

# 定年退職後の ライフプランを考える

「しまった！もっと早くから準備しておけばよかった」——そう思うシーンは人生において幾度となくあるが、定年退職を目前に控えた方の中にも、その言葉を口にした人は少なくないのではないだろうか。多忙な日々を追われているうちに、気づけば定年退職まであと1年。この先どのように過ごしていこうか？ というより、金銭的には大丈夫なのか？ 退職手当と年金だけだと厳しいな。体力的にはまだ大丈夫だしもう少し働きたいけど、仕事はあるのか？ と不安になってにわかに調べ始める……それと間に合った方もいらっしゃるだろうが、備えあれば憂いなし。定年退職後の人生においても然りということで、「定年退職後のライフプラン」をテーマに考えていきたい。

## 60歳以降、仕事はどうするのか？

定年退職後の選択肢について、考え方はいろいろあるが、ここでは家計への影響が大きい「仕事」を軸に考えてみたい(図表1)。

まずは「働く」か「働かない」かという大きな選択がある。ボランティア活動への参加も働くうちに入るかもしれないが基本的に無償であるため、ここでは収入を得る活動を「働く」として定義づけたい。人によっては、働くか働かないかというより、働かなければならないか、働かずにすむかという選択なのかもしれない。

図表2は当協会が平成21年度に行った『地方公務員等のくらしと生きがいなどの関する

調査』の結果である。

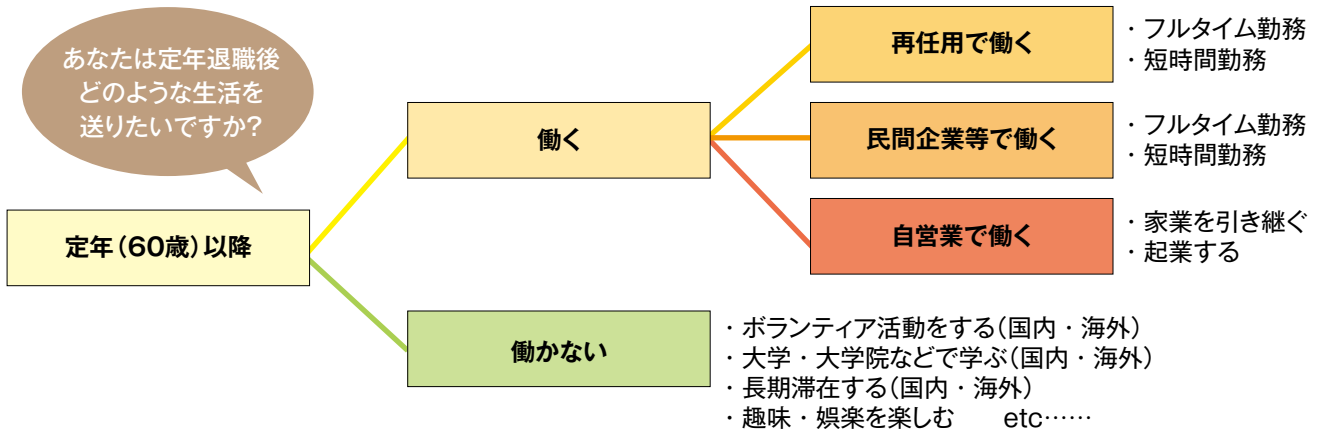
まず、地方公務員の現役世代に対し「定年退職後も仕事をしたいと思いますか」と尋ねたところ、「はい」が44・4%で「いいえ」が39・5%と、仕事をしたいと思っている人のほうがやや優勢ではあるものの、ほぼ均衡した結果となった。

次に、地方公務員の退職者が再就職した理由について見てみると、最も多いのは「収入を得るため」となっている。特に男性のほとんどがこの理由を挙げているのに対し、女性は「生きがいを得るため」「技術・技能を生かすため」を挙げる人も少なからずいた。同じく退職者のうち、再就職しなかった人にその理由を尋ねたところ、男女差がはつきり表れた。男性は「再就職しなかったが、適当な仕事になかったため」が最も多いのに対し、女性は「家事に従事したため」が最多で、「趣味・ボランティア活動をやりたかったため」も高い割合となっている。

「退職後、最初の再就職先(自営業を除く)」については、退職前の職場とその外郭団体が最も多いものの、民間企業への再就職者も1割近くいた。その「再就職先の探し方」については、退職前の職場での再任用と職場からの斡旋で7割以上を占めていた。

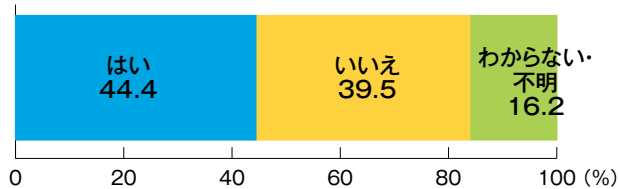
このような理由や方法はともかく、定年退職後も「働く」を選んだ場合は、働き方によって大きく3つの選択肢が考えられる。1つ目はこれまでの職場で「再任用で働く」

