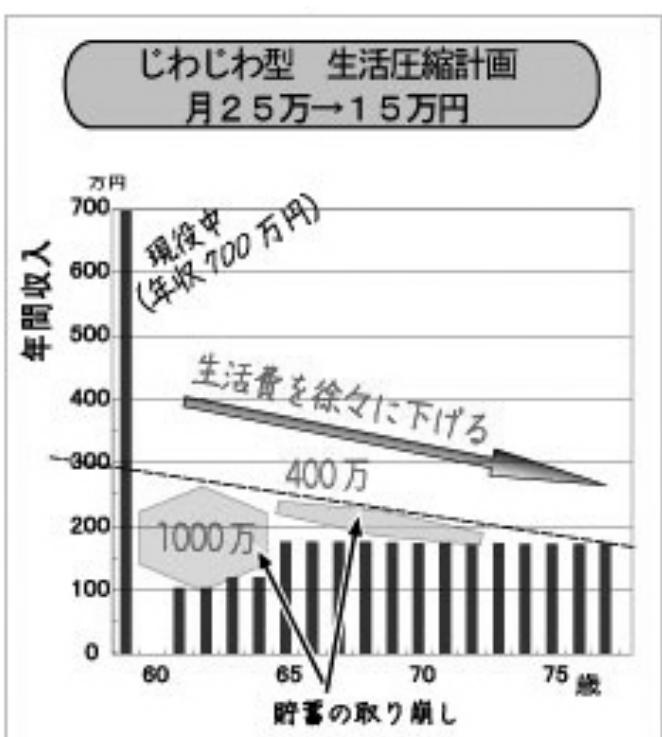
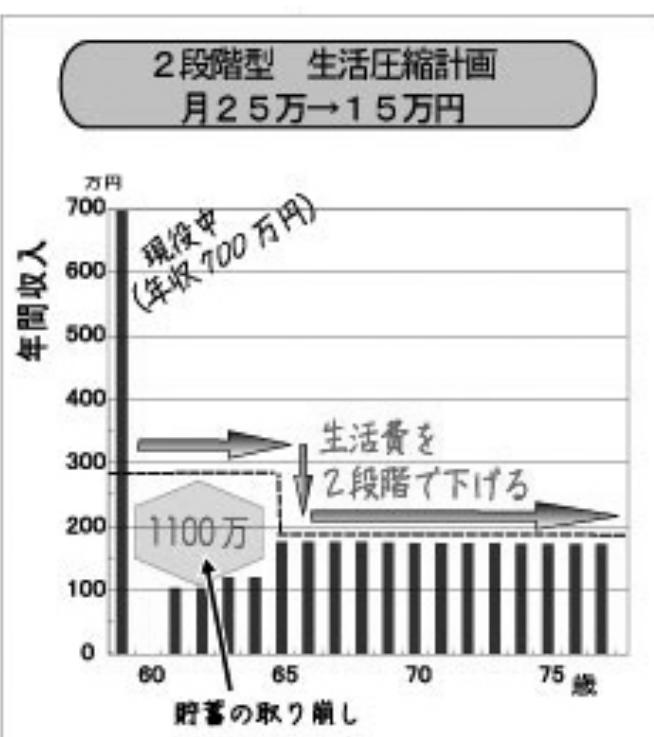
現役時に 700 万円、これが無年金期間を経て、部分年金を貰えるようになって、65 歳から本当の年金生活。5 年くらいかけて、年収 700 万円の生活から年収 180 万円の生活に変わっていくのですが、途中の無年金期間が苦しいのでほとんどの方は、再雇用や再就職という道で収入を確保します。

「大して仕事が変わらないのに、給料半分以下だ」とブツブツ文句を言う人が実際に多いのですが、一方で、世の中には、1 億円貯めて 45 歳で早期退職しようか、と考える人もいます（1 章冒頭で登場）。

私がグラフを描いてライフプランを考えている時に、「この人が一年早く、早期退職の道を選んだらどうなるかな」とシミュレーションすることがあります。お客様がご病気だとか、親御さんの介護があって、そのために出費がかさんでいる場合とか。



実は、「定年退職イベント」というのはサラリーマンにとって人生の節目であり、精神的にも一つの区切りで重い大きなライフイベントですが、グラフを見ている限りは、縦棒が一本あるかどうか、1年早く退職すれば1本減るし、2年なら2本減るし、という話。それより大事なのは、貯金があるとあと、いつまで残っているかどうか、だけなのです。



現役中は皆さん頑張って貯蓄します。ため池の水で言うと貯水量（貯金）です。でも老後はこの貯まった水を“上手く流す”必要があります。上手く資産を取り崩す＝無理なく減らす家計作りが大事になります。

年金生活では、収入も支出も現役とは違うですから同じ生活はできません。どんな風に年金生活に入っていくか？ そのオススメの代表例が次の図です。すなわち、「じわじわ生活圧縮型」と「2段階生活圧縮型」です。

どちらが良いかという正解はありません。

高齢になったら大きな旅行は無理だからと、最初から、海外旅行→国内旅行→日帰り旅行、じわじわと行動を狭めていく計画の人も少なくありません。逆に「人生の区切りだ！」とガラリと生活を変える。代表例が、田舎暮らしとか故郷に戻って生活するという計画の人もいます。なかには海外へ移住、「これからは新しい人生だ」という方もいるかもしれません。

ただどちらも、最終的には、年金の範囲内に収まるように、あるいは、そこまで貯金がもつよう計画してください。

「みんな予備費はザルの元」、これだけは、覚えておいて下さいね。実に多いのです。

● 「ドキドキわくわく費用」を忘れちゃいけません

先ほどのグラフを見れば、退職金のすべてや半分くらいで、株や投資信託で大博打・一儲けしてから何かしよう、なんて考える人はまずいない、と思います。そういう自制心があるという前提で書きますが、

