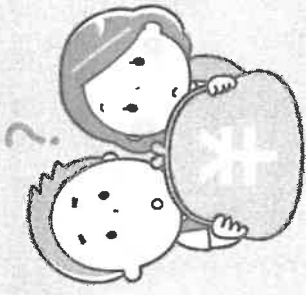


100歳時代、お金が足りない!

# 変わる 老後資金 立てる時代

## 自分の老後かんたん シミュレーション術



本は同じ30年でわずか4.4%増。ほは構はいなのだ。賃金額ですすでに韓国にも抜かれてしまっている。

準備すべき期間が延びているのに、資金の原資となるお金は増えない。これでは必要な老後資金が準備できなくなる。

加えて日本人のライフスタイルの変化が、この流れに「とどめ」をさしつつある。現在の50歳代以下にみられる「晩婚・晩産」だ。

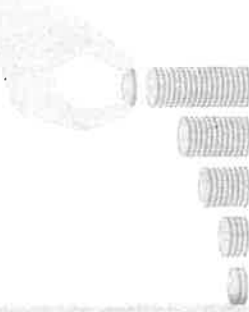
内閣府の「少子化社会対策白書」によると、19年の平均初婚年齢は夫が31.2歳、妻が29.6歳。1985年と比較すると夫は3.0歳、妻は4.1歳上昇している。また、赤ちゃん出生時の母親の平均年齢を見ると、19年は第1子が30.7歳、第2子が32.7歳で、同じく85年との比較では、第1子で4.0歳、第2子で3.6歳上昇する結果

老後資金の世界が大きく変わりつつある。「100歳まで」と期間は延びても、給料は増えないまま。もはや定年までの準備では、お金が足りないことが明白になってきた。どうすれば老後破綻は防げるのか。新しい考え方と「自分シミュレーション術」を伝授しよう。

「このままでは今から20年後、30年後に老後破綻する家計が続出するのではないのでしょうか」

こんな物騒な予想をするのは、ファイナンシャルプランナー(FP)の澤木明氏だ。数多くの企業で、50代以上の社員に定年後の生き方を考えさせる「ライフプラン研修」を行ってきた。

「研修に合わせて家計相談も行っていますが、老



後には、住宅資金と教育資金と老後資金と大きな支出は順番にクリアしていきました。ところが、結婚が30歳前後となれば、出産は30代前半、住宅購入は40代前半にずれ込んでしまいます。子供の大学は50代になってからです。すから、50代は教育資金と住宅ローンで手いっぱい、老後資金まで手が回らなくなってしまいます」

### 教育費すれ込み 80歳で家計破綻

最近では出産が30代半のこともあり、なおさら50代で老後資金は貯められなくなる。こうした傾向から、長尾さんがこのほど上梓した本のタイトルは「60歳貯蓄ゼロで

後に備えた貯蓄は成り行き任せの人がほとんどです。今、自分がどれくらい準備できているかも整理できていません。皆さん、危機感だけはお待ちなのですが……。まるで真実を知るのが怖いと思っていちゃるようにも見えます」

澤木氏の見立ては、おそらく正しい。60歳を前に、「もし準備不足がわかってしまったら……」と思うと怖くなるのだらう。

ただし、「危機感」を持つこと自体は正解だ。近年、老後資金をめぐる考え方は大きく変わり、準備しなければならないお金は増える一方だからだ。

も間に合う老後資金のつくり方」だ。すでに、老後資金は60歳までにまったく準備できないことが前提になっている。

さすがに「貯蓄ゼロ」の家計は多くはないだろうが、それでも教育費が50代半ばまで食い込んでくると、80歳前後で力がつまってしまう家計は容易に想像がつく。

例えば、50歳代前半は収入が年700万円、55歳の役職定年で50代後半は3割減の同500万円、60歳以降は65歳まで再雇用で同240万円の会社員がいたとしよう。家族は妻と子供2人で、下の子が大学を卒業するのは56歳とする。50歳で貯蓄は1千万円、60歳で退職金1500万円が入ってくる。年金は夫婦2人で標準的な年280万円だ(65歳以降)。

一方、支出は生活費が50歳代前半は年400万円、同後半は同360万

言うまでもないことだが、長寿が進んで「老後」の期間が大きく延びた。日本人の平均寿命は現在、男性で81.64歳、女性は87.74歳。65歳の人があると何年生きるかを示す平均余命で見ると男性20.05年、女性24.91年で、男性は「85歳」、女性は「90歳」が視野に入ってきている。

