

今から準備する 退職後の「海外中長期滞在」

「夏休みシーズン到来！ 読者の中には海外旅行を計画している方もいることだろう。ただ、多くの現役世代にとっては、せいぜい9連休が関の山。となると、せっかく行っても、バタバタと観光して帰ってこなければならぬ。」「海外に滞在しながら、ゆっくり観光したい」「海外でのんびりと暮らしてみたい」「退職後にそんな夢を実現するには、早めの準備が有効だ。」



「海外中長期滞在」といっても、具体的にどんなものなのだろうか。特に退職後のことなどまだ考えられない世代にとっては、イメージがわきにくいのではないかと。何となく海外で暮らしてみたいと思ってみてもどんなライフスタイルになるのか、また、どんな準備が必要なのかなどわからないことは多い。まずは、海外中長期滞現在の現状について、ロングステイに関する調査研究等を行うロングステイ財団の佐藤博之業務部長にお話を伺った。

専門家に聞く海外中長期滞在

一般財団法人
ロングステイ財団
業務部長 佐藤 博之さん



Q

ロングステイされる方は、どのような方が多いのですか？
若い社会人を中心に転職期間を利用して

■ロングステイ滞在希望国・地域（2013年度）（60代以降）

順位	希望国・地域
1	マレーシア
2	タイ
3	ハワイ
4	オーストラリア
5	ニュージーランド
6	フィリピン
7	インドネシア
8	カナダ
9	シンガポール
10	ベトナム

最初はヨーロッパでのロングステイを希望されている方も、具体的な話をすると東南アジアを検討されるようになります（佐藤さん談）

一般財団法人 ロングステイ財団が定義する「ロングステイ®」とは？

■ 海外においては、生活の源泉を日本に置きながら海外の1ヶ所に比較的長く滞在し(2週間以上)、その国の文化や生活に触れ、現地社会での貢献を通じて国際親善に寄与する海外滞在型余暇を総称したものである。

■ 国内においては、主たる生活の拠点のほかに、日本国内の他の地域にて比較的長く(1週間以上)あるいは繰り返し滞在し、その滞在地域のルールを遵守しつつ地域文化とのふれあいや住民との交流を深めながら滞在用するライフスタイルをいう。

出典：一般財団法人 ロングステイ財団ホームページ
<http://www.longstay.or.jp/>



写真(右)：ヨーロッパは物価が高いため、中長期滞在も経費がかかる
 写真(中)：ロングステイ滞在希望国第9位のシンガポールは、1965年にマレーシアから分離独立した国
 写真(左)：2011年、2012年には希望国ベストテンに入っていた台湾

ご夫婦というのが圧倒的に多く、全体の約6割を占めます。残りのうち2割がお一人様で、その他お友達同士やご家族三世代と

Q ロングステイの参加形態は？

避暑避暑のためのロングステイは以前からよくありましたが、最近は花粉症の季節だけ避難するという方もいらつしやいます。リタイアメント後に毎日行くところもなく家でふさぎこんでいた男性が、生きがい探しのためにロングステイをされたというケースもありましたね。

一方、経済的な面からロングステイされる方もいらつしやいます。景気低迷や年金の支給開始年齢引き上げなどを背景に、限られた年金資産の中で、いかに安く暮らしながら、生きがいを感じられるか。日本の7割くらいの生活費で暮らせれば良いといったところでしょうか。

キャリアアップのための語学習得などでロングステイされる方も増えていますが、やはり一番多いのはリタイアメント後のシニア層です。海外旅行が好き、異文化に興味がある、元気な間は見識を広げたいなどアクティブ思考の方が多く見受けられます。

それを知らずとも、ロングステイしたいと思う国に、旅行でいいから一度行ってみて、納得した上で決めていただくのが一番です。

「趣味を重視した暮らしがしたい」とゴルフやダイビングを楽しむ方もいらつしやれば、「現役時代にはできなかったから、ゆつくり本を読んで過ごしたいんだ」という方もいらつしやいます。

