

先行き不透明な40代、50代が「備えるべきピンチ」が見えてくる

写写丸世代「これからの年表」



60歳で「定年うつ」、 80歳で 「老後破産」!



「人生100年時代」といわれて久しい。長らく40歳が人生の折り返し地点とされてきたが、今や50歳と考えるべきだろう。「50歳から、さらに50年という長丁場をどう生きればいいのかと考えてしまうかもしれない。でも、何歳ごろにどんなトラブルに巻き込まれやすいのかがわかれば、事前に対策を立てられます。老後はけっして暗くはありません」

こう話すのは、『老後の年表』の著者で、老後問題解決コンサルタントとして活動する横手彰太氏(48)。人生後半の問題に対処するためには、いつ何が起こるかを知り、40代から自分の武器を身につけておくことが重要だという。

「何事も有益な情報は一次情報にあり、まずは一次情報を得ることです。いまの時代、どうしてもインターネットから情報を得がちですが、そういった情報はすべてどこから引用した二次情報で価値は低い。本を読むほうが手取り早く正確な情報を得られる。とにかくフットワークを軽くすることが大事です。興味が出たら講演会やセミナーに行く。5千円程度かかるかもしれませんが、1回飲みに行くのをやめたと思えば安

いものです」(横手氏、以下同)

自分にとって何が大切な価値観を持つ

ビジネスで生き残るのに不可欠なブレゼン力は、言葉を磨くことで身につくという。

「オレオレ詐欺がいまだに横行していますが、詐欺は言葉から始まります。よくも悪くも言葉は大きな力を持っています。言葉の力を磨くという発想が、あまりサラリーマンにはないですが、強い言葉を持つている人の話を何度も聞く、本を何度も読み直して心に刺さったフレーズを抜き出す。このようなことで言葉のセンスが身につく、自然とブレゼン力も向上します」

仕事を円滑に進めるにはコミュニケーション力が重要だといわれるが、横手氏は捨ててよいと言っている。

「そもそも女性に比べて、男性は話し下手です。パフォーマンスを上げるためには、自分の性格をあらためて観察し直して、マイルールを決めればいいんです。口頭のコミュニケーションが苦手なら、メールでいい。仕事を進める方法はいくらでもあります。結果が出せれば、自分にとって大切なことを優先すればいい

