



5回シリーズでお伝えして参りました。

そして、5回目の今回は最終回です。  
いままで4回に渡りお伝えしたことを踏まえ  
ご提案をいたします。

---

今までにお伝えしたこと

---

老後の準備をするために、  
1回目で、健康寿命を延ばすための課題  
2回目で、余暇の予算化  
3回目で、意識的に相続を考える  
4回目で、今からいくら稼げる  
と、いうテーマでお伝えして参りました。

テーマごとに、  
私が、お伝えしたかったことは、  
ご理解いただけたいと思います。

また、読者の方の中には、  
具体的に、私の場合はどうなるのと、  
ご連絡もいただきました。

あらためて、  
このシリーズでお伝えしたかったことは、

老後の生活に入って、  
ご自身は具体的にどんな生活を送りたいのか、  
その準備は現役中にしておくことと、  
一貫して、  
お話して参りました。

お話したすべてのことが、  
重要なことで、  
ぜひ実行していただきたいと思います。

ただ、老後の準備をするのに、  
いままで4回お話した以上に、  
もっと根本的なことがあります。

そこを今回、ご提案として、

お話を進めていきます。

---

### 現役を終了するときのチェック項目

---

サラリーマンとして働いてきた方の中には、  
60歳に定年を迎えて、  
その段階で、  
退職一時金を受け取り、

雇用契約の切れる65歳まで、  
または65歳にならない2.3年間、  
勤めた会社に再雇用されて、  
勤める方がみえます。

また、事業主の方は、  
ご自身で定年を決めて、  
それまで働くことができるでしょう。

ただ、サラリーマンの方でも、  
事業主の方でも、

現役を終える時まで、  
住宅ローンなど、  
家計支出の大きなウェートを占める、  
固定支出をなくしてから、  
つまり、  
老後の生活に見合う家計収支で、

