

# 人生のリスクマネジメントと保険

将来を見通したライフプランと資金計画を立てる上で欠かせないのが「もしも」の視点です。今回は、あなただけでなく誰にでも起こる可能性のあるさまざまなリスクにお金の面で備える「保険」について、その基本を学びながら人生のリスクマネジメントについて考えてみましょう。

**【監修】**  
**長島 良介** (ながしま りょうすけ)  
 2級FP技能士、心理カウンセラー、一級建築士、生命保険募集人・変額保険販売資格、損害保険募集人、損害サービスマスター、生命保険コンサルタント。東京サンコー株式会社代表取締役。著書／プロが教える! 年収300万円で生き抜くマネー術 (ソフトバンククリエイティブ) 取材・監修／週刊ダイヤモンド、読売新聞、クワッサンなど。

## ライフプランに必要な「もしも」の視点

週末に家族で旅行に出かけるとしましょう。「もし雨が降ったら」と傘を持つ、また電車に乗り遅れないように早めに家を出る、旅先で出費がかさむことがあるかもしれないので、予備のお金やクレジットカードを持つていく…など「もしも」に備えますね。大学受験の場合なら第一志望に合格できなかった場合に備えて、複数の大学を受験するでしょう。私たちは身近なことであれば「もし予定通りにいかなかったら」と、対策を講じるものです。

ところが、20年先、30年先のこ

ととなると「長い人生、何が起きるか、この先どうなるか分からない」と、遠い将来を考えることを敬遠しがちです。しかし、本誌でも何度か紹介しているように、充実した人生を送るためには、ライフプランを立て、いつ、どんなこととお金が必要になるのか、将来を見通すことが大切です。このとき「何歳で何をやりたいか」ばかりを思い浮かべがちですが、視点を変えて「誰と」そのライフプランを実現させたいかを考えてみてください。「何を」でなく「誰と」や「どんな人たちと」を考えると、ライフプランを具体的にイメージし易くなります。イメージが描けてくると、そのためのお金のやりくりも身近に感じられるでしょう。

## 発生頻度は低いが、家計へのダメージが大きいリスクに備える

このとき、あまり考えたくなかったことな目を背けがちですが、「もしも」を想定することが重要です。不測の事態が起きたときや、自分や家族に万一のことがあっても、ライフプランが崩れないように、夢を諦めなくていいように、必要な手立てを考えておくのです。

人生にリスクはつきものです。ケガや病気、交通事故、年を取れば、介護が必要になる可能性もあります。また、火事や風水害や地震などで自宅が被害を受けるかもしれません。安定した職に就いたと思っても、倒産やリストラ

