



世代別ライフプラン講座〈第5回〉

「攻め」を意識した 五〇歳代のライフプラン



白鳥 光良

(株) 住まいと保険と資産管理
代表取締役社長

【しらとり みつよし】外資系コンサルティング会社勤務を経て2000年に独立系FP会社を設立、現在に至る。武蔵大学経済学部金融学科非常勤講師（「ファイナンシャルプランナー演習」担当）。著書に「金融資産運用計算ドリル」（インデックスコミュニケーションズ）など。

1 人生八〇年を「将棋」に例えると、 五〇歳代は？

最近、私が好きなことの一つに「将棋」があります。二〇年近く離れていたのですが、昨年から趣味の一つとして復活して、近頃は東京・千駄ヶ谷の日本将棋連盟の二階にある道場でアマ有段者クラスの様々な年代の人と対局を楽しむことが月に何度かあります。

人生八〇年を将棋に例えると、一〇代から二〇代は序盤、三〇代から五〇代が中盤、六〇代から七〇代以降が終盤と言えるでしょう。つまり、五〇代を将棋に例えると「中盤から終盤に向かう局面」となります。

将棋で中盤から終盤に向かう局面は、勝負を決することが多い極めて重要なポイントですが、「守り」だけで勝てることは通常ありません。具体的には、飛車という攻撃力が強い駒を敵陣に突入させたり、王様の近く駒を攻撃したりといった「攻め」の

手が重なることで、勝利が近づきます。

また「攻撃は最大の防御なり」という格言の重みは、将棋でよく実感します。積極的な攻めは相手の攻撃を緩和する「守り」の効果があるので、その面でも「攻め」の意識を持つことは価値があります。

このような「攻め」の意識を持つことの重要性は、多くの人生にもあてはまるのではないのでしょうか？

そこで今回は《「攻め」を意識した五〇歳代のライフプラン》のポイントをお送りします。

2 「守り」から「攻め」への意識の転換

五〇歳代は、フルタイムの仕事を辞めるタイミングが着実に近づいてくるので「不安を減らす」ことだけに意識が向かいがちです。私がファイナンシャルプランナーとして総合的な資産管理のサポートをしているお客様にも五〇歳代の方が多くいらつしゃいますが、最初の相談のきっかけは「将来、

特に老後に対する不安」が中心というケースが最も多かったです。

しかし、ご相談に来られた方に「あること」をしていくと、守り一辺倒だった姿勢から「攻め」にも意識が向くようになり「これからの人生を最大限に楽しんで充実させるには？」というスタンスに着実に変わってきます。

この「あること」とは一体なんだと思えますか？（この答えは、読み進めると出てきます）

3 ライフプランにおける「攻め」とは？

ライフプランにおける「攻め」と言うとは、あなたはどのような言葉をイメージしますか？

守りのマイナス面は「変化しない」「リスクを取らない」「妥協する」「無難な選択」というイメージですので、「攻め」のプラス面はその逆になりますね。つまり「積極的に変化する」「必要な範囲のリスクは取る」

「理想を追求する」「ベストの選択」というのがライフプランにおける「攻め」のイメージでしょう。

五〇歳代から残り三〇年の人生を真剣に考えて「自らが望むライフプランを実現する」ために使うべきお金はしっかりと使いながら、守るべきお金はしっかりと守る、というのが五〇歳代のライフプランにおける健全な「攻め」の姿勢です。

4 お客様の姿勢が変わった 「攻め」

私がファイナンシャルプランナーとして対応した中で、守り一辺倒だった姿勢の五〇歳代のお客様が「自分が心から望むライフプランを実現するには？」というスタンスに変わるきっかけとなった「あること」とは、「六五歳から二〇年間の大まかな収支のイメージを描くこと」です。

多くの人は、六五歳になると公的年金を満額もらえるようになる一方で、新たにフルタイムの仕事で雇用されるのは難しくなっています。その状態において、毎年のキャッシュフローは「毎年使うお金のうち、年金収入で不足する金額は、貯蓄から取り崩す」というシンプルなものになります。例えば、貯蓄から取り崩す金額が毎年五〇万円なら八五歳までに一〇〇〇万円（ $1150 \text{万円} \times 20 \text{年}$ ）あればいいですが、取り崩す金額が毎年一〇〇万円なら八五歳までに二〇〇〇万円（ $1100 \text{万円} \times 20 \text{年}$ ）必要

