

#55



資産形成の学校

STEP3

出口戦略の必須知識

(年金制度、定率、定額取り崩し、4%ルール)

目次

- ① 出口戦略を考える意味
- ② 年金制度が破綻しない理由
- ③ 定率・定額取り崩しの特徴

① 出口戦略を考える意味

出口戦略とは？

【出口戦略の定義】

資産寿命をのばすための上手な引き出しを考えること



① 平均寿命と平均余命の正しい理解

② 人生100年時代の生活設計

③ 資産活用の時代は35年以上

① 平均寿命と平均余命の正しい理解

① 平均寿命と平均余命の正しい理解

【結論】 平均寿命や平均余命の前提では安心できない

平均寿命

「0歳の人が今後何年生きられるか」の平均値

男性：81.47歳

女性：87.57歳



- ・ 平均寿命＝生存する年齢ではない
- ・ 生まれてすぐ亡くなる方などを除くと実際には平均寿命以上長生きする

平均余命

「ある年齢の人が今後何年生きられるか」の平均値

【男性】 50%生存率		【女性】 50%生存率	
◆ 40歳➡	82.40歳	◆ 40歳➡	88.24歳
◆ 50歳➡	82.93歳	◆ 50歳➡	88.61歳
◆ 60歳➡	84.02歳	◆ 60歳➡	89.28歳



- ・ 平均余命は「平均」であるため、その年齢以上に生きる可能性が50%ある
- ・ 平均寿命で出口戦略を立ててはダメ

② 人生100年時代の生活設計

② 人生100年時代の生活設計

【結論】 人生100年時代を考えた生活設計が必要

理由) 20%生存確率 (5人に1人) が男性91歳、女性96歳であるため

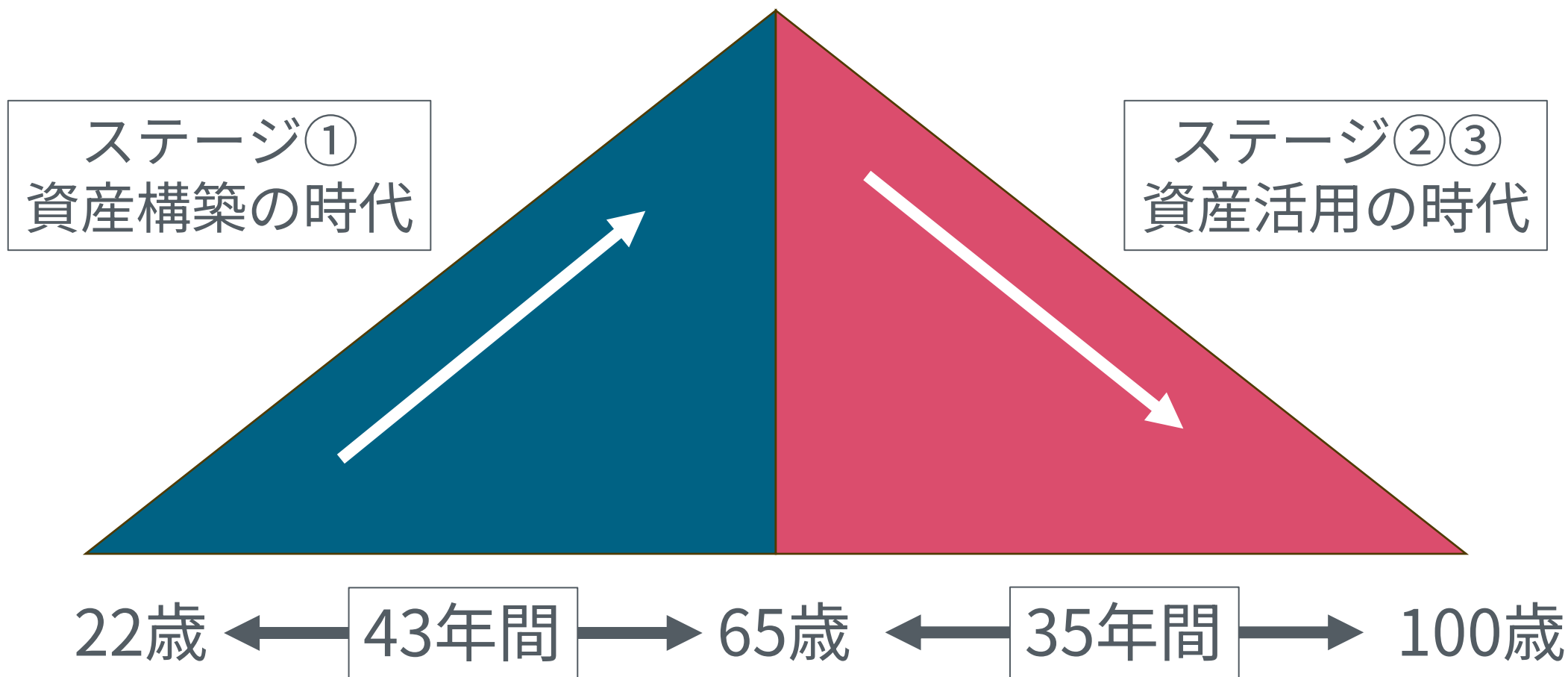
生存確率	現在の年齢	50%生存確率	20%生存確率	100歳を超えて 生きる確率
男性	30歳	84歳1か月	91歳6か月	1.54%
	40歳	84歳2か月	91歳6か月	1.55%
	50歳	84歳4か月	91歳7か月	1.58%
	60歳	84歳10か月	91歳10か月	1.64%
女性	30歳	90歳	96歳1カ月	6.77%
	40歳	90歳	96歳1カ月	6.80%
	50歳	90歳2カ月	96歳2カ月	6.86%
	60歳	90歳4カ月	96歳3カ月	7.01%

