

セカンドライフを考える

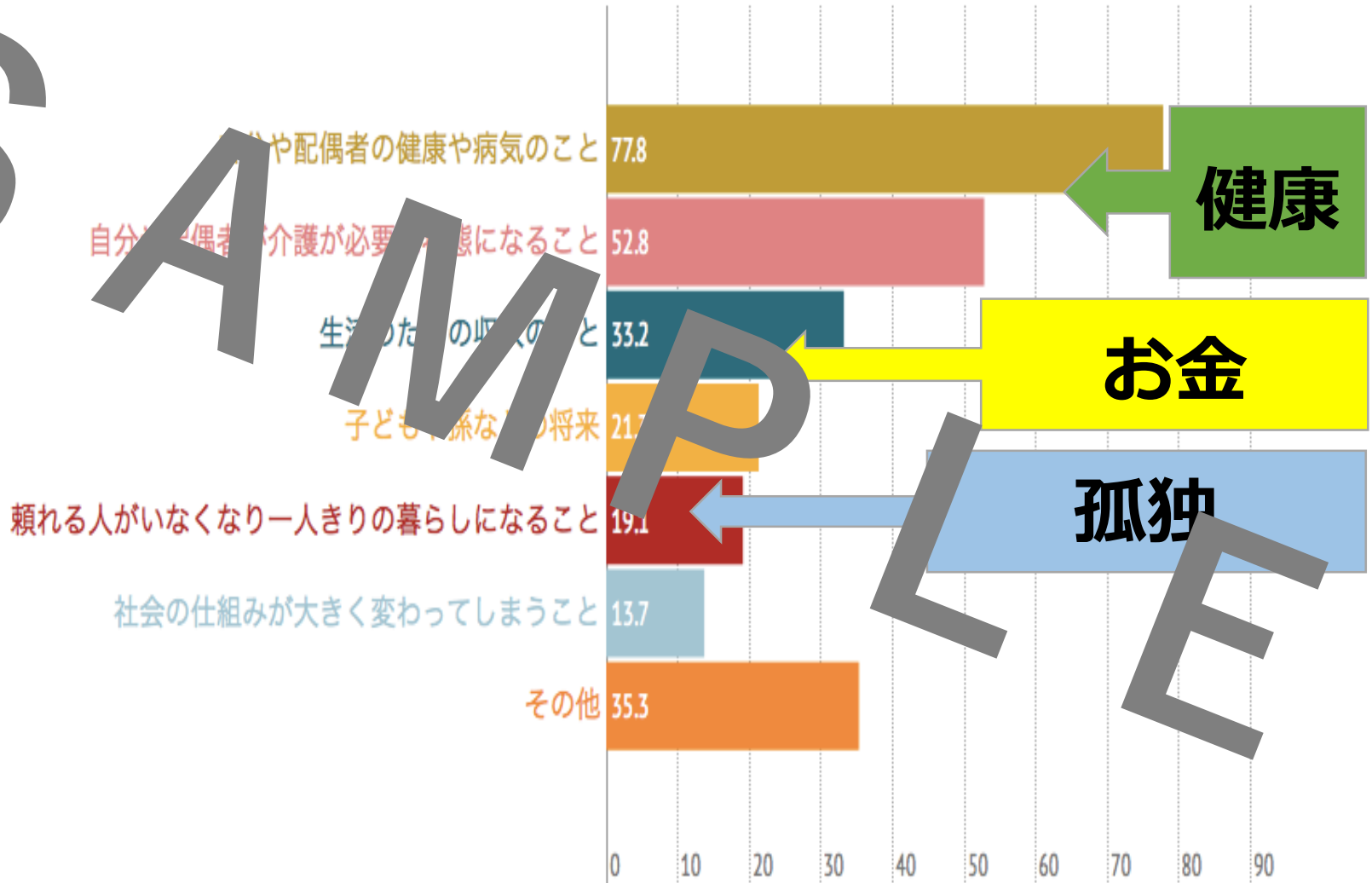
～エンディングノートの活用～

一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所

高齢者が不安に感じること

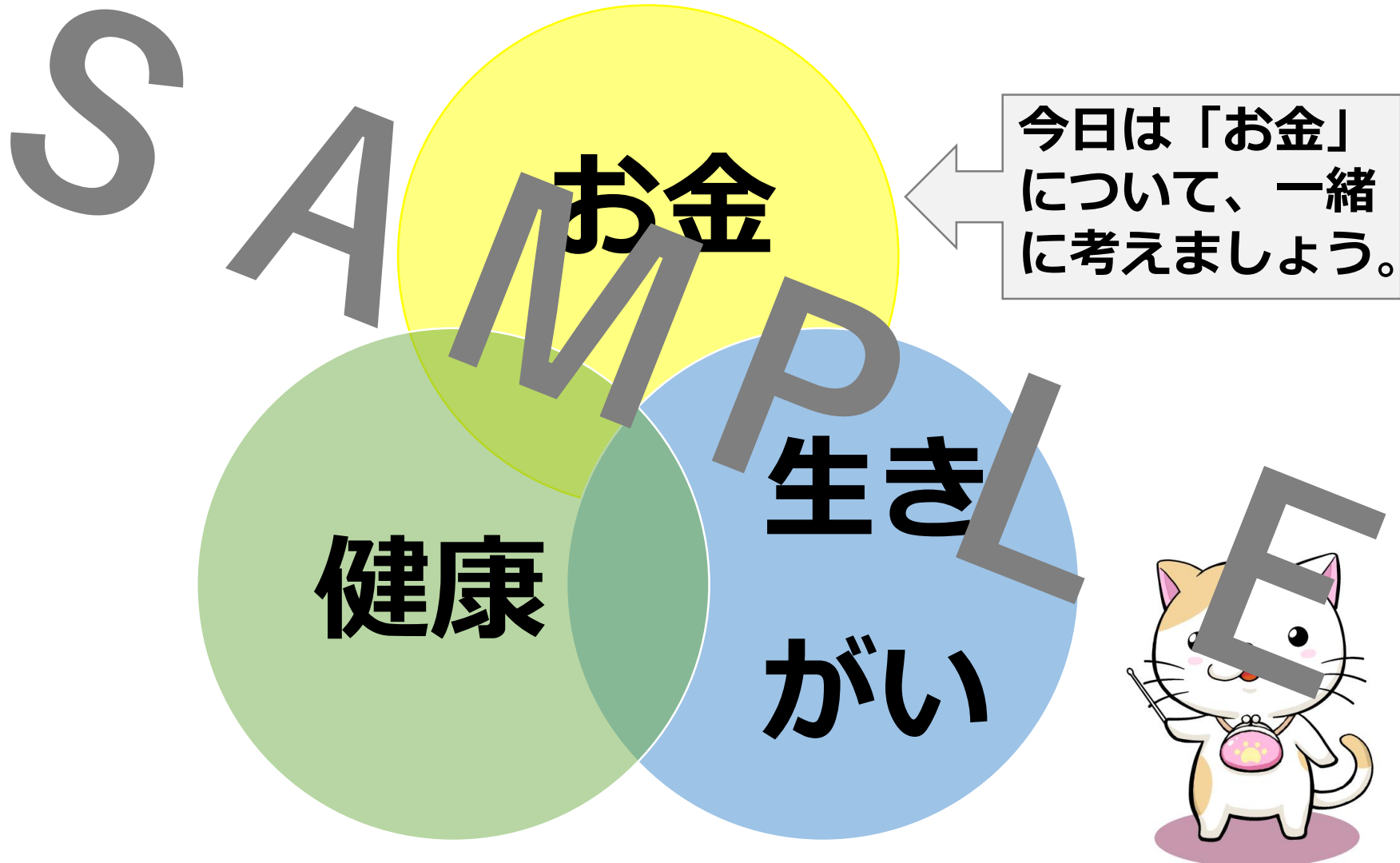
S

A
M
P
L
E

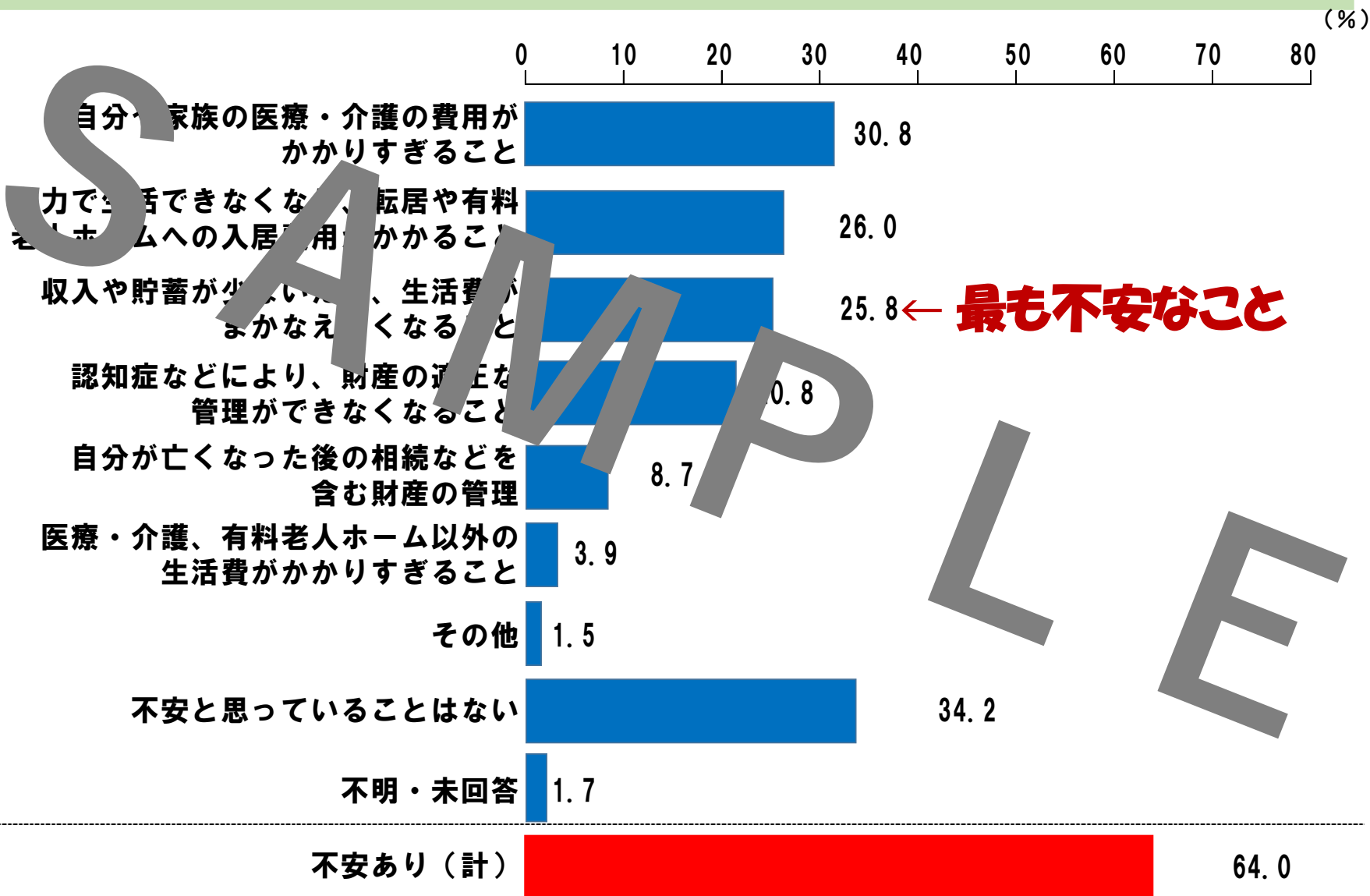


出典：平成26年度「高齢者の日常生活に関する意識調査」内閣府

充実したシニアライフに必要なこと



経済面で不安を感じていること



出典：令和元年度「高齢者の経済生活に関する調査」内閣府

S
A
M
P
L
E

収入や貯金が少ないため
生活費がまかなえなる不安

↓

解消の一步

↓

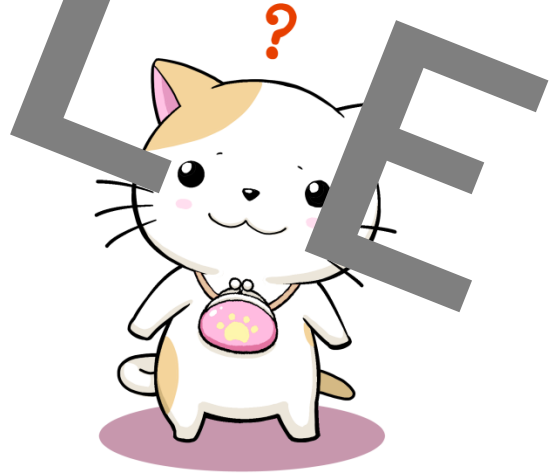
自分の家計を「知る」



考えてみましょう

S
A
M
P
L
E

財布の中の「秘密」ってなに？



■数日前や、それ以前のレシートが
