



豊かな老後生活を送るために あなたに合った退職金の運用方法を考える

そこが知りたい

くらしの金融知識

会社員生活の区切りとなる「定年」。そこで多くの会社員が手にするのが「退職一時金」（退職金）です。人生で初めて手にするまとまったお金を前にどうしたらいいか、戸惑う人も多いのではないのでしょうか。豊かな老後生活を送るための退職金の使い道と運用方法について解説します。

老後生活の支えになる退職金 じっくり資金プランを立てる

高齢化が進む日本では、定年後、90歳、100歳まで元気に暮らすこともめずらしいことはありません。しかし、老後が長くなった昨今、「老後生活を支えるのに十分な老後資金を確保できるのか」ということが、多くの人にとっての心配事になっています。

老後資金を支えるものとしては、現役時代の貯蓄や公的年金などのほか、定年時に受け取る「退職一時金」（以下、退職金）があります。

退職金については、現在、退職給付制度のある会社のほとんどで支給されています。支給金額の平均は1800万円弱と大きいことから、老後生活を安心して過ごすためには、この退職金をいかに上手に守り、増やすかが大きなポイントとなります。そこで今回はこの退職金を中

心に、老後の資金プランについて考えていきましょう。

老後の資金は 3つの「目的別」に分ける

老後の資金プランを立てるには、まずは使い道（支出）を考える必要があります。ここでは、退職金として1800万円、個人型確定拠出年金（以下、iDeCo）で450万円（45歳から毎月2万円を積み立て、利回り3%で運用した想定）、合計2250万円を60歳時に受け取るAさんの例も合わせて考えてみましょう。

老後に出ていくお金は、大別すると「生活資金」、「ライフイベント資金」、「介護費」の3つに分類できます。

一つ目は「生活資金」。ここでは食費や住居費といった日常生活費のほか、趣味や旅行に使う費用、及び医療費も含めて考えていきます。医療費につい

ては、一般的に70〜74歳では自己負担が2割に、75歳以上では1割と、現役時代よりも費用負担が軽くなります。また、高額な医療費がかかったとしても、高額療養費制度を活用すれば全体として大きな出費にはなりにくく、医療費単体で大きな金額を備える必要性は必ずしも高くありません。なお、配偶者が亡くなった後の1人分の生活費については、夫婦2人の時の7割程度で見積もるとよいでしょう。

生活資金を賄うお金は、基本的には65歳までは就労収入、65歳以降は公的年金になります。足りない分はアルバイトなどで就労収入を確保するほか、場合によっては手元の資金を当面の生活資金に充てつつ、夫婦のどちらかが「年金の繰下げ」制度を利用し、受給額を増額することなども考えられます。Aさんの場合、妻の年金の受取り開始を70歳まで繰り下げ、65歳から70歳までの生活資金はiDeCoの450万円を補うのもよいでしょう。70歳以降の生活資金は、繰下げによって妻の公的年金が最大1.42倍に増額されるため、夫婦2人の年金で生活していくことは可能と思われます。

二つ目は「ライフイベント資金」。60代から70代前半までは意外とライフイベントの多い時期です。子どもの結婚や

孫誕生などへの資金援助、自宅のリフォーム、車の買替えなど、大きな出費を伴うイベントが目白押しのため、定年で収入が減るにもかかわらず、支出が増えがちです。イベント出費により生活資金や介護費が圧迫されることのないよう、必要に応じてイベント関連の出費を抑える工夫も考えておきましょう。Aさんの場合、このライフイベント資金は60歳から10年以内に使う分として、家のリフォーム費を250万円、子どもの結婚・子育て援助費を250万円、家族での海外旅行費を200万円、その他の予備費を200万円、合計900万円を退職金から割り振ります。

3つ目が「介護費」です。生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査 平成30年」によれば、介護費用は1カ月平均約7万8000円で、平均介護期間は4年7カ月。個人差が大きい費用ではありますが、上記平均介護費用・期間によれば、1人あたりの介護費は約430万円かかる計算になります。Aさんの場合、上記介護費の数値を用いて計算し、退職金のうち900万円（430万円×2人分+α）を夫婦2人分の介護費として割り振ります。なお、実際に介護費として使わなかった場合には、子どもや孫に相続し残すこともできます。

「短期」は普通預金、「中期」は定期預金や個人向け国債で

「生活資金」、「ライフイベント資金」、「介護費」の支出は、想定される利用時期に応じて、「短期資金」、「中期資金」、「長期資金」の3つに分けることができます【図表1】。また、それぞれの目的に応じて運用先も異なります。

