

老後の生活を考える(1)

快適な

老後のための準備

少子高齢化が進む現代、自分や家族の老後について不安を抱えている人も多いことでしょう。充実した一生をまっとうするためには、公的年金の他にどのくらいのお金が必要なのか、また、どのように備えるべきなのか? 気になる介護情報や、納得できる人生の幕引きを行うための情報も交え、改めて、「老後の生活」について考えてみましょう。

快適な老後を過ごすために必要なお金は?

●老後資金とは何か?

テレビや雑誌などでは「老後の資金には数千万円必要」といったことが頻繁に言われ、不安を感じている方も多いと思います。「老後資金」とは、そもそもどのようなものなのでしょう?

一定の年齢を迎えて仕事をリタイアすると、給与収入などがなくなり、やがて年金をベースにした生活が始まります。その時、実際にかかる生活費ともらえるであろう年金額との差額を計算し、足りなく

なることが予想される場合に、その不足分を補うために備えておくお金が「老後資金」です。

つまり、メディアなどで言われる「数千万円」をすべて預貯金で準備するということではありません。まずは、もらえる年金の額を知り、今ある預貯金や不動産、保険といった資産、予想される退職金などをトータルに考えていきましょう。

●老後資金準備の3ステップ

では、実際に老後資金を考える時、どのように進めていくのがいいのでしょうか?

大切なのは、現実を知ることです。まずは、次に挙げる3つのステップで、

自分自身の「現実」を整理してみましょう。

① 老後に対する自分の気持ち

② リタイア後の収支

③ 現在の資産と負債

お金の現実を知る前に、「自分の気持ちを知る」ステップを踏むことはとても大切です。それは、例えば、「退職後に夫婦で世界一周旅行をしたい」と願う人と、「地域のボランティア活動に参加したい」と考えている人では、

●監修

1級ファイナンシャル・プランニング技能士
ファイナンシャル・プランナー CFP®

柳澤 美由紀

やなぎさわ・みゆき

2006年になごみFP事務所を共同設立、各種資金設計のアドバイスなどを行う。09年には、(株)家計アイデア工房を設立し、家計管理の知恵やノウハウも発信中。著書に『老後のお金の「どうしよう?」が解決できる本』(講談社)など。

ファイナンシャル・プランナー CFP® セカンドライフ・アドバイザー
大塚 まさこ

おおつか・まさこ

若年世代には保険の見直しと家計のアドバイス。シニア世代には葬儀・相続・高齢者住宅などのセミナーを実施し、元気なうちに行動を起こす必要性を説く。自らの「終末期医療」の意思表示を記す重要性も啓発中。FP仲間と「くらし設計塾」を設立し金銭教育も実施。

■ステップ① 自分の希望を書き出しましょう

質問1 老後、誰と、どこで暮らしたいですか?

質問2 老後、どんな生活を送りたいですか?

質問3 寝たきりになったとき、誰に介護されたいですか?

質問4 判断能力が不十分になったとき、誰にお金の管理を頼みたいですか?

質問5 葬式や納骨、ペットの処遇などを誰に頼みたいですか?

質問6 自分が死んだ後の相続について、希望や不安はありますか?

質問7 今、いちばん不安に思っていることは何ですか?

必要なお金がまったく異なってくるからです。老後の生活で自分が何を一番重視したいのか、どんな生活を送りたいのか、リタイア後に叶えたい夢は何かなど、まずは思いつくままに書き出してみてください。もし、何から考えればいいのか分からない場合は、ステップ①の表を参考に。この7つの質問に答えていくだけでも、自分が送りたい老後のイメージが見えてくるでしょう。

その後で初めて、②、③と「お金

の現実」を知るステップに進み、①の夢や希望と見比べながら、「これはできるかな」とプランを調整していきます。②は先にも述べた通り、もらえる年金の額と生活費との差額を知るステップ、③は今ある預貯金、有価証券、不動産、保険などをすべて合わせるとどのくらいになるのかを把握するステップです(表は次ページ)。いずれも、①と同様に実際に書き込めるフォーマットを用意しました。書き出すのは面倒だし、現実を

