

# データから見る老後関係

ファイナンシャルプランナーから見るとやはり**死生観**を持つことが重要です。

**死生観**はどのように死に対して向き合うのか？そのうえでどのように生きていくか？

現在 100 歳まで生きると言われています。ただ健康でこの年齢までいくかどうか分かりません。

書店にも販売されているエンディングノートに想いを書き写すのもいいかと思えます。

子育て等が終り落ち着いたら書いてみるのを勧めます。

## どのくらいまで生きるのか？

「ライフシフト」 リンダ・グラットン著より 日経大人のOFF 2017 年 3 月号参考

## 同年生まれの人の半数が到達する年齢予測

1957 年生(今年 62 歳)	89 歳	~	94 歳
1967 年生(今年 52 歳)	92 歳	~	96 歳
1977 年生(今年 42 歳)	95 歳	~	98 歳
1987 年生(今年 32 歳)	98 歳	~	100 歳
1997 年生(今年 22 歳)	101 歳	~	102 歳
2007 年生(今年 12 歳)			104 歳

100 歳まで生きている自分を想像できますか？

後期高齢者(75 歳)以降の自分の生活を想像出来ますか？

2 年前の研修で辛坊治郎氏(ニュースキャスター)の話を聞きましたが、辛坊氏が言うことには

I P S 細胞などの再生医療で細胞を作り直し病気が減るとのこと、ただ脳だけは再生できないので寿命は 120 歳が限界 (TKC 秋期大学 2017 年)

簡単には亡くならない時代になりました。

**そのために まずは、現状把握から始めましょう。**

# 気になる点 年金ってどのくらいもらえるのか？

別紙の資料にも書いてあるように、平均寿命が延びています。老後の年金ってどのくらいもらえるのか。

## 国民年金のみの方は

20歳から60歳からの40年国民年金を掛けて 65歳から85歳までの20年間でもらうのがベースにあります。

簡単な例ですが

現在の国年金 16,410円 これを40年間かけるとすると

**支払った金額 16,410円 × 40年 × 12か月 = 7,876,800円**

仮に65歳から85歳まで生存した場合

現在の満額 年780,100円 これを20年間でもらうとすると

**受け取る年金 780,100円 × 20年 = 15,602,000円**

受け取る年金の方が多くなります、半分は税金でまかっています。

保険料を免除申請した場合の方でも、税金部分はもらうことが出来ます。

**年金は5年ごとに見直しが入ります。それが今年(2019年)です。**

これだけ高齢化していくとなると、受け取る年金も減っていくだろうと思います

参考 老齢厚生年金(年額)の見込み額計算

$$\text{年税額} = \text{平均標準報酬額} \times 5.481 / 1000 \times \text{就職から退職するまでの月数}$$

毎年送られてくる「年金定期便」で確認

50歳以上の方は、年金の見込み額が分かります。

# 老後の生活費を確保するために

80歳までは半数以上の方が生き続けます。

年金も破綻はしないと思いますが、受給者が多くなる分 年金額が減っていくでしょう。

## ① 働き続ける。

やる気があるうちは働き続けましょう。仮に辞めて何かやりたいことがあればそれに打ち込みましょう。

定年制を廃止している会社もあります。

## ② 若いうちから、資産運用していく

生命保険会社の個人年金や個人型確定拠出年金(イデコ)、国民年金基金・小規模企業共済に加入  
NISA、積立NISAで資産運用。いつの間にか老後資金が溜まっています。

## ③ 年金を増やす

70歳まで働き続ける。(社会保険加入している会社)

受給を遅らせることにより(70歳まで可能)月0.7%ずつ増えていきます。

## ④ 支払いの見直し

生命保険の見直し、教育費の見直し、無駄な支払いがないかをチェック

## ⑤ お得な情報を得る

例えば JRで言えばジパング倶楽部で切符の割引

(アンテナを張り、情報をネット等で得る。知っているかどうかの差です)

## ⑥ 健康であり続ける

やはり、健康が一番です。なぜなら病院に行かなくて済むので医療費がかかりません。

適度な運動や食事に心がけてください。

すべてのことに通じること(知っているか、知らないかの違いです。)

