

## 老後の生活資金 ー3段階分けてー

### 今までの貯金を上手に組み込んで心豊かに！

人生 100 年と言われるようになりましたが、自分の寿命は残念ながらわかりません。仕事や子育てなどに頑張ってきた現役時代が終わり、年金生活になると収入状況も変わります。公的年金だけでは心豊かに暮らすのは厳しいのが現実です。でも無駄遣いをせずに蓄えてきた貯金があります。使わないで死んだら悔しいけど、いつまで生きるかわからないのに全然貯金がないのも不安です。

そこで老後のお金の使い方について考えてみたいと思います。

一般的に収入も少なくなります、教育費や住宅ローンなどまとまって出ていくお金も少なくなります。日常に必要なお金はほとんどが生活費の範囲になりますので、貯金を上手に割り振って使うことを考えてみましょう。老後の生活のために貯めてきたのですから、使うことに罪悪感を持つ必要はないと、意識を変えてみませんか？

自分の寿命を考え、時期を区切って割り振ってみます。

人によりますが

☆大体 75 歳くらいまでは元気で活力がある時期です。

活動的なこの時期は、貯金の 4～5 割くらいを上限に使うのが良いと言われてい  
ます。

☆76～85 歳くらいは活動も狭まりますので、貯金の 3 割くらいを上限に使うのが良  
いと言われてい  
ます。

☆86 歳以降は使う機会も少なくなりますので、貯金の 2～3 割くらいを上限に使う  
のが良いと言われてい  
ます。

割合で出した金額を年いくらまでと計算して、上限を越さないようにという目安が出来ます。  
(目安であって無理やり使うことではありませんが。)

健康やお金や孤独感など、様々な悩みがありますが、残りの人生を心豊かなものにしていくためにも、健康のために心と身体を活発にすること、お金は計画的に使うこと、家族や友達と語り合い笑いあうこと、生きがいや趣味を持つことなどを心がけてはいかがでしょうか？

家計簿・暮らし研究会には「幸せになるためにお金は楽しく生かして使うもの」という共通の意識があります。参考までに付け加えます。

