

50代・60代から始める
資産管理
ガイドブック



目次

第1章 これからの人生と資産管理の考え方	1
1-1. 人生100年時代の資産管理とは	
1-2. 50代・60代は「人生の再設計期」	
1-3. “守り”から“活かす”へ資産管理のシフト	
1-4. 経済的資産・健康資産・人的資産のバランス	
第2章 ライフプランの再構築	3
2-1. ライフプランは“自分軸”の明確化から	
2-2. 50代・60代からの時間の使い方と夢設計	
2-3. セカンドライフの年表を描いてみよう	
2-4. 老後に必要な生活資金とその根拠	
第3章 お金の管理と運用の基本	5
3-1. 家計の棚卸しとキャッシュフローの見直し	
3-2. 退職金の活かし方と注意点	
3-3. 公的年金の受給戦略	
3-4. 資産運用の考え方（増やす×守るのバランス）	
3-5. インフレに強い資産形成のヒント	
第4章 不動産の活用と整理	8
4-1. 自宅は資産？負債？ ライフプランとの整合性	
4-2. 空き家・相続予定の不動産の整理方法	
4-3. 売却・賃貸・住み替えの選択肢と判断基準	
4-4. 不動産活用で気をつけたい税務・法務の基本	
第5章 相続と承継の準備	10
5-1. 相続は「死後の話」ではない	
5-2. 遺言・家族信託・生前贈与の基礎知識	
5-3. 相続トラブルを防ぐ「想いの伝え方」	
5-4. 不動産・金融資産の分け方の事例	
5-5. 相続税の仕組みと節税のポイント	
第6章 人生後半を“安心して楽しむ”ために	13
6-1. 健康・介護への備えと資金計画	

6-2. 働き続ける選択肢（再雇用・副業・起業）

6-3. 孤独・不安を減らす人的資産の育て方

6-4. 「これから」の人生に意味を与える視点

『50代・60代から始める 資産管理ガイドブック』

第1章 | これからの人生と資産管理の考え方

1-1. 人生100年時代の資産管理とは

近年、「人生100年時代」という言葉が広く知られるようになりました。医療の進歩や生活環境の改善により、定年退職後も20年、30年と生きる時代が現実のものとなっています。これまでのように「60歳で仕事を終え、年金で余生を過ごす」というモデルでは、老後資金が不足するリスクが高まっています。

そのため、50代・60代からの資産管理は「今あるお金をどう守るか」だけでなく、「これからの人生をどう設計し、その実現のために資産をどう活かすか」が重要な視点になります。資産管理とは、単なる節約や運用の話ではなく、自分らしい生き方を支える「人生の土台」となるものなのです。

つまり、人生後半戦においては、生活資金・医療・介護・住まい・相続など、多様なリスクと希望を織り込んだ総合的な資産戦略が求められます。これからの人生を安心して、そして前向きに過ごすための準備が、資産管理の本質です。

1-2. 50代・60代は「人生の再設計期」

50代・60代は、多くの人にとって仕事や家庭の一段落を迎える時期です。子どもが独立したり、住宅ローンの返済が終わったり、定年退職が視野に入ることで、日々の生活が少しずつ変化していきます。その一方で、「この先、自分はどのように生きていくのか？」という新たな問いが浮かび上がる時期でもあります。

これまでの人生は、家庭や仕事など「守るべきもの」に重きを置いていた方が多いでしょう。しかし、50代・60代は、そうした役割から少しずつ離れ、「自分の人生をどう再設計するか」を考え直すチャンスです。いわば“第二のスタートライン”に立っていると言えます。この時期に大切なのは、これまでの経験や価値観をふまえて、「これからの生き方」に焦点を当てることです。何に時間を使いたいのか、どこに住みたいのか、どんな人と過ごしたいのか、どんなことに挑戦したいのか——こうした問いに向き合い、自分なりの答えを見つけることが、これからの人生の質を大きく左右します。

そして、この人生の再設計を実現するためには、お金や資産をどう使い、どう守るかという「資産管理の設計」も欠かせません。夢や希望があっても、それを支える土台がなければ、実現は難しくなります。

だからこそ50代・60代は、「人生そのもの」と「お金の使い方」を見つめ直し、再構築するタイミング。これからの人生を豊かに、自分らしく生きるために、大きな意味を持つ「再

設計期」なのです。

1-3. “守り”から“活かす”へ資産管理のシフト

多くの方が50代・60代に至るまで、「お金を守る」ことを意識して資産形成に取り組んできたことでしょう。貯蓄や保険、退職金制度の活用など、「将来のために備える」という考え方は、これまでの資産管理の基本でした。

しかし、人生100年時代を迎えた今、単に守るだけの資産管理では不十分になってきています。これからの人生は20年、30年と続きます。その間、物価上昇や医療・介護費の増加といった「見えないコスト」も存在します。加えて、自分らしい暮らしや新たな挑戦を実現するには、「お金を活かす視点」が求められるのです。

