

森 義博 (もり よしひろ)

【現職】公益財団法人ダイヤ高齢社会
研究財団 企画調査部長

1981年、明治生命保険(当時)入社。
2001年から明治安田生活福祉研究所
で少子高齢化問題、介護保険制度、
退職給付制度などを研究。2015年4
月から現職。

著作には、「介護経験者に訊いた
『仕事と介護の両立』」(東京都仕事と
介護の両立支援サイト)、「婚活と結
婚—その実態と課題」(国民生活セン
ター『国民生活』2014年10月号)など。
CFP®認定者、1級DCプランナー。



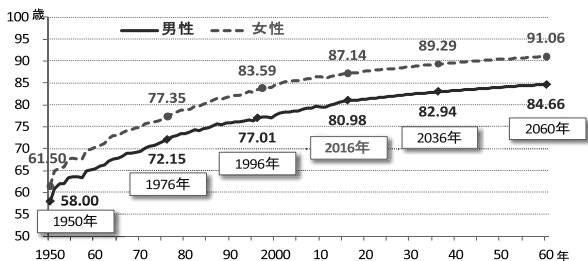
想定する寿命が平均寿命より短い人が多い

図44は平均寿命が延びてきたことを表す資料です。

先ほど伊藤先生からもご紹介がありましたように、
『LIFE SHIFT』には2007年生まれの人
の半分くらいが107歳まで生きるという予測が書か
れています。にわかには信じられない話ですが、寿命
がまだまだこれから延びていくことははっきりしてい
ます。

平均寿命といってもそれは0歳児の平均余命ですか
ら、一定程度まで育ってきた大人はもっと長く生きま
す。例えば65歳の方だと、平均寿命は、今の年齢65歳

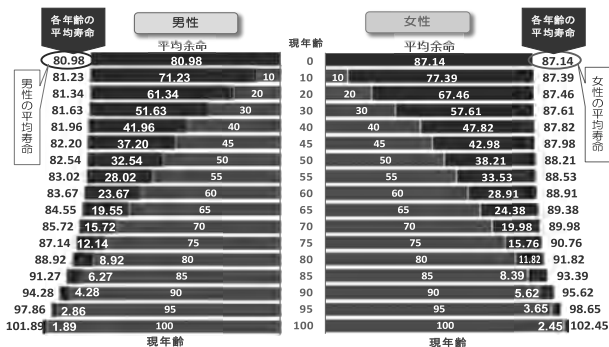
平均寿命の推移と将来予測



【出所】「簡易生命表」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(2017年4月)」をもとに作成

図44

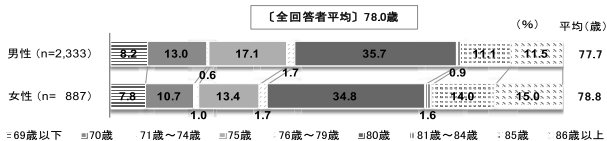
平均寿命と平均余命



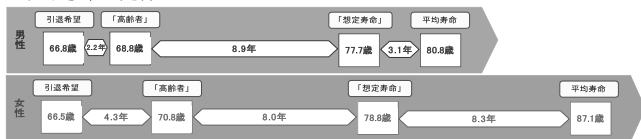
【出所】「平成28年簡易生命表」をもとに作成

図45

人生における「想定寿命」



完全引退希望年齢・「高齢者」と考える年齢・想定寿命・平均寿命の関係



【出所】「40代・50代正社員の退職・引退に向けた意識に関する調査」(2017年 ダイヤ財団)

図46・47

に65歳の平均余命を足した数字で、女性は90歳となります。もうそういう時代なのです(図45)。

ダイヤ財団が40代・50代を対象としたアンケート調査で「あなたがご自身のライフプランとして想定している寿命は何歳ですか」という質問をしたところ、一番多かった回答は80歳でした。全回答者の平均は78歳ということで、平均寿命にさえ届いていません。ちょっと想定が短いのではないかと思います(図46)。

図47はアンケートで調査した「完全引退希望年齢」「高齢者と考える年齢」「想定寿命」「平均寿命」の関係を示したものです。高齢者と考

える年齢は女性では70歳でしたので、65歳は高齢者ではないということ。女性は平均寿命と想定寿命の差が8・3年もありました。もう少し長く生きることを考えなければいけないのではないかな、というのが我々の課題認識です。