出典：野尻 哲史 (著) 男女と年齢別の生存確率 定年後のお金 寿命までに資産切れにならない方法 「厚生労働省 平成28年度簡易生命表」

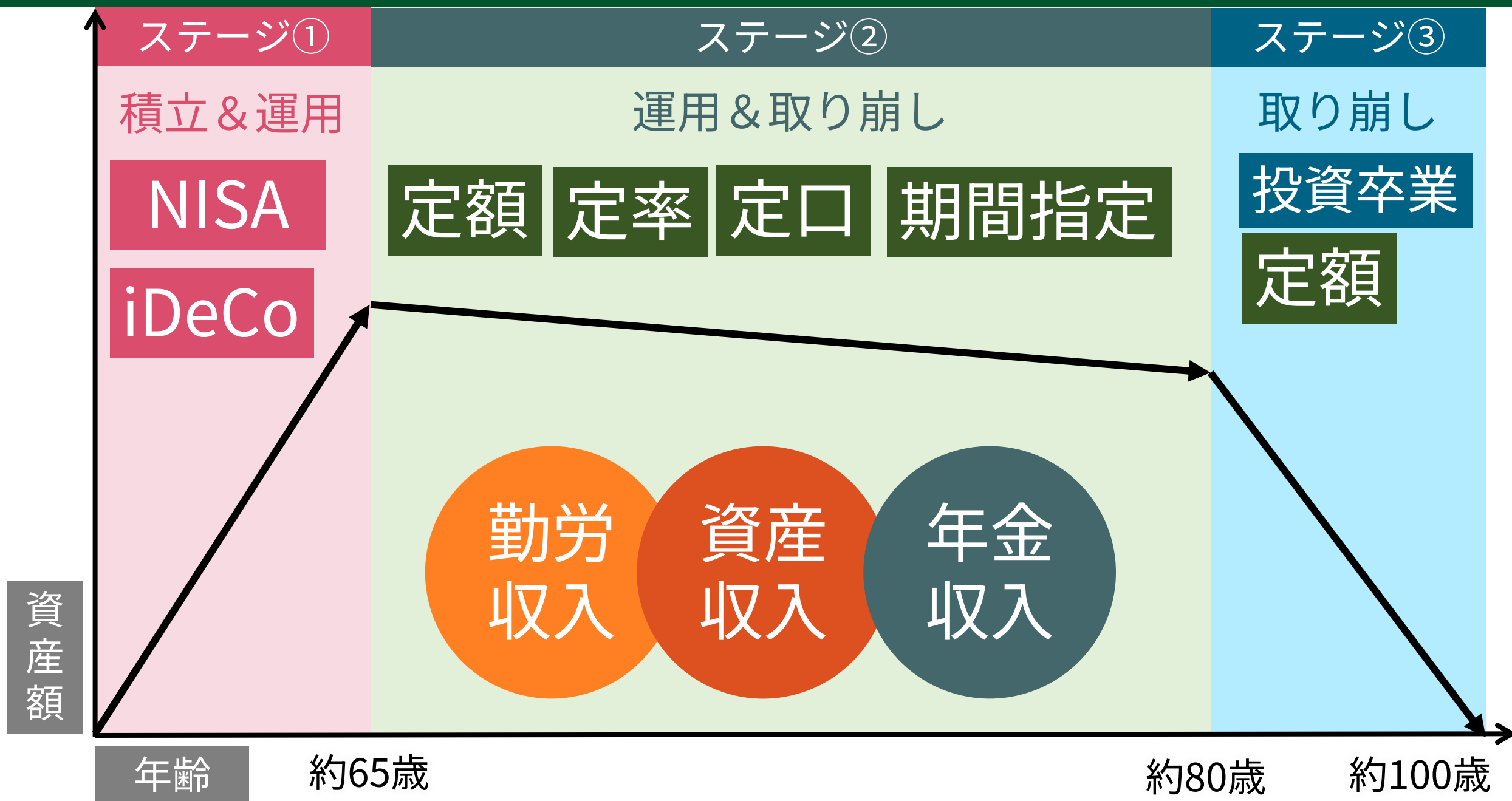
③ 資産活用の時代は35年以上

③ 資産活用の時代は35年以上

【結論】 安心した老後は寿命より資産を長もちさせること



(復習) 出口戦略は3つステージで考えるのが重要



小まとめ

【伝えたいメッセージ】

- 人は思ったほど早く死ねない
- メディアの情報では勘違いしかねない
- 定義や意味を正しく理解しないと逆に不安になる
- 退職後の人生が想像以上に長い



老後を安心して生きるためには、
100年生きる前提で出口戦略を立てること

② 年金制度が破綻しない理由

2024年7月3日発表の財政検証の結果「年金の持続可能性は確認された」

給付水準の調整終了年度と最終的な所得代替率の見通し（令和6（2024）年財政検証）

－ 幅広い複数ケースの経済前提における見通し － 出典：厚生労働省「2024年度財政検証」

足下の所得代替率※（2024年度）	※ 公的年金の給付水準を示す指標。現役男子の平均手取り収入額に対する年金額の比率により表される。