たとえば、「年金だけでは足りない分をどう補うか?」「退職金をどう活用すれば、安心感と豊かさを両立できるか?」「将来の住まいにどれだけ予算を割くか?」といった問いに対し、柔軟で前向きな資産活用の戦略が必要になります。

“守る”ことが悪いわけではありません。大切なのは、「守り」と「活かす」をバランスよく組み合わせること。資産を減らさずに維持しながら、自分や家族の幸せのために効果的に使っていく——それがこれからの資産管理の本質です。

資産は“死蔵”させるものではなく、“人生を支えるツール”です。50代・60代は、その価値を見直し、守る資産から活かす資産へのシフトを始める絶好のタイミングと言えるでしょう。

1-4. 経済的資産・健康資産・人的資産のバランス

資産管理というと、多くの方がまず思い浮かべるのは「お金や不動産」といった経済的資産です。もちろんそれらは重要な土台ですが、それだけでは人生の後半戦を安心して、豊かに過ごすことはできません。これからの資産管理では、「健康資産」「人的資産」という、目に見えにくい資産も含めた“全体のバランス”が大切になってきます。

健康資産とは、文字通り健康状態そのものです。どれだけ多くの経済的資産を持っていたとしても、体が動かず病気がちであれば、楽しみや充実感のある生活は難しくなります。日々の生活習慣や予防医療、適度な運動など、「健康に投資する」という発想が必要です。

また、人的資産とは、人とのつながりや信頼関係、社会との関わりを指します。孤独は老後の大きなリスクと言われています。家族や友人、地域コミュニティとの関係性を維持・発展させることは、心の安心や充実感を得るうえで欠かせません。セカンドキャリアやボランティア活動を通じて、新たなつながりを築くことも人的資産の一部です。

つまり、これからの資産管理は「お金の計画」だけでなく、「健康」「人間関係」も含めた、

より広い意味での人生設計が求められます。バランスよくこれらの資産を育てていくことが、人生 100 年時代を自分らしく、前向きに生きるためのカギとなるのです。

第 2 章 | ライフプランの再構築

2-1. ライフプランは“自分軸”の明確化から

50 代・60 代は、これまでの人生で積み上げてきたものを土台に、「これからどう生きたいか」を見つめ直す絶好のタイミングです。ライフプランを再構築するとは、単なるお金の計算や老後資金の見積もりではありません。自分自身の価値観や理想に立ち返り、“自分軸”を明確にすることが出発点になります。

これまでの人生は、家族のため、会社のため、社会的な役割のために走り続けてきた方が多いでしょう。しかし人生の後半は、少し視点を変えて、「私はどうしたいのか」「本当は何を大切に生きていきたいのか」という“自分の想い”を軸に据えることが重要になります。“自分軸”が明確になると、お金の使い方や時間の過ごし方も変わってきます。たとえば、「趣味にもっと時間をかけたい」「孫との時間を大切にしたい」「これまでできなかった旅に出たい」「地域や社会と関わる活動がしたい」など、目指す暮らしが見えてくると、必要な資金やライフスタイルも自然と見えてきます。

逆に、“自分軸”があいまいなままだと、老後資金の準備や資産運用も「なんとなく不安だから」という理由で始めてしまい、結果的に満足感の乏しい人生設計になってしまうこともあります。

だからこそ、ライフプランの第一歩は、「自分がどう生きたいか」という想いを言語化し、行動につなげること。これが、資産をどう活かすかという後のステップにもつながっていくのです。

2-2. 50 代・60 代からの時間の使い方と夢設計

50 代・60 代に入ると、「これからの人生をどう過ごそうか」と、時間の使い方を見直す場面が増えてきます。現役時代は、仕事や家庭に追われ、自分のための時間をゆっくり考える余裕がなかった方も多いはず。だからこそ今、時間の使い方を意識的に見直し、「何に時間を使いたいか」「何を実現したいか」を具体的に描くことが大切です。

私たちはつい、「お金があれば夢が叶う」と考えがちですが、本当に大切なのは“時間の使い方”の設計です。時間は誰にとっても平等で、いまからの人生をどう使うかで、幸福感や充実度は大きく変わります。

たとえば、「旅行に行きたい」「学び直しをしたい」「趣味に打ち込みたい」「地域活動に参加したい」など、小さな願いや思いを“夢”として可視化してみましょう。それが、これからの人生設計の道しるべになります。

そして、その夢を実現するには、時間だけでなく、必要なお金や健康、家族との調整なども視野に入れることが必要です。つまり、「夢のある時間の使い方」を中心にすえて、資産管理や生活設計を逆算して考えることが、これからのライフプランの基本になるのです。

50代・60代からの人生は、「老後」というよりも「自由な時間が増える人生の第二章」。その時間をどうデザインするかによって、人生の充実度が大きく変わってきます。自分の夢を丁寧に描き、その実現に向けて一歩踏み出していきましょう。

