

平成 30 年度いなさ会総会 記念講演要旨〔平成 30 年 8 月 13 日（月）〕

高校 30 期卒 安達 久文 氏

只今 板倉さんからご紹介頂きました安達でございます。

このような大勢の前で話すことは初めてですし、非常に緊張しておりますが、皆様のこれからの長い人生について少しでもお役に立てればと思い、精一杯話させていただきますので、何卒宜しくお願ひ申し上げます。

1996 年にソニー生命入社し、現在まで 23 年間 生命保険営業を行っております。

その保険業界にあって、現在 人生 100 年という言葉が話題になっております。

そこで本日はこのテーマで話させていただこうと思います。

現在 日本は未曾有の高齢化社会に突入しています。そしてこれから老後を迎える人の多くが、将来に対して漠然とした不安を抱えています。

「長生きすることは、本当に幸せなのだろうか？」と

人生 50 年と言われた時代は遠くなり、今は人生 100 年の長寿時代になりつつあります。

日本の平均寿命は男性約 81 歳、女性約 87 歳です。

このような時代には、人生の過ごし方が変わります。引退後の人生も安心して暮らせる蓄え、継続的にキャリアを積むための教育に加えて、“健康寿命”いわゆる健康に活動が出来る期間を維持することは、重要な人生戦略の一つと言えます。健康は、働き 遊び 学ぶ すべての生活の基盤だからです。

更に心配なのがお金の問題です。一般的に、私達は 60 歳～70 歳のうちに仕事を終えて、その後は年金生活に入ります。国の年金だけでは経済的に十分ではありません。不足する生活費は預貯金や退職金などを取り崩しながら埋めていくわけです。しかし金融資産には限りがあります。しかも生命寿命が延びるほど、その分の生活費も必要になります。加えて、生命寿命と健康寿命の間の期間には医療や介護にかかる出費にも備えなければなりません。それらのお金も用意しておく必要があります。このように私達は可能な限り長期にわたる経済力を持たなければなりません、資金はいつか底をついてしまいます。このことを資産寿命と呼びます。

生命寿命や健康寿命より先に資産寿命が尽きてしまったら……。そうならない為の対策が急務です。

1. 誰もが 100 歳まで生きる時代が来る!!

この表(表 1 参照)は、人口学者達が今の子供達の平均寿命を推計した結果です。

表にあるように 2007 年にアメリカやカナダ、イタリア、フランスで生まれた子供(今 11 歳 小学 5 年生)の半数は少なくとも 104 歳まで生きる見通しです。

日本の子供に至っては、なんと107歳(2114年)まで半分の子供が生きると言われています。
いま11歳の子供の半分の107歳まで生きることです。

この平均寿命上昇の理由は、人生のいくつかの段階でそれぞれ死亡率が改善した結果として実現して参りましたが、最初は乳幼児死亡率の改善が平均寿命を大幅に押し上げております。
次に、中高年の慢性疾患、特に心臓血管系の病気と癌の対策が進んだことが平均寿命を大幅に押し上げております。

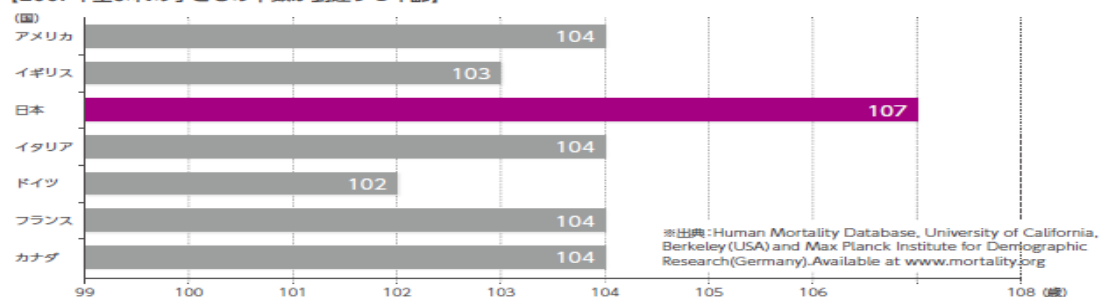
この次に高齢にまつわる病気の克服だと言われております。

このように平均寿命の上昇には、健康、栄養、医療、教育、テクノロジー、衛生、所得と言った多分野における状況の改善が関係しております。

(表1)

誰もが100歳まで生きる時代が来る!?

