

随想

Essay



アテネオリンピック
競泳女子 800 m自由形
金メダリスト
スイミングアドバイザー

しばた あい
柴田 亜衣

心を動かすスポーツのチカラ

私が2004年アテネオリンピックに出場したのは16年前、北京オリンピックも12年前と10年以上も前になります。時がたつのは早いなと思っています。

自国でオリンピック・パラリンピックが開催されることは、とてもうらやましくもあり、また、選手たちにとっては相当なプレッシャーになるだろうとも感じています。

私が金メダルを獲得したアテネオリンピックは、日本と離れていましたので、報道や空気感を感じることなく、競技に集中することができました。

日本に帰国した際に、大事になっていて驚いたくらいです。

自国開催で大きく違うところが、近い位置で日本語が耳に入るということ。東京大会参加の選手たちにとっては、戦いにチャレンジすることだけでなく、違う意味でのプレッシャーや周囲の環境と戦う唯一の機会になるでしょう。

応援を力に変えて、ベストを尽くしてほしいですね。

そのような状況では周囲のサポートの方々がいかに平常を保つ環境や支えができるかがポイントかもしれません。

私の場合も、過度に意識をしないように、周囲がいつも通りにふるまってくれて、アドバイスもあれこれ細かい直接的な言葉はなかったです。

アテネの時、恩師とは練習以外はいつもと変わらず別行動でしたが、800 m自由形の決勝前に、「あわてず、あせらず、あきらめず、いつものように泳いできなさい」とアドバイスをいただき、泳いでいるときは、ずっと、それを呪文のように呟いてレースをしていたことを覚えています。

周囲のみなさんも平常心、いつも通りであることが大切かもしれません。

引退後、2013年に東京オリンピックのANOC（各国オリンピック委員会連合）会議で1回目の招致プレゼンテーションをアスリート代表として行ったときに、改めてオリンピック・パラリンピックの存在の大きさを感じ、世界的な祭典であることを肌で感じました。

また、オリンピックだけでなく、パラリンピックの競技の世界も、それを機会に触れ、多くのパラリンピアンの方々と交流をする機会を頂いています。障がい者アスリートは本当にリスペクトすることが多いです。

多様性を受け入れることは、だれもが自然に認めあうことだと思います。人の心の中で、ちょっとした気づきがあることで、人を理解したり、言動が変わったり、行動も変わります。私も障がいのあるアスリートに接することで、たくさんの気づきを頂きました。スポーツを通じて、交流が生まれ、また、自分自身が気づいたことが、共生社会の意味を考えるきっかけにもなりました。

パラリンピアンは、私たちの想像をはるかに超えています。それは、一人ひとりが多様だからだと思います。パラリンピアンから生まれるレガシーを大切に継続したいですね。

スポーツには、人の心を動かす力があると思います。コロナ禍を乗り越え、来年の夏はたくさんの感動に触れて、明日への活力にできればいいなと祈っています。



1 気楽に呼びかけて

思い出してみると、今から17年前、学校を退職した頃、「気楽に集まって語ろう」とかつての同僚に呼びかけました。すると、先生方数人が賛同してくれて、それからまさしく気軽に集まって語り合いました。電話やメール、時には手紙で呼びかけ、月に一度のペースで主に土曜日に集まりました。そのうち、名称やルールも決めることになり、名称は「科学教育実践研究会」としました。そして、理科教育や科学に関する話、それらへの取り組みについて意見を出し合い、自由闊達に意見交換ができるようにするという合意のもと、規約もできました。

会員はそれぞれ忙しさや事情が異なりますので、無理をせず互いに認め合って会を運営しています。実践という字がこの会の名称についているのは、実際に実行していこうという願いを込めたからです。

「理科好きの子ども」を増やしたい

現職の時、鹿児島県内各地を回り、その地域で理科教育や自然に関心をもつ先生方と集まり、理科の授業や地域に根差した教育実践に取り組んできました。退職を機に現職と退職の先生方で集まり、引き続き「理科好きの子ども」を増やしたいということで、科学教育や科学に関するボランティアの会を作り、活動することになりました。今回はその会の取り組みについてご紹介します。

