

# 家計管理・生活設計のツボ

## 第8回

### 考えていますか？ 定年退職後の暮らしとお金

老後の生活について不安に思っているものの、今は会社を定年退職した後のことを考える余裕はないという50代の方も多いのではないのでしょうか。老後を安心して過ごすために、定年退職後の暮らしとお金について、「これだけは」というポイントをお伝えします。

**ツボ1** いたづらに不安を抱くより、今からできる工夫を考える

**ツボ2** 退職金は“余裕資金”にはならないことを認識する

**ツボ3** 働き続けることで収入を増やそう

表1 老後の生活についての考え方 (%)

世帯主の年齢	それほど心配していない	心配である	心配である		無回答
			多少心配である	非常に心配である	
60歳未満	12.9	86.5	41.3	45.2	0.6

(出所) 金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世帯調査」(二人以上世帯調査) (2015年)

**定年退職の4、5年前には  
考え始めよう**

金融広報中央委員会が2人以上の世帯を対象として2015年に行った世帯調査によると、60歳未満の世帯のうち、老後の生活が「心配である」と答えた世帯は86.5%でした(表1)。その理由として最も多いのが、「年金や保険が十分でないから」、次いで「十分な金融資産がないから」となっています。これを見ると、「老後の生活における収支が赤字になるかも」とか、「老後に取り崩せる

十分な貯蓄を用意できないかも」という不安や焦りを感じている人が多いことが分かります。

ただ、こうした不安を抱えたまま何もせずに定年を迎えてしまうのは非常に残念です。定年退職後の人生設計を少しでも早く決めることができれば、時間を味方につけて老後の生活を豊かなものにするための工夫を行うことも可能です。

こうした工夫の効果を現実にするためにも、定年退職の4、5年前には老後についてしっかり考えてみる必要があります。

確かに、50歳代は何かと忙しく、腰を据えて今後の生活設計を考える余裕はなかなかありません。また、現実を知ってしまうことが怖いという気持ちもあるかもしれません。それでも、定年退職後20年以上にもおよぶ老後を豊かなものにするためには、早く現実に向き合い、将来の生活のイメージを固めることが大切です。

**退職後の  
収入を正確に確認しよう**

退職後の生活をイメージするうえで、まず行ってもらいたいのが、現在勤めている会社を退職した後の収入を知ることです。「たぶんこ

のくらいではないか」という相場観はあるかもしれませんが、できるだけ正確に算出してみましょう。

退職金や企業年金については、勤務先の担当部署に確認してみてください。公的年金については、50歳以上の人であれば、日本年金機構から毎年誕生月に送付される「ねんきん定期便」に受取見込額が記載されています。退職までにどのくらい貯金ができそうかについても予想してください。そのほか、満期を迎える生命保険などがあれば、契約している生命保険会社に受取額を確認してみましょう。

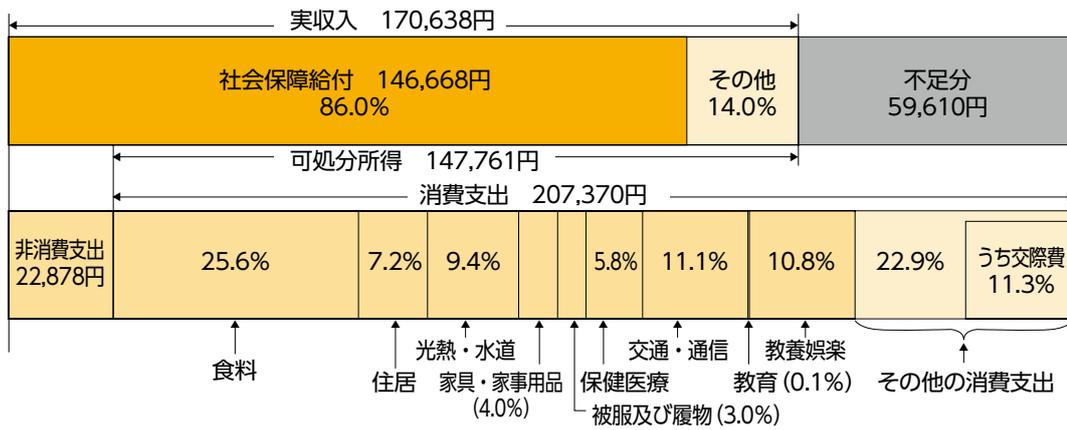
**退職金で贖済しても  
大丈夫？支出を予測しよう**

一つの会社に長く勤めているサラリーマンなら、1000万円を超える退職金を受け取る人も少なくありません。一生懸命勤め上げ、手にした退職金は、まさに頑張った自分へのご褒美。「少しぐらい大きな買い物や贅沢な旅行を楽しんでもいいじゃないか」…そんなふうにも思ってしまうかもしれませんね。