人生後半のリスクを
見える化する

「これから」の年表

50歳

介護問題に直面する

親の介護が始まり、うつになったり
離職リスクも高まる

51歳

更年期障害が始まる

女性だけでなく、
男性もホルモンの
減少で体調不良に

53歳

「遺産争続」
が勃発



親が亡くなり、
相続開始。財産
がなくても「手
続き地獄」に

55歳

「役職定年」になる

部長職を解かれ、給与
もやりがいもカット

56歳

熟年離婚する

50代以上の離婚
件数は、30年前
の3倍に

60歳

定年で
うつ病
になる



再雇用されて
も業務内容が
新人レベルで、
メンタルを崩
す。収入も半減
する。

65歳

年金を普通に受給し損をする

受給年齢を後ろにずらして年
金額を上げる裏技も検討すべし

66歳

ガンになる



男性は、65歳以降に
発症率が急増する

70歳

あと10年で老後破産

平均的な資産保有額で普通に
生活すると、80歳くらいで枯渇

72歳

子供が
ニートになる



中高年のひきこも
りが増加。リストラ
や離婚で、戻って
くるリスクもある

75歳

介護予備軍（フレイル）になる

後期高齢者となり、
病気の発症率が急増、
介護手前の状態に

77歳

家を失う

住み替え資金を確保するべく、広すぎる
自宅は価値のあるうちに売却を

79歳

介護施設に入居



ちよつとした転倒
や骨折で、要介護
となるリスクが
増大

82歳

認知症になり財産凍結

80歳を超えると認知症の有病率は
3割。認知症になると貯金は下ろせ
ず、遺言・贈与もできない

90歳

入院して寝たきりになる

判断能力があるうちに、延命治療を
するか否かの意思表示をするべし

100歳

センチナリアン
(100歳以上)になる



日本の100歳以上
の人口は世界2
位。元気の100歳
か、入院中の100
歳かが大問題

※年表は、統計と横手氏の経験にもとづき各年齢で起こりやすい出来事を選んで作成

いんです。価値観をしつかり
持つと、人生が楽になります」

投資するなら

「東京×中古ワンルーム」

40代では自己投資にお金を
使い、50代は「お金を増やす
ステージ」だという。老後の
生活のため、不労所得を得る
にはどんな方法があるのか。
「我々の世代は受け取る年金
の額が少なくなりましたから、
毎月5万〜10万円の収入を上
乗せできるような投資を始めま
しょう。やり方は人それぞれ
なので、投資信託でも株でも
いいです。私は30代で株を始
めました。うまくいかず、40
代で不動産投資に出会いまし
た。現在、毎月10万円ほどの
家賃収入を得ています。後期
高齢者になれば医療費は増え
ますし、維持費のかさむ家を
手放したり、介護施設に入る
など住み替え資金も必要。近
年は中高年のひきこもりが増
え、離職した我が子を養わな
ければならなくなるかもしれ
ない。老後破産を避けるため
に定期収入は重要です」

横手氏の不動産投資の鉄則
は、「東京」「中古」「ワンル
ーム」だという。

「不動産投資は人が集まる場
所であるのが基本なので、東

家と会社以外の場所で 趣味を楽しむ

最近、役職定年や定年退
職でうつになる人が増加して
いるといわれる。

「大企業に勤めて一度も転職
したことがない方は危険です
ね。朝に出社してから帰宅す
るまで、寝る以外のほとんどの
時間を仕事のために費や
し、なによりも会社に依存し
ています。定年後に頼る相手
を失ってうつにならないため
には、早いうちから家、会社
に次ぐ、サードプレイスを見
つけておくことが大事です。
サードプレイスとは、自分
分にとって居心地がいい場所
のこと。そこで趣味を楽しむ
ことで、幸福感を高める脳内
物質のセロトニンが分泌され

ます。スターバックスで読書
するでも、居酒屋に飲みに行
くでも、山登りでも、仲間と
ギターを弾くでもなんでもい
い。家と会社以外で、仕事と
は関係のない自分が好きなこ
とに没頭できる場所を作って
おく。そうすれば、ひきこも
りも避けられます。ぜひ、奥
さん自身にもサードプレイス
を見つけてもらいましょう。

それぞれのサードプレイスが
あれば、「夫が毎日家にいて困
る」なんていう夫婦喧嘩や、
熟年離婚も避けられます」

もうひとつ、50代でやって
おくといふ話なのが、横手
氏の専門でもある「家族信託」
だ。

「家族信託というのは、財産
の管理を家族にまかせる仕組
みのことです。認知症のこ
とは知っていても、それがすな
わちお金の問題でもあること
を知らない人は多い。認知症
になると判断力がなくなるた
め、法律的な手続きができな
くなり、銀行により財産が凍
結されてしまう恐れがありま
す。それは絶対に避けたいの
で、事前に信頼できるお子さ
んと契約をして、1千万円、
2千万円と現金を預ける。い
つか自分の介護が必要になっ
たら、そこから費用を賄うと

いう契約です。相続のために
遺言を書いてくれという
親子関係はギクシャクしてし
まいがちですが、家族信託の
場合は、親が長生きすること
が前提なので前向きな話にな
り、資産の棚卸しがスムーズ
に進みます。これは1千人以
上の相談を受けてきた私が実
感したこと。認知症対策
をしてあげば、相続問題の9
割は解決できます」

最後に、横手氏は「睡眠負
債」について提言する。

「睡眠は7時間以上取り、朝
は起きたら散歩をする。日光
を浴びると、心を安定させる
脳内物質セロトニンが分泌さ
れます。そして三食きちんと
食べる。50代からこうした規
則正しい生活を送ると『フレ
イル』という、病気ではない
が日常生活に支障をきたす状
態に陥らずにすみます。また、
睡眠不足が長年続く睡眠負債
が溜まると病気にかかりやす
くなり、医療費を増大させま
す。100歳以上のセンチナリア
ンになったときに、寝たきり
の生活とならないためにも睡
眠は重要です」

100歳で笑って過ごせるか否
か。すべては40代、50代のお
こないにかかっている。