「〇△に使ったらダメかなあ。高い方と安い方とどっちにしようかなあ」などと迷ってしまったなら、ドキドキわくわく方を選ぶ事をオススメします。正しく言うと、ドキドキわくわく度と費用とを秤にかけて下さい。同じくらいのわくわく度なのに、費用が3倍ならば安い方とかです。ただし、やらなければわくわく度はゼロです、ここもポイントです。

ドキドキわくわくなんて歳を重ねるほど減るわけですよ。ましてや体が動かなくなったらそれこそ出来るものも出来なくなります。年金生活で収入が限られていて、不安の方が先回りする人も多いかとは思います。むしろそういう人の方が多い。

この章では、ドキドキわくわく度と費用と、それと、残された時間についてどう考えれば、「笑う老後」やってくるか、これを具体例で紹介します。

●年金15万円、手取り13万円。結構厳しい老後設計

いざ年金生活にはいると、「年金、これだけ?」と思う人がかなりいます。「長年納めたのにたったこれだけ?」と、新幹線で焼身自殺をしてしまう人までいます。

最近は新聞・雑誌・テレビなど、あちこちで老後のお金について特集が組まれているので、そういうものにきちんと接していた人は良いのですが、そうでなく「なんとなく定年を迎えた人」の場合は、要注意です。

サラリーマンのご夫婦であれば、定年になってからやっと、「65歳までの部分年金もわずかなら、65歳になってもこれだけなの」、と戸惑うご夫婦がこれまた結構、大勢いらっしゃいます。

「再雇用って、今までの給料より下がるとは思っていなかったけど、まさか、給料半分以下になるなんて知らなかった」、という奥さんも少なくありません。さらには、

「部分年金10万円に給料30万円で40万円の生活だなあと思っていたのに、働くと年金が減額される制度（在職老齢年金制度）で、6万円カットされるなんて」、と後から制度の事を知る人も多いのです。

「健康保険料に30万？40万円？、これ年金から出すの？ 無理、絶対無理。貯金降ろしてこよう」という人なんか、めちゃめちゃ多い、はずです。（※65歳以降は、年金から自動的に健康保険料が引かれる人が多いのですが、65歳未満は違います。早期退職組は要注意。）

章の冒頭に書いた、年金支給の段階的引き上げは、サラリーマンに貯金とっては、もの凄く大きな破壊的パワーです。

それに加えて、退職金が減額。少し上の先輩と比べても、大手企業・公務員なら、大体500万円くらいは下がっていると思います。

今の 65 歳の方の平均的な年金額は 18 万円くらいですが、これは勤続年数などにもよりますし、それまでの収入状況（標準報酬月額）にもります。だからここでは、少し厳しく考えて 15 万円。しかし、この額がそのまま支給されるわけではありません。税金や健康保険を引かなければいけません。となると、手取りはさらに減って 13 万円です。このモデルケースの家計です。

手取り 13 万円！ 現役時に 40 万・50 万円生活していた人にとっては相当辛い数字だと思います。辛い・辛くない以前に、「絶対、無理！」と思う人が多いでしょう。「絶対無理」な人は、他の収入源を見つけるか、貯金を取り崩すしかありません。

【年金手取り 月 13 万円のモデルケース】

光熱費	20,000 円
食 費	25,000 円
生活雑費	12,000 円
電 話	10,000 円
自動車	18,000 円
医療健康	5,000 円
被 服	10,000 円
娯楽等	20,000 円
予備費	10,000 円
=====	
合計	13 万円

しかもこれ、65 歳からの年金です。65 歳までは無支給か部分年金です。もし生活できないなら、無理ならどうしますか？ 貯金を取り崩し続けますか？ 生半可な「節約で！」は無理と思ってください。

● 「年金支給日が待ち遠しい」はフローアンダーリングの特徴

「これくらい貯金しておけばいいかなあ」

こんな風になんとなく貯金して、なんとなく使っている人が、とても多いと思います。

年金生活の場合は、「年金生活の水準は、貯金額によらず年金額で決まる」という法則があります。

当然、世の中にはいろんな年金額の人がいるのですが、月額 25 万円の年金の人もいれば、15 万円の年金の人もいます。その人たちの貯金の額も様々です。5000 万円ある人も 500 万円の人もいます。でも不思議な事に、生活水準は貯っている年金額、25 万円なり 15 万円なりで決まるという法則です。同じ年金額で、貯金が 5000 万円の人と 500 万円の人の生活が同じなんておかしくないですか？

