




## 序 章

# 定年後の準備状況を チェックしよう

「序章」および「資料編」は下記ホームページよりダウンロードができます。

自由にご使用いただけますので、研修会等でご活用ください。

【全労済協会ホームページ】<http://www.zenrosaikyokai.or.jp/thinktank/training/text/>



## はじめに

# 定年後の生活を想像してみよう

## 1 「定年退職後の自由時間」 ～ 毎日が日曜日～

定年退職は大きな環境の変化、人生の大きな節目です。

在職中には待ち遠しかった日曜日。これからは約20年間という長い年月にわたって、「毎日が日曜日」が続くことになります。皆さんはどのように過ごしますか。なんとなく想像してはいるものの、具体的に考えている方はそう多くはないのではないでしょうか。

具体的な過ごし方が決まっていないと、「もやもやした不安」がつきまといきます。この章では、定年後の生活を具体的に想像していくことで、もやもやとした不安をはっきりさせていきましょう。そして、後の章でその不安の具体的な解決方法を確認しましょう。

## 2 定年退職後の生活 ～具体的に記入してみましょう～

### ● どなたと暮らしますか？

- ▶一緒に暮らしたい相手と、定年後の過ごし方について話し合っていますか？  
相手の考え方は少し違うかもしれませんので、事前によく話し合っておきましょう。

### ● どこに住みますか？

- ▶「一緒に暮らしたい相手」がいる場合、住む場所について考えが違うかもしれません。  
定年後にもめることがないよう、事前に話し合いをしましょう。

### ● 定年後に何がしたいですか？

- ▶したいことがあるのは素晴らしいことですが、具体的に考えていますか？  
いつから、どこで、なにをして、資金はどうするか、具体的に準備を進めましょう。

### ポイント

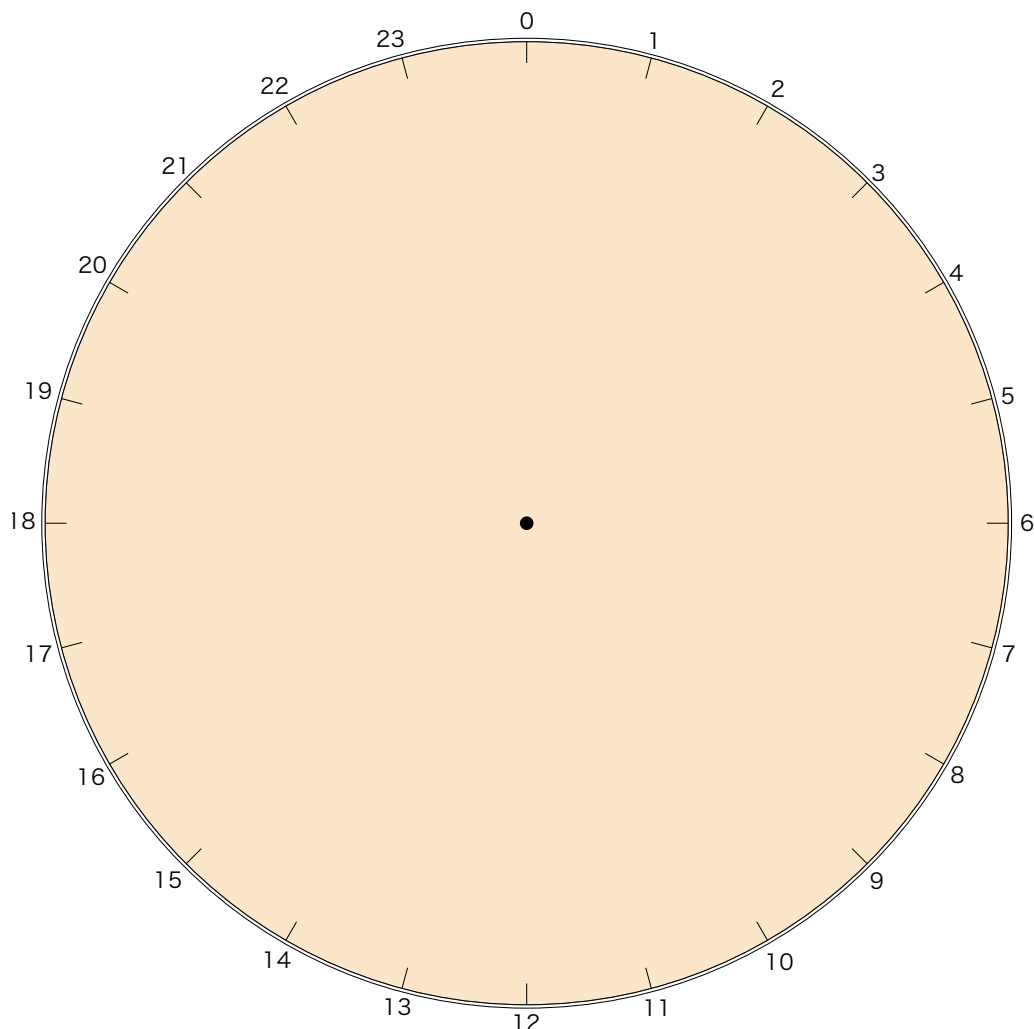
定年後の生活についてなんとなく頭の中で想像していても、一緒に過ごす相手がいたり、実際になにかを始めるまでの手順は、事前に話し合いや準備が必要になります。