図表1 定年退職後の選択肢

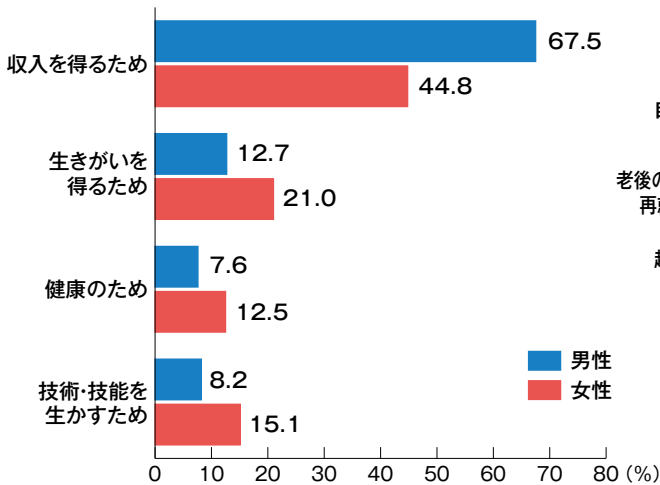


図表2

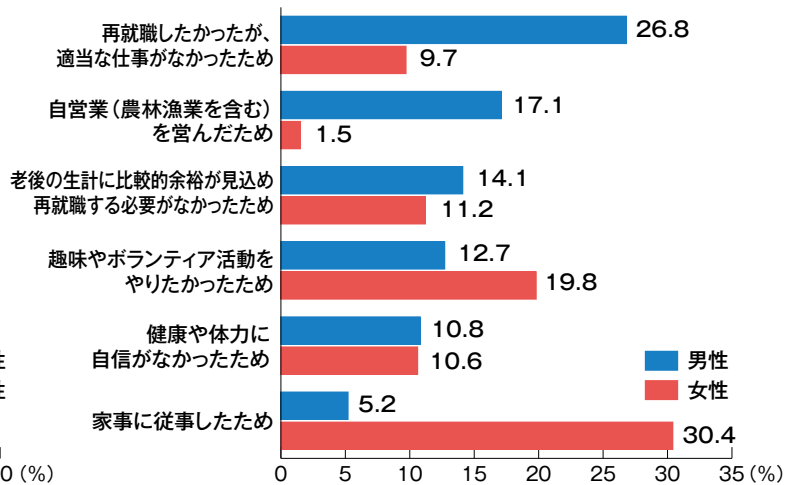
【在職者への質問】 定年退職後も仕事をしたいと思いますか？



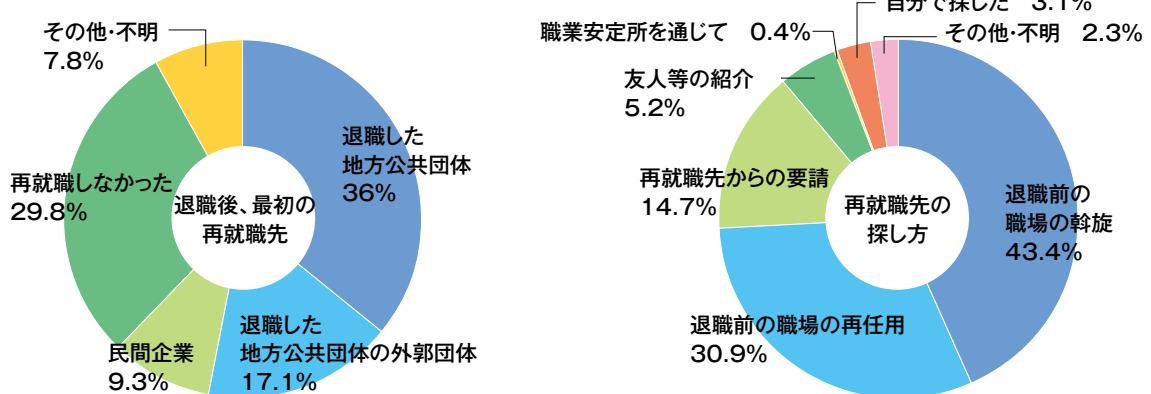
【退職者への質問】 退職後、再就職した理由



【退職者への質問】 退職後、再就職しなかった理由



【退職者への質問】 再就職先とその探し方



出典：『平成21年度 地方公務員等のくらしと生きがいに関する調査』財団法人地方公務員等ライフプラン協会

2つ目は役所を離れ「民間企業等で働く」、3つ目は自分で会社を起こしたりして「自営業で働く」である。それぞれ詳しく見ていこう。

### 「再任用で働く」

民間企業では今年4月に「改正高年齢者雇用安定法」が施行され、60歳以上でも希望者全員が働き続けられるようになったが、地方自治体についてはどうだろうか。総務省が実施した『平成23年度 地方公務員の再任用実施状況等調査』をもとに見ていきたい。

まず、条例について、都道府県と政令指定都市では100%制定されており、市・特別区93・2%、町村87・8%、一部事務組合等58・5%となっている。実施については、都道府県と政令指定都市では同様に100%実施されているのに対し、市・特別区48・4%、町村13・7%、一部事務組合10・4%。規模が大きい団体は再任用制度が整っているようだが、規模が小さい団体では条例は制定していても実施にまでは至っていないところもまだまだ多いようである。

「再任用職員への応募状況」を見ると、採用率は全団体平均で96・5%。具体的な人数としては、再任用で採用された職員は全団体合計で6万4776人となっている。このうち「勤務形態・勤務時間」について最も多いのは、短時間勤務のうち「29時間3分45秒以上31時間以下」（厚生年金、共済年金の対象となる常時勤務者の4分の3以上の勤務

時間がある者）で47・7%、常時勤務は21・4%。圧倒的に短時間勤務職員のほうが多い。収入について「再任用職員の給料月額別採用数」を見ると、常時勤務で最も多いのは「26万円以上28万円未満」、短時間勤務では「18万円以上20万円未満」となっている。

