

日税FPメルマガ通信



2025年4月21日発行

編集:税理士 FP 実務研究会事務局

(株)日税ビジネスサービス

東京都新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワー29階

第431号

◆60 代の退職金運用はどうする？ おすすめの運用方法や失敗を防ぐポイントを紹介

60 代で退職金を受け取り、その運用方法について悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。退職金は、これからの生活を支える大切な資金です。資産運用によって増やすことができれば、より豊かな老後を迎えることができます。

一方で、運用の仕方によっては大きな損失を出してしまうリスクも伴うため、注意が必要です。

今回は、60 代におすすめの退職金運用方法や失敗を防ぐためのポイントを紹介します。安定的な退職金運用で将来に向けて資産を増やしたい方は、ぜひ参考にしてください。

1. 退職金運用を始める前の 4 つステップ

退職金を受け取った後に適切な運用を行うことは、老後の生活を安定させるためにも非常に重要です。

しかし、焦って投資を始めると大切な資金を失うことにもなり兼ねません。

まずは、60 代で退職金運用を始める前に押さえておきたい 4 つのステップを紹介します。

資産状況を把握する

退職金運用を始めるにあたって、自分の資産状況を整理することが大切です。

退職金以外にどれだけの資産があるのか、現金や不動産、金融商品などを総合的に見直しましょう。

現在の資産状況を把握することで、無理のない運用計画を立てやすくなります。

今後の生活費を見積もる

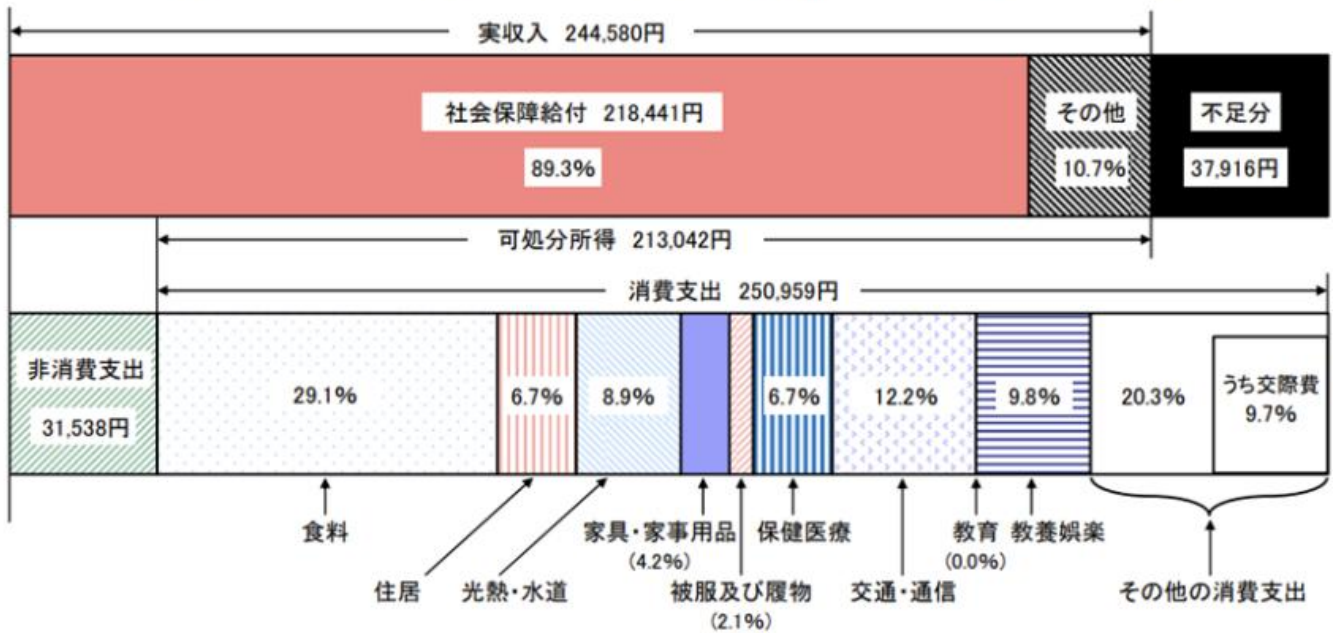
次に、退職後の生活費をできるだけ正確に見積もることが必要です。

60 代以降は、医療費や介護費用が増える可能性があり、想定外の出費も考慮しなければいけません。

