

人生100年時代の ライフプランニングの考え方

これまでは現在の生活を基にして10～20年くらい先までのライフプランを作成する方法が主流でしたが、人生100年時代にはそれでは不十分。100歳までの生活を思い描いて長期的なプランを立てることが重要です。

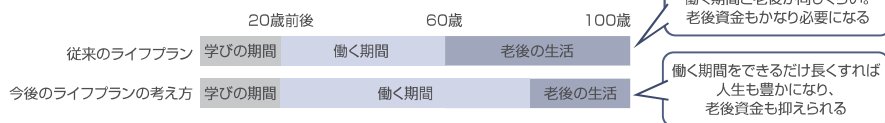
60歳で定年、65歳からリタイアでは老後が長すぎる

今は、定年後も年金が受け取れる65歳までは働く人が多いのですが、それでも60代半ばからセカンドライフに移行すると、働いた期間と同じくらい長い老後の生活を過ごさなければなりません。老後の生活が長くなれば、それだけ必要なお金も多くなります。将来のお金の不安を軽減するには、できるだけ長く

働き続けることも考えてみましょう。

65歳以降は年金を受け取りつつ、無理のない範囲で働いて月数万円でも収入が増えれば、趣味や旅行などの思い描いたライフイベントを実現しやすくなります。貯蓄の取り崩しも抑えられ、80代、90代で貯蓄が底を突くといったリスクも回避しやすくなります。

人生100年時代のライフプラン



長く働くための準備は50代からはじめよう

会社員が定年後、継続雇用後も働き続けるためには、どんな働き方があるのか、どういう仕事が求められているか、といったことを早めに調べ、自分が望む働き方や仕事に合わせ50代から準備をはじめることが重要です。50代からはじめれば、自分の専門分野に磨きをかけられるほか、新たな分野の仕事にチャレンジすることもでき、可能性は広がります。

自営業の人も今の仕事を続けていくのか、事業の範囲を広げたり転換したりする必要があるか、50代から検討し、少しずつ実行していきましょう。そのために必要な情報収集の

ための活動や学び直しの期間・費用なども、今後のライフプランに織り込んでいくことがポイントの一つになります。

50代からのキャリアプランの立て方

- ☒ 勤務先の雇用制度と仕事の内容を調べておく
- ☒ 定年後、継続雇用後の働き方を、選択肢を広げて考える
- ☒ これまでの経験・知識を磨き、資格等を取得する
- ☒ 新しくチャレンジしたい分野の仕事情報を集める
- ☒ これまでの人脈に加え、新たな人脈作りにも努める
- ☒ 学び直しや資格取得に必要な費用と時間を捻出する

老後資金は長期的な資産形成と資産運用で準備する

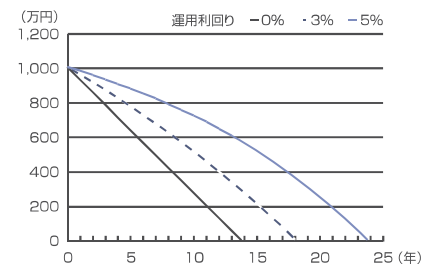
人生80年の時代には、60歳までに蓄えた預貯金と退職金を老後資金に充て、それを基に老後の生活設計を立てるのが一般的でした。しかし、人生100年時代に近づき、経済環境も厳しくなる今後は、老後資金のため方や活かし方も、これまでとは少しずつ違っていきます。老後に向かって資産形成をするとき、それを維持するとき、高齢期に取り崩していくときにも「運用」の有無が大きな差を生み出すことを覚えておきましょう。

例えば、老後資金を作る際は、長期・積み立て・分散を利用した運用で効率的に資産を増やしていくことが重要です。定年後に働き続けている間やリタイア後も、すぐに使う予定のないお金は資産を維持し、少しでも増やすために運用を続けることを考えましょう。さ

らに将来、引き出して使う際にも運用しながら取り崩せば、資産を長持ちさせ、底を突く時期を遅らせることができます（下図を参照）。

50代では投資信託などによる運用で資産を増やし、60代以降も老後資金の一部は運用に回して、資産寿命を延ばすことが重要です。

1,000万円を毎月6万円ずつ取り崩したときの資産寿命



税優遇のある制度を活用することもポイント

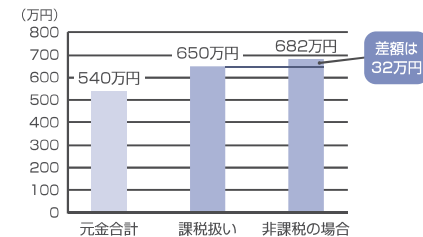
リタイアするまでの資産形成の段階では、税優遇のある制度を利用した、投資信託の積み立てなどで資産を増やすことを考えましょう。具体的には、確定拠出年金の企業型や個人型（iDeCo）のほか、NISA（少額投資非課税制度）といった制度を活用することがポイントです。これらは運用中に得られる分配金や売却益にかかる税金が非課税になるため、課税口座と比べ、より一層効率的に資産を増やすことが期待できます。

例えば、毎月3万円を15年間にわたり積立投資に回したとき、元金の合計は540万円ですが、年利3%で運用できた場合、通常の課税扱いの商品だと15年後の受取額は約650万円になります。一方、非課税扱いの商品で運用

した場合は、15年後の受取額は約682万円になり、32万円程度の差が生じます。

長期で行う積立投資の場合、非課税扱いの商品なら複利効果による資産の増え方がより大きくなることを覚えておきましょう。

毎月3万円の積み立てを15年間続けたときの受取額の違い



※年利3%、1カ月複利で積み立てた場合