2 活動の内容

現在私たちが行っている活動を紹介します。

月に1回の例会、小学生を対象としたチャレンジ教室、年数回の県内の地学巡検（地形、地層の観察会）、町内会や学校のイベントへの参加、小学生を対象とした夏休みの科学教室、地域の学校の現職の先生方を対象とした授業作り講座、標本名付け会、科学の祭典へのブース出店などで、自分たちも楽しみながら活動しています。



元公立中学校教諭
科学教育実践研究会 会長

なかほら せいご

中原 征五



3 実際の活動

●チャレンジ教室や科学教室などでは

小学校の体育館を借りて、チャレンジ教室を開催しています。小学生を対象とした科学実験や理科工作をしています。昨年は18回、今年は9回行いました。

具体的には「磁石とおもちゃ作り」「光と万華鏡の工作」「液体窒素で低温の世界」「笛を作って鳴らそう」等々です。

また、夏休みには県内の地学巡検を続けてきました。さらには、授業作り講座や、今年は鹿児島県民間教育研究団体連絡協議会から要請があり「鹿児島県の石文化と岩石」という講演や、音の工作も行いました。

町内会でも工作などボランティア指導者として取り組みました。

●冊子作り

私たちは今、鹿児島県の地形や地質について小中学校の先生方が授業をしていく上で参考になるような小冊子作りにも取り組んでいます。今まで毎年行ってきた地学巡検を授業に取り入れ、地域の教材で子どもたちに教えたらよいのではないかという考えです。これまでに学校で実践してきた授業も紹介しながら、参考にしてもらいたいと思っています。

●会員の授業の報告は

会員が集まる会では、現職の会員が実際に学校で授業を行ったことについて報告があり、それを素材にみんなで意見交換をします。

最近の授業報告では、小学3年生を対象とした「よりはっきりと磁石につくのは鉄だと印象づけることができる授業」がありました。報告者は授業の中で、必ず子どもたちの討論を入れるということでした。授業のスタイルは、①課題を出す②自分の考えを書かせる③予想を確認する④自分の考えを発表させ討論させる⑤友達の意見を聞いて自分の考えをまとめさせる⑥実験をさせる⑦確かになったことを書かせる、というものでした。

小学6年生を対象とした「大地のつくりと変化」、中学1年生を対象とした「地層から読み取る大地の変化」では、校外での学習や火山灰の中の鉱物の観察、過去の災害の跡をたどる学習では目で見た実際の体験として、子どもた

ちがとても興味を示したことが報告されました。地域の教材を使った地学の学習には子どもたちが飛びついてきて、とても興味を示すことが次の感想から分かります。

- ・大昔の地層がそのまま残っていることを実感した。
- ・地層の重なり、広がり、混ざり方、変形を知り、おもしろくて楽しかった。
- ・初めて地層を見たり、触ったりしたので、学習したことが本当なんだと分かりました。
- ・地層が水平でないところは、地震で崩れたのではないかと思いました。
- ・地層の一部をこんなにはっきり見たのは初めてでした。
- ・どちらも一緒のような鉱物があったことには驚きました。

4 これからも楽しく続けられれば

会の今後については、会員の高齢化が進み、現職会員や参加者が減ってきています。若い人は集まって知恵を出し合うのは、あまり好まなくなってきたのでしょうか。

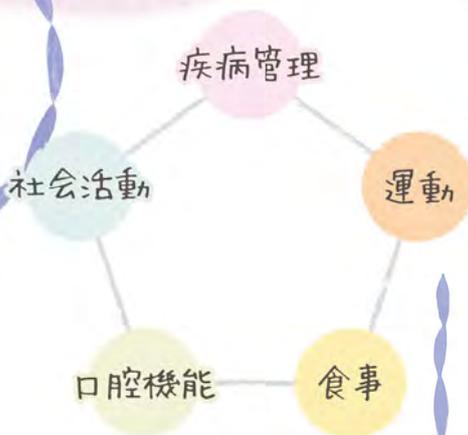
しかし、今年の2月に行った会には、現職者、退職者合わせて10人が集まり元気が出たと、みんなが気持ちよく帰っていきました。

退職後17年間も活動ができたのは、仲間と気楽にできることを行ってきたからだと思います。わが家の小さな倉庫には、理科に関する資料や材料があふれています。いずれは若い人に引き継ぎたいと思っていますが、これからもできる限り楽しくボランティア活動を続けたいとも思っています。



