



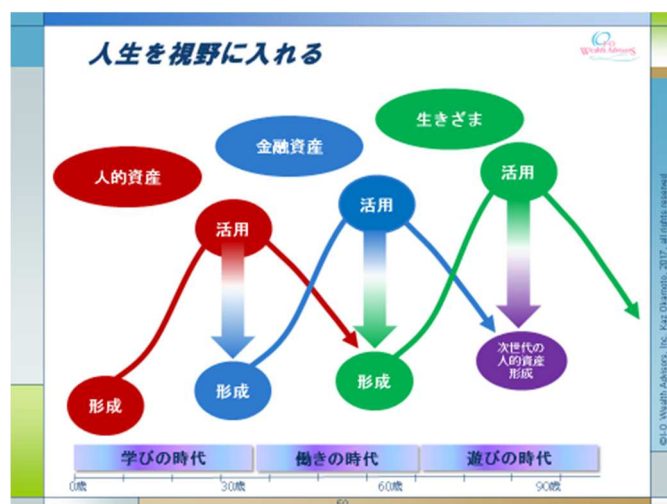
岡本和久講演より さあ、どうする！50 歳

講演：岡本 和久 CFA

<こんなわたしですが・・・どうしたらいいでしょう>

人生において 50 歳という歳は大きな転機となる時期ではないかと感じています。たとえば、50 歳は 100 歳までの人生の真ん中にあります。30 代中ごろから 60 代中ごろまでの「働きの時代」の真ん中でもあります。そして、20 代前半から 60 代中ごろまでの就業時代の三分の二のところにあり、プロとして活躍していた時代から徐々にマネージャー的な役割が増えてくる時期でもあります。今日は、50 歳前後に的を絞ってどのような課題があるのかを少しお話したいと思っています。

いまや、人生は 100 年の時代です。その 100 年はほぼ三分の一ずつのステージに分割できます。それは、学びの時代、働きの時代、遊びの時代です。学びの時代には人的資産を形成します。働きの時代になるとその人的資産を活用して、金融資産を形成します。退職して遊びの時代に入るとその金融資産を活用して、次の世代の人的資産形成に役立っています。遊びの時代といっても家でゴロゴロしているのでもなければ、銀座で豪遊するのでもない。「あのじいさん、カッコいい」、「あんなおばあちゃんに私もなりたい」、そんな「生きざま」を次の世代の若者たちに見せてあげるのです。こうして世代はつながっていくのです。



そのような人生のなかで 50 歳という年齢は、地平線の向こうに広々とした海原が見えるというよりは、向こう岸が見えるようになってきている時代です。あまり、退職後の現実感はないかも知れませんが、漠然と不安を感じる時期でもあります。

退職後の不安という話をすると「お金はいくら必要か」ということを心配するかたが多いですね。



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

3000 万円ぐらいは必要だ、いや、5000 万は欲しい、1 億円はないと心配だ。いろいろな意見があります。でも煎じ詰めれば退職後の最大のリスクは、生活の質が大幅に引き下げられてしまうということなのです。必ずしもお金の金額ではありません。クオリティ・オブ・ライフ(TQL)、生活の「質」なのです。

まさに、お金のクオンティティ、量が問題なのではありません。生活の質こそが重要であり、その質を確保するためにお金が必要なのです。50 歳という年齢が重要なのは、そのころから計画をたて行動をとっていけば QOL をあまり下げずにしあわせな「遊びの時代」を過ごすことが可能になるのです。しかし、多くのかたが毎日の忙しい生活に埋没してしまい、退職後のための準備を忘れがちなのです。これがまさに多くの 50 歳の人を抱える問題でしょう。

50 歳になりました。
給料もそれなりに増えましたが、生活費もかかります。
社内での先も見えています。
将来のための蓄えはあまりありません。
こんな私ですが・・・、どうしたらいいでしょう。アドバイスお願いします。

こんな質問がよくあります。さて、みなさんの答えは？

私の答えはこのようなものです。

まず、一番言いたいのは「現実と向き合え」ということです。人生に手品はありません。資金運用にも手品はありません。人生の目的はお金持ちになることではありません。「しあわせ持ち」になることこそ目的なのです。お金の蓄えがあまりないのであればお金をあまり必要としない幸福感を求めるより仕方ないでしょう。一攫千金を狙って大ばくちを打っても結局、もっとひどい状態になることは目に見えています。とにかくできる範囲でお金だけでなく、しあわせ持ちの人生に向けて先行投資をしておけば良いのです。