さてここで質問です。

「老後に備えて貯蓄している人、手をあげてください。」

どんな準備をしていますか？

- ・すでに貯めた「預貯金」
- ・貰えるであろう「退職金」や「確定拠出年金」
- ・保険営業のおばさんから勧められて入った「個人年金」

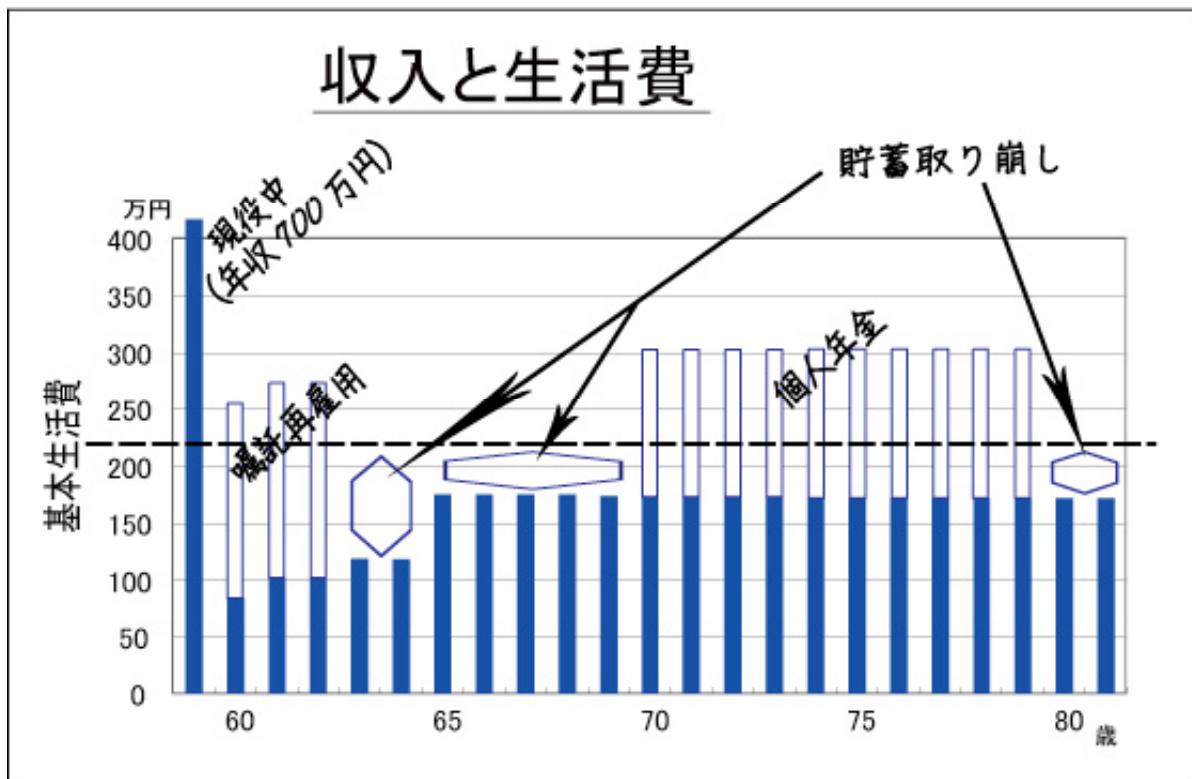
これらはすべてストックです。でも、この額で良いのかなあと思ったりしていませんか？

いざ定年が近づくと、「もうスッキリ辞める」と思っていた人も、貯金が減る事を考えれば、やっぱり働いた方がお小遣いになるなあ、再雇用に申し込んだりします。「これくらいの貯金でいいかなあ」と思っている人は具体的ではありませんから、そうなってしまいます。

「再雇用の分が小遣いになるなあ」と思う人はまだマシです。「みんな再雇用しているし！」、で労働条件もあまり考えずに再雇用して、給料が半分になって、ブツブツ文句を言う人も多いのです。これは本人の場合もあれば、奥さんの場合もあります。定年退職後のはじめての給料で「再雇用の給料ってこんなだったの？ これじゃ生活できないわ」と思う奥さんです。

最初のうちは、退職金がたっぷりあるから、気になりません。でもだんだんと気づいてきます。

しっかり計画を立てている人はそうなりません。章の冒頭のグラフを考えている人です。



ここまでで、フローとストックのバランス感覚が悠々自適になれるかどうかのポイントということが納得して貰えますよね。

ではもう少し具体的な話にします。私がお客様の話を聞いて、収入と生活費をグラフにすると次の図のような感じになると思いますから、是非参考にしてください。実際には、ご夫婦なら奥さんの年金がこれに足さなければなりません。

もちろん、この図は生活費だけです。他にイベント費が入ります。章の冒頭のグラフです。

どんなイベントがあるかというと、定年後多くあるのは旅行などの記念になるもの。次がリフォームです。でも中には、退職すぐに転居して家を新築するという方もいますし、お子さんがすでに家を出てしまったので、古くて広い家を売って、便利な所で夫婦二人のマンション生活、という方もいます。

——ところで、このようなグラフを作るのに、アナタならいくらの費用なら出せますか？

私がお客様からライフプランの作成を依頼されて、いろいろお客様の話を聞きながら、グラフを作ります。この時、いくらチョウダイしていると思います？ 3万円とか5万円、相続とか家の建て替えとかとセットなら10万円とか頂戴しています、決して安くはありません。

でも、きちんと情報を聞きして、きちんと計画すると、相当の時間が掛かります。時給にすると、むしろファストフードのバイトの方が良いくらいです。

でも提案書をお見せして「これで安心して遊べます」と言って頂けると嬉しくなります。金トレ5で書いたように、貯金が100万だろうが1000万円だろうが一億円だろうが、減ってしまった！ と気づいた時に老後貧乏がやってくるからです。最初から予定しておくと、その老後貧乏がやってこない、むしろ、もうちょっと使ってもいいかな？ とさえ考えるようになってきます。

「3年に一回海外旅行と思っていましたけど、毎年でも出来そうですね」、というような話がよくあります。その分、人生が楽しくなってくるのです。

●無理なく減らすストック管理の3分類

何も考えずに「とりあえず、1000万円で投資信託を買おう♪」、こういう人がとても大勢います。銀行の口車に乗っちゃった人ですね。

一つ覚えておいて下さい。「すぐに使わないお金」と「余裕資金」は違うという事。2008年のリーマンショックでは、資金を半分にした人が大勢いました。私も多く相談を受けました。でも結局、元に戻るのに約7年かかりました。再び同じようなことが起こると、元に戻るのに何年かかるか分かりません。平成元年ころのバブルの最盛期に日本株を一杯買った人は、そのままにしていると未だに元本割れな訳です。

すぐに使わないお金は、5年後・10年後に使うわけですから、これは余裕資金とは違います。

基本的に、定年直後、すなわち、退職金を貰った以降は、貯金が減る生活です。これをどううまく調整するかが幸せな老後の出発点。

- (1)イベント費用：これは、皆さんかなり予定されます
- (2)生活費の補填：これは、グラフで描いた基本生活費の線より上にはみ出る部分そして、のこりが
- (3)予備費：余裕資金

