お金の心配なく生きる

人生100年時代のライフプランニングの考え方

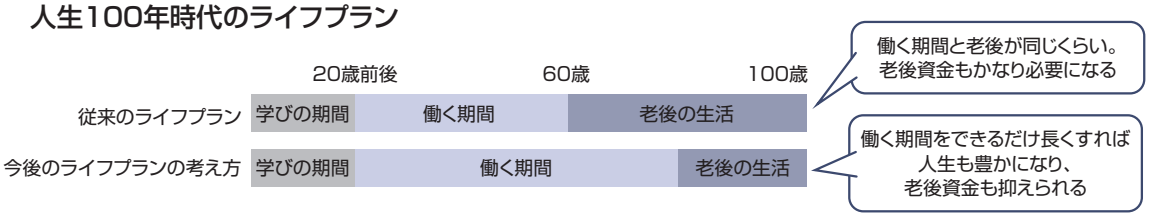
これまでは現在の生活を基にして10～20年くらい先までのライフプランを作成する方法が主流でしたが、人生100年時代にはそれでは不十分。100歳までの生活を思い描いて長期的なプランを立てることが重要です。

60歳で定年、65歳からリタイアでは老後が長すぎる

今は、定年後も年金が受け取れる65歳までは働く人が多いのですが、それでも60代半ばからセカンドライフに移行すると、働いた期間と同じくらい長い老後の生活を過ごさなければなりません。老後の生活が長くなれば、それだけ必要なお金も多くなります。将来のお金の不安を軽くするには、できるだけ長く働き続けることも考えてみましょう。

65歳以降は年金を受け取りつつ、無理のない範囲で働いて月数万円でも収入が増えれば、趣味や旅行などの思い描いたライフイベントを実現しやすくなります。貯蓄の取り崩しも抑えられ、80代、90代で貯蓄が底を突くといったリスクも回避しやすくなります。

人生100年時代のライフプラン



長く働くための準備は50代からはじめよう

会社員が定年後、継続雇用後も働き続けるためには、どんな働き方があるのか、どういう仕事が求められているか、といったことを早めに調べ、自分が望む働き方や仕事に合わせて50代から準備をはじめることが重要です。50代からはじめれば、自分の専門分野に磨きをかけられるほか、新たな分野の仕事にチャレンジすることもでき、可能性は広がります。

自営業の人も今の仕事を続けていくのか、事業の範囲を広げたり転換したりする必要はないか、50代から検討し、少しずつ実行していきましょう。そのために必要な情報収集のための活動や学び直しの期間・費用なども、今後のライフプランに織り込んでいくことがポイントの一つになります。

50代からのキャリアプランの立て方

- ☑ 勤務先の雇用制度と仕事の内容を調べておく
- ☑ 定年後、継続雇用後の働き方を、選択肢を広げて考える
- ☑ これまでの経験・知識を磨き、資格等を取得する
- ☑ 新しくチャレンジしたい分野の仕事情報を集める
- ☑ これまでの人脈に加え、新たな人脈作りにも努める
- ☑ 学び直しや資格取得に必要な費用と時間を捻出する

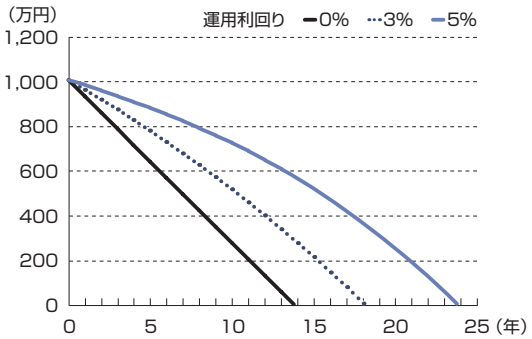
老後資金は長期的な資産形成と資産運用で準備する

人生80年の時代には、60歳までに蓄えた預貯金と退職金を老後資金に充て、それを基に老後の生活設計を立てるのが一般的でした。しかし、人生100年時代に近づき、経済環境も厳しくなる今後は、老後資金のため方や活かし方も、これまでとは少しずつ違っていきます。老後に向かって資産形成をするとき、それを維持するとき、高齢期に取り崩していくときにも「運用」の有無が大きな差を生み出すことを知っておきましょう。

