全50回カリキュラム｜“年金＋配当金”で一生逃げ切る！『じぶん年金』設計講座

【第1章：自分の現在地と赤字額を直視する】　第1回

老後の生活費、
本当は毎月いくらかかる？

「老後2,000万円問題」の漠然とした恐怖を捨て、

国の最新公式統計から「我が家の生活費の基準値」を掴む

使用統計：総務省統計局「家計調査（2025年平均）」／生命保険文化センター「2025年度調査」

■ なぜ「老後のお金」はこれほど不安なのか？

① 金融庁報告書の発端

「2,000万円」説

2019年に話題となった試算モデル

- 当時の平均赤字×30年の単純計算
- 住居形態や物価変動が未反映
- 「2,000万円で足りる？」と疑問に

② 足元の物価高・インフレ報道

「3,000万～4,000万円」説

食費・光熱費の値上がりニュース

- 物価高で必要額が膨らむという試算
- テレビや雑誌の特集で不安が増幅
- 記事ごとに前提条件がバラバラ

③ 金融機関・保険広告の煽り

「5,000万円以上」説

ゆとり生活・医療介護をフル盛り

- 月39万円のゆとり生活費で試算
- 危機感を煽り商品を売る営業トーク
- 「とても準備できない…」と絶望

▼ メディアや金融機関ごとに「前提条件」が違う数字をぶつけられる結果…

「いったい誰のどの数字を信じればいいのか分からない！」という思考停止が最大のストレス源

POINT

老後不安の原因は「情報過多による混乱」であり、まだあなたの現実ではない

世間の極端な総額（〇〇千万円）に振り回されず「毎月の数字」から確認しよう

■ 不安の最大原因は「お金不足」ではなく「金額不明」

✕ 不安が増幅している状態（暗い夜道）

「相手の正体」が見えない恐怖

毎月の生活費が曖昧なまま総額だけを心配

- 足元が見えない夜道では誰でも足がすくむ
- 「何千万円も足りないのでは」と最悪を想像
- 怖くてお金を使えず、無理な投資に走りやすい

◎ 懐中電灯で足元を照らした状態（本講座）

「毎月〇〇万円」と基準値が明確

具体的な月額が分かれば不安の8割は消える！

- まず「毎月出ていく生活費の基準値」を確定
- 次に「入ってくる手取り年金」との差額を見る
- 埋めるべき月額が分かり、対策がシンプルになる

POINT

不安の最大原因はお金不足そのものではなく「正体不明のお化け」に怯えていること

懐中電灯で足元の「毎月の本当の生活費」を照らした瞬間、恐怖の8割は消える！

■ 全50回講座の最終ゴールと「第1回のセンターピン」

✕ 本講座が「目指さないもの」

無理なリスクで「億り人」を目指す投資

- 値動きの激しい銘柄で一攫千金を狙う投機
