

<自身の老後と親の介護・相続に備えるライフプランニングの重要性>

FPネットワーク神奈川会員 内田 敬之

多くの方が「自分の老後」や「親の介護・相続」に対して漠然とした不安を抱えています。「何から手をつけたらいいのかわからない」「思いもよらない出来事が起きたらどうしよう」、そうした心配が、日常生活のストレスとなることも少なくありません。また昨今は社会や経済環境の変化もますます激しくなっています。年金や医療制度等の社会保障、終身雇用の崩壊、少子高齢化、長い人生など、多くの不安があります。これらの不安に対して、自分の人生を自分でデザインするために、具体的な準備に役立つのがライフプランニングです。ライフプランニングとは、人生の様々な出来事を見据え、金銭面や生活設計を事前に考えること。今回は、特に「老後資金」「親の介護」「相続」に焦点を当てて、何に備えるべきかを一緒に考えてみましょう。

■老後に向けた資金計画

老後にかかる生活費は、夫婦2人で月額約25～30万円が一般的と言われています。ただし、医療費や介護費用が増える場合もあるため、余裕を持った準備が必要です。

[備えるべきポイント]

まずは公的年金の確認を行きましょう。定期的に「ねんきん定期便」を確認し、自分が受け取れる年金額を把握します。厚生年金の平均月額、令和5年では男性16万、女性11万円程度になります。今後はマクロ経済スライドにより、賃金や物価の伸びより年金の改定率は抑制され、相対的に減額されることとなります。ご自分の生活費の不足分は、退職金や貯蓄で補填することとなります。現在の貯蓄や資産運用が、老後にどれくらい役立つのか計算して把握しておきましょう。また予想外の出費に備えることも重要です。医療費や介護費用が必要になった場合に備え、緊急資金を確保しておきましょう。

■親の介護に備える

日本では平均寿命が延び、親の介護が必要になるケースが増えています。要介護（要支援）認定者数は年々増加しており、令和5年には700万人を超えています。いざという時に慌てないためには、早めの話し合いと準備が欠かせません。

[備えるべきポイント]

介護保険と利用できる主なサービスを押さえておきましょう。古い世代の親は、介護認定を良しとしない方も多いですが、少子高齢化の中、必要な社会保障はしっかりと利用しましょう。まずは定期的な要介護認定の申請方法の確認をお住まいの市町村で行い、適宜適切に判定を受けましょう。支給限度額は一番下の要支援1で50,320円、一番上の要介護5で362,170円になり、居宅介護から施設での介護サービスを受けられます。そして「どんな介護を望んでいるのか」「財産や保険はどうなっているのか」を親と話し合みましょう。

■相続に関する早めの準備

相続の問題は、家族の関係に大きな影響を与えることがあります。スムーズに手続きが進むように、親子間での話し合いや法律面の理解を深めておきましょう。相続税は基礎控除額（3,000万円+600万円×法手相続人の数）を上回った額に課税されますので、まずはご自身の状況を把握しておきましょう。

[備えるべきポイント]

争族で争いになる75%超は5,000万円以下と言われています。そのような事態を防ぐためにも、親が遺言書を作成しておくことで、トラブルを未然に防ぐことができます。不動産や金融資産などの現状を家族で共有し、相続税法上の特例や生命保険等を活用しながら、適切な分配方法を検討しましょう。

■ライフプランニングを始めるために

最初にやるべき3ステップとしては、①家計簿や資産リストを作り、現状の収支と財産の全体像を確認しましょう。次に、②「65歳までに〇〇円を貯める」「親の介護費用として〇〇万円を準備する」など、具体的な目標を立てましょう。

ファイナンシャルプランナーなどの専門家を活用し、最適なアドバイスを受けることは有効です。ライフプランニングは、将来に対する漠然とした不安を軽減し、安心して暮らすための手段です。「まだ早い」「何から始めればいいのかわからない」と思わず、少しずつでも準備を始めてみませんか？私たちNPOが提供するセミナーや個別相談もご活用ください。一緒に安心できる未来を作りましょう。