

〈論 文〉

老後の不安軽減のための家計管理と生活設計

大 塩 ま ゆ み

要旨：長寿社会の日本では、老後生活に不安を感じている人が多いという調査結果がある。老後不安には経済的要因が大きいことから、老後の貧困を予防するための家計管理に着目した。家計管理の基礎となる家計簿の診断を連載している生活情報紙のウェブ会員を対象にアンケート調査を行い、老後の不安軽減のための家計管理等について分析した。老後生活の不安感や現在の心配事、家計管理や家計簿に対する意識・現状、老後の不安をなくすための行動、自分の年金額把握実態、ライフプラン・マネープランと家計管理や健康管理の実態・方法等について質問した。

その結果、老後への不安は30歳代でも感じていること、特に自分の年金を把握していない、ライフプランもマネープランもたてていない人に不安を感じる人が多いことがわかった。また家計簿をつけている人は約4割で、つけていない人のほうが多く、家計簿をつけている人のほうが、つけていない人よりも自分の年金額を把握している人が多かった。また家計簿をつけている人のほうが、将来のライフプランもマネープランもたてている人が多かった。

以上のことから、老後不安に対して個人的に対処する方法として、家計簿をつけ、将来のライフプラン・マネープランをたてるという方法を提案したい。

は じ め に

長寿社会の日本で、老後生活に不安を感じている人は8割以上にのぼる。その理由のトップが、「公的年金だけでは不十分」というものである⁽¹⁾。

2000年の介護保険導入により介護保険料の徴収が始まり、家計の非消費支出（社会保険料や税金）が増えた。一方、高齢者世帯においては、年金給付額が減少し、可処分所得が少なくなっている⁽²⁾。2001年以降、老齢基礎年金平均月額、55,000円台で低迷しているが、65歳以上の介護保険料平均月額は、2000年から2020年で2倍以上の金額に上昇している⁽³⁾。

多くの高齢者世帯の最大の収入源は社会保障としての公的年金であるが、2019年では収入のうち社会保障給付が占める割合は、高齢単身無職世帯では92.7%、高齢夫婦無職世帯では91.3%であった。2018年以前も社会保障給付は、高齢者世帯の収入の9割以上を占めていた。しかし、2020年には、その比率が各々89.0%、85.7%と9

割を下回った。そして「その他」の収入が増えていく⁽⁴⁾。つまり、公的年金の家計収入に占める比率が低下した。これは何を意味するのだろうか。

2007年の「年金記録問題」以来、老後の所得保障としての公的年金の信頼性が揺らいでいる。2019年には、金融庁「金融審議会」（首相の諮問機関）が年金だけでは1300～2000万円不足するので、「資産寿命」も延ばすべき、と資産形成を呼びかけた。いわゆる「老後2000万円問題」である。

これは、日本では老後生活を社会保障で公的に保障するのは難しく、自己責任による私的な資産づくりが必要だということを意味している。しかし、私的資産形成は、誰もができることではない。その結果生じることは、高齢期の貧富の差の拡大である。家計の経済力の多寡に加え、個々人の資産形成への関心や意欲、知識、学習環境、消費動向、節約動機等が老後の貧富の格差を拡大すると考えられる。

日本では、生活保護受給者の過半数が高齢者で、中でも高齢単身世帯の受給が多い⁽⁵⁾。最近

は、生活保護法の中でも、家計収支の把握や節約が奨励されている⁽⁶⁾。

また、生活困窮に陥るリスクのある人を生活保護の前段階で受け止めるために、2015年には生活困窮者自立支援法が施行された。この中で「生活困窮者家計相談支援事業」が実施されている⁽⁷⁾。この事業は、多重債務者や家計が厳しい世帯、カードに頼って買い物し家計を把握していない人等で最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある人が増えていることから、それらの世帯の家計管理能力を高めて困窮化しないようにマネーマネジメントを奨励するためのものである⁽⁸⁾。

限度のある世帯収入の中で生活していくためには、家計収支を把握して家計管理をする力が必要である。しかし、そのための家計管理教育や消費者教育が、現在十分に行われているとはいえない。また心身の病気や障害のために、家計管理が困難な状態に置かれている人もいる。

このような社会状況下で少子高齢化している近年の日本では、先行きや老後生活に不安を感じている人が多い。

そこで、老後の生活基盤となる世帯の家計に注目し、家計管理のあり方、家計と老後の不安についての実態を調べることにした。

家計に関しては、総務省が「家計調査」を実施している。しかしながら、ここには平均値が示され、各世帯の家計簿や家計についての具体的な収支実態や悩みはわからない。

そこで、筆者は、これまでに生活情報誌『リビング京都』（週1回無料配布）に掲載された2010年～2019年の10年間の「かけいば診断」合計383ケースの家計の相談内容と家計簿を分析した。その結果、「かけいば診断」の相談内容として老後の不安を訴えたり、老後に備えたい、という人が増えていることが明らかになった。年齢別に分析すると30歳台でも老後不安を感じており、老後生活が高齢期になる前から不安要因となっていることがわかった。

10年間の「かけいば診断」の分析では、資産形成をしている世帯が増えていることも明らかになった。さらに、家計赤字の要因を分析すると、

病弱・障害や不妊治療費・単身赴任の2重生活、奨学金の返済等が家計を圧迫していた。さらに、保険・貯蓄を支出に組み込んでいるため赤字になっている世帯もあった。個人保険料を支出しなければ黒字なのだが、皮肉にも老後への備えが現在の家計を圧迫している世帯もあった⁽⁹⁾。

このような私的努力や自己責任を奨励するのではなく、公的な社会保障を充実させ所得再分配をすることが老後の防貧のためには望ましいと考える。しかし、それに期待できず資産形成を政策的に奨励されている昨今、個人的に備えようとする傾向が表れている。とはいえ、保険の中には掛け捨てのものや給付制限がある商品もあるので、加入には注意が必要である。しかし現状では、そのような金融商品について正しい情報伝達や消費者教育が十分行われているとはいえない。

10年間の「かけいば診断」の分析の結果、明らかになったもう一つのことは、ほとんどの相談者がどのように家計のやりくりをしたらよいかについて尋ねていることであった。現在と老後の生計を安定させるための家計管理の方法が課題なのである。

高齢期の家計支出の特徴は、収入では稼得収入が少なく、支出では保健医療費や水光熱費が若年世帯よりも多いことである。保健医療費を抑えるためには、健康増進が求められる。家計管理は、健康管理にもつながり、実生活を点検し見直すことにもつながる。

このような経緯から、今回、「生活と家計に関する意識調査」としてアンケート調査を行った。以下、その概要を報告する。

1. 「生活と家計についての意識調査」の概要

(1) 調査目的

このアンケート調査の目的は、まず老後生活の不安感や現在の心配事や困り事、家計管理と家計簿に対する意識・現状等を把握することである。次に、老後不安への対応法の一つとして、これまで筆者が実践してきたライフプラン設計にマネープランを加えて、これらの生活設計と老後不安や家計管理の関係を分析することである。

具体的には、老後生活に備え、ライフプランやマネープランをたて、家計管理や健康管理をしている人がどれくらいかを把握することである。家計管理をするためには世帯の家計を把握することが必要だが、家計簿をつけている人は、どれくらいの割合か。家計簿は家計管理や老後の不安解消に役立っているのか。家計簿をつけているか否かとライフプラン・マネープランの生活設計に関係があるのか、というような疑問を質問紙調査により明らかにし、老後不安の解決の糸口を探った。さらに、家計管理行動の実態・方法や自身の年金額把握状況等を把握し、家計簿をつけているか否かによる分析をした。これらを通して老後の貧困予防のために個人ができる方策を追究した。