この(1)～(3)が、分けられていない人、一杯います。私は、これを「みんなザル」パターンと呼んでいます。これでは良い老後が迎えられません。

私がライフプランを作る時は、一覧表を作る時に、家族の年齢と一緒に、家の築年数を入れる事がよくあります。家も歳を取るからですね。老後 30 年なら「リフォーム絶対いるよなあ」、なんて考えて作るわけです。クルマも入れます。「10 年経ったら買い換えたよなあ」と。

自動車を例にすると、「予算 200 万円取っておく。でも、100 万円は定期預金にして、残り 100 万円は投資信託。もし投資信託が上がっていたら、その分、良い車が買える。」というように考えてプランを作ります。リフォームでも旅行でも同じです。最低限必要な分、運用して儲かったら上乗せする分、分けて考えるのです。

——一つ一つの項目をこんな風に考えていくと、かなり大変な作業です。それでも必要ならもちろんやります。でもお客様の中には、先の貯金の減る額みて、「あまり投資に回したくないです、100 万円だけにして、安全を取ります」、といわれる方も多いですし、こんな時は、「すぐに使わないお金」と「余裕資金」の違いを分かつて頂けたな、と思うのです。

●ストック人間は「年金繰上」より「年金繰下」を考える

「生活が苦しいし、年金支給を繰り上げて貰おう」、こう考える人も少なからずいます。

公的年金は、本来なら 65 歳からの年金を早く受け取る「年金繰上（くりあげ）」とか、逆に、遅く受け取る「年金繰下」という制度があります。どちらも早める期間・

遅くする期間に応じて年金額が変わります。早く貰えば一回の額が減りますし、遅く貰えば年金額が増える制度になっています。

年金を年金繩上で貰うと、細かい事は省略しますが、ひと月につき 0.7% 減額されます。もし、65 歳からの年金を 60 歳から受け取ると、5 年分 = 60 ヶ月ですから、

$$\text{マイナス } 0.7 * 12 \text{ ヶ月} * 5 \text{ 年} = \text{マイナス } 42\%$$

もし月 20 万円の年金だとしたら、これが、12 万円弱になります。もし長生きすると、損することになります。もっとも年金を受け取る前に亡くなるとそれはそれで損になりますから、自分の寿命との綱引きです。

時々、「年金はいつ破綻するか分からぬから」と繩上支給を選ぶ人がいます。その後、人より先に（平均寿命より前に）亡くなつて得する人と、長生きして「繩り上げなければよかったです」と後悔する人がいます。年金は、そのような自分の体でギャンブルするものではありません。むしろ、その年金でどんな生活をするのか。損得で考えるものではないと思います。

丁度、家の購入と同じです。家を買う時に、「これから人口が減つて土地が下がるのに田舎の不動産なんて無意味だろ」と資産価値だけで考える人と、「田舎生活が昔からの夢だった、子どものころのあの場所でもう一度暮らしたい」という、そこでなければならない理由を持っているから不動産を買うという人、そんな人たちの違いと同じです。損得だけで考えたら人生はもの凄く味気ない人生になります。

繩上支給は平均寿命を考えると、損得優先の人は最後の手段と思っておいた方が良いでしょう。でも、繩上を進める時ももちろんあります。再雇用したいけれども、体調が不完全で働く事は困難、だから少ない年金でもいい、こういう場合ですね。こんな時は繩上支給もやむを得ないです。

ちなみに、年金の繩下げ支給すればどれくらい年金額は増えるか？ こちらはひと月につき 0.5% 増額されます。もし 5 年繩り下げると、

$$0.5 * 12 \text{ ヶ月} * 5 \text{ 年} = 30\%$$

年金額は 3 割増になります。5 年繩り下げというと 70 歳支給開始です。

もし、繰り下げている間に亡くなってしまうとそれこそ貰い損。でも、手持ちの現金に余裕のある方には、結構オススメしています。現金で持っていてもお金が増えない時代ですから。

逆に「2年ほど支給を遅らせて、その分貰う方が得ですよね」と、お客様の方から言われる時があります。先ほどの(2)お生活費補填を考えている人にとっては、安全に増やす方法の一つです。

ところでこの制度、「後から貰う方が得になるので請求していません」と言われる方がいますが、それは違います。繰り下げするのなら、その書類を「きちんと出しておく」必要があります。単に、請求していないだけなら、あとから年金事務所に行くと未請求分が支払われるだけあります。

まずは、どんな手続きにしろ、「年金事務所できちんと尋ねてみる」姿勢が大事です。というのも、「こんな噂を聞いた」レベルのいい加減な話をしている人が多いのです。ネットが流行るほどデマも増えている、と言えるでしょう。

●豊かな老後のもう一つの大重要な要素が悠々自適の優先順位

老後の生活設計を考えるときに大事な2つのことがあります。(1) 収入と支出の把握、(2)貯金や他の資産—— もうおわかりですね、フローとストックそのものです。さらにもうひとつ、三つ目です。(3) 優先順位！ です。

現役時の収入から老後の収入に変わったのに、普通は同じ生活はできません。まあ中には「仕事上のつきあいが無くなったら、その分の支出が減ってかえって自由になるお金が増えました、時間もあるのでパチンコに行くことが増えました」と言う人もいるのですが、普通は何らかの支出を減らす必要が出てきます。

でも今まで使っていた事を削るなんて苦痛です。あれも止めよう、これも止めようと考へれば考へるほどストレスが溜まる一方。だから、「これは止めるけど、こっちは続ける」。このような優先順位をつけなければ、気持ちよい暮らしを続けられません。

【対処法】

1. まず優先順位をつけること
2. 絶対、無くせない部分を確保する事
3. その上で貯金がいつまで保つかどうか考える事
4. 保たないなら、働くか別の収入手段を考える事

これが基本です。繰り返しますが、「早期退職したらどうなるかな。1億円貯めたし」というような方でも相当に厳しいかもしれません。50万円の収入が15万円な訳ですから。

