



平均寿命が延び、人生100年時代と言われている。老後のお金は足りているのか。誰もが気になる問題だ

老後のお金

「総力戦」の様相へ

人生100年時代 「老後破綻」は回避できるか

給料は上がらないのに、平均寿命は延びるばかり。

定年後も働けば「老後破綻」は回避できるというが、それで十分といえるのか。

老後のお金は生涯かけて準備する時代に入ってしまった……。

編集部 首藤由之

50歳代の会社員を対象に20年間、ライフプランセミナーの講師を務めてきたファイナンシャルプランナー（FP）の澤木明氏（73）が言う。

「定年後を見据えて自分の老後マネーのことをちゃんと考えている人は、ほとんどいませんね」

セミナーでは老後マネーの基礎を教える。マネープランを作るには、今、いくら稼いで、いくら使っているのか、現状把握ができていないことが出発点になる。ところが、把握できている人がまず見当たらないという。

「収入は給与明細を見ればわかりますが、支出がわかっている人がほとんどいない。セミナーで家計簿をつけている人は1割ほどしかいませんから。今、自分がいくら貯めているのか、貯蓄残高についても同じ状況です。全体像がわかっていない人ばかりですね」

「老後破綻」示すグラフ

一方、お金の専門家集団、日本FP協会が発行する、老後準備のための一般向け小冊子「今からはじめるリタイアメントプランニング」と「60代から始めるマネー&ライフプラン」には衝撃的なグラフが載っている。

50歳、60歳から始めて、ともに65歳でリタイアする会社員の夫婦を想定、100歳までで家

計がどう推移するか、その長期予想をしたものだ。

例えば「今から」の夫婦は、50歳時点の年収は700万円、その後、50代後半や60代前半の継続雇用で次第に年収は減っていき、生活費も当初の360万円が3年後から340万円に下がる。それでも60歳時点で退職金を含めると貯蓄が3千万円近くに達するものの、そこから貯蓄残高はみるみる減っていき、今のままでは80歳で貯蓄が底をつく結果になっている。

いわゆる「老後破綻」である。注釈には、こう記されている。

「旧世代の典型的なライフプランで考えると、今の50代がセカンドライフを乗り切れることは難しくなることが予想されます」

ということは、現状把握ができていない50代会社員のお先は「真っ暗」ということになってしまふ。いったい老後資金はどう考えればいいのか、また実際はいくらあれば安心できるのか。かつて平均寿命が今ほど高くなか、日本経済が元気な時は、老後資金は大きな問題にはならなかった。定年後から亡くなるまでが短く、また、賃金も最後まで右肩上がりだったから、定年まで働けば大抵の人が必要な老後資金を準備できたからだ。ところが長寿化が進むにつれて様相は変わっていく。余生は

長くなり必要な老後資金はほとんど膨らんでいった。

例えば、「老後期間が30年とすると、必要な老後資金は1億円」という脅し文句がよく使われた。確かに毎月の夫婦の生活費を30万円に設定すると、30万円×12カ月×30年＝1億8000万円と、必要資金は大台を突破する。しかし、これは年金収入を含めた数字だ。夫婦の年金を月22万円とすると30年間で8千万円近くになるから、自分で用意する必要があるのは3千万円弱ですむ。そんな内訳には触れずに、大きな総額を示すことで不安感をおおる仕掛けだった。

一方、この間も会社員の賃金は頭打ちになり、退職金は減り続けた。また年金は60歳支給開始だったのが65歳に引き上げられ、その過程で生まれる60歳代前半の「収入の空白」を埋めるために2000年代になると60歳定年以降の「再雇用」が始まった。

リアル「現実派」が登場

近年はさらに混沌の度を深める事態になっている。2016年に『ライフ・シフト』が刊行されると「人生100年時代」が現実のものになり、必要な老後資金はさらに膨らんだ。先の日本FP協会の家計の長期予想表が100歳まで作られているのは、この影響だ。これにとどまらず、途中で資産寿命が尽き

て老後破綻する家計の長期予想表がそこかしこで見られた。

また、老後資金の膨張という「文脈」ではなかったが、19年には「老後資金2千万円問題」も起きた。金融庁の金融審議会のワーキンググループが「老後資金は年金以外に2千万円必要」とする試算をまとめたところ、「そんなにお金がかかるのか」と改めて世は騒然となった。

かくして老後資金は「将来不安」の象徴のような存在になってしまった。ところが、である。ここに来て、これまでの「膨張する老後資金」とは異なる見方が出始めている。先の家計の長期予想表は、将来の生活レベルを予想して生活費を決める「積み上げ型」ともいえるものだが、そうではなくリアルな高齢者の実態を見ようとすると、いわば「現実派」の登場だ。