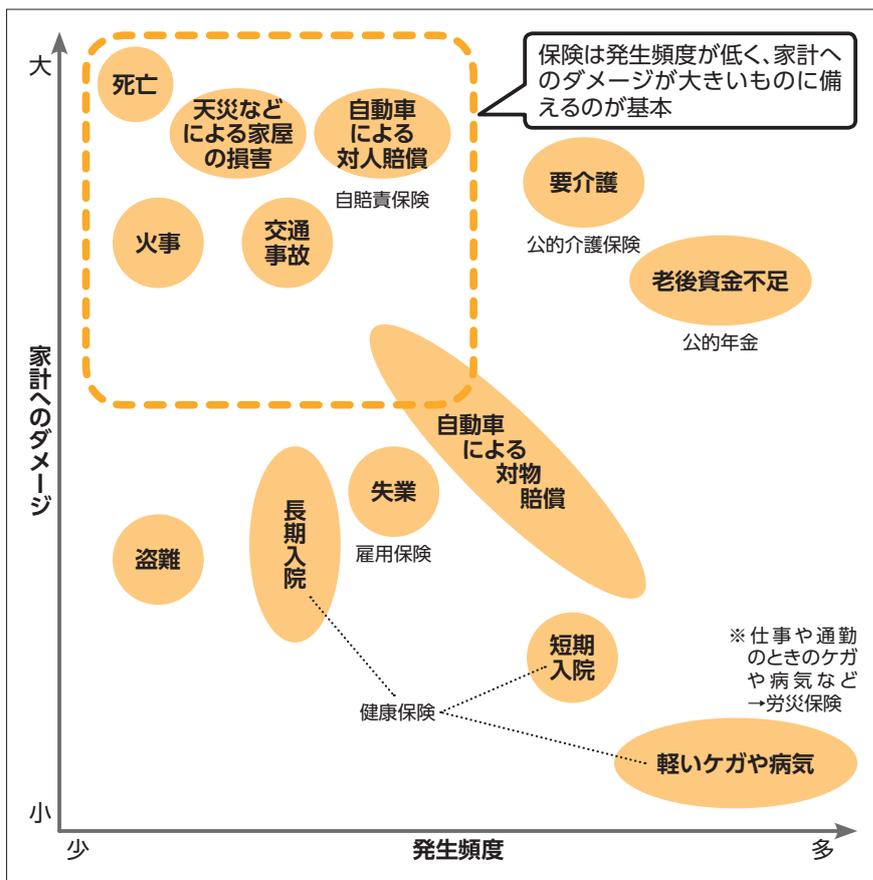
があるかもしれません。そうした、さまざまな「もしも」にどう備えたらよいのでしょうか。

図1は、人生に起こりうる「もしも」とその発生頻度を大まかにプロットしたものです。このうち、家計へのダメージが比較的小さいものは、預貯金で対応できるでしょう。また健康保険や雇用保険など、公的保険でカバーできるものもあります。備えなくてはならないのは、発生頻度は低いものの、発生すると家計へのダメージが大きいリスクです。

こうした「もしも」が起きたとき、お金の面で重要な役割を果たすのが保険です。

このうち自動車や住宅・家財などの「モノ」の損害や賠償に備え

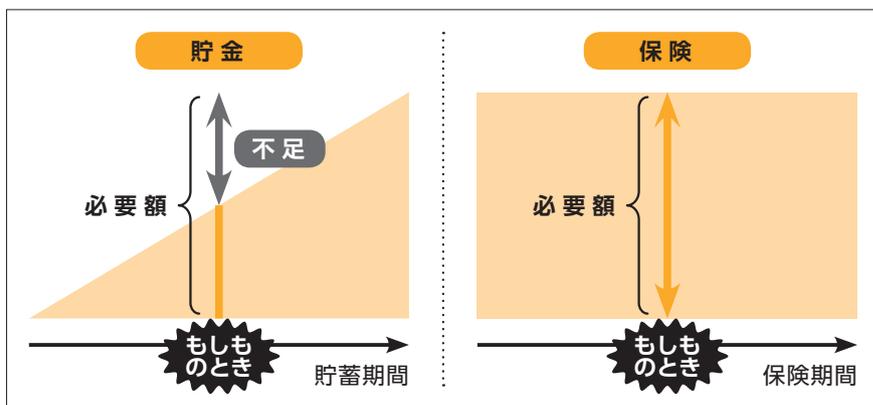
図1 人生のさまざまなリスク



るのが損害保険、「ヒト」に関するリスクに備えるのが生命保険です。地震や火事で住宅に住めなくなったり、交通事故で他人を傷つけてしまった場合など、一度に大きなお金が必要となる事態を考えると、保険は欠かせません。もちろん貯金でもカバーできますが、「貯金は三角、保険は四角」（図2）と言われているように、貯金は時間をかけて積み上げていくもので

あつて一度には増えません。他方、掛け金を払えば契約した翌日でも、万一の場合に定められた保険金が出るのが保険の最大のメリットです。大勢の人がお金を出し合つて、滅多にないが、起ると大きな経済的負担が生じる場合に備える相互扶助の考え方に立ったものが保険ですから、一人で準備するより少ない負担で、不測の事態に備えることができるのです。