(2) 調査方法

メールでのアンケート用紙配布と回収

(3) 調査時期・期間

2022年1月28(金)～2022年2月6日(日)

(4) メール配信対象者

『リビング京都』のWeb会員として2022年2月1日時点で登録されている19,247名

生活情報誌『リビング京都』web会員を対象とした理由は次のとおりである。

- ① 生活情報誌『リビング京都』は、月4回無料配布されるフリーペーパーで、無料で各戸に配布されるため、読者は購入するために出向かなくても自宅ですぐ入手できる。日刊紙よりも紙面サイズが小さく、ページ数が少ないので、読みやすい。最近では、有料の新聞を購読する人が減っており、無料で各戸に配布されるフリーペーパーのほうが、読者の範囲が広いと考えた。
- ② 配布エリアは、京都市・向日市・長岡京市・宇治市・城陽市とその周辺の町で、部数は合計489,310部である。web会員もほぼ同じエリアで、無償で会員になれるため幅広い所得階層の人が対象となる。また、web会員になるには登録が必要なので、フリーペーパー版よりもかなり数は減るが、

中身を読む意思がある人が多いと考えられる。web会員は調査時点で19,247名であり、回収率を1割と想定しても、1,000名以上になるので、一定の回収数を得られると考えた。

- ③ 家計簿診断を掲載している雑誌や機関誌は他にもあるが、これらは、特定の志向のある対象者、または専門家向けで、有料のものが多く、生活情報誌『リビング京都』のほうが不特定多数の幅広い読者層を対象としているので偏りが少ないと考えた。
- ④ 『リビング京都』の「かけいば診断」への応募者は、ファイナンシャル・プランナーから個別のアドバイスが受けられる。応募し掲載された人には、3000円のクオカードが進呈されるので、関心を持つ可能性がある人は幅広いと考えられる。編集者への聞き取りでは、以前から、このコーナーへの応募者が多く、多様な世帯の家計簿が掲載されるように厳選しているという。そのため、地域は限定されるものの、年齢層や性別、世帯構成などにおいて、比較的幅広い家計簿が掲載されている。
- ⑤ 筆者は、2020年に『リビング京都』2010年～2019年の10年間の「かけいば診断」の相談内容を分析し、家計のやりくりや老後の生計について課題を感じている人が多いことが分かった。そこで、「かけいば診断」を掲載している『リビング京都』の読者の中でも登録の必要なweb会員を特定し対象として選定した。

(5) 回答者：2,037名(10.6%)

(6) 有効回答数：1,995名(10.4%)

2. 調査結果

(1) 基本属性

有効回答者の基本属性は以下のとおりである。

- 1) 対象地域：京都市、宇治市、城陽市、向日市、長岡京市、大山崎町、その他(木津川市、亀岡市等)

2) 性別：男性 27.3%，女性 72.7%

3) 年代別

年齢階層	実数	比率(%)
20 歳代以下	56	2.8
30 歳代	264	13.2
40 歳代	408	20.5
50 歳代	595	29.8
60 歳代	442	22.2
70 歳以上	230	11.5
合計	1995	100.0

平均年齢 53.5 歳

4) 家族構成と働き方

配偶者の有無	実数	比率(%)
あり	1495	74.9
なし	500	25.1
合計	1995	100.0
子どもの有無(同居のみ)		
1 人あり	470	23.5
2 人以上あり	608	30.5
なし	917	46.0
合計	1995	100.0
働き方		
専業主婦	386	19.3
フルタイムワーク	727	36.5
パート・アルバイト	491	24.6
無職	245	12.3
その他	146	7.3
合計	1995	100.0

(2) 集計結果

1) 現在の生活への満足感

「現在の生活に満足していますか」の質問に対する回答は、「満足している」「やや満足している」を合わせると約 7 割の人が満足をしていた。満足していない人は 4.4%，「あまり満足していない」を合わせると 14.2% であった（図 1）。

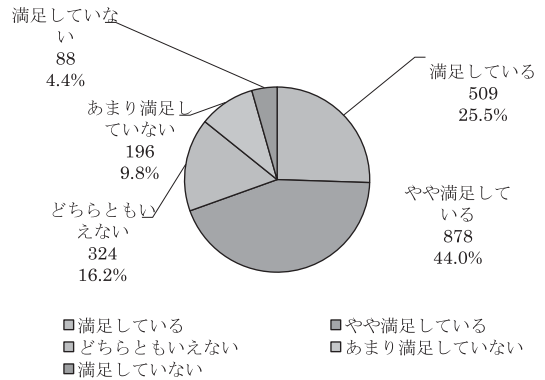


図 1 現在の生活に満足していますか？

性別・年代別では、大きな差はなかった。

2) 現在の生活で心配な事、困り事

現在の生活での心配事・困り事が「ある」と回答した人は約 8 割である（図 2）。

性別では、「ある」は男性が 70.8%，女性 80.8% で、女性のほうが多かった。

年代別に分類したところ、「ある」が 8 割以上なのが、30 歳代から 50 歳代で、60 歳代は「ある」が 72.9%，70 歳代と 20 歳代は、約 66% で比較的少なかった。

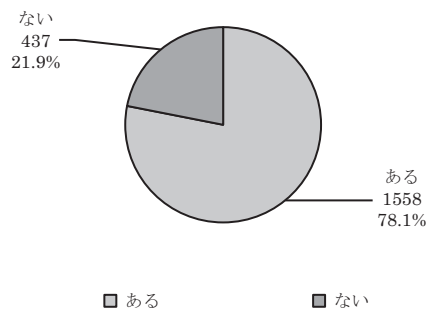


図 2 現在の生活で心配な事、お困りの事

3) 心配事・困り事の内容

現在の生活での心配事・困り事が「ある」と回答した人に、その内容を複数回答で尋ねたところ、最も多いのは、健康問題であり、次が家計であった（図 3）。

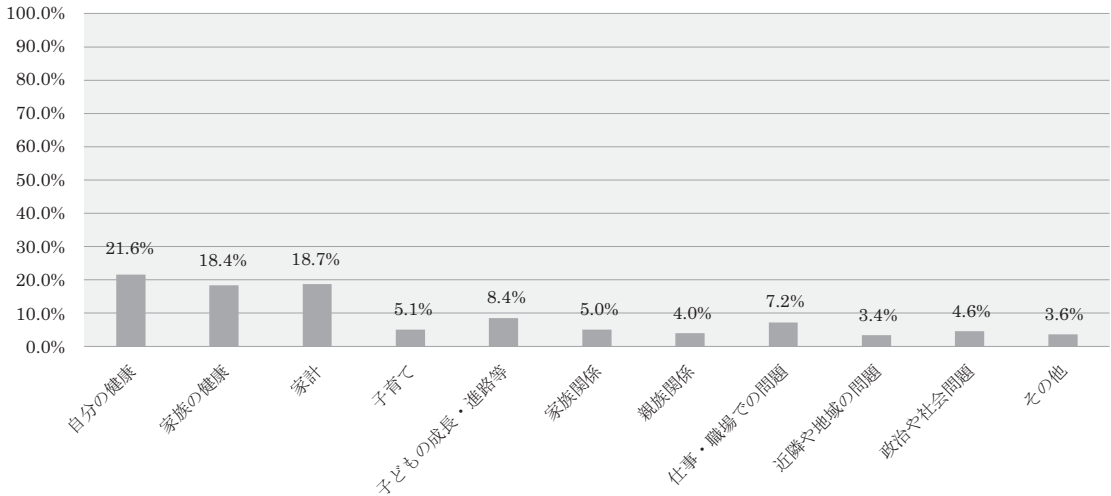


図3 問2で「1. ある」と回答された方は、どのような事についてですか？

4) 老後の不安

老後の生活に不安を感じるかを聞いたところ、「感じる」との回答が86.0%と多かった(図4)。

特に、年代別では30歳代から50歳代で、9割前後の人が不安を感じている。20歳代では、不安を感じる人は75.0%、60歳代は82.4%、70歳以上では不安を感じる人が減り79.1%であった。

