

「老後の生活設計」問題をめぐって：

「くらしと仕事に関する中高年インターネット調査」の調査結果（その6）

2021年12月14日

高山 憲之（公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構理事長・一橋大学名誉教授）

1. 問題の所在

老後の生活を設計すること。人口高齢化が進む中で、その重要性を指摘する声が一段と高まっており、マネープランやライフプランなどの作成に関する各種のセミナーが最近、随所で開催されるようになった。

近年、日本の中高年者が老後において自由に（仕事に拘束されずに）使える時間は、概ね20年前後となっており、かなり長くなった。その長い年月を、どのように過ごしていったらよいのだろうか。本稿では、この問題を検討することにしたい。

まず、本年1月に実施されたアンケート調査の結果から、2つの検討素材を紹介する。そして、その調査結果などを踏まえて、「老後の生活設計」問題を検討する際には、あらかじめ考慮すべき事項がいくつかあることを指摘する。その上で、老後生活の過ごし方は各人各様であり、それを1つだけに絞りこむことはできない。この点を確認する。最後に、ライフプランを作成することの意義を述べる。

利用したデータは「くらしと仕事に関する中高年インターネット調査」（注1）である。ここで、「中高年」とは、60～74歳の日本人男女を指している。

2. 設問・回答等

2.1 月々の生活費

設問： あなたの世帯における月々の生活費（2020年分。臨時または海外旅行など特別の支出は除く）は、おおよそ、どの位でしたか。あなたには、それが分かりますか。

回答： 分かる 65% 分からない 35%

（中高年男女に対する設問。有効回答は3000サンプル）

筆者コメント： 中高年男女のほぼ3人に2人は、直近における月々の生活費が、どの位であったかを把握していた。一方、それが分からない中高年者の割合は、無視することができるほどに少ない、と言える状況にはなかった。

2.2 資産の取り崩し計画

設問： あなたは、あなた自身が保有している金融資産や実物資産を、どのように取り崩していくのか、計画していますか。

回答： 計画はあるものの、今は取り崩しの年齢には到っていない 11%

すでに計画どおり取り崩している 8%

計画はしたものの、現実には計画どおりとなっていない 3%

計画したいが、どのように取り崩したらよいか分からない 6%

（注1）この調査の概要は高山（2021a）の付論に記載されている。

計画どおりにはいかないので、資産の目減りは成りゆきにまかせる 20%
資産が少ないので、取り崩し計画は必要がない 18%
答えたくない 10%
資産の取り崩しは考えたことがない 26%

(中中年男女に対する設問。有効回答は 3000 サンプル)

筆者コメント： 60～74 歳の中老年者のうち、資産取り崩し計画を持っている人の割合は 2 割強に過ぎなかった。

3. あらかじめ考慮すべき事項

老後を、どのように過ごしていくのか。この問題を検討する際に、あらかじめ考慮する必要がある主な事項は次のとおりである。

まず第 1 に、どのような経済的現実に関人は直面しているのか。老後を迎えるまでの期間は相当に長く、生まれや育ち方、さらには、青壮年期における営みの内容によって、老後生活を始める直前の現実（年収、資産保有額、月々の生活費など）は人によって大きく違う。

第 2 に、将来は、きわめて不透明である。5 年先のことさえ、正確には見通せないということが少なくない。予想外のリスクに見舞われるおそれもある。

第 3 に、1 人ひとりのパーソナリティ（性癖）や将来へのスタンスも違いが大きい。たとえば、自分が直面している経済的現実を把握している人は多い（注 2）。他方、その現実を把握することに無頓着な人も、それなりの数でいる（注 3）。くわえて、直面している現実が仮に、ほぼ同じであるとしても、それが老後への経済的備えとして十分であると考え人もいれば、十分でないと考え人もいる。さらに、将来が不透明であることについても、豊かな想像力とインスピレーションを駆使して人生を最期まで見通し、老後生活の設計に積極的に取りくむ人がいる一方、将来予想は外れることが多いと割りきり、老後設計には取りくまず、むしろ、毎日毎日をよく生きていくことを優先させる人もいる。両者の中間には、ぼんやりと自分の将来に思いをめぐらせることはするものの、老後に向けた具体的な準備は殆んどせず、ただ、老後生活に漠然とした不安を抱いている、このような人が数多く存在しているのではないだろうか。そもそも、みずからの将来を“設計する”ことに消極的ないし違和感を持つ（あるいは“設計”という発想に馴染めない）人は少なくない（上記の 2.2 項で紹介した「資産取り崩し計画」への回答を見よ）。彼らは、老後のことを「何かを成し遂げるためにある」とは必ずしも考えてはいない。むしろ、彼らは、老後に向け、遠大な目標を掲げている訳ではなく、ただ単に「平穏な暮らしをしたい」「今の生活水準を将来も維持していきたい」と希望しているだけではないだろうか。ちなみに、彼らは、日常生活においては「趣味に没頭する」「子どもや孫と遊ぶ」「美味しいものを食べる」ことなどに細やかな生きがいを感じるグループである。

