

老後資金のリスク管理について

塚崎 公義氏
経済評論家

いまや人生100年時代。お金の面だけを見れば、長寿が最大のリスクとまで言われるほど。長い老後を安心して暮らすためには適切な資産運用が必要となります。しかし定年を迎えてから慌てているようでは遅きに失しかねません。そこで現役世代が知っておくべき、「お金」に対する正しい向き合い方や資産運用の基礎知識について、経済評論家の塚崎公義氏にレクチャーしていただきました。

1億円は必要だが、過度な不安は無用

最初に申し上げておきます。老後のお金に関することに限らず、世の中には不安を煽る情報があふれています。ですから、それに踊らされず冷静に物事を判断してください。そもそも、「困った、心配だ」と問題を取り上げては騒ぐのが、部数や視聴率を稼ぎたいマスコミの常套手段。「年金不足は政府のせいだ」と言いたがるのは野党のお得意戦略だし、金融機関が「老後資金の不足を補いましょう」と投資に誘うのは、それが彼らのビジネスだからです。一部の経済評論家がマスコミと一緒に不安を煽るのも、その方が仕事になるからです。

ですから、声の大きい誰かが主張している事柄と、世の中の真実とは必ずしも一致しないものであるということを、覚えておいてください。大切なことは人の説明に頼り切るのではなく、しっかりと自分の頭で考えてみようとするのが重要です。



定年してからの老後を安心して暮らすには1億円必要と言われます。確かに毎月25万円の生活費が必要なら32年間で1億円弱になる計算です。60歳女性の平均余命は29年で、医学が進歩していることを考えれば、「1億円必要」というのも、あながち嘘ではありません。しかしサラリーマンの標準的な公的年金は夫婦で22万円。65歳ま

で働けば毎月の持ち出しは 3 万円だけで足りるわけです。仮に 70 歳まで元気に働いて、年金受給開始年齢を繰り下げ、受給額を割り増すことができれば安心感が高まります。

「ワクワクする」より「ハラハラしない」を心掛ける

自営業者の公的年金はサラリーマンより見劣りします。退職金もない。一方で定年がないので 70 歳でも 80 歳でも元気なうちは稼げるのが強みです。そもそも投資で大儲けを狙うと大損するリスクを覚悟する必要があります。老後資産はリスクを避けて安全運転が基本。「ワクワクする」より「ハラハラしない」を心掛けるべきです。

定年前に金融資産はどれくらい必要か。目安としては資産と負債が同額であればなんとかなります。そして定年後は、資産運用について検討する前に考えてみるべきことがあります。それは生活を見直し支出を減らす工夫です。生活の見直しと言っても「ビールを発泡酒に変えて節約する」といった質素節約の話ではなく、まずは不必要で大きな支出を冷静に見直してみると状況は変わられます。

たとえば医療保険が本当に必要なのか。それを考えるために健康保険について学べば、自己負担額に上限があることも分かるでしょう。あなたが都会に住んでいるのなら、自家用車を保有している必要があるのかも検討してみませんか。実は私は車を手放し、以前よりずいぶんと贅沢にタクシーを利用するようになりましたが、車を所有しているより安上がりだということが分かりました。さらに、定年後もせつせと生命保

険を払い続ける必要があるのかという点も再考してみたらいかがでしょうか。

老後資産のリスク要因となるのは長生きとインフレです。長生きしている間にインフレが進むと生活費は上昇するし貯金はどんどん目減りしてしまいます。ではどうするか。もっとも心強い味方は公的年金です。死ぬまで生涯にわたって支給され、インフレに合わせて一定の増額もある。公的年金は最強の老後資産です。だから自営業者も公的年金にはきちんと支払い義務を果たしておくことが大切です。

老後資産を預金で持っている人が多いのですが、預金はインフレに弱いリスク資産です。毎年 1% の物価上昇なら 30 年間で預金は 3 割目減りしてしまいます。また、仮に南海トラフ地震が起きれば、物価は間違いなく急騰し 1000 円でおにぎり 1 個も買えないなどという事態もあり得ます。預金を持っていても建材の高騰で住む場所の再建もままならない事態になってもおかしくはありません。預金のリスクは大きいと言えるでしょう。

そこで、儲けるためではなくインフレのリスクを避けるために株や外貨を持つことが望ましいのです。この点は後でお話します。

分散投資でリスク軽減が資産運用の基本

もう一つ注意すべきは退職金。一時的に大金が手に入っても舞い上がってしまわず、用心深く行動すること。詐欺などに引っかからないのは絶対条件ですが、詐欺でなくとも言葉巧みに誘ってくる事業者は少なくありません。金融機関の勧誘にも要注意。

「お客様にぴったり」の言葉には「売り手にとって利益率が高い」という本音が隠されています。「いま売れてます」は、言葉を換えれば「儲かるので社員一同せっせと売ってます」の意味かもしれません。

もちろん金融投資が全部悪いと言っているわけではありません。ただし退職金に舞い上がって一時期に大金を投資してしまうのはお勧めできません。毎月定額を長期投資すれば、投資対象の価格が高い時も安い時もあるので、長い間にリスク変動が平らにならされて、大儲けはしないが大損もなく、老後資産運用の目的に適います。

物価上昇リスクのある預金と組み合わせるべきは、株式と外貨です。インフレでお金の価値が目減りする状況になると株価は逆に上がります。外貨に関しては日本がインフレになれば円安・外貨高になるという補完関係が成り立ちます。また外国株式への投資なら、外国がインフレになった場合の備えにもつながります。株と外貨への投資によってインフレや大地震の発生といった事態にもある程度は対応できるわけです。

初心者は投資信託と積立投資が安心

ちなみに株への投資は短期と長期ではまったくの別物。そもそも株価は、プロが必死に考え尽くして「これより上がる」と考えたプロと、「これから下がる」と考えたプロが半々になった結果として決まるもの。ましてや素人が考えても先々の株価の変動など分かるはずがありません。株への短期の投資は、老後資金の運用先としてリスクが大きく不向きです。私も株の短期売買はしていますが、あくまでも小遣いを超えない範

囲でのお楽しみとしてです。

初心者には投資信託が安心です。自分で株式銘柄を選定し分散投資するのは困難。プロが運用する投資信託なら手間も不要でお勧めです。また初心者が「安い時に買って高い時に売る」のも難易度が高い。ですから長期の積立投資が適しています。

株の長期積み立て投資は確率が高く儲けられるので安心です。理由は世の経営者の大半が慎重だからです。

経営者たちは、確率 5 割以上で儲かる案件にしか投資をしません。したがって、多くの企業を平均し、好況期と不況期を平均すれば、企業の利益はプラスになるのです。

株を持つことは企業の一部を持つことですから、多くの企業の株を少しずつ持ち、しかも一度に買わずに積立投資をすることで、高い確率で利益を得ることができるのです。

ちなみに私は米国の代表的企業 500 社の株価に連動する形の投資信託を利用していますが、さまざまな種類の投資信託があるので自分が納得するものを選んでください。そしてコツコツと少しずつ、毎月一定額を積み立てていく。目標投資額を超えたら積み立てを休むといった選択肢もありますから、その時点での状況に合わせて判断してみてください。

<Profile>

つかさき・きみよし●1981年に東京大学法学部を卒業し日本興業銀行（現みずほ銀行）入行。主に調査関連業務に従事。2005年に銀行を退職し久留米大学に転職。2022年に同大学を定年退職し経済評論家となる。著書に「老後破産しないためのお金の教科書」（東洋経済新報社）、「退職金貧乏 定年後の『お金』の話」（祥伝社新書）など。