図2 貯金は三角、保険は四角



「どんな目的で」「いくら」「どれくらいの期間」  
「保障される保険かを明確に」

あなたは、自分が入っている

火災保険や地震保険、自動車保険などの損害保険は、その必要性や役割をイメージしやすいでしょう。そこで今回は、病気やケガ、死亡などに備える生命保険について考えてみましょう。

保険がどんな種類の保険で、どんな特徴があるのか、そして毎年どれくらいの保険料を支払っているかを明確に把握していますか？これにスラスラと回答できる人は意外に少ないのではないのでしょうか。

人生の3大資金は、「教育・住宅・老後」といわれています。実は、人によっては生命保険がこれらに次ぐ大きな支出になっているのです。毎月の固定費として少くない額を支払っていて、積み上げると膨大な費用になるのに、その中身を知らないというのはおかしなことですね。

テレビやパソコン、自動車などを買うときは、カタログのスペックを読み、実際に操作したり乗ったりしてみるのに、保険の場合は、営業担当者の説明を聞いて「入っていた方が安心」という程度の理解のまま受け身で「加入」した人も多いのではないのでしょうか。保険会社と「契約」を結ぶのですから、保険という商品の基本である「どんな目的で」「いくら」ときにいくら」「どれくらいの期間」保障されるのかは、最低限理解しておく必要があります。

さまざまな生命保険

生命保険にはさまざまな種類があります。被保険者が死亡した場合、一定期間の死亡保障を確保する「定期保険」、死亡した際に保険金を年金形式で受け取れる「収入保障保険」、生涯死亡保障が続く「終身保険」、保険期間が一定で死亡保険金と満期保険金が同額の「養老保険」、病気やケガに備える「医療保険」、がんや三大成人病に備える「がん保険」や「特定疾病保障保険」、老後に備える「個人年金保険」、介護に備える「介護保険」、子どもの教育費に備える「学資保険」、医療保障などが終身保険や養老保険の特約となっている場合や、いくつかの保険の組み合わせという場合もあります。ここでは基本知識として、「定期保険」「終身保険」「養老保険」について、ポイントを説明します。

① 定期保険

定期保険とは、死亡保障を、ある一定の期間（定期）にわたって確保することを目的としたもので、保険期間内であればどの時点で被保険者が死亡しても保険金を受け取ることができます。1年、

5年、10年ごとなどの保険期間満了後に更新していく「更新型」、30年などの長い期間まとめて加入する「全期型」のほか、保険金が徐々に減少していく「通減型」や「収入保障保険」などがあります。満期保険金はなく、いわゆる「掛け捨て」ですが、割安な保険料で大きな保障を得ることができますのが特長です。また解約のデメリットが少ないため、柔軟に保険金額を見直すことができます。

② 終身保険

名称の通り、被保険者が死亡するまで一生涯の保障が続きます。途中で解約したときには解約返戻金があります。返戻金は保険会社や契約時の年齢、性別など

によっても異なりますが、保険料払込終了後の場合は、支払った保険料を上回り、以後は解約しない限り返戻金が増えていくというものもあります。保険料払込期間は、10年、15年、20年、あるいは60歳まで、65歳までなどと任意に設定できます。解約返戻金があり、一生涯保障が続くため、契約年齢、払込期間が同様で、死亡保険金が同じ定期保険に比べ保険料は割高です。

