



MUFG Retirement Guide

リタイア後を豊かにする人生戦略



長いあいだ、誰かのために歩いてきた
家族のため、会社のため、社会のため
責任を背負い、期待に応え、先を見続けてきた日々
時には疲れても、立ち止まることなく進んできた
雨の日も、風の日も、変わらぬペースで

今、時間に静けさが戻ってくる
急かされる朝もなく、締め切りに追われる夜もない
大きな波が引いて、穏やかな浜辺のように
忙しさの向こうに隠れていた小さな喜びが姿を現す

何を大切にしたいのか、どこに心が動くのか
忘れかけていた情熱や、しまい込んでいた夢
若い頃の自分が抱いていた、あの純粋な願い
誰かのためではなく、自分自身のために選ぶ時間

これからは選べる、明日からの自分を

どう生きていくかを、自分の言葉で
他人の台本ではなく、自分だけの物語を紡ぐ
人生というキャンバスに、あなただけの模様を描く

今こそ、本当の自由が始まる。

Index

1 人生の“豊かさ”とは

これまでどんな価値観を大切にして生きてきたのか。
改めて自分の人生を振り返り、これからの生き方を選ぶ礎となる、
あなたにとっての「豊かさ」を問い直します。
セカンドキャリアを形成し、今なお活躍の場を広げる村木厚子さんに、
そのヒントとなるお話を伺います。

2 人生後半の“ライフ戦略”

退職後の“自由を選べる時間”をどう過ごしていくのか。
資産設計は、その選択肢を大きく広げる鍵となります。
ただ残すだけではなく、どのように活用すべきかを早期に
考えることの重要性について、退職後に直面する現実や
その傾向を取り上げながら紹介します。

3 リタイア前の資産準備

退職に向けて、行うべき準備とは何か。
今ある資産を活用して退職後の人生を支えるために、
資産に関する取り組みや、設計・運用における
リスクの考え方を整理します。
そして、資産形成と仕事の両立という観点から、
資産を育てる方法を学びます。

4 リタイア後の人生を考える

退職後の生活を自分らしく楽しむために、
次の世代へ自分の生きた証を遺すために、
どのようなことができるのか。
住居・介護・相続など、先送りにしてしまいがちな
テーマから「レガシー」まで、さまざまな角度から
定年後の生き方について考えます。



「社会的立場の引退」から「個としての豊かさ」へ

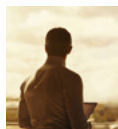
長く社会の第一線で活躍してこられた方々が、これからの人生をどう生きるか。

MUFGは、リタイアメントを「引退」というだけでなく、「もう一つの始まり」と捉えています。

これまでに培った能力や経験をもとに、自分らしい「豊かな人生」を主体的に選び取る新たなスタート——それが私たちの提案するリタイアメントの形です。

Before

リタイアメントは、長く続いた社会的な役割から離れるひと区切り。一線を退くことは老後・余生といった「社会的立場の引退」とみなされる傾向がありました。



引退という名の区切り

会社人生を終える中、「シニア」「シルバー」と呼ばれることに戸惑いを覚える。社会的な役割を終えた存在であることを意識させられ、自らの立ち位置を模索する。



社会との接点の希薄化

長年担ってきた責任や社会貢献の場から少しずつ距離が生まれ、気づけば社会とのつながりが希薄になっていく。その距離感が、自身の存在意義への不安として現れる。



変化していく人との関係性

所属する組織や肩書がなくなること、関係性が改めて“個”に戻る。所属や立場を越えた新しい関係が芽生える一方、新たなコミュニティで戸惑いや孤独感を覚えることもある。

After

リタイアメントは、自らの人生を再デザインする時期。社会に貢献する形も、自分らしい幸せを追求する形も、すべては自分自身で選び取ることができます。



新しい章の始まりを感じる

リタイアは引退というだけでなく、新たな「始まり」。さらなる成長や新たな挑戦の機会へと心を開き、自分の時間を自由に使う期待と希望が広がる。



“個”として社会とつながる

組織を離れても、社会とのかかわりは続く。自分ならではの経験や知恵を活かし、地域社会や次の世代に貢献できる場所は見出せる。



つながりの再構築

家族や友人との関係を見つめ直しながら、趣味や関心ごとを通じて、多様なつながりを育む。居心地の良い居場所が、人生の豊かさとなっていく。

Messages from Our Leadership



社会や価値観が大きく変化する今、リタイアメントの在り方も変わりつつあります。今後、社会全体に占めるリタイア世代の人口の割合は増え続けていく中で、この世代の活力が日本社会全体の活力を左右するといっても過言ではありません。

退職を「何かが終わる節目」と捉えるだけでなく、これまで培ってきた知識や経験を活かしながら、新たな挑戦が始まるものとして、前向きに捉える人が増えていくことを願っております。

三菱UFJ銀行は、皆さまがこれまで積み重ねて来られた日々々に敬意を払うとともに、皆さま一人ひとりのこれからの豊かな人生の実現をサポートしてまいります。本ガイドが、皆さまのこれからの人生を考える一助となれば幸いです。

株式会社三菱UFJ銀行
取締役頭取執行役員

豊沢 淳一



人生100年時代、リタイアメントは新たな人生の始まりとなります。人生の後半をどのように設計し、時間や資産をどう活かすか、ご自身にとっての「豊かさ」を明確にし、主体的に選び取っていく姿勢が、これからの人生をより充実したものにしていく一つの鍵と考えます。

また、リタイアメント後は、新たな挑戦のスタートとともに、健康、身体の衰え、認知症、資産の管理や承継など、新たな不安や悩みにも接することになります。

三菱UFJ信託銀行は、「安心」して皆さまがこれからの未来を描けるように、信託銀行が持つさまざまな知見やソリューションを通じてご支援しつつ、皆さまのセカンドライフとともに歩んでいく存在であり続けてまいります。

三菱UFJ信託銀行株式会社
取締役社長

窪田 博



人生これから黄金期、リタイアメントは長年の人間関係や生活スタイルが大きく変化する一方で、これまで築いてきた経験や能力を活かしながら、自分らしい価値を発見するチャンスでもあります。

充実したセカンドライフを迎えるためには、リタイア前からの備えと、インフレに負けない資産設計を計画的に進めることが大切なポイントとなります。

三菱UFJモルガン・スタンレー証券は、ご家族全体の未来に寄り添う伴走者として、米モルガン・スタンレーのグローバルな視点を踏まえながら、お客さまのセカンドライフの礎とともに構築できるようご支援してまいります。

三菱UFJモルガン・スタンレー証券株式会社
取締役社長 兼 CEO

小林 真

1 人生の“豊かさ”とは

努力を重ね、信頼を築き、仲間と支え合いながら歩んできた日々。
何気ない日常の中には、あなただけの大切な思い出が詰まっています。
今、その軌跡をたどり、これからの豊かな人生を思い描いてみませんか。

Life Goes On

人生の“豊かさ”を問う



Sさま

- ・大学を卒業後、大手通信会社で勤め上げて部長まで昇進し、退職
- ・子ども2人は独立しており、現在は持ち家で妻と2人暮らし

社会人としての第一歩

受験・就活競争を勝ち抜き、希望する企業へ就職。

「将来はまだ想像できないけれど、働き始めた」

結婚

出合いを経て、結婚。
2人の暮らしは、始まったばかり。

「先のことに不安はあるけれど、一緒に歩み始めた実感が心の支え」



23歳



28歳

32歳



健康診断で要精密検査

まだ若いと思っていたが、身体から初めて“危険信号”が。

「もう少し身体を労わらなければ」

子の成人

これまでの人生を、ふと振り返る。

「家庭や職場を支える役目がなくなったら……このままでいいのだろうか」



子の誕生、命を預かる責任

自分の人生が見え始めたころに新たな希望。幸せを噛み締めるとともに、「守るべきものが増えた」という大きな責任がある現実。

「家族のためにも、これからは失敗できない」

親の看取り・相続問題

“家族の在り方”や“人生の終わり”に向き合う。

「もうそんな歳なのか」



56歳



52歳

教育費の負担増加

わが子のためとわかっていても、目の前の支出に息が詰まる日々。

「家計の緊張感が増してきた」

昇進、管理職の重圧

順調にキャリアを築きつつも、家族・仕事・自分、それぞれのバランスに悩む日々。

「責任ある仕事が増え、自由な時間が減った」

マイホーム購入

自分の住まいができたことで誇らしい気持ちに。

「ローン返済に向けた覚悟と、将来に対する責任の重さを痛感」

36歳

38歳

45歳

50歳

57歳

退職

身体の衰えを実感 認知症への不安・ 終活も意識

物忘れや通院の回数が増えてきた。

「自分がいなくなったら、家族はどうなるのだろうか。認知症になったら迷惑をかけないだろうか」



会社からの役職 定年通知

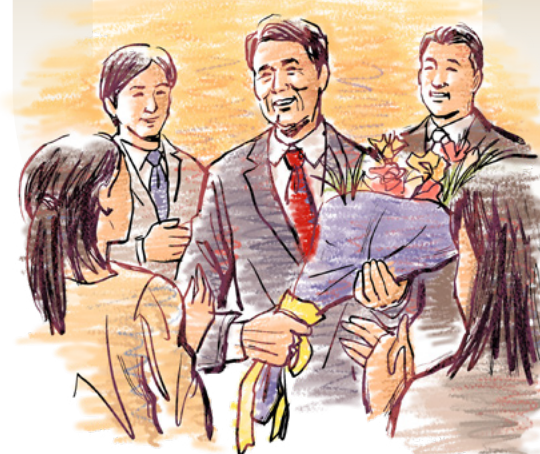
まだ先だと思っていたことが、すぐそこまで迫ってきた。

「これから自分は、会社の中でどういう存在になるのだろうか」

走り続けた会社で、ひと区切り

達成感・解放感とともに、寂しさやこの先への不安がよぎる。

「周りの人にも支えられ、ここまで勤めることができた。ただ、これからは……」



1. 人生の“豊かさ”とは

2. 人生後半の“ライフ戦略”

3. リタイア前の資産準備

4. リタイア後の人生を考える

免許の返納・ 新しい趣味の発見

免許を返納し、遠出を諦めていたところ、近所のカルチャー教室に出会う。

「新しい楽しみができた。また一つ、“できること”が増えたことがうれしい」



友人の他界

笑い合った仲間の訃報を聞く。

「自分の終わりもそう遠くないと思う。だからこそ、長年連れ添った妻との時間を大切に過ごしたい」

喜びの傘寿、不安の影

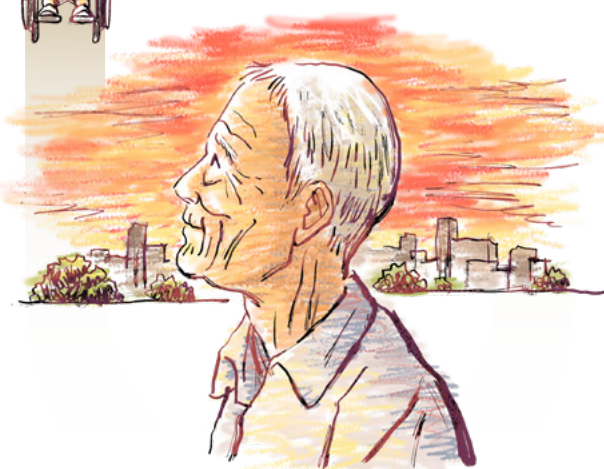
傘寿を喜ぶと同時に、日常的にサポートを受けることが増えてきた。

「自分が介護を受ける日が近づいてきた」

周囲に支えられる日々

孫の就職が決まり、娘も安心している様子。穏やかな日々の中で、静かな誇りを感じている。

「自分の存在が、子や孫を通じて未来へとつながっている」



私の人生は、豊かであったか――



Seven Shifts

第2の人生を、どう描くか？

退職を機に変化する“7つのエレメント”