例えば、老後資金を作る際は、長期・積み立て・分散を利用した運用で効率的に資産を増やしていくことが重要です。定年後に働き続けている間やリタイア後も、すぐに使う予定のないお金は資産を維持し、少しでも増やすために運用を続けることを考えましょう。さらに将来、引き出して使う際にも運用しながら取り崩せば、資産を長持ちさせ、底を突く時期を遅らせることができます（下図を参照）。

50代では投資信託などによる運用で資産を増やし、60代以降も老後資金の一部は運用に回して、資産寿命を延ばすことが重要です。

1,000万円を毎月6万円ずつ取り崩したときの資産寿命



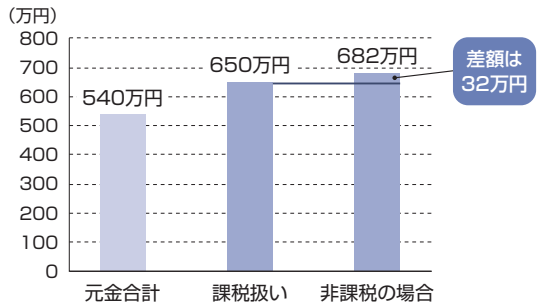
税優遇のある制度を活用することもポイント

リタイアするまでの資産形成の段階では、税優遇のある制度を利用した、投資信託の積み立てなどで資産を増やすことを考えましょう。具体的には、確定拠出年金の企業型や個人型（iDeCo）のほか、NISA（少額投資非課税制度）といった制度を活用することがポイントです。これらは運用中に得られる分配金や売却益にかかる税金が非課税になるため、課税口座と比べ、より一層効率的に資産を増やすことが期待できます。

例えば、毎月3万円を15年間にわたり積立投資に回したとき、元金の合計は540万円ですが、年利3%で運用できた場合、通常の課税扱いの商品だと15年後の受取額は約650万円になります。一方、非課税扱いの商品で運用した場合は、15年後の受取額は約682万円になり、32万円程度の差が生じます。

長期で行う積立投資の場合、非課税扱いの商品なら複利効果による資産の増え方がより大きくなることを知っておきましょう。

毎月3万円の積み立てを15年間続けたときの受取額の違い



※年利 3%、1カ月複利で積み立てた場合

iDeCoを利用して老後資金の土台作りをするのも一案

税優遇のある制度で代表的なものが、確定拠出年金の企業型や個人型（iDeCo）です。勤務先が企業型を導入していれば、原則として掛金は会社が負担して自動的に加入しますが、企業型が導入されていない人は、個人型のiDeCoを利用して老後資金のベースを作りましょう。なお、iDeCoの場合、掛金の上限は職業や企業型の事業主掛金額等で異なりますが、毎月の掛金は年間の合計額が所得控除の対象になり、さらに運用益も非課税なのは大きな魅力です。受取時にも退職所得控除や公的年金等控除の対象になるなど、税金面のメリットがあります。特に退職金や企業年金のない自営業者にとっては公的年金の上乗せ制度として適したものとなっており、右の表のとおり、掛金の平均額も他の人より多めとなっています。

企業型で勤務先が選択制やマッチング拠出を導入していれば、自分で掛金を上乗せして増やすことが可能ですが、マッチング拠出を導入していない場合は、65歳※になるまではiDeCoを利用して積み立てることも可能です。

