Column
コラム

[ライフスタイル]
人生100年時代、必要な「お金」のことを考えよう

2020.12.10
ライター：白鳥明正

資産形成　#年金　#老後破産

記事をシェアする —

「老後資金は最低でも2000万円必要」という情報がテレビのニュースで流れたのが２年前。年金だけでは生活できないことは、なんとなくわかっていたけれど、2000万円も必要なのと聞いた人も多いのでは７ともろ？。これはあくまでもひとつの指標で、家族やその人のライフスタイルによって当然暮は異なってきます。大事なのは、自分の財政状態を把握して、不足する額とその対処法を知ること。定年まで時間のある今から準備を始めて、余裕のある老後を迎えましょう。

まず65歳以降の年金を試算しよう

老後に必要な「2000万円」という数字がいったいどこからでてきたのかというと、＜（公的年金一支出）×30年＞という試算があり、そこから算出されています。
具体的に見てみましょう。65歳以降に自分たちが月々受け取れる年金の平均額は、ほぼ以下のとおり。

共働き夫婦＝夫も妻も国民年金と厚生年金に加入。
　受け取る年金額は約28万円。

会社員と専業主婦夫婦＝夫は国民年金と厚生年金に加入。妻は国民年金のみ。
　受け取る年金額は約22万円。

自営業の夫と専業主婦＝夫も妻も国民年金のみ。
　受け取る年金額は約12万円。

独身女性＝国民年金と厚生年金に加入。
　受け取る年金額は約16万円。

＊「平成30年度版　厚生年金保険・国民年金事業の概況（厚生労働省）」を元に算出
https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/nenkin/nenkin/toukei/nenpou/2008/dl/gaiyou_h30.pdf

ちなみに、年金の額は現役時代の就労年数や年収によって異なります。もっと正確な数字は、毎年、誕生月に届く「ねんきん定期便」という葉書で知ることができます。
さあ、自分の65歳以降の年金はどれくらいか、わかりましたか？

次に、現在の平均的な月の支出額を書きだしてみましょう。食費、光熱費、被服費、娯楽費、通信費、交通費などで構成される「必要最低限の生活費」の合計金額。総務省の試算では平均23万円と言われていますが、人によって、それ以上にも、それ以下にもなるのは当然です。

独身の人も既婚の人も、自分たちの年金を合算した額から上記の金額を差し引いてみて、プラスであれば、ひとまず安心ということになります。マイナスになった場合、たとえばマイナス5万円なら、それが月々の赤字として計上されるわけで、＜マイナス額×12カ月×30年＞を計算すると、老後に不足する額が出てきます。

しかし、ここでひとつ落とし穴が。
この計算では、必要最低限の生活費しか計上していないので、旅行や趣味を楽しみたい、結婚式などのお祝いや不祝儀、お洒落したい、美味しいものを食べたいとなった途端、赤字生活に突入してしまうのです。さらに言うと、総務省が出した23万円という数字は「持ち家前提」。賃貸住宅に住んでいる場合は、ここに「居住費」がプラスされることになります。

手持ちの資産、確保できていますか？

多かれ少なかれ、年金だけでは老後の生活はおぼつかないのが、わかってきました。でも、慌てふためく必要はありません。この赤字を補填する綱みの綱、それはあなたの“資産”です。

資産というのは、これまでの預貯金、保有している不動産、退職金、親の遺産などを合算したもの。賢明なあなたなら、ある程度資産形成はしていると思いますが、この手持ちの資産こそ、老後破産を食い止める最後の砦と言えるでしょう。

出費がかさんでも、資産を取り崩して捻出すれば大丈夫。つまり、年金生活に入るまでに、できるだけ資産を増やすこと。これを今のうちから心がけるべし。

「イベント消費」を試算しよう

もうひとつ大事なのは、支出を抑えること。これは浪費癖のある人や、イベントはゴージャスなほうが好きという人には試練かもしれませんが、老後深もゴれた生活をもしたくなければ危機感を持つことが不可欠です。

とはいえ人間、切り詰めてばかりではどうにも息が詰まるもの。長年住んだ家のリフォームだってしたいし、子どもや孫・姪の結婚、親の葬儀など、人生には大きな出費がつきものです。
こういった少し大きな消費を「イベント消費」と言います。