当面の生活資金は「短期資金」に当たり、就労収入や公的年金で賄います。もっとも重視されるのは流動性（換金のしやすさ）のため、いつでも引き出せるように普通預金に預けるとよいでしょう。

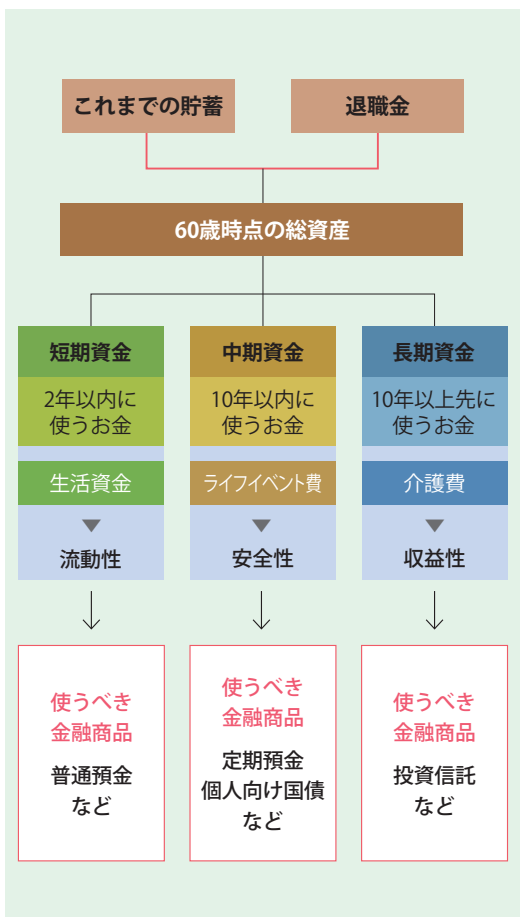
一方、ライフイベント資金は「中期資金」、介護費は「長期資金」に当たり、退職金で充当します。これらはすぐに使うことは想定されないため、運用に

回すことをおすすめします。ただし、運用期間が短めの中期資金は安全性を、長めの長期資金は収益性を重視し、それぞれ運用の仕方は異なってきます。

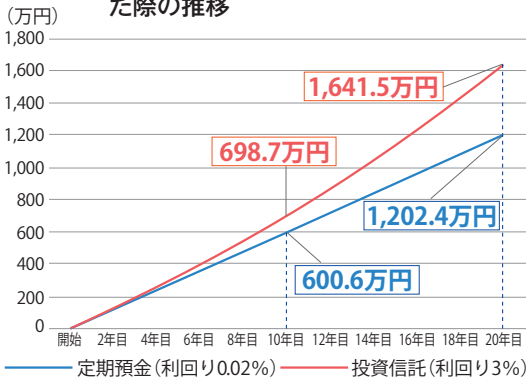
まず、中期資金を運用する場合には、安全確実な運用や換金のしやすさに重きを置く必要があります。運用先としては、「定期預金」と「個人向け国債」が挙げられます。

このうち個人向け国債は、銀行、ゆうちょ銀行、証券会社など、ほとんどの金融機関で取り扱っている金融商品で、1万円から購入することができ、す。「固定金利型5年満期」と「変動金利型10年満期」の2種類の商品がメインで、ともに金利は0.05%（2021年8月現在）となっており、元本確保型の商品の中では比較的可利な運用が

【図表1】 定年後のお金の三分法



【図表2】 定期預金(利回り0.02%)と投資信託(利回り3%)で毎月5万円を積み立てた際の推移

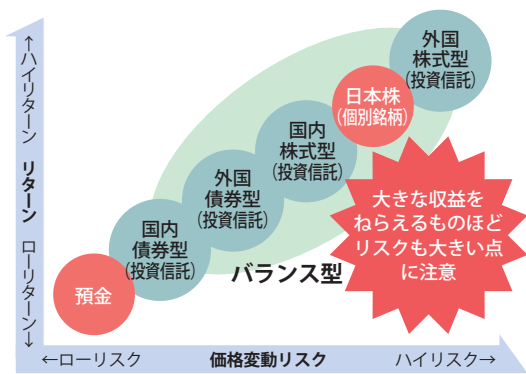


10年以上先に使うことが想定される長期資金を運用する場合には、収益性をもっとも重視されます。そこで、おすすめるのが積立型の投資信託です。投資信託は、一つの商品で複数の地