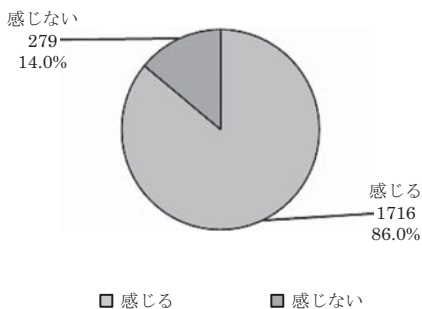


図4 老後の生活に不安を感じますか？

5) 老後不安の内容

問4で老後の生活に不安を「感じる」と回答した人に、その内容を複数回答で尋ねたところ、「老後の家計」がトップとなった。現在の生活の心配事・困り事のトップは、前述のように自分の健康、次が家族の健康で、家計が第3位であったが、老後の場合は、家計への不安がトップとなった。また「自分の年金が十分か」「十分な貯蓄が

できるか」についても不安が多い(図5)。

6) 不安をなくすための行動

問4で不安を感じると回答した人に、不安をなくすために何か行動をしているかを複数回答で尋ねたところ、「健康のために食事や栄養に気をつけている」が21.6%で最多であった。「健康のために運動している」と「貯金をしている」が約15.6%、「家計を把握し家計管理をしている」が約11.7%あった。「仕事で収入を増やそうとしている」人は8.5%、「自分の人生(生活)設計(ライフプラン)をたてている」人は3.9%、「何をしたらよいかわからない」が7.5%、「何もしていない」は3%であった(図6)。

年代別では、「仕事で収入を増やそうとしている」との回答は、40歳代・50歳代に多かった(それぞれ26.3%、35.2%)。また、30歳代・40歳代では、「金融商品や不動産等で資産を増やす努力をしている」という人も2割以上あった。「何もしていない」は50歳代では、「仕事で収入を増やそうとしている」よりも多く36%であり、「何をしたらよいかわからない」が32.9%あった。40歳代でも「何をしたらよいかわからない」が27.2%である(図7)。