2-3. セカンドライフの年表を描いてみよう

人生100年時代、50代・60代はまだ“折り返し地点”にすぎません。これからの人生をより主体的に、自分らしく過ごしていくためには、「時間の見える化」が重要になります。そのために有効なのが、自分だけの“セカンドライフ年表”を描いてみることです。

年表とは、単なる予定表ではなく、今後のライフイベントや希望する活動、支出のタイミングなどを「年単位」で整理していくものです。たとえば、「65歳で定年退職」「67歳から年金受給開始」「70歳で住み替えを検討」「75歳以降は医療や介護を意識した暮らしへ」といったイメージを時系列で書き出すだけで、将来の暮らしがぐっと現実的に見えてきます。この年表に「旅行」「趣味」「ボランティア活動」「孫との時間」など、自分が大切にしたいことも織り込んでいくと、よりワクワクする人生設計が描けるようになります。

年表をつくることで、必要なお金の時期・金額も把握しやすくなります。すると、「いつまでにいくら準備すればいいか」「どこに資金を集中させるか」といった、具体的な資産管理計画も立てやすくなるのです。

年表は一度きりではなく、毎年見直しながら「今の自分に合った未来予想図」として育てていくものです。目の前の不安を漠然と抱えるよりも、可視化して整理することで、「何を準備すれば安心か」が明確になり、一歩踏み出す勇気も湧いてきます。

さあ、あなたも“未来のカレンダー”を描いてみませんか？

2-4. 老後に必要な生活資金とその根拠

セカンドライフの設計において、多くの方が最も気になるのが「老後にいくら必要か？」というお金の問題です。テレビやネットでは「老後資金は2,000万円必要」といった情報がよく取り上げられますが、実際の必要額は人それぞれの暮らし方や価値観によって大きく異なります。

まず基本となるのは、「毎月の生活費がいくらかかるか」を把握することです。総務省の家計調査では、夫婦2人の無職世帯の平均支出は月約25万円前後ですが、住居費の有無や趣味・旅行・交際費などの支出により、実際の生活費は大きく変動します。

次に、「年金などの収入でどれくらいまかなえるか」を確認します。公的年金、企業年金、退職金、パート収入などを合計し、毎月の収入と支出の差額＝「毎月の不足額」を算出しま

す。

たとえば、毎月5万円の不足があれば、年間で60万円。これが20年続くと、1,200万円が必要になります。これが「老後資金の目安」の一つの根拠です。

また、老後には生活費以外にも、医療・介護費、住まいのリフォーム、車の買い替え、子や孫への援助など、一時的な大きな支出も想定しておく必要があります。

大切なのは、「なんとなく不安だから多めに用意する」のではなく、自分のライフスタイルに基づいて根拠ある数字を把握することです。そのうえで、資産の取り崩し計画や運用方針を考えれば、不安はぐっと軽減されます。

見える化することが、安心への第一歩。ライフプランと資産設計は、数字を通じて“心の余裕”にもつながっていきます。

第3章 | お金の管理と運用の基本

3-1. 家計の棚卸しとキャッシュフローの見直し

50代・60代からの資産管理において、最初に取り組むべきことのひとつが、「家計の棚卸し」です。これは現在の収入・支出・資産・負債の状況を整理し、見える化する作業です。これを行うことで、今どれくらいの資産があり、将来どれくらいのお金が足りるのか／足りないのか把握でき、資産管理の方針が明確になります。

まずは、毎月の収入と支出を洗い出してみましょう。現役世代とは異なり、退職後は収入が減少するケースが大半です。したがって、今の生活費のままで老後に無理がないかを確認することが大切です。特に「固定費（保険料・通信費・住宅関連費）」や「変動費（食費・交際費・娯楽費）」を項目別に分けてチェックすることで、ムダの見直しポイントも見えてきます。

次に、資産（預貯金・有価証券・不動産など）と負債（ローン・借入金など）を一覧にして、現在の純資産を把握します。この作業を通じて、「この資産をどこまで使ってよいのか」「何を守るべきか」が判断しやすくなります。

こうした情報をもとに、「キャッシュフロー表（将来の収支予測表）」を作成すれば、10年後・20年後のお金の流れも可視化され、安心材料にもなります。仮に将来赤字が予想されるなら、今のうちから生活費の調整や資産運用、働き方の見直しなど、対策を講じることができます。

家計の棚卸しは、言い換えれば「人生のお金の健康診断」。資産管理の第一歩として、ぜひ丁寧に取り組んでみてください。

3-2. 退職金の活かし方と注意点

退職金は、多くの人にとって人生で最も大きな「まとまったお金」と言える資金です。この

大切な資金をどのように使い、管理していくかは、老後の生活の安定性に大きく影響します。退職金は“老後の命綱”であり、使い方次第で安心にも不安にもなり得るのです。

まず意識しておきたいのは、「退職金はあくまで“生活の補填資金”」であるということです。退職後は、年金などの定期的な収入が減る中で、生活費・医療費・旅行・趣味・住み替え・子や孫への援助など、支出は多岐にわたります。これらに備えるためにも、退職金を一気に使ってしまうのではなく、計画的な取り崩しが必要です。