も、この3ステップを経て初めて明確になるのです。

●老後資金が足りない場合は？

もし、生活費と年金額の差額を比べてみて、マイナス分が大きいと予測された場合、もらえる年金の額に見合った生活ができるように、今から節約を試みるとか、リタイア後も働けるように自分磨きを始めることなどで、不安を軽減することもできるでしょう。

特に家計の見直しは効果大。仮に、50歳で節約生活を始め、月々3万円、ボーナスで20万円ずつの貯蓄を続ければ、60歳で定年を迎えるまでの10年間で760万円の老後資金を作ることができます。これだけでも、リタイア後の不安はかなり小さくなるのではないのでしょうか？
もちろん、もっと早い時期から準備を始めれば、月々の積立額は少なくて済むうえ、貯まる金額も多くなります。つまり、老後への備えを始めるのは、いつからでも早すぎに、できることから始める姿勢が大切といつことす。

が大きく変わってくることもあると思います。それらの転機も想定し、環境の変化に合わせて積立額を更できる方法を無理のない金額からスタートさせるのがいいでしょう。

また、公的年金に関し、国民年金に加えて厚生年金や共済年金がもらえる会社員や公務員に比べ、国民年金のみの受給となる自営などの人たち(国民年金の第1号被保険者)は、より不安を感じやすい立場にあるかと思えます。その場合は、国民年金基金に加入し、年金納入額を上乗せすることで将来もらえる年金額を増やしたり、小規模企業共済に加入して自前の退職金を積み立てるなどの方法もあります。これらの積立金は社会保険料控除の対象になるので、節税対策としても有効です。自営業者は、仕事を辞める時期を自身で決めることができるので、健康管理に気をつけるなどして、できるだけ長く働けるように工夫することも一案です。

老後資金、考え方と使い方

●実際に必要な老後資金は？

先にも述べたとおり、リタイア後に必要なお金の基本は、年金額から生活費を差し引いた差額で考え

■ステップ② 年金などの定期収入と生活費を書き出しましょう

年間収入	歳～		歳～		歳～		問い合わせ先
	円	円	円	円	円	円	
公的年金	円	円	円	円	円	円	年金事務所、年金相談センター、加入先の共済組合窓口など
企業年金	円	円	円	円	円	円	加入先の企業年金事務所または企業年金連合会
国民年金基金	円	円	円	円	円	円	加入先の国民年金基金
小規模企業共済	円	円	円	円	円	円	中小企業基盤整備機構
個人年金保険	円	円	円	円	円	円	加入先の生命保険会社
	円	円	円	円	円	円	
合計	円	円	円	円	円	円	

年間生活費	歳～		歳～		歳～	
	円	円	円	円	円	円
住宅ローン		円		円		円
管理費		円		円		円
修繕積立金		円		円		円
家賃		円		円		円
生活費(住居費除く)		円		円		円
合計		円		円		円

知るのが怖いという人もいるかもしれませんが、不安を解消し、解決可能な課題や目標を立てるために必要なステップ。「老後に不安を感じる」という人ほど、ぜひ活用してほしいものです。「退職金をもらったらどうすればいいですか?」という相談をよくいただきますが、退職金を貯蓄に回すのか、いろいろな金融商品で運用するのか、生活費に充てるのかといった選択

■ステップ③ 資産と負債を書き出しましょう

		金融機関/名称	口座番号(金利)	年 月 日現在の残高
金融資産	預貯金		() (%)	円
			() (%)	円
			() (%)	円
			() (%)	円
	有価証券			円
				円
				円
	養老保険・ 積立傷害 保険など※		円	
合 計				円

※保険は、満期保険金などの受取総額を記入

		名 称	年 月 日現在の残高
その他資産	不動産		円
			円
			円
	貴金属・美術品など	円	
合 計			円

		取扱機関(金利)	年 月 日現在の残高
負債	住宅ローン()	() (%)	円
	住宅ローン()	() (%)	円
	その他ローン	() (%)	円
		() (%)	円
	クレジットカードなど	() (%)	円
合 計			円

