



“人生100年時代”に向けて 新たなステージへの準備をはじめましょう

日本人の平均寿命はこの30年で5～6年延びており、現在男性が81.09歳、女性は87.14歳*です。年齢ごとの平均余命で見るともう少し長くなり、男性の4人に1人、女性の2人に1人は90歳まで生きています。まさに、人生100年時代が近づいているのです。

少し前まで、50代は定年を視野にリタイア時期やセカンドライフの過ごし方を考えはじめる世代でした。しかし、今は違ってきています。60代半ばでリタイアすると、その後の人生が30年以上続くかもしれず、老後の生活を支えるための資金、生きがい、社会とのつながりを維持するのも難しくなるからです。

人生100年時代には、50代は人生半ばの充実期といえます。これまでの生き方、仕事、生活を振り返りつつ、新たなステージに向けて、長く働き続けるための方法を探したり、ライフワークにつながる活動を見つけたりするのに、ちょうどいい時期とも言えるでしょう。50代からはじめる「リタイアメントプランニング」とは、従来のライフプランにとらわれず、自分なりの、家庭ごとの今後のライフプランを長期的な視点で考えることなのです。

本書は、皆さんが実際にリタイアした後の生活をイメージできるように、必要な情報を網羅しつつ、セカンドライフに欠かせない費用や資金についても、わかりやすく説明しています。リタイア時期やライフプランの見直しを含めて検討するために、お役に立てていただければ幸いです。

NPO法人 日本FP協会

※厚生労働省「令和5年簡易生命表」による

*本書は2025年4月1日現在の法令・制度等に基づいて作成しています。