受験や就活などの競争を経て、社会に飛び込み、会社や社会、そして家族のためにひたむきに働き続けてきた日々——。

自分の時間を後回しにしながらも、社会の荒波の中で「時間」「肩書」「評価」「人脈」「家族」「健康」「資産」という“7つのエレメント”を築き上げてきました。今の自分らしさは、その歩みの中で形づくられています。

やがて迎える退職は、この“7つのエレメント”に大きな変化をもたらします。社会で闘う毎日から一区切りつけないとき、それは『この先の人生、何を大切に生きていきたいか』を自分に問う貴重な機会となります。肩書や役割が変わり、自分の価値をどこに見出すかは人それぞれです。退職者へのインタビューでは、このような声もあります。

60歳まで組織に所属していたが、今はなくなって寂しさもあるし、さっぱりという感覚もある。抛り所がなくなった一方で、好きに生きることができる自由さを感じている
(男性・60代後半・元建築業)

キャリアを重ねるほど、上司や部下、取引先との関係に細やかな気遣いが求められ、責任の重さに押しつぶされそうになる場面も少なくありません。現役時代を『正直しんどいことも多かった』と振り返ることもあったはず。退職は、そんな努力の軌跡をどう活かし、どんな未来を描くかを考える新たな船出です。『いつ、誰と、何をするのか』『何を大切に生きていきたいのか』——今だからこそ自由に描くことができる人生。しがらみを手放した軽やかさも、抛り所を失った寂しさも抱きとめながら、自分らしく生きるための新しい一歩を踏み出すスタートです。

“7つのエレメント”の変化とは——

01 | 時間



自由な時間の使い方、自分が良いと思うものを自由に選べる

“自由な時間、そのものが贅沢”

働いていたときはなかなか自由な時間はなかったが、退職して“1日は結構長い”ということに気づいた。今は、もともと映画が好きなので映画館に行ったり、スポーツの試合を観戦に行ったり、趣味を存分に楽しんでいる
(女性・60代後半・元公務員)

02 | 肩書



組織の役職から、自分の存在そのものへ

“役割や影響力が変化”

今まではどこの組織の〇〇課長、〇〇部長と長年言われてきたが、辞めた途端に普通の固有名詞になるわけなので、それは寂しさがある。肩書がなくなる不安というより、寂しい感じ。時間とともに徐々に慣れてきて普通の人になって、初めて会う人に一個人として『〇〇さん』と呼ばれると、今は素の自分に戻れたように感じる
(男性・60代後半・元製造業)

03 | 評価



評価を「受ける」から「選ぶ」へ—— これからは、自分の軸で自由に考える

“誰かの評価ではなく、自分自身がどうありたいか”

組織でキャリアを重ねると、上司の顔色や部下との対話など、人を見る立場でも見られる立場でもあるので、自分以外の物差しでモノをみないといけないことが多い。今はそういったプレッシャーや責任から解放されて、自分の考え方で動けるようになり、自由になったと感じている
(男性・60代後半・元通信会社)

1. 人生の“豊かさ”とは

2. 人生後半の“ライフ戦略”

3. リタイア前の資産準備

4. リタイア後の人生を考える

04 | 人脈



“会社の仲間”から“プライベートでつながる人間関係”へ

“人間関係の見直しと再構築”

定年前は会社関係の人間関係が圧倒的に多かったが、退職を機にほとんどなくなった。現役時代に異業種交流会で会った人たちがいて、そこで得た人脈が意外と今も続いている。ゴルフを中心に一緒に出掛け、会社とは関係のない他愛もない話を楽しんでいる
(男性・60代後半・元製造業)

05 | 家族



家庭の中での新しい関係性を見出す

“家族内での新たな関係性”

現役の頃は家計を支え、子どもを育てる責任が大きかったが、今は逆に子どもが頼りになる。退職してから物忘れも出てきて、ちょっとしたことは子どもに相談することが増えた。金銭面はまだ自分が支えているつもりだが、頭のほうはもう子どものほうががっかりしてありがたい。妻とは同じジムに通いながらお互いの時間を過ごしている。家にいて邪魔と思われているかもしれないが、直接言われたことはない。一緒に楽しめる時間ができたのはやっぱりうれしい
(男性・70代前半・元公務員)

06 | 健康



健康的に過ごせる時間をどう楽しむか—— 自分や家族の老いに向き合う

“身体的健康への意識の高まり”

現役時代と比べて、体力が落ちた認識がある。健康診断でも数値が悪化してきており、健康面の不安が増えた。妻が2年前に脳梗塞になり、『そんな歳か……』と思った
(男性・60代後半・元製造業)

07 | 資産



収入が減る中で、これからの資産の使い道を考える

“収支が変化、使い道の考え直し”

現役時代は経済的に夫婦ともに働いた方が良くと考え、夫と二馬力で働き続けてきた。子どもが小さい頃に一緒に過ごす時間がとれなかったのはつらかった。退職後は市内中心部に利便性の高いマンションを購入し、将来は子どもとの同居も視野に入れている。資産を子どもに遺したい思いもあるが、自分たちの楽しみにも使っていきたい
(女性・70代前半・元公務員)

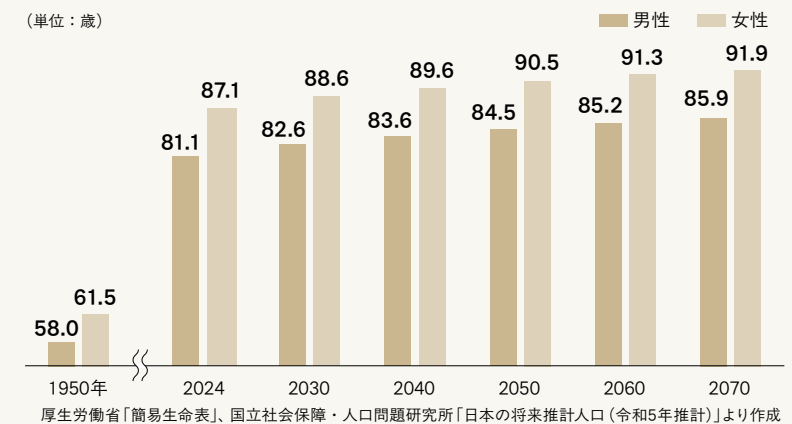
出典：三菱UFJ銀行実施 「退職者インタビュー語録」抜粋

退職後の時間は現代人の「ボーナスタイム」

平均寿命は戦後から20年以上延び、現在は男性81歳・女性87歳を超え、今後さらに延びると見込まれています。これは歴史上、現代を生きる私たちだけに与えられた「特権」ともいえる時間です。数十年に及ぶこの期間は、単なる余生ではなく、自分のために自由に使える「ボーナスタイム」と考えることができるでしょう。

日本人の平均寿命は戦後から20年以上延伸

(単位：歳)





Rediscovering Your Place

あなたにとっての「居場所」を見つけるー

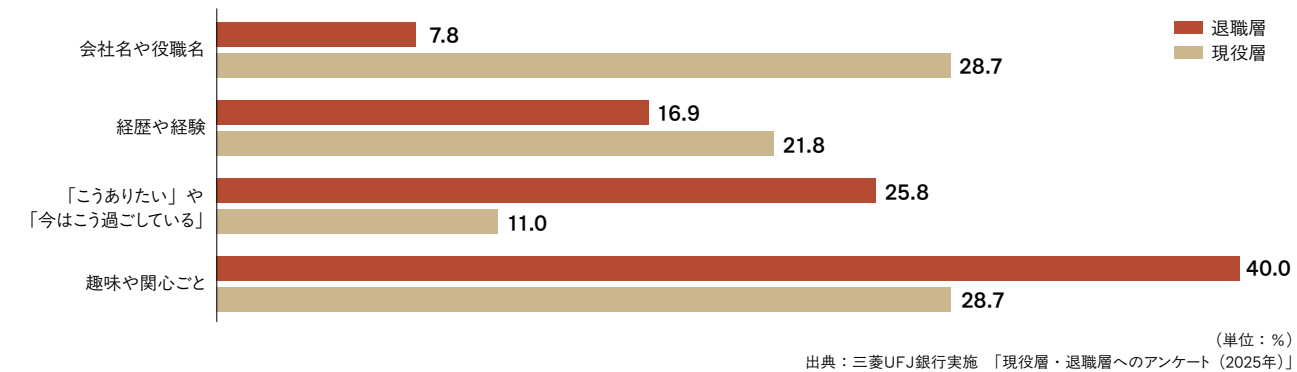
「今」の経験を活かして、やりがいにつなげる

日々の目標、役割、肩書、チーム——。期限に追われ、遅くまで奮闘した夜、部下に頼られるうれしさを感じた日、自分が先頭に立ち、道を示さなければと強い責任感を抱いた瞬間。こうした一つひとつが、これまで仕事におけるあなたの「居場所」を形づくってきました。そこには常に声をかけてくれる人がいて、1日の予定表は自然と埋まり、あなたは「誰かに必要とされる存在」でした。

しかし退職を迎えると、プレッシャーや責任感から解放される安堵がある一方、その拠り所を一度に失うことになります。周囲がつくってくれる居場所から離れ、自ら動かなければ何も始まらない日々が待っています。その現実には戸惑う人も少なくありません。特に、キャリアを重ねてきた人ほど、役割や期待に応えることが日常になっており、自分で選ぶことに意外と慣れていない傾向があります。退職後は、自分は何をしたいのかを自由に考えることができる特別な時間です。

退職後は、自身を紹介するときに趣味や関心ごとを用いる人が多い

Q. 自己紹介をするときに何を伝えますか。最も近いものを1つお選びください。※単一回答



The Voices of Retirees

退職者に聞いた“居場所・やりがい”とは——

——退職してすぐは休みを楽しんでいたが、1週間で飽きてつらくなり、『何かやりがいが必要だ』と実感した。学生時代からスポーツボランティア活動に参加していたので、再び参加し始めた。達成感を得られることが続けられる理由。「社会への恩返し」とも思っている（男性・60代後半・元製造業）

——現役時代は自動車の開発をしていた。退職後、海外で継続雇用のお話をもらったが、がんになってしまい断念。生きがいった開発職を引退せざるを得なくなり、全てを失ったような感覚になった。今は、子どもの頃から好きだった鉄道模型の製作でものづくりを続けている。作品をオンラインで販売し、フォロワーは約140人、販売実績は1,000件を超えた（男性・70代前半・元製造業）

——現役時代はエンジニアとして働いており、退職後も続けたかったが、60歳を過ぎるとエンジニアとしての再雇用がなく難航。そんなときに、再就職アドバイザーから半導体設計の大学講師のお話をもらった。『これは今までの技術が活かせてやりがいもあるな』と思い、チャレンジすることにした。会社人生の最後も管理職として人材育成をしていたが、大学講師も後進を育てるのは同じ。今は、若者が育ってくれることがやりがいになっている（男性・70代前半・元エンジニア）

——数年前に妻が亡くなり、子どもも独立しており、下手をすると1日誰とも話さない日常になった。社会とかかわりを持たないといけないと思い、自治体の募集を見て嘱託として働くことにした。今は、再雇用を通じて誰かの悩みを解決することがやりがいになっている（男性・60代後半・元営業職）