住宅費、食費、趣味や旅行なども含め、毎月どの程度の支出があるかを把握しておくことで、今後必要な資金の額や、資産運用の目標を決めやすくなるでしょう。

以下は、総務省統計局が「[2023 年\(令和5年\)家計の概要](#)」で公表した 65 歳以上の無職世帯の家計収支です。

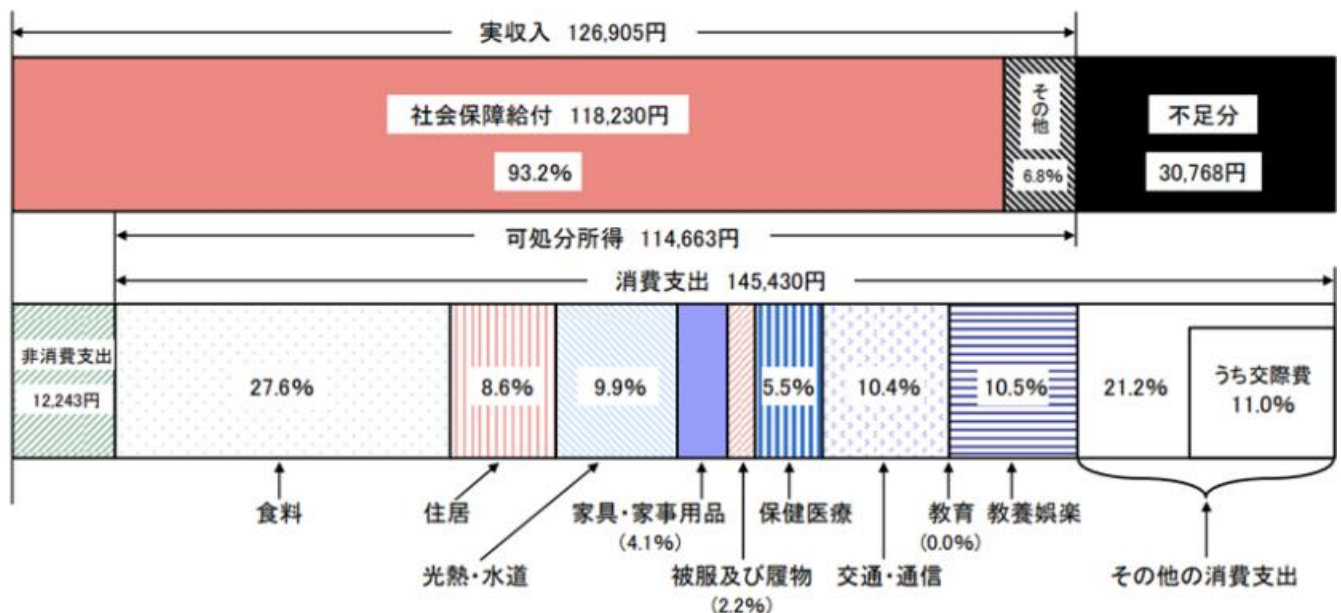
図1 65歳以上の夫婦のみの無職世帯（夫婦高齢者無職世帯）の家計収支 —2023年—



- (注) 1 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合 (%) は、実収入に占める割合である。
 2 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合 (%) は、消費支出に占める割合である。
 3 図中の「消費支出」のうち、他の世帯への贈答品やサービスの支出は、「その他の消費支出」の「うち交際費」に含まれている。
 4 図中の「不足分」とは、「実収入」と、「消費支出」及び「非消費支出」の計との差額である。

出典:「2023 年(令和 5 年)家計の概要」(総務省統計局)

図2 65歳以上の単身無職世帯（高齢単身無職世帯）の家計収支 —2023年—



- (注) 1 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合 (%) は、実収入に占める割合である。
 2 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合 (%) は、消費支出に占める割合である。
 3 図中の「消費支出」のうち、他の世帯への贈答品やサービスの支出は、「その他の消費支出」の「うち交際費」に含まれている。
 4 図中の「不足分」とは、「実収入」と、「消費支出」及び「非消費支出」の計との差額である。

出典:「2023 年(令和 5 年)家計の概要」(総務省統計局)