- 老後も毎日株価画面に張り付いて消耗する生活
- 資産額を増やすことだけが目的化した我慢の人生

◎ 全50回講座の「最終ゴール」

罪悪感ゼロでお金を使える豊かな老後

- 「年金＋高配当株の配当金」で毎月の赤字を埋める
- 貯金を取り崩す恐怖から解放され笑顔で暮らす
- 家族や自分の楽しみに安心してお金を使える設計

🎯 第1回で持ち帰っていただく「たった1つのセンターピン（最重要ゴール）」

漠然とした不安を捨て、国の最新統計と今の暮らしから

『老後に本当にかかる毎月の生活費の基準値』を知ること！

POINT

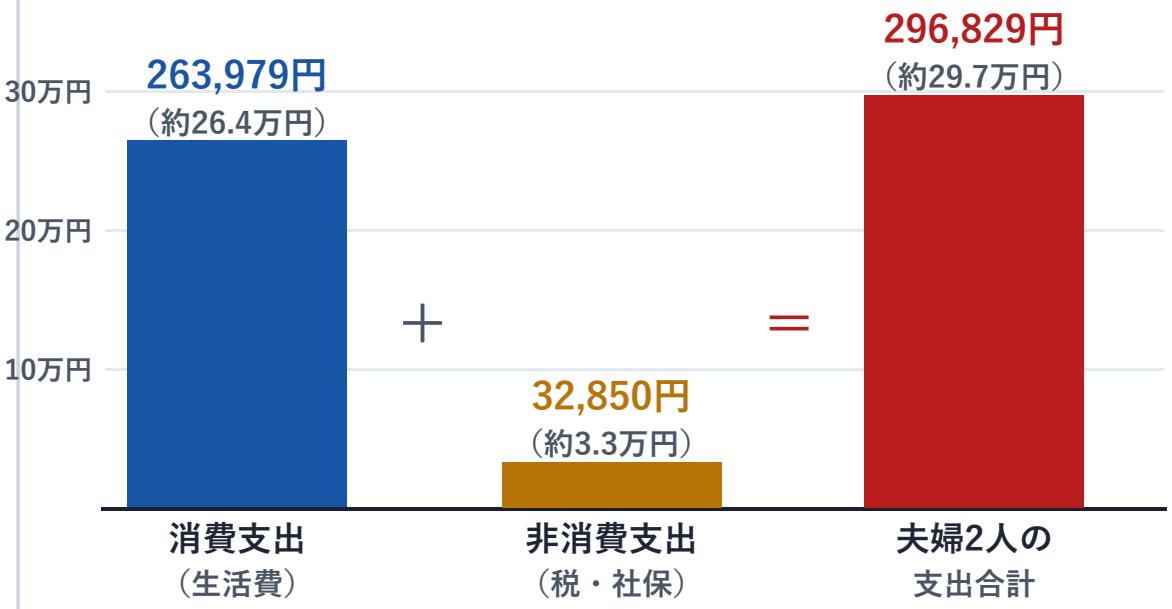
まずは相手（毎月の支出）のサイズを正確に測ることがすべての出発点

総務省の最新「家計調査（2025年平均）」から日本のシニア世帯の現実を見よう

■ 【公式統計①】65歳以上・夫婦無職世帯の毎月支出額

① 消費支出（毎月の生活費）	② 非消費支出（税・社会保険料）	①＋② 夫婦2人の支出合計	参考：実収入（年金等）との収支差
263,979円	32,850円	296,829円	▲42,434円

■ 65歳以上・夫婦無職世帯（総務省「家計調査」2025年平均）



夫婦2人世帯の支出構造のポイント

2024年平均：支出計 286,877円（生活費 256,521円）

2025年平均：支出計 296,829円（生活費 263,979円）

- 食料費（約7.6万円）が最大の支出項目
- 光熱水道・交通通信・教養娯楽が各2万～2.8万円台
- 税金・社会保険料（月32,850円）も忘れず加算
- 実収入（254,395円）に対し月42,434円の赤字

POINT

総務省2025年統計における「65歳以上・夫婦2人無職世帯」の標準的な支出基準

生活費 約26.4万円（263,979円）＋ 税・社保 約3.3万円 ＝ 毎月 約29.7万円（296,829円）

■ 【公式統計②】65歳以上・単身世帯の支出額と世帯比較

① 単身・消費支出（生活費）	② 単身・非消費支出（税・社保）	①＋② 単身世帯の支出合計	参考：単身の実収入との収支差
148,445円	12,990円	161,435円	▲29,980円

おひとりさま（65歳以上単身無職）の内訳

単身世帯の支出合計：毎月 161,435円

生活費 148,445円 ＋ 税・社会保険料 12,990円

- 食料費：42,545円 ／ 光熱・水道：15,565円
- 住居費：11,416円 ／ 保健医療費：8,388円
- 実収入 131,456円（うち年金等 120,212円）
- 毎月の不足額は 29,980円（約3.0万円）が平均