このためライフプランを考えるさいも、つい4〜5年前までは「90歳、心配なら95歳まで見ておけば十分」だったのが、今ではそれが「100歳まで」が常識になってしまった。

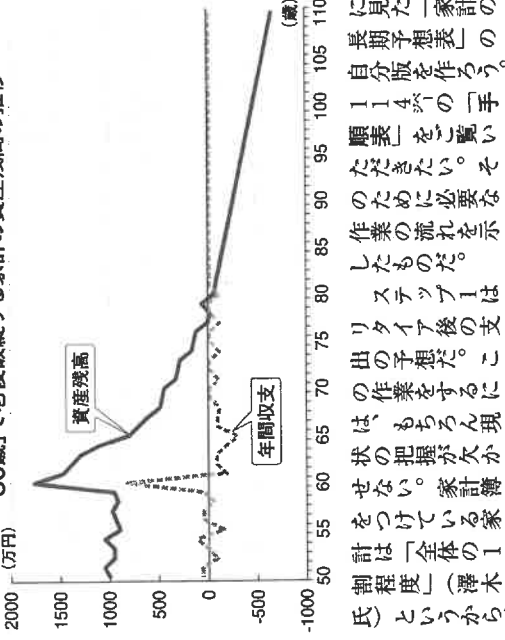
ところが、老後資金を準備するお金の原資となる賃金は増えない。経済協力開発機構(OECD)によると、2020年の日本の平均賃金は約42.4万円。驚くべきことに、この30年で米国が47.7%、英国が44.2%も賃金が増えているのに、日

### マネーパーツを自分で組み立て

現役と老後を分けるのではなく、こうした「働く」「年金繰り下げ」「ダウンサイジング」「運用」などをマネーのパーツとして使いながら高年齢の人生を自分で組み立てていく、そんな時代に入っ

「運用」も、これまで以上に重要性を増す。かといつて高年齢になってから、リスクの高い個別株などに投資するのは、よほどの余裕資金がある人以外はやめておいたほうがいい。それよりは近年、国が「自助努力」を促すために整備した資産形成のための制度を検討したい。代表格は、利用できる人が大幅に増えた「iDeCo（個人型確定拠出年金）」と18年に制度ができたばかりの「つみたてNISA」だ。

「80歳」で老後破綻する家計の資産残高の推移



円、60歳代前半は同330万円とダウンサイズしていき、年金生活に入ると同300万円に抑えるとする。問題の2人の子供の教育費が50歳代前半に年100万、200万円かかれば、住宅ローンは年100万円で60歳で完済とする。また、60歳で500万円かけて自宅をリフォーム、生活の潤いのために3年に1回、海外旅行などの資金として「100万円」の一時支出もできるとしよう。教育費がやや後ずれすることを除くと、何の憂いもない一般的な家計、いや収入面では平均よりやや高めのアチリツチな家計のように見える。ところがこれを「家計の長期予想表」(FPの世界

話を破綻した下の表の家計に戻そう。アチリツチな家計でさえ80歳で破綻するのだから、ほかの家計は推して知るべしである。

「アウト」である。この世の中、そんな家計にお金を貸してくれる人は誰もいない。マイナスになることがわかれば、収入や支出を見直してマイナスにならないような家計を作っていく。「家計の長期予想表」は、そうした家計見直しをするためのツールだ。

家計破綻である。「家計の長期予想表」とは、将来の家計の収入と支出を予想し、それを続けていくと「資産残高」(資産の合計)がどう推移するかを見るものだ。資産残高がマイナスになれば

