

60代からのライフプラン

自分らしく心豊かな人生を歩んでいくために、お金の面からもしっかり将来設計を
 考えておくことが大切です。人生100年時代を見据えたプランを立てれば、
 先々への漠然とした不安を解消することもできます。

どんな暮らしが したいですか

「これから、どんな暮らしがしたいですか」と質問されたら、あなたは何と答えますか？ 住宅ローンを完済したマイホームで孫たちと食卓を囲むのが楽しみという人もいれば、退職を機に郷里に戻って畑仕事をしたいと答える人もいます。夫婦で豪華客船世界一周旅行を挙げる人もいれば、絵を習って個展を開きたいという人もいるかもしれません。きっと100人いれば100通りの答えが返ってくるでしょう。

ただし、何をするにも避けて通れないのがお金のことです。ですから、それらを実現するためには、できるだけ具

体的にイメージして、かかるお金をど

う準備するか、計画することが必要です。逆にいえば、資金面での準備ができれば、夢の実現に近づけるはずですよ。

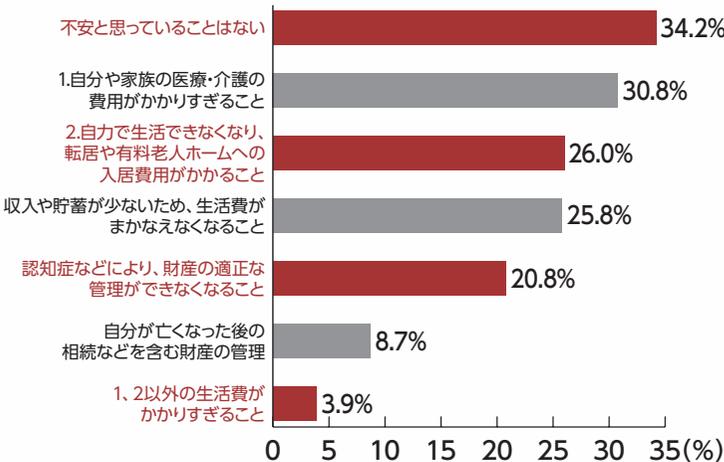
とはいえ、将来への不安を感じる人もいます。内閣府が行った全国の60歳以上の男女に聞いた調査では、下のグラフのとおり、不安を感じていない人が3割ほどいる一方で、医療や介護の費用、生活費が不足することへの不安を感じる人もいます。

先々を心配し過ぎるあまりに、お金があってもできるだけ使わないように、と思う人もいます。

年齢とともに身体が衰えてくるのは避けられないとしても、入院や介護が必要になったときにどうしたいかを具



■ 60歳以上の人々が今後の生活において経済的な面で不安なこと ※複数回答



出所：「令和2年版高齢社会白書」（内閣府）より再構成

体的に考え、それに備えるお金を計画的に準備できていると、漠然とした将来の不安はきつと少なくなるはずで
す。自分らしく、心豊かにセカンドライフを送るためには、資金面での計画が欠かせないのです。

生き方をデザインし ライフプランを立てる

どのような生き方をしたいのかを考え、描くことをライフデザインといい、資金計画を含め、これからの人生をどうしたいのかという将来設計のことをライフプランといいます。必ずしも計画どおりとはいかなくても、ライフプランを立てれば、いつ頃、どこで誰とどんな暮らしをしたいと思っているのかが明確になり、自分らしく生きるためにはどう進めばいいかの道しるべとなります。

ライフプランは一般に、次の手順で考えると組み立てやすいでしょう。

①これからの暮らしや夢をイメージしながら、自分の立ち位置を確認しておきます。そのうえで②1年間の収入と支出を振り返ったり、手持ちの資産、

負債などを洗い出して、家計の全体像を把握します。次に、③これから理想とする暮らし方ややりたいことなどをリストアップし、それにかかる費用を調べます。同時に、④いつ頃それを実行に移したいかも考え、これらをライフイベント表と呼ばれる1枚の表にまとめます。最後に、⑤現状とそれぞれのイベントに必要なお金を見比べて、どう準備していけばよいかを考えます。

リタイア時期は より計画性を持って

現役時代は、やりたいことを実現するために、お金の面で多少無理をしても、後で頑張って収入を増やせば帳尻が合う、と考えることもできました。しかし、いったんリタイアしてしま