<定年とリタイアメント>

ありがたいことに 50 歳というのはまだ人生の折り返し地点です。私はいつも申し上げているのですが、定年とリタイアメントは違います。最近雇用体系もずいぶん、変わってきましたが、日本はかつて終身雇用が一般的でした。終身といっても死ぬまで働くわけではないので、働くことをやめる時期を決めておく必要があります。年を定める、それが定年です。つまり、定年というのは終身雇用という制度上の区切りです。確かに終身雇用制度は大きく変化してきていますが、それでも定年に近い人ほど昔ながらの定年のイメージを強く持っています。それで定年後は働かないという前



長期投資仲間通信「インベストラライフ」

提で人生を考えてしまう傾向があるのです。

一方、海外では終身雇用は一般的ではありません。基本的には将来の自分はいまの自分が支えるわけで、その準備ができたところで働くのをやめる。50歳で経済的に自立できる人もいれば、70歳で自立する人もいる。これがリタイアメントです。若いころから投資を続け、経済的な自立も含め退職後の準備ができたとき働くのをやめる。だから「ハッピー・リタイアメント」というのです。



50歳はある意味、退職後の準備を始めるラスト・チャンスです。まず、就業中の時期がまだ15年も残っている。この時期に色々な準備ができるのです。そして、定年を迎えても、まだ元気で働ける期間がかなり残っています。その間にさらにポスト・リタイアメントの生活の準備ができる。私は定年＝働くのを止めるという発想をやめるべきだと思います。働くのをやめるのはリタイアメントです。ですから、ポスト定年、プレ・リタイアメントというかなり長い期間があり、その間も就業することが可能だということになります。この期間をうまく使うことがポスト・リタイアメントをハッピー・ライフにするために必要であり、ポスト定年ープレ・リタイアメントの準備を始めるラスト・タイミングが50歳前後ということになります。

昔からこんなことをいいます。

五十、六十、花ならつぼみ
七十、八十、働き盛り
九十になって迎えがきたら
百まで待てと追いつ返す

定年後に10年働いたとして、50歳からリタイアメントまでは25年、その後が25年あるのです。この歌のような気迫をもってシニア・ライフを迎えたいものです。

<プライオリティが変わる>

仕事とは文字通り、「仕える事」です。仕えるというのは、自分より上位のものに奉仕をするという意味です。自分より一番上位にあるのが世の中です。ですから、世の中に奉仕をするのが仕事です。そして、みんながお互いに奉仕をし合うのが「仕合せ(しあわせ)」ということです。

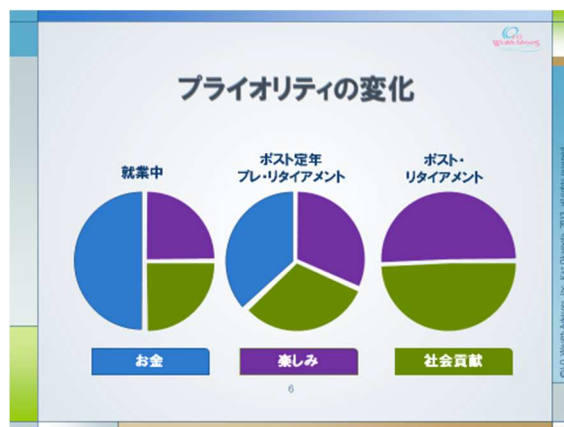


長期投資仲間通信「インベストラيف」

私は六つの富(ふ)というお話をします。しあわせ持ちになるために必要な六つの要素です。それらはファイナンシャル・アセット(金融資産)、フィットネス(健康)、ファミリー(家族)、フレンド(友人)、ファン(趣味)、フィランソロピー(社会貢献)です。これらの六つの要素ができるだけバランスがとれており、しかも、外側に広がっているのがよいのです。