また、退職金の受け取り方によっては税金の優遇措置が受けられるため、退職金控除や一時金・年金形式のメリット・デメリットも事前に把握しておくことが大切です。場合によっては、分割して受け取るほうが税負担が軽くなるケースもあります。

加えて、退職金をどう運用するかも重要なテーマです。低金利の預金にそのまま置いておくだけでは、インフレに対する備えが弱くなります。一方で、高リスクな投資に全額を預けてしまうのも危険です。資金の目的や使う時期ごとに「運用する資金」と「守る資金」を分けるという考え方が基本になります。

退職金は「第二の人生を支える柱」です。一時的なお得感や営業トークに流されず、自分のライフプランに基づいた使い方・守り方を設計することが、将来の安心と後悔のない選択につながります。

3-3. 公的年金の受給戦略

公的年金は、老後の生活を支える“柱”とも言える存在です。しかし、「いつから受け取るか」によって、受取額が大きく変わることをご存じでしょうか？ 特に年金の受給開始年齢を「繰上げ」または「繰下げ」するかどうかは、老後資金の設計において極めて重要な判断ポイントです。

基本的に、公的年金は65歳から受給するのが原則です。しかし、60歳から70歳までの間で受給開始時期を選ぶことができ、その選択によって受取額が調整されます。たとえば60歳で早く受け取る（繰上げ）場合、1か月繰上げるごとに0.4%減額され、最大30%ほど少なくなります。一方、70歳まで繰下げると、1か月ごとに0.7%増額され、最大42%多く受け取れる計算です。

この選択は、「長生きするかどうか」という予測の問題だけではなく、「退職金や貯蓄の残高」「パートや事業などの収入」「健康状態」など、本人の生活状況や価値観によって最適解が異なります。

たとえば、60代前半に生活費をまかなえる貯蓄や収入源があれば、年金の受給を繰下げて、将来の年金額を増やすという戦略も有効です。逆に、早い段階で生活費が不足する見込みがある場合は、繰上げも一つの手段です。

重要なのは、「いつもらうか」を感覚で決めず、自分のキャッシュフローに基づいてシミュレーションすることです。年金は生涯続く“終身収入”であり、これをどう活かすかは、老後

の安心感に直結します。

3-4. 資産運用の考え方（増やす×守るのバランス）

老後の生活を安心して送るためには、「資産を減らさない」ことも大切ですが、物価の上昇や長寿リスクを考えると、「資産を少しでも増やし続ける」視点も欠かせません。そこで重要になるのが、“守る”と“増やす”のバランスをとる資産運用という考え方です。

たとえば、すべての資金を預貯金に置いておけば安心感がありますが、金利は非常に低いいため、資産は実質的に目減りしていきます。逆に、高いリターンを求めてすべてを株式や投資信託に預けてしまうと、相場の変動により一時的な大きな損失が発生するリスクもあります。

大切なのは、自分のライフプランや資金の目的に応じて、運用する資金と守る資金をきちんと分けること。たとえば「3年以内に使う予定のある資金は預貯金や個人向け国債などで安全に保管」「5年～10年使う予定がない資金は、リスクを抑えた分散投資で運用」といった具合に、お金に“使い道別の役割”を持たせることがポイントです。

また、資産運用の基本は「長期・分散・積立」。大きな勝負に出るのではなく、少額ずつ、複数の商品に分けて、時間をかけて育てていく姿勢が重要です。特に、インデックス型の投資信託や新NISAなどを上手に活用することで、安定的な運用が可能になります。

50代・60代からの資産運用に必要なのは、「攻め」ではなく「計画的な守りながらの運用」。焦らず、堅実に、未来の安心につながる運用設計を心がけましょう。

3-5. インフレに強い資産形成のヒント

日本では長らく「物価が上がらない」時代が続いてきましたが、近年はエネルギー価格や食品、生活必需品などあらゆる分野で値上げが目立ち始め、インフレ（物価上昇）の影響が身近なものとなってきました。インフレが進むと、現金や預貯金の「実質的な価値」が目減りしてしまうため、老後資産を守るためには“インフレに強い資産”を意識した資産形成が求められます。

まず検討したいのが、実物資産への分散です。たとえば、不動産やインフラ関連株、REIT（不動産投資信託）などは、物価と連動しやすい傾向があります。また、世界全体の成長を取り込むという意味では、外国株式やグローバル分散型の投資信託も有効です。通貨分散という観点からも、円資産に偏りすぎないことは重要です。

加えて、物価連動国債のような金融商品も、一定のインフレ対策になります。インフレ率に応じて元本や利息が調整される仕組みのため、将来の物価上昇に対して一定の防御が期待できます。

