



人生100年時代 リタイア後に資産を 長持ちさせるヒント

今回の質問

最近、若いときからの長期的な資産形成の重要性をよく聞きますが、老後の金融資産の運用や取崩しも、「長期的な視点」で考える必要があると聞きました。具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

人生100年時代を迎え、老後の生活資金に不安を抱く人は少なくありません。老後資金の準備はもちろんのこと、手元の資産をいかに長持ちさせるかが重要となります。そこで今回は、50歳になったら行いたい「お金の棚卸」や、老後における金融資産の運用や取り崩し方など、老後の生活への備え方について解説していきます。

監修／岩城みずほ〈ファイナンシャル・プランナー（CFP®）〉

50歳になったら 「お金の棚卸」をしよう

厚生労働省の発表した「平成30年簡易生命表の概況」によると、日本人の平均寿命は、男性が81・25歳、女性が87・32歳となり、いずれも過去最高を更新しました。また、現在60歳の人の平均余命は、男性で約24年、女性では約29年と、リタイア後の生活が長く続くことが想定されます。実際には、男性の4人に1人が90歳まで、女性の4人に1人は95歳まで生きることから、平均余命よりも長生きする可能性が高いと言えます。そのため、いったいどれだけの老後資金があれば十分なのか、不安を抱える人も少なくありません。不安を解消するためには、まず「お金の棚卸」をし、自分の保有資産の全体像を把握しましょう。そのうえで、リタイア

後にどのように資産を取り崩しながら生活していくかについて計画を立てます。

将来のお金の問題を考えるのに、早過ぎることはありませんが、節目となる年齢は50歳です。毎年、誕生日に日本年金機構から届く「ねんきん定期便」に、発行時点の加入状況が60歳まで継続することを前提とした老齢年金の受取見込額が記載されるようになるからです。加えて、定年を迎えるまで10年〜15年あり、老後の資産額を増やすための努力が可能であることも理由の一つです。

お金の棚卸をする際には、【図表1】に示した項目について整理してみましょう。

まず現時点の「保有資産額」を書き出し、それをベースに、60歳時点での想定資産額を考えます。「借入金」についても、現時点での残高を書き出し、それをベースに60歳時点での残高を計算します。その際、

【図表1】「お金の棚卸」チェック項目

保有資産額（現在／60歳時点）

- 金融資産（預貯金、株式、投資信託など）
- その他の資産（売却可能な不動産など）

借入金（現在／60歳時点）

- 住宅ローン
- 住宅ローン以外の借入金

入ってくるお金（60歳以降）

- 退職一時金（見込額）
- 収入（就労によるもの、またはそれ以外）
- 公的年金（65歳以降。ねんきん定期便で確認）
- 企業年金やiDeCo（個人型確定拠出年金）

出ていくお金（60歳以降）

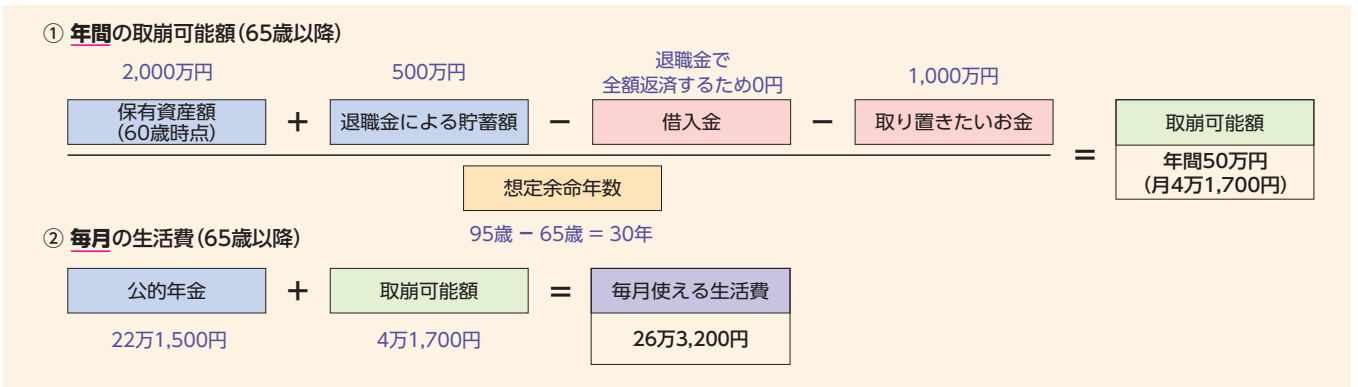
- 月あたりの生活費

取り置きたいお金

- 自宅のリフォーム代、介護施設への入居費、葬儀費用、子どもに遺したいお金など

（出所）監修者作成

【図表2】 取崩可能額と生活費の計算方法（夫婦2人の例）



(出所) 監修者作成

退職一時金で残高を圧縮することを考える
とよいでしょう。

「入ってくるお金」は、60歳以降の収入
を整理します。公的年金見込額は「ねん
きん定期便」で確認し、退職一時金や企業
年金、iDeCo（個人型確定拠出年金）
などで受け取る予定額も把握します。ま
た、定年後も、継続雇用やその他の収入
の予定があれば、その収入見込額もできる
範囲で書き出しておきます。