おすすめしたいのが、老後30年で必要な資産は別口座に入れ、それ以外の余剰金をイベント消費に回す、というやり方。たとえば、向こう30年のライフイベントを書きだして、支出の総額を想定しておくと安心材料になります。

●夫婦の場合
夫＝65歳　妻＝60歳、息子＝30歳　結婚式　100万円
夫＝68歳　妻＝63歳、姪＝30歳　出産祝い　10万円
夫＝70歳　妻＝65歳　二人で海外旅行　50万円

年齢を重ねれば病院や介護施設のお世話になる頻度も高まるので、その分も蓄えておきたいですよね。そうなると余剰金はかなり減ってしまうので、海外旅行は無理っぽいから、軽自動車で遠の駅前りに変更など、イベントに優先順位をつけたり、節約ポイントを絞ったりすると、お金も時間も有効に活用することができます。

65歳以降も働ける時代が来る！

一方、国会では2021年4月に「70歳就業確保法案」が可決される見通しとのこと。将来的には定年が70歳まで引き上げられると言われています。たしかに65歳といってもまだまだ自分は若い、働けるという人はたくさんいるでしょう。働けば収入になるので、年金にも資産にも手を付けずに暮らすことができます。ただ、健康で働ける人たちばかりとは限らないのが、悩ましいところ。

資産に余裕がある人は「運用」を考えるのが自然の流れ。大きなお金は普通預金に入れておくよりも、投資でうまく運用したほうがいい、と思うはず。ただし、運用はあくまで小遣い稼ぎと考えて、損をしないように気をつけましょう。
投入する金額は、「損をしても許められる額の倍まで」が無難と言われています。たとえば100万円までなら許められるという人は、投資額の限度は200万円ということ。また、ひとつの商品に投資せず、分散投資にしてリスクを最小限にすることをおすすめします。

いずれにせよ、元気に働いて楽しく暮らすのが一番。お金の使い方・貯め方もそれなりに知恵を絞って、自分らしい人生を歩んでくださいね。

合津　玲子（ごうつ　れいこ）
青山学院大学英米文学部卒業後、編集プロダクションに入社。雑誌「レタスクラブ」等の編集に携わったのち、独立。
無財ネが高じ、IT初のブルーガイドの旅行本を多数取材・執筆。現在、ウェブマガジン「旅色」で奈良県全域インタビューを担当。趣味は組みぐりと旅写。主な著書に『トーキョーご利益案内』（ハ書社）、『コーヒーのある暮らし』（池田書店）、『プラタモリ』（角川書店）、『ガイドブック富々』（JTBパブリッシング）などがある。

あわせて読みたい

ライフスタイル
栄養士先生と考える更年期陣…
2020.12.10

ライフスタイル
栄養士先生と考える更年期陣…
2020.12.10

ライフスタイル
栄養士先生と考える更年期陣…
2020.12.10

#タグから探す

#更年期の乗り越え方　#更年期うつ　#ホルモンバランス　#生活習慣病　#メンタルマネージメント
#閉経後のセックス　#暮らし方　#友方　#閉経後　#ホルモンバランス
#更年期の乗り越え方　#更年期うつ　#ホルモンバランス　#生活習慣病　#メンタルマネージメント
#閉経後のセックス　#暮らし方　#友方　#閉経後　#ホルモンバランス

やたちゃん さん、
こんにちは！
やたちゃん
ちょっとチャット通知
今日の出来事シェアしませんか？
ちょっとチャット

LiliShe編集部からのお知らせ
2020年12月16日
40代学極変化サービス「ナイスミディの保健室」がスタートしました！「ナイスミディの保
2020年12月16日
新しいコラムが掲載されました。

注目記事
1 [婦人科系疾患] 栄養士先生と考える更年期陣の乗り越え方 #更年期 #婦人科系疾患 #閉経
2 [婦人科系疾患] 栄養士先生と考える更年期陣の乗り越え方 #更年期 #婦人科系疾患 #閉経
3 [婦人科系疾患] 栄養士先生と考える更年期陣の乗り越え方 #更年期 #婦人科系疾患 #閉経

カテゴリー
更年期　婦人科系疾患　セクシャルウェルネス
美容・ヘルスケア　ライフスタイル　仕事・キャリア　終活

(c) 2021 THEHOUSE CO.,LTD