一方で、闇雲に高利回りの商品に飛びつくのは禁物です。大切なのは、「守りながら、イン

フレリスクにも備える」という設計。たとえば「現金3割・国内債券2割・株式やリートなどの成長資産5割」といったバランスを、自分のリスク許容度と生活設計に応じて調整していくことが求められます。

インフレ時代においては、ただ「貯める」だけでは資産の価値を守れません。資産を“活かしながら守る”視点を持ち、インフレに強いポートフォリオを意識することが、これからの資産管理における重要なヒントとなります。

第4章 | 不動産の活用と整理

4-1. 自宅は資産？負債？ ライフプランとの整合性

多くの方にとって「自宅」は人生最大の資産のひとつです。しかし、その自宅が「これからの人生に本当にふさわしいか？」という視点で見直す機会は意外と少ないものです。50代・60代は、住まいとライフプランの関係を再点検する重要なタイミングです。

たとえば、「子どもが独立して部屋が余っている」「階段の上り下りがつらくなってきた」「郊外で車がないと生活が不便」といった変化に気づいても、「持ち家だから」という理由で現状維持を選びがちです。しかし、それが将来の暮らしに合わない選択になることもあります。ここで重要なのが、自宅を「資産」としてどう活用するかという視点です。自宅を売却して生活資金に充てたり、住み替えて利便性の高い住環境に移ったり、賃貸に出して収益を得たりすることも可能です。一方で、老朽化や空き家リスクを放置すれば、固定資産税や修繕費といったコストがかさみ、“資産”どころか“負債”になりかねません。

つまり、自宅の価値を最大限に活かすには、自分のライフプランと照らし合わせて、「この家にあと何年住むのか」「健康状態が変わっても住み続けられるか」などを具体的に考えることが必要です。

持ち家はただ「所有するもの」ではなく、「どう活かすか」を考える時代。人生後半の暮らしと安心のために、自宅という資産を“再設計”する視点を持つことが、これからの資産管理には欠かせないのです。

4-2. 空き家・相続予定の不動産の整理方法

実家や所有する土地・建物など、「使っていない不動産」や「将来相続する可能性のある不動産」をどう扱うかは、50代・60代のうちに整理しておきたい大切なテーマです。とくに親が高齢になってきたタイミングでは、空き家問題や相続トラブルの火種になりやすい不動産の見直しが必要になります。

たとえば、親から相続予定の実家が空き家になった場合、固定資産税や管理費、倒壊・火災リスクなどが発生します。「売るか」「貸すか」「誰が住むか」といった方針を、事前に家族と話し合っておくことが重要です。

また、兄弟姉妹など相続人が複数いる場合は、不動産の共有名義にすると後の管理や売却で意見が分かれ、揉め事に発展しやすくなります。相続発生後では手遅れになることも多いため、生前のうちから「誰が引き継ぐか」「どう分けるか」を整理しておくことが、トラブル回避につながります。

整理の第一歩として、不動産の現状（権利関係・用途・立地・相場）を確認し、必要であれば専門家のサポートを受けて「評価」や「売却可能性」などを把握しておくといよいでしょう。また、空き家を早めに売却すれば「3000万円特別控除」が適用される可能性があり、節税対策としても有効です。放置せず、早めに意思決定を行うことで、大切な資産を守ることに繋がります。

相続予定の不動産を「もらってから考える」のではなく、「将来どう活かすか」を今のうちから考えておく——それが、家族にも自分にも安心をもたらす整理術なのです。

4-3. 売却・賃貸・住み替えの選択肢と判断基準

不動産を保有していると、いずれ「この家や土地をどうするか」という選択に直面します。特にセカンドライフを迎える50代・60代は、住環境の変化やライフスタイルの見直しに合わせて、売却・賃貸・住み替えといった選択肢を具体的に検討することが大切です。

まず、「売却」はまとまった資金を得る手段であり、老後資金や医療・介護費への備えとして活用できます。売却によって住居費の負担が減り、利便性の高い地域へ移ることで生活の質が向上するケースもあります。ただし、売却時には仲介手数料や譲渡所得税などのコストも考慮が必要です。

一方、「賃貸」に出すという選択もあります。家賃収入を得ることで生活費の一部をカバーできる可能性があります。空室リスクや建物の老朽化、管理の手間も伴います。物件の立地や需要を冷静に見極めた判断が必要です。

「住み替え」は、現在の家を売却または貸し出し、新しい住まいに移るという選択肢です。たとえば「階段のないバリアフリー物件に住み替える」「駅近のマンションに移る」など、年齢や健康状態に応じて安心できる住環境を整えることが目的になります。

判断基準としては、「今後の生活にその不動産が本当に必要か？」「維持管理は可能か？」「家族にとって迷惑にならないか？」という観点で冷静に見つめ直すことが重要です。感情だけで判断せず、ライフプランと資産全体のバランスを踏まえた選択を心がけましょう。

4-4. 不動産活用で気をつけたい税務・法務の基本

不動産を売却・貸し出し・相続する際には、必ず「税金」や「法律」の問題がついて回ります。知らずに進めると、思わぬ税負担やトラブルが発生することもあるため、基本的な知識を押さえておくことが大切です。

