

平成 22 年度第3回再就職等支援セミナー(平成 22 年 11 月 30 日)

## 「シニア世代のライフプランづくり」

講師:柳沼(やぎぬま)正秀(ファイナンシャルプランナー/ ライフデザイン 21 代表/  
高齢者活躍支援協議会理事)

講師の柳沼さんは、元新聞記者。50 歳以降はちがう仕事をしたいと考え、40 代半ばから準備を始めた。最初はネット関係の仕事を考えていたそうだが、60 歳以降も働ける仕事として、たまたまファイナンシャルプランナーという仕事があることを知り、学校に通い始めた。そこでいろいろ勉強していくうちに、年金や税金、その他社会保障のことなどお金に関する重要な情報がたくさんあるのに、どうして一般の人に教えないんだろうという気持ちが強くなってきた。このままでは団塊の世代が 60 歳以降になったとき困るだろうと考え、それなら団塊の世代のアドバイザーになれば食べていくことができるかもしれないと考えようになり、「ライフデザイン 21」という事務所をつくり、お金に関するアドバイザーの仕事をした。



パワーポイントを使って説明する柳沼正秀さん

### 【講演要旨】

#### ■最終目標は自分の夢プランであるキャッシュフロー表をつくること

今回のこのセミナーの最終目標は、皆さんにお配りしたキャッシュフロー表を、それぞれにつくっていただくことにある。これをつくると、具体的な自分の将来のイメージが見えてくるはずだ。

最初になぜライフプランが必要かということですが、一番の理由は、長寿社会での老後生活をいかに過ごすか?…を真剣に考えなくてはならない時代になったこと。たとえば、皆さんよくご存知の『サザエさん』のお父さんの波平さんのお年を知っていますか?実は、波平さんの年齢は 54 歳。本日の参加者の平均年齢は 60 歳ぐらいだと思いますので、波平さんよりも皆さんの方がかなり上なんです。サザエさんの時代(昭和 30 年代)は、企業や役所の定年が 55 歳だったんです。波平さんは定年 1 年前という設定になっている。当時の時代背景を見ると、男性の平均寿命は 63 歳、女性が 67 歳。定年後 10 年以上生きる人は少なかったため、老後生活をどうするかはあまり問題ではなかった。

しかし、今は状況が全く変わってしまった。男性の平均寿命 79.59 歳、女性は 86.44 歳。当時と比較すると 15 年以上も長くなり、多くは 90 歳以上まで生きる

時代になった。定年以降もこれだけ長い時間が残っているのであれば、きちんと生活設計を立て、安心して生活していけるように備える必要がある。

### ■中高年の3大弱点を克服しよう！

私はこれまで12年間で3,000人以上の人の相談を受けてきたが、中高年には特徴的なことが幾つかあるんです。私は中高年の3大弱点と呼んでいるが、

◎1つは、**将来のイメージが描けていない人が多い**。中高年サラリーマンの多くが60歳の定年をゴール設定にしている。これでは、将来のイメージは描けない。本来のゴールは、80～90歳くらいにあるはず。定年のゴール設定を外し、本来のゴール設定ができれば、後半人生全体を見渡せるようになる。一度将来の自分のことを設定しなおしてみれば、将来自分がどんなふう生きていこうとしているのかが見えてくるようになるはずだ。

◎2つ目は、**社会保険制度を理解していない人が多い**。老後の設計には、人生のリスクマネジメントも大切だ。ところが、多くの人がある基本になる公的保障を理解していない。公的保障とは具体的には社会保険制度。サラリーマンの場合は、厚生年金・健康保険・介護保険・雇用保険などによって、最低限の生活設計が守られている。万一病気になったり、介護が必要になったりというリスクを保障するためにつくられた重要な制度であるにもかかわらず、よく理解していない人が多い。皆さんが定年後心配だなあ、必要だなあと思っていることの6～8割は、この社会保険制度で守られているのだから、まずは公的な社会保険制度が確認できれば、保障設計の目安が分かることになる。残りの2～4割は自助努力の範囲であり、それぞれの状況によって考えればいいということに気がつくはずである。

◎3つ目は、**お金に関する知識がない人が多い**。これも理由ははっきりしている。戦後、バブル崩壊までの45年間は、何も考えなくても銀行の定期預金や郵便局の定額預金に預けておけば、5%以上の金利が付いてきた。その間、物価の上昇はあってもそれなりの利は取れた。したがって、私たちの先輩は、あえてリスクを冒す必要がなかったのである。