雇用と年金の接続の関係で、今後、全体としては再任用制度を充実させていく方向に進んでいくのではないかと予想されるが、だからと言って、すぐに、すべての地方自治体で希望者全員が再任用で働けるようになることは考えにくい。財政状況や地域雇用に与える影響など、地方自治体によってそれぞれの事情もあり、再任用制度の実施については温度差があるというのが実態のようだ。

### 「民間企業等で働く」

定年退職後の働き方として、民間企業に再就職するというのも、一つ選択肢である。本誌2013年4月号（114号）「私のネクストステージ」退職者への質問状」のコーナーでは、新聞の求人欄から応募して民間企業に再就職された元海津市職員の方の記事を掲載したが、定年退職後はこれまでと全く違う環境に身を置いて働きたいという方もいる。「そうは言っても、自力で民間企業に再就職などできるのだろうか」と思われる方がほとんどだろう。確かにハードルの高い選択ではあるが、新たな世界を知るチャンスと捉えることもできる。

民間企業への再就職を考える際に参考と



なるのが、人事院の『国家公務員 生涯設計総合情報提供システム (<http://www.jinji.go.jp/shougai-so-joho/>)』に掲載されている「公務外への自力再就職情報」だ。その一部を図表3でご紹介するので、ご覧いただきたい。なお、具体的に仕事を探すには、次のような方法がある。

■【ハローワーク（公共職業安定所）】……

言わずと知れた、厚生労働省が設置する職業紹介所。求人情報は全国にある窓口のほかインターネットでの検索も可能。ハローワークによっては中高年専用窓口もある。

■【人材銀行】……概ね40歳以上の管理的



## Interview

## 再任用制度の運用に向けたある市役所の動き

当市における再任用制度について、条例などは既に整備してあるものの、運用についてはまだ実績がないという状況でした。しかし、雇用と年金の接続や国の再任用制度義務化に向けた流れを受けて、当市でも来年度からの運用を目指し、現在、動いているところです。

いろいろ検討する中で難しいのは、将来の完成形をある程度見越した上で制度設計しなければならないという点です。当市は550名ほどの組織で、平均すると毎年14名ほどの定年退職者がいます。今後、年金の支給開始年齢が65歳まで延長されて、ほとんどの方が再任用を希望するとなると、14名の5年分で最終的に約70名分のポストが必要になってきます。これはかなり大きな枠です。再任用専用のポストをつくったとしても、毎年14名ずつ増えていくとすぐに埋まってしまって、足りなくなってしまうでしょう。ですから、それを組織の中でどう吸収していくかが問題です。

既に運用している団体に話を聞くと、体育館や図書館など「館」の管理を再任用職員に任せているところもあるようですが、当市の場合、館の管理は指定管理者に任せているため、ポストとして用意できません。その他の話として、専門職で技術をもっている職員は再任用のポストが用意しやすいということも聞きますが、定年退職者の多くは一般職です。

一般職の場合、当市では3～4年の周期で人事異動します。大きな組織なら税務畑や福祉畑一筋というスペシャリストの方もいるのですが、当市ではそのような方はほとんどいません。しかも、多くの仕事が電算化されていて、システムで動かしています。システムは数年程度で新しいものに切り替わっていきますし、税制も変わっていきます。システムでの処理能力や新しいことを覚えていく能力となると、若いほうが有利ですし、管理職となって実務から離れていた方や加齢により鈍くなった方が新しく仕事のラインに入るとなると、受け入れた側にも遠慮が出てやりにくいでしょう。客観的に見て効率的だとは思えません。

そうは言っても、再任用専用ポストが取れないとなれ

ば、現在の仕事のラインの中で吸収していかざるを得ない。例えば現在3～4人でやっている仕事のうち、作業効率が求められるものは現役職員が担当し、内部調整や管理的な仕事は再任用職員に任せるという方法も考えられます。いずれにしても、定年退職者が培ってきた知識や経験を生かしつつ、どのような形で再任用職員として受け入れて、しかも組織のモチベーションを下げないでやっていくかというのは、思案のしどころです。

ある程度年齢を重ねた職員のほうが適している仕事として、生活保護など福祉関係の相談員や税の徴収員がありますが、他の団体の話を聞くと、徴収員での再任用職員を募集してもなかなか手が挙がらないようです。定年退職後はストレスを感じるような職に就きたくないというのが、本音かもしれません。

もう一つ難しいのが定員管理です。当市では運用開始にあたってフルタイム勤務のみを考えています。そうすると再任用職員も「定員1」としてカウントされますから、1人前の能力を発揮してもらわなければ、組織として困るわけです。さらに、2年は働くものとして計画していた再任用職員が1年で辞めるということも十分考えられます。現役の職員ならそうそう辞めることは考慮せずに定員管理していけばいいと思いますが、再任用職員の場合、次々と辞められていったら、どうやって管理していけばいいのか。そうなることで現役の職員が負担感をもったり、モチベーションが下がっても困ります。なお、新規採用との調整については、トライアル期間ということもありますし、年齢構成のひずみを出さないためにも、再任用の採用とは別枠にしています。