財布の中に入ったままになっている。

■お札の「向き」
や「種類」がバラ
バラ。

■使わない
ポイントカード
でいっぱい。



お金も人間も、大切にしてくれる人が大好きです♪

お金を丁寧に扱わないと・・・



財布の中身から見える、あなたの金銭感覚

下の8個の質問を読んで、自分にあてはまるものにチェックしてみてください。

Q1	財布の中は、絶対人には見られたくない	
Q2	財布に「現金」がいかに入っているか把握していない	
Q3	お札の種類や向きが揃っていない	
Q4	財布の中に、今日より前の「シート」が入ったままになっている	
Q5	1万円を崩した途端、羽がはえたようにお金が消えてしまう	
Q6	欲しいものが予算以上でも、クレジットカードで買ってしまっ	
Q7	お金が入ると気持ちも大きくなって、つい使いすぎてしまっ	
Q8	最近行かないお店のポイントカードが、財布に入ったままに	

チェックした数の合計

個

今のあなたは、貯金体質？ 浪費体質？

0～1個

お金の手に付き合える貯金体質

お金を大切に扱う姿勢が身についていますね。

「お金」も「人」も、大切にしたいのが大好きです。これからも自分らしいお金との付き合い方を楽しんでください。

2～3個

あと一歩で、あなたも貯金体質

自分の「収入」と「支出」が把握できるようになると、“使えるお金”と“貯金にまわせるお金”など、お金を管理できるようになります。財布の中身を整理して、家計も整理してみましょう。

4～6個

浪費癖にご用心

つい、収入を超えるお金の使い方をしていませんか？

この機会に家計と向き合い、自分のお金の使い方のクセに気づくことができたなら、あなたの家計も大きく好転するはず。

7個以上

浪費体質の危険大

あなたが一生懸命働いて手にしたお金です。お金を丁寧に扱うことは「自分を大切にすること」と同じです。まずは、財布の掃除から始めて、お金と適度な距離が保てるよう、使い方を見直しましょう。



考えてみましょう

S
A
M
P
L
E

これからの人生に、お金はいくら必要？

「あれもしたい」「これも欲しい」・・・

2000万円
必要と聞いた
けど・・・



考えるのが
怖い、難しそう

SAMPLE 「行動」する

- お金のことを学ぶ（知識を増やす）。
- エンディングノートに取り組む。

SAMPLE

家計の交通整理をする

- 資産の棚卸をする。
- 家計を把握する。

資産の棚卸をする

■資産を把握する（2020年11月現在）

費目	あなた	配偶者
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
合計	円	円

- 現金
- 普通預金・貯金
- 定期預金・貯金
- 株
- 債権
- 退職金
- 動産
- 不動産
- 生命保険解約返戻金

erc.

円

家計を把握する

■ 1か月の家計を知る。

費目	収入	費目	支出
公的年金(名義)	円	住居費	円
	円	返済	円
企業年金	円	水・光熱費	円
	円	通信費	円
▼その他の収入	円		円
	円	食費	円
	円	交際費	円
	円	美容・理容費	円
	円	雑費	円
収入合計	円	支出合計	円

※年金はひと月分で計算する。

毎月の収入
×12か月

-

毎月の支出
×12か月

-

年間特別支出

⇒ 資産とのバランスを確認しましょう。

※車検、リフォーム、旅行、etc.

