

これも注目!

人生100年時代に向けて ライフプランを見直そう

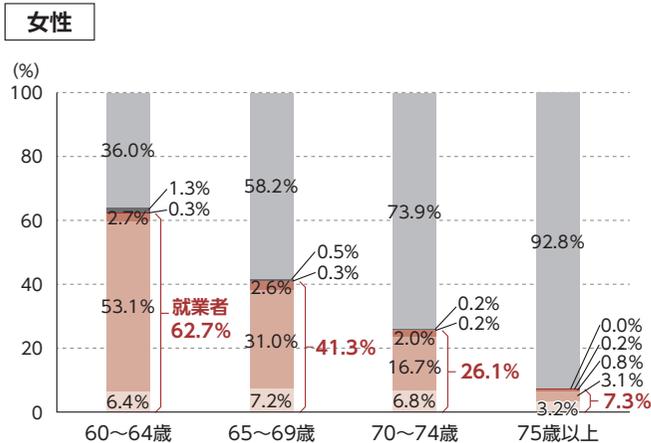
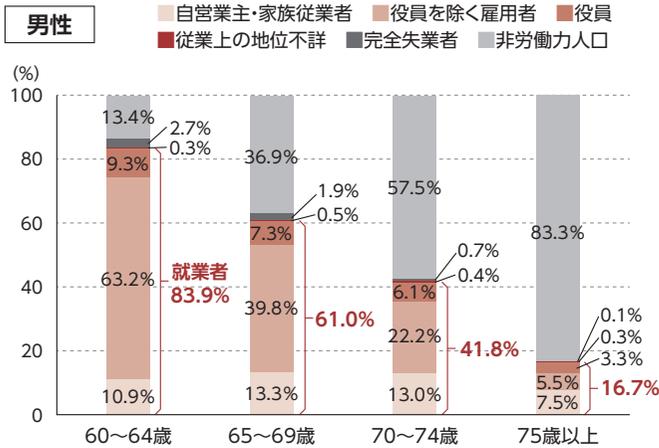
60代からは現役を退き、第二の人生へ——そんな時代は過去のものになりつつあります。60代でも仕事や学び、社会活動などを織り交せて、多様なライフステージを実現していきましょう。

長生きする時代 生活はどう変わる？

60代からのライフプランといえば、旅行や趣味を楽しむ、子どもや孫、友人との交流を深めるだけではありません。今は60代で何らかの仕事に就いている人が、男性では半数以上います。女性も60代前半は6割以上、60代後半でも4割以上の人は働いています。

50代の頃と比べれば、60代は仕事優先の働き方ではなくなり、家族との時間も作りやすくなるでしょう。しかし、体に無理のない範囲で働き続けることで、生活にもメリハリが付き、心の張り保つことができます。

■ 60代以上の人の就業状況



出所:内閣府「令和5年版高齢社会白書」
データは総務省「労働力調査」(令和4年)
※四捨五入の関係で、足し合わせても100%にならない場合があります。

収入が年金だけになると、長い老後を考えて自由にお金を使うことにも不安を感じる人が増えていきます。しかし、年金のほかに少しでも収入があれば、元気なうちにやりたいことに挑戦することもできます。働きながら、これまでより自由になる時間も確保して、心豊かで充実した生活を送ることができるのが、これからの60代なのかもしれません。

退職後もフリーで働く、短時間勤務の仕事に就くといったことも可能。働くこともプランの一つに加え、今後の生活設計を見直してみましよう。

100歳まで貯蓄を維持する資産運用の考え方

60代で心がけたいもう一つのこととは、「お金にも働いてもらう」という発想、つまり、資産の運用です。

老後資金などを準備する資産形成の段階では、積立投資などを利用して効率的に資産を増やすことが広く知られるようになりました。しかし、「60代になったら運用はもう必要ない」と