となります。

このような「六五歳から二〇年間の大まかな収支のイメージを描くこと」を行うと、ファイナンシャルプランナーに相談に来られるような慎重なお客様は「六五歳の時点までに最低限準備しておくべきお金は（今後もらえる退職金等も含めて）既に目処がついている」というケースが意外と多いのです。そして、最低限の安心感があることを確認できた後は、「これからの人生をもっと充実させるための、自分の価値観に合ったお金の使い方を追求することが大切ですよ」というメッセージに共感してくれやすくなるのです。

次の項目からは、ライフプランを実現するために不可欠なポイントである「住まい・保険・資産管理」に関して、変化を恐れない「攻め」の選択肢を一つずつ紹介していきます。

5 資産管理における「攻め」 外貨建て資産の保有

資産管理における攻めの選択肢の一つは「外貨建て資産の保有」です。

現在は世界的に低金利の傾向が続いていますが、それでも日本より金利水準が高い国が多いです。例えば、二〇一〇年一〇月一四日現在、一〇年後に満期が来る国債の利回りは、日本では〇・八八%であるのに対して、米国では二・四三%、オーストラリアでは五・〇三%でした。

このような米ドルや豪ドルなどの外貨建て資産を五〇代から保有することは、一見すると単に無謀なだけの攻めに見えるかも知れません。しかし、外貨建て資産の保有は「守り」の意味もあります。

例えば、現在の円高が円安に転換して、五年後、一〇年後に「ドル1160円→2100円」になった状態を想像してみてください。

図1の米ドル（対円）の長期チャートを見ると、実際にそこまで動く可能性はあるとわかります。また、財務省ホームページには、日本の国債残高は平成二〇年末で五三三兆円（国民一人あたり四三三万円の借金をしていることになる）あり、我が国の財政状況は主要先進国の中でも最悪の水準となっています、という内容が記載されていますが、そのことが注目されて世界的に円安が進行するシナリオは今後ないとは言いません。

そして、その状態が続いた場合には「円安によるインフレ」に注意する必要があります。もし過度の円安が進行すると、日本では様々な食料などの輸入物価が上昇して、物価水準も連動して上昇。そして、同じお金で買えるモノの数量は少なくなるため、実質的に資産が目減りするという結果につながる恐れがあります。

そんな「円安によるインフレ」が起きた場合でも、資産の一定割合（例えば二〜三割など）を外貨建て資産で保有しておけば、そのダメージを軽減することができます。例

図1 1986年より約24年間の米ドル（対円）のチャート



出所：SaxoBank

例えば、一〇〇〇万円のうち二〇〇万円をドルで保有しておけば、一ドル＝八〇円から一ドル＝一六〇円になって物価が何割か上昇しても、二〇〇万円のドル建て資産部分は四〇〇万円になっているので、インフレによる円資産の目減りの価値を緩和することになります。

つまり「外貨建て資産の保有」は、資産を殖やそうとする攻めでもありますが、実は守りにもなるのです。

なお、前記のケースで「一ドル＝四〇円」まで円高が進んだ場合は、二〇〇万円分の

米ドルが円換算で一〇〇万円に減るので、円ベースで見ると一〇〇〇万円が九〇〇万円に減ります。

6 住まいに関する「攻め」 不動産からの収入を得る

五〇歳代の間に子供が成人に達して、やがて独立していく家庭は少なくありません。その際、三人や四人の家族で住んでいたマイホームは、まもなく夫婦二人で住むようになります。この状況において、住まいに関して検討すべき攻めの選択肢は「不動産からの収入を得る」です。

一戸建てに住んでいる方の場合で、子供部屋が使われなくなるなどして、二人で住むには広くて不便な状況が発生した場合、どうしたらいいでしょうか？

一定の賃貸需要がある地域の場合は、二階に直接上がる階段と玄関を作って一階と二階を遮断するなど、もう一世帯が入居できるようにリフォームをする選択肢があります。こうすると、夫婦二人で一階に住みながら二階を賃貸に出すことで、六〇代以降に年金の上乗せになるような賃料収入を得ることも可能です。