老後のお金のポイント②

■改善策を検討する。

働く

- お金、健康、生きがいのために。
- お金に振り回されない暮らしのために。

支出の無駄を省く

- 生活コストを下げる技術を身につける。
- 節約上手さんの暮らしをまねる。



考えてみましょう



自動販売機で売られている500MLのミネラルウォーターの「原価」は、おおよそいくら？

約20円

約40円

約60円

<参考> 暮らしを見直してみましよう

1. 習慣の見直し

- レシートをもらう（カードの利用明細書は必ず確認する）。
- 使ったお金の記録を残す。
- 財布の中の「お金」に相談する習慣をつける。
- 「欲しい」より「必要」を優先する。
- ノーマネーデーを作る。
- 欲しいものは一晩寝かせる（深夜・早朝の通販番組は注意）。
- 不要なクレジットカードは持たない（リボ払いは利用しない）。
- 財布の中の掃除をする。
- 残ったら貯金ではなく最初に貯金。

2. 支出の見直し

ポイント

- | | |
|----------|------------------------|
| ■ 住居費 | 部屋が物置き場所に家賃を支払っていないか。 |
| ■ 水道・光熱費 | 電力会社の変更。
アンペア数の見直し。 |
| ■ 通信費 | プランの見直し。格安スマホへの切り替え。 |
| ■ 生命保険 | ライフステージにあった保険契約を。 |
| ■ 自動車関連費 | カーシェアリングの検討。 |
| ■ 債務 | 債務整理の検討。 |
| ■ 交際費 | 付き合い方の見直し。 |



塵も積もれば山となる！細かいお金を侮るな

SAMP LIFE 幸せの基準を持つ

- 人と比べない。
- 自分が「何を大切に生きたいのか」を明確にする。

相談事例から「習慣を変えられなかった結果・・・」

【ターニングポイント①】☆離婚

Aさんは40代の時、夫と離婚しました（子ども無し）が、当時は会社員として働き、収入も安定していたので、金銭的な不安を感じることはなく、離婚後も自分の収入の中で生活はできていました。

【ターニングポイント②】☆定年退職

買い物が趣味のAさんは、定年退職後も、生活のレベルを下げることなく、買い物や旅行を繰り返していました。

「一人café」「友人とのランチ」「デパートでの買い物」もやめられなかったと話します。

【ターニングポイント③】☆リボ払いの借金増

生活を変えられなかったAさんは、少しでも収入を増やそうと再就職を考えましたが、持病のため長くは続きませんでした。75歳を超えたAさんの債務は200万円を超えていました。

**「老後破産」は、
特別な人が陥る、特別な問題ではありません。**

急な出費に慌てないために

～過去の講座で、こんな質問をいただきました～

Q.70歳の主婦です。生命保険に未加入です。友人たちは入っていて・・・。

A.まず、整理が必要なのは「**どの程度の医療を望むのか**」です。日本は世界でも最強と言われる**健康保険**があります。不安だから、みんな入っているからとりあえず・・・では、計が崩れてしまうこともあります。

ちなみに、平成27年度の生命保険の保険料の支払額は、全世帯平均では「38万5千円」。月額で約3万2千円になります。

仮に生命保険料月額3万円を30年間支払った場合、**1,080万円**にもなります。

Q.夫が、入院することになりました。医療費にいくらかかるか心配です。

A.**高額療養費制度があります。**

高額療養費制度とは、同一月（1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度）を超えた分が、あとで払い戻される制度です。医療費が高額になりそうな時に、事前に「**限度額適用認定証**」の交付を受けておくことが安心です。

収入によりますが、一般に70歳未満は**自己負担限度額約8.7万円**です。

70～74歳の**自己負担限度額は約5.7万円**です。

不安を解消するために「今からできること」



SAMPLE

「信頼の貯金」を増やす

- 人とのつながりを大切に生きる。
- 感謝の心を忘れず生きる。

◇お金の問題で悩んだときは！

早く相談する。

借金の問題は必ず解決できる問題です。
迷惑をかけるから、恥ずかしいから「自分で何とかしよう」
という思いが、状況を悪化させます。

◇お金に関する問題を相談できる場所

相談場内容	相談場所	連絡先
マルチ商法・詐欺被害等	消費生活センター	ホットライン（118）いやや
借金等	法テラス	0570-078374

こちらでも、相談を受付けています。

- 一般社団法人 N T Sセーフティ家計総合研究所
nts_kskn@nts-hd.co.jp 03-6459-4770

SAMPLE

ご清聴ありがとうございました。