【2007年生まれの子どもの半数が到達する年齢】



2. シニアライフの生活設計

この表(表2参照)は「これからのシニアライフの生活設計は出来ていますか」というアンケートです。
生活設計が出来ている方は、全体の約3割、生活設計を見直していない方は約7割で、ほとんどの方が生活設計出来ていない状況です。

この生活設計が出来ている方の9割が人生楽しめている。と言っています。

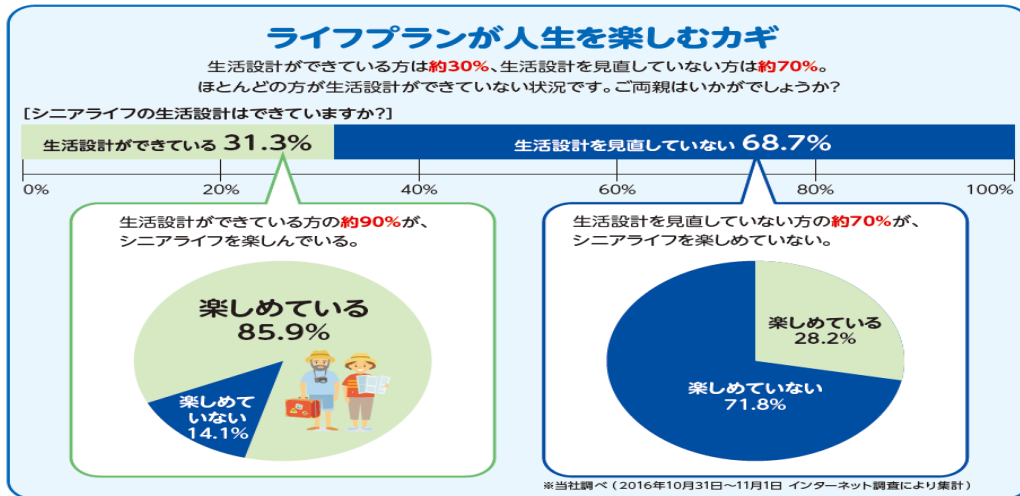
反対に生活設計を見直していない方の7割が人生楽しめていない。と言っています。

皆様はこれからの人生 どちらで過ごしたいですか？

いかにシニアライフプランニング(これからの長い人生の生活設計)の重要性が大切なのかが分かります。

シニアライフプランニングが人生を楽しむカギです。

(表2)



3. 人間関係、健康、お金についてのアンケート

◆ 人間関係において

やっておけばよかったこと。

- 1位 仕事以外の特技を持つ。
(退職後に時間を持て余している)
- 2位 夫婦関係を大切にする。
(亡き夫ともっと会話がしたかった)
- 3位 ボランティアや町内会など地域活動に参加する。
(地域とのふれあいが少ないのが寂しい)

しておいてよかったこと。

- 1位 夫婦関係を大切にする。(最後の絆は夫婦)
- 2位 共通の趣味を持つ友人を作る。
(利害関係のない付き合いは大事)
- 3位 人付き合いで無理をしない。
(マイペースで、負担に感じない程度に付き合う)

◆ 健康に関して

やっておけばよかったこと。

- 1位 腹八分目。大食い・大酒をしない。
(これが出来たら今のように太らなかつたかも・・・)
- 2位 肌の手入れ。
(シミが目立つので、もっと気を使えばよかった)
- 3位 野菜中心の粗食を心掛ける。
(脂ぎった食生活だったので、健康を損なった)

しておいてよかったこと。

- 1位 旅行に出かける。
(日常生活から離れることが、明日への活力になる)
- 2位 早寝・早起き。(1日が充実する)
- 3位 人間ドックなどの定期検診
(生活習慣病など早期に気付き、対策を実施)

◆ お金に関して

やっておけばよかったこと。

- 1位 貯金(コツコツしておけば、精神的に楽だったと思う)
- 2位 年金で暮らせるよう生活費を見直し。
(年金をもっともらえて思っていた)
- 3位 退職後の働き方を考え、スキルアップ。
(生涯働き続けられる資格が必要だった)

しておいてよかったこと。

- 1位 持ち家を確保。退職までにローンを完済した。
- 2位 きちんと貯金をしていた。
- 3位 病気・ケガに備えて保険に入っていた。

このように改めて

仕事以外の事はほとんど知らないことに気付いた。

今になって、不摂生な生活のツケが回ってきた。

リタイア後よりも、思っていたよりお金がかかるみたい。

等のしておけばよかったという後悔の念の言葉が多く見受けられます。

「やっておけばよかった。」から「しておいてよかった。」と言える人生にしてください。

4. シニアライフプランニングとは

60歳時の平均余命(その年齢からあと残された命は平均すると何年位あるのか)は男性 23.4年、女性 28.7年あります。ということは男性が 83.4歳、女性が 88.7歳ということになります。