では「キャッシュフロー表」と呼んでいる)に落とし込むと、80歳で資産残高がマイナスに転じてしまう(下の表)。

現役時代の準備だけでは

ところが、これからは

つちり分かれていた。

こんな姿が普通だった。つまり「現役」と「老後」が混ざることなく

貯め期」としてせつせと

を終わ、50代を「最後の

代は、50歳ごろに子育て

ここが、これからの老

### 老後になってもマネー対策必要

「これからの世代は、自分の親世代などこれまでの世代と同じような老後生活を送ることはできな

80歳で破綻する家計の長期予想表

年齢	現在		1年後		2年後		3年後		4年後		5年後		6年後		7年後		8年後		9年後		10年後		29年後		30年後		50年後	
	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年	2033年	2034年	2035年	2036年	2037年	2038年	2039年	2040年	2041年	2042年	2043年	2051年	2052年	2072年	2073年		
夫	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60											79	80			100		
妻	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57											76	77			97		
長男	19	20	21	22	23(独立)																							
長女	17	18	19	20	21	22	23(独立)																					
生活費	400	400	400	400	400	360	360	360	360	360	330											300	300			300		
住宅ローン返済	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100											0	0			0		
教育費	150	150	200	200	200	100	0	0	0	0	0											0	0			0		
一時的な支出	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0											0	0			0		
支出計	650	650	800	700	700	660	460	460	460	460	460											300	400			300		
給与・年金収入	700	700	700	700	700	500	500	500	500	500	500											280	280			280		
一時的な収入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											0	0			0		
収入計	700	700	700	700	700	500	500	500	500	500	500											280	280			280		
年間収支	50	50	50	0	100	0	40	40	40	40	810											-20	-120			-20		
資産残高	1000	1050	950	950	1050	890	930	970	910	950	1760											60	-60			-460		

わが家のリタイア後の生活費 (月額)

支出項目	支出予想	高齢世帯の支出額
食料費	66,458円	66,458円
住居費	13,625円	13,625円
光熱・水道費	19,983円	19,983円
家事用品・被服費	16,165円	16,165円
保健医療費	15,759円	15,759円
交通・通信費	28,328円	28,328円
教養娯楽費	24,804円	24,804円
その他	54,806円	54,806円
合計	239,947円	239,947円

\*「高齢世帯の支出額」は総務省の家計調査年報(2019)から

「家計の長期予想表」慣れてくれば「本格バージョン」に挑戦を!

ここまでは、「家計の長期予想表」の簡易版を扱ってきた。支出を「生活費」と「一時支出」の2項目に絞り、一時支出も「3年に1回、100万円」とするなど、家計を大ざっぱにとらえてきた。しかし現実の生活は、

やはりもう少しリアルだ。支出は項目を増やし、「何に」「どれくらい」使っているのかを「見える化」したい。そうすれば、知らない間に使いすぎになっている項目に気づきやすくなる。家計を腑分けすることが「生活改善」につながるのだ。

参考になるのが総務省の家計調査である。平均的な日本の家計が何にくらべているのかを毎月調査しているもので、標準を示すものとして「目安」にも使える。この家計調査が支出項目として使っているのが「食料」「住居」「光熱・水道」「家具・家事用品」「被服及び履物」「保健医療」「交通・通信」「教育」「教養娯楽」「その他の消費支出(交際費含む)」の10項目だ。ただし、リタイア世代は子供はすでに独立していることが多いから「教育」は省ける。「家具」と「被服」は統合してもいいだろう。そこで、実際に書き込んで「わが家のリタイア後の生活費」として使えるように、この8項目を表にしてみた。家計調査では、「夫65歳以上妻60歳以上の高齢夫婦無職世帯」のそれぞれの項目の毎月の支出額も発表さ

れているので、それを右欄に示した。全国の標準額を目安にしながら、リタイア後の家計に思いをはせて表を完成させてほしい。支出面では日々の生活費以外に、数年ごとや10年に1回、残りの人生で1回など大きなお金が必要になるイベント費用についても、できるだけ詳しいプランを作っておきたい。一番大きいのは自宅のリフォームだろう。規模をどれくらいにするかで価格はピンキリだからだ。しかし、リタイア後の長い年数を考えると、必ず1回は行わなければならない。最低でも数百万円は見積もる必要があるだろう。地方や都市部でも郊外に住む人は自動車が必要になるが、これも結構な金額になる。10年に1回買い替えるとしても、リタイア後に1