50歳代という時期は、高齢期を迎える前段階であり、老後生活にソフトランディングするため

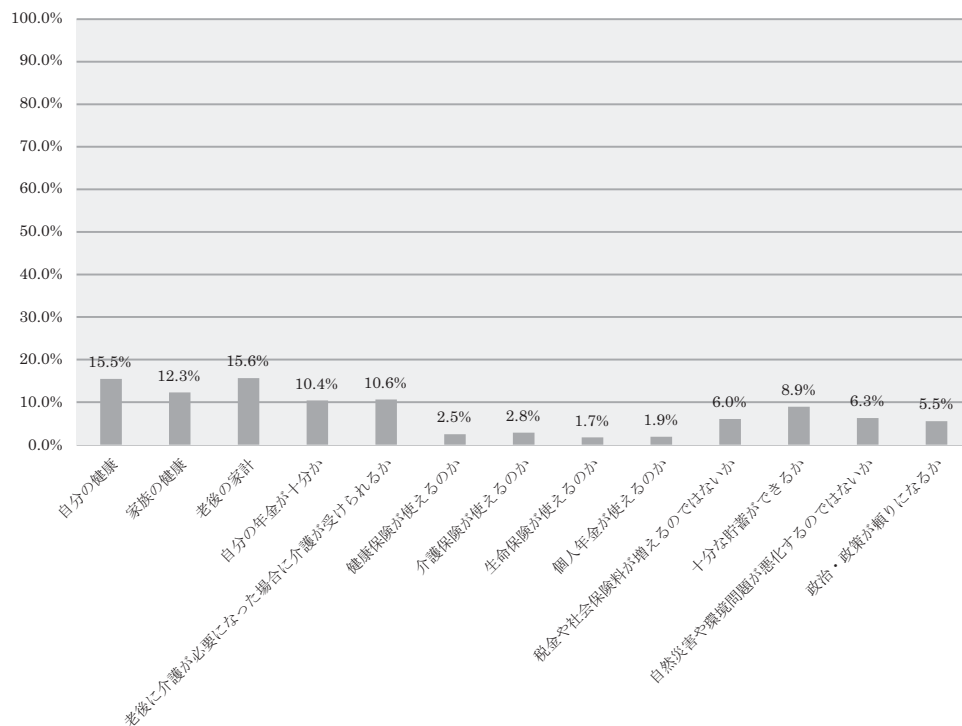


図5 問4で老後の生活に不安を「1. 感じる」と回答された方は、どんなことが不安ですか？

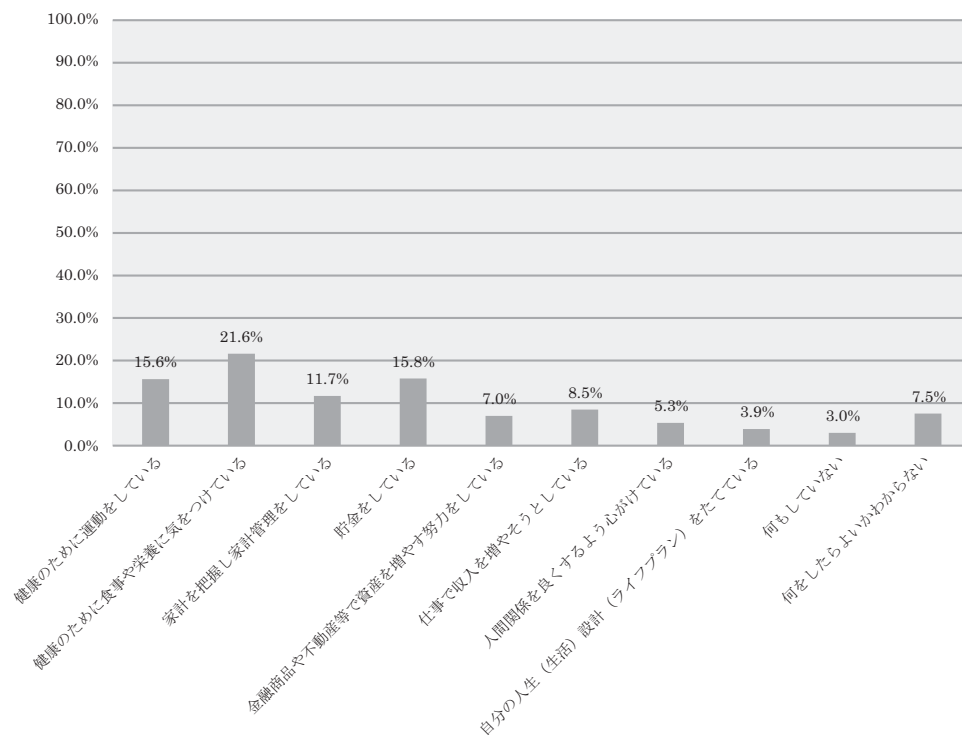


図6 問4で、不安を「1. 感じる」と回答された方は、現在、不安をなくすために何か行動していますか？

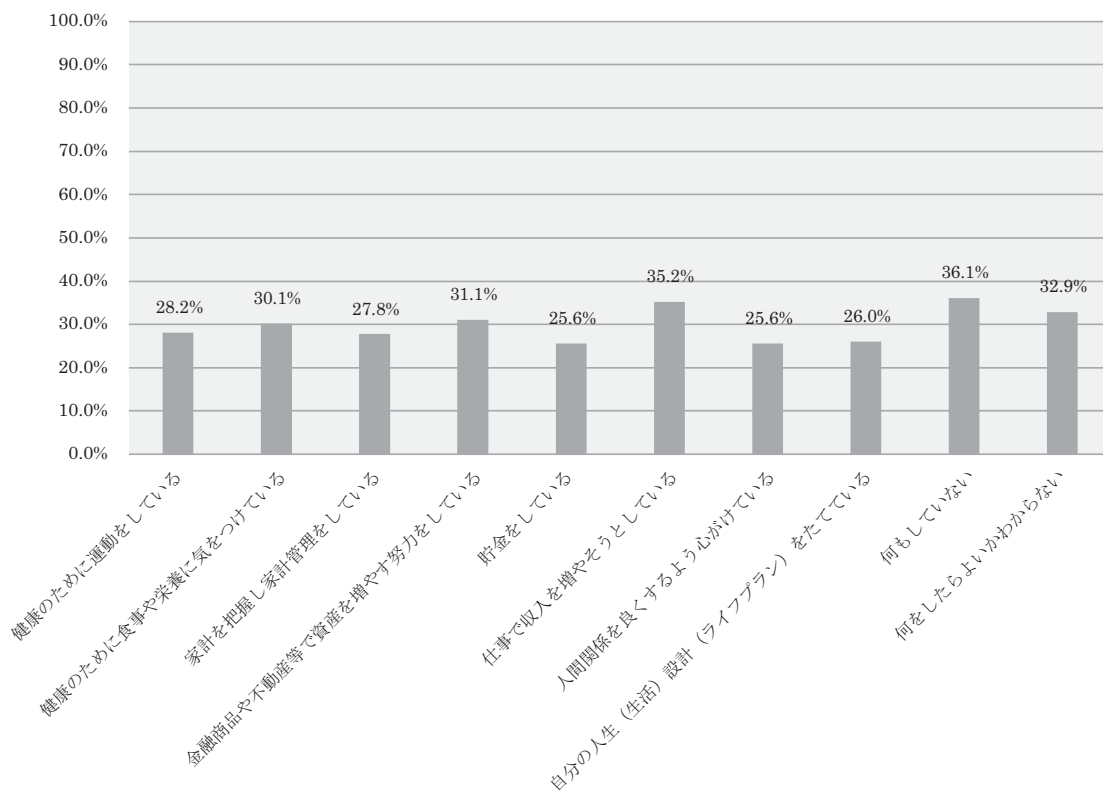


図7 50代・不安をなくすための行動

の準備が必要であるといえる。

60歳代は、「健康のために運動している」が最多であった。70歳以上では、それに加えて「人間関係を良くする」が最多であった。

7) 家計簿をつけているか

家計簿をつけているかどうかを尋ねた問に対しては、「つけている」人は約4割で、「つけていない」人のほうが多く約6割だった（図8）。

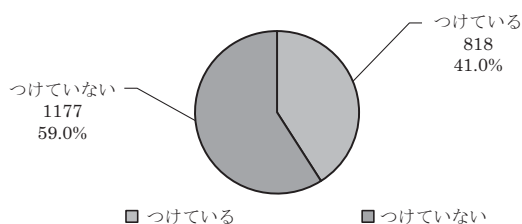


図8 家計簿をつけていますか？

性別では女性に付けている人が多く43.9%で、

男性で「つけている」人は33.3%であった。年代別では、家計簿をつけている人は、どの年代でも少ないが、70歳以上に関しては、つけている人のほうが多かった（50.4%）。

8) 家計簿をつけている人の頻度

家計簿をつけている人にどれくらいの頻度でつけているかを聞いたところ、毎日つけている人が約6割で一番多かった。次が月ごと21.8%、週ごと12.8%であった（図9）。

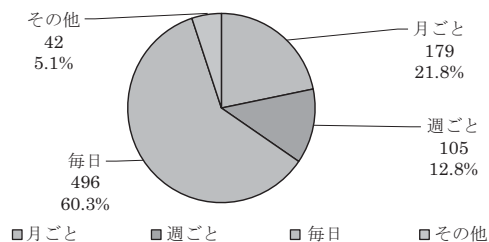
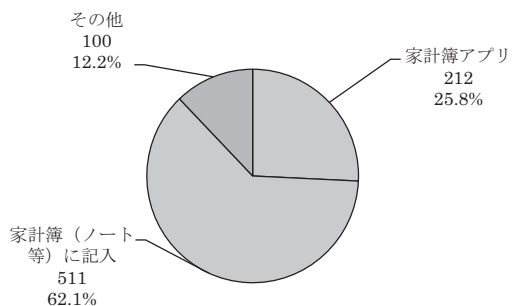


図9 家計簿をつけていますか？ つけている場合は、その期間について

家計簿をつけている人の中で毎日つけている人は、60歳代以上に多く74.9%で、50歳代が58.4%、40歳代は48.4%、30歳代が46.4%で、20歳代は63.6%であった。月ごとは、30歳代・40歳代に多かった。