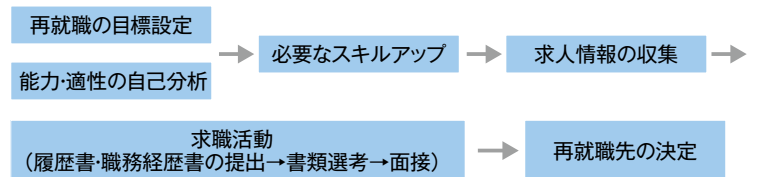
運用にあたり悩みは尽きませんが、経験がないから不安に思うだけで、実際運用してみれば案外うまくいくのかもしれない。来年3月の定年退職予定者と面接をすると、予想以上に再任用を希望する人が多く、驚きました。若い職員からも再任用の道をつくってほしいという声が聞かれます。後に続く職員のためにも、運用実績をつくっていくことが大事ではないかと感じています。



図表3

### 民間企業への再就職活動の手順

民間企業への再就職活動を行うに当たっては、「自分が再就職をする目的の整理」、「公務で培ってきた価値観からの転換」、「企業が高齢者を採用する理由の理解」、「他人に依存しない行動力」などが求められます。そのためには、再就職への意欲と、プラス思考をもち、これらに対応できる早急な意識改革が重要になってきます。自力で行う再就職は容易ではありません。どこかに就職できるだろう、どこかに就職できればいい、という安易な気持ちでは、仮に再就職できたとしても不満が残ることになりかねません。再就職活動には、十分な準備をして臨みます。次のような手順に従い、計画的に行うといいでしょう。



なお、再就職する際の心構えとして次のことが考えられます。

#### ●民間企業の従業員に求められる意識

営利を目的として効率性が強く求められる民間企業では、論理よりも行動を重んじることがあります。公務における知識や経験を活かすことは重要ですが、公務の論理にこだわらず、企業の論理に沿った行動が求められる場合があることを意識し、柔軟に対応する必要があります。

#### ●公務員の時とは異なる立場

公務員時代に、法令、府省、役職などをバックに仕事をしてきたことはありませんか。管理者として判断業務や管理業務を行い、部下に仕事を命じていたかもしれません。しかし、民間企業ではこのようなバックはありませんから、自らが一従業員として率先して行動することが求められ、それを自覚しなければいけません。

#### ●給料が大幅に下がることを覚悟する

高齢者の再就職先は中小企業や新興企業が多くなっているのが現状で、一般的に給料は大幅に下がります。企業規模や給料の額にこだわらず、柔軟な気持ちで行う再就職活動が、関門を広げることになります。

出典：人事院「国家公務員 生涯設計総合情報提供システム」  
<http://www.jinji.go.jp/shougai-so-go-joho/> 「公務外への自力再就職情報」

たい」との思いがあれば、自営業を始めるというのも一つの手だろう。また、「実家が農業や商売など自営業をやっている、定年後は引き継ぐ」という方もいらっしゃるのではないだろうか。

日本政策金融公庫総合研究所では『2012年度 新規開業実態調査』をもとに、シニア起業家（55歳以上）の開業に関する分析を行っている。このデータをまとめると、図表4のような姿が浮かび上がった。開業動機や開業業種からは、収入よりも社会貢献や働きがいなどを重視する傾向が見取れる。調査結果には「シニア起業家の半数以上は黒字基調だが、他の年齢層と比べてその割合は低い。開業前に予想していた月商を達成したという割合も低い」と書かれている。

地方公務員のシニア起業の一例として、本誌「私のネクストステージ」ではこれまでに喫茶店、自転車店、古書店を開業した方を紹介してきたが、いずれも経営という点ではかなり厳しそうだった。正直、年金の足しになるどころか持ち出しがあるような印象もあったが、好きなことができて満足感や充実感は十分に伝わってきた。自営業を通じて地域との関わりを深められているところも共通していた。

自営業の魅力の一つはやり方次第で利益が追求できるところだが、無理のない範囲で起業するとなると、それ以外の部分でのメリットのほうが大きいかもしれない。

職業、専門的・技術的職業に従事してきた方を対象に、職業相談・職業紹介を行っている。厚生労働省の機関で、埼玉、東京、名古屋、京都、大阪、福岡の6都市に設置。

■【シルバー人材センター】……60歳以上が対象。仕事を紹介してもらったためには、原則、市区町村単位で置かれているセンターへの会員登録（会費有り）が必要となる。センターでの働き方は「生きがいを得るための就業」を目的としているため、一定した収入の保障はない。

■【個人の人的ネットワーク】……現役時

#### 「自営業で働く」

代に仕事やプライベートで関係した人からの紹介など、個人の人的ネットワークから再就職先を見つける方も少なくない。

■【その他】……民間の職業紹介機関や人材派遣会社、新聞・雑誌・インターネットの求人広告なども活用できる。

再任用で働くにしても民間企業等で働くにしても、決まった給与や休みがもらえるところではないが、自分のやりたい仕事ができるかという点、そうではない場合も多い。「定年退職後は自分の好きなことを仕事にし

## 定年退職後に行政書士事務所を開設

元北海道庁職員・吉田育弘さん

——行政書士事務所を開設しようと思われたのは、定年退職の何年前ですか？ また、その理由は？

定年になる4～5年前頃から漠然と、まだ元気だし、何かできそうだなと思うようになりました。同じ頃、一人暮らしをしていた義母の物忘れが進んで「認知症です」と主治医に言われ、介護が現実の問題となってきました。そんな中、北海道行政書士会で成年後見の活動をしていることを知ったのが、行政書士事務所の開設を考えるようになったきっかけです。

どうせ何かするなら、高齢者にかかわることにより、自分のためにも社会のためにもなることをしよう、行政書士事務所なら高齢者の成年後見支援にもスムーズに取り組みると思い、開業することにしました。