もっとも現役時50万円の収入でも、社会保険料も結構取られていますし、定年までの生命保険という方も多いですし、可処分所得としてはそこまで厳しくないでしょう。

フローとストックがきちんと把握できていれば大丈夫。そうでないのなら「節約でなんとかなるだろう」などとは思わない方が良い。

一般的にはやはり収入が減るわけですから、大変です。特に、教育費のかかっている世帯。晩婚化で、子供二人がどちらも私立大生、なんていうご家庭なんかは大変です。住宅ローンが残っているご家庭も大変です。

人間、今までやってきた「いつもの生活」を変える事には抵抗があります。それが節約のためなら侘びしさも感じます。そして、それがストレスを貯めることになるかも知れません。

—— 子どもじゃないんですから！ 大人なら、もう少し考えてください。

有限のお金で、あれもこれも欲しいモノすべて買って足りなくなって、だから貯金を下ろしましたっ！ なんて子どものすることです。反省してください。お願いします。アナタのために。まだ間に合いますから。

▲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

● 「家計決算書」で、ストックを見る化しよう

企業の「決算書（決算報告書）」という言葉を聞いた事があると思います。その中でも重要なものが2つあります。「損益計算書」と「貸借対照表（バランスシート）」です。例えば、

損益計算書：100万円で仕入れて200万円で売って、
経費が60万円なので儲けが40万円、
さらに税金引いたら残り25万円

このような書類、つまり家計簿と同じです。

貸借対照表：これだけの資産（現金・不動産・設備・在庫など）があって、
これだけの負債（借入金・未払い金など）があるので、
純資産はこれだけ、という表です。バランスシートとも言います。

もうおわかりですね、前者がフロー、後者がストックです。

毎月・毎年が黒字であっても、その余りが過去の返済に回っているとか、貯蓄（剩余金）で貯められているのかで家計の内容は異なってきます。

分かりやすくするためにサラリーマン3人を例にしましょう。3人とも給料は30万円、毎月の収支は、今現在3人とも5万円の黒字。

でも、

- ・一人は3000万円で35年返済の住宅ローンがある。
- ・もう一人は同じ3000万円だけど10年返済のローン。
- ・もう一人は、親の建てた家に住んでいて住宅ローンなし。

同じ5万円の黒字でも、ストックの形（貯金と借金）の形が全く変わります。当然

ながら 3000 万円のローンの人もいれば 5000 万円の人もいます。今現在が 5 万円の黒字でもそれがずっと続くかどうかは人によって違います。

だから、家計を正しく見ようすると、「損益計算書」と「貸借対照表（バランスシート）」の両方を見なければいけません。私に「毎月黒字 5 万円ですから」と言われても、中身を見ないと判断できないのと同じです。

が、しかし！ 家計簿なんて付けても無駄！ なんて金トレ 2 で書いてしまいました。だから、家計簿に相当する損益計算書は、今、ありません。代わりに重要になってくるのが、貸借対照表（バランスシート）です。

普通のサラリーマンの定年時のバランスシートに出てくる項目は、

- ・預貯金、有価証券などの金融資産
- ・貯蓄性の保険（年金保険や終身保険）
- ・不動産・自動車

の三つです。

でも、中には、「自動車ローンが残っています」という人もいますし、「定年時に住宅ローンの残債 2000 万円あります」などという人もいます。もの凄く差があるわけです。

実例を挙げれば、多い方の例では、

自宅不動産 3000 万円、

預貯金 2000 万円

投資信託 1000 万円、

賃貸物件 1軒（壳価 1000 万円相当） 合計 7000 万円相当

少ない方の例では、

自宅不動産 1000 万円

預貯金 500 万円 合計 1500 万円相当

変わった例では、

賃貸住まい 一一一（家賃 8 万円）

預貯金 5000 万円

証券会社 5000 万円（株 4000 万円・FX1000 万円） 合計 1 億円

まあ、いろいろな方がおられます。

近年は晩婚化の影響でしょうか、教育費と退職金を当てにした住宅ローンで、

自宅不動産 2000万円（退職金で完済）

預貯金 500万円

ただし、教育ローンが300万円残っている 合計 2200万円

こんな方もいます。

なぜ、このバランスシートが重要になるのか？

もの凄く分かりやすい例を一つあげます。先にあげた例の最後の人、資産合計2200万円ですが、そのうち2000万円は自宅不動産です。現金は200万円だけ。

例えば、100坪・200坪の土地に6LDKの大邸宅、不動産の資産価値は1億円。ただし、年金収入は月10万円で生活するのがぎりぎり。

これ、変だと思いませんか？

もし、引っ越しをするのなら、60代が最後のチャンスです。その年齢を越えた引っ越しは、介護と絡む引っ越しです。現実には、自宅を売って、子どもの近所に引っ越すとか、老人ホーム・介護施設に入るという例が非常に増えています。その時に、引っ越しして、新しい付き合いが始まって、より人生を楽しく過ごす人と、後悔ばかりでどんどん落ち込んでいく人に別れます。

私の知り合いで「子どもが独立すれば、大きな家は不要だ！」と、不便な郊外の土地を売って都会の便利なマンションに引っ越しを決意した人が、何組かあります。思い切った決断だとは思いますが、これが出来るのは60代が最後じゃないかと思っています。

●貯金だけじゃない、家も保険も、資格も能力も一つの資産

老後家計の相談では、

「資産の配分を見てください。どうも不動産（あるいは、投資信託とか株式とか）に偏ってるよう思うのですが」

という質問があります。もちろん、資産には、賃貸不動産の場合もあれば、自宅不動産もあれば、売るに売れない田舎の森林という場合もあります。同じ有価証券でもほとんど株式といふ人もいれば、退職金ですべて毎月分配型投信にしました、という方もあります。

すべて定期預金か普通預金です。こういう人ももちろんいます、少なくありません。銀行破綻に備えて、1000万円ずつに分けて預けました（←預金保護機構の範囲内）。そりやもう、いろんな方がいます。