### ■老後の生活を安定したものにしたいなら、若干の努力は必要

残念ながら、いまはそういう時代ではない。ただ、今はデフレであるから、あまり焦る必要もない。お金は増えなくてもお金の価値は上がっているのである。デフレというのは、今年100万円で買ったものが、1年後には90数万円で買えるようになるということ。物価が下がれば、お金は増えなくてもお金の価値は上がっている。この状態は、まだしばらくは続くだろうけれど、5年10年たてば必ず日本の経済も安定してくるだろう。経済が安定してくると、必ず物価や株価は上がるので、そういう状態になったときに、従来と同じ暮らしができるかといえば、それはちょっと難しいかもしれない。従って、いまの生活を維持していくには若干努力する必要がある。ただし、運用力を付けるのはたいへんむずかしい。世界経済までわからないと、運用はできない。私は、今後は最低限、物価上昇に負けないぐらいの運用は必要だろうと考えている。物価上昇に負けない運用ができれば

ば、自分の資産は目減りをしないからだ。

そこで、資料①「我が家の金融資産、ローン（負債）状況一覧」のような我が家の金融資産の一覧表をつくってみると、非常にわかりやすくなると思う。要するに、社会保険制度をよく理解して、将来の生活設計を考え、資産が目減りしないようなお金の運用を考えていけば、老後も安心して暮らせるということをおぼえていただければと思う。

### ■60～65 歳までの 5 年間で重要なカギとなる

いまの中高年の最大の課題は何か。従来は 60 歳からもらった年金が、今は残念ながら満額もらえるのは 65 歳からになった。その 60 歳から 65 歳までの 5 年間でどうするかをよく考える必要がある。

従来は、定年時に 2000 万円持っていて銀行に預けさえすれば、5%の金利なら年 100 万円の利子が付いた。したがって、月 22～23 万円の年金があれば、利息を加えると月 30 万円を超えていた。夫婦 2 人が充分暮らしていけるお金だ。が今は、定額預金の金利は 0.1%もないような時代、少しは工夫が必要になる。

テレビや新聞などで今よく耳にするのは、夫婦の場合、60 歳以降でいくらかかるかということ、大体 1 億円ぐらいは必要だろうといわれている。こういう金額がポンと出てくると、非常に不安を煽ってしまう。でも実態はどうか。資料②「ゆとりある老後生活に必要な資産を試算する」を見てもらいたい。

この表では、夫婦でゆとりある生活をするのに必要な金額として月額 37 万円を想定。60 歳で定年後、平均余命まで生きるとして、男性 22 年、女性 28 年の間にかかる費用としては 1 億 2077 万円必要という計算になる。ただ、年金等で支払われるのが 6766 万円、退職一時金が 1500 万円入ってくるとすれば、不足額は 3811 万円となる。このように自分の老後のライフプランを考えることで、必要な不足分がどのくらいかを知ることができるし、その不足分を個人年金や預貯金でいかに補っていけばいいのかが明確になってくる。

ただし、月額 37 万円は実際に使っているお金ではない。あくまでも「ゆとりのある生活」を前提にしたアンケート結果だ。平均的には、月 24～28 万円あれば充分暮らしていけるはず。右端の＜月額 30 万円のケース＞でいいとすれば、不足分は 1526 万円ですむ。もし、60 歳以降 65 歳まで働くという選択をする人はほとんど問題はないかもしれない。

### ■一般的な数字は意味がないから、自分の「キャッシュフロー表」を作ろう！

ここでいいたいことは、一般的な数字で自分の生活設計を考えてもあまり意味がないということだ。まず、自分がどういう暮らしをしたいのかを考えれば、必要なお金はだいたい見当がつく。そのためには今の状況のままで大丈夫かどうか、その確認が必要だということである。たとえば、夫婦が田舎で野菜を作りながら暮らすなら、毎月 20 万円もあれば充分だろう。