——行政書士の資格はいつ取得されたのですか？

学歴にもよりますが、公務員の企画立案事務に携わった期間が17年程度あれば行政書士の資格認定を受けることができます。

私の場合、勤務先が発行した経験年数と勤務内容の証明をもとに、北海道行政書士会により認定を受けることができました。認定後は、地域の行政書士会に申請すると開業することができます。

——定年退職後、すぐに開業されたのですか？

いえ。私の場合、4年間フルタイム再任用で勤め、その後開業しました。少し資金をためる必要もありましたから。

——行政書士事務所は、ご自宅でされているのですか？

はい、自宅を開業しました。主に、成年後見などの高齢者の困りごと相談と社会福祉協議会の自立支援相談員や老人保健施設でのボランティア活動ですから、事務所に人が訪ねてくることはあまりありません。私が訪ねることがほとんどなので、電話があれば事足りますね。

——開業にあたり、どのような準備をされたのですか？

特に大げさな準備をしたわけではありません。事務所と言っても自宅での開業ですから、今まで自宅にあった電話、パソコン、プリンター、FAXそれに事務机くらいです。

——開業資金はどのくらいかかりましたか？

行政書士会の登録に必要な約30万円だけだったと思います。

——経営状況はいかがですか？

行政書士会の会費を払える程度の収入で恥ずかしいようですが、それで十分と思っています。

——開業について、ご家族、職場の仲間、友人の反応は？

周囲の反応については覚悟する必要がありますね。概ねびっくりするせいか、冷たい対応になります。家族でさえできれば止めてほしいようでした。変わったことは止めてほしい、みたいな。

——開業後、想定外だったことは？

高齢者にかかわる相談ごとは本当に多いということに驚きました。

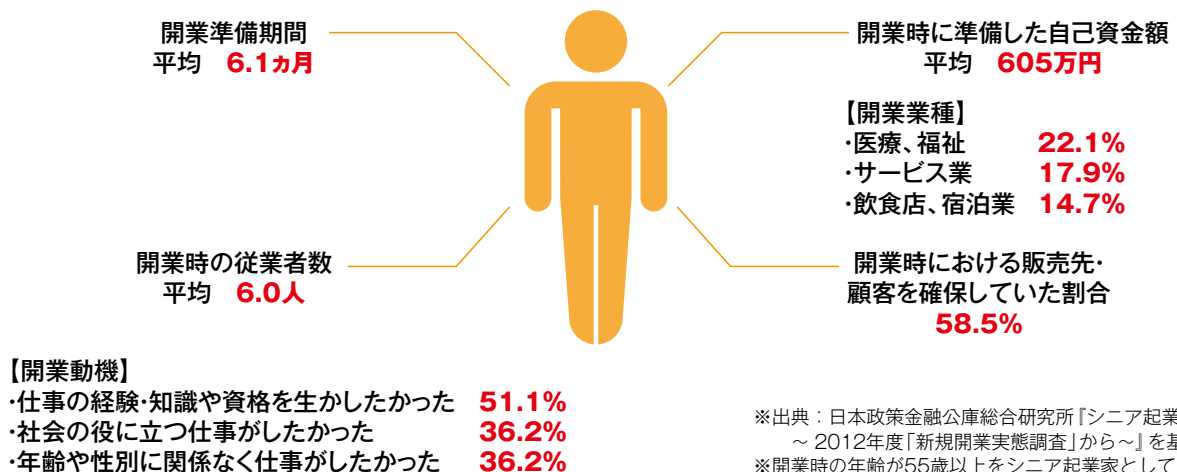
——自営業のメリット、デメリットは何ですか？

まだそれがわかるほど経験していませんが、これで一家の生計を維持しようと思ったら覚悟が必要だと思います。

——定年退職後に、自営業でうまくやっていくために必要なことは何ですか？

私みたいなケースですが、公務員を長々やっていて、急に自営業で儲かるというようなことは考えないほうがいいですね。どの業界でも長く営業してきているプロがたくさんいますので、新規で参入するのは、何か目的をもってすべきでしょう。例えば、退職後は時間がタッブリあるので、その時間を活用して社会貢献できることに取り組むとか、いろいろな方法があると思います。

図表4 シニア起業家の姿



※出典：日本政策金融公庫総合研究所「シニア起業家の開業～2012年度「新規開業実態調査」から～」を基に著者作成  
※開業時の年齢が55歳以上をシニア起業家としている



図表5

■退職者の現在の自由な時間の過ごし方

【男性：1,567人】 (%)			【女性：745人】 (%)		
1位	家でのんびり	52.9	1位	家でのんびり	61.3
2位	その他の趣味・娯楽	45.4	2位	国内宿泊旅行（年に1回以上）	52.3
3位	スポーツ（つり、ハイキングを含む）	45.2	3位	飲食・ショッピング	47.9
4位	国内宿泊旅行（年に1回以上）	39.4	4位	日帰りの行楽	46.6
5位	地域社会活動やボランティア活動	30.0	5位	その他の趣味・娯楽	44.4

■退職者が現在行っている趣味やスポーツ

【男性：1,567人】 (%)			【女性：745人】 (%)		
1位	旅行、ドライブ、ツーリング、キャンプなどの行楽	40.3	1位	旅行、ドライブ、ツーリング、キャンプなどの行楽	44.0
2位	ジョギング、テニス、水泳、スキーなどの個人スポーツ	36.9	2位	盆栽、ガーデニングなどの園芸	33.3
3位	盆栽、ガーデニングなどの園芸	28.7	3位	ジョギング、テニス、水泳、スキーなどの個人スポーツ	25.0
4位	インターネットやメールのやりとり	16.5	4位	手芸、和洋裁、工作、陶芸などの創作	22.6
5位	登山、ハイキングなどの山岳系スポーツ	13.4	5位	書道、絵画、音楽などの芸術	21.3