「長期」の運用はリスク許容度で3パターンに分ける

可能です。変動金利型10年満期の金利は半年ごとに見直され、金利が上昇した場合にはその時点の金利が適用されますので、金利上昇局面では有利に働きます。また、中途換金も1万円から可能です。引かれる点には注意が必要です。いずれにしても、元本保証で安心して預けることができるため、中期資金の預け先として適していると言えるでしょう。

【図表3】 投資信託の投資対象とリスク度



域や資産に分散させて投資することができるため、運用リスクを抑えつつ、比較的高いリターンの獲得がめざせます。また積立型だと長期で大きく増やせる可能性もあります【図表2】。Aさんの場合、長期資金に割り振った900万円を、例えば1回50万円ずつなどに分けて投資タイミング（投資信託の購入タイミング）を分散させることができるので、運用リスクをより一層軽減させることも可能です。

このように、リスクとリターンの両面から、投資信託は長期資金の運用先として有力な候補に挙げられます。ただし、投資信託の運用には元本割れのリスクがあるため、自分のリスク許容度（資産の目減りをどの程度までなら許容できるか）を見極める必要があります。

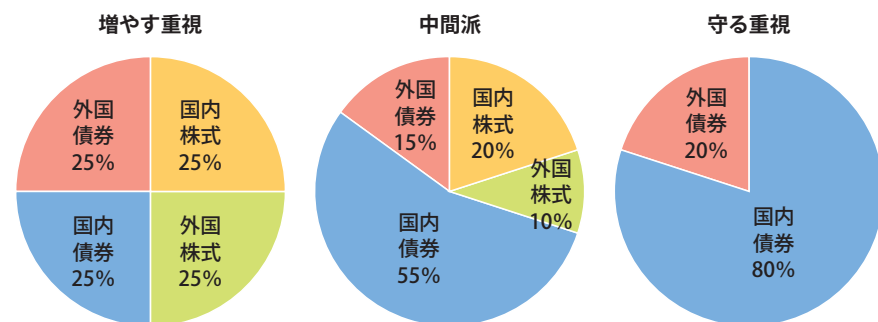
ます。リスク許容度は、①60歳時点で負債がなく、主として介護費に800〜1000万円以上確保できるかどうか、②60歳時点で子どもが独立しているか、の2点をもとに判断するとよいでしょう。

基本的に①と②のどちらも満たしている場合は、リスク許容度は比較的高いと考えられるため、積極運用で資産を「増やす重視」。一方、①と②のどちらも満たしていない場合には、リスク許容度が比較的低いと考えられるため、慎重運用で資産を「守る重視」。①と②のいずれか一方を満たしている場合は、「中間派」となります。

Aさんの場合、介護費に900万円確保したうえで、子どもは独立済み。①と②の両方を満たしているため、リスク許容度の高い「増やす重視」となります。

投資信託は投資対象によってリスクとリターンのバランスが異なり、国内よりも外国、債券よりも株式に投資する方がリスクとリターンは高まります【図表3】。そのため、リスク許容度別に、投資信託のポートフォリオ（資産の構成）の組み方も変える必要があります。なお、外国資産（外国株式や外国債券等）への投資には、資産価格の変動リスクとは別に為替リスク（投資国通貨

【図表4】 リスク許容度別の投資信託のポートフォリオ



（例：米国株式に投資しているのであれば米ドル）に対し円高になれば資産が目減りする等）も伴いますので、こうしたリスクを負いたくない場合は、国内資産（国内株式や国内債券等）への投資に限定した金融商品を購入するなど、リスク感度やリスク許容度に応じた投資を心がけましょう。