また、その土地で建て替えをして賃貸併用住宅（自宅兼アパート）にするという選択肢もあります。この場合、建築資金のために新たにローンを組むことになりますが、仮に今後の金利が一〜二%上昇した場合でも毎月の家賃収入がローンの返済を十分に

上回り続ける見通しがある健全な事業計画ができれば、真剣に検討する価値があると言えるでしょう。

一方、自宅とは別に、賃料収入が得られるアパートやマンションを購入して保有する選択肢もあります。この場合、上手な賃貸経営ができれば、六〇代で年金生活に入ったときに「年金＋不動産収入」が生活資金をカバーするという理想の状態になります。が、このような不動産投資をする場合には十二分な注意が必要です。

例えば、賃貸用アパートを土地から買う場合は、購入金額が数千万円レベルとなり、ローンの金額も大きくなりますので、収益だけでなくリスクも大きくなります。

また、私見ですが「ワンルーム」マンションの投資はオススメしません。なぜなら、単身者用のマンションは空室が続いた場合に「賃料を下げる」以外の手段が取りにくいだけでなく、売却したい場合に非常に苦労する（叩き売りのような価格でないと売れない）ケースが多いからです。

私が投資対象として検討しても良いと思うのは、利便性の良い駅の徒歩圏にある「ファミリータイプ」（二人以上で住める広さ）のマンションです。これは、もし空室が続いた場合に「空室のまま売却する」という有力な選択肢があります。四〇㎡以上の空室のマンションは、数少ない投資家ではなく、自分達で住みたい人が買い手になりますので、叩き売りまですなくても売却できるケー

が多いです。

以上のように、不動産から賃料収入を得るためには一定の初期投資が必要となり、ローンを組む場合もあり、リスクを考慮する必要がありますが、適切に行えば六〇歳以降のキャッシュフローに余裕が生まれますので、攻めの選択肢として妙味があります。

7 保険に関する「攻め」 ～生命保険をやめる

三〇歳代の前半までに子供が生まれた家庭は、五〇歳代半ばには子供の教育費がほぼ終了します。この状況において、保険に関して検討すべき攻めの選択肢は「生命保険をやめる」です。

健康状態が万全とは言えなくなってくる五〇歳代において、これまで加入していた生命保険をやめたり、減らしたりすることは勇気がいります。また、現在加入している様々な保険を何も考えずにやめることは、絶対にしないでください。

まず、五〇歳代において子供の教育費がほぼ終了したタイミングにおいて、まず想像してほしいのは、「現在加入している全ての保険を解約して、毎月の保険料がゼロになった状態」です。そのとき、あなたはどんな気持ちになりそうですか？

おそらく多くの人は「なんとなく不安になる」でしょう。そこで、どんなアクシデントがあった場合にまとまった貯蓄を取り崩す不安があるか、あらためて考えてみましょう。

一つは、主たる収入者が亡くなって世帯収入が激減する場合。子供が小さくて世帯主が若いときほど、その万一が起きた場合のダメージは大きいですが、五〇代後半において万一の場合のダメージは一般に小さくなります。なぜなら、定年が近づくとつれて「もし生きていけば追加で得られたであろう収入」は減っていくとともに、教育費など子供のために使わなければいけないお金も減っていくからです。

もう一つは、入院や手術をするほどの大きな病気やケガをした場合。ガンなどの大きな病気をしても、医療費の自己負担分だけなら「高額療養費」制度によって月一〇万円以内で収まるケースが多いですが、差額ベッド代などの諸費用を含めると数十万円レベルの貯蓄を取り崩す必要が生じる可能性があります。

そこで、定期保険など「遺族生活保障」を目的とした保険（生命保険）については、万一の場合に本当に必要な保障がどの程度かを見極めたうえで、過剰に加入している部分があれば積極的に「やめる・減らす」（解約や減額など）という選択を真剣に検討したいです。