いまからできるだけ具体的に想像して、身の回りの人に相談してみたり、すぐにできることから準備してみたり、少しずつ始めていきましょう！

次のページからは、具体的に想像するためのツールをご紹介します。実際に取り組んでみて、ご自身の準備が必要な部分を見つけていきましょう！！

## [定年後の24時間時計]

あなたは定年後、どのように過ごしますか。そのごく普通の1日を設計してみましょう。ただし、①仕事はないものとします。②現在のあなたの力量で設計して下さい。③生理的な行動をする時間も記入して下さい。



### ポイント

24時間が自由となると、「寝る・起きる・食事をする・テレビを見る・入浴する」といった基本的な動作以外の時間をどう使うか、すぐに記入できる人はわずかです。

定年後はこの24時間時計がずっと続きますので、まずは1つ作ってみてください。そして、それを7つ作ることができれば1週間の予定が立てられます。さらに×4で1か月分、×12で1年間のおおよその予定が立てられます。

そうすると、自分の想定している生活にはどのくらいのお金がかかるのか、目安ができます。定年後の生活を少し想像してみるだけで、精神的にも経済的にも不安がだいぶ解消されるのです。

### 3 セカンドライフの「ライフデザイン」

セカンドライフを考える上で、「生きがい」「健康」「お金」が大切といわれています。

この3つについて、現時点のご自身の生活はいかがでしょう。下記表にチェックしてみましよう。

また、チェックした点数をグラフに書き込み、どこが足りていないのか分析しましょう。足りない部分については、これから準備をしたり、テキストの後半で学んだりして、少しでも安心して充実したセカンドライフを送りましょう。

#### 生きがい



質 問		各1点	0点
1	永く続けられる趣味がある	はい	いいえ
2	これからしてみたいことがある	はい	いいえ
3	そのために準備している	はい	いいえ
4	休日に暇を持て余すことはあまりない	はい	いいえ
5	新しい仕事にチャレンジしてみたい	はい	いいえ
6	職場以外でよく話す人がいる	はい	いいえ
7	困ったときに相談できる人がいる	はい	いいえ
8	地域活動・行事に参加するよう心がけている	はい	いいえ
9	家族と一緒に過ごす時間をできるだけ持つようにしている	はい	いいえ
10	家族の関心や悩みごとを知っている	はい	いいえ
合計得点		点	

#### 健 康



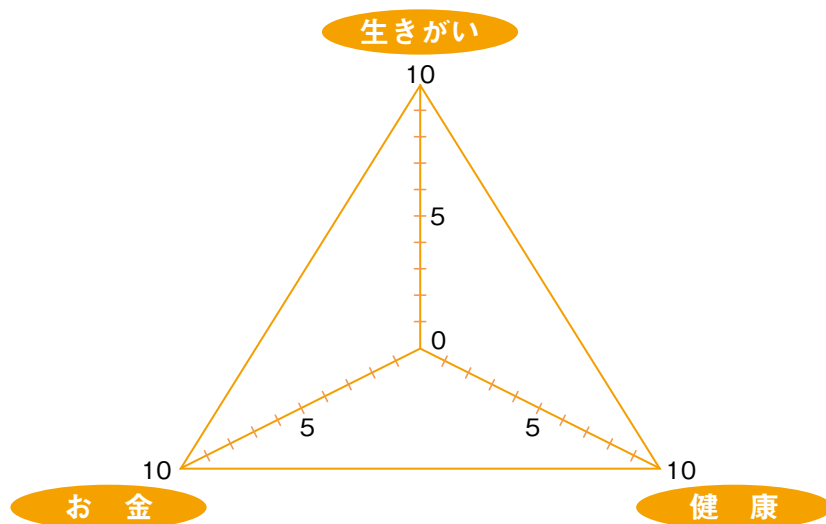
質 問		各1点	0点
1	太りすぎに注意している	はい	いいえ
2	熟睡できるほうである	はい	いいえ
3	健康診断は定期的に受けている	はい	いいえ
4	タバコは吸わない	はい	いいえ
5	栄養バランスを考えた食事をとっている	はい	いいえ
6	嫌なことはいつまでもクヨクヨ考えない	はい	いいえ
7	できるだけ歩くことを心がけている	はい	いいえ
8	信頼できるホームドクターがいる	はい	いいえ
9	むやみに薬に頼らない	はい	いいえ
10	週に1～2回は汗をかく運動をしている	はい	いいえ
合計得点		点	