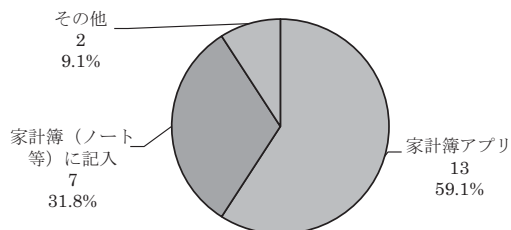
9) 家計簿の方法

最近、家計簿のアプリが開発され、スマートフォンでも家計簿がつけられる。そこで、家計簿を



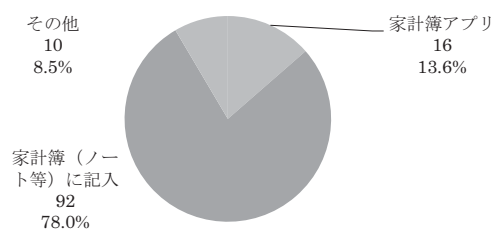
■ 家計簿アプリ ■ 家計簿（ノート等）に記入 ■ その他

図10 家計簿をつけていますか？ つけている場合は、その方法について



■ 家計簿アプリ ■ 家計簿（ノート等）に記入 ■ その他

図11 家計簿をつけていますか？ つけている場合は、その方法について【20代】



■ 家計簿アプリ ■ 家計簿（ノート等）に記入 ■ その他

図12 家計簿をつけていますか？ つけている場合は、その方法について【70代】

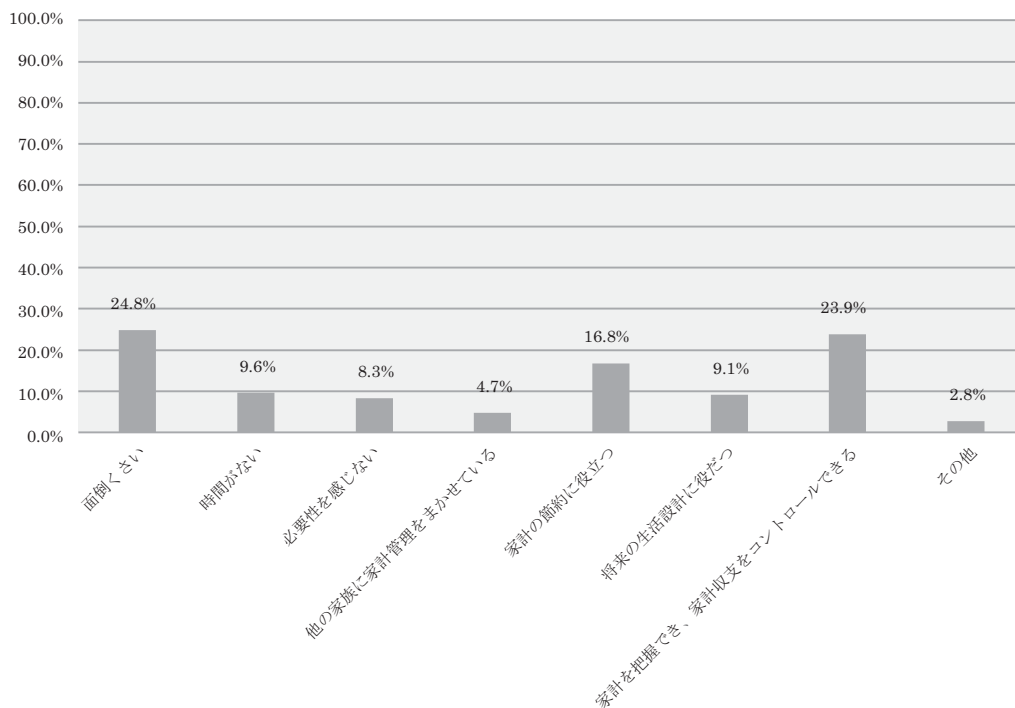


図13 家計簿をつけることについて、どのように思いますか？

つけている人にどのような方法でつけているかをきいた。その結果、家計簿（ノート）に記入が62.1%と最多であった。家計簿アプリは、25.8%と少なく、その他が12.2%であった（図10）。

年代別に分析すると、20歳代では59.1%が家計簿アプリで、30歳は52.4%が家計簿アプリであった。40歳代では、家計簿アプリが32.1%、家計簿（ノート）が52.2%で、アプリは年代と共に少なくなっている。70歳代ではアプリは少なく、ノートが多い（図11、12）。

10) 家計簿についての感想

家計簿についてどのように思うかを複数回答で尋ねたところ、24.8%の人が「面倒くさい」と感じていた。しかし、ほぼ同数の23.9%の人が「家計を把握でき、家計収支をコントロールできる」の回答を選んだ。また、「家計の節約に役立つ」も16.8%あり、「必要性を感じない」は8.3%であった（図13）。

年代別では、30歳代・40歳代の回答で最多なのが、「時間がない」というものであり、次が「面倒くさい」であり、忙しい年代であることを表している。60歳代・70歳以上では、「時間がない」の回答は少なく、それぞれ9%、3%であった。

11) 自分が受給できる年金の把握

次に、受給できる年金の金額を把握しているかどうかを聞いたところ、把握している人は54.4%、把握していない人が45.6%であった（図14）。

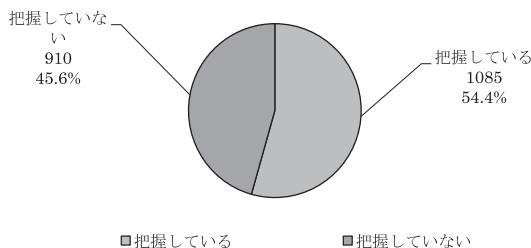
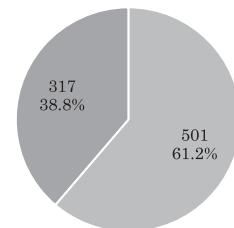


図14 自分が受給できる（または、今受給している）年金のおおよその金額を把握していますか？

全体の回答者の過半数が50歳代以上なので、

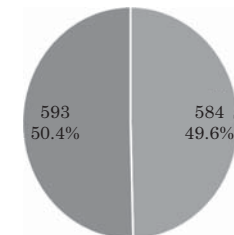
年金額を把握している人が多い。年代別に分析すると、年代が上がるほど年金額を把握している人が多く、70歳以上では97.0%、60歳代では82.1%が把握している。逆に20歳代で把握している人は28.6%、30歳代では22.0%であった。40歳代では31.6%が把握しており、50歳代では、把握している人と把握していない人が大体半々であった。

また、家計簿をつけている人のほうが、つけていない人よりも、自分の年金額を把握している人が多かった（図15、16）。家計簿をつけている人は高齢に多いのでこのような結果になったといえる。



■把握している ■把握していない

図15 家計簿を「つけている」と答えた人×自分が受給できる（または、今受給している）年金のおおよその金額を把握していますか？



■把握している ■把握していない

図16 家計簿を「つけていない」と答えた人×自分が受給できる（または、今受給している）年金のおおよその金額を把握していますか？

12) 将来のライフプラン（人生設計）とマネープラン（資金計画）

将来のおおよそのライフプランとマネープランをたてているかどうかを尋ねたところ、「ライフプランもマネープランもたてていない」人が50.9%で過半数であった。両方たてている人は17.2%

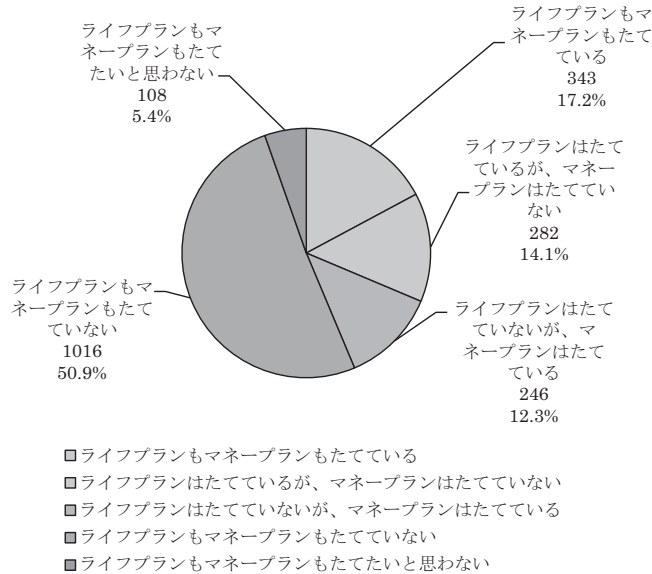


図 17 将来のおおよそのライフプラン（人生設計）とマネープラン（資金計画）をたてていますか？

であった。「ライフプランはたてているがマネープランはたてていない」人が 14.1%、「ライフプランはたてていないがマネープランはたてている」人が 12.3% であった（図 17）。

これを老後生活の不安感とクロスすると、「ライフプランもマネープランもたてていない」人は、老後の生活に不安を「感じる」比率が 90.6% で、全体の 86.0%（前述図 4）よりも多い。両方たてている人は、老後の不安を「感じる」人が 75.2% で少ない（図 18, 19）。

これらから老後不安をなくす一つの方法として、将来のライフプランをたてることが有効ではないかと考えられる。

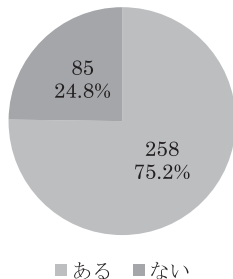


図 18 「ライフプランもマネープランもたてている」と答えた人×老後の生活に不安を感じますか？

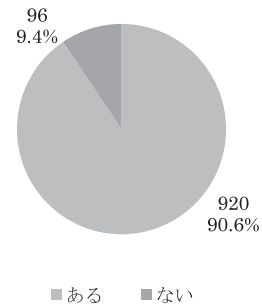


図 19 「ライフプランもマネープランもたてていない」と答えた人
4. 老後の生活に不安を感じますか？

13) 将来のプランと年金把握状況

将来のライフプランとマネープランをたてているかどうかの質問と年金把握状況をクロスすると図 20 のようになった。ライフプランもマネープランも立てている人は自分の年金額を把握している人が多い。逆に両方をたてていない人は、自分の年金額を把握していない人が多い（図 21, 22）。