健康

Health



健康長寿のために知っておきたい

「フレイル」とその予防

生物には限りある生命が宿り、生物の種類によって固有の寿命があります。0歳児の平均余命を「平均寿命」と表現しますが、平成30年のわが国の平均寿命は男性81.25歳、女性87.32歳で、世界の中でもトップクラスの長寿国になっています。しかしこのような長寿がもたらす問題はたくさんあり、手放しに喜べるかといえ、すぐにうなずけるほど単純ではないことも事実です。

このような中、「か弱さ」や「こわれやすさ」を表わす「フレイル」という言葉がさまざまな分野で使われるようになり、特に健康関連の番組や雑誌などでしばしば取り上げられるようになってきました。令和2年度からは、後期高齢者の健康診査（健診）の中で、フレイルに関わる質問票が用いられるようになるため、この健診はフレイル健診とも呼ばれています。フレイル状態の出現は、晩年の私たち「ヒト」の「人生の質」を左右するものでもありますので、近年の知見を踏まえてお伝えしたいと思います。



国立長寿医療研究センター
老年内科

さ た け し ょ う す け

佐竹 昭介

1 フレイルという考え方と健康寿命

健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。人の晩年期において、死までの期間を生物学的寿命とすると、その経過のどこかで、他者に生活介助を委ねる要介護状態の時期がやってきます。この要介護に至る前までの期間をおおむね健康寿命と捉えることができます。しかし、生物学的寿命が死という明確な境目で区切られるのに対し、健康寿命は明確な境目がありません。このような境目を見分ける概念や捉え方が存在しなかったため、健康寿命を意識する習慣もありませんでした。

一方、欧米では、「力のない病弱な高齢者」を表す用語として“frailty”という言葉が老年医学分野で用いられるようになりました。この流れを受け、日本では、これまで「老衰」や「虚弱」という不可逆なイメージを含む言葉で表現されていた状態を frailty に重ね合わせ、「フレイル」という用語に統一する声明を平成26年に発表しました。この用語は、要介護に至る前段階の状態を表すとする立場と、要介護の前段階から人生の最終段階に至るまでを含めるとする立場があり、研究者の中でも統一されていません。しかし日本老年医学会は、高齢社会における健康寿命の延伸をめざす意識改革を意図して前者の立場を取ることを表明しました。このことにより、フレイルは健康寿命に陰りの生じている状態を示す概念と捉えることができ、健康寿命の終焉が近づいていることを知らせるイエローシグナルと位置付けられたわけです。この状態は、健康寿命の危険を示すと同時に、自立機能を失う危険をまだまだ回避する手段が残された、改善可能性のある可逆的な段階であると考えられています。その意味でフレイルを早期に評価し、ライフスタイルや健康状態を見直し、「老いの坂道」の傾斜を緩やかにすることが人生の質を改善する手だてになると思われます。

●フレイルの評価方法

フレイルを評価する方法は、数多くの研究者がさまざまな評価方法を提唱しており、今のところ統一された基準はありません。その中で、最も広く用いられている方法は、①筋力低下 ②倦怠感 ③活動性の低下 ④歩行速度の低下 ⑤(意図しない)体重減少の五つの徴候のうち、三つ以

上に該当する場合をフレイル、一つまたは二つに該当する場合をプレフレイル（フレイルの前段階の意味）、そしていずれにも該当しない場合をロバスト（健常）と評価する方法です。この方法は、米国の Cardiovascular Health Study（CHS）という調査において提唱されたため、CHS 基準と呼ばれることがあります。わが国では、この5項目に対し、独自の評価基準をあてはめた日本版 CHS 基準があります（表1）。

●後期高齢者のためのフレイル健診

高齢者の増加が現実問題として実感される今日、フレイルという言葉の普及とともに、健康寿命の重要性が認識されています。これを受けて、令和2年度から後期高齢者を対象に、いわゆる「フレイル健診」が始まることになっており、この中に「後期高齢者の質問票」(表2)があります。従来の健診の質問票が、メタボリックシンドロームを主体とした生活習慣病に関する内容が多く、後期高齢者の特質を

表1 日本版 CHS 基準 (J-CHS 基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少（基本チェックリスト#11）
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする（基本チェックリスト#25）
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

(長寿医療研究開発費事業 25-11 研究班)