「資産配分を見てください」と聞くのならその資産を列挙して頂かないところちらは判断できないのですが、実は、ここでつまずく人が結構います。

「証券会社に入っているんだけど放ったらかしです」

「賃貸物件がありますが、売るといくらになるかなんて分かりません」

でも、どちらも、日々口座に入金される額だけは即答されます。これも、ストックが分からず、フローが分かっているという、典型的なフロー型人間のひとつです。

「田舎の山林、手間ばっかり掛かって。売りたくても売れないんです。自治体に寄附しようと思ったんですが、向こうも利用価値のない土地は要らないし、それより（わずかでも）固定資産税が払って下さいって言われて——」

このように一口に資産といつても様々なものがあるわけですが、ここで、生命保険が資産である！これはよろしいでしょうか？とくに、終身保険の場合です。

終身保険は、いつか死ぬから絶対遺族が貰えるわけですね。だから、遺族にとっては貯金と同じなのです。しかも普通は解約できます。解約返戻金の目安は、毎年送られてくる「契約者のしおり」を見れば分かります。

見方を変えて、自分の資格や能力（スキル）も資産になります。収入のために働くとなれば、これが大事になってきます。これ、お金の面はもとより、「必要とされているんだ」と思えるだけでも嬉しい事。たとえ、「忙しい時期だけでも、手伝って——」なんて、老後嬉しいじゃありませんか。

ただ、この自分の能力は、この金トレの「決算書」に数字を書き込むことができませんから、端っこの方にでもメモ書きしておいて下さい。いざというときの保険になるかもしれません。

●老後はボーナス無し！　自分の資産でボーナスを作り出す

今までボーナスで払っていた支出。代表例は、車の税金・保険・車検代。固定資産税。お中元やお歳暮、年末年始費用。帰省費用。他にも、「毎年夏は、旅行してました」なんていうものもあります。

退職後、ボーナスがなくなります。上の費用はどこから出せばいいでしょうか？

もし再雇用で働いていたとしても、多くの会社では、ボーナスが見舞金に変わったりします。現役時のボーナスが、大企業のサラリーマンの平均値は 43 歳で給料 38 万円 ボーナスは年間4～5ヶ月分前後ですから、年間ボーナス 150 万円ですね。これが、

「ボーナス 10 万円だけ？ これでどうやって税金払うの？」

なんていう事態が発生したりします。

現役時に年間 150 万円のボーナスなら、車へ 30 万円・固定資産税に 20 万円払っても大丈夫でした。でもボーナス 20 万円なら？ とても無理です。

この時、先ほどの「決算書」が大事になってきます。まず普通に考えると、貯蓄から、ですね。毎年のイベントとして費用を考えておく。でも、先ほど書いたように「必要とされているんだし、お金になるし」で働くのもアリです。

親から貰った（相続した）土地が人に貸せる、ほとんどタダみたいなものだけど、少しあたしになる。あるいは、どうせ使わなくて未練もしがらみも無いのなら、売却した方が良いか、とか。

繰り返しますが、フロー型人間は目の前しか見えませんから、「毎月の年金がこれだけなのに、今月こんな出費がある」となれば一気に意気消沈。

出費が多いのにそれに見合う収入がない！ どうするか？ 私は魔術師じゃないので何もない所からお金をポヘンと出せるわけがありません。でも「何にいくら必要か？」これがわかっていれば事前に対処できます。そのために老後シミュレーションです。

全く答えがないと困ると思うので、一応書いておきますが、私は、年一回か二回の分配金型投資信託をオススメすることが多いです。ただ、投資信託は必ずリスクがありますので、そのリスクを取れる人限定です。

●年払いを把握するだけで、年金生活が楽になる

「給料日が待ち遠しい・年金支給日が待ち遠しい」、こういう人は一杯います。その証拠に、毎月 25 日の夕方は銀行 ATM がとても混雑しますし、偶数月の 15 日は郵便局の ATM が大混雑します。

振り込み日が待ち遠しいというのは、間違いなく、フロー型人間です。いつも財布の中身が大事。あればあつたで安心して使ってしまうタイプ。ストック型人間は、少々 1 週間くらい、ATM の引き出しが遅れても平然としていられる生活様式の型が多いと思います。

なぜ、給料日が待ち遠しいか？ 年金振り込み日が待ち遠しいか？
手元にお金がないからですね。

金トレ3でストック型人間は「のりしろ」があると書きましたが、これは、財布でも同じです。

—— 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、
ストック型人間は、現状維持する事の方に重きを置きます ——

ストック型タイプの人は、日々の生活で突発的な冠婚葬祭や臨時費用があって財布

が苦しくなっても、それが原因で日常生活そのものを乱される事を嫌います。そのために、臨時費用の現金を手元に置いている。そんな口座も作ってあるから、振り込み日が少々ずれたところで大丈夫、という生活スタイルです。

「あわてて ATM で引き出さなくても良いから」、もうこれだけでいつも心の余裕がある訳ですね。

しかし、サラリーマンでも年金生活者でも一般的に突発的出費は家計を一時的にせよ苦しくさせます。ただ、年払い費用、例えば、固定資産税・自動車関係。そして、老後ならほとんどの方は国民健康保険料に住民税。自治会も年会費制のところが多いでしょうか。個人で入っている生命保険や傷害保険。趣味か何かされていたらそんな年会費もありますね。

このような、1回数万円の、もし忘れていて請求が来たらちょっと家計に影響がくるような出費、これらを把握するだけで、生活は楽になります。

でも分かっていても、どうしても出来ないという人が一杯います。

サラリーマンで貯金が出来ない人と一緒です。だから対処方法も一緒です。サラリーマンなら天引き貯金で積み立てよう！ ですが、年金生活者なら、毎月積み立ててください。年払い費用分だけ積み立てて、それはそちらから出す。