が出ていますので、試算の参考にしてみるのもいいでしょう。

●老後資金の
利用計画

限られた資産をいかに使っていくかは、豊かな老後を送るうえで重要なポイント。そこでお勧めなのは、資産を用途によつてあらかじめ分けておくという方法。具体的には、「生きるためのお金」「備えるお金」「使えるお金」の3つに分けることです。

「生きるためのお金」は文字通り生活費、「備えるお金」は、冠婚葬祭や病気、介護など、万が一の場合に使うことになるお金です。介護費用についてはこの後述べますが、備えとしては1年分の生活費程度の預貯金を準備していれば当面は大丈夫でしょう。そして「使えるお金」は、夫婦で旅行に行くとか、新たな趣味を始めるなど、思い描いた生活を実現するためのお金です。

このように、用途に応じてお金の枠をあらかじめ決めることで、お金はとても使いやすくなります。万が一のお金を取り置きしておけば、それ以外のお金を安心して使うことができるからです。

また、リタイアして最初の10年で使うお金、11年目以降に使うお金といった具合に10年単位でお金を分けておき、11年目以降に使う予定のお金は、比較的风险の少ない方法で運用する方法もあるでしょう。

●老後資金、相談したい時は？

より良い資金計画を立てるためには、お金に関する情報をどれだけ持っているかも重要です。最近では、消費生活センターや各自治体も無料や低料金でお金や生活設計等に関するセミナーを行っているのですが、まずはそういった場に積極的に足を運んでみてはいかがでしょうか。

「何歳まで生きるか分からない。結局、何年分のお金を用意すればいいの？」という不安です。

ならば、「人生100年」とも言われている現代、100歳まで生きることが想定して考えれば、ひとまずは安心です。つまり、65歳から年金生活を送るとして、100歳までは35年間ありますから、(年金の月額マイナス1カ月当たりの生活費)×12カ月×35年で計算してみるの

です。非常に大まかではありますが、この金額が分かるだけでも心構えはずいぶん違ってきます。

ちなみに、総務省統計局が行った家計調査(平成21年)によれば、高齢者夫婦の世帯支出は月額約27万円、生命保険文化センターが行った「生活保障に関する調査」によれば、高齢者夫婦が日常生活費の最低額として必要なお金は約23万円、ゆとりある老後を送るなら約38万円が必要という結果

です。非常に大まかではありますが、この金額が分かるだけでも心構えはずいぶん違ってきます。

「生きるためのお金」は文字通り生活費、「備えるお金」は、冠婚葬祭や病気、介護など、万が一の場合に使うことになるお金です。介護費用についてはこの後述べますが、備えとしては1年分の生活費程度の預貯金を準備していれば当面は大丈夫でしょう。そして「使えるお金」は、夫婦で旅行に行くとか、新たな趣味を始めるなど、思い描いた生活を実現するためのお金です。

また、「自分でいろいろ調べてみたがそれでも不安がなくなるらない」「送りたい暮らしに合わせたお金の使い方をアドバイスしてほしい」という人は、ファイナンシャル・プランナーや銀行、税理士などの専門家に相談してみるのも二つの方法です。その際は、相談料がどの時点から発生するかを最初にきちんと聞いておきましょう。

気になる「介護」
必要なお金やサービスは？

●サービスにより費用は異なる

老後の暮らしを考えた時、誰もが不安を感じるのが「もし、自分が介護されることになったら…？」ということでしょう。

生命保険文化センターが行った「生命保険に関する全国実態調査」(2009年)によると、家族に介護が発生した際、公的な介護保険の範囲外の初期費用としてかかったお金の平均は約308万円、月々にかかるお金の平均は約18万円です。ただし、現在ではさまざまな介護サービスがあり、どのサービスを利用するかによってかかる費用は大きく異なります。

介護保険で利用できるサービスには、在宅で行う介護と施設に入居して受ける介護の2種類に大きく分けることができます。参考までにその概要をご紹介します。

●介護保険のサービスを利用するには「要介護認定」が必要

介護保険のサービスを利用する場合、必要な介護・支援の状況によって7段階の要介護度に分かれた「要介護認定」を自治体で受ける必要があります。これにより、介護保険から一