表2 後期高齢者の質問票

類型名	No	質問文	
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れ があるとされていますか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

(<https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000557576.pdf>)



必ずしも反映していないという意見から改訂されたものです。この質問票の該当数の増加はフレイル状態の増加につながりますので、このような質問票を含む健康診査を活用して早期に対策を講じることは大切です。

●フレイルがもたらす問題

フレイルとはもともと壊れやすい状態を表しますが、別の言い方をしますと、小さなストレスに対し、その度合いに見合わないほど大きなトラブルを起こしてしまう危険性をはらんだ状態、です。例えば、足腰が弱って力のない、あまり外出をしない高齢者が転倒して、背骨の圧迫骨折を起こしたとします。痛みのため、しばらくベッド上での生活を余儀なくされると、この間に筋肉量が低下したり、痛みによる苦痛から食欲が低下したり、気分的な抑うつ状態を来すことがあります。このため、フレイル高齢者が再び自分の足で歩けるようになるまでには、健常者の場合に比べ長い時間を要することが珍しくありません。このようなストレスを契機に、認知症を発症したり、食欲が低下して痩せ衰えたり、誤嚥性肺炎ごえんを起こして寝たきりになったり、場合によっては生命の危機に直面する事態に陥ったりすることもあります。

2 フレイルの予防

●疾病管理

フレイルと関連する疾患には、糖尿病や心臓病、慢性呼吸器疾患やがんなど、生活習慣病や慢性消耗性疾患が挙げられますが、いくつかの疾患が併存し、服薬する薬剤数が増加すること（多剤併用）もフレイルと関連します。

また、睡眠障害や不安、あるいは花粉症や胃炎などに対する薬の中には、フレイルを助長してしまう可能性のある薬剤（ベンゾジアゼピン系薬剤や抗コリン系薬剤）もあり、その使用に関しては注意が必要です。処方医と使い方をよく相談することが必要です。中でも睡眠に関しては、ぐっすり眠れず睡眠薬を希望されることがしばしばありますが、安易に睡眠薬を使用することは控えるべきです。日中は外で活動してある程度身体を疲れ

させ、日が沈んだら体を休めて眠る、という生活リズムが基本です。屋内での生活時間が増えると、活動量の低下に反して間食が増え、筋力や持久力が低下しやすくなり、日光を浴びる機会も減るため、骨も弱くなりやすく骨粗鬆症しょうを併発して、軽度の外傷で骨折するという事態に及びます。

●運動

フレイル予防の運動としては、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などを取り混ぜて実施することが推奨されています。運動の負荷量は、個々の体力に応じて調整する必要があり、「ややきつい」と感じる程度の運動を一定時間継続すると良いとされています。

また、継続することが大切ですので、日常生活の行為と連結して習慣化することが推奨されます（例えば、毎食前にハーフスクワットを5～6回行うなど）。運動は、継続して行ううちに、体力がついて同じ負荷量ではだんだん楽に行えるようになってきます。その場合には、運動時間を少し増やしたり、負荷量を少し増加したりするとよいでしょう。楽しんで行えることが望ましく、仲間がいたり何か具体的な目標が設定できたりするとより継続しやすいと思います。

●食事(栄養)

フレイルを予防するには、バランスの良い食事、すなわち、主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵料理)、副菜(野菜を中心としたもの)の揃った食事を3食きちんと摂取することが望ましいと考えられます。これまでの研究では、地中海食などの食事パターンが、フレイルの予防に関連することが報告されています。また、地中海食ピラミッドと呼ばれる図^{*}には、摂取食材の頻度が示されているとともに、定期的な運動、適切な休息、そして仲間との陽気な会食が補足的に推奨されています。

近年、高齢者のたんぱく質摂取不足により筋肉の衰えを招く危険性が指摘されています。フレイルが筋肉の衰えを内含しやすいことから、たんぱく質をしっかり摂取することが推奨されています(適正体重1kgあたり1g/日)。ただし、腎機能が低下している方では、摂取制限が必要になることもあり、健康診査の結果を踏まえて目安を決めることが望ましいでしょう。