61.2% 〔 比例：25.0% 基礎：36.2% 〕	所得代替率 = (夫婦2人の基礎年金 + 夫の厚生年金) / 現役男子の平均手取り収入額 2024年度： 61.2% 13.4万円 9.2万円 37.0万円
	注：所得代替率に用いる年金額は、平成16年改正法附則第2条の規定に基づき前年度までの実質賃金上昇率を全て反映したもの。

将来の所得代替率

※ 給付水準調整終了後の所得代替率であり、（ ）内は給付水準の調整終了年度である。

労働力の前提	高	高成長実現ケース	56.9%（2039）	実質賃金上昇率 実質的な運用利回り（スプレッド）	1.6%
成長実現・労働参加進展	55%	成長型経済移行・継続ケース	57.6%（2037）	実質賃金上昇率 実質的な運用利回り（スプレッド）	1.1%
成長率ベースライン・労働参加漸進	50%	過去30年投影ケース	50.4%（2057）	実質賃金上昇率 実質的な運用利回り（スプレッド）	▲0.1%
一人当たりゼロ成長・労働参加現状	低	1人当たりゼロ成長ケース		実質賃金上昇率 実質的な運用利回り（スプレッド）	▲0.7%

実質経済成長率
2034年度以降30年平均

・ 機械的に給付水準調整を続けると、国民年金は2059年度に積立金がなくなり完全な賦課方式に移行。その後、保険料と国庫負担で賄うことのできる給付水準は、所得代替率37%～33%程度（機械的に基礎、比例ともに給付水準調整を続けた場合、2059年度時点の所得代替率は50.1%）。

