

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2023. 2. 8\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【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」20 年前から始めること

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 532 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

## 「セカンドライフ」20 年前から始めること

\*:\*

退職を目の前に控えて、  
また退職後に「セカンドライフ」、  
これからの生活設計の相談にみえる方がいます。

そのタイミングはちょうど良かったのか、  
もう少し早くから準備しておいた方が良かったのか、

それこそ、その方の人生の考え方で違います。

しかし、あきらかにもう少し早くから、  
人によっては、  
20 年位前から準備を始めておいた方が  
良いこともあります。

そこで今回は、

「セカンドライフ」を迎える直前ではなく、  
余裕をもって、できれば20年位前から、  
準備を始めた方が良いことを  
お話しいたします。

この記事の構成は次のとおりです。

- ・ 「セカンドライフ」の収入
- ・ 支出額の減少に期待はしない
- ・ 生活を描く
- ・ 家計収支での対策
- ・ 資産形成も大切

---

## 「セカンドライフ」の収入

---

何歳から「セカンドライフ」を過ごすかは、  
その人の人生設計によります。

ただし、「セカンドライフ」の  
選択をするには、

老後の家計の収入がポイントです。

その主な収入として、

老齢厚生年金や老齢基礎年金（国民年金）  
といった公的年金です。

勤め先からの退職金や企業年金のある  
人もいるでしょう。

公的年金は、原則65歳からもらえます。

もらえる金額、受給額がいくらか、  
おおよその受給額や年金の加入年月は、

毎年、誕生月に日本年金機構から郵送される、  
「ねんきん定期便」や

この機構のサイト「[ねんきんネット](#)」で、  
確認することができます。

また、退職金や企業年金も勤務先で、  
確認すれば良いでしょう。

なお公的年金の受給額は、毎年かわります。  
しかし、大きく変動することはありません。

従って、「セカンドライフ」の準備をするために、  
最初にしておくことは、  
容易に確認できて、生活していく上で重要な、  
「セカンドライフ」の収入を  
知っておくことです。

---

支出額の減少に期待はしない

---

また、年を取れば、  
確かに食費などは減少するかもしれませんが。

しかし、食費が無くなることはありませんし、  
衣食住の支出は生涯にわたり必要です。

また、国民年金は、  
60歳までで保険料の納付が終わります。

しかし厚生年金は、  
厚生年金に加入して勤めていれば、  
70歳まで保険料を納付します。

それに、介護保険を含む健康保険料は、  
生涯納付します。

従って、現在の家計支出から、

- ・子どもの教育費の負担がなくなる
- ・子どもが独立して家を出ていく
- ・住宅ローンを完済した

といった支出は減るでしょう。

しかし、それ以外は大幅に、  
家計の支出の減少は期待できません。

従って、「セカンドライフ」の家計の支出額を、  
現在とほぼ同程度と考えて、  
今から把握しておくことも大切です。

-----  
生活を描く  
-----

また、「セカンドライフ」を過ごす期間は、

60歳や65歳、70歳からやそれ以降と、  
人によって違います。

終わりは本人でもわかりません。

「セカンドライフ」をどのように過ごすのかは、  
その人が決めることです。

65歳に退職しその後は、  
なにをするのか、綿密に予算を立てて、  
決めておく人もいます。

また、65歳になったら、  
今の務めを退職して、それから決める。

と言って、65歳で退職して、  
70歳を過ぎても、  
なにをすることもなく毎日を過ごす。

持ち家があり、住宅ローンも完済して、  
高額な買い物をするこも、  
大病を患うこともなく、  
家計収支のバランスは取れていて、

何も不自由な生活はしていない。

という人もいます。

どちらの生き方も人生でしょう。

しかし、「セカンドライフ」では、  
これはといった  
お金を使うことはなくても、

明らかに現役時代より

- ・家計収入が減ることが分かっている
- ・それを補う貯蓄などもない

このような人こそ、  
「セカンドライフ」をどのように過ごすか、  
今から考えておく必要があります。

---

#### 家計収支での対策

---

「セカンドライフ」に入ってから、  
家計の収入を増やすには、  
通常、年金だけでは難しいです。

従って、現役中から考えておくことです。

副業を始めるのもそのひとつです。

また、家計の支出は、上記に記載通り、  
「セカンドライフ」に入ってから、  
大幅には減らないでしょう。

家計の支出を減らしていくには、  
今から支出の見直しをして、  
減らした生活に、  
慣れておくことです。

いつからでもできることだから、  
なにも「セカンドライフ」の20年前から、  
始めることはない。

と思っても、多くの方は今までの経験から、  
収入を増やしたり、  
支出を減らすことは容易ではありません。

できることから始めてもいいでしょう。

支出を減らすことも、  
そのうちのひとつです。

---

### 資産形成も大切

---

もちろん、  
資産を形成することが大切なことは、  
言うまでもありません。

- ・銀行への預貯金
- ・株式、債券、投資信託といった投資
- ・不動産運用
- ・個人向け国債の購入
- ・NISA や iDeCo といった税制優遇制度を利用して、  
比較的値動きが大人しい投資信託の商品などに、  
投資

といった方法もあります。

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

### ◆ 今週のポイント

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

「セカンドライフ」は、

収入、支出、貯蓄のバランスを考慮して、

自分で作るものです！

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

#### ◆ 編集後記

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

今現在のような家計からの支出は

歳を取るとできなくなる！？

その対策をすることが、

「セカンドライフ」を快適に過ごすために、

一番大切なことかもしれません！

\*:

#### ◆ 「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 20 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

---