更に、60歳以降の有業者(仕事をして収入を得ている人)は、男性 72.7%、女性 47.3%もあり、まだまだ現役でご活躍なさっています。

時間によると 22歳から 60歳までの 38年間

年間 250 日働いたとすると 8 時間/1 日×250 日×38 年=76,000 時間

60 歳定年で 80 歳まで 20 年間生きた場合、毎日が日曜日なので自由時間が 12 時間/1 日とすると

12 時間/1 日×365 日×20 年=87,600 時間

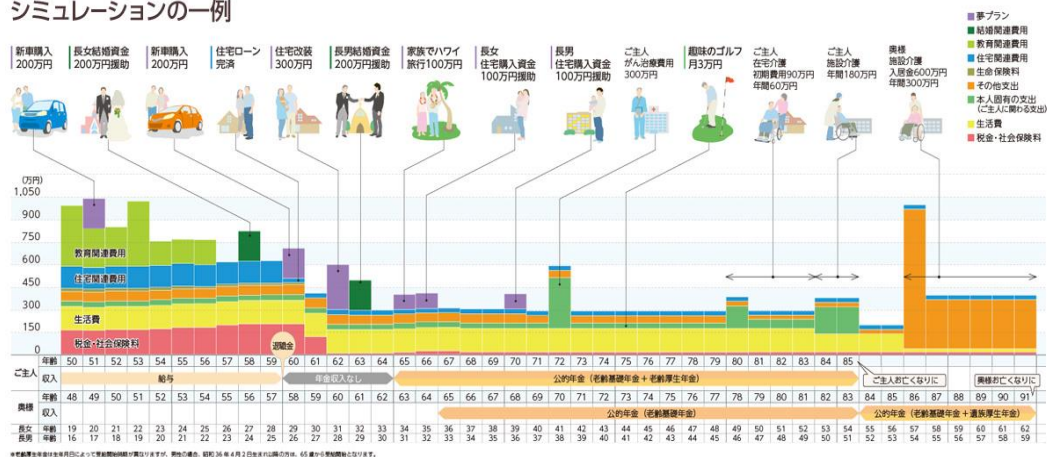
となります。

いかに老後の時間が長いかということです。

その生活を送るには、いろいろ夢・不安などあると思いますが、それを「見える化」(表 3 参照)するのが、“シニアライフプランニング”です。

(表 3)

シミュレーションの一例



また、ご夫婦 2 人で老後最低限必要と思われる日常生活費は約 22 万円とされています。これは、老後は毎日自宅の周りをお散歩して過ごすというイメージです。

ゆとりある生活費、これは約 35 万円で、ご家族と一緒に毎月泊りがけで旅行に行くというイメージです。

最低限の生活費を 22 万円とした場合、1 年で 264 万円、65 歳から 85 歳まで 20 年間過ごすとして 5,280 万円かかります。

ゆとりある生活費を計算しますと、35 万円×12 か月×20 年ですと 8,400 万円かかります。ただ、この金額は年金、退職金、預貯金等の収入が入っていませんので、全額を用意しましょうということではありません。

ただ、年金等で半分用意できたとした場合、65 歳までに最低限 5,280 万円の 1/2 は 2,640 万円、ゆとりある 8,400 万円の半分は 4,200 万円を用意する必要があります。

5. シニアプランニングの重要性

老後不安の最大の原因は“先が分からない”ということにあります。

具体的には、①老後にどれくらい資金が必要か分からない。②年金など、どれくらい収入が入ってくるか分からない。③いつまで健康でいられるか分からない。といった理由から不安が生じている場合が多いのです。

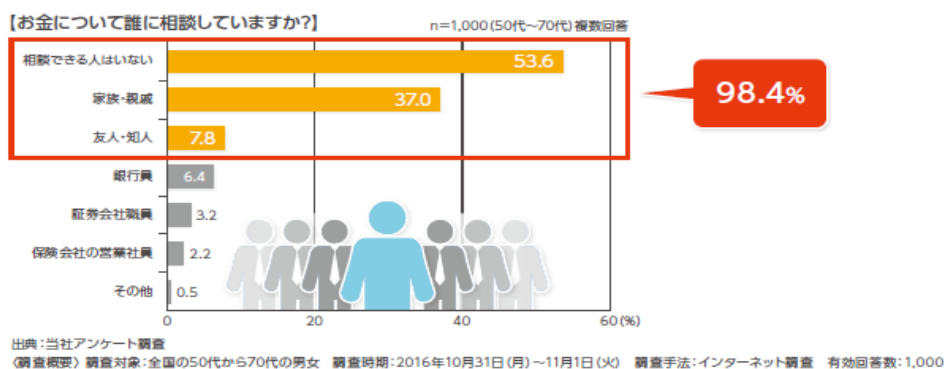
シニア層は、若い世代と異なり準備期間や対策期間が短く、不安が顕在化されていることが多い世代です。