実際、60 歳以降の収入は年金をベースにほぼ確定しており、確認できるはず。そして実際には、定年後の支出は思っているほどはかかからない。資料③「ラ

「ライフプランと資金計画」(キャッシュフロー表)を参考にして、あなた自身の「ライフプランと資金計画書(キャッシュフロー表)」をつくってみてほしい。まず自分の名前と年齢、そして家族の名前と年齢を書き入れて、何歳の時にどんなことをしたいと思っているのか、年金は何歳の時にどのくらい入ってくるのかなどを書き入れてみる。そして、自分の生活設計がきちんと作れたら、その時々で多少の修正を加えながら、安心して暮らしていくことができるはずだ。

老後の3大所得は、年金と退職金と預貯金であるといわれている。それに企業年金のある人もいるだろう。それを60代、70代、80代で使っていく。日常生活費もあれば旅行とかレジャーに使う分もあるだろう。住宅改修も必要かもしれないし、お子さんにも少しは残したいと考えているかもしれない。そこでよく考え、少し心配なら定年後何年間かは働こうという選択肢もでてくる。つまり、現状での整理ができれば、自分が何をすべきかを明確にできるのだ。

日々、相談を受けていて思うのは、多くの方は、自分のお金の状況を確認しないで、いたずらに足りないのではないかと不安を抱えている。いくらぐらい運用益をあげればいいのかと言われても、目安がなければ答えようがない。だからまず、自分の資産状況を確認して、具体的にどのくらい不足するのかがわかれば、2年ぐらい働けばいいとか、預貯金もそんなに運用しなくても大丈夫、というようなことが明確になってくる。

そして支出の方を考えてみると、40~50代で40~50万円の収入があっても、年金生活になると毎月の収入は20~30万円になる。これだけみれば生活レベルを相当落とさないとイケないなあ、と考える人が結構多いが、しかし、実質的な生活はそんなに変わっていない。というのは、現役時代は社会保険料が相当引かれていたし、住宅ローンや教育費など必要経費も多かった。どういうことかといえば、60歳、あるいは65歳以上はそんなに働かなくてもいいように、一生懸命社会保険料を支払っていたということである。逆にいえば、60歳あるいは65歳を過ぎれば、これらの支払いはほとんど必要なくなる。税金にしても、収入が高ければ当然高いが、年金生活に入ればいろいろ優遇措置もあるので、数分の1になるのが実態である。

以上のようなことから、自分が定年後、具体的にどういう生活をしていきたいのかをよく考えて、自分の「ライフプランと資金計画(キャッシュフロー表)」を整理していけば、具体的な計画が立てられるはずである。あとは、それぞれが自分でやってみる以外ないということです。(文責/水野)

資料① 「我が家の金融資産, ローン(負債)状況一覧」

年 月 日  
(単位:千円)

<銀行/信託銀行など>

銀行名	商品種類	預入金額	固定/変動	利率	時価合計 (元利合計)	口座番号	契約者名	預入期日	備考
××銀行	財形年金				1,500	2345678	山田 太郎	94/4/25	
×○銀行	スーパー定期		固定	0.95	300	4567891	山田 花子	97/7/5	
○×信託銀行	ビッグ		変動	0.4	1,000	5678912	山田 太郎	98/1/20	
小計					2,800				

<郵便局>

郵便局名	商品種類	預入金額	固定/変動	利率	時価合計 (元利合計)	口座番号	契約者名	預入期日	備考
○○郵便局	定額貯金		固定	4.8	1,500	6541237	山田 太郎	93/6/22	
××郵便局	ニュー定期		固定	0.3	2,000	8546253	山田 太郎	98/7/20	
小計					3,500				

<証券会社等>

証券会社名	商品種類	預入金額	固定/変動	予想配 当率等	時価合計 (元利合計)	口座番号	契約者名	預入期日	備考
○○証券	MMF		変動	0.203	500		山田 太郎	97/11/10	
××証券	公社債投信		変動	1.25	2,000		山田 太郎	98/10/25	
△△証券	中期国債ファンド		変動	0.609	1,000		山田 太郎	98/5/25	
□□証券	国債(2年)		固定	0.6	2,000		山田 太郎	2000/11/2	
○×証券	外貨建てMMF		変動	3.869	500		山田 太郎		
×○証券	株式投資信託				500		山田 太郎		
小計					6,500				

<生命保険など>

保険会社名	商品種類	掛金 (月額)	契約終了年	満期金	時価合計 (解約返戻金)	口座番号	契約者名	預入期日	備考
○○保険	養老保険	20		3,000	1,600		山田 花子	93/7/7	
××保険	終身保険	20			1,200		山田 太郎	94/11/11	
小計					2,800				