定の金額が助成されます。利用者が負担する金額は、支給限度額内ならその1割。全額自己負担となるのは、限度額を超えた部分です(表1)。

要介護認定を受けるには、まずは、自治体の窓口申請書を提出。その後、原則1週間以内に、利用希望者の生活状況や心身の状態を調べるために、訪問調査が行われます。この調査の内容や主治医の意見を元に要介護認定が行われます。

結果が分かるまでに1カ月以上かかる場合もあるので、早めに手続きをしておくのが得策です。

要介護認定者が受けられるサ

[表1]在宅サービスの支給限度額

要介護度	支給限度額(月額)	利用者負担(月額)※
要支援1	49,700円	4,970円
要支援2	104,000円	10,400円
要介護1	165,800円	16,580円
要介護2	194,800円	19,480円
要介護3	267,500円	26,750円
要介護4	306,000円	30,600円
要介護5	358,300円	35,830円

※サービス利用額=支給限度額の場合の自己負担額

[表2]

訪問サービス	日常生活の手助け 自宅で入浴 自宅でリハビリ 医師の指導のもとでの助言や療養管理
通所サービス	施設に通ってのリハビリ
ショートステイ	短期間施設に泊まる
福祉用具・住宅改修	介護する環境を整える
入居サービス	有料老人ホームで利用するサービス
施設サービス	特別養護老人ホームなどに入所する
地域密着型サービス	住み慣れた地域での生活の手助け

ビスは、介護支援専門員(ケアマネジャー)の作成するケアプランによって決まりますが、特に利用したいサービスがある場合は、利用者から希望を出すことも可能です。快適な介護生活を送るために、介護保険で受けられるサービスのあらましを知っておくことも大切でしょう。(表2)

●入居型介護は自分で集めた情報が施設選びのカギに

施設に入居して介護を受ける場合、入居できる施設は、介護保険が使える「介護保険施設」と「それ以外の施設」に大まかにわかれます。介護保険施設には、要介護認定

者に対して日

常生活の介助や健康管理などを行う「指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)」、要介護認定者のうち、リハビリテーションに重点を置いたケアが必要な人が入る「介護老人保健施設」などがあります。

東京都介護

保険パンフレットによると、住民税を納めている要介護3の人が特別養護老人ホームに入居する場合、食費や光熱水費など毎月の自己負担額の目安は、相部屋で7万7000円、個室で12万8000円。年金のみで生活する世帯にとつては、大きな金額です。高齢者夫婦の一方が施設に入所することで、残った一方の生活が成り立たなくなる場合もあり得ます。そうした事態を避けるために、介護保険利用者のための負担軽減制度がいくつか用意されていますので、担当ケアマネジャーなどに相談してみてください。

一方、それ以外の施設を代表する

のは、いわゆる「有料老人ホーム」と呼ばれるもの。要介護の状態など、一定の要件を満たす人以外は入居できない介護保険施設に対し、私的契約のもとに入居する有料老人ホームは、自分の希望条件に合う施設を自由を選ぶことが可能です。要介護となる前から入所できるところもあります。ただし、その分、費用はグッと高くなりますので、希望する人はいくつか見学会などに参加して、まずは相場をつかむことからスタートしましょう。施設によっては、要介護になると退去しなければ

知っておきたい葬儀の知識

「遺された家族に迷惑をかけることなく旅立ちたい」。そう考える人が増えているようです。しかし、「死」について語ることがタブー視されてきた日本では、十分な準備をしないまま死を迎える人が多いのも事実です。そこで、現代日本の葬儀事情について、あらましを勉強してみましょう。

最近の葬儀事情

ライフスタイルの多様化などにより、最近では葬儀の形式も多様化する傾向にあります。個人の好きだった花や音楽でにぎやかに送る無宗教の葬儀や、会食をしながらパーティスタイルで故人を偲ぶ「お別れ会」。また、核家族化の進行により、家族や親しい人だけで送る「家族葬」、病院や自宅から火葬場へ直行し、お通夜や告別式を行わずに火葬場でお別れする「直送」といった簡素な葬儀もたびたび目になってきました。

また、お墓についても、墓地に埋葬されることを嫌い、樹木葬や散骨葬を選択する人も増えているようです。独身者や後継者がいない人は、無縁仏になることを避けるために、一種の合葬墓である永代供養墓を生前予約するケースも増えています。

老後資金に葬儀費用は必要?