「引退後の生活における不安」を問う質問では、やはり健康や、年金も含めたお金の問題が皆さん不安なのだということがわかりました。簡単にアンケート調査結果の一部を紹介させていただきます。

それでは、残りの時間で、パネリストの皆さんに質問させていただこうと思います。

定年後もいきいきと働くための準備時期とその内容

森　まずは伊藤先生にお聞きします。これからは定年後も働くことが普通になってくるわ



けですが、我々会員が定年後もいきいきと働くには、何歳頃からのようなことに取り組んでいけばうまくいくのか、また、経済的にも何か準備することがあれば、その辺のお話をお願いします。

伊藤 人生100年ということだと、半分が50歳なので50歳のときにいろいろ見直しを始める、あるいは、退職後の準備を始めるのがいいと思っています。

50歳というと6つの課題があります。まずご自分が仕事をやっています。2つ目に、お子さんの大学などの教育費の負担がかかっています。3つ目に、住宅ローンがまだ続いています。4つ目に、親の介護に直面するケースが多くあります。60代くらいで要介護になった場合は60代の配偶者がお世話をしているので、夫婦で介護して



伊藤 宏一 氏

いると思うのですが、80代だと介護者はお子さんの世代ということになるので、50代くらいで親の介護に直面します。5つ目に、健康とか更年期という問題があります。そして最後に、ご自分の老後のプランをしっかりと立てる必要があるということだと思います。

大学生は4年間勉強とバイトで過ごす間にその先の就職のことを一生懸命考えられたのですが、老後に働くということになると、忙しくいろいろな課題がある中で老後の準備をしなければなりませんから、2〜3回でいいので、ゆつくり休暇をとって考える時間を作る必要があると思います。

それと、お金については中立的なファイナンシャル・プランナーがお医者さんの代わりをしてくれると思うので、飯村さんのような方に相談に乗っていただくのは非常にいいと思います。ずっと同じお医者さんに面倒をみてもらっているのと同じように、中立で、商

品を売らない立場のFPに相談をするのがいいと思います。相談料はかかるとは思いますが、アドバイザーは欠かせないと思います。

もう1つは、ゆっくり休む時間を50代くらいで定期的にとるのが、体のためにも非常に重要だと思います。

そして、先ほど老後の趣味という話がありました。この趣味を極めたい、というのを50歳くらいで持つといいと思います。私はクラシック音楽が大好きで、毎日フェイスブックで1曲ずつ紹介しています。朝5時頃に起き、30分くらいそれをやっているのですが、約3年で930曲くらいになりました。朝いい音楽を聞いているのは精神衛生上も非常にいいのです。人によって違うと思いますが、趣味を持つことを50歳頃から始めるのがいいのではないかなと思います。

課題は非常に複雑なので、お金のことも含めると、やはり専門家にきちっと相談するのが必要だと思います。

年齢ごとのキャリアデザインセミナーのねらい

森 椎名さんに1つお聞きします。キリンさんではキャリアデザインセミナーを50歳だけではなくて、30歳と40歳でもなさっているというお話でしたが、そのねらいは何なのでしょうか。また、社員の皆さまの反応についてもお聞かせいただけますか。

椎名 キリンでは30歳、40歳、50歳という年齢が自分のキャリアを考える節目だととらえています。そうした筋目では会社としてキャリアを考えるための場を設けたり、考え方についてフォローすることが必要だと考えています。その点は30歳、40歳、50歳とも共通ですが、年齢に応じたそれぞれのねらいもあります。

50歳のセミナーではセカンドキャリアの意識づけもねらいとして出しているのですが、30歳、40歳については自分は将来どのような仕事で会社に貢献していきたいのか、そのために必要なキャリアにはどのようなものがあるか、自分自身で身につけなければいけない