・ 2059年度時点でマクロ経済スライドの未調整分は▲21.7%。仮にマクロ経済スライドの名目下限措置を撤廃し、機械的に給付水準調整を続けた場合（経済変動あり）、給付水準調整終了後の所得代替率は45.3%（調整終了年度は2063年度）。

2024年

現在の所得代替率
61.2%

33年後

2057年

過去30年で同じ程度
経済状況が続く場合

2割低下の所得代替率
50.4%

（政府目標は50%維持）

※ 最低賃金が2030年代半ばに1,500円（全国加重平均）となった場合、短時間労働者の厚生年金適用が増加する効果により基礎年金に係る所得代替率はさらに上昇。（高成長実現ケース：+0.4%ポイント、成長型経済移行・継続ケース：+0.4%ポイント、過去30年投影ケース：+0.3%ポイント）

注1：試算における人口の前提は、中位推計（出生中位、死亡中位、入国超過数16.4万人）。

注2：高成長実現ケースの実質経済成長率や実質賃金上昇率は成長型経済移行・継続ケースより高いものの、賃金を上回る実質的な運用利回り（スプレッド）が低いため、所得代替率は成長型経済移行・継続ケースより低くなっている。なお、平成26（2014）年財政検証においても同様の結果が生じている。

② 年金制度が破綻しない理由

年金制度は人生100年時代でも破綻することはない



① 高齢者が永久にふえるわけではないから

② マクロ経済スライドを導入しているから

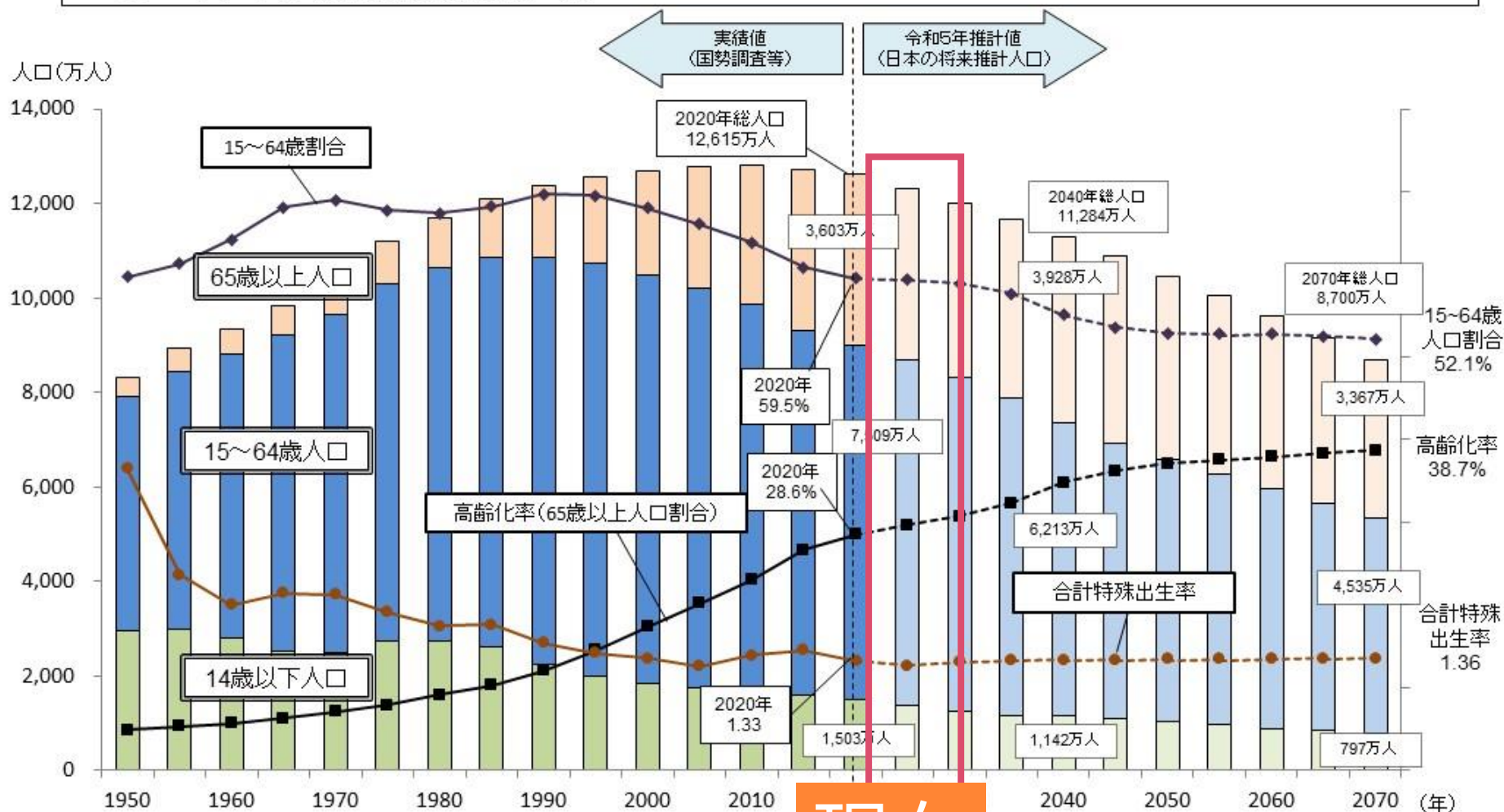
③ しっかりとGPIFが運用しているから

① 高齢者が永久にふえるわけではないから

① 高齢者が永久にふえるわけではないから

日本の人口の推移

○ 日本の人口は近年減少局面を迎えている。2070年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は39%の水準になると推計されている。



(出所) 2020年までの人口は総務省「国勢調査」、合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」、
2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」(出生