「出ていくお金」の生活費は、現役時代
の7割程度になることが多いようです。ま
た、自宅のリフォーム代や介護施設の入居
費、葬儀費用、子どもに遺したいお金な
どを「取り置きたいお金」としておくと安
心です。

毎年いくら使ってよいか 「取崩可能額」の計算方法

このようにお金の棚卸をすることによ
って、ご自身が保有する資産の状況やお
金の出入りが把握できたいと思います。次
は、これらの金額を用いて、リタイア後、
どのように金融資産を取り崩していくか
を考えます。まずは、毎年いくら取り崩
して生活費に充てることができるのか、
【図表2】を参考に、「取崩可能額」を計
算していきましょう。

「保有資産額（60歳時点）」に「退職金
による貯蓄額」を足します。そこから「借
入金」と「取り置きたいお金」を引きます。
この数字を「想定余命年数」で割ることで、

1年あたりの「取崩可能額」が算出でき
ます。

①の例では、60歳時点で保有資産が
2000万円あり、退職金から住宅ロ
ーンなどを相殺したのち、残額500万
円を貯蓄し、1000万円を「取り置
きたいお金」としていきます。差し引き
1500万円を想定余命年数の30年（女
性が95歳になるまでの年数）で割ると、
年間で50万円、月にすると4万1700
円が、取崩可能額となります。

このようにして算出した「取崩可能額」
と「公的年金」の受給額を足すことで、「毎
月使える生活費」が分かります。②の例
では、毎月26万3200円が生活費とし
て使える計算になります。この金額が十
分なものであれば、老後の生活資金はま
ず心配ないといえるでしょう。

総務省統計局の家計調査報告（平成30
年）によれば、夫65歳以上、妻60歳以上
の夫婦で1カ月にかかる生活費の平均は、
約26万4700円ですが、実際に必要な
金額は世帯によって大きく異なるため、
ご自身の家計で具体的に考えてみるこ
とが重要です。

65歳以降も教育費負担や借入金の返済
が続くなど、「毎月使える生活費」に不安
がある場合は、残された期間で資産額を
増やすため、家計を見直して支出を減ら
す、働く期間を延ばすことで収入を増や
すなどの検討が必要ですよ。

実際に老後生活が始まったら、取崩可

能額は毎年計算し直します。運用資産に
ついては、最新の資産額を調べ、【図表2】
の「保有資産額」に反映しましょう。ま
た、一つ歳を取るごとに、想定余命年数は
1歳減らすことを忘れないでください。

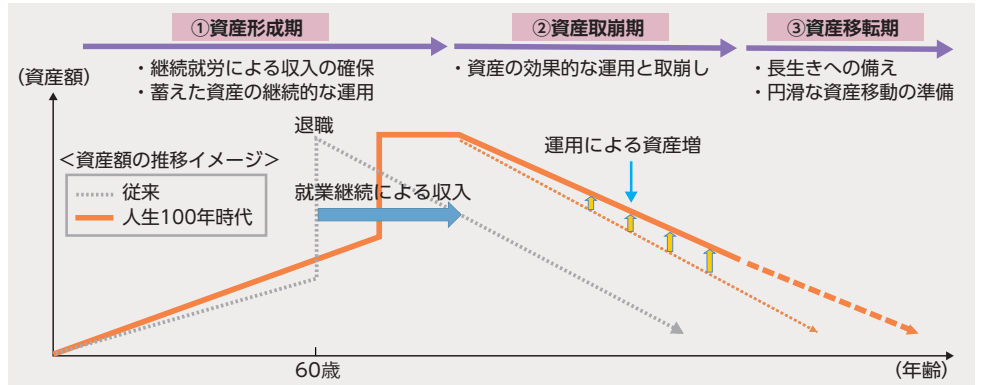
金融資産の一部を運用し 資産延命につなげる

取崩可能額は、1年分をまとめて現金
化し、生活資金や臨時の出費などの際に
すぐに使えるよう普通預金などに入れて
おきます。そして、それ以外は、運用に
回すことを検討しましょう。

「老後資金が減ると困るから」と、全額
を預貯金に入れておく人もいるかもしれ
ません。しかし、預貯金は元本割れする
ことはありませんが、「インフレリスク」
を受けやすいという側面があります。イ
ンフレとは物価が上昇すること。仮に、物
価が2%上昇すれば、それは預貯金の価
値が2%減ったのと同じこととなります。