椎名 達也 氏

スキルは何か等、内発的なモチベーションを上げ、キャリア開発力を高めることがセミナーのねらいになります。

社員の反応としては、ふだんキャリアについてしっかりと考える機会がないためか、キャリアの棚卸しができた、今後のキャリア開発に役立った、等の感想が多いです。

また、自分の軸足がどこにあるかということを考えるきっかけになった、どこかでライフプランを含めたキャリアを意識しておくことが必要だと思う等の意見もいただくので、一定程度、ねらいどおりのセミナーができていると思います。

人生100年時代に向け企業に期待すること

森 飯村さんにお聞きしたいと思います。日々いろいろなご相談を受けられているFPの飯村さんとしては、勤務先の企業がこんなことをしてくれればいいのではないかといった



飯村 久美 氏

お考えをお持ちではないかと思っています。今日は企業の方も大勢来られていますので、FPとして企業に期待することをお話ししていただけますか。

飯村 ありがとうございます。2つございます。1つは、従業員の方のライフプラン設計のサポートに対する取り組みです。キリンさんに「キャリアデザインセミナー」や、「FPに相談すると助成金が出る」という非常にすばらしい制度がありますように、大手企業では福利厚生や企業内保障も大変充実していると思います。そういうことを従業員さんに広く知っていただき最大限に活用することが可処分所得の向上にもつながりますので、そういう制度を社員に周知する取り組みを期待したいと思います。

もう1つは、今、国も働き方改革を進めています。ワーク・ライフ・バランスの推進、すなわち働きやすい職場づくりです。現在、介護離職者は年間10万人います。介護の基本

は在宅ということ、特別養護老人ホームには要介護3以上でないと入れなくなってしまう。介護だけではなく、出産・育児でやむなく離職するケースも多く、1回離職してしまうと復帰が非常に大変な状況です。そうした中、社員が長く働き続けられるような、テレワークや在宅勤務など、時間・場所を選ばないフレキシブルな働き方への対応にも今後、期待していききたいと思います。

長生きリスクに対応するための保険の準備時期

森 山本さんにお聞きします。長生きのリスクに対応するための保険に加入することについては、何歳頃から考える必要がありますか。

山本 長生きのリスクについて考えるときには、一番に個人年金保険を意識していただきたいです。個人年金保険に加入するのは、早ければ早いほどいいのですが、20代の方にお話ししてもなかなかイメージが湧いてこない方が多いようです。皆さま方には、ご



山本 英生 氏

自分のお子さまや、お孫さまに対して、少しでも早めに個人年金保険等の準備をされるようにお勧めいただけたらと思います。個人年金保険料控除もございますので、ご利用いただきたいと思います。

それから、医療や介護につきましても、きちんと保険に入っていると考えておられても、漏れている部分がある方もいらっしゃると思います。私は、保険を透明の洋服に例えてお話しします。洋服をしっかりと着ているつもりでも、実は穴があいていたり、サイズが合っていない、時代遅れだったり、洋服を着ていても、見ると少し恥ずかしい服を着ている方がたくさんいらっしゃると思います。ご加入されている保険が、入っているから十分と思わないで、現在のご自分に合っているかどうかを、何かの機会をとらえて見直すことをお勧めしたいと思います。

高齢期における信託の活用

森 星さんにお聞きします。長寿社会の中で信託が非常に重要だということはよくわかったのですが、最後に、信託銀行として、皆さんにこれだけは覚えておいてほしいということを一言お願いします。

星 信託という仕組みは言葉からするとちょっと馴染みにくいところがあるのですが、実は大変よくできた仕組みです。先ほども少しお話ししましたが、信託を使うと自分の財産を自分の思いに従って、長い期間管理できます。お元氣なうちに財産を信託に入れておけば、万が一判断能力が衰えてきたときも、お元氣なときの思いに従って財産を管理することができます。

また、信託を使いますと、相続の際にも財産を渡す相手を決めておくことができます。ですから、信託には遺言的な機能を持たせることができるということです。さらに加えて、



星 治 氏

その財産の渡し方も一括ではなくて、分割して毎月いくらと
いった渡し方をあらかじめ決めておくこともできます。生前
の財産の管理だけではなく、相続時さらには相続後の財産管
理までカバーできるということです。