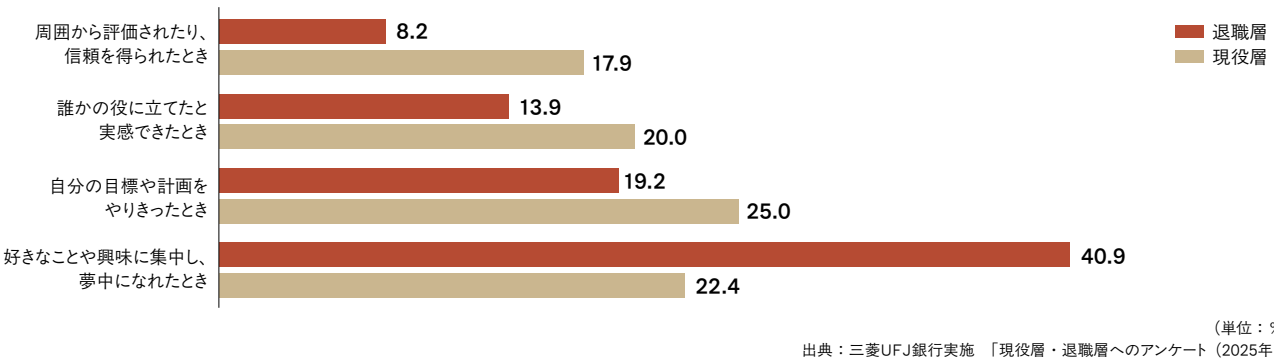
——もともと仕事が好きで、本当に仕事が趣味だった。会社を辞めてすぐには、社会から完全に離れたという寂しい気持ちがあった。現在は、現役時代の専門性を一部活かして、裁判所の仕事をしている。勉強が必要な分野なので、日々勉強をして新しい知識を得ることが楽しい（男性・60代後半・元建築業）

——子どもの頃からダンスが大好きで、競技ダンスを続けてきた。退職後は、ダンスの審判員や若手の育成などで活動する中で人脈が広がった。今は、ダンスの良さをもっと知ってもらいたくて指導者の育成に取り組んでいる（女性・60代後半・元公務員）

出典：三菱UFJ銀行実施 「退職者インタビュー語録」抜粋

退職後は、好きなことに夢中になれたときに達成感を感じる人が多い

Q. あなたが最も達成感を感じることを1つお選びください。※単一回答



退職後の充実は、人それぞれの「居場所」や「やりがい」によって形づくられます。子どもの頃の趣味を再び深めれば、当時の記憶がよみがえるとともに、新たな楽しさを発見できます。あるいは、長年の仕事を別の形で活かすことで、新しいやりがいにつながることもあります。

あなたにとっての「居場所」や「やりがい」は、これまでの経験の延長線上にあります。あなたは退職後、どのような居場所を選び、何にやりがいを感じ、人生の新たな一歩を踏み出しますか——。

A Life Reimagined, Shaping the Future

この先も、さらに自分らしく

これまで培ってきた経験は、この先の人生を彩るかけがえのない財産。

退職という転機を経て、その財産は自らの意思で未来を選び取るための確かな糧となります。

ここでは、退職後も自身のキャリアの可能性に挑戦し続ける村木厚子さんにお話を伺います。



Profile

むらき・あつこ

1955年高知県生まれ。高知大学卒業後、1978年労働省（現・厚生労働省）に入省し、女性や障がい者政策などを担当。2009年郵便不正事件で逮捕。2010年無罪が確定し復職。2013年から厚生労働事務次官。2015年に退官後は、困難を抱える若い女性を支える「若草プロジェクト」代表呼びかけ人ほか、累犯障がい者を支援する「共生社会を創る愛の基金」顧問、伊藤忠商事社外取締役、住友化学社外取締役、津田塾大学客員教授など要職を歴任。2023年より社会福祉法人 全国社会福祉協議会会長。

肩書の先にある人生——
村木厚子さんが語る“人生の後半戦”の過ごし方

村木厚子さん

1. 人生の“豊かさ”とは

2. 人生後半の“ライフ戦略”

3. リタイア前の資産準備

4. リタイア後の人生を考える

労働省入省、 女性キャリア官僚として

——村木さんは1978年に現在の厚生労働省にキャリア官僚として入省されています。当時まだ女性としては珍しかったと思うのですが、なぜこの道を選ばれたのでしょうか。

志を高く持って公務員をめざしたと言いたいのですが、実際はそうではありませんでした。経済的に厳しい中でも教育熱心な父が無理をして大学まで行かせてくれました。だからこそ、「自分の足で立って暮らしていける大人になること」が目標でした。

世間的に4大卒の女性もまだ少ない中、両親への恩返しも含めて就職先を探しましたが、当時は男女雇用機会均等法ができる前で、地元の高知で大卒女性を採用する企業は少なく、公務員だけが門戸が開いていました。結婚や出産を機に退職するのが当たり前の時代に、女性として働き続けられる職場としてこのキャリアを選びました。

——入省当時はどんな働き方をされていたのでしょうか。

初登庁の日に上司から「昨夜、君にお茶汲みをさせるかどうかで課が真っ二つに割れる大論争があった」と言われました。そして「押し切られてしまったので申し訳ないがお茶を淹れてくれ」と。朝と午後3時のお茶汲みが私の最初の仕事になりました。でも、それ以外の仕事はみんなと同じようにさせてくれて、良い上司に恵まれたと思います。最初は何もできなかったのですが、「元気で、よく頑張る、めげない若手」と

いうポジションをとるしかないと思い、目の前の仕事を頑張りました。

——その後、結婚され、子育てしながら地方への出向なども体験されました。

自分は晩婚か、下手をすれば結婚できないかもしれないと覚悟していました。でもたまたま同期に、とても仲の良い親友のような人がいて、「この人なら歳をとってもいい茶飲み友達になれるかな」と思って結婚しました。当時の女性は結婚退職



事務次官時代の記者会見
写真提供：時事通信フォト

が当たり前の時代でしたが、「大人とは自分で働いて食べていくもの」と思っていたので、仕事を辞める選択肢はありませんでした。夫や周囲の手助けもあって、2人の娘を育てながら仕事を続けられたことに感謝しています。

——官僚時代で特に印象に残っている仕事はなんでしょうか。

2006年に施行された「障害者自立支援法」の策定です。持続可能な制度にするため、一定の自己負担をお願いする内容を盛り込んだため、当事者団体の大反対が巻き起

こりました。「良い政策を作りたい」と思って取り組みましたが、たくさんの制約がある中で、当事者の方々の思いに応えていくことは容易ではないと実感しました。つらい時期もありましたね。

私にとって畑違いの旧厚生省管轄の仕事でしたが、課のみんなが「素人の課長が必死でやっているから仕方ない」と思ってくれて、一丸となって協力できたことは忘れられません。

冤罪事件と 「支えられる側」への気づき

——その後、冤罪事件に巻き込まれ逮捕されました。それまでの肩書が消えたとき、どんな心境でしたか。

とても不思議な感じでした。拘留所で一晩寝て、翌朝、自分の状況を改めて考えてみると、「私は全てを失ったのか?」という問いが自然と湧いてきました。裁判の行方はわからず、報道も加熱していましたが、家族をはじめ友人や同僚の中にも信じ続けてくれる人がいる。「失ったものはあっても、まだ持っているものもある」。そう思えたことで心が落ち着きました。

そしてもう一つ、昨日と今日で自分が変わったわけではないのに、突然、支えられなければ生きていけない側になったことで、「自分は支える側にいる」と無意識に思い込んでいたことに気づきました。人は一晩で運命が変わる。誰もが支え、支えられる、そんな社会を実現していくために何ができるか。それが現在に至る私の仕事の根底にある考え方となっています。

退官後の気づきと「喜びや悔しさを共有できる仲間のありがたさ」

——冤罪が晴れて復歸し、最後は事務次官まで務められました。退官時に感じたことは。

組織を離れて「ただの人」になったとき、組織のありがたさを痛感しました。一つは、毎月決まった日に給料が振り込まれること。もう一つは仕事に取り組み、喜びや悔しさを共有できる仲間がいること。上司を説得して部下をなだめて、といった煩わしさもありましたが、一緒に泣き笑いできることがとても貴重な時間であったことに思い至りました。



——肩書との向き合い方に変化はありましたか。

最初の1、2年は「元厚労事務次官」と名乗るのが嫌でした。昔の肩書がないと自分を説明できないのかと。でも今は全く抵抗がなくなりましたね。37年半勤めた役所での経験が、今の自分を形づくっていると素直に思えるようになったからです。

一方で、あらゆる生活の場面で職業欄の記載を書くことがあります。が、職業欄に「無職」と書くことに戸惑いがありました。世の中は、誰

もがどこかに所属しているという前提でできているのだと思い、その中で「無職」というのは社会的にとっても不安定な響きに聞こえ、ショックでした。

もう一つ、恥ずかしい思い出もあります。退官後初めて出席したOB会の会合で、事務次官のつもりで上座に座ろうとしてしまったのです。「この中では一番下だ」と気づき、赤面しながら慌てて末席に着きました。

肩書がなくなり新しい世界に飛び込んだときには、末席からのスタートになる場合が多いはずです。ポジションの変化を受け入れて、つながりがない世界でもう一度つながりを作り、楽しみながら馴染むことができると、充実したセカンドライフになると思います。新しい世界でどうやって自分のポジションを見つけていくかが大事ですね。

退官後に見えてきた、自分の「新しい役割」

——退官後の10年を振り返って、どのような時間でしたか。

「組織」と「余生」の中間にいる、良い10年だったと思います。組織にいと時に嫌なこともやらなければならぬ場面もありましたが、退官後は自分がやりたいことを選べる自由があります。一方で自分の評価軸で考えないといけない大変さもありますよね。それでも、自由があるのは仕事を辞めたからこその特権だと思います。

37年間役所にいたので違うことをやってみたいと思い、「産官学」の「官」には近寄らないと決め、お声がけをいただいた中でできそうなこと、面白そうなことを選んで取り

組んできました。振り返れば、在職中に取り組んできた福祉の分野と、農業や住宅政策、刑事司法といった、全く異なる分野をつなぐ「接着剤」としての役割を求めていることが多いと気づきました。現役時代に培ってきたものが、外部の方の目にはどのように映り、何を期待されているのかに気づくことができ、自らを再発見した気持ちになりました。

人とのつながり・資産・健康——人生後半のテーマ

——退職後、生活面は変化されましたか。

朝に優雅な時間が持てるようになったことは、退職後の幸せの一つです。ただ、通勤がなくなったことで、読書量が減ったのは意外でした。通勤が貴重な読書の時間だったんですね。生活のリズムやルーティンの大切さを改めて感じました。

人とのつながりという意味では、職場の仲間と久しぶりに会うと、自分がおしゃべりになっていることに気づきました。多分、会話に飢えているのでしょうね。職場では1日8時間、濃密な人間関係があります。職場が満たしてくれていたものを、今度



村木さんの個人名刺。「退官後も自己紹介のために名刺がいたいと思い、フィランソロビー名刺という、障がいのある方の描いたアートのデザインの名刺を10年間使い続けています。記載されているのは名前とメールアドレスだけ。『個人としての村木厚子』になったことを表している名刺です」

は自分で作っていかないといけないと実感しました。

——資産の使い道やご家族との関係についてはどう思われますか。

資産は、自分の楽しみや学び、将来のそなえ、万一の際の娘たちへの支援の3つに分けて考えています。退職当時は「いくら必要か」というイメージが湧いていませんでしたが、70歳が近づくと「あと20年、旅行はあと10年」と、残りの人生が具体的に見えてきて、資産の使い道も現実的になりました。

——健康についてはいかがでしょう。

退職後はコロナ禍も重なり、体力が落ちたと実感しました。一度落ちた体力を戻すには時間がかかりますので、運動は意識的にやったほうが良いですね。

健康を維持していくうえで人間関係は最も重要な要素の一つです。「健康日本21」の策定に携わった同僚が教えてくれたのですが、栄養・食生活や身体活動・運動などを柱にして取り組んできた最初の10年間は成果が上がらなかったそうです。なぜかというミッシングリンクがあったから。車にたとえるなら、ガソリンを満タンにして整備もしっかり、カーナビも入れて運転技術も十分、でも、「行くところがない」。健康でいるには、「行きたいところ」や「会いたい人」が必要です。