思っている人もいます。逆に「退職金をもらったなら、運用で増やすべき？」と悩む人も少なくありません。どちらも極端な考え方といえるでしょう。

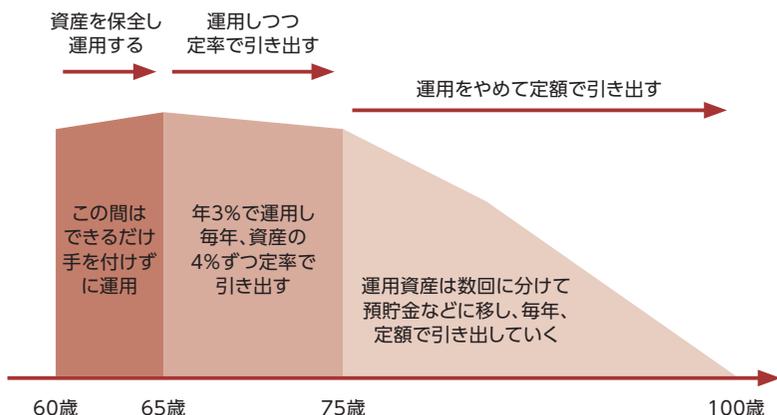
100歳まで40年近くあります。60代になったからといって、すぐに運用をやめる必要はありません。一方で、これまで一度も自分で運用をしたことがない人が、退職金などのまとまった資金をいきなり値動きのある商品に移し替えるのも考えものです。

60代である程度の老後資金が準備できたら、その資金が本場に必要になる時期まで、安全に運用することが大切です。安全かつ安定した運用を目指すなら、資金の一部を値動きの少ない金融商品に、時期と金額を分散して投資するといった方法が考えられます。運用資金の取り崩しが必要になったら、運用を続けながら定率で引き出すことで、資金の減少スピードを遅らせることができます。運用は75歳くらいまで続け、それ以降は値動きのない商品に移し替え、定額で取り崩していくという考え方です（下図を参照）。

運用に回した資金を移し替える際は、一度に全額ではなく、タイミング

を見ながら何回かに分けて売却し、預貯金などに移し替えることも大切です。投資は売却時期によって手取り額が増減するからです。預貯金などに移し替えたなら、必要に応じていつでも自由に引き出して使うことができます。20〜23ページを参考にして、運用に回す資金と金融商品などを調べてみましょう。

70代までの長期運用と、資産寿命を伸ばす取り崩し方の例



100歳までの家計を キャッシュフロー表でチェック

自分や家族のライフプランの実現に向け、将来のお金の動きを数字で確認していくためのツールがキャッシュフロー表です。ここでは書き方のポイントを紹介し、右下の見本も参考に、巻末の折り込みページの書き込み表にぜひ書き込んでみてください。

将来の家計を予測して問題ないかを確認しよう

キャッシュフロー表には、現在から将来に向けての毎年の世帯収入と支出、各年に予想されるイベントとその費用や予算を記入していきます。それによって、漠然としていた先々の家計の状態を数字で把握することができ、将来にわたる貯蓄残高の動きをチェックすることができます。

定年退職後や住宅ローン完済後は、家計の収支は大きく変わります。先々には満期保険金や個人年金の受け取り開始などで収入が増える年もあれば、自宅のリフォームや車の買い替えなど、大きな支出が予想される年もあ

るでしょう。それらをできるだけ漏らさず書き込むことで、より正確に将来の家計収支や貯蓄の推移がイメージできます。リタイア後の収入やイベントは、今後変わる可能性もありますが、まずは現時点で考えているライフプランに合わせて書き込みましょう。

そのうえで思った以上に赤字が続く、貯蓄の減り方が早いとわかれば、どこを見直したらいいかを考えてみましょう。収入を増やす、生活費を削減する、イベントの時期や予算を見直すといったことで、実現しやすいライフプランに近づけることができます。