アンテナを張り、分からない場合は人に聞きましょう。

## ～コラム 72の法則～

元金を複利の利率で回した場合、2倍になるのは何年後か。

100万円を年率2%で複利運用した場合

$72 \div 2 = 36$  約36年で倍の金額になります。

# 死ぬときに後悔すること25

1000人の死を見届けた医療の専門家「大津秀一氏」が調べたものです。

昔、テレビでこの本が紹介され読みました。知っておいて損はありません。ある程度の年齢になったら意識してみませんか？

- 1 自分の体を大切にできなかったこと
- 2 遺産をどうするか決めなかったこと
- 3 夢をかなえられなかったこと
- 4 故郷に帰らなかったこと
- 5 行きたい場所に旅行しなかったこと
- 6 美味しいものを食べておかなかったこと
- 7 趣味に時間を割かなかったこと
- 8 会いたい人に会わなかったこと
- 9 自分の葬儀を考えなかったこと
- 10 やりたいことをやらなかったこと
- 11 他人に優しくなかったこと
- 12 心に残る恋愛をしなかったこと
- 13 結婚をしなかったこと
- 14 子供を産み育てなかったこと
- 15 子供を結婚させなかったこと

## しなければ良かったと後悔すること

- 16 悪事に手を染めたこと
- 17 たばこを止めなかったこと
- 18 感情に振り回された一生を過ごしたこと
- 19 自分が一番と信じて疑わなかったこと

## 自分の死と向き合った時に後悔すること

- 20 死を不幸だと思ってしまったこと
- 21 神仏の教えを知らなかったこと
- 22 生前の意思を示さなかったこと
- 23 残された時間を大切に過ごさなかったこと
- 24 自分の生きた証を残さなかったこと
- 25 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと

赤字は相続に係ることを色付けしました。(私の主観です)

# 残されたものへのメッセージ

## 葬式代ってどのくらいかかるのか？

家族葬にかかる費用

「イオンのお葬式 総額 71.3 万円

シンプルなお葬式 総額 62.3 万円

小さなお葬式 総額 71.8 万円

家族葬パック料金、寺院関係費、お料理

葬儀の規模、宗派、やり方、呼んで欲しい方、呼んでほしくない方、お墓、法事についての希望があれば伝えましょう。そのときに、友人の連絡先を控えましょう。その前に事前に会っておきましょう。

（後悔することの25の9に該当します。）

生命保険は、亡くなってから早くても1週間ぐらいかかります。葬式代の費用は、葬儀が終わった次の日ぐらいには支払期限です。ある程度のお金の準備をしてください。

## 老後の生活費

「平成28年度 生活保障に関する調査」生命保険文化センター、総務省統計局

自分が、延命治療を希望するか事前に話し合ってください。

## 介護に要した費用（一時費用）

本当に相続対策が必要なのか考えてみましょう。

セカンドライフのライフプランを立ててみませんか？

**セカンドライフ プラン作成料 44,000円(消費税込み)**

(CFP®が作成いたします)

1 回目の面談： 事前打ち合わせ      ~2 時間

意見を基にライフプランを作成します。また課題を見つけます。(事務所で作成)

2 回目の面談： 説明・提案・意見交換      ~2 時間

意見を基に作った資料をベースに話し合いを持ちます。もう少し掘り下げて聞き込みます。

依頼された方には 1 年間のメール相談無料もついてきます。

今回この資料を見た方は

**44,000円(税込み) → 40,000 円(税込み)**

基本 1 時間 7,000 円(税込み)で生活の見直し等の相談を請け負っています。

なぜ、もっと安くないのか？

代理店手数料をメインとしていないからです。代理店手数料は商品売ってそこから収益を得ています。

相談はひとりひとり違うので、傾聴し、時間をかけて一緒に作り上げていく作業です。思っていた以上に時間はかかります。

こんなお客さんは NG です。

○お金を払っているんだから、あれもこれも行えというお客さま

日本 FP 協会のホームページでも無料や有料相談があります。

こちらの方で検索してみてください。

CFP® 望月 貴之