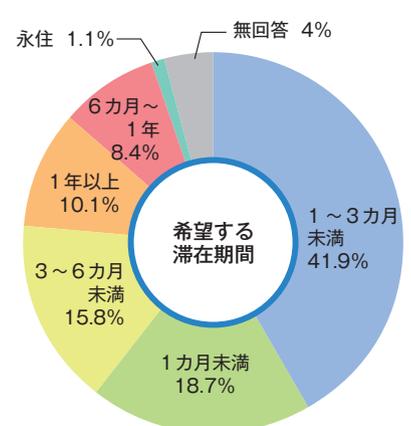
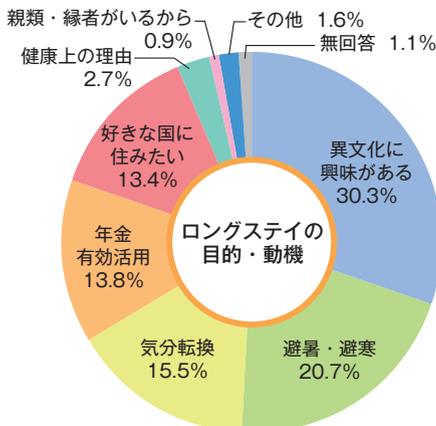
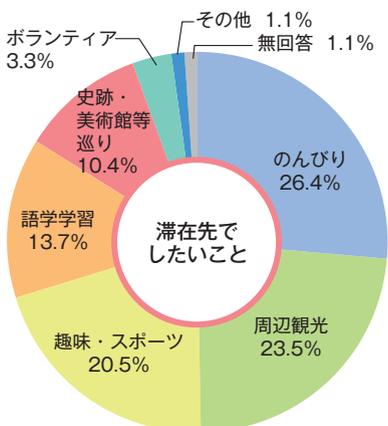
Q ロングステイする国は、何を基準に選んだらいいのですか？

治安や医療、物価、親日度、公共交通機関が住宅地まで整っているかなどチェックポイントはいくつかありますが、国を選ぶにあたって一番のポイントは、ご自身の「肌感覚に合うかどうか」です。気候、風土から生活のスピード、香辛料は好きか、パクチーは食べられるかといった食事面まで、その国に住むという観点で見たとき、感覚的に合うかどうかを考えてください。

語学学校に入って現地の友だちをつくったり、そこでできた人脈から現地の子どもたちと一緒に日本語を教えるボランティアを始めたたり、文化交流をしたり、皆さん千差万別の楽しみ方をされています。海外で暮らすうちに日本文化を見直すことができ、新たな趣味を見つけた方もたくさんいらつしやいます。

Q ロングステイ先では、皆さんのように過ごされているのでしょうか？

■ロングステイセミナー・イベント参加者への意識調査 (60代以降)



出典：(一財) ロングステイ財団『ロングステイ調査統計2014』より60代以降のみ抜粋

ゴルフはロングステイ先で人気の趣味



写真提供：マレーシア政府観光局

旅行会社の中には、ロングステイ体験プログラムや下見ツアーを実施している会社もありますので、上手に活用されてみてはいかがでしょうか。

Q **ロングステイ先としてマレーシアが人気ですが、それはなぜだと思われませんか？**

最大の要因は長期滞在ビザ制度でしょう。「マレーシア・マイ・セカンドホーム・プログラム（MM2H）」と呼ばれるこの制度では、取得すると10年間出入国が自由となります。査証取得者の配偶者や子ども（21歳未満）、両親も連れていくことができます。これは制度の充実度が大変高いプログラムです。

また、日本の流通大手・イオンのショッピングモールだけで24施設あるなど、日本のものが手に入りやすい環境も一因です。寿司、

お総菜も日本のスタイルで売られていますし、生活面での違和感は、それほど感じません。その他、旧宗主国がイギリスだった影響で英語が通じる、マハティール元首相がかかげたルックイースト政策により親日国家であることもマレーシア人気の要因です。