けれど、生活に必要な費用(支出)を具体的に考えてみるとどうでしょうか。

総務省が行った調査によると、

表2 高齢無職世帯の家計収支（総世帯） 平成26年



(注) 1. 高齢無職世帯とは、世帯主が60歳以上の無職世帯  
 2. 「社会保障給付」及び「その他」の割合 (%) は、実収入の内訳  
 3. 「食料」から「その他の消費支出」の割合 (%) は、消費支出の内訳  
 (出所) 総務省「家計調査報告」平成26年

平均的な高齢者世帯（世帯主が60歳以上の無職世帯）の収入と支出の内訳は表2のようになっていきます。約23万円の支出に対して年金などの収入だけでは6万円ほど足りず、その不足分は現役時代の貯

蓄や退職金を取り崩してまかなわなければなりません。日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超えていますので、年金の受給資格が得られる65歳以降、仮に夫婦で20年生きるとすると、この不足分の合計は1500万円弱という計算になります。

**焦りは禁物  
「収入を増やす」「支出を減らす」「工夫を考える」**

もちろん、これは統計から見た平均的な姿。受け取る年金額は個人によって異なりますし、使うお金もどのようなライフスタイルをとるかによって異なります。ただ、年を重ねると、病気になったり介護が必要になったりする可能性も高くなります。親の介護に直面する人もいるでしょう。このようにみていくと、退職金を丸々「趣味や旅行に自由に使えるお金」と捉えてしまつては、退職後に安定した生活を送ることはなかなか難しいことが分かります。

だからといって「定年退職後に必要なお金を稼がないといけない！」と焦って、ハイリスク・ハイリターン金融商品を退職金で購入するのは考えものです。また、こうした焦りが金融商品詐欺に

引っかかる要因にもなりかねません。ここは一度深呼吸をして冷静に考えてみましょう。まず、老後の「収入を増やす」ことを考えましょう。「収入を増やす」方法として考えたいのは、「働き続ける」こと。かつて多くの方が、老後は60歳からと考えていましたが、最近では、70歳以上でも元気な人は大勢います。定年だから、年金がもらえるようになったからということで区切りを付けるのではなく、可能な限り職業生活を継続することは、重要な選択肢です。また、退職金にはできるだけ手を付けず、貯金やリースの小さい金融商品で運用することも考えられます。金利や利回りは低くても、ある程度まとまった金額があれば、時間が味方をしてくれます。将来の収入を増やすための工夫です。

■参考サイト

知るぽると：退職金と年金にかかる税金  
<https://www.shiruporuto.jp/life/zeikin/syotoku/syotoku008.html>

知るぽると：高齢者世帯の収支  
<https://www.shiruporuto.jp/finance/tokei/stat/stat008.html>

知るぽると：退職金を特定の金融商品に一度に投資するリスク  
<https://www.shiruporuto.jp/finance/kinyu/hyakka/hk1108.html>

日本年金機構：年金Q&A  
<http://www.nenkin.go.jp/faq/index.html>

総務省「家計調査報告」平成26年  
<http://www.stat.go.jp/data/kakei/sokuhou/nen/>

なことから節約も考えてみてください。今の生活のレベルを下げることは急には難しいかもしれませんが、現役の時から少しずつでも始めていけば、定年退職を迎えるころには節約の効果は決して小さいものではないはずです。ちなみに、高齢者世帯の支出で意外に高い割合を占めているのが、「孫費用」ともいわれています。お孫さんの笑顔を励みにすれば、少々節約も苦にならないのでは？このほか、趣味や地域の人たちとの交流など自分なりの楽しみを持つことで、ハリのある生活を送ることができます。長い目で生活設計を行い、楽しみのある老後の暮らしを今、しっかりと考えましょう。