③ 養老保険

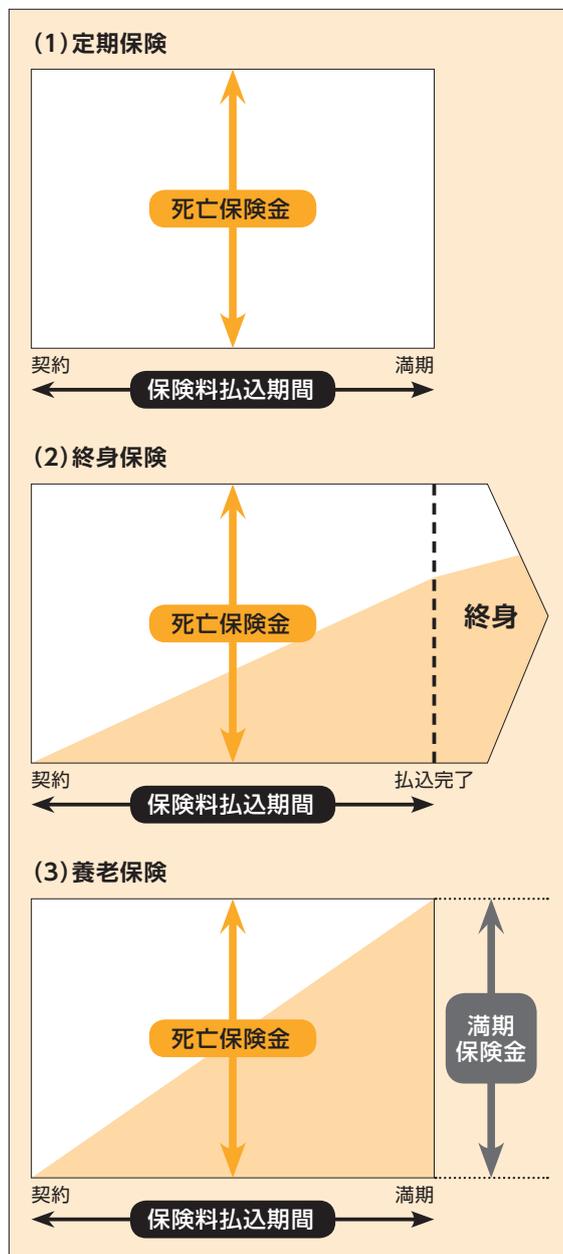
満期保険金と死亡保険金が同額の保険で、保険期間が終了した場合に満期保険金を受け取れます。保険期間中に被保険者が死亡した場合は、払込途中でも死亡保険金

が受け取れるため、養老保険で大きな死亡保障を確保するには非常に高額な保険料が必要になります。利率のいい時代に契約したものは貯蓄性が高いため、保険料が高いからと安易に解約してはもったいないものもあります。保険の見直しにあたっては注意しましょう。

いくらの保険が必要か

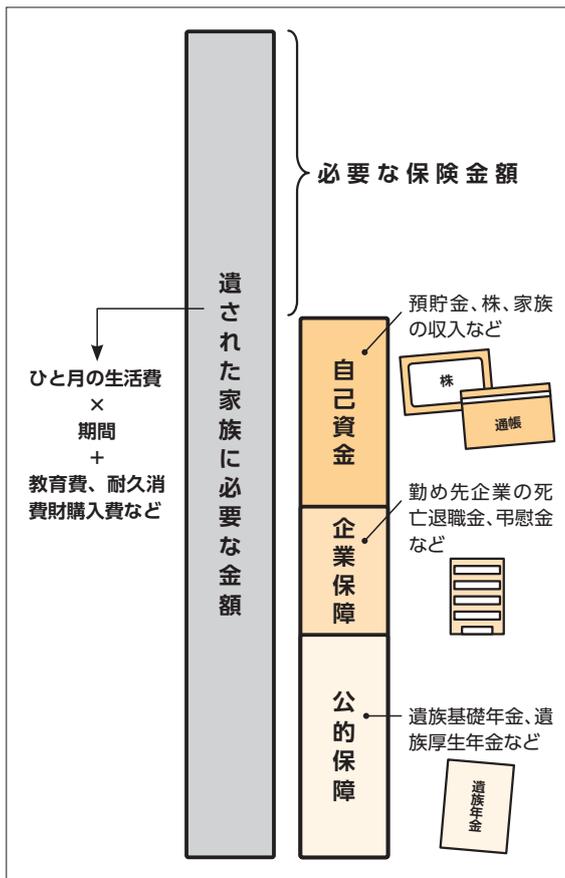
以上、万一のときに死亡保険金を受け取れる3つの保険を紹介しましたが、では、皆さんには保険金がいくら必要になるのでしょうか？ 自分や家族に合った保険を