うと、主な収入は年金だけになり、趣味や旅行を楽しむなど、思い描いた生活が実現できるとは限りません。それまでに十分な老後資金の蓄えがあればいいですが、予想以上に長生きしたとき、早めに貯蓄が底をついてしまうと困ったこととなります。

資金面で不安があれば、リタイア時期を先に延ばし、少しでも収入を増やすのも一つの方法です。すでに退職した人でも、年金に加えて月数万円の収入があれば、貯蓄の取り崩しを抑え、先々まで不安の少ない生活を送ることが可能になります。今後の生活やイベントにかかるお金を見直したり、準備した老後資金などを運用したりして、資産を守りつつ少しでも増やしていくことも大切です。それらを組み込んだライフプランを考えましょう。

■ ライフプランの立て方



まずは現状の把握から

では、ライフプラン作成の手順に従って、少し手を動かしてみましよう。

まずは、現状の把握からです。左ページの年間収支表を使って、1年間の収入と支出を振り返ってみましよう。

給与、年金とも、税金等が引かれた後の手取り収入を記入します。投資信託の分配金などがある人は、預貯金利息等に記入してください。民間の保険会社などで加入した個人年金をもらっている人や、子どもからの仕送りがある人は「その他収入」欄に書き込みます。支出の中の社会保険料は、給与や年金から差し引かれるのではなく、別途納めているのであれば記入します。収入から支出を引いてマイナスになれば、年間で貯蓄から取り崩している金額の目安が見えてきます。

ちなみに、総務省が発表した高齢無職世帯(夫婦2人の世帯、2023年)の収入の月額平均は、24万4580円。そのほとんどが年金収入です。ここから健康保険や介護保険の保険料、税金などの負担分を差し引いた、21万3042

円が1カ月に自由に使えるお金になります。これに対し、支出の平均は25万959円で、3万7917円の赤字ですが、調査の年によりこの金額は変動します。ご自身の収支はいかがでしょうか。

年間のお金の流れと合わせて確認しておきたいのが、自分の資産の状況です。こちらは、左ページ下にあるような表を使うと便利です。表の左側に家計の資産、右側に負債の内訳を記入します。

記入時のポイントは、その時点での価格で考えることです。たとえば自動車は購入時の価格ではなく、今売却したらいくらで売れるかを考えます。

資産の内訳は、主に預貯金や株式、投資信託などの金融資産のほか、加入中の保険の解約返戻金も忘れずに「その他」欄に記入します。解約返戻金の額は、保険証券に書いてある場合もありますが、わからなければ保険会社のコールセンターに問い合わせると教えてもらえます。

自宅などの不動産については、近所と同じような築年数や間取りの物件が売りに出ているのであれば、その価格を参考にすることもできますが、不動産業者に査定(特に費用はかからない)してもら

えば、実態に近い金額がわかります。このほか、貴金属、美術品、骨董品など高価なものがある場合は、今換金したらいくらになるかを調べて「その他」欄に記入します。

負債に関しては、住宅ローンやマイカーローンなど返済中のローンの残高を記入します。

こうして求めた、資産の合計から負債の合計を引いて計算した金額が、自分の本当の意味での資産(純資産)になります。これらを客観的に見ておけば、これからやりたいことを考えたときに、どこまでが現実的に可能なかを判断するのに役立ちます。

資産と負債の状況は定期的に見直しを

預貯金などはイベントがあれば増減します。株式や投資信託の価格も日々変わりますし、保険の解約返戻金も契約からの年数で変化します。資産と負債の状況は、定期的に見直すのがおすすめです。毎年、誕生日や年初など、時期を決めて見直す習慣を持つと、忘れにくいでしょう。

ダウンロード

記入してみましょう。

■ 年間収支表

手取り 収入	給与 本人	
	配偶者	
	年金 本人	
	配偶者	
	預貯金利息等	
	その他収入	
収入合計 A		

支 出	基本生活費	食費、光熱水道、被服、通信など	
	住居費	家賃、ローン、固定資産税など	
	社会保険料	国民健康保険、介護保険など	
	保険料	生命保険・損害保険など	
	その他	レジャー費用、交際費、冠婚葬祭費など	
支出合計 B			
収支計 A - B			

■ 資産・負債の状況

【資産】		【負債】	
現金		住宅ローン	
預貯金 普通預金		マイカーローン	
定期預金		その他	
外貨預金		負債の合計 D	
国債・社債等		純資産 C - D	
投資信託			
株式			
自宅(土地・建物)			
自宅以外の土地・建物			
自動車			
その他			
資産の合計 C		負債・純資産合計	