※2026年12月より、70歳になるまで引き上げられる

iDeCo掛金の加入者別平均額（月額）

第1号（自営業者など）		27,145円
第2号（会社員・公務員）		15,395円
	うち企業年金なし	16,393円
	企業年金あり	13,653円
	共済組合員	14,116円
第3号（専業主婦など）		13,866円
第4号（国民年金任意加入被保険者）		44,725円
全体平均		16,639円

※国民年金基金連合会「iDeCoの加入者等の概況」（2026年6月時点）より

NISAの投資枠で上乗せ資金を増やす

NISAの非課税額は、つみたて投資枠が年間120万円、成長投資枠は年間240万円です。どちらも非課税期間は無期限で、二つの投資枠を同じ年に併用することもできるため、同時に利用すれば最大で年間360万円までの投資が非課税になります。

非課税で保有できる金額は買い付け時の価格で1,800万円までです。そのうち成長投資枠の保有限度額は1,200万円ですが、途中で売却して保有額が限度額より少なくなった場合、翌年以降の二つの枠内で、それぞれ非課税保有限度額まで買い増すこともできます。なお、つみたて投資枠だけで保有限度額の1,800万円を利用することも可能です。

老後のための上乗せ資金なら、対象商品が長期の積み立て・分散に適した投資信託から選べる「つみたて投資枠」を利用し、少しずつ増やすことを考えましょう。余裕資金などの手元資金を運用に回す場合は、株式なども選択肢となる「成長投資枠」を利用するのも一案です。

NISAは二つの投資枠の併用も可

	つみたて投資枠	成長投資枠
年間非課税額	120万円	240万円
非課税期間	無期限	
非課税保有限度額	1,800万円	
		うち成長投資枠 1,200万円
対象商品	長期の積み立て・分散に適した一定の投資信託	上場株式・投資信託など※

※整理・監理銘柄や信託期間20年未満、毎月分配型、デリバティブ取引を除く一定の投資信託

iDeCoとNISAの併用も効果的

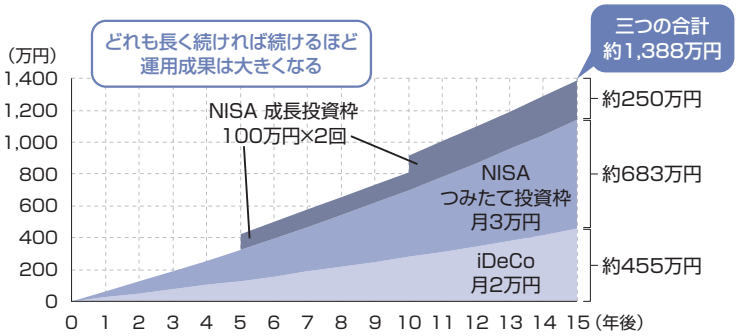
iDeCoとNISAは、同時に利用することもできます。特に企業年金などがない人は、公的年金の上乗せとして税金面でのメリットが多いiDeCoを利用しつつ、プラスアルファの余裕資金を増やすためにNISAの二つの投資枠も活用するといいでしょう。

どちらも掛金や積立額は途中で変更することができますが、iDeCoは原則60歳まで引き出すことはできないため、無理のない金額で続けることが大切です。NISAの場合、どうしても必要なときは途中で一部売却することも可能です。余裕資金に応じて積立額や投資額を調整しながら運用を続けやすいのが利点です。

会社員・公務員は60歳以降も勤務を続ければ65歳まで※iDeCoに加入できます。50歳からはじめても65歳まで15年あり、図のとおり三つの併用で1,000万円以上の資金を用意することもできます。