孤独は飲酒や肥満よりも死亡リス



取材協力
静嘉堂文庫美術館
(静嘉堂@丸の内)

所在地 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2丁目1-1 明治生命館1F
電話 050-5541-8600 (ハローダイヤル)
開館時間 10:00～17:00 ※夜間開館あり。公式サイトをご確認ください (入館は閉館の30分前まで)
休館日 毎週月曜日 (祝日の場合は開館し翌平日休館)、展示替え期間、年末年始など
URL <https://www.seikado.or.jp/>



クが高いともいわれています。自分を構ってつながってくれる家族を筆頭に、同窓の友人や地域社会、趣味などのつながりを大切にしていきたいですね。

これからの挑戦と現役世代の皆さんへ

——これから取り組みたいことはありますか。

歳をとると失うものもありますが、私は楽観的なので、まだ伸びるもの・新しく出会うこともたくさんあると思っています。現役時代に、「才能がなくてもある程度は経験で補える」と言われたことがあります。歳を重ねることで生きるノウハウを得て、自分なりに賢くなっている。私は今も社会活動に携わっていますが、それができる期間は限られています。自分が始めたことが、自分がいなくなったあとも、誰かの出会いや活動につながっていく。そんな「何かを生み出す、何かを遺す」活動ができ

ればうれしいです。そしてもう一つ、孫が相手をしてくれている間に、家族との時間もできるだけ長く楽しみたいですね。

——退職を控えている方、退職された方へのメッセージをお願いします。

仕事で培った力や経験は、職場を辞めても個人の財産として残ります。自分だけが持つ経験をどう役立てるかを考え、ワクワクしながら実践していく。特に現役の方には、組織という太いネットワークがいずれなくなることを意識して、家族や社外の方との関係性を大切にしてほしいですね。辞めた後に残るのは、そうした人とのつながりですから。退職することで生まれた時間を活かして、新しい関係性を育み、経験を社会のために活かしていく。そうすれば、退職後も80代、90代もさらに豊かに過ごすことができると思います。ぜひ今という時間を楽しんで、活躍されることを祈念しています。



2 人生後半の“ライフ戦略”

人生の後半を豊かなものにするために、意識したい視点を考えます。
2章では、その“ライフ戦略”の全体像を探っていきます。

Three Clocks, One Life

生命・健康・資産

あなたは“3つの寿命”とどう向き合うのか

それぞれの「寿命」の長さを意識した 人生後半の生き方

人生には、「生命寿命」「健康寿命」「資産寿命」という3つの寿命があります。これらは密接にかかわり合いながら、それぞれ異なるスピードで進んでいきます。“3つの寿命”が重なり合う大切な時間をどう過ごすのか、どう3つをバランスよく生きていくのか、人生後半の“ライフ戦略”のヒントとなります。

いつまで健康でいられるのか、いつまで生命が続くのか。

終わりの予測ができないのが、「健康寿命」と「生命寿命」です。健康的な食事や運動などを通した生活習慣改善、医療機関での定期検診や医療環境を整えることで対策することができますが、両方が長く続くこともあれば、思いがけず片方が先に終わってしまうこともあります。

対して、予測をしてそなえることができるのが「資産寿命」です。資産は、旅行や趣味など、人生をより楽しむためでもあります。もしまにそなえるためでもあります。計画的にそなえることで、暮らしや医療など幅広い選択肢から、より自分らしく選べる可能性が広がっていきます。

3つの寿命

人生は3つの寿命が重なり合うほど 豊かなものになる

「健康寿命」も「生命寿命」も、思うようにならないことがある——。
だからこそ、「資産寿命」をしっかりとそなえておくことで、心のゆとりが生まれます。
長生きする可能性を認識したうえで、老後に向けた資産形成をすることが大切です。

資産寿命はそなえで変わる



出典：厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」

1. 人生の“豊かさ”とは

2. 人生後半の“ライフ戦略”

3. リタイア前の資産準備

4. リタイア後の人生を考える

支出のスマイルカーブ

リタイア後は、支出が一定ではなく 「変化」する

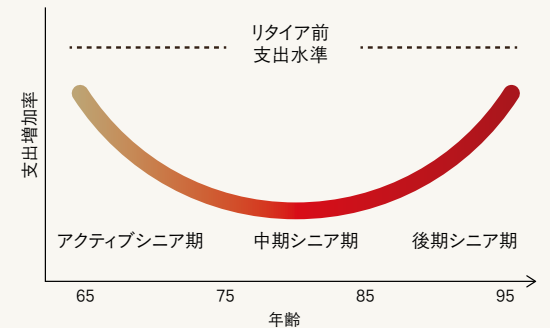
リタイア後の暮らしでは、支出のかたちは時間とともに大きく変化していきます。

アクティブシニア期は、健康で行動範囲が広い時期。海外旅行や趣味など“健康だからこそできること”への出費が増加する傾向にあります。

中期シニア期は、自身に限らず、配偶者や友人の健康悪化によって、アクティブシニア期のような活発な活動は落ち着き、支出のカーブは底に近づきます。

予期せぬ病によって、予想以上の医療費の支出があり、戸惑った
(女性・60代後半・元教育業)

後期シニア期には、健康を維持するための医療や家族の介護費用など、支出が増加することが予想されます。突然の出費は、誰にでも起こりうることで、そのときに感じる“不安”を少しでも軽減するために、もしもの出費にそなえることは、家計の安定だけでなく、日々を安心して過ごすことにつながります。



Living the Life You’ve Built — Now

豊かな人生のためにお金を遣うという選択

「いつか」ではなく、「今」を選ぶ

『退職したら、健康に動けるうちに旅行をしよう』——そう思っている、自身の病気や家族の介護など、想定外の出来事によって状況が変わることがあります。

競技ダンスが生きがだった、57歳で肺がんになり、続けられなくなってしまった
(女性・60代後半・元公務員)

アンケート調査でも、多くの方が「旅行や行楽に出かけたい（74.0%）」「趣味や創作を楽しみたい（73.5%）」と答えています。退職後にやりたいことは幅広く、一人の中にも複数抱えていることがわかります。

“いつかやりたいこと”がある一方で、日本人はお金をためることは得意でも“お金を遣うこと”は苦手だといわれます。実際に退職してみると、資産は思ったほど減らず、“どう遣うか”に戸惑う人も少なくありません。

退職後にやりたいことは幅広く、 1人の中でも複数に及ぶ

Q. あなたは「リタイア後の人生」をどのように送りたいと思いますか。
※複数回答
※肯定回答率を集計

- 1位 行楽や旅行に出かけたい (74.0%)
- 2位 趣味や創作を楽しみたい (73.5%)
- 3位 寂しさを感じないよう仲間と過ごしたい (66.4%)
- 4位 親戚と交流する時間を増やしたい (60.8%)
- 5位 ボランティアで社会貢献したい (59.2%)
- 6位 若い世代に自分の知識や経験を伝えたい (57.5%)

出典：株式会社クロス・マーケティング「仕事・人生設計に関する実態・意識調査」のうち肯定回答率の高い選択肢を一部抜粋

「いつか」と先延ばしにしている未来は、短いかもしれません。だからこそ健康でいられる時間を大切に、“今、お金を遣って経験すること”も、豊かな人生を送るために重要な視点となります。

ためてきた資産を、家族や友人との関係を深めることや、仕事以外の学びや趣味といった新しい挑戦に振り向けることで、暮らしに彩りを加えることができます。退職前の「今」から種をまき、経験を重ねていくことが、長い人生を豊かにする確かな力となります。



Five Realities of Asset Management

リタイア後の時間を、より自分らしく過ごすために
今、知っておくべき“5つの現実”

資産と暮らしのマネジメント

退職後は、収入が減る中でご自身の資産やこれからの暮らしをマネジメントしていくことがますます重要になっていきます。現役時代に築いた資産をどう使い、どう守るか。そこには「長寿」「市場変動」「インフレ」「税制」「承継」という“5つの現実”を意識した戦略が求められます。

近年、退職後の人生はより長く、より複雑になっています。長寿化が進む一方で、経済や社会の環境は予測しづらく、資産や暮らしを取り巻く条件も絶えず変化していきます。

時間の自由度は広がるものの、収入の安定性は薄れ、支出は一層多様化していきます。

こうした状況に直面することをあらかじめ見据え、戦略的にそなえることで、退職後も自分らしい選択を重ね、人生をより豊かに創りあげることができます。

資産を築く段階から、資産を“どう活かすか”を考える段階へ——。視点を切り替え、退職後の人生設計を描き始めることが、退職後の人生を豊かに、自分らしく歩むための鍵となります。

1. 人生の“豊かさ”とは
2. 人生後半の“ライフ戦略”
3. リタイア前の資産準備
4. リタイア後の人生を考える

Building Wealth, Living Wisely

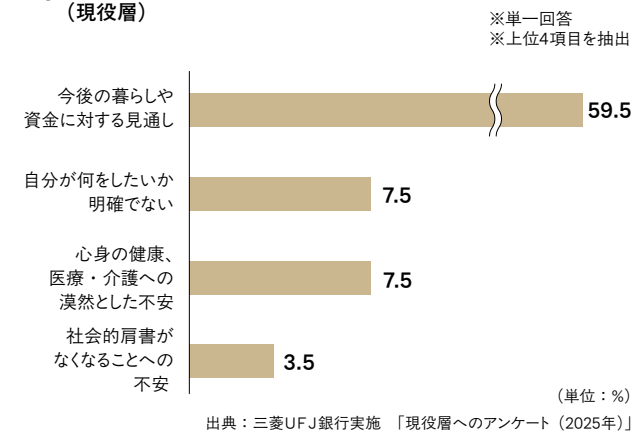
豊かな暮らしとリスクへのそなえ、“お金を育てる”とは——

早期の資産形成が育てる心の余裕

現役層へのアンケートでは、「退職することになったら、最も困ると思うことは?」という問いに対して、「今後の暮らしや資金に対する見通し」と回答した人が最も多く、全体の59.5%を占めました。

退職後の悩みの大半は今後の暮らしや資金に対する見通し

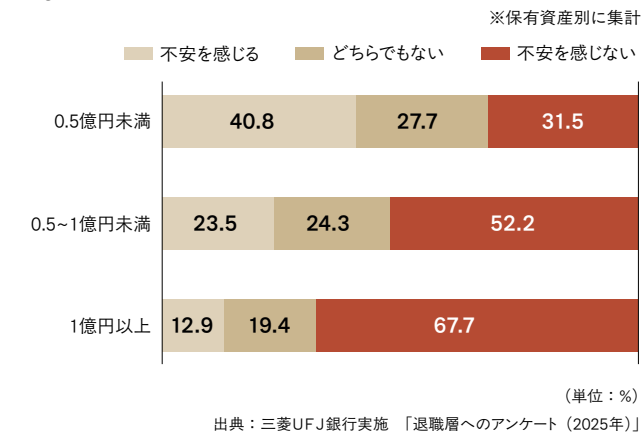
Q. 退職することになったら、最も困ると思うことを1つお選びください。
(現役層)



現役時代に蓄えた資産で退職後の支出を補えると思っていても、退職後に医療費や介護費などの想定外のキャッシュアウトが続くケースは少なくありません。そういった支出が資産を圧迫する可能性があります。資産形成を早期に行うことは、こうした予測できない不安を和らげるにつながります。保有する資産額は、退職後の不安感に大きく影響します。