A) 金融資産合計(時価金額) 15,600 千円

<住宅ローンなどの負債>

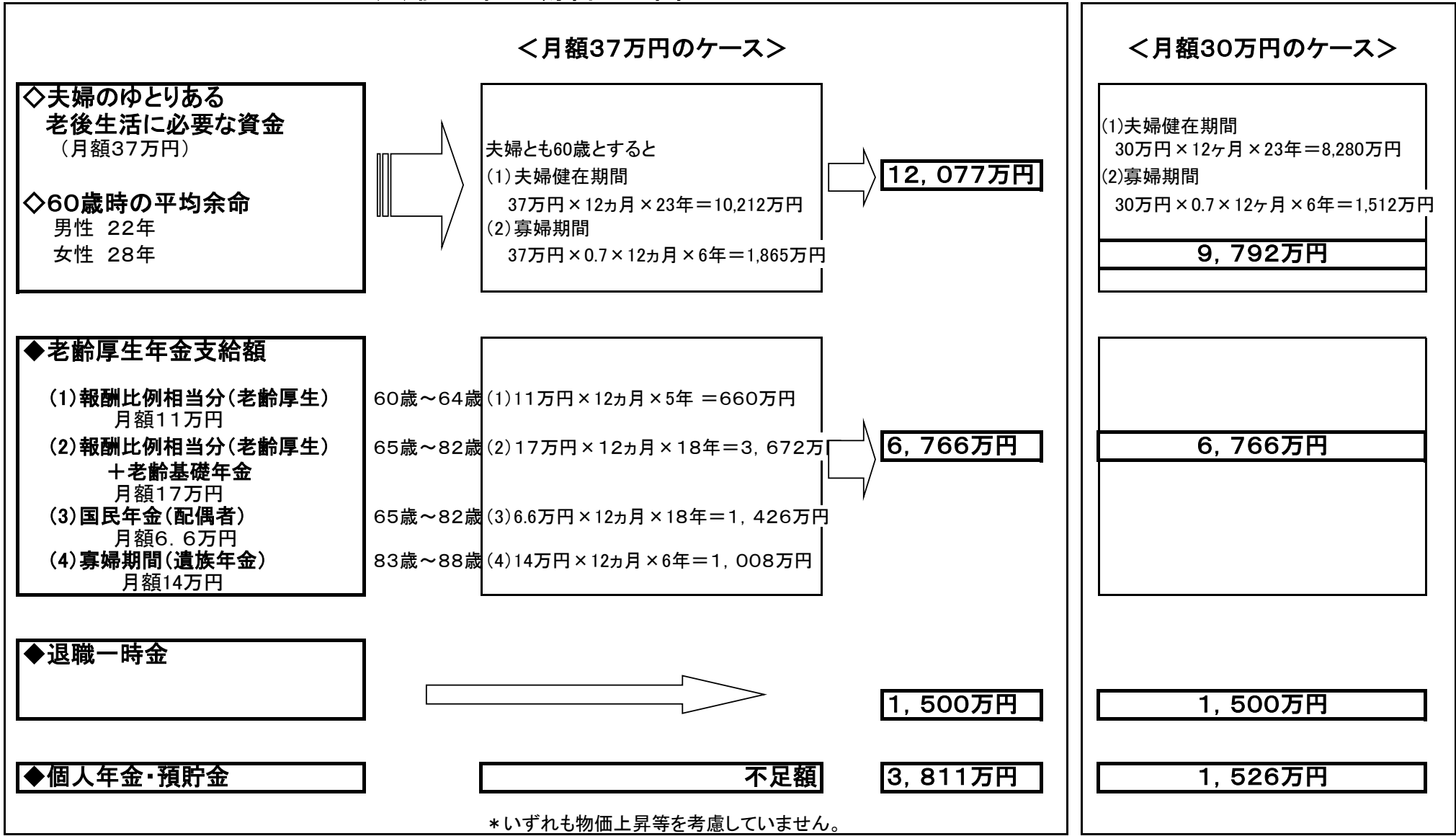
金融機関名	ローン種類	借入金額	固定/変動	金利	借入金残高 (元利合計)	口座番号	契約者名	借入期日	備考 (期間、月、ボーナス返済)
住宅金融公庫	住宅ローン	23,500	固定	5.05	12,000			90/8/1	月7万円、ボーナス20万円
○○銀行	住宅ローン	14,000	変動	2.5	7,000			90/8/1	月6万円
小計					19,000				