まず、不動産を売却する場合は「譲渡所得税」に注意が必要です。売却益が出た場合、その利益に対して所得税と住民税が課税されます。ただし、マイホームの場合は「3,000万円の特別控除」などの軽減措置が適用されることがあり、適用条件を満たせば大きな節税になります。

また、不動産を賃貸に出す場合は、家賃収入に対して「所得税」がかかります。収入から必要経費（固定資産税、修繕費、管理費など）を差し引いて課税されますが、確定申告が必要です。さらに、将来的に相続する予定の不動産を賃貸に出しておくことで、評価額が下がり相続税対策になることもあります。

一方、法務面で注意すべきなのが「権利関係の確認」です。名義が故人のままになっていたり、共有名義だったりすると、売却や賃貸がスムーズにできないことがあります。登記簿の名義や権利関係を早めに確認し、必要なら名義変更や分割協議を行うことが重要です。

さらに、認知症リスクへの備えとして、家族信託や任意後見制度などの仕組みを活用するケースも増えています。不動産が凍結される前に、元気なうちから備えることがトラブル回避につながります。

不動産は「価値があるから安心」ではなく、「正しく管理し、活かしてこそ資産」。税務・法務の基本を押さえた上で、専門家と連携しながら活用を進めていきましょう。

第5章 | 相続と承継の準備

5-1. 相続は「死後の話」ではない

「相続」という言葉を聞くと、多くの人が「亡くなった後に起きる手続き」というイメージを持つかもしれません。しかし実際には、相続は生きているうちに準備するからこそ“うまくいく”ものです。相続の準備を後回しにした結果、家族が揉めたり、資産が凍結されたり、不要な税金が発生することも少なくありません。

とくに近年は、「相続トラブルの約7割は“遺産総額5000万円以下”の家庭で起きている」とも言われており、「うちはそんなに財産がないから大丈夫」と安心するのは危険です。問題は“金額”ではなく、“準備不足”なのです。

では、なぜ生前からの準備が大切なのでしょう？

第一に、相続人となる家族に「故人の意向」や「資産の全体像」が共有されていないと、分け方をめぐって感情的な対立が生じやすくなります。第二に、不動産など分割しにくい資産がある場合、評価や処分の方法を決めておかないと、協議が長期化するリスクがあります。また、相続税の対象となる資産がある場合、税金を抑えるには生前からの対策が不可欠です。暦年贈与や生命保険の活用、家族信託の設計など、早めに手を打てば選択肢も広がります。つまり、相続とは「自分が亡くなった後、家族が困らないようにするための人生の最終ステージの設計」なのです。亡くなってから家族任せにするのではなく、**元気なうちに考え、伝えておくことが“最後の愛情”**だと言えるでしょう。

5-2. 遺言・家族信託・生前贈与の基礎知識

相続の準備を考えるうえで、重要な3つのキーワードが「遺言」「家族信託」「生前贈与」です。これらを適切に活用することで、家族の混乱を防ぎ、自分の意志に沿った資産の承継が可能になります。それぞれの基本的な役割と違いを知っておきましょう。

まずは遺言書。これは、誰にどの財産をどのように渡すかを明確に記す法的文書です。特に、不動産や預金の分け方に意向がある場合、あるいは家族構成に複雑な事情がある場合は、遺言書を残すことがトラブル回避につながります。法的に有効な「公正証書遺言」なら、手続きもスムーズに行えます。

次に注目されているのが家族信託です。これは、自分の財産の管理や運用を信頼できる家族（受託者）に託し、将来の判断能力の低下に備える仕組みです。認知症になっても資産を凍結されずに済むため、高齢者の資産保全・承継対策として活用が進んでいます。特に不動産や事業用資産を持つ方には有効な方法です。

そして生前贈与は、財産を生きているうちに家族に分け与える手段で、相続税対策としても有効です。年間110万円まで非課税で贈与できる「暦年贈与」や、教育資金・住宅取得資金の一括贈与制度など、さまざまな制度がありますが、制度改正の動向にも注意が必要です。これら3つの手段にはそれぞれメリットと注意点があり、組み合わせて活用することでより効果的な相続対策が可能になります。大切なのは、自分の状況と家族の関係性に合わせて、「何を」「いつ」「どう使うか」を設計することです。

5-3. 相続トラブルを防ぐ「想いの伝え方」

相続において、最も多いトラブルの原因は「お金そのもの」よりも、「伝達不足」や「誤解」による家族間の感情のもつれです。「なぜあの人が多くもらったのか」「話を聞いていなかった」——こうしたすれ違いが、遺産をめぐる深刻な対立を生むことがあります。

だからこそ、相続対策において大切なのは、**財産の分け方を“伝えること”**です。法律上の手続きや対策だけではなく、「なぜそうしたのか」「どんな想いで分けたのか」を家族にきちんと伝えておくことが、何よりのトラブル回避策となります。