※2026年12月税制改正により、70歳までに改定

iDeCoで月2万円、NISAのつみたて投資枠で月3万円を積み立て、NISAの成長投資枠で5年後、10年後に各100万円を投資した場合



※iDeCoとNISAの積み立ては1カ月複利で年3%、NISAの成長投資枠は1年複利で年3%の運用を続けた場合

公的年金の繰下げ受給で年金額を増やすことも検討

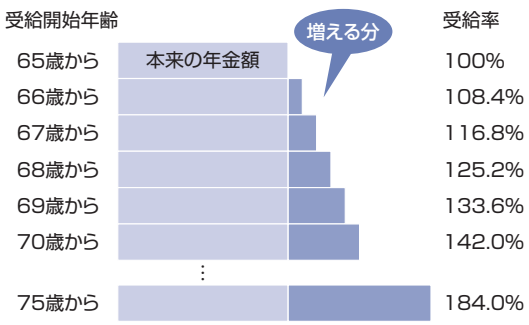
現在50代の人は公的年金の受給開始は65歳からですが、繰上げ・繰下げ受給によって、60～75歳の間に1カ月単位で受給開始時期をずらすこともできます。

早く受け取る繰上げ受給は、1カ月早めるごとに年金額が0.4%ずつ減額になり、繰下げ受給では、1カ月遅くするごとに年金額が0.7%ずつ増えます。12カ月遅くして66歳から受給すれば年金額が8.4%増え、70歳から受け取れば42%も増えることになります。75歳からなら最大84%も増額します。

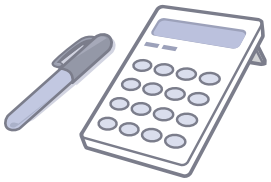
繰上げ・繰下げともに、減額・増額した年金額が一生続くことになるため、慎重に検討することが大切ですが、当面の生活に支障がないなら、数年の繰下げ受給で将来の年金を増やすのも一つの方法です。繰下げ受給は何歳から受け取りはじめても、12年弱受け取れば、65歳から受給したときより受給総額は多くなり、長生きすればするほど有利になります。

老齢厚生年金と老齢基礎年金のどちらかだけ繰下げ受給するという選択もできます。

繰下げ受給による年金の増え方



100歳までの家計を キャッシュフロー表でチェック



自分や家族のライフプランの実現に向け、将来のお金の動きを数字で確認していくためのツールがキャッシュフロー表です。ここでは書き方のポイントを紹介します。右下の見本も参考に、ご自身でも巻末の折り込みページのキャッシュフロー表にぜひ書き込んでみてください。

将来の家計を予測して問題ないかを確かめよう

キャッシュフロー表には、現在から将来に向けての毎年の世帯収入と支出、各年に予想されるイベントとその費用や予算も記入していきます。それによって、漠然としていた先々の家計の状態を数字で把握することができ、将来にわたる貯蓄残高の動きをチェックすることができます。

子どもが大学を卒業する、住宅ローンが終わるといった年は、家計の収支は大きく変わります。先々には退職金や保険の満期などで大きな収入が見込める年もあれば、自宅のリフォームや車の買い替えなど、大きな支出が予想される年もあるでしょう。それらをできるだけ漏らさず書き込むことで、より正確に将来の家計収支や貯蓄の推移がイメージできます。リタイア後の収入やイベントは、今後変わる可能性もありますが、まずは現時点で考えているライフプランに合わせて書き込みましょう。そのうえで思った以上に赤字が続く、貯蓄の減り方が早いとわかれば、どこを見直せばいいかを考えることができます。収入を増やす、生活費を削減する、イベントの時期や予算を見直すといったことで、より現実的なライフプランに近づけることができます。

キャッシュフロー表はこうして記入する

右ページの書き方（見本）を見ながら、現在の自分の年齢をスタートにして、100歳までの家計収支の動きをキャッシュフロー表に書き出してみましょう。

1）年齢は途中から5歳刻みで記入

現在50代前半の人は、60歳までは1年ずつ記入し、それ以降は65歳、70歳、75歳と、5歳刻みで記入すると100歳まで書き込めます。50代後半の人は65歳まで1年ずつ、65歳から5歳刻みで書き込みましょう。夫婦の年齢の下には子どもの年齢を。子どもがいないご家庭やシングルの人は、親やきょうだいの年齢を書き込むといいでしょう。