B) 金融資産一負債 -3,400 千円

資料②

∞∞∞「ゆとりのある老後生活に必要な資金を試算する」∞∞∞  
50代半ば世代…昭和27年生まれの人

◎老後の所得保障は(1)公的年金・厚生年金、(2)退職一時金、  
(3)個人年金・貯蓄が3本柱



\*いずれも物価上昇等を考慮していません。

資料③

＜対策後＞「ライフプランと資金計画」(キャッシュフロー表)

(単位:万円)

＜家族構成＞

経過年数	昨年	今年	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
西暦	2,009	2,010	2,011	2,012	2,013	2,014	2,015	2,016	2,017	2,018	2,019	2,020	2,021	2,022	2,023	2,024	2,025	2,026	
平成	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
氏名	続柄																		
山田 太郎	世帯主	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
花子	配偶者	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
智子	長女	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
健太郎	長男	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
父・茨城在住	実父	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

＜山田家のイベント＞

・キャリア(仕事)	定年 継続雇用で働く	→	リタイア	60代後半からは住まいを伊豆に移し、夫婦一緒に田舎暮らしをしたい
・スキルアップ	キャリアカウンセラー資格取得			
・趣味	釣り 月1回の海釣り(同好会に所属)			
・学習・教養	* アンデス文明研究会に所属(マヤ・インカ文明に関する文献を研究)		* 仏教関係の学習	
・地域活動	* 子ども対象の囲碁教室の講師		趣味の囲碁を生かし、健康なうちは地域での囲碁教室を続けたい	

◆花子さんの計画

・趣味	* 文化センターで「デコパージュ教室」を開催			
(デコパージュ教室)	* 夫婦でガーデニング、野菜づくりの勉強をはじめ			
・夫婦での旅行	＜対策1＞借換え・繰上げ返済	* 海外の古代遺跡を中心に旅行を計画	* 海外の古代遺跡を中心に旅行を計画	* 南米インカ遺跡の旅行

◆家族全体の予定

今後の予定(必要資金)	借換え	繰上げ返済	車買替	リフォーム	車買替													
	466	292	250	400	250													
子ども予定(必要資金)	長男就職		結婚(長女)		結婚(長男)													
			100		100													
家族予定(必要資金)	国内旅行	国内旅行	国内旅行	海外旅行	国内旅行	国内旅行	国内旅行	海外旅行	国内旅行	国内旅行	国内旅行	海外旅行	国内旅行	海外旅行	国内旅行	海外旅行	国内旅行	
	20	20	20	100	20	20	20	50	20	20	20	20	50	20	50	20	50	20

＜収支＞

	変動率	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
可処分所得(世帯主)		492	492	492	492	240	240	240	240										
一時的収入		36	36	72	72	72	36	36	36	36									
配偶者所得		80	80	80	80	80	80												
退職金・個人年金					1,500					100	100	100	100	100	50	50	50	50	50
公的年金(夫)						110	110	110	110	110	237	237	197	197	197	197	197	197	197
公的年金(配偶者)							12	24	24	24	24	109	109	109	109	109	109	109	109
収入合計		608	644	2,144	502	478	410	410	270	361	446	406	406	356	356	356	356	356	356
基本生活費		240	240	240	240	216	216	216	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
住居費(住宅ローン他)		126	126	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
教育費(長男・大学)		120	120	30															
被服・教養娯楽費		36	36	36	36	36	32	32	32	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
保険料		74	51	51	51	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
イベント費		20	486	20	392	270	120	420	50	20	120	270	20	50	20	50	20	50	20
その他(税金等)		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
支出合計		660	1,103	547	789	638	460	760	390	360	436	586	336	366	336	366	336	366	336
収支合計		-52	-495	97	1,355	-136	18	-350	20	-90	-75	-140	70	40	20	-10	20	-10	20
貯蓄残高	運用率	0%	800	305	402	1,757	1,621	1,639	1,288	1,308	1,217	1,143	1,003	1,074	1,114	1,135	1,125	1,145	1,136
	2%	800	321	424	1,788	1,688	1,739	1,423	1,471	1,410	1,364	1,252	1,347	1,415	1,463	1,483	1,533	1,554	1,606