ストック型人間が、いろいろな目的に分けて口座を作ったり貯金をしていたりするのと同じ、目的別貯金です。

フロー型人間は、どうしても、一つにまとめてしまします。口座を目的別に管理するという事に慣れていません。だから、まずは、このあたりから始めて頂きたいと思います。確実に楽になりますから。

●10年後を想像した時、決算書のトータルパワーが活きてくる

さて、「家計決算書」が活きてくるのは、実はもっとあとです。10年後、あるいは、生活が大きく変わった時です。

例えば、配偶者が亡くなった・骨折して車椅子生活になった・介護が必要になった。

普通の人は、出来る限り今の生活を変えたくないですから何とかしようとします。でも例えば、車椅子生活になったのに、家の前には坂道がある・階段がある。自動車を運転できる配偶者も亡くなつた。こんな場合に困るわけです。

実際、どうしようもなくなつて、自宅を売つて、かなり田舎の費用の安い介護施設を探すという人が増えています。これ、単純に介護といつても、歩くのは不自由だけ頭はしっかりとという場合もあれば、逆に、頭だけがちょっと鈍い、という場合もあるわけで、もちろん、なるようにしかならないさ、と出来るところまで何も考えずに引っぱるのも一つの人生です。でもそれが本当にその人にとって良いのかどうか？

決算書を作つておけば、例えば、一人になつたら家を売つて、子どもの近くに住もうとか、もっとお金や資産があるなら、高級介護ホームに行くよ、とかの判断が出来ます。そうする前に2世帯住宅を選んでいる人も多いでしょう。

いずれにせよ、10年後とか生活が大きく変わつた時に、どうするかの判断材料ができるのが「家計決算書」です。

最近では、お墓どうしよう・仏壇どうしよう。古い山林どうしよう、田んぼや畑をどうしよう、こんな悩みを持つ人が増えていますし、本当に体が動かなくなつたら何にも出来ません。だから早めに「決算書」を作つておくことをお勧めします。

▲金トレ11▼

今しかない！「出来る時間」はあと10年

● 「老後はのんびり」の落とし穴！ 定年前が最大のチャンス

年金を貰う前に亡くなつた！ こういう不運な人も時々います。「子どもたちも結婚したしこれからやっと夫婦で旅行ができる」などと思っていた矢先に、脳梗塞で半身不随。少しの外出さえままならなくなつた、という方もいます。

「若い頃から働いてきた。昔と比べて、知識も経験も人脈もある」、こういう人が多いと思います。これを使わなければもったいない、宝の持ち腐れです。

第二の人生をどう生きるか？ これを考えるのに最も適したのが定年前です。人生最大のチャンスです。

今までなら、同僚や後輩にちょいと聞けた質問でも、顔を合わせない毎日だと、メールか電話しないと話が出来ません。それがいやで、毎月の飲み会には参加するけどそうするとお金も掛かるし、効率が非常に悪い。

考える事・計画だけは前もってやっておいて、本当に時間が必要なことを退職後にすぐに始めたいものです。

一つだけ例を挙げます。

鉄道旅行の好きな人がいました。定年退職したら、あちこち行ってやると意気込んでいました。でもいざ、「いつでも行ける」と思うと面白くない。昔の時間をやり繰りして行っていた方が何倍も面白かった。もちろん、最初は遠くてなかなか行けなかつたところに行ったのだけども、だんだんと足が遠のいて5年後にはすっかり行かなくなつた。

こんな風に、だんだんと足が遠のく人が多いのです。時間のある時の楽しみ方と無い時の楽しみ方が違うという事がわかっていないかったのですね。

だから、準備だけはしておいてください。それも漠然としたものではなく、具体的な方が良いと思います。

「定年してから考えよう、その方が時間があるし」、これでは手遅れです。

あっという間に時間が経ちます。時間が経つ上にその間にどんどんお金がなくなります。だって、こうなる人って、何にも考えてない訳ですよ。この章の冒頭から書いているように、みるみるお金が減って、こんな時に前向きに考えるのは至難の業。むしろ、収入のあるうちに、お金の余裕のあるうちに、最大のチャンスを生かすべき、と思っています。

● 「株で儲けて旅行しよう」より、「先に旅行」を勧める理由

この後の金トレには、投資が出てきます。投資と言えば、今や投資信託が大流行。でもその昔 2008 年、世の中、それも世界中を騒がせたのがリーマンショック。この時、株も債券も貴金属ほかいろいろな商品先物のほぼ半分になりました。中にはもっと下がって紙くず同然になったモノもあります。

もし、自分の老後資金、例えば 1000 万円が半分にならうとするとどうします？

「いや～それがリスクとリターンだよ」と言える人はどんどんやって下さい。今、銀行預金はほとんど利息が付きませんから、私も一定程度は「リスクを取る事もお考え下さい」とお勧めしています。でも元本割れが絶対嫌な人にはやはりお勧めできません。

リーマンショックの時で言えば、日本の株価（日経平均）なら、元に戻るまで約 7 年掛かりました。アベノミクスが流行語になったのが 2013 年ですが、ここで見ても 5 年です。つまり、株価が戻るまで 5～7 年掛かったという訳です。

私が初めて投資信託を買ったのが、バブル真っ最中の 1988 年、昭和 63 年です。その後、見事に弾けました。バブル崩壊です。当時の日経平均最高値、38,957 万円。未だに戻っておりません。もう 30 年近くになります。

「株で儲けて旅行に行こう♪」

こんな事を考えて、投資して元本割れした時、旅行どうしますか？ 諦めますか？ 「すぐに使わないお金」と「余裕資金」の違いを混同している人が大勢います。旅行に行く、リフォームする、生活費に回す、これらを除いた残りが余裕資金です。もちろん、5 年間は使わない、5 年後使う、こんな期間限定に向いた運用方法もあるにはあります。ただ、その資金をそのまま株式投資信託に回すというのは、とてもリスク一なのであります。