キャッシュフロー表はこうして記入する

右ページの書き方(見本)を見ながら、現在の自分の年齢をスタートにして、100歳までの家計収支の動きをキャッシュフロー表に書き出してみましょう。

1) 年齢は途中から5歳刻みで記入

現在60代前半の人は、70歳までは1年ずつ記入し、それ以降は75歳、80歳、85歳と、5歳刻みで記入すると100歳まで書き込めます。60代後半の人は75歳まで1年ずつ、それ以降は5歳刻みで書き込んでみましょう。夫婦の年齢の下には子どもの年齢を、子どもがないご家庭やシングルの方は、親やきょう

だいの年齢を書き込むといいでしょう。

2) ライフイベントは予定も含めて記入

子どもや孫に関連した行事や、夫婦の記念の日など、数年後に決まっている出来事のほか、海外旅行や車の買い替え・家のリフォームなど、P9で書き出したイベントなどを書き込みましょう。それらのイベントに伴う収入は「その他の収入」に記入します。逆に、イベントにかかる費用や大まかな予算は、下の段の「一時的な支出」に忘れずに記入することが重要です。この収入・支出が貯蓄残高の推移に大きく影響することが多いからです。

3) 収入は年金の見込額も含める

収入の欄は本人と配偶者に分け、手取り額で記入。その他の収入もあればすべて合計し、その年の「収入合計」に書き込みます。P15で書き出した年金の受取額(見込額)や、給与、個人年金保険などの受取額も忘れず、夫婦それぞれの収入を合計して書き込みます。

4) 生活費などの支出は実績と予想額で

支出は、現在の家計をもとにしたP7の年間支出を書き込みます。数年先までを予想して記入。リタイア後の生活費は、現在の生活費の7割程度で考えてもかまいません。住宅ローンの完済後は、住居関連費は固定資産税や管理費などで済みます。車両費も車を所有している期間までで、手放した後はゼロに。教育・学費は子どもの学費のほか、夫婦の

学び直しの費用も予算を見積もって記入します。その他の支出には交際費やレジャー費、古くなった家電の買い替え費などの必要額を見積もりましょう。

5) 年間収支を計算し、貯蓄残高に反映

各年の収入、支出を書き出したら、収入合計から支出合計を差し引き、その年の年間収支を計算します。前年の貯蓄に年間収支を加えて各年の貯蓄残高を確認。収入より支出が多い年は年間収支がマイナスになり、前年の貯蓄から引いて、その年の残高は減少します。

大きなマイナスが続く、貯蓄残高の減り方が早くなるようなら、将来設計の見直しも必要。問題ない人も定期的に見直ししましょう。



※5歳刻みで記入する欄は、その年の収入・支出の下のカッコ内に5年分の累計額も記入し、貯蓄残高は5年分の収支の差額を計算して記入しましょう

キャッシュフロー表の書き方(見本)

