

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2020. 2. 5\*\*\*☆

**【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ**

**老後の生活費がわかったら実行すべき3つのこと**

**発行者：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和**

**牧野FP事務所 公式サイト：<https://www.makino-fp.com>**

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\***通算第384号**\*\*\*☆

**<第384号の目次>**

**■ 今週のテーマ**

**老後の生活費がわかったら実行すべき3つのこと**

**■ 「人生の添乗員 (R)」からのワンポイントメッセージ**

**■ 「人生の添乗員 (R)」牧野寿和のプロフィール**

**■ 編集後記**

それでは、

今週のテーマからはじめます。

\*:\*\*

**■ 今週のテーマ**

**老後の生活費がわかったら実行すべき3つのこと**

\*::~

今回は、  
老後の生活費、

つまり、退職後の生活を送るために必要な、生活費について考えてみます。

---

### 現在の家計収支を確認する

---

まずは、現在の毎月の家計収支を確認してみましょう。

その仕方は、

家計簿を付けているご家庭であれば、その数値から、毎月の家計の収支を計算することは、容易だと思います。

また、家計簿を付けていないご家庭であれば、

収入は、給与収入であれば手取りの額を、

事業収入であれば、経費を引いた手元に残る額を、つまり、年収を12カ月で割って、一カ月間の家計の収入を計算してみてください。

支出については、この際ですので家計簿を付けてみるご家庭も、付けていないご家庭も、

1カ月間分、家計から出ていくお金をすべて、手書きで書き出してみましょう。

銀行口座から出ていくお金は、その金額を、

現金やクレジットカードなどで、購入した時は、レシートを必ずもらってその金額を、

自動販売機などでレシートが出てこないときは、

その金額をメモして、

このようにして一カ月間の  
すべての家計収支を洗い出して、  
合計してみてください。

---

### 収支の調整

---

ただし、ボーナスや臨時収入は、  
カウントしなくて良いです。

また、臨時収入で食事に行ったら、  
その外食費など、

その月だけの支出もカウントしなくても良いです。

収支とも、その数字をご覧いただき、

毎月の収支に当てはまらない、  
その月だけの収支は除外して、

毎月の収支を算出してください。

また、現在は必要ないが、  
老後の生活に入ると必ず必要となる  
または、減ることがわかっている項目のある方は、

その金額が、毎月1万円以上、  
年間12万円以上であれば、

その金額を、  
現在の収支から調整しておいてください。

---

### 現在の家計収支を基に老後の生活費を考える

---

ここからは、  
このように、算出した家計収支から、

今回のテーマであります、  
老後の生活費を準備するための、

3つのポイントをお話いたします。

---

### ポイント1. 生活費の内容を把握する

---

長年の習慣を変えることは、

年を追うごとに難しくなる、  
と、よく言われていることです。

確かに、私のところに相談にみえた方の中で、

このまま現役時代と同じように  
生活費を使っていると、  
将来的に最悪の場合、家計が破たんする  
シミュレーションの結果になると、

その方は、家計の支出で減らせるものを探して、  
その項目を減らそうとします。

しかし、しばらく経つと今までの生活に戻ります。

ただ、このままの生活では、  
将来大変なことになる。

そのことだけは頭に残っており、  
その方の「こころ」に苦痛を持ちながら、  
生活をするにもなりかねません。

現役中に無駄な支出をしていないか検討して、

改善すべきところは、

老後の生活に入ってからではできませんので、

今すぐ現役中に改善し始めて、  
老後の生活に備えるべきでしょう。

---

### ポイント2. 貯蓄額を確認

---

通常、老後の生活に入ると、

年金が主な収入となり、  
現役の時代より収入は減ります。

繰り返しになりますが、

老後の生活に入ったとしても、  
直ちに、  
家計からの支出を減らすことはできません。

従って、  
収入以外の蓄えから、  
支出することが必要になる場合が多いのです。

蓄えからの支出が必要な方は、

老後の生活に入るまでに、  
いくら蓄えたら良いのか、

その金額を把握しておく必要があります。

また、その金額が、

用意できないようであれば、

思い切って、  
今から家計からの支出、

つまり生活費を減らすことを実行しましょう。

---

### ポイント 3. 老後のために運用できる金額

---

老後の生活費のためにお金を貯めるとしたら、

毎月1万円ずつ、  
普通預金で運用すれば、  
利息はほとんど付きませので、

1年間で12万円

5年間で60万円

10年間で120万円  
15年間で180万円  
20年間で240万円貯まります。

また、年利1%で毎月1万円ずつ運用すれば、  
1年間で12万円 利息649円 計120649円  
5年間で60万円 利息15431円 計615431円  
10年間で120万円 利息62256円 計1262256円  
15年間で180万円 利息142075円 計1942075円  
20年間で240万円 利息256571円 計2656571円  
となります。

毎月利息が1%の金融商品で運用しても、  
ただ預けておくより、  
お金がお金を生んでくれることは、  
ご理解いただけると思います。

もし、年利が1%でも、  
毎月2万円ずつ積み立てていけば、  
上記の毎月1万円ずつ積み立てるよりも、  
元本、利息ともに、  
2倍の積立ができます。

リスク許容度が高い方は、  
ご自身の判断で、  
年利3%や5%が、  
期待できる金融商品での運用も可能でしょう。

---

老後の生活に入ってからでは遅い

---

もう一度押さえておいていただきたいことは、

ここで話したことは、

すべて、  
今すべきことで、

老後の生活に入ってからでは、  
手遅れでできないことばかりということです。

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

老後の生活の準備は、

ことお金に関連することは、

現役中にしかできないことも多くあります

\*\*\*\*\*  
■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 17 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

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）」は、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

\*\*\*\*\*

老後の生活に入って、  
実行することで、

多くの方が、  
現役中から計画をしていることのひとつに、

ご夫婦そろって、

現役からの卒業旅行でしょうか！



【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>

---

■記事内容に関しての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。

---