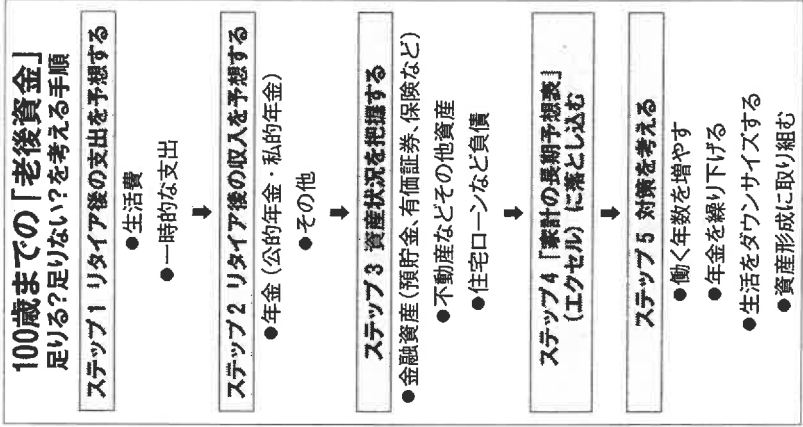
回は必要だろう。現役時代の暮らしぶりが良かった人ほど車には見え張りたくなるものだが、こだわるとお金はすぐになくなってしまふ。そのほか、海外旅行や趣味などお金がかかるイベントは多いが、ポイントは「やりたいこと」を夫婦で話し合つて、とありあえずすべてを盛り込むところからスタートするのがいい。リタイア後のプランを立てて、それを「家計の長期予想表」に落とし込めば結果がすぐわかる。マイナスになれば希望どおりにはいかないわけで、そこから何を削るのかを考えていくのである。自分で納得しながら、「実現可能で、かつ、希望に沿つたリタイア後の生活」を創っていく。「本格バージョン」に挑戦すれば、そんなことが可能になる。本誌・青藤由之

長期予定表作り 百歳まで安心に

ステップ2はリタイア後の収入の予想である。年金は毎年誕生日に送られてくる「ねんきん定期便」で金額を確かめる。もちろん夫婦2人分だ。50

歳以上になると、実際にもらえるのに近い金額がわかるので便利だ。また、企業年金をもらえる人は、会社でもらえる期間と受給金額を確認しよう。そしてステップ3は、現在の資産状況を把握することだ。これができれば現時点での自らの準備状況がわかるから、その意味でとても大切な作業だ。複数の銀行に預けている預貯金は合算する。株式などの有価証券や持ち家などの不動産は、その

時々の「時価評価」が基本だ。貯蓄性のある保険は「解約返戻金」が資産となる。住宅ローンや自動車ローンなど負債も合わせて記録する。ここまですれば「家計の長期予想表」に落とし込める(ステップ4)。最初は先の113ページの表で示した、ごく大ざっぱなものでもよい。終点は当然「100歳」だ。パソコンを使える人はエクセルで比較的、簡単に作成できる。ポイントは、退職金などの一時的



100歳までの「老後資金」足りる?足りない?を考える手順

ステップ1 リタイア後の支出を予想する
●生活費
●一時的な支出

ステップ2 リタイア後の収入を予想する
●年金(公的年金・私的年金)
●その他

ステップ3 資産状況を把握する
●金融資産(預貯金、有価証券、保険など)
●不動産などその他資産
●住宅ローンなど負債

ステップ4 「家計の長期予想表」(エクセル)に落とし込む

ステップ5 対策を考える
●働く年数を増やす
●年金を繰り下げる
●生活をダウンサイズする
●資産形成に取り組む

数ヶ月かけて月々の平均的な支出を洗い出してほしい。そして老後の生活レベルを夫婦で話し合つて、大体の生活費を決めればよい。一つの目安は現役時の約7割だ。

歳以上になると、実際にもらえるのに近い金額がわかるので便利だ。また、企業年金をもらえる人は、会社でもらえる期間と受給金額を確認しよう。

時々の「時価評価」が基本だ。貯蓄性のある保険は「解約返戻金」が資産となる。住宅ローンや自動車ローンなど負債も合わせて記録する。

な収入を忘れずに記入し、自動車購入や海外旅行などの一時的な支出の頻度を自分で決めて記入することだ。表ができたら「資産残高」が途中でマイナスに転じていることを確認し、同時に10

ど、使えるお金を増やす。ポジティブな方策を考えよう。100歳でプラスになれば対策は成功だ。後は、その対策を実行に移せばよい。

1回作つて終わりではなく、定期的に点検することも大切だ。マネーのことを考えるようになると、日々の生活でさまざまな「気づき」を得られるはずだ。それをどんどん長期予想表に反映していくのだ。こうした作業の先にこそ、豊かな老後が待っている。本誌・青藤由之

朝日新聞縮刷版 11月号

衆院選 自公290超、立憲後退 維新躍進 瀬戸内寂滅と死法 作家 僧侶、女性描く99歳

大リーグ・エンゼルスの大谷 溝壑でMVPに

好評発売中! 定価 6930円

●お近くの書店またはASA(朝日新聞縮刷版)にお申し込みください。