2）ライフイベントは予定も含めて記入

子どもの学校の入学・卒業、夫や妻の定年など、数年後に決まっている出来事はもちろんのこと、海外旅行や車の買い替え、家のリフォームなど、9ページで書き出したイベントなどを書き込みましょう。イベントに伴う収入は「その他の収入」に記入します。逆に、イベントにかかる費用や大まかな予算は、下の段の「一時的な支出」に忘れずに記入することが重要です。この収入・支出が貯蓄残高の推移に大きく影響することが多いからです。

3）収入は将来の年金も含めて

収入の欄は本人と配偶者に分けて手取り額で記入し、その他の収入もあればすべて合計して、その年の「収入合計」に書き込みます。年金の受給開始年齢からは、15ページで書き出した年金の受取額（見込額）を記入します。年金と勤労収入の両方がある年は、夫婦それぞれ合計して書き込みます。

4）生活費などの支出は実績と予想額で

支出は、現在の家計を基にした年間支出で書き込みます。数年先までを予想し、リタイア後の生活費は5ページで見積もった予想額で記入します。住宅ローン完済後の住居関連費は固定資産税や管理費などを記入します。車両費は車の所有期間中までで、手放した後はゼロになります。教育・学び費は子どもの学校関連費のほか、夫婦の学び直し費用も考えて記入します。その他の支出には交際費やレジャー費、被服費などを見積もりましょう。

5）年間収支を計算し、貯蓄残高に反映

各年の収入、支出を書き出したら、収入合計から支出合計を差し引き、その年の年間収支を計算します。前年の貯蓄残高に年間収支を加えて各年の貯蓄残高を確認します。収入より支出が多い年は年間収支がマイナスになり、前年の貯蓄残高から引いて、その年の貯蓄残高は減少します。

大きなマイナスが続き、貯蓄残高の減り方が早いようなら、将来設計の見直しが必要です。問題ない人も定期的に見直しましょう。

※5歳刻みで記入する欄は、その年の収入・支出の下に5年分の累計額も記入し、貯蓄残高は5年分の収支の差額を計算して記入する

キャッシュフロー表の書き方（見本）

年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
経過年数	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	10年後	…15年後	…20年後	…25年後	…30年後	…35年後
本人の年齢	50	51	52	53	54	55	60	65	70	75	80	85
配偶者の年齢	48	49	50	51	52	53	58	63	68	73	78	83
(長男)の年齢	22	23	24	25	26	27	32	37	42	47	52	57
(次男)の年齢	20	21	22	23	24	25	30	35	40	45	50	55
(長女)の年齢	17	18	19	20	21	22	27	32	37	42	47	52
ライフイベント	長男就職	長女大学入学	次男就職	長男独立車の買い替え		長女就職	夫 定年継続雇用	夫フリーで働く	夫婦でリタイア	家族旅行		
本人の収入･年金	600	600	600	600	600	600	240	300 (1260)	180 (1380)	180 (900)	180 (900)	180 (900)
配偶者の収入･年金	100	100	100	100	100	100	100	100 (500)	85 (655)	85 (425)	85 (425)	85 (425)
その他の収入							1600					
収入合計(A)	700	700	700	700	700	700	1940	400 (1760)	265 (2035)	265 (1325)	265 (1325)	265 (1325)
基本生活費	300	300	300	280	280	280	280	280 (1400)	280 (1400)	260 (1380)	260 (1300)	260 (1300)
住居関連費	150	150	150	150	150	150	15	15 (75)	15 (75)	15 (75)	15 (75)	15 (75)
車両費(保有中のみ)	36	36	36	36	36	36	36	36 (180)	36 (180)	36 (180)	36 (180)	0 (0)
教育･学び費	150	220	140	140	140	20						
保険料	30	30	30	30	30	30						
その他の支出	35	40	35	35	35	35						
一時的な支出				150								
支出合計(B)	701	776	691	821	671	551						
年間収支(A−B)	−1	−76	9	−121	29	149						
貯蓄残高	970	894	903	782	811	960						

