

【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

セカンドライフを楽しくする3点セット

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>

<第425号の目次>

■ 今週のテーマ

セカンドライフを楽しくする3点セット

■ 「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

セカンドライフを楽しくする3点セット

\*:\*\*

人生100年時代と言われてから久しくなります。

いつの時代でも、  
経験したことのない未知の世界で生活することは、  
不安が伴うことです。

ましてや年金が家計の主な収入となり、  
医療費や介護の費用など、  
今までに経験したことのない支出が見込まれるなか、

70代80代と高齢になっていく  
セカンドライフでの生活を考えると、  
漠然とした不安に襲われている方もいるでしょう。

そこで今回は、  
そのような不安を払しょくするために、  
現役の時代から準備しておく、  
3点セットを順番に確認していくことにします。

お読みいただくと、  
そんなことは当たり前だ！

と、思われる方は良いのですが、  
一考が必要な方は、  
今から改善すべきことは改善して、  
万全な準備をして、  
楽しく生活できる、  
セカンドライフに臨んでいただきたく思います。

---

### (1) 健康の維持

---

最初は健康の維持です。

ここのところ何十年と、  
風邪などにかかったこともなく、  
お医者さんにいつ行ったか覚えていない。

と言われる方がみえます。

私は、医師ではありませんので、  
医学の専門的なことはよくわかりません。

しかし、世間一般的に考えて、  
健康を維持できていることは、  
喜ばしいことだと思います。

ただ、私のところに、  
セカンドライフのお金の相談にみえる方の中でも、  
また私の知り合いでも、

現役中、会社の健康診断や  
風邪をひいてお医者さんに診察に行ったときに、

血圧や血糖値の異常を指摘されたのにも関わらず、  
その時は、仕事が忙しいとか、  
大したことはないと自己判断をして、  
そのままにしておき、

セカンドライフを過ごす年齢になってから、  
大事になってしまった。

といった話を聞くことがあります。

ここでいう大事とは、

- ・糖尿病などの病気を発病すること
  - ・体の一部が言うことを聞かなくなること
  - ・治療費のために家計が回らなくなること
  - ・生活自体が苦しくなること
  - ・これらが一因で精神的にも病むこと
- などのことを言います。

このように、ならないためには、  
言い尽くされたことですが、  
病気の早期発見と治療に心がけることです。

従って、病気に罹らないため  
また介護の状態にならないためにも、

健康の維持をするために、  
習慣化ができて家計にも優しい、  
ご自身に適した運動を見つけて、  
生涯、体を動かしていくことも大切でしょう。

---

## (2) お金

---

2つ目はお金です。

上述の「(1) 健康の維持」のところでも、

家計の話も出ていました。

健康とお金は、  
セカンドライフに限らず、  
生活をしていく上で大切な両輪といえます。

セカンドライフでのお金の問題は、  
とりわけ、主な収入が年金となるご家庭にとっては、  
深刻な問題になりかねません。

なぜなら、セカンドライフでは、  
突然まとまったお金が必要になった時に、  
その金額を準備できないこともあるからです。

現役の間は、  
急に現金を用立てることが必要になったら、  
あまりお勧めはしませんが、  
返済が可能な最低限の融資を受けることは可能です。

しかし、年金暮らしでは、  
仮にお金を借りることは出来ても、  
返済していく手段はありません。

つまり、セカンドライフは、  
年金収入と貯蓄を取り崩す家計運営が、  
原則となるのです。

円滑に家計運営ができないと、  
家計が破たんしてしまいます。

従って、まずは現在の家計収支をベースに、  
セカンドライフの家計収支を  
推測してみることです。

その結果、セカンドライフでの生活資金が、  
足りなくなるようであれば、  
つまり家計収支が赤字になることが、  
明確であれば、

現在の家計支出を削るか、  
今から収入を増やして、

セカンドライフの家計運営のための、  
貯蓄を増やしていくことです。

お気づきのように、  
現在すでにセカンドライフの家計運営の準備は、  
始まっているのです。

---

### (3) 人間関係の構築

---

そして3つは、  
人間関係の構築です。

俗にいう会社人間で、  
近所付き合いはなく、  
今さら近所付き合いは億劫で、  
人との交流を止めて家に閉じこもったら、  
心身は不健康になるばかりですので、  
ぜひとも避けたいことです。

このような状態にならないためにも、  
セカンドライフに入ったら、  
地域ボランティアでもしていきたい。

といった話も聞くことがあります。

住んでいる地域で、  
その地域のために活動できれば、  
ご自身の心身も衰えることもなく、  
健康維持にも良いことでしょう。

ただ、ご自身がその気で、  
地域の活動の輪に入りたくても、  
特に、会社人間であった男性は、  
うまく地域に溶け込めないこともあるようです。

その理由のひとつに、  
地域によっては不文律の掟があるからです。

私の住んでいる地域でも、  
良きにつけ悪きつけて、  
いささかその気配を感じたことがあります。  
と、申しますのは、  
私が数年前に、  
息子が通っているまた私の母校でもある、  
中学校のPTA会長を務めました。

PTA 会長は、  
地域の町内会長の会議にも出席するのですが、  
時には、その会議での論議中にまた雑談中に、  
昔、私の父親や祖父が話していたような、  
考え方の発言をする老齢の町内会長もみえたのです。

この理屈を理解しておかないと、  
私にとっては懐かしく心とむことですが、  
急に地域に溶け込むことは、  
難しいと思った次第です。

その地域に引っ越して見えた方は、  
その地域のお祭りなどの行事に、  
お子さんと参加するなどして、

また、現役時代に、  
仕事上またプライベートでも培った、  
人との付き合い方も応用しながら、  
地域の特性に、  
体を馴染ませていくことも大切でしょう。

---

## セカンドライフは楽しい

---

(1) 健康の維持  
(2) お金  
(3) 人間関係の構築  
と、基本的な3つを話して参りました。

3つとも、セカンドライフに入ってから、  
準備を始めては、  
遅すぎることはばかりです。

現役の時代から、  
体にも慣れさせて、  
準備しておくことでもあります。

セカンドライフの準備は、  
セカンドライフの生活を描きながら、  
ワクワクと楽しみながら、  
準備していくことでもあるのです。

\*:

## ■「人生の添乗員 (R)」からのワンポイントメッセージ

\*:

セカンドライフを楽しくするには、

何が不足しているのか？

確認しなら準備を進めば、

楽しい「セカンドライフ」の方から迎えてくれます！

\*:

## ■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

\*\*\*\*\*

地域の交流では、  
現役時代の役職やキャリアは、  
通用しないといわれます。

特に、男性に言われていることです。

確かに、その方の魅力は、  
長年の間に積み上げられた、  
さり気ない言動から、  
にじみ出てくるように思うのです。

私もそのようになりたいのであります！



【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。

---