冒頭のFPの澤木さんは年金受給者の実際の年金月額（老齢厚生年金＋老齢基礎年金）に注目する（厚生年金保険・国民年金事業の概況）2021年度版。

「男性の場合、15万円以上～25万円未満の人が61・7%で、10万円以上になると8割を超過します。女性は5万円以上～15万円未満で85・8%です。シングル女性の性は厳しいかもしれません、それ以外の家計だと食べる

だけなら年金でまかなえてしまいます」

さらに、この年金に「あること」を付け加えると、平均的な家計の生活すべてが成り立つてしまおうという見方が出てきた。「あること」とは「働くこと」、それも現役時代のような仕事ではなく、月額10万円程度の「小さな仕事」でいいという。

「小さな仕事」で賄える

リクルートワークス研究所の坂本貴志研究員が22年に上梓した『ほんとうの定年後』で数々の統計データを駆使して明らかにした。坂本研究員が言う。

「実際の高齢者のデータを積み重ねていくと、働くことを前提にすれば言われているほど大きなお金は必要ないことがわかってきたんです。年金は年々減っています。夫婦で月20万円くらいは入ってきます。一方、使うお金も60歳以降になると大幅に減り、大体30万円弱になります。すると、夫婦2人で合わせて月10万円ほど稼げれば家計は十分回っていきます」

先に見た「1億円」の話と、数字が似通っていることにお気づきだろうか。違うのは、以前は年金で足りない分を現役時代の貯蓄で賄おうとしていたのを、定年後も働いて、その労働収入で賄おうとする点だ。

実際、高齢者の就業率は急速に上昇し、60歳代後半では50%に達している。そして、同書によると高齢期の就業延長が進んだのはここ十数年のことだという。高齢者はお金が足りないから働き、国がそうした動きを後押しするように制度整備を進める、これが車の両輪になった結果という。

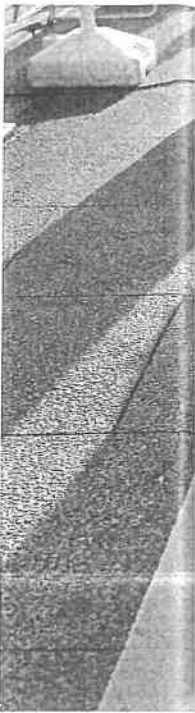
70代前半には赤字は5万円に減り、70代後半には3・3万円まで減る。すると、70歳すぎまで無理なく働ければ、1千万円弱の貯蓄で十分豊かな暮らしが実現できると同書は言う。

月10万円の「小さな仕事」はデスクワークではなく、販売や飲食、福祉、警備、運搬・清掃など現場仕事であることも多い。それでも仕事に対する満足度を聞くと、現役時より定年後の方が満足度が上がるといふ。同書によると、60歳の就業者の45・3%、70歳の就業者の59・6%が仕事に満足していると答えた。「ずっと右肩上がりのキャリアはあり得ないことを人々は少しずつ受け入れていくのでしよう。そして『小さな仕事』で働くうちに、ストレスがなく責任も重くない短時間労働も、それはそれでいいことがあると気づいていきます」（坂本研究員）

先のFPの澤木さんも、こうした働き方を薦める本（『定年



街を歩く人々。老後のお金について、きちんと考えている人は少ないという



後のお金「見える化」入門」をこのほど上梓した。

「私はこうした『ちょい働き』で週3日くらい1日6時間程度働くことを推奨しています。お金はもちろん健康にもよく、夫が家にいないことで夫婦仲も悪くならないからです。ホワイト

カラーの中には現場仕事を嫌がる人もいますが、工場での部品の検品や競技場の清掃、保育園の駐車場の案内などをしている元大企業の部長さんもらっしやいますよ」

また、老後資金に詳しいFPの長尾義弘さんもこう言う。

「これからは『長く働く』が老後の基本になります。そのためには個人はどうキャリアを形成していけばいいか、そこそが重要なロールモデルになっていくでしょう」

『ほんとうの定年後』は、1年で10万部のヒットとなっている。いずれにせよ、「定年後も働けば、老後のお金はそれほど深刻な事態にはならない」とする見方が広まりつつある。

ただし、これは、あくまで日本中の平均を元にした世界の話であることも忘れてはならない。やりたいことがあり、老後にさ

さまざまなライフプランを実現したいと思うのなら、さらなる資金準備が必要になる。実は冒頭の日本FP協会の「老後破綻」を示すグラフには、このことを気づかせる効果がある。

