

【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

無理と思うことから慣れることへ
～セカンドライフに向けて5つの慣れを創る～

発行者：牧野 F P 事務所合同会社 代表社員 牧野寿和

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

<第 415 号の目次>

■ 今週のテーマ

無理と思うことから慣れることへ
～セカンドライフに向けて5つの慣れを創る～

■ 「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

無理と思うことから慣れることへ
～セカンドライフに向けて5つの慣れを創る（前編）～

*:**

私は、
常々勤めを辞めてからの、
いわゆる「セカンドライフ」の生活では、

家計の収入は、
年金が主になり減っても、

家計の支出は減ることはなく、
むしろ、高齢になれば、
医療費や介護の費用の負担が見込まれる。

従って、「セカンドライフ」の生活に入る前には、
さまざまな準備が必要だと、

ご相談をいただいた方、
また、執筆や講演の時など折に触れて、
お伝えしてまいりました。

では、「セカンドライフ」の生活よりは、
収入がある、現役の時代に、
具体的にどんな準備が必要なのでしょうか？

そのポイントは、
「セカンドライフ」の生活に入ってから、
急に、年金収入に見合った生活に、
手探りで変えようとしては、
具体的には、支出を減らす、
消費を我慢する生活を始めることによって、

ご自身や配偶者との
家計や、こころと体にも異変が起きて、
生活が成り立たなくなる可能性があり、
そのような状態にならないために、
「セカンドライフ」が目に見えてきた時期から、
「セカンドライフ」の生活環境に、
慣れておくことです。

そこで今回と次回の2回に分けて、

現役の時代から、
セカンドライフでの生活に、
慣れておいた方が良い、

「5つの慣れ」をお伝えいたします。

なお、ここでいう「セカンドライフ」とは、

今までの収入ではなく、
いわゆる年金での収入が、
家計の主な収入になり始めたときから、
生涯に渡る老後の生活のことです。

期間は、平均寿命プラス5歳を加えた年齢まで、
男性は82歳+5歳で87歳くらい、
女性は87歳+5歳で92歳くらい、
ご自身でお決めいただければ良いです。

ただ、長寿のご家庭であれば、
それこそ人生100年、
100歳くらいまでの生活と考えられても良いでしょう。

では、今回は5つのうち、
前半の3つをお話していきます。

1つ目の慣れ：家計支出の予算化

最初は、現役中にセカンドライフの収入を基本に、
生涯、家計支出額を予算化して、
毎月のお金を使う金額を決めて、
その額を超過しないように、
購入する品物を決めることに慣れるよう、
生活を変えていきます。

その方法としては、極めて単純ですが、
現在の家計収支を参考に、
「セカンドライフ」の家計収支を把握して、
今から、「セカンドライフ」の家計収支に、
慣れるように、生活を変えておくのです。