たとえば、遺言書を作成する際も、法的効力を持つ文言だけでなく、「付言（ふげん）事項」として想いや背景を残すことができます。「長男は仕事を辞めて介護してくれたから感謝の気持ちを込めて多めに」「次男にはすでに住宅購入の援助をした」など、その理由が記されていれば、他の相続人も納得しやすくなります。

また、元気なうちに**“家族会議”の場を持つ**ことも非常に効果的です。相続についてオープンに話し合える機会を作ることによって、家族同士の理解と信頼が深まり、「将来、もめないための準備」ができます。

さらに、資産のことだけでなく、「どんな人生を送りたいか」「自分が大切にしてきた価値観」を語ることも、子や孫にとっては何よりの“財産”になります。相続とは、お金の分配以上に、“想いの承継”でもあるのです。

大切なことは、「伝えないままにしない」こと。想いを言葉にして届けることが、安心と信頼の相続へとつながっていきます。

5-4. 不動産・金融資産の分け方の実例

相続では、「何を誰にどのように分けるか」が大きなテーマになります。中でも難しいのが、不動産の扱いです。現金や預貯金のように均等に分けやすい金融資産と違い、不動産は分け方によってトラブルを生みやすいため、事前の工夫と準備が不可欠です。

たとえば、相続財産のうち大部分が自宅不動産だった場合、「相続人の一人がその家に住みたいが、他の兄弟は現金がほしい」といった対立が起こることがあります。このようなケースでは、「住み続ける人が家を相続し、その分、他の相続人には預貯金を多めに分ける」など、財産全体でバランスをとる工夫が必要です。

預貯金が足りない場合は、「自宅を売却して現金化する」「不動産を共有名義にする」「一部を贈与しておく」など、複数の方法があります。ただし、共有名義は将来的な売却や管理でトラブルになるリスクもあるため、慎重な判断が求められます。

また、金融資産に関しては、「特定の子に教育資金や住宅資金としてすでに贈与していた」場合など、過去の援助も含めた公平性の視点が重要になります。公平と平等は必ずしも同じではありません。分け方に正解はなく、家族の事情に合わせた“納得解”をつくるのが大切です。

実例を見て学び、想定される問題を事前に検討しておくことで、相続後の混乱は大きく減らせます。「分け方」は、残された家族への最後の優しさ。相続財産の中身に応じた柔軟な設計と対話がカギとなります。

5-5. 相続税の仕組みと節税のポイント

相続が発生すると、一定以上の財産を受け継いだ場合に「相続税」が課されます。とはいえ、「うちは大した財産がないから関係ない」と思っている方も多いかもしれません。しかし、不動産や預貯金、保険などを含めると、思った以上に課税対象になるケースも増えています。まず押さえておきたいのが、基礎控除の仕組みです。相続税には、「3,000万円＋(600万円×法定相続人の数)」という基礎控除があり、それを超える分のみ課税されます。たとえば相続人が2人なら、基礎控除は4,200万円。これを超える相続財産があると、相続税申告が必要になります。

また、財産の種類によって評価方法も異なります。たとえば不動産は「路線価」や「固定資

産税評価額」で評価されるため、実際の売買価格より低く評価されることもあります。逆に現金や預金は額面通りに評価されるため、相続税の計算では意外と大きな割合を占めることがあります。

相続税を抑えるための代表的な方法としては、以下のようなものがあります：

- ・ 生前贈与の活用（毎年 110 万円まで非課税）
- ・ 生命保険の非課税枠（500 万円 × 法定相続人の数）
- ・ 小規模宅地等の特例（一定条件を満たせば不動産評価を最大 80%減額）
- ・ 教育資金・結婚資金の一括贈与制度（期限と条件に注意）

これらの対策は早くから準備してこそ効果を発揮します。相続が起きる前に、「何をどれだけ持っているか」「どう分けたいか」を整理しておくことが、節税だけでなく円満な承継にもつながるのです。

第 6 章 | 人生後半を“安心して楽しむ”ために

6-1. 健康・介護への備えと資金計画

人生 100 年時代を安心して過ごすためには、経済的な準備だけでなく、健康や介護に対する備えも欠かせません。元気なうちはあまり意識しないかもしれませんが、年齢とともに医療費や介護費用は確実に増えていきます。だからこそ、50 代・60 代のうちから具体的な資金計画を立てておくことが大切です。

まず、介護が必要になる確率は年齢とともに高まります。厚生労働省の調査によると、65 歳以上の約 6 人に 1 人が要介護・要支援認定を受けており、平均的な介護期間は 5 年～7 年とも言われています。その期間にかかる費用は、在宅介護で月 5～15 万円、施設介護なら月 15～30 万円程度が目安とされています。

公的介護保険制度により一定の負担軽減は受けられますが、すべてをまかなえるわけではありません。たとえば、住宅のバリアフリー化、民間施設の入居一時金、介護者への支援など、公的制度の枠を超えた出費も少なくありません。