残念なことですが、最近高齢者の財産が狙われることが多
くなってきていますので、信託の財産管理機能は今後幅広く
使われていくのではないかと思います。

最後に若干宣伝も兼ねて言いますと、信託銀行は不動産も広く扱っていますので、不動
産も含めて、財産管理・運用のお手伝いをさせていただければと思います。今、この会場
にいらっしゃる皆さんはお元気でご心配ないかもしれませんが、今後財産管理・運用を全
部自分でなさるのは結構面倒なこともございますので、ファイナンシャル・プランナーを
お選びいただくだけでなく、信託銀行にも足を運んでいただければありがたいと思います。

金融知識やスキルを短時間で身につける方法

森 伊藤先生にもう1つお聞きします。今日は資産運用とか分散投資といった話が出てきました。ふだんそうした金融の知識を身につける時間がないという方が多いと思います。手っ取り早く金融スキルを身につける方法というのは何かありますか。

伊藤 やはり中立的な専門家に自分の聞きたいことを聞いてもらうのが一番わかりやすいと思います。大きなセミナーだと、多くの人がいって聞きたいことを聞けなかったり、質問時間が短くて聞けなかったりすることがあると思います。そういうときは、自分1人のためにセミナーをやってもらおうと思って、少しお金を払ってでも中立的なファイナンシャル・プランナーに話を聞く方がいいと思います。

日本FP協会には「CFP認定者検索システム」というのがありますので、そこにアクセスしていただくと、この人は金融機関に属している、商品売っている、売っていない

というのがはっきりわかります。また、住宅ローンに詳しいとか、保険に詳しい専門家がいますので、自分が聞きたい分野を選んで、FP協会本部で、無料で1時間相談することもできます。そういうお試しもやっていただき、相談できる専門家をなるべく1人持つということが必要だと私は思います。

若年層としてのライフプランに関する考え方

森 最後に椎名さんに質問したいと思います。椎名さんは、まさに「ライフプラン3・0」世代のど真ん中だと思えます。人事というお仕事から離れて、30代の椎名さんご自身のライフプランに対するお考えをお聞きかせいただけますか。

椎名 個人的な考えになります。環境変化が目まぐるしく先行きが不透明な中、本セミナーの中でも貯める力やふやす力の話が出ましたが、自分としては生きていく力を身につけていかなければいけないと最近強く思っています。

その意味では、今は人事として年金制度を担当しているので、自発的に外部のセミナーに行ったりするなどして資産形成に関する知識を増やす機会を設けています。実生活においても、今までは預貯金という手段しかとっていませんでしたが、最近少しアクティブな資産形成をし始めました。

森 ありがとうございます。ぜひ周りのお友達ともそういう話をして、お考えを広げていっていただきたいと思います。

今日はいろいろな年齢の方が来られています。一律にこうやったらいいという話ではなくて、いろいろな豊富な情報があったと思いますので、ぜひ皆さんお持ち帰りになり、よくお考えいただいて、必要であれば少しお金を払って相談していただき、長い人生をしっかりと楽しく過ごしていただきたいと思います。

以上で、パネルディスカッションを終了いたします。

これをもちまして、本日のシンポジウムのプログラムは全て終了いたしました。長時間お付き合いましたいただきましてありがとうございます。パネリストの皆さんもどうもありがとうございました。

●既刊／ダイヤ財団新書のご案内

お問い合わせはダイヤ高齢社会研究財団へ

- 第1号 高齢社会に取り組む民間企業の意義と役割 (1994年10月15日発行)
- 第2号 期待されるシルバービジネス (1995年5月15日発行)
- 第3号 モニターズ ヴォイス1 (1995年7月31日発行)
- 第4号 期待されるシルバービジネス パートⅡ (1995年9月25日発行)
- 第5号 高齢社会へのテクノロジーの応用 (1996年5月20日発行)
- 第6号 期待されるシルバービジネス パートⅢ (1996年7月30日発行)
- 第7号 モニターズ ヴォイス2 (1996年11月7日発行)
- 第8号 中高年の生きがいづくり (1997年3月25日発行)
- 第9号 モニターズ ヴォイス3 (1997年11月10日発行)
- 第10号 中高年の生きがいづくり パートⅡ (1998年3月3日発行)