Q **ロングステイにかかる1カ月の生活費は平均どのくらいですか？**

平均というのは調べていませんが、当財団発行の『LONG STAY』では取材した方の家計簿を掲載しています。一つの目安になるのではないのでしょうか（下記参照）。金額に最も幅があるのが交際遊興費で、趣味が何かによって生活費は大きく変わります。また、現地で車が運転できれば郊外に住んで家賃を安く抑えられるなど、どこに住むかによっても違ってきます。

Q **病気やケガへは、どう備えたいのでしょうか？**

海外旅行傷害保険への加入に加え、特に既往症のある方については、ロングステイへ行く前の健康診断をお薦めしています。診断結果は国際標準の英文診断書を作成し、持参すれば、現地で医療機関の受診時や、投薬を受ける際に役立ちます。

語学に自信のない方には、日本旅行医学会発行の『自己記入式安全カルテ』がおすすめです。このカルテは英語が併記されているので、医療機関で提示して病状を伝えるこ

■海外中長期滞在者の1カ月の生活費

	元公務員Aさん（66歳）	元公務員Bさん（67歳）	元会社員Cさん（75歳）	元パイロットDさん（61歳）
①滞在先	①マレーシア（クアラルンプール）	①マレーシア（コタキナバル）	①タイ（チェンマイ）	①フィリピン（セブ島）
②査証	②長期査証（在職時に取得）	②長期査証	②観光査証	②長期査証
③滞在先での趣味	③ゴルフ（週2～3回）	③ゴルフ	③スポーツ	③テニス
通貨単位	MR（マレーシア・リンギット）	MR（マレーシア・リンギット）	THB（タイ・バーツ）	PHP（フィリピン・ペソ）
家賃	2500	1846	15000	※現地での住居購入済み
光熱費	500	246	800	—
食費	2500	1538	17000	30000
交通費	—	308	—	10000
交際遊興費	1500	923	3400	20000
通信費	—	154	17500	—
その他	—	—	3800	26000
合計	7000	5015	57500	86000
円換算	2人（夫婦） 23万4400円 （1MR=33.48円）	2人（夫婦） 16万7900円 （1MR=33.48円）	2人（夫婦） 21万2000円 （1THB=3.69円）	1人 23万9900円 （1PHP円=2.79円）

出典：（一財）ロングステイ財団発行機関誌『LONG STAY』

（レートはすべて2015年6月2日現在）

* マレーシアのマハティール元首相が在任中の1981年に打ち出した政策で、西欧の個人主義よりも、集団の利益を重んじる日本の労働倫理や学習・勤労意欲などを学べという政策。



写真(右)ロング滞在先として、ここ数年、一番人気が続いているマレーシア(中)マレーシアのマラッカは世界遺産の街(左)マレーシアのローカルフード、ナレシマ
写真はマレーシア政府観光局提供

とができます。

日本人が多く住む地域なら、医療通訳と日本人看護師が勤務している医療機関もあります。このような情報は、海外旅行傷害保険のガイドブックや各種損害保険会社のホームページなどでチェックし、現地に着いたら早めに確認しておくことで、不測の事態に備えることができます。

Q ロングステイを成功させるには、どうしたらいいでしょうか？

まずは事前によく計画を立てて準備することです。早い方でだいたい半年、平均的には1年以上かけて準備をされています。資金面については、現在の資産と退職までに蓄えられるであろう貯金、年金額など数字の計算をしておくことです。例えば、住宅ローンが残っている方が退職金でローンを返済したら、元手がいくら残るのか。実際に電卓を叩いて計画してくださいということをお願いしています。そうやって計算をしてみると、本当に海外でロングステイできるの？という方もいらっしゃいます。

