

【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

リタイアを決める前に確認しておく3つのこと
～その2 自分でつくる一日24時間の時間割りの確認～

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489号の目次>

■ 今週のテーマ

リタイアを決める前に確認しておく3つのこと
～その2 自分でつくる一日24時間の時間割りの確認～

■ 「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

リタイアを決める前に確認しておく3つのこと
～その2 自分でつくる一日24時間の時間割りの確認～

私たちは、
リタイア後の生活を快適に過ごすために、

リタイアをする前に、
言い換えれば、働いている間の現役中に、

次の3つのことを、
確認しておくべきだと考えています。

1. リタイア後の家計収支の確認
2. 自分でつくる一日 24 時間の時間割りの確認
3. 貯蓄で調整するセカンドライフ準備の確認

先回は、
1 リタイア後の家計収支の確認をいたしました。

今回は、2 つ目の
「自分でつくる一日 24 時間の時間割りの確認」
です。

今回は、直接お金には関わりのないことだ、
と、思うかもしれませんが、
時間割を作っておくことは、
リタイア後の生活では、大切なことなのです。

なお、リタイアとは、
勤めを辞める。または事業をやめることで、
その後の年金が、
家計の主な収入になる生活を、
リタイア後の生活とします。

念のために、先回もお話しましたが、
このシリーズの記事は、生涯現役で過ごす、
と決めている方にも、
読んでおいていただきたい内容です。

リタイア後の時間割は 2 種類

リタイア後、
どのように生活をするのかは、
自分で決めることができます。

学生時代や就労時代とは違い、
学校や勤め先の規則を気にすることなく、

一日 24 時間
一週間 168 時間
一カ月約 720 時間
一年 8760 時間

すべての時間を、
自由に使うことができます。

ただし、通常、リタイア後の生活には、

現役時代と同じように体が動く時期と
人の手助けが必要となる時期と、
ふたつの時期があることを、
留意しておくことも大切です。

前者と後者の境は、
「健康寿命」と言われている年齢を、
参考にします。

統計的には、
男女とも 74 歳くらいです。

この年齢は、その人の生活環境や病歴、
また親兄弟、親戚はみな長生き、
といった家系によっても、変わってきます。

ただ、後者の時間割は、
前者の時間割が出来ていれば、
その時間割を参考に、

自分の身体の変えたり、
生活の手助けを委ねる人に、
変えてもらったりすることもできます。

また、自分がひとりだけでは、
生活が出来なくなったとき、
自分がしたい生活の希望として、
作っておいてもいいでしょう。

まずは、自分の思いで、
前者の時間割を作っておくことです。

時間割の内容

従って、ここからは、
前者の時間割をつくるお話をいたします。

時間割の内容は、
無理なく習慣化できることが基本です。

具体的には、
規則正しい生活をするために、

- ・起床と就寝の時間を決める
- ・一日三食、朝、昼、夕ご飯の時間を決める
- ・平日と週末の時間割を変えて、
単調になりがちな生活にメリハリをつける

自宅にいるときは毎日

- ・午前中にすることを決める
- ・午後することを決める
- ・夕食後することを決める
- ・家事であることを決める

といった内容を決めていきます。

一見すごく簡単で、
すぐにでもできそうです。

私のところに、
ライフプランの相談にみえる方に、
また、セミナーの講師をするときに、
その講演の内容によっては、

上記の時間割を、
その場で考えて書いてもらいます。

すると、

- ・起床と就寝の時間を決める
 - ・一日三食、朝、昼、夕ご飯の時間を決める
- は、すらすら書けても、

では具体的に、毎日なにをするか、
午前中は、散歩と読書か庭の手入れ
午後は、趣味の時間と夕方にまた散歩
夜は、テレビを観る
と書く人もいれば、

- ・その時になってみないとわからない
- ・トレーニングジムに通う予定をしているが、

その日程が決まらなと書けない
・奥さんと相談してから書いてみる
とつた、書けない理由を主張する人もいます。

リタイア後にも作れるけど

確かに、
リタイア後の生活に入つて、
その時にならなと、
書けないこともあるでしょう。

ただ、リタイア後の生活に入つてから、
一日 24 時間、起きてから寝るまでの時間割を
つくることはできるでしょう。

ただこの時間割は、
自分の意思でつくるのか、
それとも何もしなくて、毎日が過ぎていき、
その行動が、
習慣になつただけかもしれません。

このふたつの何がちがうか、
それは、家計からの支出額です。

自分でつくらな時間割で問題になること

自分で、リタイア後の時間割を作らなで、
リタイア後の生活を送るとつことは、

年金が主な収入になり、
現役より家計収入が減るのにもかかわらな、
家計収支額は、
現役のときと同じような金額で生活をするつことに、
ほかなりません。

リタイア後の生活の基本は、
家計収入と支出だけで、
家計が成り立たなない時は、
現役時代からの貯蓄や積立てを取り崩して、
家計収支のバランスをとるつことです。

この指標としても、
時間割を作っておくことは、
大切なことなのです。

この点については、次回の、
「その3貯蓄で調整するセカンドライフ準備の確認」で、
先回の「その1リタイア後の家計収支の確認」を含めて、
さらにお話をすすめていきます。

時間割は人生の軸をつくること

悠々自適な、
リタイア後の生活をするためには、

一見簡単そうに見える、
自分のリタイア後の時間割をつくることは、

リタイア後の生活の軸をつくることでもあり、
大切なことなのです。

■「人生の添乗員 (R)」からのワンポイントメッセージ

自分で、

自分の生活すべての時間の使い方を決める！

人生で初めて、

経験する人もいるでしょう！

時間割をつくって生活すれば、

リタイア後の家計管理も容易になります！？

■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

創業 19 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 1100 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！」

<執筆>

「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、相談は、名古屋市内はもとより
愛知、岐阜、三重県、
首都圏や関西にも
リモートでお会いする機会が増えました。

「人生の添乗員（R）」は、

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

::*:*:*:*:*:*:*:*:*:

リタイア後の生活を、

自分で、時間割を作って生活することは、

苦痛だと思っている人がいます。

あなたなら、

このように考えている方に、

どんなアドバイスをしますか？

【人生の添乗員（R）】からのワンポイントメッセージ

本年もご愛読のほど、
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。