出典：『平成21年度 地方公務員等のくらしと生きがいに関する調査報告書』財団法人地方公務員等ライフプラン協会

「働かない」

ここまでは定年退職後、働く場合の選択肢を考えてきたが、働かない場合にはどのような過ごし方があるのだろうか。

前述の『地方公務員等のくらしと生きがい』などの関する調査を見ると、地方自治体の退職者の自由な時間の過ごし方は図表5のような結果となった。この結果を見ると、退職後の生活は家でのんびり過ごすことをベースに、男性は趣味・娯楽やスポーツ、地域社会活動・ボランティア活動にいそしみ、女性は飲食・ショッピングや日帰りの行楽など身近なところで楽しみを見つけている様子が見えてくる。たまの贅沢として、泊まりがけの国内旅行に行くといった感じだろうか。

現役時代の時間に追われる毎日から解放され、自分のペースでのんびり過ごせる時間は、退職後の大きな楽しみである。誰にも束縛されない自由な時間を存分に謳歌するというのも、一つの選択肢だ。趣味に没頭するもよし、イクジイとして孫の面倒を見るもよし、それまでなかなかできなかった家の手入れや写真・資料の整理に取り組んでもよし、やりたいことはいろいろあるだろう。60歳代はまだまだ気力・体力ともにあふれるアクティブシニア世代。せっかくの自由な時間を活用して、これまでやれなかったことにチャレンジしている方も少なくないようだ。

■海外でも国内でも暮らすように旅する

「長期滞在」

現役時代は長期休暇と言ってもせいぜい1週間程度。旅行をするにしても駆け足で回らなければならないこともしばしばである。そう考えると、時間を気にせず非日常の中に身をかける「長期滞在」は、定年退職後ならではの楽しみと言えるだろう。

海外での長期滞在に関するデータとして、一般財団法人ロングステイ財団の『ロングステイ調査統計2012』の一部を図表6に掲載した。60歳代以上の長期滞在経験者が「滞在経験のある国」として挙げた中で一番多かったのはマレーシアだった。上位に挙げられている国を見ると、比較的治安がよい、英語が通じる、物価が安いなど選ばれるポイントはいくつかあるようだ。海外長期滞在での1カ月の生活費を見ると、最多ゾーンは15〜20万円となっていた。

長期滞在の魅力として、通り一遍の観光では味わえない生活体験や現地の人とのふれあいがあるが、それは国内でも十分に楽しめる。長期滞在先として国内に目を向けてみるのも一手だ。「所変われば品変わる」じゃないが、北海道から沖縄まで気候も違えば、生活スタイルも違う。「灯台もと暗し」で意外な発見があるかもしれない。

以上、定年退職後のライフプランについていくつか見てみたが、いかがだったろうか。よく、定年退職後が不安だという声を聞く。

BOOKS

定年後のライフプランを考えるための情報源

『定年後を豊かに生きる生活設計講座』

(森本幸人著、中央経済社刊、2012)

著者は証券会社で教育・人事などに携わった後、ファイナンシャル・プランナー兼社会保険労務士に転身し、定年退職者向けセミナーの講師としても活躍中である。専門用語を多用しないセミナーは定評があるようだが、本書においても年金、医療から介護、退職金、相続、生きがいまで多岐にわたる実務的な情報が大変わかりやすく書かれている。

『定年後 年金前』

(岩崎日出俊著、祥伝社刊、2011)

定年退職後の「年金」と「仕事」の問題をメインに、その対応策がさまざまな事例を交えながら紹介されている。「無謀な個人事業にしないための7つの原則」「再雇用の道を選んだほうが良いケース」など、外資系投資銀行で経験を積んだ著者による的確なアドバイスは参考にした。

『定年後のリアル』

(勢古浩爾著、草思社刊、2010)

59歳6カ月で30年勤めた会社を退職した著者のリアルな日常を綴った本。副題は「お金も仕事もない毎日をいかに生きるか」。自らを「素浪人」と称し、自転車での市内の公園に行くことを日課とする。「他人様を羨望したり、それと比較したりすることはマイナスにしかならない」という姿勢も、また一つの参考になる。

『定年前から始めるロングステイ実践講座』

(國澤潤三著、教育評論社刊、2009)

JTBの社員として「シルバーコロンビア計画」にもかわり、長年「滞在型海外旅行」を研究してきた著者による実践的な指南書。前半では国の選び方から出発前のチェックポイントまでプロ目線で書かれ、後半ではマレーシア、オーストラリア、カナダなど自らの長期滞在経験が綴られている。

『ちょっと田舎で暮してみたら』

(能勢健生著、新潮社刊、2010)

定年退職後、当初は海外での長期滞在を目指していた著者。いざ実現できるとなると「言葉や医療など不安を抱えてまで、何をしに行くのかが思い当たらない」として、夫婦2人、国内長期滞在を慣行した。沖縄県伊是名島、岡山県新庄村など5カ所に滞在したレポートは、観光政策を考える上でも参考になりそうな1冊。