仕事というのはこの六つの富のなかでファイナンシャル・アセット、ファン、フィランソロピーに関係しています。つまり、仕事を通じて世の中のためになることをして、それにより自分が世の中のために役立っているという喜びと生活のためのお金を得ているのです。お金は自分の社会への貢献に対する世の中からの感謝のしるしです。これら三つの構成比は時期と共に変わっていきます。つまり、人生におけるプライオリティが変わっていくのです。

就業中はやはり仕事の動機として大きいのはお金です。そして、同時にプロとして世の中のためになる社会貢献を行い、そのことで自分の喜びを感じるということになります。ポスト定年、プレ・リタイアメントの時期にはこの比率が変化します。あくまでイメージですが、この時期になるとお金、社会貢献、楽しみがほぼ三分の一ずつになります。そしてポスト・リタイアメントのプライオリティは楽しみと社会貢献です。お金のために働くという動機は後退します。そうしてポスト・リタイアメントには、自分が一番楽しいことをしているとそれが世の中のためになるという遊びの時代に入るのです。もちろん、定年のときの経済基盤が弱い人はポスト定年でもお金の比重が大きくなることもあるでしょう。このプライオリティの比重はそれぞれの置かれた環境によって異なります。



<心地よい向かい風>

退職後の経済的メドがたち、働くことをやめるのをリタイアといいます。そして、そのような人をリタイアード・パーソンといいます。リタイアードは英語の「Retired」です。これは「Re」と「tired」に分けられます。「Re」には「再び」という意味があります。「Tired」は「疲れる」です。つまり、リタイアードは「再び疲れる」です。疲れすぎるのはむろん気を付けるべきですが、リタイア生活はただのんびりと、ゴロゴロしているのではなく、体や心を無理のない範囲で使う時期、心地よい向かい風に立ち向かう時期なのだと思います。



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

追い風は背中を押してくれるので前に進むのが楽です。しかし、すでに歩んできた道に落ちていたゴミやほこりを背中に負わせ続けることになります。向かい風に立ち向かうと少し抵抗があります。しかし、背中に背負っている過去の遺産を後ろに吹き飛ばしてくれます。あまり、強い逆風だと吹き飛ばされます。しかし、心地よい向かい風はとても大切だと思っています。

過去の遺産が吹き飛ばされて現れてくるのが「存在力」です。アンチエイジングということをよく言いますが、私はあまり好きな言葉ではありません。人生は生まれてから死ぬまでが進化のプロセスです。アンチエイジングは進化に逆行する行動です。むしろ、歳を重ねることで見えてくること、わかっていくことがたくさんあります。ただし、人間としての価値は変化していきます。若いうちほどその価値が行動力にあります。しかし、歳をとるほど出てくるのが存在力です。あまり多くを語らないのだけれど、その人の言葉に深い含蓄がある。多くの行動はしないけれどもわずかな行動が多くの人に感動を与え社会に影響を与える。そのような力ではないでしょうか。プロエイジングは無理がありません。そして、心地よい向かい風こそがプロエイジングをアクティブに生きるということです。

逆風は過去のホコりを吹き払ってくれる



© 2010, Jaz Chandra, J.O. Wealth Advisors, Inc.

<50 歳、何をなすべきか>

50 歳になって何をすべきか。私はこれらの四つではないかと考えます。

将来の収入源を見つける
時間と交友関係への投資
病気にならない健康投資
資金を増やす

まず、将来の収入源について考えてみましょう。ポスト定年の収入源には大きく分けてこれらの三つがあるでしょう。

- ① 継続雇用
- ② 転職
- ③ 起業

どれにしても一番大切なのは覚悟です。継続雇用であれば煙たがられる。転職であれば居心地



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

が悪い。起業は自分の判断でチャレンジできるので楽しいのは事実ですが、これも楽ではない。どれもなかなか大変です。定年の時点で十分に資産があれば別ですが、そうでないとポスト定年、プレ・リタイアメントの時期に収入を持つことは必要です。上記の①、②を選択するのであれば、煙たがられる、居心地が悪いなどを乗り越える覚悟が必要だということです。