◎キャッシュフロー表を自分で作成するのが難しい、作成した表について誰かにチェックしてほしいといった場合、ファイナンシャル・プランナー（FP）に相談してみましょう。FPはキャッシュフロー表の作成や、作成のサポートも行います。FPに関する詳細は54ページ～をご覧ください。

信頼と実績のFP「CFP®資格」「AFP資格」

CFP®認定者・AFP認定者は一生頼れるパートナー

日本FP協会が認定するCFP®認定者・AFP認定者は、ファイナンシャル・プランナーに求められる厳格な職業倫理を守り、知識とスキルを高めるために義務付けられた学習を継続し、2年ごとに資格を更新しています。

CFP®資格・AFP資格は、信頼と実績のFP資格なのです。

CFP®資格

世界の29カ国・地域※で導入されている世界共通水準の資格で、高度な知識とスキルを持ち、専門家としての確固たる倫理と経験を備えたFPに与えられる資格です。国際CFP®組織FPSBとのライセンス契約の下に、日本では日本FP協会が認定しています。

※2026年4月末時点

AFP資格

専門家として必要な知識を持ち、顧客に対して適切なアドバイスを提供できるFPに与えられる資格で、日本FP協会が独自に認定しています。

CFP®認定者・AFP認定者には、こんな相談ができます

Q 定年までに家計を見直して老後資金を作りたい

充実したセカンドライフを送るためには、お金の面からもしっかりと将来設計をしておくことが大切です。皆さんの夢や目標の実現に向けたライフプランやマネープランを考え、その実行のサポートを行います。

Q リタイア後に備えて資産運用をしたいが、商品の内容がよく理解できない

「リスクのある商品は不安」、「後になって疑問点が出てきた」などの場合に、金融商品の特徴などについてわかりやすく解説し、アドバイスを提供します。

Q 自宅を建て替えたいが、資金計画に悩んでいる

終の棲家（ついのすみか）と思って建てた家でも、住みにくくなればリフォームや建て替えをしたいものです。しかし、問題は資金の手当てです。相談者が利用できる自治体などの支援制度も含めて、相談者の希望に即した実現可能なプランを提案します。

そのほか、家計の収支や住宅ローンの見直し、年金に関する不安など、お金に関わる幅広い相談内容に対して、適切なプランを提案するとともに、各専門家とのネットワークを駆使し、その実行を支援します。

（注）相談内容によっては、金融商品取引業（投資助言・代理業）に登録しているFPに相談していただく必要があります。

CFP® 認定者・AFP認定者に相談するには

日本FP協会のホームページからもアクセスできます

インターネットの検索や、日本FP協会のホームページなどでCFP® 認定者・AFP認定者を探すことができます。相談するFPを決める際は、以下のことを確認してください。

- どのFP資格を保有しているのか？（CFP®資格、AFP資格など）
- 相談したら、どのようなことをしてくれるのか？
- 相談経験はどのくらいあるのか？（経験年数、相談件数）
- 相談にはどのくらいの費用がかかるのか？
- 得意な分野は何か？
- ほかの専門家（弁護士、税理士など）とのネットワークがあるのか？

そのほか、少しでも気になる点があったらご自分が納得できるまで聞いてみましょう。

相談窓口、各種情報サイト

①無料体験相談窓口「くらしとお金のFP相談室」

日本FP協会の本部事務所（東京）・大阪事務所をはじめ、札幌・仙台・金沢・名古屋・広島・福岡の全国8カ所でCFP® 認定者による無料体験相談（対面）を定期的に実施しています。事前予約制となっていますので、お早めにご予約ください。