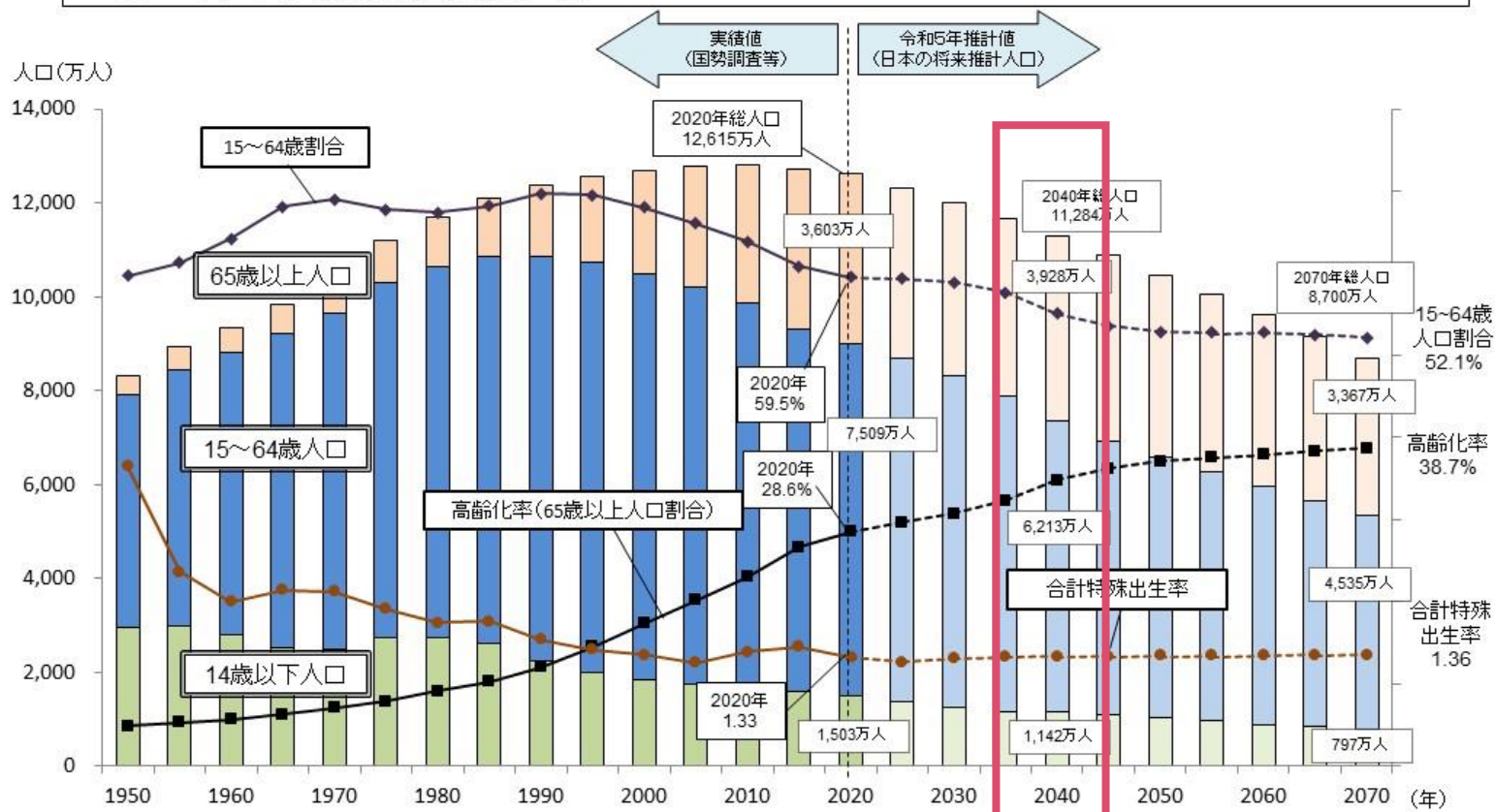
出典：厚労省「我が国の人口について」

① 高齢者が永久にふえるわけではないから

年金が破綻しない理由： 高齢者は2040年前後にピークに達して減少に転じるため、ずっと受給する高齢者がふえ続けるわけではない。永遠に高齢者ふえるわけではないので注意

日本の人口の推移

○ 日本の人口は近年減少局面を迎えている。2070年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は39%の水準になると推計されている。



〔出所〕 2020年までの人口は総務省「国勢調査」、合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」(出生中位(死亡中位)推計)

出典：厚労省「我が国の人口について」

2040年に65歳以上の人口が全人口の約35%予測