【図表4】は、リスク許容度別の3つのポートフォリオを示したものです。

退職金とiDeCoの受取時には 課税に注意

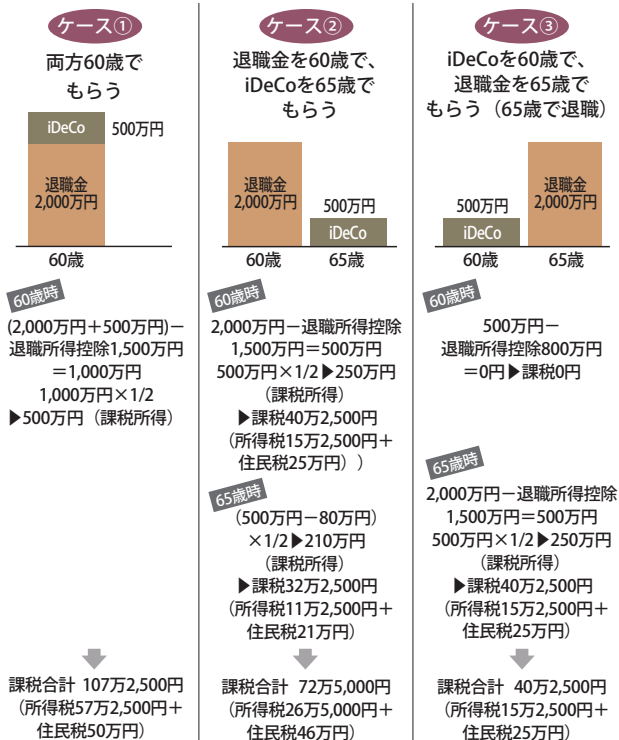
退職金の受取り方は、「一括で受け取る方法」、「年金として分割で受け取る方法」、「その両方を組み合わせる方法」の3パターンが基本となります。受取方法によって控除の種類が変わり、一括で受け取る際は退職所得控除が、分割して受け取る際は公的年金等控除が適用になります。このうち、控除面で有利なのは退職所得控除ですが、iDeCoを利用している人は注意すべき点もあります。会社からの退職金は60歳定年時に受け取る人がほとんどですが、退職金を一括で受け取り、同時にiDeCo（老齢給付金）を受け取ると、退職所得控除の旨味が薄れる可能性があります。

【図表5】は、退職金を2,000万円、iDeCoの老齢給付金を500万円受け取る際の課税額を3つのケースで表したものです。60歳定年時にすべて一括で受け取るケース①の場合、退職所得控除の枠を超えてしまい、500万円分が課税されてしまいます。それを避けるために、iDeCoの受取りを65歳にしたケース②の場合、ケース①と比べて課税額が多少緩和されます。さらに、60歳時にiDeCoを受け取り、65歳時に退職金を受け取るケース③の場合には、それぞれに退職所得控除が適用できるため、課税額がもっとも少なくなります。

いずれにせよ、控除を考えれば退職金とiDeCoは60歳で同時に受け取らず、分けて受け取る方がメリットは大きくなります。

【図表5】 退職金とiDeCoの受取方法による損得

●退職金2,000万円（30年勤務） ●iDeCoの受給額500万円（40～60歳積立）
※ケース①～ケース③の例では各種人的控除や復興特別所得税を考慮しない。



「増やす重視」のポートフォリオは、国内株式・外国株式・国内債券・外国債券の4資産を25%ずつ組み入れていきます。株式が全体の50%を占めるため、運用次第では相応のリターンを狙える一方で、運用リスクもあります。「中間派」のポートフォリオは、債券を中心に4資産を組み入れていきます。債券が全体の70%を占めるため、運用リスクは増やす重視に比べ低い一方で、株式を組み入れることで、ある程度のリターンも期待できます。「守る重視」のポートフォリオは100%債券で構成します。

増やす重視や中間派に比べ低いリスクで運用できる一方、運用リターンはさほど期待できません。

また、一度自分のリスク許容度に見合ったポートフォリオを組んでも、5年、10年以上運用を続けていくと、少しずつ相場変動による資産の偏りが積み重なって、当初設定した保有資産の比率と大きく変わってしまうこともあります。そこで、1年に1回など定期的にポートフォリオを見直すようにしましょう。その際、例えば、株式や外国資産などのリスク性資産が、当初設

定していた比率から5%以上乖離している場合には見直す（リバランス）とよいでしょう。なお、投資経験が少なく、運用に自信がない人が老後資金を投資信託で運用する場合には、自動的にリバランスを行ってくれるバランス型と呼ばれる投資信託を検討してみてください。60歳時に受け取る退職金は老後生活を支える要の資産となります。人生で初めて手にするまとまったお金だからと、派手に使い込んでしまったり、大きなリスクを伴う一括投資をするのはご法度です。人生100年時代だから

こそ、この機会に老後生活のプランを考え、自分のリスク許容度に見合った運用を考えることが大切です。

そここち知りたい

くらしの金融知識

監修

山中伸枝（やまなかのぶえ）

ファイナンシャルプランナー。株式会社アセット・アドバンテージ代表取締役。一般社団法人公的保険アドバイザー協会理事。確定拠出年金ほか、老後の資産運用について多くの相談を受け、講演などで発信している。

福田浩彦（ふくだひろひこ）

平成3年税理士登録。現在、「NHB税理士法人」代表社員。全国各地の税理士会等で、税理士及び税理士事務所職員向けの各種セミナー講師。日本税務会計学会税法部門常任委員。