詳しくは 日本FP協会　体験相談

②CFP® 検索ナビ

日本FP協会のホームページで、信頼・安心できるCFP® 認定者を、所在地や相談分野などの条件を指定して検索できます。

気軽に問い合わせできる機能もついています。ぜひ、あなたの希望に合ったFPを見つけてください。

③日本FP協会ホームページ

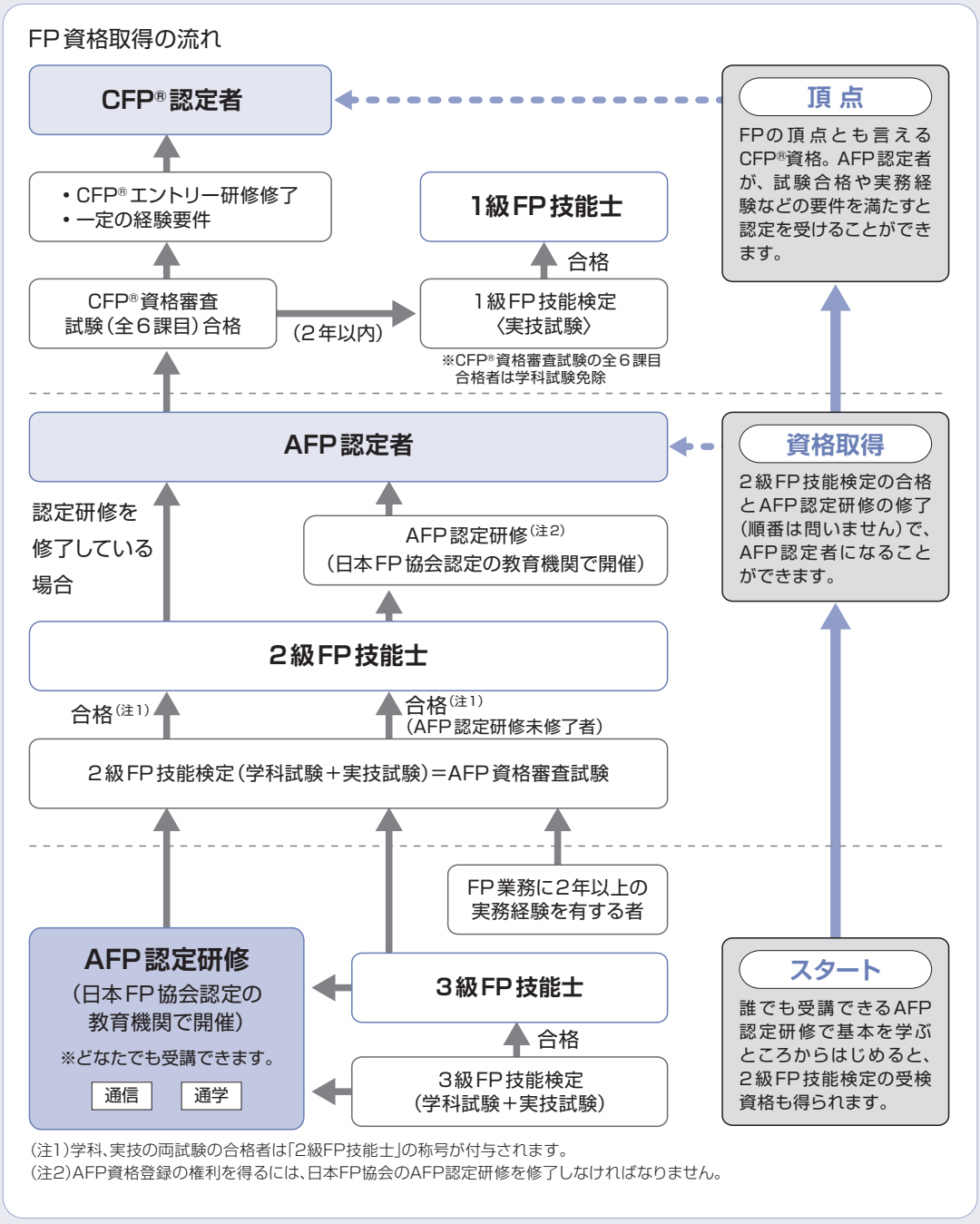
日本FP協会のホームページでは、①および②の相談窓口の情報以外にも、くらしとお金に関する様々な知識や情報を提供しています。詳しくは 日本FP協会