持ち家の方は、ロングステイ期間中にどう管理するかも考えておいたほうがいいでしょう。持ち家を人に貸して得たお金をロングステイ資金に当てたいのであれば、借り手がいるのかどうか。その反面、人に貸したくないものの帰国して住むところがなく困る方もいらっしゃると思いますので、そういった点も含めて持ち家の方は注意が必要です。

現地での生活については、日本の常識と生活リズムを現地でもそのまま当てはめようとする方がいらっしゃいますが、「郷に入っては郷に従え」の諺通り、現地の人々の生活習慣を理解しそれに合わせる事が大事です。実際そうされている方は豊かなロングステイライフを送られています。

ご夫婦でロングステイされるなら、食事や家事をどうするかも成否を分けるポイントです。余談ですが、現地で「朝ご飯できていないのか」という夫の一言。奥様は海外生活をエンジョイするために来たのに。早々にケンカとなったことは言うまでもありません。

また、最近では、子どもの国際感覚を養うため夏休み期間中にお孫さんが祖父母のロングステイ先で語学学校に通うといったケースもよく見られます。日本にいるときは疎遠だったが、ロングステイ先でスカイプなどの格安国際電話サービスを使って話す機会が増え、家族の絆が深まったといった話もよく聞きます。

リタイアメント後の健康づくりや生きがいづくり、家族関係を見つめ直す機会として、ロングステイをご検討されてみてはいかがでしょうか。その際には、当財団及び当財団賛助会員、ロングステイアドバイザーが開催しているセミナーをぜひご活用ください。

● ● ●

ロングステイについて、大まかなイメージをつかんで頂けたらどうか。次は、具体的なイメージとして、体験談をご紹介します。

■ 査証取得の要件等の例 (一般財団法人ロングステイ財団『ロングステイ調査統計2014』より一部抜粋・改変)

	マレーシア	タイ王国	ニュージーランド
査証の種類	マレーシア・マイ・セカンド・ホーム・プログラム (サラワク州除く)	ロングステイビザ	訪問者ビザ
年齢制限	制限無し	50歳以上	制限無し
滞在期間	10年	1年	18カ月以内に合計9カ月まで
更新	可	可	—
収入条件	[50歳以上] ・最低35万MR (マレーシアリンギット) 以上の財産証明+月額1万MR以上の基礎年金証明。仮承認がおりた後は、15万MRの定期預金が必要。 ※1MR=33.48円 (2015年5月18日現在)	・月額6万5000THB (タイバーツ) 以上の年金 または ・預金残高80万THB以上 等 ※1THB=3.58円 (2015年5月18日現在)	・月額1000NZD (ニュージーランドドル) 相当の滞在資金 ※1NZD=88.97円 (2015年5月18日現在)
問合せ先	マレーシア政府観光局 http://www.tourismmalaysia.or.jp/long/long_b.htm	タイ国政府観光庁 http://www.thailandtravel.or.jp/theme/longstay.html	VFSニュージーランドビザ申請センター (ニュージーランド移民局に代わりビザ申請センター) http://www.vfsglobal.com/newzealand/japan/Japanese/index.html

海外中長期滞在者の体験談

元郵便局職員 友成 久さん
サチ子さん

日本にいる時には足の調子が悪かったのですが、バンコクではすっかり良くなりました

現地の人と仲良くなってお酒を酌み交わすこともありましたよ



私は北海道で生まれ育ち、長年、郵便局に勤めていました。55歳で定年退職後は、いくつか仕事をしたり、大学で職員に仕事を教えたりして過ごしていました。

そんな私がタイに長期滞在するようになったのは、2002年、74歳の時でした。その5年前から、当時バンコクに駐在していた娘家族を年2〜3回くらいのペースで訪れていたのですが、娘から「こっちに住んでみたら？」と勧められて「面白そうだな」と。それで妻と2人、バンコクにマンションを借りて住むようになりました。