- 第11号 高齢社会の光と影 (1998年12月25日発行)
- 第12号 しあわせで活力ある長寿社会づくりのために (1999年6月30日発行)
- 第13号 アクティブ・エイジングをめざして (2000年2月15日発行)
- 第14号 楽しいシニアライフのすすめ1 (2000年3月31日発行)
- 第15号 高齢者の健康を考える (2000年6月20日発行)
- 第16号 楽しいシニアライフのすすめ2 (2000年12月22日発行)
- 第17号 定年後のいきいき人生を語る (2001年2月28日発行)
- 第18号 健やかに生きるために (2001年11月30日発行)
- 第19号 心豊かに生きる (2002年3月20日発行)
- 第20号 楽しいシニアライフのすすめ3 (2002年3月31日発行)
- 第21号 中高年期における心の健康を考える (2002年7月31日発行)
- 第22号 21世紀を心豊かな高齢社会に (2003年2月25日発行)

第23号 老いの成就について考える (2003年7月25日発行)

第24号 ウェルカム！高齢社会 (2004年3月3日発行)

第25号 ユニバーサルスポーツでいきいき高齢社会を！

—— “自分にあわせた” スポーツのすすめ —— (2005年3月10日発行)

第26号 豊かな経験を活かしていきいき高齢社会を！ (2006年3月6日発行)

第27号 安心できる老後の住まいのために！ (2007年2月19日発行)

第28号 『心のおしゃれ』でいきいき高齢社会を！

—— 自分らしく生きるために —— (2008年2月29日発行)

第29号 超高齢社会を生きる

—— 介護保険・介護予防の今とこれから —— (2009年3月3日発行)

第30号 介護するということ —— 家族介護の理想と現実 —— (2010年3月19日発行)

第31号 定年退職後、第三の居場所とは

—— 建築学と社会学から考える —— (2011年3月28日発行)

第32号 はつらつとしたセカンドライフを送るために

— 高齢期のメンタルヘルス向上について — (2012年1月31日発行)

第33号 シニアが拓くこれからの日本

— 新しい退職後の生き方にチャレンジ! — (2013年3月31日発行)

第34号 都市コミュニティを救うシニアの力

— プロダクティブ・エイジングの視点から — (2014年3月24日発行)

第35号 ストップ 介護離職!

— 介護と仕事の両立を考える — (2015年3月31日発行)

第36号 人生100年時代の「つながり」を支えるICTの力

— 虚弱化、軽度認知障害と向き合う — (2016年3月25日発行)

第37号 ストップ 介護離職2

— 仕事を続けながら認知症の家族と暮らす — (2017年3月31日発行)

賛助会員 (2018年3月現在)

旭硝子株式会社	三菱重工業株式会社
キリンホールディングス株式会社	三菱商事株式会社
JXTGホールディングス株式会社	三菱製鋼株式会社
東京海上日動火災保険株式会社	三菱製紙株式会社
株式会社ニコン	三菱倉庫株式会社
日本郵船株式会社	株式会社三菱総合研究所
株式会社ピーエス三菱	三菱電機株式会社
三菱アルミニウム株式会社	株式会社三菱東京UFJ銀行
三菱化工機株式会社	三菱マテリアル株式会社
三菱ガス化学株式会社	三菱UFJ証券ホールディングス株式会社
三菱ケミカル株式会社	三菱UFJ信託銀行株式会社
株式会社三菱ケミカルホールディングス	三菱UFJニコス株式会社
三菱地所株式会社	明治安田生命保険相互会社
三菱自動車工業株式会社	

27社 (50音順)

ダイヤ財団新書 38

100歳までのライフプラン

～将来の経済リスクに今から備える～

□2018年3月26日発行

□編集・発行 公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団
〒160-0022

東京都新宿区新宿 1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑 3F

TEL 03(5919)1631 FAX 03(5919)1641

URL <http://www.dia.or.jp>

□編集協力 株式会社 橋本確文堂

〒105-0013

東京都港区浜松町 1-18-12 3F

TEL 03(5472)7030 FAX 03(5472)5101

□印刷・製本 株式会社 橋本確文堂

□用紙 三菱製紙株式会社 (本文はクリームエレガ使用)

本書は講演会を収録・編集したものです。

文責は公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団にあります。