*編集部注：15 ページ 談話室「地中海食」参照

3 おわりに

●口腔機能

前述の食事とも関連しますが、身体機能低下を招く問題として口腔機能も注目されています。口腔機能が衰えた状態を、近年、「オーラルフレイル」と呼び、将来の要介護状態への進展予防の啓発概念として提唱されるようになりました。現在の自分の歯の数が20本以上あるか否か、固いものが食べにくくなったか否か、お茶や汁物でむせやすくなったか否かなどの自己チェック項目と、咀嚼力低下の有無、滑舌の良しあし、舌圧低下の有無、などの客観的指標を組み合わせで評価します。これら6項目中、3項目以上に該当する場合に、オーラルフレイルと診断されます。オーラルフレイルの高齢者は、評価後2年間で身体的フレイルと判定されるオッズ比*が2.41倍、また4年後の死亡発生は2.09倍と報告されており、口腔ケアの重要性が科学的に証明されています。かかりつけ歯科医をもち、定期的に口腔ケアを行うことも将来のフレイル予防になります。

*オッズ比とはある事象の起こりやすさを二つのグループで比較して示す尺度のこと

●社会活動

社会活動の低下もフレイルと関連することが示されており、近年、これらを「社会的フレイル」と称することがあります。統一した評価方法はありませんが、例えば、地域の活動（お祭りやボランティア活動、近隣のコミュニティ活動など）に参加しているか否か、あるいは隣人のお付き合いの程度などを参考に評価します。活動性が低下している高齢者では将来、要介護状態に移行する危険性が高まることが報告されています。また、配偶者や生活のパートナーがフレイルであると、自らも将来フレイルに至る危険性が高まることや、テレビの観賞時間が長いほどフレイル発症のオッズ比が高いことが報告されています。これらを踏まえると、退職後も豊かな社会性を維持し、積極的な社会活動を行うことが大切です。家に滞在する時間が長くなることは、フレイル予防の観点では望ましいことではありません。

今年は、新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、緊急事態として外出自粛が呼びかけられました。在宅時間の長期化は、活動の低下を通じて老化を加速する危険性があります。屋内で適宜運動を行ったり、他者との距離を保って散歩をしたり、食生活に留意し、できるだけ規則正しい生活を送るなど、感染予防をしながら、体力や脳機能の維持を行う、新しい生活様式を手に入れることが求められています。





1 老後資金 2000 万円不足問題 とは何だったのか

報告書では、超長寿社会を踏まえると、公的年金以外に老後資金として 2000 万円が必要とされており、その具体的な金額は非常にインパクトがありました。この 2000 万円という金額は、総務省の「2017 年家計調査報告書」*から算出されています。

報告書の一部を抜粋した図 1 は、高齢夫婦無職世帯の月々の収入(上段)、支出(下段)です。収入から支出を差し引くと、その差額(不足分)は、月額で約 5.5 万円となることが分かります。結果、毎月約 5.5 万円、老後を 30 年とすると約 2000 万円が不足する計算になります。この不足額を個人が準備する必要があるとされたのが、いわゆる老後資金 2000 万円不足問題です。

*総務省「2017 年家計調査報告書」 <https://www.stat.go.jp/data/kakei/sokuhou/hen/pdf/gy02.pdf>

どうする? 2000万円問題

～人生100年時代の老後資金～

2019 年 6 月に金融庁が公表した、「市場ワーキング・グループ」報告書の「高齢社会における資産形成・管理」*が話題となりました。後に「老後資金 2000 万円不足問題」として、若い世代を含め多くの方が老後資金に注目するキッカケになった出来事です。今回はこのテーマについての疑問、不安を解消すべく一緒に考えたいと思います。

*金融庁「市場ワーキング・グループ」報告書「高齢社会における資産形成・管理」
https://www.fsa.go.jp/singi/singi_kinyu/tosin/20190603/01.pdf

2 実際に 2000 万円不足するのは 誰なのか？

老後資金 2000 万円の試算をする際の前提条件をもう一度確認してみましょう。夫 65 歳以上、妻 60 歳以上の夫婦のみの無職世帯の「収入」「支出」、それぞれの平均額から不足額を割り出し、それを 30 年分として計算しています。

ここで考えてほしいのは、例えば、同じ世代の A さんと B さんがいるとして、A さんは月 40 万円、B さんは月 20 万円の生活費(支出)が必要な場合です。二人の月生活費(支出)の平均額は 30 万円になります。しかし、この 30 万円という金額、実は二人のどちらにも当てはまらない金額であることが分かります。収入も同様で、最近は共働きも増えており、パートナーの働き方によって世帯で受け取る公的年金額は異なります。