年金受給者数
(65歳以上の高齢者数) は
2040年前後で
ピークに達して減少していく

少子高齢化は進むが、
数だけみるとずっと増えるわけ
ではなく、むしろ減る方向

② マクロ経済スライドを導入しているから

② マクロ経済スライドを導入しているから

年金が破綻しない理由②： 事前に保険料を上げたり、マクロ経済スライドを導入しているから

マクロ経済スライドとは、

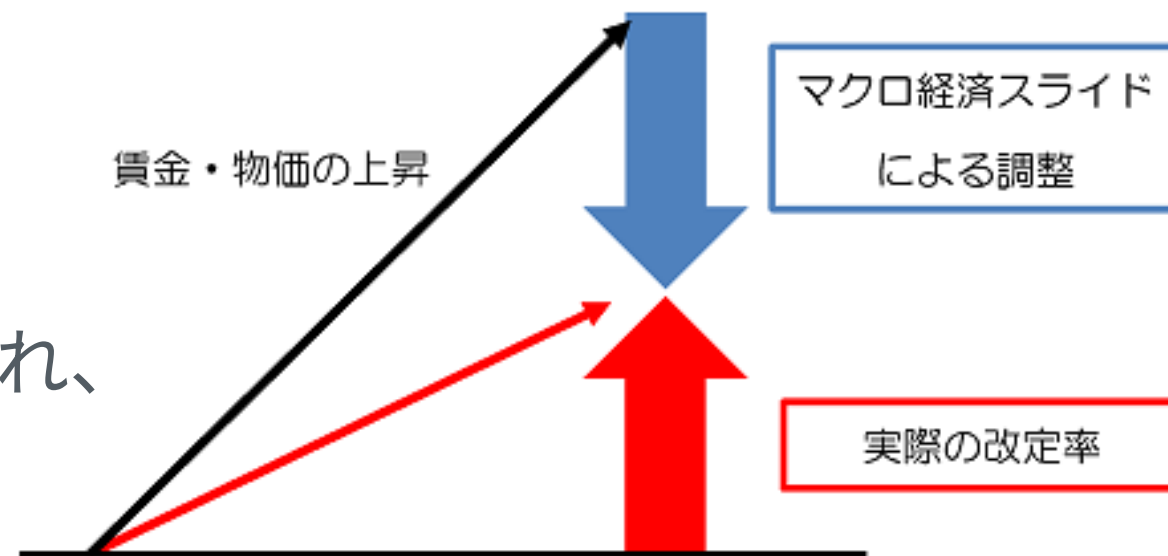
- ・今の現役世帯だけに負担をさせるのではなく、今実際に年金受給している人にも負担をしてもらう仕組み
- ・2004年より導入された、賃金や物価変化に対応して、緩やかに年金の給付水準を調整する仕組み
- ・マクロ経済スライドの目的の1つは、将来の年金受給者の年金水準の確保につなげるため。
- ・5年に1度行われる財政検証において、