なかでも、起業は言うほど簡単ではありません。私も58歳の時にいまの会社を起業しましたが、振り返ってみて次の四つの条件が絶対に必要だと感じています。

- 商売になるだけの得意の分野を持っていること
- 見込み客や人脈を持っていること
- 早期に収益化できる見通しがあること
- 固定費を極力低くすること

起業に長年の夢をかけるのもいいのですが、実現しなければ意味がないのです。夢だけでは仕方ない。夢という美しい言葉(誘惑)に注意が必要です。上記のような条件を満たさないでうかうかと起業をしてしまうと、それは、単なる金ばかりかかる道楽になってしまいます。

<時間の分散投資が必要>

先ほど、お話しした六つの富のうち、ファミリー、フレンド、ファン、フィランソロピーを充実するためには時間という資産の分散投資が必要です。ポスト定年、プレ・リタイアメントの時代には仕事の金銭的な目的は減少していきます。起業で成功するためには人脈、交友関係の広さが必要であることを述べました。友達のほとんどがこれまで勤めてきた会社の同僚というのではなく、幅広い人付き合いが必要です。そのためには趣味(ファン)を通じての友達や、社会貢献活動や地域コミュニティなどの知り合いを広めておくことが重要です。もちろん、家族の中に自分の居場所があることが重要なのは言うまでもありません。これを充実するために必要なのが時間と交友関係という資産の分散投資です。

一般に人的資産への投資という場合、自己啓発など、自分自身の能力をアップするための投資を意味することが多いのです。しかし、歳を重ねるほど重要なのは自分以外の人が持つ人的資産への投資です。良い友達を作ること大切ですし、また、若い人をいろいろな面で援助して年齢とともに自分でできなくなることを補ってもらうこともいいでしょう。歳とるほどに良い友人をたくさん持っていることがいかに大切かわかります。自分自身の人的資産はかなり減退していても、他者の人的資産は無尽蔵です。



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

ここに総務省統計局が集計した「平成 23 年社会生活基本調査」から筆者が作成した 45～54 歳の男女別時間の使い方の集計結果があります。詳細を見ていただくと非常に面白いことがたくさんわかるのですが、何となく、仕事に行って、帰宅すると食事をしながらテレビを見て、あとは寝ているというようなイメージが浮かび上がってきます。女性の場合は家事にかなり時間を使っていますが、男性が家事に使う時間は非常に少ないのが目立ちます。また、男女ともに趣味やボランティア活動に使う時間が非常に少ないことも見てとれます。その意味では、もちろん一般論ですが 50 歳前後の人々は将来に対する時間と交友関係に十分分散投資をしているとはいえないのではないかと思います。

同じく総務省統計局の「平成 23 年社会生活調査」には 45～54 歳の男女が誰と一緒にいたかという調査が出ています。こちらをみても特に男性は職場の人と一緒にいるか、一人であるというのが非常に大きい比重を占めていることがわかります。

45～54歳の男女別時間の使い方

(1日あたり、分)

	男性 45～54歳	女性 45～54歳
主な仕事関連	434	225
副業関連	1	1
通勤	54	24
その他の仕事関連	8	3
家事	30	219
育児	6	10
買い物・サービスの利用	15	38
家事関連に伴う移動	9	18
ボランティア活動関連	6	6
学業	-	1
学習・自己啓発	1	5
睡眠関連	448	429
身体的ケア	60	79
食事	106	114
社会参加・宗教活動	1	1
交際	17	27
教養・趣味・娯楽	35	34
スポーツ	12	10
マスメディア利用	159	153
休養・くつろぎ	7	12

総務省統計局「平成23年度社会生活基本調査」より著者作成

<お金がなくてももしあわせになれる>

私の好きな句集に橘曙覧(たちばなのあけみ)という人の「独楽吟」があります。この人は文化 9 年(1812 年)に生まれ、慶応 4 年(1868 年)まで生きた人ですが、「たのしみは」で始まる一連の歌を集めたのがこの「独楽吟」です。これを読むと本当にどんなところにもたのしみはあるのがわかります。我々の心が強い刺激に慣れすぎてしまっていて、強いインパクトのあるものでないと感動を覚えなくなっているのではないのでしょうか。静寂な心を保つことができれば世の中には楽しみがいくらでもあることが感じられます。一部を紹介します。

45～54歳の男女 誰と一緒にいたか

(1日あたり、分)