お 金



質 問		各1点	0点
1	家計管理は自分も関わっている	はい	いいえ
2	毎月何らかの貯蓄をしている	はい	いいえ
3	現在の1か月の生活費を知っている	はい	いいえ
4	現在の貯蓄金額を知っている	はい	いいえ
5	現在の負債金額を知っている	はい	いいえ
6	自分と家族が加入している保険・共済の保障額を大体知っている	はい	いいえ
7	自分と配偶者の年金支給開始時期や支給額を大体知っている	はい	いいえ
8	退職後に必要な生活資金を大体把握している	はい	いいえ
9	長期的な資金計画を立てている	はい	いいえ
10	経済や金融商品について勉強している	はい	いいえ
合計得点		点	

☆各点数を下記グラフにまとめてみましょう！



ポイント

定年後の生活に向けて、ご自身の準備で足りないことが、なんとなくみえてきましたか？

足りない部分を中心に、今から少しずつ準備をしていきましょう。

生きがいも健康もお金も、定年後を一緒に過ごす方と相談しながら準備を進めると、より充実してより確実に準備ができますので、ご夫婦やご兄弟などと一緒にチェックをしてみてもいいかもしれません。

コ	ラ	ム
	②	

## 家族構成は様々でも、 生活設計の基本は同じ

ライフスタイルの多様化で、一昔前のような「夫婦と子ども2人」といったモデルケースで老後の生活設計を語ることが、実情に合わなくなってきました。それぞれの事情に応じたオーダーメイドのプランニングが求められますが、生活設計の基本的な考え方は、シングルの世帯、ひとり親の世帯、子どもがいない夫婦2人の世帯、独立した子どものいる夫婦世帯、離婚・再婚で家族構成が複雑になっている世帯など、どの世帯でも同じです。

大切なのは、家計収支の現状をきちんと把握すること。それができていれば、シングル世帯でも夫婦世帯でも、1か月の必要生活費が明確になります。どんぶり勘定で生活していたのでは、本当はいくらあれば暮らせるのかわからず不安が増すばかり。テキスト第1章では、家計の現状を元に将来の家計がどうなるか予測する方法を解説していますので、わが家の今後の家計に関わる家族構成に当てはめて実践してみましょう。



総務省が発表する『家計調査報告(家計収支編)』によると、高齢夫婦無職世帯(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯)の2017年の実収入(税込み収入)は1か月平均で約20万9,000円。一方の支出(消費支出と税金・社会保険料)は約26万4,000円で、約5万5,000円の赤字となっています。これはあくまで平均データであり、実際の赤字額はそれぞれの家計によって違ってきます。ですから、家計収支の中身をつかんでおく必要があるのです。

支出の中身をつかんでおけば見直しできそうな項目もわかり、公的年金が収入の中心になっても大きな赤字を出さずに済むはず。第2章でわが家に当てはまりそうな項目を見つけてみてください。

また、頼れる「制度」について知っておくことも重要です。第3章、第4章が手引きになるでしょう。自分には関係がないと素通りしていた情報が、実は関係大ありということもあり得ます。たとえば、「相続」。最高裁判所の『平成28年度 司法統計年報』を見ると、裁判になっている件数の75%が5,000万円以下の遺産についてです。資産家でなくても親族間で「争族」となり得ますし、子どもがいない人や家族構成が複雑な人は、もしもの時のことも考えておくことが大切です。

まず、皆に共通する「お金(経済)」の問題を考えていきましょう。

➡ 第1章「実際に生活設計に取り組もう」