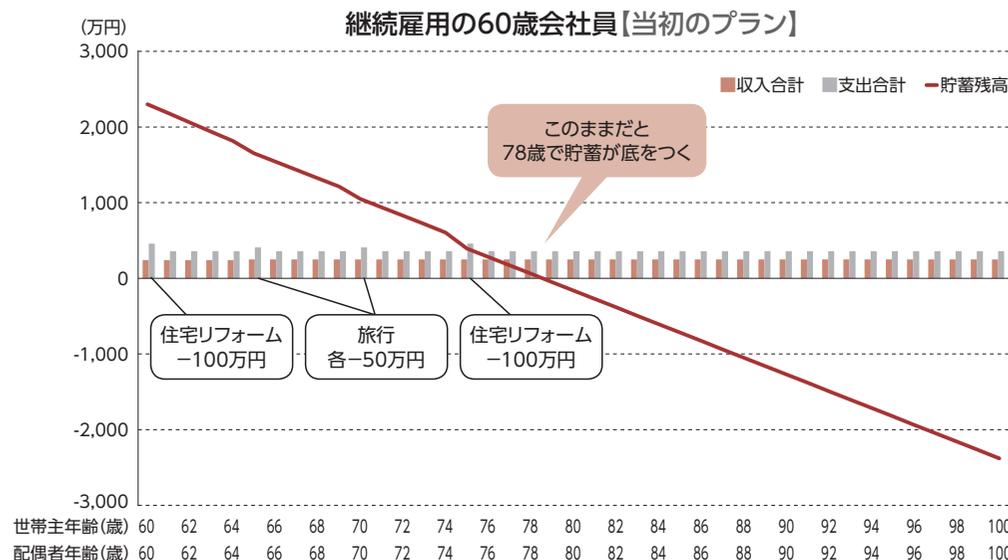
年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
経過年数	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	10年後	…15年後	…20年後	…25年後	…30年後	…35年後
本人の年齢	60	61	62	63	64	65	70	75	80	85	90	95
配偶者の年齢	58	59	60	61	62	63	68	73	78	83	88	93
子どもの年齢	30	31	32	33	34	35	40	45	50	55	60	65
子どもの年齢	27	28	29	30	31	32	37	42	47	52	57	62
()の年齢												
ライフイベント	夫 定年 長男結婚		長女結婚	家の リフォーム		夫は パート+ 年金開始	家族旅行	夫リタイア 夫婦旅行				
本人の収入・年金	240	240	240	240	240	250	250 (1,192)	(1,920)	(1,920)	(1,920)	(1,920)	(1,920)
配偶者の収入・年金	100	100	100	100	100	100	90 (450)	(90)	(90)	(90)	(90)	(90)
その他の収入	1500											
収入合計(A)	1840	340	340	340	340	350	340	282 (1,642)	(282)	(282)	(282)	(282)
基本生活費	300	300	300	280	280	280	280	(250)	(250)	(250)	(250)	(250)
住居関連費	150	150	150	150	150	150	15	(15)	(15)	(15)	(15)	(15)
車両費(保有中のみ)	30	30	30	30	30	30	30	(30)	(0)	(0)	(0)	(0)
教育・学費	24	24	24	24	24	24						
保険料	30	30	30	30	30	30						
その他の支出	20	20	20	20	20	20						
一時的な支出	150		150	200								
支出合計(B)	704	554	704	734	534	534						
年間収支(A-B)	1136	-214	-364	-394	-194	-184						
貯蓄残高	2450	2236	1872	1478	1284	1100						

◎キャッシュフロー表を自分で作成するのが難しい、作成した表について誰かにチェックしてほしいといった場合、ファイナンシャル・プランナー (FP) に相談してみましょう。FPはキャッシュフロー表の作成や、作成のサポートも行います。FPに関する詳細はP51をご覧ください。

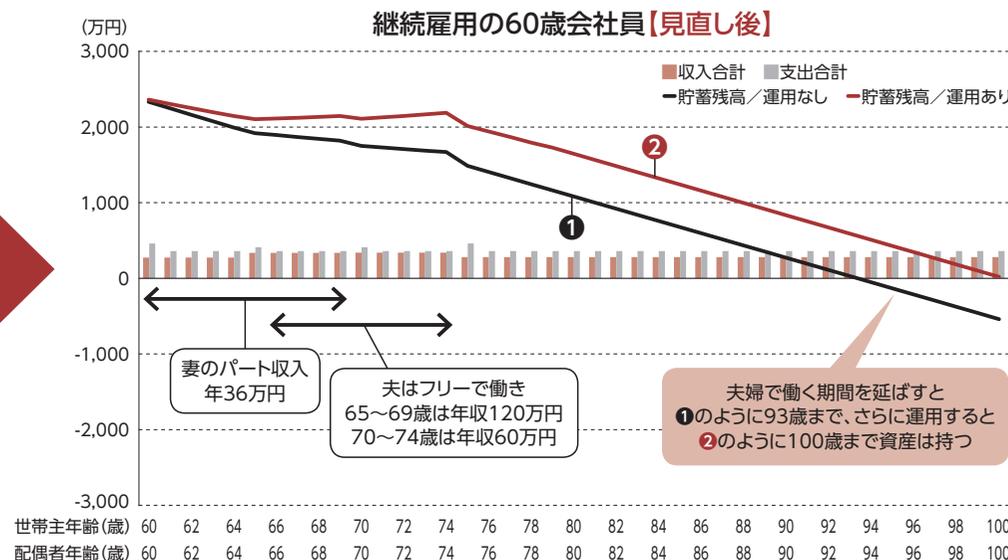
家計の収支と貯蓄残高の動きをグラフ化すると下のようになります。
2つのケースを見比べ、今後のライフプランニングの参考にしてください。

