

☆***☆***☆***☆***☆***☆***☆***2022. 9. 7**☆

60 歳からの人生を準備する
【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

老後の生活に向けたお金の基礎講座

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>

☆***☆***☆***☆***☆***☆***☆***通算第 512 号***☆

<目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員 (R)」牧野寿和のプロフィール

:

- ◆ 今週のテーマ

老後の生活に向けたお金の基礎講座

*:**

今回は、老後の生活に入る前に、
身に着けておきたい、
年金生活を支える
お金の役割の基礎知識を学びます。

1. 老後の生活とお金
2. お金をどう考えて生活する
3. 生涯、家計支出は続く
4. 現役中に慣れた貯蓄をする
5. 老後の生活はお金を使うことが基本
6. 老後の生活には 2 つの時期がある
7. 老後の時期でお金の使い方は違う
8. 老後の家計を把握する

9. お金は使うのが基本
この順番で話を進めていきます。

1. 老後の生活とお金

老後の生活とは、
家計の主な収入が、
年金の生活を言います。

老後の生活に入ると、
お金は、
単に、生活のために
使うものと考えている方もいます。

しかし、お金への考え方は、
老後の生活に入るとともに、
急に変えることはできません。
これまでの数十年間で
体験した生活を引継ぎます。

老後の生活でのお金の使い方の基本は、
現役中にすでに形成されているのです。

ただ、現役の生活でも、
お金の貯め方や使い方を模索したように、
老後の生活に入ってから、
いろいろと考えることはあるでしょう。

しかし、長年の習慣と身体の衰え、
収入の減少から、
現役の時代のように、
柔軟に変更を試みることは難しいことです。

2. お金をどう考えて生活する

あなたはお金をどのように見えていますか？

- ・ 目標を達成するための道具
- ・ 生活に安らぎや安心感を与えてくれるもの
- ・ 怖いもの、凶器、人を傷つけるもの

と、歳を重ねるにつれて、
また、その人の生活環境や体験によっても、
見方は様々でしょう。

ただし、お金は生涯お付き合いします。
従って、お金を敵視するより、
自分たちの生活を向上してくれる。
と考えてお付き合いした方が得策です。

3. 生涯、家計支出は続く

お金は、

- ・ 社会保険料（健康・介護、年金※）
- ・ 生活費（衣食住、水道光熱費など）
- ・ 自家用車などの維持費
- ・ 住居費
- ・ 各種税金（所得税、住民税など）
- ・ 旅行、趣味娯楽の費用
- ・ 生命、医療、火災といった保険料

などに、生活環境や年齢に応じて、
老後生活でも家計より出ていきます。

（※）原則、
介護保険の納付期間は 40 歳から生涯、
国民年金は 20 歳から 60 歳まで、
厚生年金は適用事業所勤務すれば 70 歳まで納付

4. 現役中に慣れた貯蓄をする

何か欲しいものがあれば、
目標額を決めてお金を貯めて、
お金が貯まったら目的のものを買います。

貯める資金が不足するようなら、
生活費を削ってでも
お金を貯める人もいるでしょう。

また、そのお金を貯めるには、

- ・銀行の定期預貯金口座
- ・株式や投資信託、個人向け国債といった、
金融商品を運用
- ・個人年金といった保険の商品を運用
- ・不動産運用
- ・金などの現物で運用

といった方法があります。

なお、現在、銀行の預貯金では、
利子利息がほとんど付かないことは、
周知の通りです。

しかし、単に、貯えを増やす考えなら、
タンス預金よりも安全です。

また、銀行の預貯金や一部の保険商品、
個人向け国債以外の金融商品などは、
投資した資金（元本：がんぽん）が、
保証されていません。

つまり、景気や市場の動向などによって、
運用した資金が、

元本を下回るリスクがあります。

たとえば、ある会社の株式を10万円で買って、
現在、その株価が8万円に下がっていれば、
元本を下回っているということです。

さらに、海外の金融商品で運用するときは、
単に、高利回りに目を向けるのではなく、
為替リスクや

政治的、社会的、軍事的な緊張が高まる
地政学リスクなども考慮することが大切です。

現役の間に、

自分に適した貯蓄方法を決めて、
慣れておくことも必要です。

5. 老後の生活はお金を使うことが基本

老後の生活で、
現役の時代とちがうことがあります。

そのひとつに、
お金は、
上項「4. 現役中に慣れた貯蓄をする」
のように、貯めて使う生活から、
すでに貯めてあったお金を使う、
といった、生活が変わることです。