	45～54歳	55～64歳
男 - 総平均時間		
一人	357	356
父	21	8
母	39	31
子	88	64
配偶者	146	245
その他の家族	21	35
学校・職場・その他	425	329
女 - 総平均時間		
一人	415	448
父	14	7
母	57	32
子	162	89
配偶者	155	257
その他の家族	37	65
学校・職場・その他	267	193

総務省統計局平成23年社会生活調査より著者作成



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

たのしみは妻子(めこ)むつまじくうちつどへ 頭(かしら)ならべて物をくふ時
たのしみは空暖かにうち晴れし 春秋(はるあき)の日に出(い)でありく時
たのしみはまれに魚烹(うをに)て児等(こら)皆がうまいうましといひて食う時
たのしみは心をおかぬ友とちと 笑ひかたりて腹をよるとき
たのしみは三人(みたり)の児(こ)どもすくすくと大きくなれる姿みるとき
たのしみは小豆(あずき)の飯(いひ)の冷えたるを茶漬けてふ物になしてくふ時
たのしみはほしかりし物銭(ぜに)ぶくろうちかたぶけて買ひえたるとき

1994 年、天皇、皇后両陛下がアメリカを訪問した時、ビル・クリントン大統領が歓迎のスピーチの中で、この歌集のなかの一首、「たのしみは朝おきいでて昨日まで無かりし花の咲ける見る時」を引用したことでこの歌集が有名になりました。

<病気になる健康投資>

時間という資産への投資とともに重要なのが健康投資です。病気になって医者に診てもらえば治療の費用がかかります。これは資産の流出です。しかも、その間、仕事も満足にできないかも知れません。まず、病気になるような生き方が必要なのです。私も歳相応にいろいろな病気をしたのであまり偉そうなことは言えないのですが、逆に健康投資の大切さはいくら強調しても、し足りることがありません。大原則は以下の通りです。まったく、その通りでしょう。

早寝早起き 腹八分目、酒はほろよい、色を慎め

大切なことは未病を防ぐということ。未病というのは病気が発生する前の状態、つまり、病気のタネのようなものです。未病を防ぐには体と心の両面での毎日のケアが必要です。まず、体については定期的な軽い運動でしょう。例えばラジオ体操、ストレッチ、真向法、太極拳、ウォーキングなどです。何らかの異常が発生した後になりますが、定期的に人間ドックなどの検診を受けるのも大切です。

体の健康とともに忘れてはいけないのが心の健康です。これには瞑想、祈り、茶道、写経、写仏などがあげられます。体の疲れはすぐに気づくので早く寝たり休んだりして回復しようとするのが普通ですが、実は心も疲れています。一日のうちわずかでも心を静める時間を持つことはとても重要だと思います。我々の周りのストレスはどんどん高まっています。心もへとへとになっているのです。静寂な時間を持って心の健康を保つということは現代人がもっとも忘れ去っていることかも知れません。



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

<お金との付き合い方>

お金の問題でまず、最初に取り組むべきことは現在の生活費の無駄をあぶり出し、その資金を退職後の資金作りに回すことです。生活費のなかでも固定費として検討してみる必要があるのがさまざまな保険の支払いと、それから項目として普通、一番大きい住宅関連の費用だと思います。これらについては、私は必ずしも専門ではないのでファイナンシャル・プランナーなどの意見を参考にしてください。

それから固定費ではなくつい、行ってしまう無駄使いに気を付ける必要があります。私は買い物 5 原則として以下を挙げています。

- 「安いから」という値段で買わない
- 自分にとって価値あるものを買う
- 見栄、無用な付き合いとの決別
- 世の中のためになっている良い会社の製品を買う
- リボ払いなども含め借金をしない

むだな生活費を削減したら次に資産運用によって「資産を増やす」ことが必要です。私は次の六つの心得が重要だと考えています。

- 財産(資産・負債)の棚卸をする
- 退職後の生活をイメージした実現可能性のある目標を立てる
- 収入 - 投資 = 支出
- 「ゆっくり、少しずつ増やす」ことに徹する
- 相場に惑わされない
- 絶対やめない