(財)日本消費者協会が実施した調査によると(2007年)、葬儀にまつわる費用の全国平均は231万円でした。その内訳は、葬儀社への支払額(火葬料含)、通夜・告別式の飲食接待費、お布施など宗教者への心づけとなっています。しかし、これはあくまで平均額であり、葬儀が多様化している現代では、数十万円～数百万円程度まで金額に幅があるのが実情。葬儀のスタイルや会葬者の人数などによっても変わってきます。

死後、家族に葬儀費用の心配をかけたくないのであれば、まず、自分が挙げてほしい葬儀のスタイルをイメージし、それを実現するために必要な費用を、葬儀社などに見積もってもらい算出しておきましょう。さらに、葬儀費用専用の預金口座を作り、その口座の存在と行ってほしい葬儀のスタイルを複数の身内に伝えておくといいでしょう。その際は、例えば、キャッシュカードの保管場所を長男に、暗証番号を次男といった具合に、情報を分散しておくことも大切です。

トラブルを避けるために

国民生活センターに寄せられる葬儀サービスに関する相談は、ここ数年増加傾向にあるようです。病院に遺体搬送を頼んだら、病院に出入りする葬儀社に勝手に葬儀の準備までされてしまった、家族の死に気が動転していて、言われるがままに法外な契約をしてしまった、見積もりと請求額が大きく違うといった内容が目立ちます。

ひとりの人間が亡くなって、葬儀を済ますまでに決めなければならないことは、訃報連絡、葬儀内容の決定、遺影の選定など実に30項目以上もあると言われています。悲しみのさなかでこれらの決断を次々に短時間でくださなければいけないことが、時としてトラブルにつながってしまうようです。

そこで、こうしたトラブルを回避するために有効なのが、生前、元気なうちに自ら葬儀社を見学すること。「ここぞ」と思える葬儀社に巡りあえるまで複数足を運び、生前予約をし、その連絡先や段取りなどをあらかじめノートに記して家族に託しておけば、遺された家族の負担も軽くなるうえ、トラブルに巻き込まれる確率も格段に低くなり、心おきなく別離に向き合えます。

ならなかったり、入居が継続できても介護スタッフが常駐していないところなどもあるので、将来を見据えてじっくりと選ぶことが大切です。

●安心してできる窓口を知っておく

このように介護サービスが多様化するなか、最も重要なことは、自分たちが受けられる介護サービスはどこに行けばわかるのか、家族に要介護者が出た場合どこに相談に行けばいいのか、という「窓口」をあらかじめ知っておくことです。

まず相談すべきは、自治体の福祉

課や介護保険課です。年配者の中には、行政のお世話になることをためらう人も多いようですが、情報と知恵がなければ介護を乗り越えることは難しいもの。家族だけで問題を抱え込まず、頼れるところは頼るといふ姿勢をぜひ持ってください。

各市区町村に設置されている「地域包括支援センター」も心強い味方になってくれます。地域包括支援センターとは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で安心して生活することができるよう、高齢者本人だけ

でなく家族や地域住民の相談に当たってくれる施設。相談や支援はすべて無料で、相談内容に合わせてしかるべきサービスへとつないでもくれるので、活用しない手はありません。同じく、すべての市区町村に設置されている社会福祉協議会(社協)には、要介護となる前からつながりを作っておくといひでしょう。地域の福祉向上のためにさまざまな活動を行っている社協は、多くのボランティア団体とのつながりもあり、介護保険ではまかなえないサービス

を提供してくれる団体の紹介なども行っています。要介護となった際に心強いのはもちろんですが、元気にうちに自分自身がボランティア活動、サークル活動などに参加することで、さまざまなネットワークを培うこともできます。いざとなったときに頼れる知り合いが近所にいることは、本当にありがたいもの。老後の生活の不安は、お金だけではなく、人と人とのつながりが解決してくれることも多いのです。

〈構成・執筆 阿部志穂(編集部ライター)〉