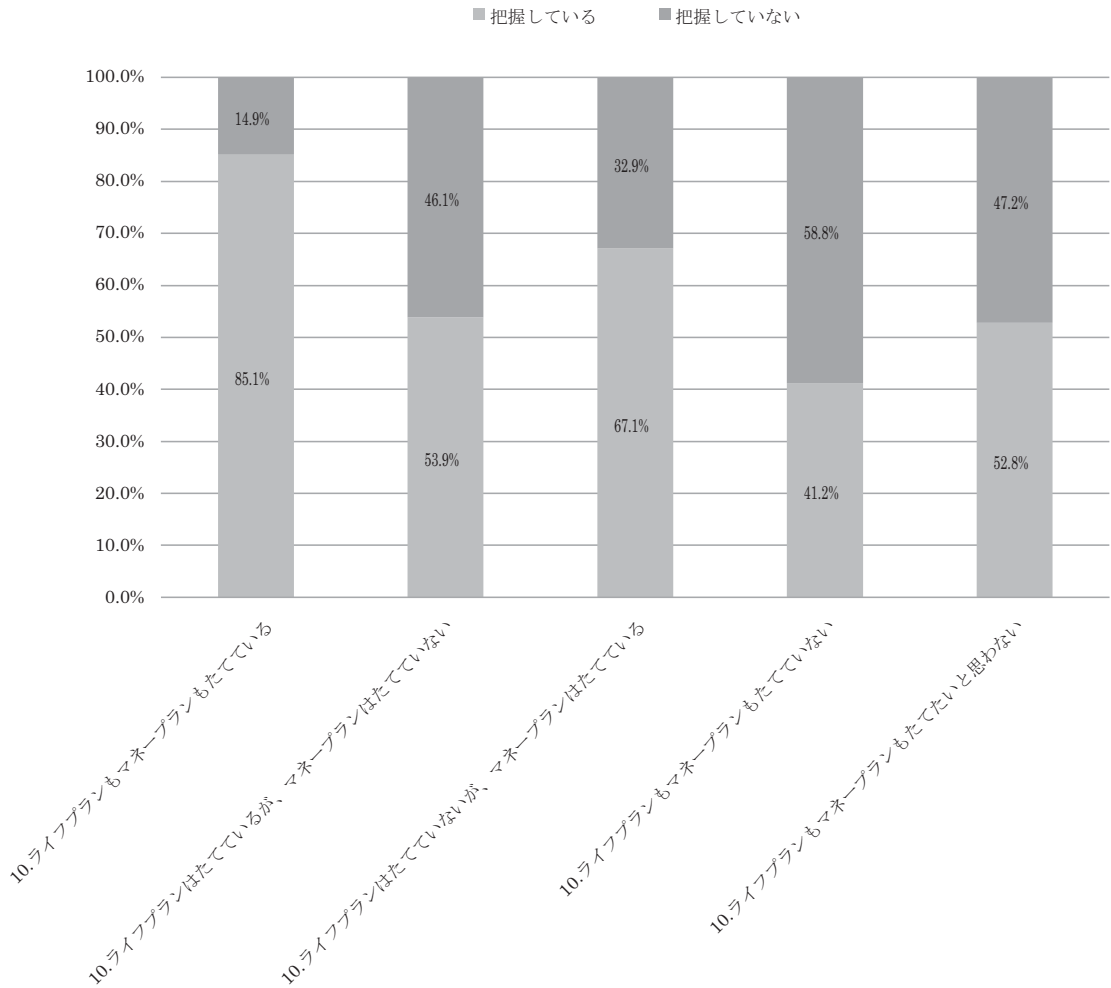


図 20 自分が受給できる（または、今受給している）年金のおおよその金額を把握していますか？

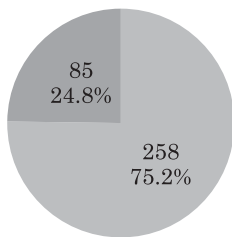


図 21 「ライフプランもマネープランもたてている」と答えた人×自分が受給できる（または、今受給している）年金のおおよその金額を把握していますか？

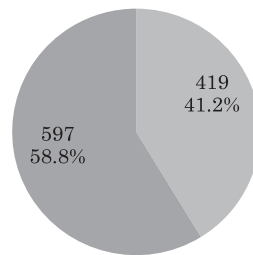


図 22 「ライフプランもマネープランもたてていない」と答えた人×自分が受給できる（または、今受給している）年金のおおよその金額を把握していますか？

3. 考 察

(1) 将来のプランと老後の不安

以上のような調査結果から、多くの人が老後の家計に不安を感じていることを確認した。特に、老後不安を感じているのは、自分の年金を把握していない、ライフプランもマネープランもたてていない人に多い事がわかった。自分の年金を把握し、将来のライフプランやマネープランをたてている人は、老後不安が比較的少ない（図 18, 19）。

本稿では、これらの因果関係を検証するための統計分析をしていないので、将来の生活設計（ライフプラン、マネープラン）をたてることで老後の不安を軽減できるとは言いきれない。しかし、不安は過去の記憶には浮かばず、未来や未知のことに対して悲観的予測をした場合に感じる気分だといえる。そこで、未来の未知である老後の見通しがつけば、ある程度、悲観的な予測が軽減されるのではないかと考える。そのために、漠然と不安を感じているだけではなく、自ら自分の未来を切り開くための設計図（ライフプラン）を作ること、不安という気分を変えられるのではないかと考える。

(2) 将来の生活設計と家計簿

次に家計簿をつけている人とつけていない人で、将来のプランをたてているか否かの違いを図 23, 24 に示した。家計簿をつけている人のほうが、将来のライフプランもマネープランもたてているという人が多い。

老後の家計への不安を軽減するためには、現在の自分の家計状況を把握できるよう家計簿をつけ家計管理をすることも一つの対策である。定年退職後も含めた将来のライフプランと共にマネープランをたてると老後の家計の目安がつく。今後の必要経費がどれくらいかを現在の家計簿から計算することで将来の生計を見積もることができる。自分の年金額については、日本年金機構のサイトから年金見込み額を試算することができる。それを利用し将来のマネープランをたてることが可能になる。

総務省の「家計調査報告」によると、高齢者世

帯と非高齢者世帯の支出の大きな違いは医療費と水・光熱費である。医療費支出を減らすためには、治療費・薬剤費を少なくする必要がある。つまり、健康を保持・増進することが求められる。健康であれば働いて収入を増やすこともできる。

問 4 では、老後に不安を感じると回答した人に、不安をなくすために何か行動をしているかを複数回答で尋ねたところ、特に 50 歳代で、「何もしていない」「何をしたらよいかわからない」がそれぞれ 3 人に 1 人の割合だった。高齢期が近づいているこの年代で、老後の健康や家計のための準備をすることが、老後不安を軽減するための一案と考えられる。