	65歳以上の夫婦のみの無職世帯	65歳以上の単身無職世帯
実収入※1	244,580円	126,905円
可処分所得※2	213,042円	114,663円
消費支出※3	250,959円	145,430円
非消費支出※4	31,538円	12,243円

※1 実収入：税込収入。年金などの現金収入の合計額。

※2 可処分所得：手取り収入。実収入から非消費支出を差し引いた額。

※3 消費支出：日常生活を営むために必要な支出。

※4 非消費支出：税金や社会保険料などの支出。

「2023 年(令和 5 年)家計の概要」(総務省統計局)

<https://www.stat.go.jp/data/kakei/2023np/pdf/summary.pdf> を基にファイナンシャルスタンダード株式会社作成

退職後、無職となった 65 歳以上の世帯が年金だけで生活するのは、難しいケースが多いと言われています。

総務省統計局のデータからも、平均的な年金収入がある夫婦世帯で約 38,000 円、単身世帯で約 31,000 円が、毎月不足することが分かります。

不足する生活費の補填として、退職金等の貯蓄を切り崩すことも必要になるでしょう。

一方で、退職金を運用することで、毎月の不足分と同等の収益を得られれば、貯蓄を切り崩すことなく安心して老後の生活を送ることができます。

月々の家計収支は家庭によって異なるため、現状の収支を見直したうえで、今後の生活において毎月いくら不足するのかを見積もっておきましょう。

運用の目的を明確にする

60 代が資産運用を行う際は、明確な目的を持つことが重要です。

生活費の補填、子や孫への贈与、ライフイベント資金、医療・介護資金など、何を目的とするのかによって、選ぶ運用方法も変わってきます。

短期的な収入補填のためにいくら必要なのか、長期的な資産形成でいくらを目標とするかを明確にすることで、適切な投資戦略を立てやすくなるでしょう。

手元資金を 3 つに分ける

最後のステップとして、退職金と預貯金を合わせた手元資金を、以下の 3 つに分けることを考えてみましょう。

- 3～6ヶ月分の生活費と緊急時の資金
- ライフイベント費
- 余裕資金(使う予定がない資金)

60代からの資産運用では、3つ目の「余裕資金」を上手に活用するのがポイントです。

さらに、3～5年程度は使う予定がない資金、5年以上は使う予定がない資金など、期間によって分けることで、リスクを分散した柔軟な資産運用が可能となります。

生活費や緊急時の資金については、流動性が高い預貯金で管理すると良いでしょう。

リフォーム資金や旅行のための資金、冠婚葬祭費など、すでに使い道が決まっているライフイベント費は、必要なタイミングに応じて、預貯金と定期預金を使い分けるのがおすすめです。

2. 60代におすすめの退職金運用方法 5選

退職金の運用方法は数多くありますが、60代から始めるのであれば、リスクが低く、安定したリターンを得られるものが望ましいと言えます。

ここでは、60代におすすめの退職金運用方法を5つ紹介します。

個人向け国債

個人向け国債は、日本政府が発行する安全性の高い債券です。

1万円から購入可能で、最低金利 0.05%が保証されているため、極めて安定した金融商品と言えるでしょう。

個人向け国債には、「変動 10 年」「固定 5 年」「固定 3 年」という種類があります。

いずれも利回りはさほど高くないものの、安全性の高い退職金運用の方法として 60 代にも選ばれています。

投資信託/NISA

投資信託は、投資家から集めた資金を運用会社が株式や債券に分散投資し、その成果を分配する金融商品です。

少額から始められ、専門家に運用を任せられるため、投資の経験が少ない 60 代の方でも取り組みやすいのがメリットです。

さらに、NISA 口座を利用すると、投資信託の運用益が非課税になります。

特に「つみたて投資枠」は少額からの長期分散投資に向いており、老後の資産形成にも役立つ選択肢です。

NISA 制度を上手に活用し、低リスクで安定した資産形成を目指しましょう。

関連記事: [新 NISA の始め方、手続きの流れを分かりやすく解説](#)

外貨建て債券

外貨建て債券とは、米ドルやユーロ、豪ドルなどの外国通貨で元本の払い込み、利子の受け取り、償還金の受け取りが行われる債券のことです。

外貨建て債券には為替リスクがあり、通貨価値の変動によっては損失が出る可能性もあります。為替リスクを理解したうえで、分散投資の一環として組み入れることで、安定したリターンを目指すでしょう。