最初は90日間有効の観光ビザで入国して、期限が切れそうになったら隣国のカンボジア

に一度出国して期間を延長していましたが、それも煩わしいので、3年目からは1年間有効の年金ビザを取得しました。

バンコクには結局12年間住んだのですが、その間には2回引っ越しました。3軒目は、バンコクではお洒落でグルメな街として知られるトンロー地区にマンションを借りました。広さは3LDK。とは言っても、8畳2間、6畳1間、14畳のリビングダイニングキッチンと広いし天井も高い。8畳2間を夫婦各々でゆったり使っていました。

マンションの近くには日本からの輸入食材を扱うスーパーがあったのですが、かなり割高なので、できるだけ現地の食材を使うようにしていました。ただ、妻は根っからの和食党で現地で食べられるものといえばラーメンくらい。だから、毎日の食事は妻がつくる和食でした。南国の果物はどれもおいしくて、妻も気に入っていましたね。

現地での言葉について、英語はそれほどしゃべれません。何せ英語は敵性語と教わった世代ですからね。買い物をしたり、バスやタクシーに乗るときに使う日常会話くらいはできますよ。タイ語もちょっとした会話程度は、現地で覚えてしゃべれるようになりました。マンションの大家さんは台湾出身で日本語が上手だったので、その点はよかったですね。

現地での活動としては「タイ・ロングステイ日本人の会」に入会し、5年間会長も務めました。80歳を過ぎてからはお役御免に

友成さんご夫妻の1日の過ごし方

	夫	妻
06:00	起床	
	朝食	
	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコンで日本の仲間と交信 ・水・土・日は歌謡コーラスの練習とその反省会（飲み会？） ・外出した際に食材や日用品の買い物 ・車いす修理や風船などのボランティア活動 ・タイ・ロングステイ日本人の会の活動や旅行 	<ul style="list-style-type: none"> ・掃除（床の雑巾掛けも毎日） ・洗濯 ・食事の準備 ・ベランダの花の世話 ・知り合いの奥様とおしゃべり ・猫と遊ぶ
	昼食は日によって異なる	
	食事&一日の出来事などについておしゃべり	
20:00	就寝	



タイの子供たちに風船を作ってあげるチャリティ活動にも参加



「アジア車いすボランティアセンター」の仲間たちと



写真(右)(左) 仏教国であるタイの寺院。鮮やかな色彩がまぶしい
(中) 日本のチェーン店の進出もあり、現地で和食を食べることができる。デパ地下には立ち食いそばのコーナーも

してもらいました。ゴルフコンペを主催すると100名くらい集まります。ご夫婦で滞在している方の中には、タイに来てからゴルフを始めたという奥様もいましたね。

私は77歳の時に歌謡コーラスを始めました。それまではカラオケすら苦手だったので、誘われて始めたらすっかり夢中になってしまいました。男女混成コーラスで担当はバスです。1回3時間の練習を週3回続けて、コンサートにも出場しました。

その他、会のチャリティ活動としてタイの子どもたちに風船を作ってあげたり、「アジア車いすボランティアセンター」の会員として車いすの修理もしていました。

実は、私が最初にタイと関わったのは、新聞記事で知った「フォスター・プラン」という発展途上国の子どもを支援する活動です。私が仕送りをしていた子どもがタイの貧しい農村に住んでいました。何年か仕送りを続ける中で、会いに行ったこともありですが、村長さんをはじめ村の皆でもてなしてくれて、すごく感謝されましたね。

タイ人は人柄がふつくらしていて、仏さんみたいな人が多いんです。それに人懐こいから、すぐに顔見知りになって打ち解けられます。年長者を敬う文化があるし、知らない人でも困っていたら助けてくれます。同じ仏教徒だから感覚が合うのかな。昔の日本のような懐かしい雰囲気なんですよ。