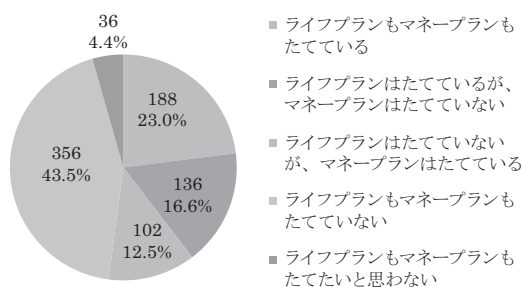


図 23 家計簿をつけている×将来のおおよそのライフプラン（人生設計）とマネープラン（資金計画）をたてていますか？

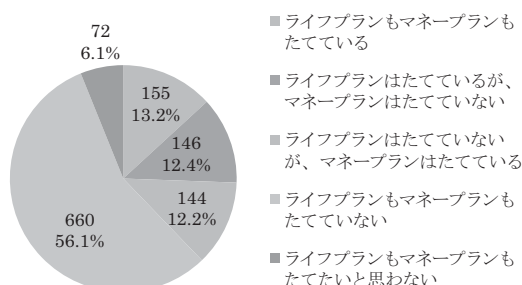


図 24 家計簿をつけていない×将来のおおよそのライフプラン（人生設計）とマネープラン（資金計画）をたてていますか？

(3) 高齢期の貧困予防と現在の家計管理

家計を点検することは、日頃の生活自体を点検することにもつながる。それは、以前「成人病」と呼ばれていた慢性病を、厚生労働省が 1990 年代に「生活習慣病（life-style related diseases）」と呼ぶようになったことと共通する。つまり、子ど

もの頃からの生活習慣が病気の発症・進行に影響するので、普段の生活習慣に着目して、より良い生活習慣を積み重ねる意識づけをすることが重要なのである。体の定期健診が自分の生活習慣に目を向けるきっかけになるように、家計をチェックすることでも生活習慣を点検することができると考えられる。

本調査では、老後生活の不安を家計という側面から調査したが、家計に焦点を当てたのは、家計が心身および社会的健康や生活習慣の基盤になっているからである。ただし、この考察は、使いきれないほど財産のある資産家や大富豪は対象としていない。

家計チェックの第一のポイントは、家計収支のバランスから赤字になる前の黄色信号に気づくことである。次に支出項目ごとの金額を確認し肥大化している原因を特定することが重要である。家計簿には、支出項目を10種類くらいに分類して記入することが望ましく、“どんぶり勘定”は禁物である。家計支出には、生活必需品のための経費とそうでない費用、今、必要なものと、将来に必要になりそうなもの等があり、優先順位を考えるためにも分類が役に立つ。

さらに、老後のマネープランについては、未来のライフプランの実現に必要な経費を計算し見積もる。まずは、現在1年間にどれくらいの生活費が最低限、必要なかを家計簿から計算する。景気や貨幣価値の変動はあるものの、おおよその将来の生活費の目安を算出すると将来の見通しがつく。日本ではほとんどの人の高齢期の収入の中心は年金になるが、定年退職後の収入については年金額やその他の収入を把握し、今の生活費と比較する。そうすると、現状維持ができるか、節約が必要なのか、就労収入を増やすべきなのか、ライフスタイルの変更が必要なのか、という対策を考えることができる。このような生活設計が、定年退職後の生き方を考えるきっかけにもなる。

前述のように、70歳以上では老後の不安を感じる人が、それまでの年代よりも少なかった。その理由が、老後生活が現実になっているからなのか、また別の理由からかはわからない。しかし、老後の不安が取り越し苦労の場合もある。

また、不安をきっかけにして現在の生活を見直せば、赤信号の前の黄色信号の役割を不安が果たすことになる。家計管理の必要性に気づくことができれば、不安が現実的な改善のための警告となる。赤字になる前に、家計簿をつけて家計収支の課題を見つけ将来のライフプランやマネープランをたてれば、生活の目標も得られるだろう⁽¹⁰⁾。

老後の不安をなくすために何をしたらよいかわからない場合は、まずは、家計簿をつけることから始めてはどうだろうか。家計簿をつけるのは手間がかかるという場合は、まずは買い物時にレシートを保存する。そして、時間のある時に支出額を合計して収入額内に収まっているかを計算するだけでもよい。その結果、支出オーバーになる場合は、節約法を考えるということが基本であろう。収入を増やすためには、仕事を探し就労収入を得る方法を考える。高齢期の仕事探しのためには、シルバー人材センターを利用することもできる。就労することは、一般的には心身の健康維持にもつながる。

おわりに

本論では、老後生活を不安なく送るための経済的基盤である家計管理に着目し、家計簿に焦点をあてた。ただし家計は、一般的に家族単位で営まれる。単身世帯では、家計簿の対象が個人なので集計が簡単だが、複数の家族の場合は、家族全体の収支を把握するには、家族全員の協力が必要になる。さらに、ライフプランは必ずしも家族単位ではない。ライフプランを実現するためのマネープランについても、家族で協議することが必要になるだろう。

また、ここでは老後生活の「老後」についての概念を定義していないが、定年退職後を想定している。定年退職後の生活は、それまでとは生活時間の変化があるものの、現在の生活の延長線上にある。なので、現在の生計を点検し、早期の気づきと将来展望をもって将来の生活設計をすることで老後不安を軽減できると考えられる。

ただし問題なのは、公的年金に未加入・非加入である場合である。自由業や非正規雇用等の場合には、社会保障のセーフティネットの網の目から

こばれ落ちる可能性がある。また、そもそも公的年金自体が、人生 100 年時代の到来を予想して設計されていないので、急速な少子高齢社会に対応できなくなっている。とはいえ、公的年金の役割は大きいので、今後は社会保障の意義を学校教育で教え、さらに個人年金・金融商品等についての正しい知識を社会教育等で普及させることが必要である。

そして、社会福祉士も、家計管理能力が低下したり消費者被害にあう可能性がある高齢者・障害者の家計管理を支援できるような知識を身に着けることが望まれる。生活困窮者や生活保護受給者の金銭管理や家計管理能力を高められるような支援ができる社会福祉士になることが期待される⁽¹¹⁾。

追記

本研究は、科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）基盤研究（C）（一般）〈課題番号 20K02254 研究代表者：大塩まゆみ〉の助成を受けて研究した成果を報告したものである。

注

(1) 生命保険文化センター「生活保障に関する調査」／令和元年度「老後生活に対する不安の有無」<https://www.jili.or.jp/lifeplan/lifeseconomy/1157.html> (2023 年 4 月 13 日閲覧)。「家計の金融行動に関する世論調査 2022 年」(単身世帯調査) <https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/yoron/tanshin/2022/pdf/yoront22.pdf> (2023 年 4 月 12 日閲覧)。

(2) 総務省統計局『家計調査年報』各年版。総務省統計局『家計調査年報』（家計収支編）（2020 年）<https://www.stat.go.jp/data/kakei/npsf.html> (2023 年 4 月 13 日閲覧)。

大塩まゆみ (2013) 「高齢期における家計の変化」大塩まゆみ・奥西英介編著『高齢者福祉』、ミネルヴァ書房。

大塩まゆみ (2018) 「高齢期における家計の変化」大塩まゆみ・奥西英介編著『高齢者福祉 [第 3 版]』、ミネルヴァ書房。

(3) 社会保障審議会 介護保険部会 (第 75 回) 「介護保険制度をめぐる状況について (平成 31 年 2 月 25 日資料)」3, <https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000482328.pdf> (2022 年 8 月 4 日閲覧)。

(4) 資料：総務省統計局 (2020) 『家計調査年報（家

計収支編）(2020 年)』<https://www.stat.go.jp/data/kakei/npsf.html?msclid=2d0979aec6a711ecbb46bcdce67f00a> (2022 年 7 月 5 日閲覧)。