老後の生活は、
お金を使うことが基本になるのです。

6. 老後の生活には2つの時期がある

また、一概に老後の生活といっても、
2つの時期に分けることができます。

まず、ひとりで自活した生活が可能といわれる
75歳くらいので「健康寿命」の期間です。

それと、それ以降身体が衰える期間です。

前期の期間は、
勤務のために時間が取られることなく、
時間はあります。
まだ、身体は現役を引継いでいます。

従って、自由に動けて、
旅行などに出かけることができる分、
家計の支出は、

現役より増えるかもしれません。

また、後期の期間は、
体力の衰えとともに、
遠出の機会は少なくなるでしょう。
また、いわゆる食が細るかもしれません。

従って、家計の支出は、
少なくなっていくでしょう。
ただし、
医療費や介護の費用が増える懸念はあります。

7. 老後の時期でお金の使い方は違う

つまり、老後前期は、
旅行や趣味娯楽費、
人によっては相続税をねん出するために、
お金を貯めることが、
必要になるかもしれません。

どのように貯めるかは、
上記、「4. 現役中に慣れた貯蓄をする」
に記載したように、
現役の時代を思い出して、
または、引継いで、
ただし、年金が主な収入となり、
収入が減った分を考慮しながら、
貯めることは可能です。

老後後期は、この時期に、
お金を貯める必要はありません。

いままでに貯めたお金を取り崩して
使っていくことです。

ただ、単に取り崩していくと、
貯蓄が減って心細くなるでしょう。

そのように、ならないために、
およそ男性 81 歳、女性 87 歳の平均寿命より
それぞれ 5 歳くらい長生きをする。

また、夫婦の場合は、
夫と妻が同級生の時は、平均寿命の男女差 6 歳、
つまり、妻が 6 年間一人で生活する。

といった想定をして、
毎年の収入から家計の支出を差引き、
貯蓄がいくら残るか、
シミュレーションして、
お金は十分足りることを知り、
安心して生活をおくることです。

8. 老後の家計を把握する

老後生活に入ってから、
現役当時の収入は見込めません。

従って、
老後の生活が苦しくなるかは、
現役中に
家計収支の推移のシミュレーションをして、
必要なときは、
直ちに、家計の支出の見直しをすべきです。

また、このシミュレーションは、
老後前期でも定期的に行い、
今後の家計収支を把握していくことです。

なお、上記の「老後後期」に入ってから、
(「6. 老後生活には 2 つの時期がある」参照)
お金が足りなくなったときの対策としては、

現役中に、また老後前期でも、

旅行の費用など調整することで可能です。

ただし、老後後期に入ってから、
気が付いては、
手遅れになりかねません。

9. お金は使うのが基本

このように、老後の生活では、
お金は使うことが基本です。

ただし、老後の生活に入った直後に、

年金だけの収入になり、
収入が減っても、
支出を抑えることができなく、
今後の生活が心配になり、
楽しみにしていた老後の旅行や、
始める予定だった趣味をやめた。

と聞いたことがあります。

大変残念なことです。

上記のような
家計収支のシミュレーションを
定期的に行いながら、

老後の生活でも、
お金は使えばいいのです。

..*.*.*.*.*.*.*.*.*

◆ 今週のポイント

..*.*.*.*.*.*.*.*.*

その人が、

人生で培ったお金の使い方は、

老後の生活でも、

お金の使い方の基本になります！

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

◆ 編集後記

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

「今までお金のことは何も考えずに、
生活してきました。
これからは、どうしたらいいのでしょうか？」

と、老後の生活の相談にみえる方の場合、

これまで通り、何も考えない生活が、

老後の生活のベースになるでしょう！？

*:

◆ 「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、名古屋で居住。

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1100件以上の様々な相談に対応。

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。

◆ 【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

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、
牧野寿和の登録商標です