関連記事: [外貨建て債券のデメリットとは？メリットだけじゃないリスクも分かりやすく解説](#)

仕組み債

仕組み債とは、一般的な債券にはない、特別な「仕組み」を持つ債券です。

EB 債(他社株転換可能債券)や日経平均リンク債、パワー・リバース・デュアルカレンシー債などの種類があります。

いずれもハイリターンが見込める金融商品ですが、その反面、流動性が低く、内容も複雑です。60 代の資産運用としては、資金に余裕がある方や、リスク許容度が高い方に向いている方法といえるでしょう。

関連記事: [仕組み債って何？メリット・デメリットや注意したいリスクを解説](#)

不動産小口化商品

不動産小口化商品とは、高額の不動産を一口 100 万円～1,000 万円程度に小口化し、投資家向けに販売する金融商品のことで、

購入口数に応じて、賃料収入や売却益が投資家に分配される仕組みになっています。

少額から不動産投資ができ、物件管理の手間をかけずに賃料収入が得られるのがメリットです。長期的な資産運用を考えている 60 代にとって、不動産小口化商品は、安定したキャッシュフローを得る手段になり、相続対策にも有効です。

関連記事: [不動産小口化商品を活用した相続対策とは？メリット・デメリットを解説](#)

3. 60 代からの退職金運用に失敗しないコツ

60 代からの退職金運用は、今ある資金を減らさないよう安全性に配慮して行うことが重要です。続いては、60 代からの退職金運用に失敗しないために知っておきたい 3 つのコツを紹介します。

リスク許容度を確認する

退職金を運用する前に、自分がどれだけのリスクを取れるかを確認しましょう。

リスク許容度とは、どの程度の損失に耐えられるかを示す指標です。

60 代は、収入が減少するなかである一定程度の水準の医療費や生活費などが必要となるため、リスク許容度は低めの設定が望ましいでしょう。

安全性の高い商品を中心に選び、ハイリスク・ハイリターンの商品には、少額の余剰資金を投じるなどバランスを取るのがポイントです。

分散投資でリスクを低減する

60 代からの退職金運用では、1 つの金融商品に集中せず、リスクを分散させることが重要です。

債券や投資信託、不動産小口化商品などを組み合わせる分散投資によって値動きのバランスを取り、安定した運用を目指しましょう。

長期安定運用を目指す

「人生 100 年時代」と言われる昨今、退職後の人生は思っているよりも長いです。

60 代からの退職金運用でも、短期的な利益を追求するのではなく、将来のために長期的な資産形成をしっかりと考えていきましょう。

積立投資やドル・コスト平均法を活用して平均購入価格を平準化し、リスクを抑えるのも有効な手段です。

4. まとめ

60 代からの退職金運用は、焦らず計画的に進めることが大切です。

老後の生活を左右する重要な運用になるため、安全性を重視し、必要に応じて専門家に相談することも検討しましょう。

<著者プロフィール>

福田 猛 氏

ファイナンシャルスタンダード株式会社 代表取締役

大手証券会社入社後、10 年間、1,000 人以上の資産運用コンサルティングを経験。2012 年 IFA 法人であるファイナンシャルスタンダード株式会社を設立。独立系資産運用アドバイザーとして数多くのセミナーを主催し、幅広い年齢層の顧客から支持を受け活躍中。

著書に「金融機関が教えてくれない 本当にお金を儲ける投資信託」(幻冬舎)がある。

2015 年 楽天証券 IFA サミットにて独立系ファイナンシャルアドバイザーで総合 1 位を受賞。

■■■■■ 著 作 権 な ど ■■■■■

著作権者の承諾なしにコンテンツを複製、他の電子メディアや印刷物などに再利用(転用)することは、著作権法に触れる行為となります。また、メールマガジンにより専門的アドバイスまたはサービスを提供するものではありません。貴社の事業に影響を及ぼす可能性のある一切の決定または行為を行う前に必ず資格のある専門家のアドバイスを受ける必要があります。メールマガジンにより依頼することによりメールマガジンをお読み頂いている方々が被った損失について一切責任を負わないものとします。

参考

経済金融情報メディア「F-Style」: <https://fstandard.co.jp/column/>

“F-Style”とは？

人々の暮らしと密接に関わる「お金のヒミツや仕組み」を、より分かりやすくお伝えする経済金融メディアです。