(注 2) 年間収入額や金融資産保有額などについては、高山 (2021b) を見よ。

(注 3) みずからの現状に無頓着でいることができた背景には、いくつかの事情があったと考えることができる。たとえば、①無頓着でいても、過去に痛みや苦しみ、損などをみずから実感したことが殆んど無かった、②痛みなどが仮にあったとしても、やりくりをして、なんとか凌ぐことができた、③損をすることよりも、ケチだと人から言われたくない、あるいは、仲間はずれにならないことを優先した、④元来、お金は汚いものであり、その問題に立ち入ることを潔しとしなかった、あるいは、沽券にかかわることだと思った、など。いずれにせよ、本人が無意識であったとしても、その人の周りには助けてくれる人がいた可能性が高い。

4. 老後生活への準備および、その過ごし方：いくつかの事例

このように考えると、老後生活への準備や、その過ごし方は各人各様となる。本節では、将来の不透明さへの対応の違いに応じて、その具体例を3つだけ挙げることにしたい。

1 つ目のグループは、いわゆるバートレット方式の採用者である。Bartlett (2020) は、将来が不透明であると言っても、豊かな想像力とインスピレーションに恵まれれば、老後生活における長期的な目標（自分が本当にしたいこと）がおのずと見えてくると考える。そして、その目標を達成するためには無駄の少ない合理的計画が必要であると、思料する。すなわち、長期的な目標・ゴールに到達するまでの道のりを可能なかぎり小さく区切る。そして、それぞれの区切りごとに小さなタスクを期限つきで設定し、それを1つひとつ着実に積み上げていく。予定が狂っても、その都度、必要な調整（タスクの見直し）を面倒がらずに行い、計画の内容を弾力的に修正していく。

ただ、豊かな想像力とインスピレーションに恵まれ、かつ、合理的行動に徹することができる人は、それほど多くはない。ちなみに、高山 (2020c) によると、人生の最期にしたいことなどを既に決めている中高年者の割合は20%前後に過ぎなかった。

2 つ目のグループは、将来のことを的確に予想することが殆んどできないと考える。同時に、煩わしさを避けることも重視する。その上で、具体的には、毎日毎日をよく生きていく、そのことを優先させる。そして、その繰り返しの中で、生きがいを見いだしていく（注4）。ただ、未来よりも現在の生活に徹底して“こだわる”ことができる人も特殊な存在であり、少数派に属していると思われる。

3 つ目のグループは、老後の準備を殆んどしてこなかったグループである。老後生活に入る直前までの期間に関するかぎり、諸々の制約にしばられる中で、日々の生活に追われてきた。想定外の展開も少なくなかった。自分の生活を“設計”するという経験も皆無に近かった。老後に必要となる資金が、どの位になるかを考えることも、それほどは、なかった（注5）。老後となる時期が近づいても、ぼんやりと将来を思いめぐらすだけであり、老後への準備として具体的に何をしたらよいのか、そのことが、よく分からずにいるグループである。

ただし、将来の不透明さの中にも濃淡がある。たとえば、自分の死が突然やってくる。このようなケースが極めて少ないとは言えない。一方、公的年金を例にとると、将来、大規模な天変地異が起こっても、年金給付の内実が実質的に激変してしまうということは殆んどない。また、老後に予定されている各種のライフイベントも、かなり高い精度で予測可能である。さらに、将来に向け、すでに用意されている選択肢がいくつかあり、その結果も、それなりの確率で提示されている（たとえば、完全引退の時期を70歳まで遅らせると、年収や年金給付などはどうなるか。完全引退をする前に部分就労をするのか、しないのか。退職給付の受給方法を変えると、どのような違いが生じるか（注6）、など）（注7）。

（注4）たとえば、キョウヨウ（今日も用事がある〈出番がある〉）とキョウイク（今日も行くところがある〈居場所がある〉）の2つは、高齢者が毎日を元気に過ごすための秘訣である、という大森 (2014) の主張を見よ。あるいは、日々の出会いを大切に、今という時間を精一杯、楽しむ。それを毎日、繰り返しながら生きていく、という生き方もある。倍賞 (2021) 参照。