参考
キャッシュフロー表による 貯蓄残高の動き

夫は65歳まで継続雇用で働き、その後はリタイアする



夫は75歳になるまで、妻も60代のうちは働いて 妻の年金は繰り下げ受給、資産の一部は70代まで運用



設定条件

現在の年齢	夫 60歳 妻 60歳 子 30歳(すでに独立)
職業	夫 会社員 妻 無職
収入 (手取り額)	64歳まで 240万円 65歳以降は年金のみ 夫 180万円 妻 70万円
支出	生活費 330万円 住居関連費 30万円など (住宅ローンは完済済み、 その他の税・修繕費など)
年間収支	当初 ▲220万円
貯蓄残高	当初 2,500万円

定年後に家計は赤字に陥り 貯蓄の減り方は予想以上に速い

夫が定年後に継続雇用で勤務を始めたご家庭で、子どもはすでに独立し、住宅ローンも完済しているため、大きな支出の予定は夫婦で行く旅行や、住宅のリフォームくらい。貯蓄は60歳の時点で退職金を含めて2,500万円くらいあるため、継続雇用期間が終わったら、65歳でリタイアするつもりというご夫婦です。60代前半の給与は定年前の半分以下になりましたが、会社勤めを続けているせいか、生活費は以前とほぼ同じ。そのため、年間収支は今年実施したリフォーム代を除いても、100万円以上の赤字になる見込みです。65歳以降は収入が夫婦の年金に変わりますが、貯蓄は減る一方。このままでは夫婦が78歳の時に、貯蓄は底をついてしまいます。

改善点

- ①夫は65歳以降もフリーで働く
年収は65~69歳/120万円
70~74歳/60万円
妻もパートで働き始め
年収は60~69歳/36万円
妻の年金は繰り下げ受給にして
70歳から年金収入が約100万円に
 - ②上記の収入増に加え
現在の貯蓄のうち1,200万円を
投資信託などで運用する。
年平均3%(税引き後2.4%、
NISA口座を使えば非課税*)で
75歳以降は運用資産を5年に
分けて売却し、預貯金に移す
- *NISA(少額投資非課税制度)
つみたて投資枠120万円、成長投資枠
240万円、年間合計360万円の範囲で、
投資で発生する税金を非課税にできる。

夫婦で働いて世帯収入を増やせば 家計の赤字も改善。運用で将来に備える

生活費の削減が難しい場合、収入を増やすことが一番の解決策です。妻は今からパートで月3万円くらい働き、夫は継続雇用終了後に、勤務先の請負仕事で69歳までは月10万円、年収120万円を目指し、70~74歳はその半分くらいの収入で無理せず働くことに。これで、妻の年金は受給開始を70歳まで繰り下げて、70歳からの年金額を増やせます。このプランなら家計の赤字はぐんと縮小し、93歳まで貯蓄を維持することができます。さらに手元の貯蓄から半分弱を運用に回すことも検討。運用した資金は、75~80歳の間に運用しながら少しずつ売却すれば、資産寿命は100歳まで延ばせます。