図3 生命保険の基本的なしくみ



図中の黄色い部分は、将来の保険金などの支払いに備えて積み立てられる部分。

図4 必要な保険金額



考える場合の基本は、いざというときに家族の生活を守るためにいくらか必要かを考えるということです。建物の設計図には、単に建設会社を作り方を伝えるというだけでなく、どのような建材をどれくらい使用して、どのように作るかを決めることで建設費用を算出し予算と比較するという大きな目的があります。人生の設計図であるライフプランも同じです。ライフプランを立てれば、人生で必要なお金を把握できますし、予算（人生を通じた収入）と差があれば設計図段階で修正もできます。

保険金額を考える際の簡単なイメージは次のとおりです。例えばひと月の生活に約30万円必要で、子どもが就職するまでに14年かかるとします。大雑把ですが、30万円 × 12カ月 × 14年 = 5040万円となります。このほかに入学金や学費（例：私立大学文系の平均では入学金が25万円くらい、年間授業料75万円くらいなど）、自動車や家電といった耐久消費財の購入なども考えておく必要があります。もちろん、そのすべてを生命保険で用意する必要はありません。他の家族の収入のほか、遺族年金などの公的保障や、勤め先の企業から死亡退職金や弔慰金が出る場合があります。また預貯金など、それまでに築いた個人資産もあります。それらを差し引いて足りない分を万一のときに保険でカバーできれば

**ライフイベントごとに保険の見直しを**

よいのです。そのうえで、再度ライフプランやリスクの性質を見ながら、貯金と保険との使い分け、保険に入る場合に負担できる保険料や必要な期間、それに適した保険商品はどれか、などを考えていけばよいのです。

いろいろ検討したうえで決めた保険も、人生を歩む過程で、「どんな目的で」「いざというときにいくら」「どれくらいの期間」は変わってきます。頻繁に見直す必要はありませんが、人生の節目となるライフイベントを機に点検することをおすすめします。見直しのタイミングとしては

- ① 結婚
- ② 子どもの誕生
- ③ 住宅の取得
- ④ 子どもの進学
- ⑤ 子どもの独立
- ⑥ 定年退職、引退

などが考えられます。結婚は二人でどんな人生を送りたいか考える機会です。子どもが生まれたら、その子の将来まで考えたプランが必要になり、子どもの進学の際（とくに中学入学が節目）には、

先の教育費が具体的にイメージできるようになります。また、その頃には住宅を購入する人も多いでしょうし、キャリア面の将来もそろそろ見えてくるころでしょう。そして子どもが独立すれば、いざというときの保障は少なくして、今度は夫婦の老後を見据える必要があります。やがて定年を迎えますが、人生80年時代、その先に続く長い老後をどう生きるかを踏まえた、新たな人生への備えを考えなくてはなりません。未来が変わると、それを支える生命保険も変えていく必要があるのです。

ここまで人生のリスクにお金の面で備えるための保険の考え方を述べてきましたが、いざというときあなたや家族を助けてくれるのは、お金ばかりではありません。人間関係を大切に、仲間や人脈を豊かなものにしておく、いざというときに支援が得られることもあるでしょう。自身のスキルを磨いたり、趣味を深めておくことも、思わぬ形で役に立つことがあります。そして何より大切なのは、「もしも」のことが起こらないように、日々の健康に気をつけることです。

人生のトータルなリスクマネジメントによって、豊かで安心な毎日を過ごしたいものです。