いわゆる、完全リタイアをしないと、  
老後の家計収支に影響が出ます。

そこで、  
少なくとも、老後の生活に向けて、  
準備をしておいていただきたい  
チェック項目を3つお話いたします。

もし、サラリーマンの方でも、  
再雇用終了後に、  
さらに、働いておかないと、  
70代後半から80代以降の生活が、

苦しくなるかもしれません。

---

(1) 毎月の家計収支を把握する

---

まず、現役の時と老後の生活に入っても、生活費は変わりません。

現役の時代と比べると、医療費や介護の費用、余暇や趣味の費用、出かけるときの交通費などが必要となり、むしろ、家計支出は増えるかもしれません。

老後の生活に入って、年金が主な収入になっても今までのような家計収支を維持できるか？

まずは、その確認が必要でしょう。

難しいようであれば、現役のうちから、家計支出額を下げるか、

家計支出額を維持できるように、いまの貯蓄額も見ながら、年齢に関係なく、働くことも必要でしょう。

ここで、ご注意いただきたいのは、

特に、サラリーマンの方の中には、50代後半から、毎年の給与の増額がストップするなど、すでに、家計の収入が減少しているのにも関わらず、

減少している前の同じような生活を維持して、

貯蓄に回す資金が少なくなったり、貯蓄ができない状況になっていることに、

気が付いていないことです。

この状況で、  
老後の生活に入れば、  
家計収支はさらに悪化してしまいます。

---

## (2) いつ完全リタイアするのか

---

まずは。上記(1)でお話した、  
家計収支を把握し、  
時には、支出の減額などをして  
老後の準備をすることが先決です。

それに加えて、  
これからの年金収入や、  
人によっては、  
貯蓄、退職金や個人で掛けていた年金の受取額  
などを把握して、

そのお金を家計で使うため、  
取り崩しながら、  
生活をしていくシミュレーションも必要です。

必要であれば、  
現役の時代を延ばしていくこと、  
働いて収入を得ることも  
考えなくてはならないでしょう。

ただ、ここはお金のためだけではなく、  
健康寿命を延ばすために、  
体を動かし、  
心身と体力の両面の衰えを防ぐためにも、  
と考えてもよいでしょう。

また、60歳の定年後、  
再雇用の時期を過ぎてから、  
その後、  
さらに働かなくてはならないと気が付いた時は、  
心身ともつらい時期だった。

と、相談者の方から聞いたこともあります。

家計収入は、現役、老後を問わず、定期的に把握しておくものです。

家計収入を把握しながら、旅行の行程を創るような楽しくうきうきした感覚で、

老後の旅に出かけられるように、経済的に裏付けられた、老後の人生の行程を作成して、

また、その出発となる、完全リタイアの時期を決めたいものです。

---

### (3) 資産運用を続ける

---

3つ目は、現役中から株式投資など、金融商品で運用経験のある方に限られるお話です。

老後の生活に入ってから、金融商品での運用を続けていき、配当金などを、定期的な収入にすることです。

ただし、老いとともに思考力が衰えることは否めなので、お子さんの立会いの下で、運用を続けていくことは必須です。

勿論、その金融商品の運用如何によっては、相続で価値あるものになるでしょう。

また、生前に暦年贈与も可能かもしれません。

そのようなことを考慮して、親子で運用するのです。

ただし、複数の子どもがいる場合は、  
それこそ、後に争続にならないように、

事前に親子全員で、  
納得いく話し合いが必要です。

---

老後の生活の準備はすでに始まっている

---

人生 100 年時代といわれるようになりました。

また、ある統計では、  
現在、60 歳くらいの方は、  
男性でも、  
90 歳くらいまで生きる可能性があります。

老後の生活は、  
人によっては現役時代とおなじくらい  
数十年に及ぶかもしれません。

しかも、現役時代とは違って、  
ご自身の思い通りのことができます。

何をするか、  
その予算化もご自身でするのです。

考えるだけでも、  
ワクワクしませんか！

ただし、膨大な時間となる老後の生活のための  
予算を検討するには、

例えば、  
毎月 25 万円で生活をしているご夫婦が、  
65 歳から 90 歳まで生活するのに、  
 $25 \text{ 万円} \times 12 \text{ カ月} \times 25 \text{ 年} = 7500 \text{ 万円}$   
必要です。

この数字をベースに、  
毎月の年金収入や貯蓄などからの取り崩し、  
家の修繕費などの不定期な支出。

なかには、  
住宅ローンの返済が残っている方もみえるでしょう。

これらの老後の家計収支を予算化するには、  
相当時間がかかることは、  
ご理解いただけるでしょう。

現役中は、忙しいので、  
退職、当面は退職金と年金で生活していく。

といわれる方もみえます。

老後の生活に入ってから、  
老後の収入が現役時代より減少して、  
先細りのみえる現実の中で、

ご自身やご夫婦にとって、  
有益なシミュレーションを作成することは、  
可能なのでしょうか。

まだ、十分な収入がある、  
現役の時に、  
老後の生活をプランニングした方が、

様々なアイデアも誕生するかもしれません。

最終的にまとめるのは、  
老後の生活に入る直前であっても、

その長い老後の準備を始めることに、  
早すぎることはないのです。

\*\*\*\*\*:  
■「人生の添乗員 (R)」からのワンポイントメッセージ  
\*\*\*\*\*:

老後の生活を始める準備に、



早過ぎることはありません

また、現役中に終了しておくことは、

必須です

\*\*\*\*\*

## ■人生の添乗員（R）牧野寿和のプロフィール

\*\*\*\*\*

日本で唯一「人生の添乗員（R）」を名乗れる

公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー

開業 16 年目

1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）以外は、名古屋で生活をする。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。業務で世界各地を廻っていた時、日本の方と他の国の方々のお金との付き合い方の違いを感じていた。そんな時渡米した折に、初めてファイナンシャルプランナーの存在を知り、日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。

これまでに、延べ 900 件以上の様々な相談に対応。

現在は、相談者へのプランニングの助言と提案を主な業務とし、

相談者に、安心できる生活が送れるように、

丁寧な業務を心がけている。

### <保有資格>

- ・ NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ（FP）協会 CFP（R）認定者
- ・ 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士（資産設計提案業務）
- ・ 福祉住環境コーディネーター
- ・ 総合旅行業務取扱管理者 など

### <取材協力>

メ～テレ（名古屋テレビ）「UP！」

<出版>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない!  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

なぜ、「人生の添乗員 (R) 」なのか？

詳しいプロフィールはこちらから

[http://www.makino-fp.com/documents/fpmakino\\_009.pdf](http://www.makino-fp.com/documents/fpmakino_009.pdf)

現在、相談を受けている方は、名古屋市内はもとより  
愛知、岐阜、三重県、  
ご紹介をいただいて、首都圏や関西にも  
足を延ばす機会が増えてきました。

「人生の添乗員 (R) 」どこまでも行きます。

他人を気にすることなく、  
相談者ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

\*\*\*\*\*

#### ■編集後記

\*\*\*\*\*

退職後、

悠々自適な生活をして生涯を終える

そのためには準備が必要です。

その準備をしておくか、  
また、準備の内容によっても、

ご自身の老後の生活が、  
それこそ、悠々自適なものか、

残念ながら、  
そうでないものになるか、

そこは、ご自身で決めなくてはならないのです。

考え方によっては、  
人生の総決算

楽しいものにしたいですね！

【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

来週もご愛読のほど、  
よろしく願い申し上げます。

「人生の添乗員」「人生の行程表」は牧野寿和の登録商標です

---

■ 【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

発行：

牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

■登録・解除は、ご自身でお願いいたします。  
こちらから出来ます。

<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

■本メルマガに関するご意見・お問い合わせはこちらまで  
お願いいたします

E-MAIL : [makino.fp@beach.ocn.ne.jp](mailto:makino.fp@beach.ocn.ne.jp)

---

牧野FP事務所合同会社 公式サイト : <https://www.makino-fp.com>

---

■記事内容に関するトラブル等について当方では一切責任を負いかねます。  
ご自身の責任でご判断下さい。

---