資産額が大きいほど退職後の不安は小さい

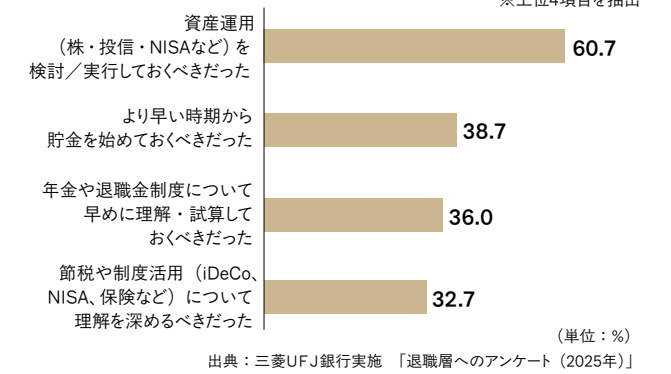
Q. 退職後の生活にどの程度不安を感じますか。(退職層)



一方で、退職層へのアンケートでは、現役時代は退職後を見据えた資産運用に対して「十分に準備をしていなかった」と感じている人が多く、「資産運用（株・投信・NISAなど）を検討／実行しておくべきだった」と回答した人が全体の60.7%に達しました。

資産形成で最も後悔されるのは“資産運用の先送り”

Q. 退職前に「もっとそなえておくべきだった」と感じるお金の準備について、当てはまるものをすべてお選びください。
(退職層)



医療費のような将来へのそなえから、退職後の生活に「楽しみ」を生み出すための前向きな出費まで、それらを支えるのが資産形成です。資産形成によって経済的な安心だけでなく、精神的な余裕や前向きな生活設計につながります。

“お金を育てる”とは、資産を増やすことだけでなく、守り・そなえ・活かすという長期的な視点を持つことです。資産形成をどう計画するのか、“ライフ戦略”の一つとして、早期に資産形成を始めることが重要になります。

——次の章では“お金を育てる仕組み”をどう作っていくのか、より具体的な資産形成に焦点を移していきます。



直面する5つの現実

1 長寿

今の50代は、90歳を超えて生きるのが当たり前の時代に入りつつあります。つまり、これまでのキャリアに費やした30年と同等の時間を、収入が限られた状態で生きる可能性が現実になっています。退職後は確実な収入が大きく減少することに加えて、生命寿命よりも先に資産寿命が尽きる可能性が高まっていることから、必要な生活費を自ら準備し、捻出する必要があります。

2 市場変動

リーマン・ショック、コロナ禍などの「ブラックスワン」は、発生前には誰も予測できなかった出来事です。こうした突発的な変化は、資産全体に大きな影響を与えるにもかかわらず、回避することはできません。“起こりうる”のではなく、“いずれ起きる”という前提で、変動に耐える設計が不可欠です。

3 インフレ

インフレ率が年2%でも、30年後には資産の実質価値は半減します（1,000万円→550万円相当）。インフレがじわじわと購買力を削っていく構造は避けられません。長寿と組み合わせることで、実質価値の減少が極めて大きなリスクとなりえます。

4 税制

資産運用では、税制を理解していないことが思わぬ機会損失につながります。分配金やキャピタルゲインに対する課税は商品ごとに異なり、課税を把握せずに商品を選ぶと、税負担で実質利回りが下がることもあります。一方で、NISAやiDeCoなどの非課税制度を活用することで、計画的に税負担を抑える設計も可能です。“何で運用するか”だけでなく、“どのような制度で運用するか”も重要な判断になります。

5 承継

遺産分割や名義変更には、手続きの複雑さに加えて、いわゆる「争族」リスクも存在し、想いと結果が乖離する例もあります。資産の承継には、遺言などの「仕組みの準備」が必要であり、それは心身ともに健康なうちにしかできません。



3 リタイア前の資産準備

将来に向けた資産準備は判断の連続です。
正しい判断には知識と経験が求められます。
これからの資産準備に向けて、自分に合った戦略を考えます。

Growing Your Nest Egg for Tomorrow

資産を“育てる”という選択が、リタイア後の人生を支える――

「Nest Egg」とは

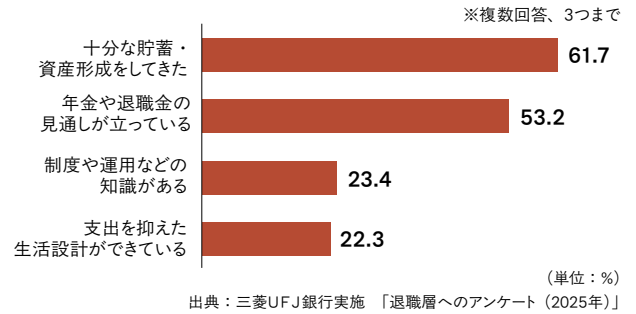
「Nest Egg（＝巣の卵）」とは、欧米で広く用いられる言葉で、巣の中で守られた卵がやがて命を育むように、資産を大切に守りながら成長させ、人生の後半に活かしていく姿を重ね合わせています。

これは単なる貯蓄ではありません。「Nest Egg」はそれ自体が大きくなったり、収益を生み出したりする資産です。退職後の長い生活を支えるには“どうためのか”以上に“どう育てるか”が重要です。欧米では株式や年金制度を通じて資産を育てる発想が定着しており、日本でもNISAやiDeCoがその基盤となっています。投資信託や不動産などの“働く資産”を現役時代から活用し、年金だけに頼らない準備が将来の安心を左右します。

時間を味方に――「Nest Egg」の早期形成

安心の鍵は十分な貯蓄と資産形成

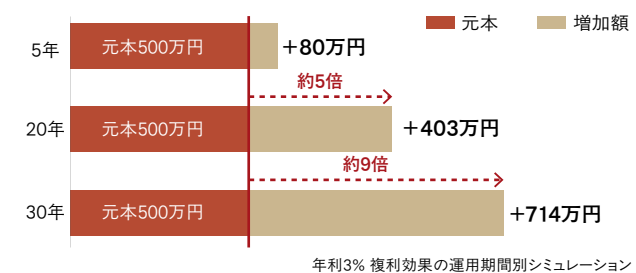
Q. 将来の退職後の生活に向けて「お金に関する不安をあまり感じていない」とお答えいただいた理由として、特に当てはまるものを最大3つまでお選びください。（退職層）



退職層へのアンケートで、退職後にお金の不安を感じない理由として最も多かったのは『十分な貯蓄・資産形成をしてきた』でした。貯蓄や資産形成は時間をかけて“育てる”ことで心理的安心へとつながります。

「Nest Egg」を育てるうえで、最大の味方となるのは「時間」です。特に複利の効果は、早く始めるほど大きく、運用期間が長いほど資産をより成長させる力になります。たとえば、年利3％で500万円を運用すると、5年後と30年後では増加額に約9倍の差が生まれます。

運用年数が長いほど、増加額は大きくなる



「Nest Egg」を早いうちに育て始めることは、リスクを抑えるうえでも合理的な選択です。異なる資産を適切に組み合わせつつ、長期的な分散投資を続けることで、投資期間において仮に一部の資産が値下がりしても全体の安定性を保つことができます。

また、時間的な余裕があるほど、マーケットの変動（ボラティリティ）にも冷静に向き合うことができ、急な下落局面で慌てずに判断ができます。資産運用で重要なのは、「感情との向き合い方」です。心理面でも、時間の余裕を持つことは非常に大きな意味を持ちます。

1. 人生の“豊かさ”とは
2. 人生後半の“ライフ戦略”
3. リタイア前の資産準備
4. リタイア後の人生を考える

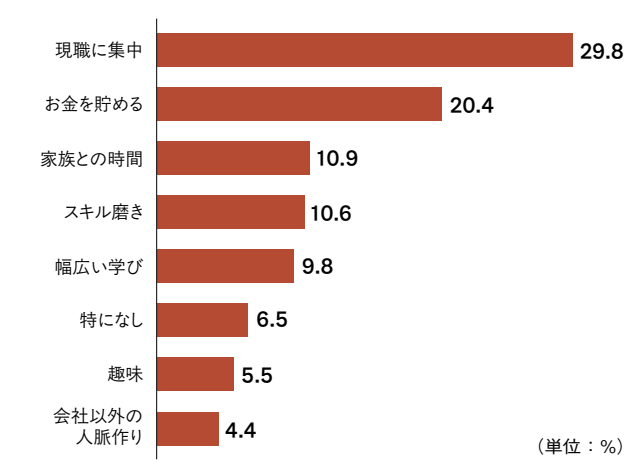
リタイア前にやっておきたいこと ――“仕事”と“資産形成”の両立

60～70代の退職層に「50代で行っておくべきこと」を尋ねた調査では、最も多かった回答が「現職に集中」（29.8％）、次いで「お金を貯める」（20.4％）でした。この結果には、「現役のうちに資産準備しておいてよかった」という実感と、「もっとそなえておけばよかった」という振り返りの両方が含まれていると考えられます。いずれにしても、退職後に振り返ると、お金の準備が暮らしの安心や自由に直結していたことを実感する人が多いことが読み取れます。

資産のそなえは、将来への不安にそなえる意味合いに加えて、退職後の時間をより主体的に楽しむための前提にもなっています。現役期から計画的に取り組んでいたかどうか、その後の人生の過ごし方に影響を与えていることが調査からも見えてきます。

50代で行っておくべきことは“現職に集中”に次いで“資産のそなえ”

Q. 50代で行っておくべきことの1番目、2番目、3番目は何ですか。（退職層）



出典：定年後研究所/ニッセイ聖隷健康福祉財団「60～70歳代 人生・仕事満足度調査」

“Time in the Market”の重要性

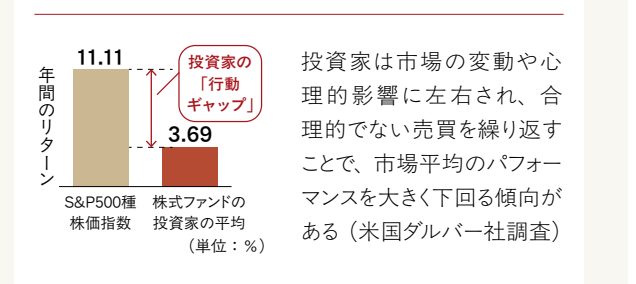
資産運用の世界では“Time in the market beats timing the market”、つまり資産をマーケットに留め続けることが重要だといわれます。なぜなら、長期の投資成果はマーケットに参加し続けたかどうかで大きく変わるからです。短期的な値動きに翻弄されて離脱してしまうと、その後の上昇局面のリターンを取り逃し、資産形成の機会を失うことになりかねません。

株式市場の過去のデータをみると、全体リターンはマーケットにおける限られた上昇局面が引き上げていることがわかっています。S&P500のデータでは、「過去10年で株価が最も上昇した10日間」を逃すだけでリターンが大幅に低下することが示されています。わずかな期間でも「マーケットから離れる」

ことは長期的に見れば大きな機会損失につながります。資産をマーケットに留めるというシンプルな姿勢が、長期的な資産の成長を可能にします。

一方で、多くの投資家はこのシンプルな原則を実行できずにいます。典型的なのが、下落局面で恐怖から売却してしまう「損失回避バイアス」や、相場が盛り上がっているときに買い、暴落すると慌てて売る「狼狽売り」です。こうした行動は結果的に「高値で買って安値で売る」という負の投資行動を招き、長期的なリターンを大きく毀損します。

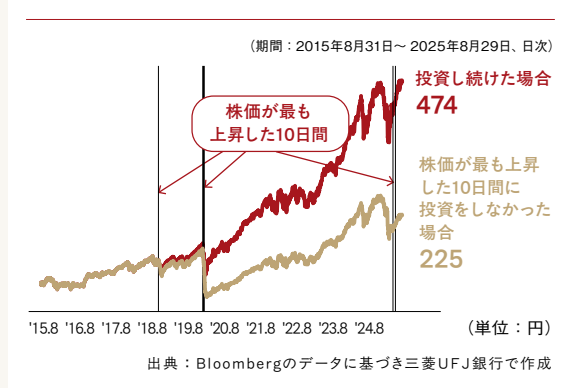
非合理的投資判断が成果を左右する 「ドルババー効果」



特に、資産規模が大きいほど、一時的に離脱する影響は甚大になります。

資産運用における本当の難しさは、金融商品や銘柄の選択ではありません。「いかにしてマーケットに留まり続けられるか」。この視点こそが、豊かな人生を支える資産形成の鍵になります。次ページでは、具体的な資産形成の方法について解説します。