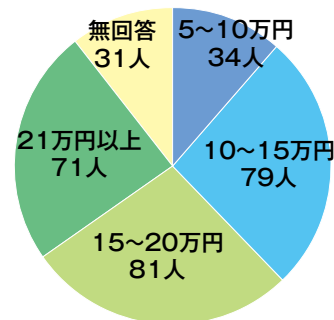
図表6 海外長期滞在経験者のうち  
60歳代以上の回答

——『ロングステイ調査統計2012』より

【滞在経験のある国（複数回答）】

1位	マレーシア	87人
2位	ハワイ	86人
3位	タイ	81人
4位	オーストラリア	66人
5位	アメリカ本土	60人
6位	イギリス	38人
7位	フランス	37人
8位	カナダ	36人
9位	スイス 台湾	31人
11位	ドイツ ニュージーランド	29人
13位	フィリピン	26人
14位	シンガポール スペイン	24人
16位	中国	20人
17位	インドネシア	19人
18位	オーストリア	18人
19位	ベトナム	12人

【使用した1カ月の生活費（1人分）】



※出典：一般財団法人ロングステイ財団『ロングステイ調査統計2012』を基に作成

※海外長期滞在経験があると回答した方のうち、滞在の主たる目的が「ロングステイ」「観光」と回答した60歳代以上の回答だけを抽出

だが、不安だと思っ  
ている方のうちどれくら  
いの方が、実際、定年後の具体的なライフ  
プランを立てたことがあるのだろうか。  
人は見えないものに対して、不安を抱き  
がちである。定年退職後についても、不安  
の1因は見えないことにあるような気がする。  
確かに、年金の支給開始年齢引上げや退職  
手当の減額など、自分の力ではどうしよ  
うもできない問題はある。しかし、行動を起  
こすことで、減らせる不安もある。まずは自  
分自身これからどう生きたいのか、問い直す  
ことから始めてはどうだろうか。



再任用で60歳以降も被用者年金  
保険料を支払った場合、65歳以  
降の年金受給額がアップ

2033年	2034年	2035年	2036年	2037	2038	2039	2040
70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳	76歳	77歳
68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳
40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳
37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳

単位：万円

248	248	248	248	248	248	248	248
78	78	78	78	78	78	78	78
326	326	326	326	326	326	326	326
258	258	258	258	258	258	258	258
10	10	10	10	10	10	10	10
12	12	12	12	12	12	12	12
34	34	33	33	33	33	33	33
200							
514	314	313	313	313	313	313	313
-188	12	13	13	13	13	13	13
785	797	810	823	836	849	862	875

235	235	235	235	235	235	235	235
78	78	78	78	78	78	78	78
313	313	313	313	313	313	313	313
258	258	258	258	258	258	258	258
10	10	10	10	10	10	10	10
12	12	12	12	12	12	12	12
31	31	30	30	30	30	30	30
200							
511	311	310	310	310	310	310	310
-198	2	3	3	3	3	3	3
70	72	75	78	81	84	87	90

車の買い替え

住宅ローンについては、繰り上げ返済をして、できるだけ退職時の残高を減らしておいたほうが良い。もちろん、退職手当を繰り上げ返済にあてるのも悪くない。さりとて、手持ち資金がゼロになるほど無理な返済をすると、不測の事態に対処できなくなる。また、毎月返済とボーナス返済を併用していると、退職後にボーナスが減るかなくなった分、支払いが厳しくなる。そのような場合は、退職手当をボーナス返済分の繰り上げ返済にあてるのが効果的だろう。

子どもが独立してから定年退職するまでの期間は、貯蓄ができるチャンスである。ここでしっかり貯蓄したり、繰り上げ返済をしておくことで、定年後に余裕が出てくる。

キャッシュフロー表の記入にあたっては、支出ならば家計簿を参照してできるだけ実態に近い金額を入れるなど、入力する数字の精度を上げることが基本である。一般的に、自分自身でキャッシュフロー表をつくると、収入は実際より多めに、支出は少なめに見積もってしまいがちだが、そうすると甘めの分析になってしまう。将来を予測して、いま何をすべきかを知るためにキャッシュフロー表を作成するのだから、厳しめに見積もっておいたほうが役に立つ。

今回、キャッシュフロー表の作成とアドバイスをいただいたファイナンシャル・プランナーの辻章嗣さん。もとは航空自衛隊のパイロットで、定年退職後にFP（ファイナンシャル・プランナー）として活躍されている。

## 国家公務員を定年後、FPに

株式会社FPプラザ・あい21  
東京事務所長 辻章嗣さん

——辻さんは防衛大学を卒業後、航空自衛隊に入り、パイロットとして30年のキャリアを積まれたそうですが、なぜFPになられたのですか？

自衛官は組織を維持するため若年定年制となっていて、一部を除き53～56歳で定年を迎えます。そのため、定年の10年前と2年前に再就職について考える機会が与えられるのですが、私は10年前の集合教育でFPの資格について出会いました。

それまでは税や保険について全く疎かったので、FPの資格取得を通じて、知識を得れば自分自身の役に立つなど。そこから勉強を始めて、定年までにCFP、1級ファイナンシャル・プランニング技能士、社会保険労務士の資格を取得することができました。

——FPの知識を得て、具体的に何をされたのですか？

自分自身のライフプランを考えたのですが、最初に手を付けたのは保険の見直しでした。すると保険を掛け過ぎていたことに気づいて整理し、浮いた保険料を住宅ローンの繰り上げ返済にあてることにより、定年までにローンのすべて払い終わりました。