CFP®ロゴマーク、CFP® 、CERTIFIED FINANCIAL PLANNER® 、およびサーティファイド ファイナンシャル プランナー® は、米国外においてはFinancial Planning Standards Board Ltd.（FPSB）の登録商標で、FPSBとのライセンス契約の下に、日本国内においてはNPO法人 日本FP協会が商標の使用を認めています。AFP、AFFILIATED FINANCIAL PLANNER、アフィリエイテッド ファイナンシャル プランナーは、NPO法人 日本FP協会の登録商標です。

CFP®認定者・AFP認定者になるには

ファイナンシャル・プランナーに相談するだけでなく、自分もFPの知識を学びたい、仕事やくらしに生かしたいという方は、ぜひ資格取得を目指してみてください。多くのCFP®認定者やAFP認定者が、FP相談やセミナー、新聞・TVなどで活躍しています。

資格取得のステップは下図のとおり。CFP®認定者やAFP認定者は、FP技能検定の合格に加えてAFP認定研修をはじめとする教育や実務経験などの裏付けにより、高い信頼を得ているのです。



（注1）学科、実技の両試験の合格者は「2級FP技能士」の称号が付与されます。
（注2）AFP資格登録の権利を得るには、日本FP協会のAFP認定研修を修了しなければなりません。

日本FP協会とは

約18万人のCFP®認定者・AFP認定者である資格会員と一般会員合わせて約20万人が所属する、日本最大級の特定非営利活動法人（NPO法人）です※。

日本FP協会では、パーソナルファイナンス教育とファイナンシャル・プランニングの重要性を広く普及させること、FPの養成を通じて社会全体の利益の増進に寄与することを目的として、以下のような活動を行っています。

※2026年4月現在

- 生活者向けセミナーの開催
- FP相談会の開催
- 生活者からの質問・相談対応
- パーソナルファイナンス教育の普及推進
- ファイナンシャル・プランナーの教育と資格認定試験の実施
- ファイナンシャル・プランナーの養成・認証
- 会員向けイベントの開催　など

日本FP協会の目的に賛同いただける方は一般会員として入会することができます（要年会費）。一般会員は資格会員（CFP®認定者・AFP認定者）と同じ最新情報を入手でき、第一線で活躍するFPと様々なイベントで交流することもできます。詳しくは協会ホームページをご覧ください。

「くらしに役立つマネークイズ」のご紹介

クイズ形式でお金や生活設計の知識が学べるサイトです。どなたでも無料で利用できます。

アクセスはこちら

今からはじめる リタイアメントプランニング

2014年10月　1日　発行
2026年　9月17日　改訂

発行：特定非営利活動法人
日本ファイナンシャル・プランナーズ協会（日本FP協会）

〈本部事務所〉　〒105-0001　東京都港区虎ノ門4-1-28　虎ノ門タワーズオフィス5F
URL：https://www.jafp.or.jp/　E-mail：store@jafp.or.jp

禁無断掲載　©2014　日本FP協会

※誤植ほか、内容の訂正がある場合は、日本FP協会のホームページ内、「くらしとお金の基本を学ぶ　金融経済教育用小冊子一覧」の各小冊子詳細ページに掲示いたします

本書は、日本FP協会の「パーソナルファイナンス教育スタンダード」を基に作成しています。なお、「パーソナルファイナンス教育スタンダード」は、金融庁（金融経済教育研究会）がまとめた「最低限身に付けるべき金融リテラシー」の4分野・15項目との関連性も有しています。