この表(表4参照)は「お金について誰に相談していますか?」というアンケート結果です。

53.6%の人がほぼ半分の人が、「相談できる人はいない」と回答しております。

(表4)

ほとんどの人は、お金について誰にも相談できていない



更に「家族・親戚」「友人・知人」と回答した人も合わせると 98.4%の人がプロフェッショナルな相談相手がないという事実です。

やはり、専門家のアドバイスは大切です。

アメリカでは個人の生活に必要なアドバイザーとして「顧問弁護士」、かかりつけの医師「ホームドクター」、そして個人の資産運用管理の専門家として「ファイナンシャルプランナー (FP)」がいます。

FPは家計のホームドクターです。

同じ家族構成であってもお子様の教育についての考え方、持ち家かどうかなど 100 人いたら 100 通りの考え方があるわけで、そのために皆様独自の将来の夢 希望 関心事 不安ごと等を具体的に解決する 専門家FPに相談することが大切です。

5. シニアライフを楽しんでいただくために

シニアライフとは 50 代以降の人生のことですが、その長い人生を楽しむためにはお金を4つに分けましょうという考え方があります。

その4つのお金とは “楽しむお金” “暮すお金” “備えるお金” “残すお金”です。



“楽しむお金”とは 趣味や生きがいなど充実した毎日を過ごすためのお金です。

皆様いろいろな夢があると思いますが、その夢を実現するためにはそれなりに費用が掛かります。また充実した生活を実現するには健康でいることが大切です。健康寿命を延ばすには食事・運動・ストレスをためないことがコツと言われています。しっかりと夢を実現するための費用を準備し、健康寿命を延ばすように心がけてください。それが人生を楽しむコツです。

“暮すお金”とは 衣・食・住など暮すためのお金です。

老後の生活に必要な「老後の生活資金」、家を借りている場合の「家賃・ローン」、住宅購入を考えている場合の「住宅購入資金」、お子様の教育に必要な「教育資金」、お子様の結婚の際に援助するための「子供の結婚資金」等です。

シニアの方で 8 割以上の方がシニアライフに関して心配であると言っています。その中で、主な理

由は「年金や保険が十分でないから」、「十分な資産が無いから」と お金に関して心配されている方が7割以上いらっしゃいます。

「心配事」を解消するには、ご自身の資産や収支を把握することが重要なカギとなります。

シニアライフでは、今までの貯蓄を取り崩すことに不安を感じる方が多くいらっしゃいます。「使うお金」を明確にし、終身年金のように長生きしても使い続けることが出来るしくみを作ることは、豊かな老後を安心しておくる手段の一つです。

これから変化していく働き方や住まい、年金について確認し、必要に応じた準備をしていきましょう。

“備えるお金”とは 三大疾病や介護などの出費に備えるお金です。

三大疾病などの大きな病気は60歳から急激に増加してきます。三大疾病から介護になるケースも多く、特に男性に関しては1位が脳血管疾患。女性に関しては1位が認知症となっています。

バランスの良い食事や適度な運動を心掛け、定期的に健康診断を受診し、病気・介護リスクに備えるのが基本です。

いつ いくら いつまで必要か分からない病気や介護のリスクは、保障として準備することで、保険料として毎月定額のコストに形を変えて「見える化」を図ることが出来ます。

“残すお金”とは万が一の際、大切な人に残すためのお金です。これまで一生懸命働いて手にした財産を、残された人へのメッセージとして、自分の思いをきちんと残しましょう。

例えば

遺されたご家族の生活に必要な遺族の「生活資金」、ご葬儀や墓地の購入などに必要な「死後の整理資金」、残されたご家族が新しい生活へ移行するための「生活立て直し資金」、相続税などを納めるための「相続対策資金」等です。