——定年後はどうされたのですか？

組織を通じて紹介された大手生命保険会社に再就職しました。再就職先では、FPの資格と前職での経験を生かし、防衛省向けライフプランセミナーの企画を主な仕事としていました。4年間勤めた後、ライフプランの相談を主とする現在の会社でFPとして仕事をしています。

——他の自衛官の方は、どんなところに再就職されているのですか？

保険会社や一般企業のほか、最近は地方自治体の危機管理監等として再就職する方もいます。いずれにしても皆50歳を過ぎて一からの勉強で大変なのですが、贅沢は言っていないと思います。何せ年金の支給開始までのかなりの期間、働いて収入を得ていかなければなりませんから。民間企業で働くために必要なのは、現役時代の肩書きを捨てること。企業風土や文化が全く違う環境で、一新社員として再出発する覚悟がないとなかなか難しいですよ。

## 定年退職後のキャッシュフロー

		2022年	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年
年齢	西暦(年度)	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年
	夫(1963年8月生)	59歳	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳
	妻(1965年8月生)	57歳	58歳	59歳	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳
	長女	29歳	30歳	31歳	32歳	33歳	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳
	長男	26歳	27歳	28歳	29歳	30歳	31歳	32歳	33歳	34歳	35歳	36歳
再任用で働いた場合	収入											
	夫の収入	576	2,581	163	197	197	197					
	夫年金							286	286	248	248	248
	妻年金									78	78	78
	収入計	576	2,581	163	197	197	197	286	286	326	326	326
	支出											
	生活費	360	360	324	324	324	324	258	258	258	258	258
	住宅費(固定資産税含)	10	10	10	10	10	10	160	10	10	10	10
	住宅ローン返済	93	593	93	93	35						
	保険料(損保)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
退職後の税・社会保険料								35	39	40	34	
その他支出		160				210		10		10	10	
支出計	475	1,135	439	439	591	346	475	319	330	314	324	
年間収支	101	1,446	-276	-242	-394	-149	-189	-33	-4	12	2	
預貯金残高	800	2,246	1,970	1,728	1,334	1,185	996	963	959	971	973	
全く働かない場合	収入											
	夫の収入	576	2,581									
	夫年金							273	273	235	235	235
	妻年金									78	78	78
	収入計	576	2,581	0	0	0	0	273	273	313	313	313
	支出											
	生活費	360	360	258	258	258	258	258	258	258	258	258
	住宅費(固定資産税含)	10	10	10	10	10	10	160	10	10	10	10
	住宅ローン返済	93	593	93	93	35						
	保険料(損保)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
退職後の税・社会保険料			123	32	11	11	19	37	37	31	31	
その他支出		160				210		10		10	10	
支出計	475	1,135	496	405	536	291	459	317	327	311	321	
年間収支	101	1,446	-496	-405	-536	-291	-186	-44	-14	2	-8	
預貯金残高	800	2,246	1,750	1,345	809	518	332	288	274	276	268	

※生活費…食費、水道光熱費、日用品、被服類、交通通信費、教養娯楽費など。教育費や耐久財などは含まない

国民健康保険料  
+  
妻が60歳になるまで  
国民年金保険料

車の買い替え

車検代+子どもの結婚資金

住宅リフォーム

車検代

定年退職後に働くか働かないかを考えるとき、決め手の一つになるのが「お金」の問題。ここでは定年退職後、「再任用で働いた場合」と「全く働かない場合」について、キャッシュフロー表をつかって簡単な比較をしてみたい。

上記のキャッシュフロー表のケースは、地方公務員の夫(50歳)、専業主婦の妻(48歳)、大学生の長女(20歳)、高校生の長男(17歳)の4人家族。夫が59歳となる、今から9年後以降の収支と預貯金残高を掲載している。

再任用で働く場合は、60歳からの給与所得に加え、再任用期間中も引き続き被用者年金保険に加入すると、65歳以降の夫の年金額がわずかながら増える。それに対して、全く働かない場合は、60歳から夫婦の国民健康保険や妻の国民年金の保険料を支払う必要が出てくる。したがって、60歳～65歳までの年間収支の差はもちろんのこと、その後の預貯金残高にも大きく影響してくる。

支出について、このケースでは車の買い替えは60歳、70歳の2回だけで、海外旅行もしないなど、少なめに設定している。ただし、実際には冠婚葬祭費など生活費以外の「その他支出」も結構かかるものだ。支出の見込みを増やしていくと、預貯金残高はさらに減る計算になる。

このように比較してみると、定年退職以降「全く働かない」のであれば、預貯金残高をもっと増やしておいたほうがいだろう。それが難しいのであれば、60歳以降も働くことを考えたほうが良いということになる。

### 定年退職後の家計への備え ファイナンシャル・プランナーからのアドバイス

定年退職までに、いくら貯蓄しておけばいいのか?—世間では1000万円、3000万円、5000万円、1億円とさまざまな情報が飛び交っている。だが、本当に必要な貯蓄額は、家族構成や不動産所有の有無、生活スタイル、考え方などによってそれぞれ違ってくるはずだ。本当に必要な貯蓄額を知るためには、キャッシュフロー表の作成をオススメしたい。

退職後の家計を考える上では、定年時に「子どもが独立しているか」「住宅ローンを払い終えているか」が重要なポイントとなる。この2つがクリアされていれば、退職手当と年金で老後は何とか暮らせるだろう。ただし、定年前後に子どもの教育費が重なってくると、家計的には厳しくなる。その点を踏まえると、早めの準備が欠かせない。