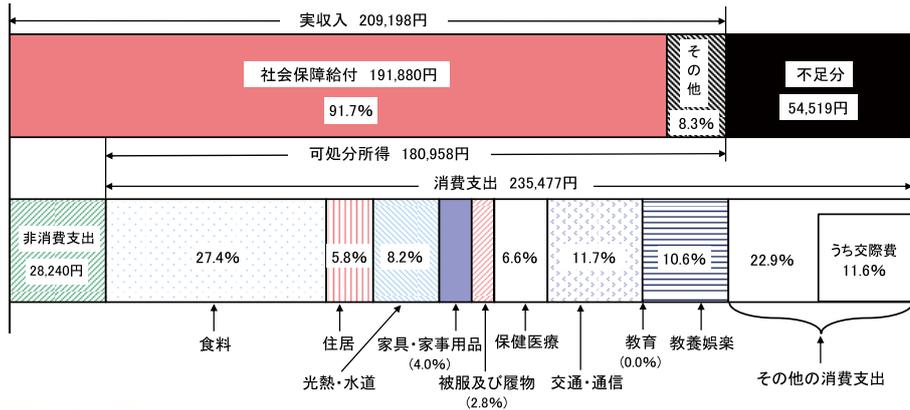
つまり、この計算の元になった「収入」「支出」の平均額は、誰にでも当てはまる額ではないのです。実際にはライフスタイルによって収支は人それぞれであり、老後に必要な金額も一律ではありません。老後資金 2000 万円と焦る前に、自分の老後に必要な資金の目安はどのくらいなのかを知ることが大切です。

ファイナンシャルプランナー
(1級FP技能士・CFP®)
キャリアコンサルタント
FP事務所マネーサロンキャトル
代表

うちむら し づ こ
内村しづ子



図1 高齢夫婦無職世帯の家計収支 -2017-



(注) 1 高齢夫婦無職世帯とは、夫 65 歳以上、妻 60 歳以上の夫婦のみの無職世帯である。
 2 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合 (%) は、実収入に占める割合である。
 3 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合 (%) は、消費支出に占める割合である。



3 老後資金のシンプルな考え方

老後資金を考えるには、まず、ざっくりとした「収入」そして「支出」をイメージすることから始まります。

(1) 収入

人生 100 年時代の最大の支えは終身でもらえる公的年金です。そしてお勤めの人であれば、退職金(退職手当)があるでしょう。将来、受け取る年金や退職金をある程度把握し、現実を知ること「家計を見直す」「貯蓄額を増やす」「働き方を考える」といった対策を取ることができます。前向きな老後を作っていく第一歩として、まずは公的年金の受給目安額の確認方法、そして退職金給付の現状についてみていきましょう。

●公的年金

年金の受給額は、毎年誕生日月に送られてくる「ねんきん定期便」、日本年金機構のインターネットサービスの「ねんきんネット」、そして年金事務所などで確認できます。

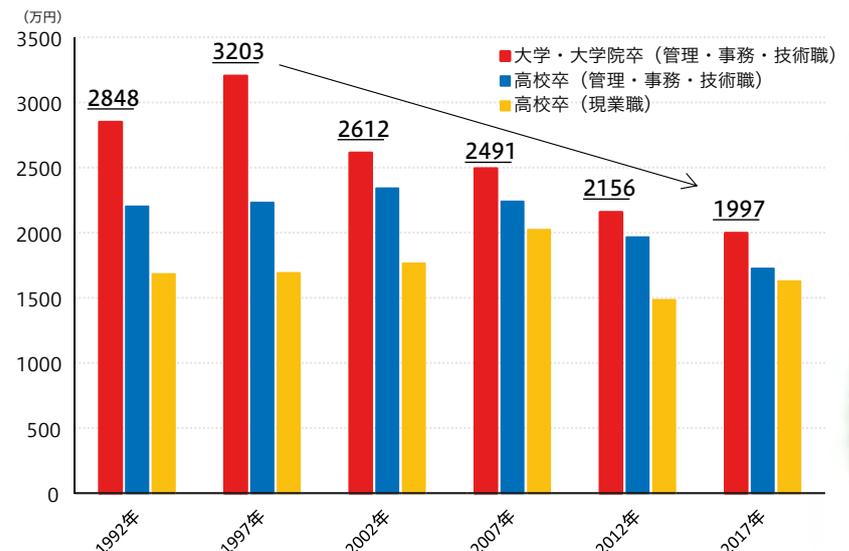
50 歳以上の人「ねんきん定期便」は、現状のまま 60 歳まで働き続けた場合の年金見込み額が記載されています。一方、50 歳未満の人「ねんきん定期便」には、これまでの加入実績による年金額が記載されています。若い人であれば、記載された金額の少なさに驚くケースが多くあります。将来受け取る金額は、今後、保険料を納めることで増えるため、現在記載された