年金財政が長期にわたって均衡すると見込まれるまで、マクロ経済スライドによる調整が行われる

◎スライド調整率 =

公的年金被保険者数の変動率（2～4年度前の平均）× 平均余命の伸び率

〔賃金・物価の上昇率が高い場合〕
マクロ経済スライドによる調整が行われ、
年金額の上昇については、
調整率の分だけ抑制される



出典：日本年金機構「マクロ経済スライド」

② マクロ経済スライドを導入しているから

年金が破綻しない理由②： 事前に保険料を上げたり、マクロ経済スライドを導入しているから

マクロ経済スライドとは、

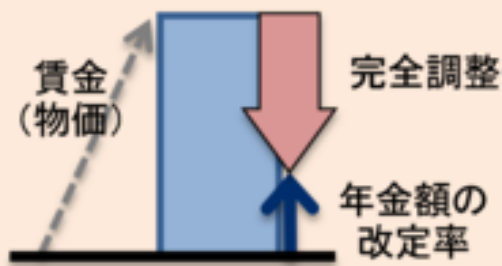
・今の現役世帯だけに負担をさせるのではなく、今実際に年金受給している人にも負担をしてもらう仕組み
ただし、2015年度と2019年度と2020年度の3回しか発動されていないのが問題とされている。

制度導入から10年後が初めての発動だったこともあり、年金財政の持続可能性に支障を来しうるとして、マクロ経済スライド調整率に「キャリーオーバー制」を設けることとした。

※キャリーオーバー制は、マクロ経済スライドが未発動の場合、その調整率分を翌年度に繰り越す仕組み

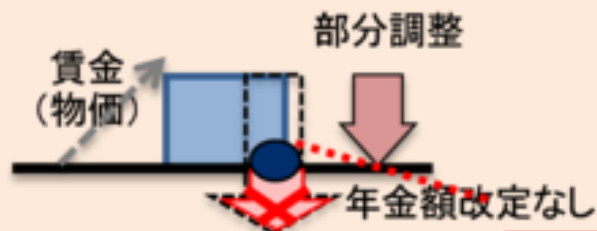
景気回復局面においてキャリーオーバー分を早期に調整（高齢者の年金の名目下限は維持）

I 景気拡大期



II 景気後退期

年金額の名目下限を維持
(現在の高齢世代に配慮)