怖い介護 年金は目減り

関東地方に住む女性(68)は、同い年の夫とともに年金「繰り下げ」を行って「繰り下げ」は、65歳からの受給開始が基本の年金を遅らせてもらうことで年金額を増やす手法だ。

「年金は終身でもらえます。毎月来る定期収入は1円でも多く増やした方がいい。それが繰り下げをする動機ですね。60歳代前半の生活からレベルを下げたくないと思います。やっぱりに月に40万円程度はほしいです」

自らは月10万円程度の団体の仕事をしていて、その仕事をやめるまでは繰り下げを続ける決意だ。夫は66歳で働かなくなっ

てからは趣味に生きる生活だ。約1千万円の定期を解約し、毎月、一定額を取り崩している。それが尽きた時、夫は繰り下げ待機を止めるつもりという。

「お金の不安でいけば、介護が怖い。できれば在宅で長くないので、お金でいろいろなサービスを買えるようにしておきたいです。子どもに迷惑をかけたくないから、取れる選択肢は広げておきたいとも思います」

確かに、必要になるかどうかはわからないものの介護にはお金がかかりそうだ。有料老人ホームなどを考えると、ピンキリだが入居の際の一時金だけで1千万円単位になるところもある。そこまでは望まなくても、それなりの準備が必要とするのは、老後資金に詳しいFPの井戸美

枝さんだ。

「かかるお金も期間もばらついていますが、介護期間が10年以上に及び1千万円以上かかることもあります。生命保険文化センターの調査では、介護費用と住宅改修などを合わせたトータルの平均で約580万円とされています。ほかに医療の備えも必要で、医療費の自己負担額と入院費で、こちらは250万円程度みておくといい。合わせて『医療+介護』で830万円程度を見ておくことと安心と私は言っています」

不安で言えば、年金も増えないどころか今後も実質減っていくことを知っておくべきだろう。年金額は毎年改定されるが、少子高齢化による年金財政の悪化で現在、「マクロ経済スライド」と呼ばれる、物価や賃金の上昇ほどには年金を上げない措置がとられているからだ。物価や賃金より伸び率が下回るのだから、「目減り」である。1、2年で

手厚い備えを望むなら

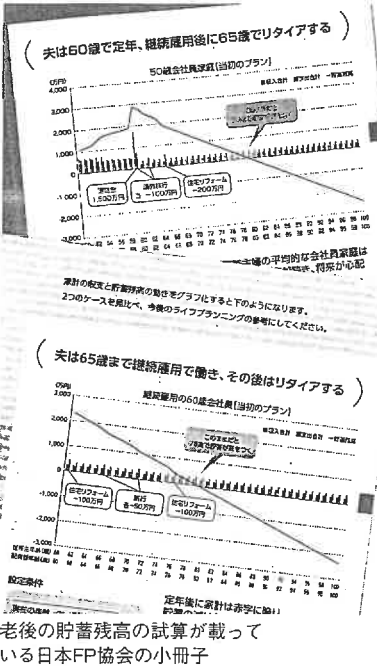
このほか、国の制度改正で、社会保険の保険料や自己負担が増える可能性がある。消費税の税率アップも複数回あるかもしれない……。これらを考えると、「働く」だけではお金が足りない

くなる事態も十分考えられる。「働く」以外で老後の収入を増やすには、先の関東地方の女性実践している年金「繰り下げ」が有力手段となる。1カ月遅らせるごとに年金額は0・7%増え、70歳まで5年遅らせれば42%増、制度上最長となる75歳まで遅らせれば実に84%増となる。

国が個人の自助努力を促すために、運用益を非課税にする新NISAなどの制度整備を進めているが、現役時代の今からこれらを利用してさらなる資産形成を目指すことも余裕のある限り行うべきだろう。

できればやりたくないが、どうしてもお金が足りないのなら、「節約」によるもう一段の家計のダウンサイジングに取り組みが必要が出てくるかもしれない。やはり人生には「潤い」が必要。手厚い備えを望む人ほど、こうした手段の中から自分のできることを選び、実行するようになっていくだろう。おそらく、それは一つではなく複数(ひよつとしたら全部)であるはずだ。

「働く」もそうだが、老後資金の世界は、現役時代をはるかに超えて生涯かけて準備しなければならぬ時代に入っている。年を追うにつれ、「マネー総力戦」の様相を強めていくとみられる。



老後の貯蓄残高の試算が載っている日本FP協会の小冊子