健康面でも、医療費の自己負担や入院・通院の交通費、食事制限やリハビリに関わる費用など、「思わぬ支出」への備えが必要です。特に高額療養費制度や医療保険の内容をきちんと把握しておくことで、費用面の不安を軽減できます。

大切なのは、「万が一」を見据えつつ、「できるだけ元気に自立して生きる」ことに焦点を当てた準備をすること。健康寿命を延ばすための生活習慣の見直しと、介護が必要になったときの“お金と仕組み”の備えが、安心して人生後半を楽しむための土台になります。

6-2. 働き続ける選択肢（再雇用・副業・起業）

かつては「定年＝引退」というのが一般的な価値観でしたが、今は違います。人生 100 年時

代において、60歳はまだ通過点。「働く」という選択肢は、収入の確保だけでなく、生きがいや社会とのつながりを保つうえでも大きな意味を持ちます。

まず多くの方が選ぶのが「再雇用・継続雇用制度」の活用です。これは65歳まで同じ会社で働き続けられる制度で、これまでの経験やスキルを活かしやすいのがメリットです。収入は現役時代より減ることが多いものの、生活リズムや人間関係を維持しやすく、心理的な安定感も得られます。

一方で、時間や場所にとらわれず柔軟に働きたい方には「副業」や「パート勤務」も選択肢になります。たとえば、週2〜3日だけ働いたり、趣味を活かした小さな収入源をつくったりと、自分のペースに合わせた働き方が可能です。最近では、シニア向けの求人サイトや自治体の就業支援制度も充実しています。

さらに、「起業」も現実的な選択肢となりつつあります。小規模ながら自身の経験や専門性を活かし、教室や相談業、EC販売などを始める人も増えています。年金や退職金を土台に、リスクを抑えながら“自分らしい仕事”にチャレンジする人が増加しています。

働く目的は人それぞれですが、共通して言えるのは「働き方の自由度が広がっている」ということ。収入の補完はもちろん、健康維持や社会参加の観点からも、“働き続けること”が人生後半の豊かさに直結していくのです。

6-3. 孤独・不安を減らす人的資産の育て方

人生の後半において、多くの人が感じるのが「孤独」と「漠然とした不安」です。家族構成の変化や退職による人間関係の縮小、健康への不安など、50代・60代以降の暮らしは“社会とのつながり”が自然と薄れていきがちです。こうした不安をやわらげ、心豊かに暮らしていくために大切なのが、「人的資産」の意識的な育成です。

人的資産とは、家族・友人・地域社会・仕事仲間など、人とのつながりを指します。これはお金と違い、**目に見えないけれど人生を支える“心の資産”**とも言える存在です。孤立感を減らし、精神的な充足感や安心感を得るには、この人的資産の厚みが大きく影響します。たとえば、地域の活動や趣味のサークルに参加したり、ボランティアを始めたりすることで、新たな人間関係を築くことができます。オンラインでも、共通の関心を持つ人とつながれる場は増えており、年齢に関係なく“居場所”をつくることが可能です。

また、子ども世代や親戚との関係も、時間をかけて育て直す意識が必要です。「お金の話はしづらい」「距離ができてしまった」と感じる相手とも、少しずつ対話の機会を持つことで、相続や介護といった将来の課題にも前向きに取り組めるようになります。

人的資産は、お金と違って一朝一夕に築けるものではありません。だからこそ、元気なうちから「人とのつながり」を生活の一部として育てていくことが、老後の安心と満足度を高める鍵となります。

6-4. 「これから」の人生に意味を与える視点

50代・60代を迎えると、定年退職や子育ての終わりなど、「ひと区切り」を経験する方が多くなります。役割や肩書きが一段落する中で、「これから自分は何のために生きるのか？」という問いに向き合う場面も増えてきます。この時期に大切なのが、**“これからの人生に意味を与える視点”**を持つことです。

人生の後半は、若い頃のように成果や結果を追い求める時期ではありません。むしろ、「自分らしさ」「心の充実」「他者とのつながり」に価値を見出す段階です。たとえば、これまでの経験や知識を誰かに伝える、地域に貢献する、自分の趣味を深める——そうした活動にこそ、人生の後半を豊かにする意味が見いだせます。

また、「お金」や「健康」などの備えを整えていく過程そのものが、自分の人生を見つめ直す貴重な時間にもなります。資産をただ守るのではなく、「どう使うか」「誰のために使うか」を考えることで、お金にも“意味”が宿ります。

さらに、今後起こりうる変化——介護、病気、死別——を避けて見つめることも、人生をより深く味わうためのプロセスになります。未来に備えることは、決して悲観的になることではありません。それはむしろ、「残りの時間をどう過ごすか」を前向きに選び取る行動なのです。

人生100年時代の後半戦は、単なる“老後”ではなく、新しい生き方のステージ。**「何のために生きるか」「誰と、どう過ごすか」**という視点を持つことで、日々の暮らしが豊かに、そして力強くなっていきます。