マーケットを離れることがリターンを逃す





Achieving Stability for the Future

リタイア後の豊かさを支える資産形成の道筋

1. 人生の“豊かさ”とは
2. 人生後半の“ライフ戦略”
3. リタイア前の資産準備
4. リタイア後の人生を考える

Building Retirement：～50代前半

未来の基盤を築く準備期

40～50代前半は、収入が安定し、生活基盤も固まり、資金的な余力が生まれやすい時期です。したがって、将来に向けた本格的な資産形成を検討するのに適したステージといえます。もしまだ十分な運用を始めていない場合でも、この時期から着手することは、時間を味方につけて効率的に「Nest Egg」を育てることにつながります。

このステージで取り組むべきこと

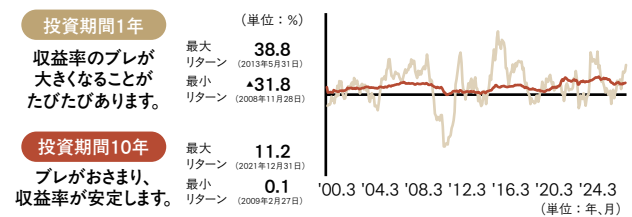
①制度を最大限活用する

NISAやiDeCoといった国の制度は、非課税・節税のメリットを得ながら資産形成を進めるうえで、有効な仕組みです。また、勤務先の企業型確定拠出年金による税制優遇や、持株会を利用した自社株のディスカウント購入なども固有の利点があります。まずは、こうした制度をフルに活用し、効率的な資産形成の基盤を整えることが先決です。また、これらは簡単には引き出せない資産になるため、“Time in the Market”の仕組みとしても有用です。

②余剰資金を資産運用に振り向ける

制度を最大限活用したうえで、生活資金と資産運用に回す余剰資金を分別する「お金の色分け」を行います。運用資産の配分では、複数の資産に分けることで収益性を安定させる「分散投資」が基本です。また、投資期間を長期化させることで収益性は安定します。

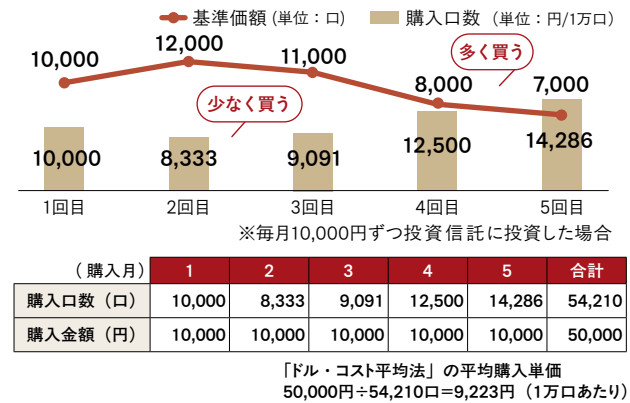
長期分散投資により収益性が安定



また、積立投資は相場にかかわらず一定額を継続購入するため、購入単価が平準化され、長期的な成果につながります。忙しいビジネスパーソンにとっては、感情に左右されず

に“Time in the Market”を続けられる実効性の高い方法です。

「ドル・コスト平均法」によって購入単価は平準化



③金融資産以外の収入源を検討する

労働収入に依存しないキャッシュフローを複数持つことは、将来の安定性を高めます。それは金融資産だけではなく、たとえば、不動産投資や配当資産などがあげられます。信用力や現役収入があるうちに仕組みを構築することが将来のリスク耐性を強化します。

借り入れの活用

「Nest Egg」を育てるためには、欧米では借り入れの活用も一般的な手段の一つとされています。借り入れは単なる「借金」ではなく、“将来の資産形成を加速させるためのレバレッジ”として位置づけられます。計画的に活用すれば、資産を育てるだけでなく、安定的に収益を生み出す仕組みを築くことにつながります。ご自身の信用範囲内で無理なく用いる限り、それは健全な戦略であり、資産を大きく育てる可能性を広げます。具体例では、投資用不動産ローン（賃貸マンションやアパートを購入）などがあげられます。

留意すべきこと

資産形成を進めるうえで重要なのは、まず制度や仕組みの特性を理解することです。非課税や節税の恩恵は大きい一方、流動性に制約がある場合もあります。また、株式・債券・不動産といった資産ごとのリスク特性を理解し、知識を蓄えておくことは、この先の長期的な資産管理においても重要です。

Securing Retirement：50代後半～

リタイア後を見据えた再設計期

退職を迎える前の数年間は、リタイア後の長い生活を支える仕組みを整えるステージといえます。選択する資産設計によっては、リタイア後の豊かさを大きく左右します。

このステージで取り組むべきこと

①年金・退職金の受け取り計画と収入設計

退職後の生活設計を考えるうえで欠かせないのが、年金や退職金といった収入源の扱いです。重要なのは、これらを単独で考えるのではなく、再雇用やパート・アルバイトなど働き方の選択と一体で捉えることです。収入が続くかどうかによって、年金の受給開始時期や退職金の受け取り方の最適な方法は変わります。それぞれの制度には選択肢があり、メリットとデメリットが存在します。自身の働き方や生活設計と組み合わせながら、最適な選択をすることが大切です。

年金・退職金の受け取り方

公的年金は、受給開始年齢によって総額に差が出ます。早く受け取れば受給期間は長くなり、繰り下げれば月々の受給額は増えます。どの時点で有利かは、ライフプランや健康状態などによって異なります。

長生きするほど、累計受給額の差が広がる

受給者年齢 開始年齢	受給者年齢					
	65歳	70歳	75歳	80歳	90歳	100歳
60歳	296	593	889	1,186	1,778	2,371
65歳	0	390	780	1,170	1,950	2,730
70歳	0	0	554	1,108	2,215	3,323
75歳	0	0	0	718	2,153	3,588

(単位：万円)

出典：日本年金機構のデータに基づき三菱UFJ銀行で作成

退職金は一括と分割で性質が違います。一括は退職所得控除で税制上有利ですが、まとまった資金の管理が課題になります。分割は収入の安定につながる一方、課税所得が増え総額が小さくなる場合もあります。

それぞれに利点と注意点があるため、自身の状況に応じた選択が重要です。

Retire

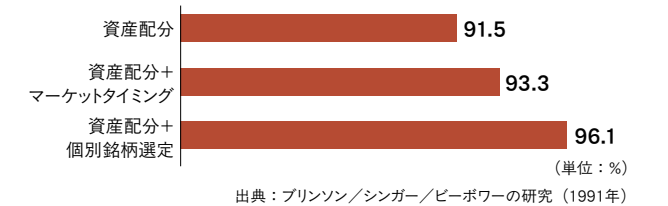
②生活資金と流動性の確保

退職とともにまとまった退職金が入るとはいえ、医療や介護など予期せぬ支出が生じることがあります。流動性が十分でないと、生活費の不足を補うために相場下落時に資産を売却せざるを得ない「取り崩しリスク」が高まります。生活資金の一定額を手元に残し、残りをマーケットに置いて資産を育て続けることで、相場に振り回されず安心と成長を両立させる余裕が生まれます。

③運用戦略の見直し

退職を迎えると、給与収入が途絶えることに加え、退職金の受け取りや持株会からの株式移管などによって、キャッシュフローと資産構成が大きく変わります。現金や株式に想定以上に偏ることで、リスクや流動性の偏在を抱える可能性があり、この時期に資産配分を見直すことは重要です。資産運用の世界におけるリスクとは「資産価格のぶれ幅」を指します。株式や債券といった資産はそれぞれ異なる動きを持ち、互いに補完し合うことで全体を安定させます。調査でも、投資リターンの決定要因の91.5%を資産配分が占めると示されており、資産形成の鍵は適切な資産配分の設定にあるといえます。

投資リターンの決定要因の9割以上は、「資産配分」による



留意すべきこと

この時期は、退職後の長い生活設計を左右する重要なステージです。まず重要になるのは、退職後にどの程度の収入が見込めるかを保守的に見積もることです。同時に、長寿化を見据えて資産寿命を延ばす視点や、築き上げてきた資産規模・資産配分の見直しも欠かせません。これらをバランスよく設計するのは容易ではなく、判断に迷う場面も少なくありません。退職後の資産を見据えた大切なこの時期には、信頼できる専門家に相談してみるのも有効な方法の一つです。



4 リタイア後の人生を考える

定年後の人生は、より自由に「自分らしさ」を深めていく特別な時間。
長年積み重ねてきた経験を糧に、これからの暮らしをどう楽しみ、どう遺していくか。
この先の人生設計を一つひとつ丁寧に描くときです。

Reimagining Retirement — A New Beginning

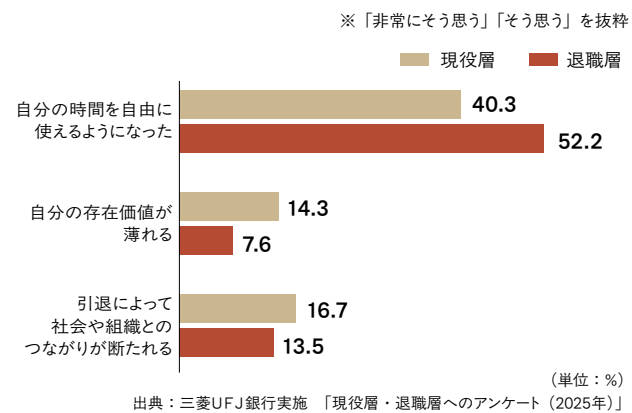
「個としての豊かさ」を歩み出す

新しい時間の始まり

さあ、人生を自由に楽しむときがやってきました。
長いあいだ仕事に励み、社会や家族への責任を果たし、“いつか”のために資産を積み上げてきました。これからは時間とお金を自分のために使える新しいステージが始まります。
現役層・退職層を対象にしたアンケートでは、現役時代の予想よりも、実際に退職した方のほうが「自分の時間を自由に使えるようになった」というポジティブな実感を持っていることがわかります。また「自分の存在価値が揺らいだ」「引退によって社会や組織とのつながりが絶たれる」といったネガティブなイメージに対しても、現役時代の不安に比べ実感は少なく、退職後はポジティブなものとして受け止められている様子が見えてきます。

現役層より退職層の方がポジティブな退職観を持っている

Q. 各文章の「退職」イメージについて、あなたの感じ方にもっとも近いものをお選びください。



退職は、何をするかを自分の軸で選べる自由を得る、大切な節目です。退職者へのインタビューでも、自分の心の向くままに、家族との時間や社会貢献を楽しんでいるといった声が多く聞かれました。

自分がやりたいこと、好きなことをして、やりがいと幸せを感じる生活を考えられる特別な時間。あなたはこの節目を機に、何をして過ごしたいですか――。

退職後は地域のボランティアを始めた。現役時代のように明確な成果は求めずに、純粹に人の役に立つことをやりがい にしている (男性・70代前半・元エンジニア)

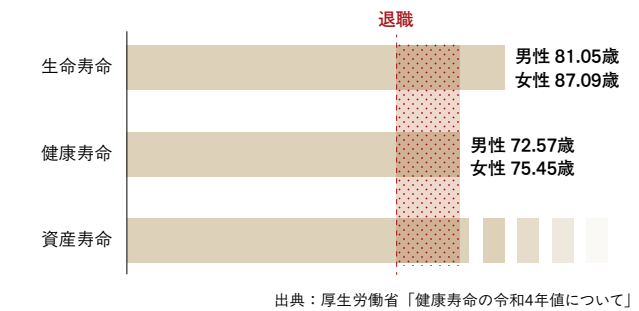
退職後は海外旅行にいく余裕ができて、現役時代の同期や家族と年に2～3回のペースで旅行を楽しんでいる (女性・70代前半・元公務員)



