

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2022. 11. 23\*\*☆

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

## 老後生活での正しいお金の減らし方

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 523 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

## 老後生活での正しいお金の減らし方

\*:\*\*

「お金の心配のない老後を暮らすためには、  
主な収入が、年金だけになるそれを補うために  
お金を貯めておくことです！」

よく言われていることで、間違いではありません。

しかし、家計の支出を補うために、  
貯めたお金を取り崩して使っていくことは、  
頭では理解できても、

- ・ いついくら使ったらいいのか
  - ・ 使い切ってしまったらその後はどうする
- といった不安から、

なかなか貯めたお金は使えない。

といった声を高齢の方から聞くこともあります。

そこで今回は、  
老後生活での正しいお金の減らし方を、  
お話いたします。

記事の構成は次の通りです。

1. 復習、老後の生活費
2. 自分たちの老後の生活費はいくら
3. 貯蓄の減らし方を決める
4. 準備はいつから

---

## 1. 復習、老後の生活費

---

よくお聞きになっているとは思いますが、  
生命保険文化センターの  
「2022（令和4）年度生活保障に関する調査  
《速報版》」によると、

ふたり世帯の老後の生活費は月額で、  
・最低日常生活費は平均 23.2 万円  
・ゆとりある生活費は平均 38 万円  
です。

最低日常生活費とゆとりのための上乗せ額の差額、  
14.8 万円は、  
・旅行レジャー  
・日常生活費の充実  
・趣味や教養  
・身内とのつきあい  
といった費用に必要なようです。

自分たちの老後の生活を送るのに、  
参考になる数字です。

---

## 2. 自分たちの老後の生活費はいくら

---

では、実際に自分たちの老後の生活での  
毎月の生活費としては、  
いくら使っているのでしょうか。

すでに老後の生活に入っている方も、  
これから老後の生活に入る方も、

その金額を知るためには、  
まず、現在の家計支出額を把握します。

家計簿をつけている方や、  
各種家計のアプリを使っている方は  
すぐに把握できると思います。

しかし、わからない方も、  
定期的な収入のある方なら、

そのお金が振込まれる口座の  
たとえば、今年の10月末の残高と、  
昨年の10月残高を差し引いて、  
その数値がプラスであれば、  
年間の家計収支は、  
プラス〇〇〇万円だったとわかります。

また、昨年の11月から1年間の収入を、  
手計算で足せば、年間の収入が把握できます。

そして、その収入から年間収支を引いて、  
12カ月で割れば、1カ月平均の家計支出額を、  
把握することができます。

---

## 3. 貯蓄の減らし方を決める

---

現在の毎月の家計からの支出額を参考にして、  
老後の生活で、貯蓄の減らし方を決めます。

減らし方はすごくシンプルで、

貯蓄額が底をつかないように、  
家計の支出額を調整しながら、  
毎月の収入と家計の支出額との差額を  
貯蓄から取り崩していきます。

エクセルなどの表計算ソフトを利用して、  
年齢、収入、支出、貯蓄額、  
それに、備忘録の項目を  
現在の年齢から 100 歳くらいまでの枠を  
準備します。

そして、各年の家計収支と貯蓄額を、  
家庭ごとのライフイベントに、  
沿って入れていきます。

入力した各年、各項目の数値の推移や  
自分で最低必要だと思っている費用、  
例えば毎月の生活費に 3 カ月分を  
下回らないように、

支出額を増減していきます。

なお支出額は、高齢になるとともに、  
社会状況や自身の身体の変化することで、  
生じる可能性があります。

従って、定期的に見直すことや、  
必要な場合は、後見人を決めて託す  
といった、柔軟な対応が必要になります。

参考までに、  
総務省統計局の「家計調査年報（家計収支編）  
2021 年（令和 3 年）」によれば、

家計の支出額は、

- ・ 65～69 歳は 261,123 円
- ・ 70～74 歳は 239,704 円
- ・ 75 歳以上は 210,024 円

と、年齢ごとに支出額は減っています。

---

#### 4. 準備はいつから

---

老後の生活は、

勤めを辞めたと同時に始まる。

といった明確な節目があります。

しかし、生活費の支出は、

現役から老後へ、

絶え間なく継続していきます。

従って、家計の収支の変化に

対応できるようにしておくためには、

その準備は、現役のうちから、

また老後の生活に入っても

今からするべきです。

そうすれば、自分の家計に適した

正しいお金の減らし方が身に着きます。

もし急にお金がいるときにも、

慌てることなく対応できるでしょう。

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

◆ 今週のポイント

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

支出額を知れば、

お金を正しく減らしていけます！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

◆ 編集後記

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

家計簿をつけていても、

家計の収支が合わない!?

という方がいます

毎月何十万円も違うようでは困りますが、

使途不明金に余裕をもって対応できれば、

生活にも余裕が保てるでしょう!

\*:

◆ 「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](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

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、

牧野寿和の登録商標です

---