まず、現在の毎月の平均収入額を計算します。

いわゆるサラリーマンの方など、
定期的に給与収入のある方は、
毎月の家計収入は把握しやすいでしょう。

事業主の方は、
難しいところもありますが、
事業での年収を、
毎月の手取り収入に置き換えてみてください。

次に、「セカンドライフ」での収入を把握します。

「セカンドライフ」の中心となる年金の受給額は、
どなたも「ねんきん定期便」で、
把握することは可能です。

また、年金以外に、積立ての貯蓄などで、
「セカンドライフ」用の資金を準備している方は、
その金額も収入に含めます。

そして、生涯の収入が把握できたところで、

現在の収入と
「セカンドライフ」の差額分を計算します。

この差額を、
現在の家計支出から削減するのです。

なぜなら、冒頭でもお話したように、

家計支出の額は、
現役の時代と同じとみておいてよいでしょう。

つまり、セカンドライフの家計は、
収入は減るけど、支出は変わらない。

と考えておいた方が良いでしょう。

従って、いまから、
この収入の差額分に適した生活に、
慣れておく必要があるからです。

言い換えれば、
「セカンドライフ」での、
毎月の家計から可能な支出額を計算して、

計算した「セカンドライフ」での収入からみて、

現役時代と同額程度の支出が可能であれば、特に、準備をすることはありません。

しかし、支出額を減らすことが必要ならば、

具体的に、高齢になってから、家計収支が慢性的に赤字になり、家計が破たんすることも想定されるようであれば、

安心して「セカンドライフ」を過ごせる、毎月の支出額を決めて、

現役の時代から、つまり、今から、その支出に慣れる生活を始めることです。

ただし、杓子定規に額を定めるのではなく、そこは、家計の状況にもよりますが、ある程度の許容範囲を決めておいたほうが、長い人生、家計運営も疲れないでしょう。

また、現在の家計収支から、「セカンドライフ」の支出額で生活をする、今までの生活費が大幅に削減できるのであれば、現役中は、その差額は貯めて将来の家の修繕や旅行の費用などに使う計画を、立てておいても良いでしょう。

2つ目の慣れ：維持する

2つ目の慣れは、私たちの心や体にも通じることですが、健康に維持していくことです。

このことは、家計の健康維持にも通じることです。

こころや体を、健康な状態で維持していくことに、異論のある方はないと思います。

同様に、家計についても、
維持していくことが大切なのです。

時には、無駄使いや衝動買いなどの
甘い誘惑に惑わされることなく、

家計の収支は、
決めた予算の許容範囲内で、
運営し維持していくことに、
慣れることです。

また、物価の動向に、
惑わされないようにすることも大切です。

ある品物の卸売り価格が、
大幅に上昇すると報道されても、
実際にその品物の小売価格は、
10円から数十円上がるくらいなら、
その品物を毎日買うわけでもなく、
たとえ毎週購入したとしても、
許容範囲内の場合が多いでしょう。

また、同じような品物で、
他社が販売している安価な品物を探すことも
可能かもしれません。

報道が伝えることで、
落ち込むことなく、
善後策を考えることも大切でしょう。

つまり、
ご自身や信頼できる方からいただいた助言を、
取り入れながらも、
結局は、ご自身の意志で、
こころや体の健康を維持するために、
運動などをすることに心がけています。

家計も同じように、
家計の健康を維持するため、
ご自身で決めたことを、
慣れて続けていくことが大切なのです。

3つの慣れ：節約、無駄使いをしない習慣

3つになれることは、
上記の2の慣れにも関連します。

加えて、重点は家庭に関わる慣れです。

「節約や無駄使いはしない！」

私のFP業務経験から言っても、
学校で教えることではなく、
育つ家庭で慣れていくことです。

よくお話しすることですが、

お金を貯めることが苦にならない、
難なくお金を貯めている方の場合、

そんな方に、お話を聞くと、
端的に言えば、
貯蓄をするのが当然のご家庭に育った、
と、話してくれることが多いです。

このような方々は共通して、
率直に、これだけ収入があるのになぜ？
と思うくらいに、
使う目的のために貯蓄をして、
また、節約もされますし、
無駄にお金を使いません。

就職や結婚したときに、
同僚や配偶者になる方から聴かれるまで、
ご自身では気づいていないこともあるようです。

この習慣を、
配偶者の方も誕生したお子さんも、
引き継いでいければ、

生涯、使うお金に心配はないかもしれません。

しかし、私を含めて、
すべての人ができることはありません。

ことに触れて、
節約すること、
無駄使いをしないこと
を、こころに命じることに慣れるだけでも、

お金は、
無言で、あなたの財布から、
旅立って行くことはなくなるでしょう。

ここまでが、前半3つの慣れることです。

最初は、むつかしい、面倒なようでも、
ご自身がやろうと思えば、
容易に、慣れることはできます。

次回、残りの2つの慣れる話をいたします。

■「人生の添乗員 (R)」からのワンポイントメッセージ

無理だとは思わず、

習慣つけできると思い続ければ、

慣れます

そして、安心して「セカンドライフ」が楽しめます！

■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FP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

*:

家計もこころも体も、
健康に成りたがっています。

健康を維持できるようにするには、

当事者であるご自身です。

そんなことはわかってはいるけど……

慣れることですね！

【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

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。