3つの寿命が重なる「ボーナスタイム」

退職から70代前半にかけては、生命寿命・健康寿命・資産寿命が重なります。心身が元気で行動できるうえに、経済的な裏付けもある――まさに「ボーナスタイム」と呼べる時期です。

退職後～70代前半は生命・健康・資産寿命が重なる

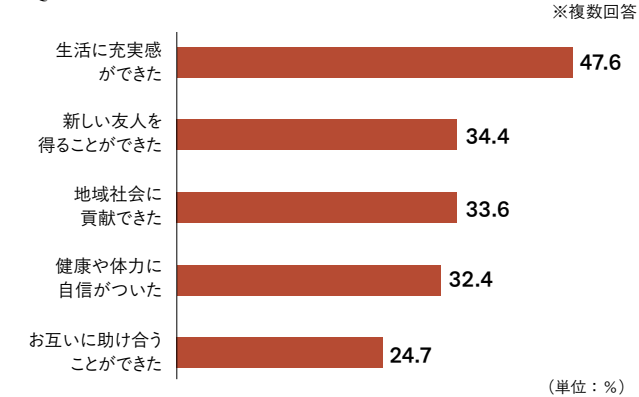


この時期は、思い切って楽しむことが大きなテーマになると考えます。趣味や旅行、学び直し、社会とのかかわり――どの選択肢も人生を豊かにする糧になります。「何をしたいか」を考えると、これまでの人生で「楽しかったこと」や「感謝されたこと」などを振り返ってみると、新しい挑戦のヒントが見えてくるかもしれません。

内閣府の調査では、60代・70代で社会活動に参加した人の多くが『生活に充実感ができた』『新しい友人を得ることができた』『地域社会に貢献できた』と答えています。さらに、3割以上の方が『健康や体力に自信がついた』とも答えており、社会活動が楽しみだけでなく健康寿命を延ばす効果をもたらす可能性も伺えます。

社会活動参加が生活や人脈にポジティブな影響

Q. 社会活動に参加して良かったと思うことは何ですか？



出典：内閣府「令和3年度 高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果」
※60～70代回答より一部抜粋



また、この時期には、資産は「そなえる・守る」ためだけでなく、「楽しみを支える道具」として捉える視点も大切になります。これまでの人生で、十分に資産を形成してきました。今後にそなえる資産は引き続き“Time in the Market”としながらも、使える資産は思い切り使って人生を楽しむ――そんな意識が、豊かな人生につながっていきます。

人生の財産を活かし、楽しむ

1章で触れたように、リタイアメントには「Seven Shifts」の変化が訪れます。組織を離れて肩書や収入の形が変わり、生活のリズムも大きく変わります。その変化をどう受け止めるかが、退職後の時間を豊かにする鍵の一つといえます。

ただ、変化はゼロから生まれるわけではありません。これまでキャリアを通じて培ってきた知識や経験、人との信頼関係は、職場を離れた後も確かな財産として残ります。判断力や交渉力、学び続ける姿勢など、現役時代に磨いてきた力は、退職後の活動にも自然と息づきます。その財産をどのように活かすか、自分の軸で選べることがリタイア後の大きな自由だと考えています。

60代から70代は、現役時代に積み重ねてきた人生の財産を使う期間です。この時間に経験を活かして楽しむことが、80代や90代をより豊かに過ごすための下地となっていくと考えます。「Seven Shifts」を前向きに受け止め、自分らしい楽しみ方を選んでいくこと。その積み重ねが、人生の後半を彩る力になるはずです。





We Think We Have Endless Time

「いずれ」のことより、「今」を楽しみたい。だから、人はそなえを後回しにする

後期シニア期を見据える

年齢を重ねていくなかで、心身の変化や生活基盤の見直しは誰にでも訪れる現実です。少しずつ視野に入れておくことで、不安が安心へと変わり、残された時間をより穏やかに過ごすための支えとなります。

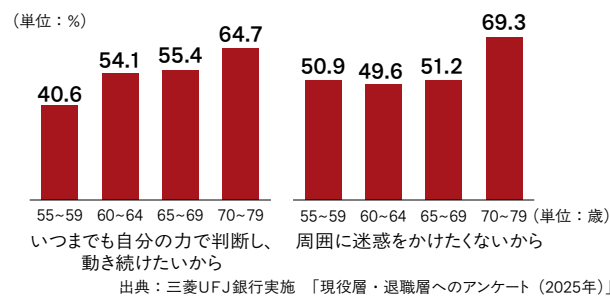
もしものことは、心配しながらも先送りしている

『介護が必要になったらどうしよう』『病気で家族に負担をかけたら』——そうした不安を抱くことは自然ですが、現実には先送りされることが少なくありません。心理的に直視しづらく、『まだ自分には関係ない』と思いたい気持ちが働くためです。

現役層・退職層を対象にしたアンケート調査では、『健康でありたい』理由として、60代の約55%が「いつまでも自分の力で判断し、動き続けたいから」と答えており、70代ではその割合が約65%に上がります。さらに「周囲に迷惑をかけたくない」と考える人も年代が上がるほど増えています。自立心と責任感が強いからこそ、「自分で決めたい」「周囲に迷惑をかけたくない」という思いが、かえって家族や周囲との対話を後回しにしてしまう要因になっているかもしれません。

自分で判断したい・周囲に迷惑をかけたくない気持ちは年齢とともに高まる

Q. あなたが「健康でありたい」と思う理由に、最も近いものをお選びください。



認知症に向き合う

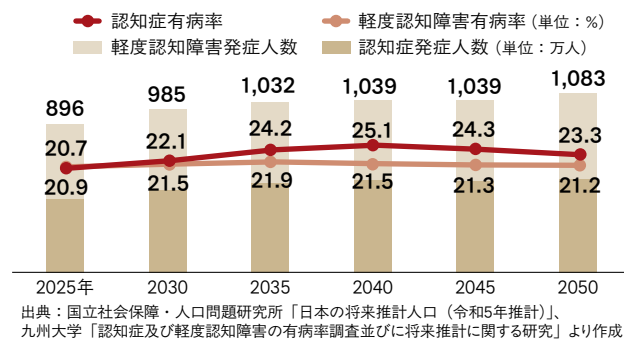
認知症は特別なことではなく、高齢期に入れば誰にでも起こりうることです。退職者インタビューにおいても認知症の発症を心配する声は多く聞かれています。

妻と2人暮らしの中、私が認知症になるわけにはいかないと
思っている。でもいずれはそうになってしまうかもしれないことが、
一番不安 (男性・60代後半・元エンジニア)

国立社会保障・人口問題研究所などのデータから換算すると、75歳以上の高齢者のうち約5人に1人が認知症を発症しており、今後はさらに増加し、2040年には約25%に達すると推計されます。

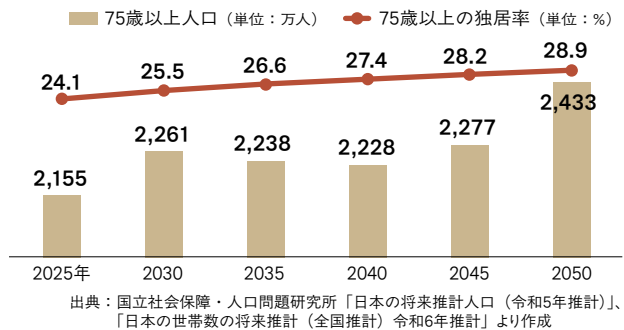
75歳以上の約5人に1人が認知症

※75歳以上を対象に集計



加えて、75歳以上の高齢者のうち約4人に1人が独居生活をしており、その割合は今後も増加すると見込まれています。認知症のリスクと独居が重なると、生活や資産管理の困難さは一層高まり、周囲の支えが得られにくい状況に直面する可能性があります。

75歳以上の高齢者の4人に1人は独居



2030年には、認知症の方が保有する金融資産は日本の金融資産全体の約10%を占めると推計されており、判断力の低下によって契約や資産運用が難しくなるケースも見込まれます。これは、本人だけでなく家族にとっても負担となる課題です。「自分や家族に起こりうる現実」として受け止め、早めに準備を整えることが大切です。

1. 人生の“豊かさ”とは

2. 人生後半の“ライフ戦略”

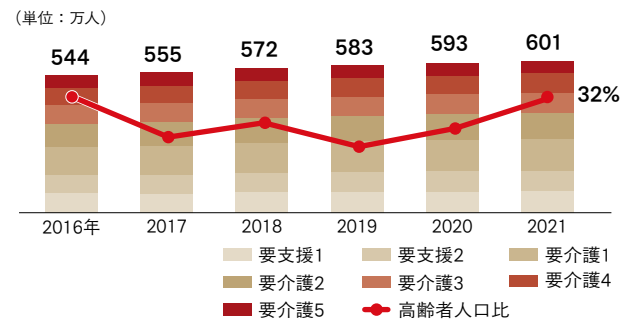
3. リタイア前の資産準備

4. リタイア後の人生を考える

介護・医療に向き合う

介護や医療の問題は、後期シニア期に避けて通れないテーマです。厚生労働省の令和3年の統計によれば、75歳以上の高齢者の約3人に1人が要介護または要支援認定を受けています。

75歳以上の高齢者の3人に1人は要介護・要支援認定



さらに、先に示した通り75歳以上の高齢者の約4人に1人は独居です。サポートを得にくい状況での介護・医療は、本人にとっても家族にとっても大きな負担となる可能性があります。

そのため、誰に頼るかを具体的に考えることが不可欠です。家族にすべてを委ねるのではなく、信頼できる専門職や金融機関、公的制度や地域のサービスを組み合わせることで、支えの仕組みを「あなたのチーム」として作ることができます。支えを可視化して整理しておくことが安心感を高める第一歩になるでしょう。



終の棲家を考える

住まいの選択は、後期シニア期の暮らしを左右する大きな要素です。今の自宅に住み続けるか、利便性や家族の状況に応じたダウンサイジングをして住み替えるか、あるいは介護施設や老人ホーム、高齢者向け住宅に入居するか——選択によって必要な資金や生活の安心感は大きく変わります。

たとえば、高級老人ホームでは入居一時金が数千万円以上にのぼり、年間費用も数百万円規模になる場合があります。一方で、比較的安価な施設であれば、一時金や月額費用を抑えることもできます。資金計画の選択によって、負担額は総額で数千万円単位の差が生じることがあるため、計画性をもった検討が必要です。

また、自宅の扱いも検討が必要です。思い出が詰まった場所を手放すのは心理的に難しいことです。一方で、空き家として残せば、残された家族に管理コストやリスクなどの負担がかかってしまうこともあります。自身の体力や意思能力がしっかりとしているうちに、自宅の扱いについて意思決定しておくことが、家族の安心につながります。

You Are Not Alone, Build a Team

高齢家族の介護や資産の話題は、本人にとってプライバシーや自尊心に関わるため、家族などから切り出すことは避けられがちです。しかし、支える側にとっても仕事や家庭と重なれば大きな負担となりえます。だからこそ、繊細さと忍耐を持ったコミュニケーションを重ね、家族だけで抱え込まず専門家の力も取り入れることが、安心につながります。





Beyond Yourself

“何を遺すか”は、“どう生きたか”——

人生を振り返る

人生を振り返るとき、最初に思い浮かぶのは、もしかしたら「後悔」かもしれません。オーストラリアのホスピスで多くの患者に寄り添ったプロニー・ウェアは、死を前にした人々が語った「5つの後悔」を記録しました。