金額と異なります。そこを考慮すると、50 歳未満の人は「ねんきんネット」を利用して、これからの働き方、年収などの条件を設定し試算することをお勧めします。将来的にどのように働くかは分かりませんが、ある程度の目安をつけることができます。

●退職金(退職手当)

退職金の給付額は、勤め先や勤続年数、役職など個々の状況によって異なります。ただし、最近の傾向としては、図 2 のように 1997 年をピークに全体的に 3 ~ 4 割程度減少しています。自身の退職金の見込み額や動向についてはアンテナを立てておく必要もあるでしょう。

図 2 平均退職給付額(全規模)の推移



(注 1) 上記は、どの学歴形態別でも勤続 35 年以上の者を対象としている。
 (注 2) 2002 年以前は、調査対象は「本社の常用労働者が 30 人以上の民間企業」であるが、2007 年以降は「常用労働者が 30 人以上の民間企業」に範囲が拡大されていることに留意。
 (出典) 厚生労働省「就業構造基本調査」より、金融庁作成

(2) 支出(老後の必要生活費)

収入と併せて確認しておきたいのが支出です。毎月の生活費をざっくり考えると、現役時代の生活費の7～8割が老後の支出の目安となります*。また、年齢が上がれば食費や交際費が減るケースも多く、体力的にも現役時代とさほど変わらない60歳代と、年齢を重ねた80歳代では家計が変化することは容易に想像がつかます。逆に60歳代以降も教育費や住宅ローンが残っていれば、支出が膨らむことも考えられます。

いずれにしても、毎月の収支は個人差があります。世帯ごとの年金受給額や暮らし方によっては、年金だけで暮らせるケースも考えられます。「年金だけで暮らす」ことを意識して家計を見直すことも一案です。また若い世代の人であれば、教育費や住宅ローンが老後資金まで関わるものだと意識しておくことで、今から対策できることもあります。

とはいえ、日々の生活費のほかに、持ち家であれば定期的なリフォームが必要になるし、医療費や介護費など別にかかる費用もあります。収入に合った暮らし方を意識しながら、ある程度のお金を準備しておくというのが老後資金の考え方になります。

*家計調査報告書 2019 より

http://www.stat.go.jp/data/kakei/sokuhou/tsuki/pdf/fies_gaikyo2019.pdf

4

老後資金を計算してみよう

ここまでで、「収入」と「支出」をイメージすることはできたでしょうか。正直、将来のことは誰にも分かりません。だからこそ前提条件をもって、一度計算して目安額をもつことが大切になります。ここでは下記事例を基に実際に計算をしていきます。

- ①老後の生活費(支出) 30万円/月
- ②老後の収入(公的年金) 26万円/月
- ③毎月の不足額
4万円(26万円 - 30万円 = -4万円)
- ④老後30年の不足額
1440万円(4万円 × 12か月 × 30年 = 1440万円)
- ⑤予備費を加える
2440万円(1440万円 + 1000万円 = 2440万円)
公的年金のみで生活する場合は2440万円不足する
- ⑥退職金を充当する
440万円(2440万円 - 2000万円 = 440万円)
退職金をすべて老後資金に充当できれば、不足額は440万円となる

このケースでは、⑥のように、退職金をすべて老後資金に充当できれば、ほかに老後資金として500万円程度の貯蓄があれば、夫婦二人がイメージした通りの生活ができるといえます。また500万円の貯蓄がない場合でも、①の月生活費を30万円から28万円に見直すことで公的年金と退職金のみで生活していくことが可能になります。

