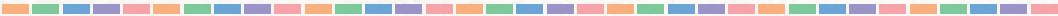


## 序 章

# 定年後の準備状況を チェックしよう





はじめに

# 定年後の生活を想像してみよう

## 1 定年退職とリタイア

かつては定年退職＝リタイアの時期でしたが、2021年4月から改正高年齢者雇用安定法が施行され、70歳までの就業機会の確保が事業主の努力義務となりました。すでに65歳までの雇用機会の確保は義務づけられていますから、60歳代前半は働く方が多いでしょう。そして、60歳代後半も働ける時代が来ています。

人生100年時代、60歳代はまだまだ現役と言えますが、いずれは完全にリタイアする時期もやってきます。その後どのように過ごすのか、資金面での不安要素はないか、いまから具体的に想像しておくことで、安心してリタイアの時期を迎えることができるでしょう。

## 2 リタイア後の生活 ～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、リタイア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。  
リタイア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。

● リタイア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。

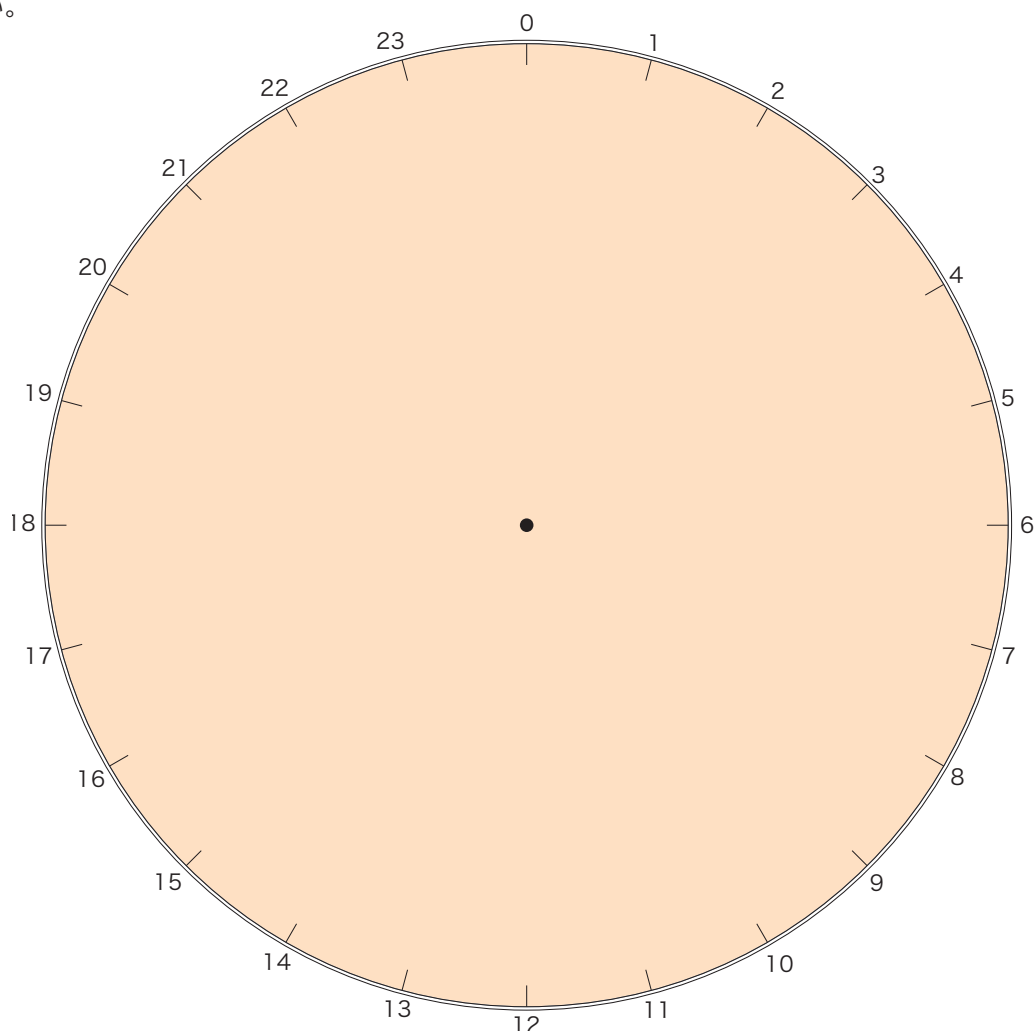
### ポイント

リタイア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！

## [リタイア後の24時間時計]

あなたはリタイアした後、1日をどのように過ごしますか。ごく普通の1日を設計してみましょう。前提として、①仕事以外の時間を記入して下さい。②現在のあなたの経済力・体力などを基に設計して下さい。③就寝、起床、食事、入浴など日常の基本的な行動をする時間も記入して下さい。



### ポイント

24時間のうち働く時間がなくなると、「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。

リタイア後はこの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。

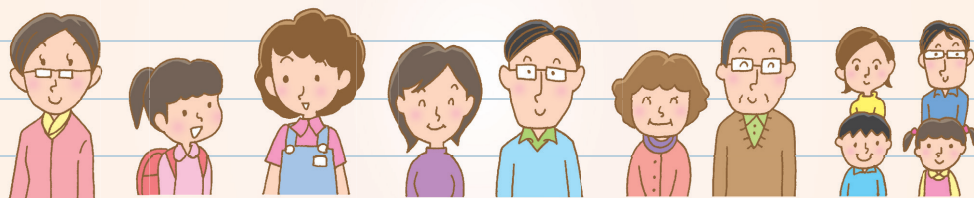
そうすると、自分の想定している生活にはどのくらいのお金がかかるのか、目安ができます。リタイア後の生活を少し想像してみるだけで、精神的にも経済的にも不安がだいぶ解消されるのです。

|   |   |   |
|---|---|---|
| コ | ラ | ム |
|   | ① |   |

## 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ています。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2021年の実収入（税込み収入）は1か月平均で23万6,576円。一方の実支出（消費支出と税金・社会保険料）は25万5,100円で、2021年は約1万8,500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、実際に黒字か赤字か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『令和2年度 司法統計年報』を見ると、裁判になっている件数の77.6%が5,000万円以下の遺産についてです（遺産分割事件のうち認容・調停成立件数、遺産の内容別遺産の価額別より）。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」