もし相場物に投資して、その相場が戻るまで 10 年も 20 年も経ってしまった後、体力的にも旅行できなくなる可能性が高くなります。だから「先に旅行しておくこと」をオススメしています。

北海道や沖縄旅行の予算はしっかり取っておいて残りで投資。上手くいけば国内旅

行が海外旅行に変わるとか。10年後の自動車買い換え、軽自動車の費用は取っておいて、残りで投資して上手くいけば高級車に乗れるとか。こんなリスクの取り方をしないといけません。

でも相談に来られるお客さんは皆さん控えめで「軽自動車の費用とっていて、それで十分なんです」なんて言われたりします。

● 「使えるお金・使えないお金・出来る時間」を計算しよう

「介護が必要になったら、その時はその時で、それまでを楽しみます」

こう言われる人も少なくありません。そのために、日頃から体力維持に努めたり、検診を受けたりしている人も大勢います。

でも最終的には、ほとんどの人が、介護を受ける状態で「本当の老後」を迎えます。昔、日帰りツアーで「ぽっくり寺巡り」なんていうのが流行りました。私の実家の近くでも、国道を走ると「ぽっくり寺で有名な○△寺」というどでかい看板が立っていました。しかし、そこの住職のお母様が何年間も寝たきりになって地元でも有名になったあとは、看板が無くなりました。

ある日、倒れる→救急車で病院→ICUに入って、1ヶ月以内に死亡。ある意味こんな恵まれたケースは今や珍しい状況です。何らかの介護状態を経て「本当の老後」を迎えるのが一般的でどう。では、どれくらいの期間、介護が必要になるでしょうか？

厚労省では、健康寿命という言葉を使っています。
「介護なしで、自立した生活ができる生存期間」、つまり元気で過ごす事の出来る寿命ですね。この健康寿命と平均寿命、それと、70歳時の平均余命を一覧にしました。
厚労省によると男女それぞれ、次のようになっています。

	男性	女性	
健康寿命	70.4歳	73.6歳	(2012年発表数値)
平均寿命	80.2歳	86.6歳	(2013年 簡易生命表より)
70歳時平均余命	15.3年	19.6年	(")

この一覧を見ると、10～13年という、結構長い期間、「誰かの介護」を受けて生活すると考えるのが良さそうです。ただ、あまりにも長すぎると言うわけでもありません。というのは、「要介護1～5」。本当に重度で自分自身では全く生活できないのが要介護4～5くらいでそれまでは、手助けがあれば自分で行動できる期間です。通常は、低い段階から順次介護度が上がっていきますから、大変な介護状態が長い間続くわけではありません。逆に、低い介護度の時間が結構あるということです。この「低い介護度の時間」をどう幸せに生きるか？ 笑う老後では大事なテーマです。

だから最初に書いた、「介護が必要になったら、その時はその時で、それまでを楽しめます」は、それ以降の自分の人生を捨てても構わないという相当な覚悟が必要になります。あまりオススメしたくありません。

元気なときとは違う、ということを認めた上でどんな自分らしい楽しい人生にするか。この10～20年は結構長いし、その人の人生がここで決まると言ってもいいかもしれません。最後まで、格好良く生きて、満足して死にたい！ みんなこんな風に思いますよね。

人の死生観は人それぞれですから、私の考えを押しつけはしませんが、私はやっぱり「何でもいいから惜しまれて死にたいな」と考えています。だから私の「本当の老後」は、どう惜しまれるか？ これがメインテーマです。まだ具体策は考えていません、頭の中で「どんなのがカッコイイか」を練っているところです。

●我慢は禁物、老後の判断基準は「やりたい事」を優先に

「時は金なり」ということわざがありますが、実は、お金は貯められますが時間は貯められません。もっと言うと、お金は、借金という「先に使う」こともできます。逆に、後から使うのが「貯金」です。

借金 → 現金 → 貯金
先に使う 今使う 将来使う

時間が貯められない以上、老後はやりたいことが優先です。先ほどの健康寿命を見ると、10年あるかないか。私の周囲を見ていると、後期高齢者になる前までの十年間くらいを、どう充実させて生きるか？これで人生の価値の3割が決まると思っていますし、この期間を実にもったいなく過ごしている人が多いように感じています。

定年した → 子が結婚した・孫が出来た → これで一杯一杯

さらに、このあと、介護問題なんかが出てくると、楽しい老後生活はあっという間に吹っ飛びます。（この場合の介護問題は、親の介護もあれば自分や配偶者の介護という場合もあります。）

不安が期待を先回り。

丁度、高校入学前の子どもと同じ気持ち。老後生活で自由な時間が増える事とお金の心配の希望と不安。迷ったらやりたい事を重視する、だってタイムリミット寸前なのですから。ただし、やりたい事というのは単純に贅沢したり遊んだりという事ではありません。

もし、余命があと半年だとしたら何をしますか？

あの人にもう一度会っておきたい、あそこでだけ行っておきたい、家族に感謝しておきたい、などなど。余命が分かっていたらあまり、「あれを買いたい」、などとは思わないと思います。そうではなく、「こんな経験をしたいから」、こう考えるはずです。

こんな考え方をして、お金を使う・出来るうちにやっておく。そうすれば、もし体が不自由になっても後悔せずに済みます。

時に、「何にもしたくありません、普通に過ごせれば良いです」という方がいます。実はこれも一つの希望です。今の普通をどうやって出来るだけ長く継続するのか、どう普通に過ごすのか、普通に過ごすことがやりたいこと！ 目一杯普通に過ごすのが目標！ こう考えれば答えが出てきます。あとはその中身を濃くすることができれば、

毎日が充実して楽しく過ごせます。

私の家の近所では、脳梗塞のリハビリをされている方が何人かいいます。皆さん、何とか出来る範囲で普通に過ごしたい、これを思ってリハビリされているのだろうなと思っています。