そして、万一のための保険を減らして毎月の保険料が減った場合は、その分を老後資金に回せるようにしたり、医療保障を充実させることを検討するのが良いでしょう。

保険に関しても、五〇代以降に必要な保障を見極めて積極的に変化させることで、

あなたが望むライフプランをより実現させやすくなります。

8 五〇歳代のキャッシュフロー表

最後に、世帯主五〇代・三大家族である後藤家のキャッシュフロー表を図2に用意しましたので、確認してみましょう。

三〇代でマイホームを購入した後藤さんは、四〇代で長女の教育費が増加する中でも住宅ローンの返済を着実に進めてきました。

そして迎えた五〇代の初めには、金融資産が住宅ローンの残高を上回り、金利上昇を恐れる必要がない（いつでも繰上げ返済できる）状態になりました。

五二歳のときには、長女が大学を卒業して教育費の負担が終わりますが、大きな支出がなければ毎年二〇〇万円以上の貯蓄を増やすことができるようになりました。また、長女の就職と同時に、生命保険を大幅に減らして、終身医療保険を少し増やすことで、夫婦の保険料を月三万円から月二万円に減らすことができました。

五六歳のときには、長女が一人暮らしを始めたのを機に自宅を六〇〇万円かけてリフォームして二階部分を賃貸に出したところ、手取りベースで年九〇万円の家賃が入るようになりました。このリフォームへの投資は、およそ七年で回収できる見込みです。

その後、長女の結婚などまとまった支出も続きますが、夫は六〇歳で退職・転籍して、収入は減るものの六五歳まで働くこと

図2 50代（3人家族）のキャッシュフロー表

経過年数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
西暦		2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
年齢	世帯主	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
	配偶者	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
	長女	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
収入	世帯主収入	644	652	660	667	675	700	700	700	700	700	1,740	240
	配偶者収入	101	102	103	104	106	107	108	110	111	112	114	115
	世帯主年金											28	28
	配偶者年金												
	その他収入							45	90	90	90	90	90
	収入計	745	754	763	771	781	807	853	900	901	902	1,972	473
支出	生活費	216	218	220	222	224	226	228	230	232	234	236	238
	住宅費	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18
	ローン返済	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
	保険料	36	36	36	36	24	24	24	24	24	24	24	24
	子供関連費	150	151	153						95			
	税・社保	124	127	129	145	148	159	160	160	162	162	43	44
	その他	30	30	30	71	31	31	635	72	31	31	32	74
支出計		671	677	683	589	542	555	1,163	602	660	567	451	496
年間収支		74	77	80	182	239	252	-310	298	241	335	1,521	-23
金融資産残高合計		1,589	1,682	1,779	1,978	2,237	2,512	2,227	2,547	2,814	3,177	4,729	4,754
住宅ローン残高合計		-1,541	-1,474	-1,405	-1,335	-1,263	-1,190	-1,116	-1,040	-963	-884	-803	-721
主なイベント		国内旅行等			海外旅行 長女就職			リフォーム	海外旅行	長女結婚		夫退職（転籍）	海外旅行

にしました。

このケースでは、四〇〇〇万円以上の金融資産がある状態で六〇代後半の年金生活に突入するため、不安が少ない老後を迎えることができそうです。

9 積極的な「攻め」の第一歩

五〇歳代は、フルタイムで働くことができる期間が一〇年を切り、老後が着実に近づいてきます。

このタイミングでは、保守的な行動だけを取るのではなく、余裕のある六〇歳代を目指して、よく考えて積極的に変化する行動を取ることが大切です。

積極的な「攻め」の第一歩を踏み出した方は、まずは自分が望むライフプランをイメージしたうえで、一定の数字に落としてみてください。

具体的には、地方公務員等ライフプラン協会が発行している「五〇歳代のライフプラン（退職準備プログラム）」に付属のCD-ROMでご自身のライフプラン作成に挑戦するのも良いと思いますし、自分で作るのは難しいと思われる方には、専門のファイナンシャルプランナーと一緒に作成することをおすすめします。

そうすれば、理想と現実の両方と向き合った、あなたが心から望むライフプランの実現に向かっていくことができるでしょう。