- 他人の評価ではなく自分らしい人生を生きればよかった
- こんなに働き過ぎなければよかった
- 素直に感情を表現しておけばよかった
- 友人とのつながりを大切にしておけばよかった
- 自分で自分を幸せにしてあげればよかった

これらの言葉は国や文化を超えて共通するものであり、私たち誰もが心の奥に抱いている感覚なのだと気づかれます。

しかし、同じ振り返りの中で、しみじみと心を支える「良かったこと」も必ず浮かび上がってくるでしょう。

振り返れば、こうした一つひとつの記憶は、間違いなく人生を豊かに彩った「確かな証」です。

- 仲間と全力を尽くし、成果を分かち合えた瞬間
- 家族と過ごしたささやかな時間
- 旅先での忘れがたい景色
- 旧友と笑いあった夜
- 困難を抱えながらも、ここまで歩んでこれたこと

心理学者のエリクソンは、晩年を「統合」と「絶望」という二つの心の在り方で説明しました。過去を受け入れ、物語として統合できれば心は静かな充足に満たされますが、悔いや未練にとらわれれば絶望に傾きます。けれども実際には、その両方が入り混じるのが人間らしい姿なのかもしれません。

大切なのは、後悔も誇りも含めて「自分が確かに歩んできた証」として受け入れることではないでしょうか。失敗や未練もまた、数えきれない日々の選択や歩みの裏側にあるもので、そう思えば人生をより深く味わわせてくれた存在のようにも感じられます。

静かに立ち止まり、長い年月を支えてきた出来事や人々を思い返すとき、そこには確かに人生の豊かさが息づいているはずです。



■ 静かな幸せのかたち

『人生の最期が近づいてきたとき、どんな気持ちになるのだろうか。』——年齢を重ねるほど、身体の変化や死の気配に不安を覚えます。しかし、最期に残るのは不安だけではありません。価値観は、速さより穏やかさ、成果より意味、所有より分かち合いへと静かにシフトしていきます。

北欧の社会学者ラルス・トルンスタムが提唱した「老年的超越（Gerotranscendence）」は、人が晩年に近づくにつれて訪れる心の変化を示しています。老年期に差しかかると、モノや評価にとらわれず、過去の出来事に新しい意味を見出し、安らぎを心に宿すようになる。人とかかわりも広さより深さを大切にし、親しい人との絆の中に安心を見つけていく。そして死への不安もやわらぎ、歩んできた日々をそのまま抱きとめられる心境へと近づいていくといわれます。

こうした心の成熟は、最期に向かうそなえにつながります。望む医療やケアをあらかじめ示すリビングウィルは、自分に安心をもたらすと同時に、家族にとっての支えにもなります。また、遺言を用意することは、財産の整理にとどまらず、「これまでの歩み」と「未来への願い」を託す準備でもあります。

心の成熟と、遺志を形にして残す準備。私たちは過去を受け入れながら、やわらかな安心に満たされていきます。そこに見えるのは、年齢を重ねた先でこそ届く、「静かな幸せのかたち」です。

「Legacy」を次世代へ

「Legacy」とは、金銭的な遺産にとどまらず、世代を超えて伝わる価値観や人生観を指します。欧米では、財産の承継だけでなく“どのように家族や社会に生きた証を残すか”という視点で語られてきました。資産の承継に加え、自分の信念や経験、社会との関わりまでも次世代に受け継いでいく——そこに「Legacy」の本質があります。

人生の最終章を迎えたとき、それまでの歩みを振り返り、形として残すことは大きな意味を持ちます。たとえば、経験や家族との思い出を「自分史」としてまとめることで、自身にとって過去を整理する機会となるだけでなく、大切な人々に想い

を伝える手段にもなります。さらに、「〇〇家」としての在り方（価値観・家訓・家族への願い）や、個人としての想いを短い言葉で記しておくことも手段の一つです。その他にも、遺言で意思を明確にしておくこと、葬儀や墓の希望を残すことなど、こうした準備は、家族や友人、そして社会への贈り物になります。

Legacyを考えることは、未来に何を残すかを意識するだけでなく、今をどう生きるかを見つめ直すことでもあります。

社会や家族に貢献してきた歩みを、自分らしい形で次世代につなぐこと。これは、人生の結びであるとともに、自分の人生を超えて未来に受け継がれる「Legacy」となるはず です。



～皆さまの豊かな人生を支える金融機関として～

本ガイドでは、リタイアメント期を迎えるにあたり、人生の後半をどのように設計し、資産や時間などをどう活かすかについて、さまざまな視点を提示してきました。

「セカンドライフの人生の“豊かさ”とは何か」は、とても大きくかつ深いテーマです。

私たちは、このテーマについて今後も真正面から向かい合い、探求しつづけてまいります。

皆さまがこれまで積み重ねてこられた日々に敬意を込めつつ、金融と非金融の垣根を越えて、専門性と経験をもとに、「豊かな人生」の実現を、真摯にかつ誠実にご支援いたします。

お一人おひとりのこれからの人生が、ご自身の価値観に沿った心豊かなものになりますことを願っております。

MUFGは、これからもあなたに寄り添い、ともに歩んでいける存在であり続けてまいります。

—ご留意事項—

- ・本資料の提供により、お客さまと三菱UFJ銀行、三菱UFJ信託銀行、三菱UFJモルガン・スタンレー証券（以下MUFGグループ各社という。）の間には何ら委任その他の契約関係が発生するものではなく、MUFGグループ各社が、いかなる法的な義務ないし責任を負うものではありません。また、MUFGグループ各社は、本資料から生じうる一切の損害について、その損害が直接、間接、特別、偶然又は必然的などのような種類の損害であるかを問わず、お客さままたは第三者による申立てまたは要求であるかを問わず、いかなる法律、不法行為、契約、無過失責任に関する理論によるかを問わず、いかなる法的な義務ないし責任を負うものではありません。
- ・本資料は、お客さまの便宜のため、またお客さま内部で検討資料として利用することを目的として、特定の取引が実行可能であるかについて仮定的または予備的に作成されたものであり、その他のいかなる目的に使用されるものではありません。
- ・MUFGグループ各社は、仮に上記目的以外の使用に係る損害、損失または紛争が生じた場合においても、お客さまないし第三者に対し、いかなる責任を負うものではありません。また、本資料の本来の提供先でない第三者に対しては、いかなる責任も負うものではないことはもとより、かかる第三者からのいかなる問い合わせにも応じかねます。
- ・本資料は、MUFGグループ各社が信頼に足ると思われる各種情報に基づいて作成しておりますが、MUFGグループ各社がその正確性、完全性および信頼性を何ら保証するものではありません。また、本資料は、本資料の作成日現在で存在し評価される、市場、経済およびその他の情勢に必然的に依拠しており、本資料の作成日現在でMUFGグループ各社が入手している情報に基づくものであり、将来の予測を示唆、保証するものではありません。なお、MUFGグルー

- ・本資料は本資料を更新する義務を負いませんが、事前に通知することなく、本資料の修正、削除および更新を行う権利を有します。
- ・MUFGグループ各社は、お客さまに対し、法律、税務、あるいは会計上の助言を供するものではなく、本資料に関する法律、税務、あるいは会計上の十分性、適切性、有効・妥当性についていかなる見解を示すものでもありません。
- ・全てのケースにおいて本資料の提案が有効であるとは限りません。案件ごとの資産課税等の取扱を十分に確認のうえ、対応くださいますようお願いください。本資料に掲載された税務・会計・法務等に係わる事項に関しては、予めお客さまの顧問税理士、公認会計士、弁護士などの専門家に相談のうえ、お客さまの責任においてご判断ください。
- ・MUFGグループ各社は、本資料について著作権その他の知的財産権を有しております。MUFGグループ各社の事前の書面による承諾なく、本資料の全部もしくは一部を複製、要約、引用もしくはお客さま以外の第三者に対して提供すること、その他知的財産権の侵害と見られる行為を行うことを禁じます。
- ・MUFGグループ各社役員は法令で定められた業務を除き、MUFGグループ各社以外の会社が提供する商品・サービスの勧誘行為をすることはございません。
- ・商品・サービスの中には、株式・金利・為替などの値動きにより元本割れのリスクのあるものや、手数料等の費用がかかるものがございます。ご負担いただく手数料などは商品・申込金額などによって異なるため具体的な金額・計算方法を記載できません。実際のお取引に際しては、各商品に関する説明書や契約締結前交付書面などの内容を十分にご理解いただくうえで、お客さまご自身でのご判断をお願いいたします。
- ・本資料は、MUFG各社が提供するサービス概要の紹介を目的とした資料であり、各商品・サービスの勧誘および提案を目的としたものではありません。

商号等 株式会社三菱UFJ銀行
登録金融機関 関東財務局長（登金）第5号
加入協会 日本証券業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人第二種金融商品取引業協会

商号等 三菱UFJ信託銀行株式会社
登録金融機関 関東財務局長（登金）第33号
加入協会 日本証券業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人日本投資顧問業協会、一般社団法人日本STO協会
宅地建物取引業 届出第6号

商号等 三菱UFJモルガン・スタンレー証券株式会社
金融商品取引業者 関東財務局長（金商）第2336号
加入協会 日本証券業協会、一般社団法人日本投資顧問業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人第二種金融商品取引業協会、一般社団法人日本STO協会

「現役層・退職層へのアンケート（2025年）」

調査期間：2025年7月16日～7月18日

<調査①：退職層>

対象：企業を退職済の60歳～79歳の男女
人数：563名

<調査②：現役層>

対象：現在企業に勤務している45歳～59歳の男女
人数：現役層509名

Explore More

金融知識をよりくわしくご紹介

資産形成・金融知識を学ぶ

資産形成の第一歩 “資産運用のキホン”

くわしく見る

資産運用の基本的な考え方から、自分に合った運用スタイル、運用の始め方までくわしく解説します



マーケット情報・ インターネットセミナー

くわしく見る

市況情報の他、マーケットAI、レポート、インターネットセミナーなど、各種情報を掲載します



資産形成をサポート ”Money Canvas”

くわしく見る

家計・資産管理から資産形成まで一気通貫でサポート。ニュース/コラム、運用スタイル診断の他、金融商品の購入も可能です



MUFG Wealth Management

くわしく見る

事業承継計画に必要な情報の分析・計画立案や相続対策など、企業オーナーが直面する課題に対し、さまざまな情報を提供します



調査・研究レポート

MUFG 資産形成研究所

くわしく見る

より豊かな人生100年時代に向けた資産形成・資産運用などに関する実践的かつ効果的な情報・レポートを提供します



MUFG シニアライフ研究所

くわしく見る

多様化するライフスタイルやセカンドライフを豊かにするために、金融・非金融の両面から情報を発信します



2026年4月設立

MUFG 相続研究所

くわしく見る

長寿化時代における適切な資産管理と円滑な承継に向け調査・研究を行い、シンポジウムなどで発信しています



相続対策・手続きサポート

そうぞくガイド

くわしく見る

生前対策や相続発生後の手続きの理解をサポートするWebサービスです
弁護士・税理士・司法書士等の専門家の検索や問い合わせも可能です



三菱UFJ銀行が、あなたをサポートします

金融のプロへのご相談



対面でのご相談

お近くの拠点で、運用やご相続、ライフプランなどのご相談を承ります。各店舗のページからご予約ください

くわしく見る



オンラインでのご相談

将来のライフプランや資産運用などの疑問やお悩みを、ご自宅からお気軽にご相談いただけます

くわしく見る



セカンドライフを楽しむ

三菱UFJ銀行 エクセレント倶楽部

特別なお客さまとご家族へ、特別なサービスをご提供する入会費・年会費無料の会員制サービスです



ご入会申込はこちら

くわしく見る



※入会には別途審査がございます