事例

前提条件

夫婦(定年まで共働き)・持ち家(ローン完済)・教育費終了

<収入>

公的年金 26万円/月 (夫:16万円/月 妻:10万円/月)*¹

退職金 夫:2000万円*²

<支出>

生活費 30万円/月

予備費 1000万円(介護費・医療費・自宅リフォーム費など)

*¹ 厚生労働省「平成30年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」男女別年金月額平均参考

*² 金融審議会 市場ワーキング・グループ報告書「高齢社会における資産形成・管理」平均退職給付額(全規模)の推移参考

5 これから老後資金を作る方法

それでも生活費が年金額を大きく上回りそうであれば、どうすればよいでしょう。世代によってできることも変わってきますが、以下三つのことを検討してみたいかがでしょう。

- (1) 公的年金を増やす
- (2) 細く長く働く
- (3) 早めに備える

(1) 公的年金を増やす

厚生年金は、上限はありますが、原則は高い報酬で長く加入するほど増えます。また自分だけでなく、老後と一緒に過ごすパートナーがいれば、パートナーも同様のことがいえます。つまり共働きで夫婦ともに厚生年金があり、共に長く働くことで年金を増やすことが可能になります。

さらにもう一つの方法としては、公的年金の「繰下げ受給」です。多くの人が年金を受け取るのは65歳からですが、受け取り時期を最長で70歳まで(2020年5月現在)遅らせることができます。年金は受け取り時期を後ろに繰り下げることによって、受給額が増えます。増額率は、「繰下げ月数×0.7%」で最大42%*です。つまり70歳まで繰り下げると年金額は42%増えることになり、その増えた年金は一生続きます。

繰下げ受給は長生きするほど得になる仕組みといえますが、実際には自分が何歳まで生きられるのかは予想がつきません。思ったほど長生きできなかった場合は損になる可能性もあります。繰下げ受給をする場合は、年金自体を損得で考えるのではなく、長生きに備える保険であると割り切る必要もあるでしょう。

*日本年金機構「老齢厚生年金の繰下げ受給」老齢厚生年金繰下げ請求にかかる注意点
<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/roureinenkin/kuriage-kurisage/20140421-05.html>

(2) 長く働く

退職時期は自分で決める時代になりました。老後の生活費として準備したい金額は「年金で足りない金額×老後期間」で計算されます。老後期間が長いほど必要額が多くなるので、ここを短くするには長く働くということになります。例えば、生活費が月に5万円不足する場合は、5

万円の収入を得ることで生活費はカバーできます。70歳や75歳まで、現役と同じ働き方をするというのは現実的ではありません。しかし、細く長く無理なく働くということ、自分の好きなこと、得意なことで収入を得るという視点は、これからの時代大切になってきます。

(3) 早めに備える

これまでは、子どもの教育費や住宅ローンが終わるタイミングから、老後資金を準備するケースがありました。しかし、現在のように結婚、もしくは子どもをもつ時期が遅くなると、そんなことはいってられません。教育費や住宅費と同時進行で備えていく必要があります。

老後資金は貯蓄で準備するのが基本ですが、国の制度である個人型確定拠出年金(以下:iDeCo)*を利用する方法もあります。iDeCoは税制のメリットを受けながら老後資金を作ることができる制度です。原則60歳まで資金の引き出しができないので、老後資金として他のお金とは別管理できます。また運用商品を自分で選択できますが、定期預金や保険といった元本確保型商品に加え、投資信託を利用して増やす運用を選択することもできます。堅実に貯める、リスクをとって増やすなどは、個々が選択するところです。ただ老後資金に関しては、増やすことが目的ではなく、確実に準備することが目的です。ここは間違えないようにしたいところです。

*iDeCo公式サイト(国民年金基金連合会)
<https://www.ideco-koushiki.jp/>

6 人生100年時代に必要なこと

現役時代に準備した資金、そして公的年金だけで長い老後を過ごすのは難しい時代です。かといって、悲観的になる必要ありません。自分の場合はどうなのかを正しく認識し、これまでの方法にプラスして、支出の調整をする、多少の収入を得ながら生活していく、それが今後の常識となるでしょう。

人生100年時代、「お金」はもちろんですが、「健康からだ」、そして日々を一緒に楽しむ「仲間」というのが、さらに価値のあるものになりそうです。現状を知り、できることから行動に移していきましょう。