国の公式統計から見える「安心の事実」

👫 **夫婦2人世帯の基準：約29.7万円 / 月**

（生活費のみなら 263,979円 ＝ 約26.4万円）

👤 **おひとりさまの基準：約16.1万円 / 月**

（生活費のみなら 148,445円 ＝ 約14.8万円）

✓ 普通の暮らしなら「月40万～50万円」もかからない！

✓ 年金で大部分がカバーされ、実際の平均不足額は
夫婦で月約4.2万円・単身で月約3.0万円という現実

POINT

公式統計の支出合計基準は「夫婦2人で約29.7万円」「おひとりさまで約16.1万円」

まずは「老後に毎月40万～50万円も必要なわけではない」と知って肩の荷を下ろそう

■ よく見る「老後は月39万円必要！」のカラクリを解剖

データ出典：公益財団法人 生命保険文化センター「2025（令和7）年度 生活保障に関する調査」（夫婦2人の老後生活費意識調査）

① 最低日常生活費（平均）

月額 23.9万円

（前回2022年度調査：23.2万円）

- 日常生活を送る最低限の意識額
- 総務省の実際の生活費（26.4万）とも近い現実的な水準

＋

② ゆとりの上乗せ額（平均）

＋ 月額 15.2万円

「あったらいいな」の理想予算

- 使途1位：旅行やレジャー
- 趣味・教養、外食の充実、孫や子どもへのこづかい等

＝

③ ゆとりある老後生活費

月額 39.1万円

（前回2022年度調査：37.9万円）

- 金融広告が好んで切り取る数字
- 必須の生活費ではなく、贅沢や趣味をフル盛りした理想額！

💡 なぜ金融機関のセミナーや広告は「月39.1万円」ばかり強調するのか？

高い数字を見せて「年金だけでは毎月15万円以上足りない！」と危機感を煽った方が金融商品が売れるから

POINT

「月39.1万円」は最低日常生活費（23.9万円）に趣味・旅行を月15.2万円盛った理想額

アンケートの元の意味を正しく知っていれば、広告の高い数字に怯える必要はない

■ 統計の盲点①：家計調査の「住居費 月1.6万円」の罠

なぜ統計の住居費は「月1.6万円」と激安なのか？

住居費平均：月 16,432円（夫婦）

調査対象の約94%～95%が「持ち家」のため！

・65歳以上無職世帯の9割超がローン完済の持ち家

・家賃0円の世帯が大半で、全体の平均値を圧縮

・単身無職世帯でも統計上の住居費はわずか11,416円

要注意！実費差額の「上乗せ」が必須な3タイプ

統計基準 ＋（実費住居費 － 1.6万円）

たとえば家賃7.6万円なら「＋6.0万円」を上乗せ！

① 賃貸派：老後も毎月の家賃・更新料がかかる世帯

② ローン残：65歳以降も住宅ローン返済が続く世帯

③ 分譲マンション：管理費・修繕積立・駐車場が高い世帯

POINT

統計の「夫婦 約26.4万円（生活費）」は持ち家・住宅ローン完済が前提の数字

賃貸派やマンション管理費が高い方は「統計1.6万円との差額」を必ずプラスする

■ 統計の盲点②③：大型の「特別支出」と「インフレ」の波

盲点②：毎月の家計簿に載らない「特別支出」

年間 30万～50万円（月 2.5万～4.0万円）

数年に一度ドカンと出ていく大型出費の月割り枠

- 家電買替：エアコン・冷蔵庫・洗濯機・給湯器等
- 住まい＆車：外壁や水回り修繕、車検・タイヤ代
- 税金＆交際：固定資産税・自動車税、冠婚葬祭費

盲点③：インフレ（年2%物価上昇）の威力

同じ暮らしでも「年2%の物価上昇」が続くと…



- 10年で毎月必要額は「＋約5.5万円（約1.22倍）」増
- 実際、家計調査の消費支出も1年で約7,500円増加
- インフレに負けない「増配株」を持つ最大の理由！