（注5）確定拠出年金に加入していた個人を対象とするアンケート調査 (2021年5月実施) の結果によると、老後のために準備をする必要があると考える資産について、その「具体的金額を考えたことはない」と回答した人が50～59歳層では77%。60～64歳層では65%、にそれぞれ及んでいた。詳細は（公財）年金シニアプラン総合研究機構 (2022) を見よ。

（注6）ただし、勤め先の企業に退職給付があることを承知している人は50～64歳層でも30%前後に過ぎない。企業調査では約80%の企業が退職給付制度を実施していると回答しており、両者には

いずれにせよ、将来には可視化できるものも、それなりにある。それにも拘わらず、3つ目のグループは、この可視化という作業をほぼ、していない。その結果、老後が迫っている時期になっても、老後生活への大きな不安を抱えたままとなっている。

5. ライフプラン作成の意義

ライフプランの作成は、将来を可視化する作業の一部である。その作業を通じて、老後不安を多かれ少なかれ「見える化」し、老後生活への不安を部分的に軽減することができる。これが、ライフプラン作成の意義にほかならない。

ライフプランを作成する際には、現在から将来にかけて多少とも長めの期間を想定し、その間の生活を一体的に考えることが求められる。その中には、家計プランを作成すること、健康の維持・管理、さらには、自分の生きがいを見定めること、などが含まれる。そして、やがては要介護者となることや、最終的にはみずからの死が待ちかまえていること、などを改めて意識させられる。それらは老後のことを考える第1歩となる。それは、結果的に、現在の生活を見直すきっかけともなるだろう（注8、9）。

【謝辞】本稿を準備する段階において、年金総研で開催された研究会の席上、参会者から有益なコメントと助言を数多く頂戴した。コメント・助言をお寄せ下さった参会者に対して心より厚くお礼申しあげる次第である。

参考文献

Bartlett, A. (2020)「計画を立てて、充実した人生を送る方法」Evernote 日本語版ブログ、3月24日。

<https://evernote.com/blog/jp/how-to-make-a-plan/>

大森彌（2014）「“キョウイク”と“キョウヨウ”」全国町村会（コラム・論説欄）、2868号。

住友林業（2021）「健康寿命の延伸は丈夫な歯から “8020運動”をご存知ですか？」

<https://www.sumirin-ht.co.jp/oyakudachi/feature/mindful/007966.html>

高山憲之（2021a）「日本の中高年者は、本人が受給する予定の老齢年金月額がいくらになるかを知っているか：“くらしと仕事に関する中高年インターネット調査”の調査結果（その1）」年金シニアプラン総合研究機構、コラム欄、2021年10月6日。

<https://www.nensoken.or.jp/wp-content/uploads/nsc08.pdf>

高山憲之（2021b）「配偶者の金融資産保有額を把握していない中高年者は半数に近い：“くらしと仕事に関する中高年インターネット調査”の調査結果（その3）」年金シニアプラン総合研究機構、コラム欄、2021年10月19日。

<https://www.nensoken.or.jp/wp-content/uploads/nsc10.pdf>

大きな隔たりがある。退職給付に関するかぎり、企業が実施している従業員教育において、正確に「伝える」努力が、かなり求められている。年金シニアプラン総合研究機構（2022）参照。

（注7）ここで例示したもの以外にも、「残っている歯の数が19本以下になると、要介護リスクが高くなる」ことなど、可視化できる事象は少なくない。住友林業（2021）参照。

（注8）ライフプランを作成するセミナーに参加した人は「もっと早く、このようなセミナーに参加したかった」と回答する例が多いようである。

（注9）ライフプランは定期的に（たとえば1年ごとに）見直すことが求められるだろう。歩む途中で壁に突きあたることもありうる。その場合は方向を転換すればよい。

高山憲之 (2021c) 「これから先の楽しみを持っていない中高年者の割合は4割：“暮らしと仕事に関する中高年インターネット調査”の調査結果(その5)」年金シニアプラン総合研究機構、コラム欄、2021年11月2日.

<https://www.nensoken.or.jp/wp-content/uploads/nsc12.pdf>

(公財)年金シニアプラン総合研究機構(2022)「厚生年金の加入者における企業型確定拠出年金とiDeCoに関する調査」調査研究報告書、近刊.

<https://www.nensoken.or.jp/publication/research/>

倍賞千恵子(2021)「人生100年の羅針盤：年齢なんて、数字に過ぎない」日本経済新聞、2021年11月26日.

<https://www.nikkei.com/article/DGXZQOUD04ADZ0U1A101C2000000/>