特に大切なのが財産の棚卸です。金融機関ごとの資産残高を国内株式、国内債券、円預金、外国株式、外国債券、外貨預金などの資産ごとに分類するのです。この作業をすると現在の自分のポートフォリオがどんな状態なのかがよく見えてきます。チェック・ポイントは二つあります。

- ① 全体の資産配分が自分の目指す基本ポートフォリオとどのぐらいかい離しているかを確認する
- ② 次にそれぞれの資産クラスの中が十分に分散されているかどうかを確認する

この結果に基づいてポートフォリオのリストラを検討するわけです。それでは資産運用のポイントはどんなものでしょう。ここでは要点のみをお話しますが、もう少し詳しくお知りになりたい方は私



長期投資仲間通信「インベストラيف」

の著書、「波乱相場を黄金のシナリオに変える資産運用法～かんたんすぎてすみません」(きんざい)などをお読みください。

投資はできるだけ早く、できるだけたくさん儲けようとするから難しいのです。投資リターンの源泉は投資先企業が社会に生み出す付加価値であり、株主に支払われる配当金と企業内に蓄積されていく株主資本です。企業の価値は一朝一夕に増加するものではありません。ですから、少しずつ、時間をかけて資産を形成することが必要です。50 歳といってもまだ定年まで 15 年、リタイアメントまで 25 年ぐらいいはあるでしょう。寿命が 100 年だとすれば、100 歳のときに必要な資金は運用し続けることが可能なのです。その意味では 50 歳だからもう、長期投資は無理だと思うのは大きな間違いです。ただし、注意も必要です。特に定年後、収入が減り、リタイアメント後、収入がなくなるわけですから、一時的であっても大きくマーケットが下がってしまうとダメージが大きいのです。あまり投資経験のない方であれば、まずは、50 歳から十分に分散された投資信託を積立投資していくことが良いのではないかと思います。以下、ポイントのみご紹介します。

- 資産運用の目標は「購買力の維持＋アルファ」
- 長期的な期待リターンは債券が物価の上昇率並み、株式は物価の上昇率に実質経済成長率
- 株式はグローバルな株式インデックス・ファンド(日本株インデックス・ファンドと日本以外の海外株式インデックス・ファンドを 1 対 9 程度の割合で保有する)、債券は国内公社債投信
- 株式と債券の配分比率はデフォルトとして 50 代は半分ずつ、定年後は徐々に株式比率を下げ 70 代には 2 割程度にまで低下する(基本ポートフォリオ)
- 定時定額(ドルコスト平均法)の自動引き落としで積み立て投資をする
- 年に 3～4 回、資産の棚卸をして状況を確認する。相場の変動で基本ポートフォリオから大きくかい離れた状態が長く続くようであれば積立額を調整して基本ポートフォリオに近づける
- 絶対にやめない

<60 歳になったら>

60 歳になったらここに書かれているようなことをきちんとしておくことをお勧めします。

- 個人情報の整理と記帳
- 遺言、エンディング・ノートなどの作成
- 金遣いの王道を歩む
- 資産運用を続ける

このなかで特に価値があるのは金遣いの王道です。私は「つかう」、「ためる」、「ゆずる」、「ふやす」というハッピー・マネー四分法を提唱しています。それぞれ、消費、貯蓄、寄付、投資です。このなかで、自分のできる範囲でお金を「ゆずる」、つまり、困っている人、苦しんでいる人のために使っ



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

てあげることも大切だと思います。私はこれを「超マネー投資」の「利他のリターン」と呼んでいます。人助けのリターンは金銭ではなく、喜びであり、幸福感です。つまり、寄付はしあわせ持ちになるためのとても良いお金の使い方です。お金がなければボランティア活動などで時間と労力を提供するのでもいいでしょう。毎日の生活で「一日一善」を心がけるのもよいと思います。すでに述べたように人生の目的はしあわせ持ちになることです。「さあ、どうする！ 50 歳」というお話をしてきましたが、「いくら必要なのですか」ということに焦点を当てるのではなく、どうしたら生活の質を維持できるか、どうしたらしあわせ持ちへの道を歩んでいけるのか、その点を見定めることが大切だと思います。以上、駆け足で 50 歳前後で心すべきことをお話しましたがみなさんが「しあわせ持ち」になっていただくための参考になったら幸いです。