POINT

毎月の基本生活費だけでギリギリに設計すると、大型出費と物価高で貯金が急減する

「特別支出の月割り（2.5万～4.0万円）」と「物価上昇への余裕」を最初から織り込む

■ 【実践ワーク】家計簿不要！「3つの足し算」で基準値を出す

📝 細かい1円単位の家計簿は一切不要！スマホのメモ帳で「3つのブロック」を足し算しよう

STEP 1｜基本の生活費

夫婦26.4万 / 単身14.8万

＋ 住居費の実費差額（賃貸・管理費等）

- 食費・光熱・通信・日用品の基本枠
- 今の生活費が分かる方はその額でOK
- 賃貸等は統計1.6万円との差額を加算

＋

STEP 2｜特別支出の積立

月 2.5万 ～ 4.0万円

年30万～50万円の大型出費を月割り

- 家電買替・住宅リフォーム積立
- 車検・タイヤ・固定資産税・自動車税
- 冠婚葬祭・医療費の予備バッファ

＋

STEP 3｜毎月の楽しみ費

月 1.0万 ～ 3.0万円

「これがあるから毎日楽しい」予算

- 月1～2回の夫婦での美味しい外食
- ゴルフ・園芸・推し活・旅行積立
- 我慢だけの老後にしない心の栄養費

POINT

【計算式】 ①基本生活費 ＋ ②特別支出積立 ＋ ③楽しみ費 ＝ 我が家の「手取り必要生活費」

※年金から引かれる税金・社会保険料は、次回の第2回で「手取り年金額」を出す際に差し引きます

■ ライフスタイル別「我が家の生活費基準値」モデルケース

ケースA：持ち家・車なし夫婦

基準値：月 25.0万円

コンパクトで堅実なゆとり暮らし

- ① 基本生活費：20.5万円（住居費小）
- ② 特別支出積立：2.5万円（家電・税）
- ③ 楽しみ費：2.0万円（外食・趣味）

ケースB：分譲マンション夫婦

基準値：月 31.0万円

管理費・車・旅行も楽しむ充実設計

- ① 基本生活費：24.5万円（管理費込）
- ② 特別支出積立：3.5万円（車検等込）
- ③ 楽しみ費：3.0万円（旅行・趣味）

ケースC：賃貸・おひとりさま

基準値：月 19.5万円

家賃6.5万円で気ままに暮らす設計

- ① 基本生活費：15.5万円（家賃込）
- ② 特別支出積立：2.0万円（家電・更新）
- ③ 楽しみ費：2.0万円（趣味・交際）

POINT

正解の金額は住居形態やライフスタイルによって家庭ごとに違って当たり前

世間の噂ではなく「我が家は月〇〇万円が基準だ」と言語化できれば第1回は大成功！

■ 第1回のまとめ：数字が分かれば「漠然とした霧」は晴れる

要点 ① 公式統計の基準	65歳以上無職世帯の支出合計は「夫婦 約29.7万円（296,829円）」「単身 約16.1万円」 ・広告の「月39.1万円」は趣味・旅行を月15.2万円盛った理想額であり、過度な心配は不要
要点 ② 3つの盲点補正	統計平均そのままではなく「①住居費差額」「②特別支出（月2.5〜4万）」「③物価高」を補正 ・持ち家9割超の統計トリックと、家電買替・車検・インフレの余裕を見込めば死角なし
要点 ③ 我が家の基準値	家計簿不要の「3つの足し算」で『我が家は毎月〇〇万円』という基準値を確定させる ・相手の正体（毎月の必要額）がハッキリ見えた瞬間、「何千万円も足りないかも」の霧は晴れる

結論 POINT	本日のセンターピン：漠然とした不安を捨て、国の最新統計と今の暮らしから 『我が家に本当にかかる毎月の生活費の基準値』を数字でハッキリ掴むこと！

■ 次回予告（第2回）：「ねんきん定期便」の罠と手取り計算

✓ 第1回で完了（片方の車輪：出ていくお金）

我が家の「毎月の生活費基準値」

①基本生活費 ＋ ②特別支出積立 ＋ ③楽しみ費

- 出ていくお金の「基準サイズ」が明確になった
- しかしまだ「毎月いくら赤字か」は確定していない
- 次はもう片方の車輪「入ってくる年金」を見る番！

×

🔒 次回・第2回（もう片方の車輪：入ってくるお金）

要注意！「額面＝振込額」ではない

ねんきん定期便から毎月2万〜3万円引かれる罠

- 年金からは介護保険料・健康保険料・税金が天引き
- 額面どおりだと思っていると老後開始時に愕然とする
- 第2回で「リアルな手取り年金額」の早見計算を伝授！

POINT

【第2回〜第50回は『高配当株マニア メンバーシップ（YOOR）』で順次公開中】

お手元に「ねんきん定期便」を用意して、第2回の講義でお会いしましょう！