加えて、現在のような低金利の状況
下では、預貯金だけでお金を増やすこと
は望めません。すべての金融資産を預貯
金で持つと、退職金を受け取ったときに
資産額のピークで、それ以降は使った分
が減っていくばかりです。ピークの状態
を少しでも長く維持し、資産の減少を緩
やかにすることが、人生100年時代
において豊かな老後を送るためには大切
です。そのため、運用による資産形成は若
いときだけではなく、老後も続けること

【図表3】 人生100年時代の資産延命の考え方



(出所) 金融庁「高齢社会における金融サービスのあり方(中間的なとりまとめ)平成30年7月3日」を基に監修者作成

が必要になってきます【図表3】。資産運用で大切なのは、「積極型資産(リスク性資産)」と「安定型資産(安全資産・流動性資産)」というリスク度合いが異なる金融商品を組み合わせ、リスクを適切にコントロールすることです【図表4】。リターンは少ないけれど、安全性を重要視する定期預金や国債といった「安全資産」もあれば、元本割れの可能性はありつつも、

【図表4】 金融資産のリスク別分類

積極型資産 (リスク性資産)		収益性は高いが、損失を出すリスクも同様に高い(株式、外国債券、それらを組み込んだ投資信託など)
安定型資産	安全資産	安全性を重視。大きく増えることはないが、元本割れのリスクは基本的にない(定期預金、国債など)
	流動性資産	すぐに引き出して生活費として使うことができる(普通預金など)

(出所) 監修者作成

収益性を重視する株式や外国債券といった「積極型資産」もあります。高いリターンを期待し、「積極型資産」にかたより過ぎると、老後の生活が成り立たないくらい損失が発生させてしまうリスクもありありますので、バランスを考えることが必要です。「積極型資産」をどの程度持つかについてはいろいろな考え方がありますが、ここでは、「1年後に、運用資産のうち3分の1の損失が発生する状況を最悪の場合」と想定する考え方を紹介します。具体的には、資産全体の何%を「積極型資産」で持つかと考えるのではなく、60歳時点でいくらの「積極型資産」を持つのかを考えるのです。

60歳以降、30年間資産を運用しながら毎月取り崩していくことを考え、「積極型資産」が3分の1減ることを想定します。そして、その損失額が月々の生活費の中でいくらなら減っても大丈夫かを判断していきます。

例えば、月々5000円減っても生活していけるということなら、3分の1にあたる損失額は5000円×12カ月×30年＝180万円になります。3分の1にあたる損失額＝180万円ですから、「積極型資産」の総額は3倍の540万円と逆算できます。「積極型資産」は資産全体の割合ではなく、老後生活で耐えられる損失額を前提に総額を決めることがこの考え方のポイントになります。「積極型資産」の運用をする際は、iDeCoやつみたてNISA(少額投資非課税制度)といった税制優遇のある制度を活用するのも一案です。iDeCoは、令和2年度税制改正大綱等において、厚生年金被保険者・国民年金任意加入被保険者の加入可能年齢を65歳未満に延長(現行は60歳未満)する方針が示されており、より長く活用できるようになる見込みです。

老後生活において、資産を現金化する際は、「積極型資産」から取り崩していくとよいでしょう。リーマンショックのような金融危機が起こると、「積極型資産」は大きく含み損を抱えることがあります。現役世代であれば、市場の回復による値戻しを待つことができますが、高齢になると回復を待つのが難しいこともあるでしょう。年齢とともに「積極型資産」の比率を下げた方がよいのは、こうした事情があるためです。そうすることで、年齢とともに自ずと「安全資産」が中心のリスクを抑えた運用に切り替わっていくはずですよ。

また、市場環境がよい時期に「積極型資産」を売却して利益を確定し、「安全資産」に置き換えていくといった柔軟な対応も資産寿命を延ばすうえで役立ちます。なお、さらに年齢が進むと、物忘れや認知症といった症状が出たり、資産売却のタイミングの判断力が衰えるなど、継続的な運用が困難になる可能性も高くなります。意思がしっかりしているうちに、「積極型資産」のウェイトをゼロにする(あるいは大きく下げる)、運用を続けるにしても資産の預け先や運用状況などを家族と情報共有しておくことも大事です。ちなみに、一般的な考え方として、老後の生活における資産の取り崩し方には、毎年一定額を引き出す「定額法」と定率で引き出す「定率法」があります。定額法とは、1年で50万円ずつ、というように同じ金額を取り崩していく方法。一方の定率法とは、95歳までの30年間で、その年の資産額に対して毎年3%ずつ取り崩していくといった方法です。いずれにせよ、自分に合った取り崩し方を選択することが大切です。