気候は一年中暖かくて過ごしやすいし、時間の流れもゆったりしています。私は現役時

代から激しい腰痛持ちで通勤に困難を来すほどひどかったのですが、タイに来たらすっかり調子がよくなりました。

痛風などの持病もあったのですが、現地には設備の整った立派な病院もあったので心配はなかつたです。私が通っていた病院は日本人駐在員が多い地区にあり、病院には日本人スタッフが常駐していたので、言葉の問題もありませんでした。

北海道に持っていた自宅はタイに滞在するようになって3年目に売却しました。だから、年に1度帰国した際は、千葉県に住む娘家族の家で過ごし、1カ月ほどしたらまたタイに戻ると言うサイクルを続けていました。

昨年8月、私の体調を心配した娘に自分の目が届くところについてほしいと言われて、日本に帰国しました。東京で暮らすようになって間もなく1年になります。バンコクで歌謡コーラスを教えてくれた先生が帰国後に開いた教室に誘われ、今も歌謡コーラスを続けています。77歳で始めた趣味が、今では生きがいの一つと言えるほどになりました。海外で暮らすことについて、心配し出したらさきりがありません。何でも、面白がってやってみる、そんな心持ちが必要かもしれませんね。

● ● ●

海外中長期滞在をするには資金面も含めた準備も必要だが、最後は思い切って飛び込んでみるのが大切なかもしれない。

(取材・執筆/ライター 更田沙良
協会職員/竹内敦)



バンコク市内を走る高架鉄道のBTS

経済発展に伴い交通量も増加



友成さんの奥様もフルーツはお気に入り

友成さんご夫妻の1カ月の生活費

通貨単位	THB (タイ・バーツ)
家賃	17500
光熱費	2300
食費	8400
交通費	870
交際遊興費	7900
通信費 (衛星放送料金含む)	3600
雑費 (衣類・雑貨など含む)	3800
合計	44370
円換算	15万8000円

※参考 円1年定期 三菱東京UFJ銀行 0.025%

【海外中長期滞在のための資金計画例】

- ・現在、夫40歳、妻38歳
- ・退職の翌年61歳時からの4年間に、毎回3カ月（ビザ取得不要）×計8回（のべ24カ月）、新婚旅行で気に入ったニュージーランドに滞在したいと考えている。

【海外中長期滞りの予算額】

■現地での滞在予算

1カ月あたり35万円（夫婦で） 35万円×24カ月＝840万円
往復交通費と予備資金 毎回40万円 × 8回＝320万円
総予算1,160万円

【ロングステイ資金積立の計画】

- ・総予算1,160万円で600万円は退職金から充当
- ・残予算560万円はNZドルにて給与より毎月外貨積み立て
- ・月額17,970円 積立期間中のNZドル 預金平均金利 2.5%
20年後の積立て金額 560万円相当のNZ預金（積立円支出額：約431万円）
（または、毎月8,985円 ボーナス時53,910円を追加でも可）

【為替の基本知識 購買力平価の考え方】

上記で、将来の海外中長期滞在資金の内、半分を積み立て、半分を将来一括で現地通貨に替えるプランにしているのには、訳がある。「二国間の為替と物価の動きには、その双方の動きを打ち消しあうように為替が動く」という、為替の購買力平価の考え方をベースにしていることである。

ハンバーガー1個の値段の比較

	A国(物価の動き横ばい)	B国(物価上昇 年率3.6%)
現在	300円	3ドル(為替レート:1ドル=100円)
20年後	300円	6ドル(為替レート:1ドル=?円)

この20年後の為替レートは、1ドルが100円のままでは、B国の通貨が強くなりすぎ、B国の6ドルを1ドル100円のままではA国に持ってくると、A国ではハンバーガーが2個買えることになってしまう。両国間の通貨の価値、物価が均衡するためには、1ドル＝50円になっていなければならない。