また、遺産分割事件数は年々増加しています。争われる財産額で見ると、決して資産家の問題ではなく、普通の家庭でも相続トラブルが起こる可能性が高いです。調停の成立件数は1,000万円から5,000万円以下が約4割。1,000万円以下が3割も占めています。

大切なご家族が争わないように、ご家族とご自身の想いや財産に関して会話をしていくことが大切です。

残したいお金の準備は、その全額を現金で持っておく考えもありますが、生命保険で準備をしておくことで、必要な資金を軽減できる可能性があります。また、非課税枠などの税制優遇(法定相続人×500万円)を受けられる可能性がありますので、相続税対策には有効です。

6. お金の使い方について

さてここでお金の使い方についてのお考えください。

A案 と B案 (表5参照)どちらが安心でしょうか？

(表5)

シニアライフのお金の使い方



シニアライフのお金の使い方

- ☞ 夫婦二人そろって60歳を迎え、あなたは退職しました。
- ☞ 現金は2,000万円、65歳から公的年金を月20万円程度受け取れると仮定します。
- ☞ 二人はいつまで生きるかわかりません。

あなたは、A・Bどちらのお金の使い方を望みますか？

A

毎年100万円(毎月約8.3万円)を使い、20年で2,000万円をすべて使い切る

B

手元に2,000万円はありませんが、毎年、年金を一定額、一生受け取り続ける

作成：ソニー生命保険株式会社 マーケティング部商品・法人プロモーション課 〒100-8179 東京都千代田区大手町1-9-2 大手町フィナンシャルシティタワー5F 登録No. SL16-7292-0015

7. 「限りあるストックをフローに変えて、一生涯安心してお金を受け取る仕組みを作る」

まずストックとは「ある時点での、それまでに生み出された資産」を表します。

例えば、何年間に渡って蓄積された年末の預金残高が 500 万円だった場合、ストックは 500 万円と言います。

フローとは「一定期間に生み出された利益」今年の 1/1～12/31 の収益が 100 万円だった場合、フローは 100 万円と言います。

「限りあるストックをフローに変えて、一生涯安心してお金を受け取る仕組みを作る」ということは例えば 65 歳で退職した時の預金が 2,000 万円あったら「将来が不安なので心配して使えない」ではなく、預金残高が半分に減っても終身年金のような毎年一定額を一生涯受け取れるような仕組み(枯渇しない貯金箱)を作り、その収入で毎年家族旅行に行くなど、残高を考えないで安心して使い、楽しい充実した人生を送ろうということです。

シニアライフのお金の考え方



シニアライフだから、「心配して使えない」から「安心して使える」へ

例えば・・・

限りあるストックを**フロー**に変えて、
一生涯、安心してお金を受け取れる
しくみを持つ

シニアライフにおいて、毎年一定額を
枯渇しない貯金箱をつくる
安心して生活できる

作成：ソニー生命保険株式会社 マーケティング部商品・法人プロモーション課 〒100-8179 東京都千代田区大手町1-9-2 大手町フィナンシャルシティタワー5F 登録No. SL16-7292-0015

もう一度まとめますと、
人生は100年時代になってきている。
ただ、皆さん生活設計をしていない。
だから不安になる。
不安を解消するにはプロに相談してライフプランニングをしましょう。
そして お金は4つに分けましょう。
そして、ストックをフローに変えましょう。
そしてこれからの長い人生を健康で楽しく生きていきましょう。

最後に「長生き＝幸せ」ノート 「大切な人へのメッセージ」のプレゼントの話です。

この“大切な人のメッセージ”シートは①医療について「病名と余命告知のこと」「治療の事」「臓器提供や献体の事」、②介護後見人について「介護をお願いしたい人」「介護を受けたい場所」「介護にかかる費用」「後見人のこと」、③相続・遺言について「相続のこと」「遺言のこと」、④「お墓のこと」「葬儀のこと」など「もしも・・・」の時自分はどうして欲しいのかを考え、目に見える形で残すものです。このシートが皆様の想いを伝える時に役立つかもしれません。そうすればこれも大切な人への「思いやり」になるのではないのでしょうか。

“「長生き＝幸せ」ノート”は、“大切な人のメッセージ”シートと、もしもという点はダブっているところもありますが、自分の歴史ということで、自分のプロフィールを作るとか、今までの人生を振り返ってみる。家系図を作成する。大切な人の連絡先をまとめる。等これからの働き方や現状と備えをチェックするなど、書く内容がもう少し深くなっていくノートです。

是非、今までの人生を振り返り、大切な人へのメッセージをお残し下さい。

本日の話が、皆様の一助になれば幸いです。