生命保険文化センター「生活保障に関する調査／令和元（2019）年度」<https://www.jili.or.jp/lifeplan/lifeseconomy/1157.html> (2022 年 5 月 12 日閲覧)。

金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査 (2020 年)」の調査結果 (2021 年 4 月 1 日時点) <https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/yoron/> (2023 年 4 月 12 日閲覧)。<https://www.shiruporuto.jp/public/check/style/yoron/futari/> (2020 年 1 月 10 日閲覧)。<https://www.shiruporuto.jp/public/check/style/yoron/04-06> (2020 年 1 月 10 日閲覧)。<https://www.shiruporuto.jp/public/check/style/yoron/97-03/> (2020 年 1 月 10 日閲覧)。

大塩まゆみ「所得保障」小倉襄二・浅野仁編 (2006) 『新版老後保障を学ぶ人のために』世界思想社。

(5) 厚生労働省「被保護者調査 (令和 3 年 2 月分概数)」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hihogosya/m2021/02.html> (2022 年 4 月 28 日閲覧)。

「厚生労働省 Press release 生活保護の被保護者調査 (令和 3 年 1 月分概数) の結果を公表します」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hihogosya/m2021/dl/01-01.pdf> (2022 年 4 月 28 日閲覧)。

(6) 生活保護法第 60 条に次のような条項がある。「被保護者は、常に、能力に応じて勤労に励み、自ら、健康の保持及び増進に努め、収入、支出その他生計の状況を適切に把握するとともに支出の節約を図り、その他生活の維持及び向上に努めなければならない」(下線筆者)。

(7) 「生活困窮者自立支援法 第 2 条 6 この法律において『生活困窮者家計相談支援事業』とは、生活困窮者の家計に関する問題につき、生活困窮者からの相談に応じ、必要な情報の提供及び助言を行い、併せて支出の節約に関する指導および生活に必要な資金の貸し付けの斡旋を行う事業 (生活困窮者自立相談支援事業に該当するものを除く。)をいう」(下線筆者)。

(8) 厚生労働省 (2022) 「家計改善支援等のあり方について、社会保障審議会生活困窮者自立支援及び生活保護部会 (第 16 回) 令和 4 年 7 月 8 日 資料 3」<https://www.mhlw.go.jp/content/12002000/000961866.pdf> (2022 年 8 月 16 日閲覧)。
厚生労働省社会・援護局地域福祉課 生活困窮者自立支援室 (2019) 「『家計改善支援事業』の動向、令和元

年度 家計改善支援事業従事者研修第4回資料」
<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000633457.pdf> (2022年8月16日閲覧).

厚生労働省社会・援護局地域福祉課生活困窮者自立支援室(2018)「生活困窮者自立支援制度(家計改善支援事業)の動向,平成30年度家計相談支援事業従事者研修第4回資料」<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000489549.pdf> (2022年8月16日閲覧).

- (9) 2020年3月に社会政策学会総合福祉部会で発表済みなので詳細を省略する。
- (10) 大塩まゆみ(2006)「高齢期の生きがい・目標・ライフプランー“不安予防”を超え“希望創出”をー」『福井県における高齢社会の課題と展望』福井県立大学健康長寿研究推進機構。
- (11) 実際に,家計管理支援をしている社会福祉士も増えている。

参考文献

- ・金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査(2020年)の調査結果」(2021年4月1日時点) <https://store.kinzaai.jp/public/ext/freepage/2021/kinmadotuiho.pdf> (2022年7月27日閲覧).
- ・厚生労働省「家計改善支援事業の手引き」(添付書類)様式,記入要領 <https://www.mhlw.go.jp/content/000520650.pdf> (2022年8月16日閲覧).
- ・厚生労働省社会・援護局地域福祉課 生活困窮者自立支援室(2019)「『家計改善支援事業』の動向,令和元年度 家計改善支援事業従事者研修第4回資料」 <https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000633457.pdf> (2022年8月16日閲覧).
- ・厚生労働省(2022)「家計改善支援等のあり方について」社会保障審議会生活困窮者自立支援 及び生活保護部会(第16回)令和4年7月8日 資料3 <https://www.mhlw.go.jp/content/12002000/000961866.pdf> (2022年8月16日閲覧).
- ・厚生労働省「介護費用と保険料の推移」<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/zaisei/sikumi.html> (2017年3月22日閲覧).
- ・厚生労働省「平成29年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」 <https://www.mhlw.go.jp/content/000453010.pdf> (2020年1月13日閲覧).
- ・厚生労働省「被保護者調査(令和3年2月分概数)」 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hihogosya/m2021/02.html> (2022年4月28日閲覧).
- ・「厚生労働省 Press release 生活保護の被保護者調査(令和3年1月分概数)の結果を公表します」 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hihogosya/m2021/dl/01-01.pdf> (2022年4月28日閲覧).
- ・国立社会保障・人口問題研究所「社会保障統計年報データベース」<http://www.ipss.go.jp/ssj-db/ssj-db-top.asp> (2017年3月22日閲覧).
- ・日本年金機構「国民年金保険料の変遷」 <https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/hokenryo-hensen/20150331.html> (2020年1月13日閲覧).
- ・野田博也(2020)「自治体における家計相談支援事業の動向ー厚生労働省『生活困窮者自立支援制度支援状況調査』(2015年度ー2018年度)をもとにー」『愛知県立大学教育福祉学部論集』第69号。
- ・大塩まゆみ(2013)「高齢期における家計の変化」大塩まゆみ・奥西英介編著『高齢者福祉』,ミネルヴァ書房。
- ・大塩まゆみ(2018)「高齢期における家計の変化」大塩まゆみ・奥西英介編著『高齢者福祉[第3版]』,ミネルヴァ書房。
- ・大塩まゆみ(2006)「『夢ある My life plan』設計の実験ーより良く生きるための教育的試み」『龍谷大学社会学部紀要』第39号。
- ・総務省統計局『家計調査年報』各年版および「家計調査年報(家計収支編)」<http://www.stat.go.jp/data/kakei/npsf.htm> (2017年4月15日,2020年1月19日閲覧).
- ・社会保障審議会 介護保険部会(第75回)「介護保険制度をめぐる状況について」平成31年2月25日 資料3, <https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000482328.pdf> (2022年1月13日閲覧).

Household Financial Management and Life Planning to Reduce Anxiety in Old Age

Mayumi Ohshio

Survey results have shown that in Japan, which is a society of longevity, many people feel anxious about life in old age. Since most of this anxiety stems from economic factors, I focused on household financial management for the prevention of poverty in old age. Targeting online members of a publication that provides information on daily living, including a series examining household account books, which is the basis of household financial management, I conducted a questionnaire and analyzed household financial management, etc., to reduce anxiety in old age. In the questionnaire, I asked about people's anxiety and current worries about life in old age; their awareness about, and the current state of, their household financial management and household account books; their life plan, financial plan and their household financial management; and their actual health management and methods of managing it. I also asked if they took any kind of action to eliminate anxiety in old age, and if they knew their actual pension amount, etc.

The results showed that even people in their 30s feel anxious about their old age. They are mostly people who have no idea about their own pension and who have not established any life plan or financial plan. Also, only about 40% of respondents keep a household account book, meaning that most people do not. People who keep a household account book are more likely to know their pension amount than those who do not. I also found that people who keep a household account book are more likely to have both a future life plan and a financial plan.

Based on the above, as something people can do themselves to handle anxiety about life in old age, I propose a method for keeping a household account book, and establishing a future life plan and financial plan.