つまり、「物価上昇値の強い通貨は、物価上昇値の数値が緩やかな国の通貨に対しては、弱くなる傾向に為替は動く」という経験則がある。なので、上記プランの考え方には、もしかしたら、将来NZドルの通貨は、弱くなるのでは？ という考え方があり、積立てを行う資金と将来一括で現地通貨に替える資金を半々にしているのである。

もっとも為替の世界はもっと複雑で、日本円から見ると、世界の中心の通貨アメリカドルを介して、常にマイナー通貨であるNZドルを考えなければならないので、とにかく一方に偏った資金積立て計画は選択したくないのである。

結論としては、海外中長期滞在計画は早めにスタートし、まず短期旅行を通じて現地の生活や人を好きになったり、そして、複雑な為替や物価の動きなども、外貨積立貯蓄を通じて、肌で感じてほしい。

現役世代にとって、本格的なセカンドライフはまだ先のことであろうが、すこしの金額であっても毎月の積立てが、その実現への階段を一步一步上っていることになる。ウサギよりカメ、地道に夢の実現を目指しましょう！

海外中長期滞在時の家計管理

【銀行口座はどうすればいいか】

年金を海外で受け取るためには、現地に銀行口座を持つこととなる。もっとも生活が長くなれば、年金を受取らなくとも現地口座は必要である。円安・円高の影響への備えを気にする方が多いが、為替の予測は、プロでも難しく素人は、下手にヤマを掛けないことが肝心である（現地で使わない資金は、持ち込まない）。

【現地で使うお金は、どのような形で持っておくのがいいの？】

安全面からの備えとして、複数の利用手段を活用するのが好ましい。たった一つの手段に頼っていると、その手段が断たれば生活ができなくなってしまうからだ。現地への資金の持ち込み方としては、海外両替カードやクレジットカード、トラベラーズチェックのほか、現地銀行に口座を持っている場合は海外送金などが活用できる。昨今流行している海外両替カードは、日本で預けた円を現地のATMで両替、引出しできる。ただし、引出しや残高照会には手数料がかかる。

【社会保険はどうなるの？】

現地で病気やケガをしたときの備えとして「海外療養費制度」がある。これは、日本の健康保険の加入者には、日本国外の治療に対しても費用を支給するものだが、日本国内へ戻ってからの申請であり、診療明細の和訳が必要など手続きが煩雑である。また、現地での治療費は、一旦全額支払わなければならない。別途、民間の海外旅行保険に加入しておくことや緊急時資金として現金の蓄えも必要である。

【海外旅行保険でカバーされるもの】

通常、海外旅行保険に加入する機会が多いが、その補償対象には注意が必要である。一般携行品の盗難などの補償対象額にも上限があるので、補償対象は何か、補償額は充分か等、確認が必要である。また、クレジットカード付帯の海外旅行傷害保険などでは、そのクレジットカードで旅行代金を支払っていることが条件の場合もある。

【税金はどうなるの？】

租税条約が締結されている国の間では、税金の課税について双方で同じ資金に対して課税を行わないなど、細かい規定がある。滞在国内では、外国人観光客には、消費税などが課税されないケースもあるので、確認が必要である。





Column

FPによる海外中長期滞在に向けたアドバイス

FPコンサルタント **三村 明**

現役世代から始める資金計画

一生という時間軸の中で、海外に中長期滞在し非日常の時間を過ごしたいと考えたなら、少しでも経済と為替の知識を学んでから現地へ行ってほしいし、事前の資金計画も立てていただきたい。

海外中長期滞在のための生活資金は、日本国内の生活レベルを現地の生活に置き換えることが基本となる。つまり、特別な予算はそれほど必要ない。ただし、渡航費や緊急予備資金的な準備は別途必要となる。海外中長期滞在中の生活費は、現在の生活費水準 + α (渡航費や緊急予備資金) とするレベルが心地良い。数年前、テレビ等でアジアの国々に中長期滞在し、貯金をまったく取り崩さず毎月の年金だけで生活することが話題になったが、昨今の円安状況や海外の物価水準の上昇によって、その実現は少し難しくなっている。

資金計画をたてる上でのポイントをいくつか挙げてみた。

【ポイント①】 その国の預金金利は、その国の経済状況 (=物価の動き) を反映している

経済状況	預金金利
日本国内 = 物価上昇(デフレかほぼ横ばい)	超低金利 ほとんど0%
海外の国々= 物価上昇中	通常の付利レベル 2~3% (国によっては5~6%も)

もし、行ってみたい、滞在したい国が決まっているのであれば、その国の通貨で、(その国の銀行で) 預金を始めるのも一案である。

為替変動の件を別にすれば、海外中長期滞在中に、日本円で貯めてから現地通貨に替えるより、現在から(早くから) その国の通貨で資金を保有することにより、海外中長期滞在中の資金は現地の物価上昇とほぼ同レベルで増えていく(物価上昇によって金銭価値が目減りすることはない)。

そのための貯蓄方法としては、結果的に効率的な資金積み立てとなることが多いことから、毎月の定額購入(ドルコスト購入法)を選択すべきだ。例えば、ニュージーランド(NZ)であれば、NZドルが弱い時も、強い時も日本円で同じ金額からNZドルを購入していくことで、平均取得価額が下げられるという効果があるし、何よりそのときどきの為替相場を気にしなくて良いということで、長い期間の積み立てに対する不安感が払しょくされる。

為替のピーク・ボトムや株の高値、安値については、金融のプロでもいつも当て続けられる人はいないし、下手に相場を気にしすぎて失敗してしまい、その国の通貨を嫌いになってはいけない。

【ポイント②】 海外中長期滞在のためのライフデザインづくりは、若いうちにこそ、取り組みやすい

海外中長期滞在中を実践し、成功している体験者には、若い時から現地に行ったり、現地で働いたりした経験をお持ちの方が多い。若いうちに現地生活を経験しているからこそ、リタイア後の海外中長期滞在中が肌に合っているのかもしれない。また、単身ではなく、ご夫婦単位で現地生活を過ごされる方も多い。

リタイア後に海外中長期滞在中をしたいのであれば、できれば30代や40代といった早い時期からご自身のそして家族のセカンドライフとしての海外中長期滞在中を計画し、旅行などの短期滞在中を通じて現地の生活を肌で感じておくとうい。

また、資金計画についても、なるべく若いうちから始めたほうが、無理なく準備することができる。

【ポイント③】 海外中長期滞在中の資金積み立てのための金融機関選び

外貨預金の積み立てを行う金融機関の選択肢はさまざまだが、注意すべきポイントはたくさんある。以下に選択肢の例を挙げてみた。

	手軽さ	為替手数料	金利	海外送金	
A	日本「従来(メガバンク等)の」金融機関の外貨預金	手軽	高い	低め	送金可能
B	日本の「ネット銀行」金融機関の外貨預金	手軽	安い	高め	送金不可の銀行もあり
C	現地(外国)銀行の日本支店	手軽	通常レベル	ほぼ現地銀行レベル	送金可能
D	現地(外国)銀行の現地支店	旅行や勤務滞在中に現地にて開設、滞在ビザ等が必要な場合あり	通常レベル	現地銀行レベル(銀行の選択によってはかなり高めになる)	—

※日本の外貨預金は預金保険の対象外となります。

※外貨現金引き出しについては、所定の手数料が必要な場合や引き出しが紙幣のみとなるなど様々な制約があります。

例：NZドル 1万ドル 1年定期の場合 (2015年5月11日現在)

Aの例：三菱東京UFJ銀行 1.93%

Bの例：ソニー銀行 2.20%

Cの例：オーストラリア・ニュージーランド銀行
キャンペーン4.5% (通常金利0.99%)

Dの例：ASB Bank New Zealand 4.2%