III 景気回復期

キャリーオーバー分の調整

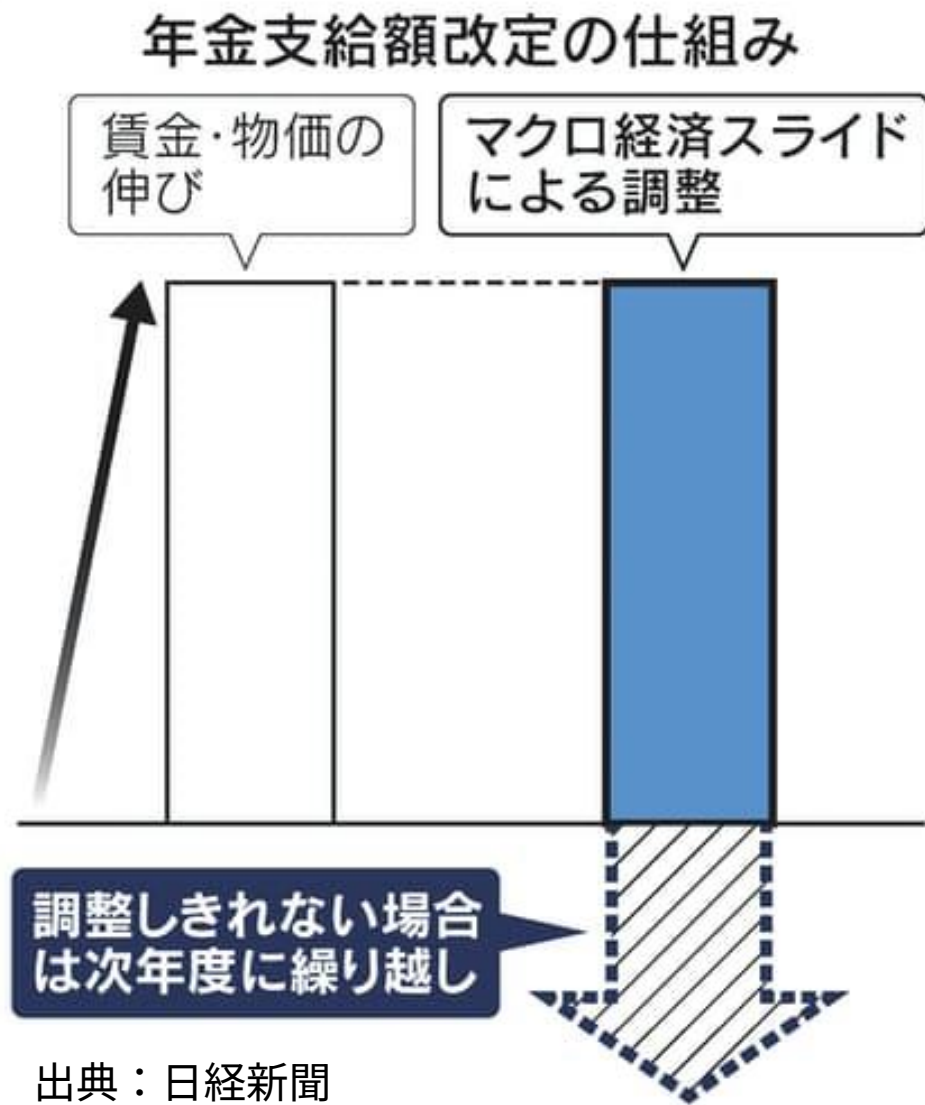


未調整分をキャリーオーバー

出典：日本年金機構「マクロ経済スライド」

② マクロ経済スライドを導入しているから

公的年金の支給額は「物価や賃金の伸び」と「マクロ経済スライド」で調整される



マクロ経済スライドによって、少子高齢化に備えて年金額を抑える

マクロ経済スライドは、これから100%少子高齢化がくるつけを将来に回さない仕組みとしては素晴らしい。

だけど、実際は今まで3回しかマクロ経済スライドによる、年金額の調整がされてきていない（ずっと見送りはダメ）

理由は、年金の支給額が前年を下回らないように発動されるから。

つまり、物価や賃金の伸びが小さく支給額があまり増えないときは部分的な発動となるし、（本来賃金や物価が上がると、保険料UP & 年金UPするので、発動する）

賃金が下落し年金支給額も減るような場合は見送りになる

▼
キャリーオーバー制度
（給付の抑制分を次年度に繰り越す制度）

③ しっかりとGPIFが運用しているから

③ しっかりとGPIFが運用しているから

ワールド

出典:REUTERS

GPIF、10-12月期の運用損1兆8530 億円 4四半期連続赤字

Reuters

2023年2月3日 午後 5:30 GMT+9 · 1年前更新

年金積立金200兆円消滅危機…米銀2行破綻でGPIFが巨額損失か？
9カ月で赤字7.3兆円

公開日：2023/03/23 14:50 更新日：2023/03/23 14:50

上記のようなニュースが流れるのですが、こちらで不安になる必要はまったくありません。

もしもこちらのニュースをみて「将来年金がなくなるかも」という不安が出ても、

全く年金の仕組みを理解していないために出るものなので、これから理解をしてください。



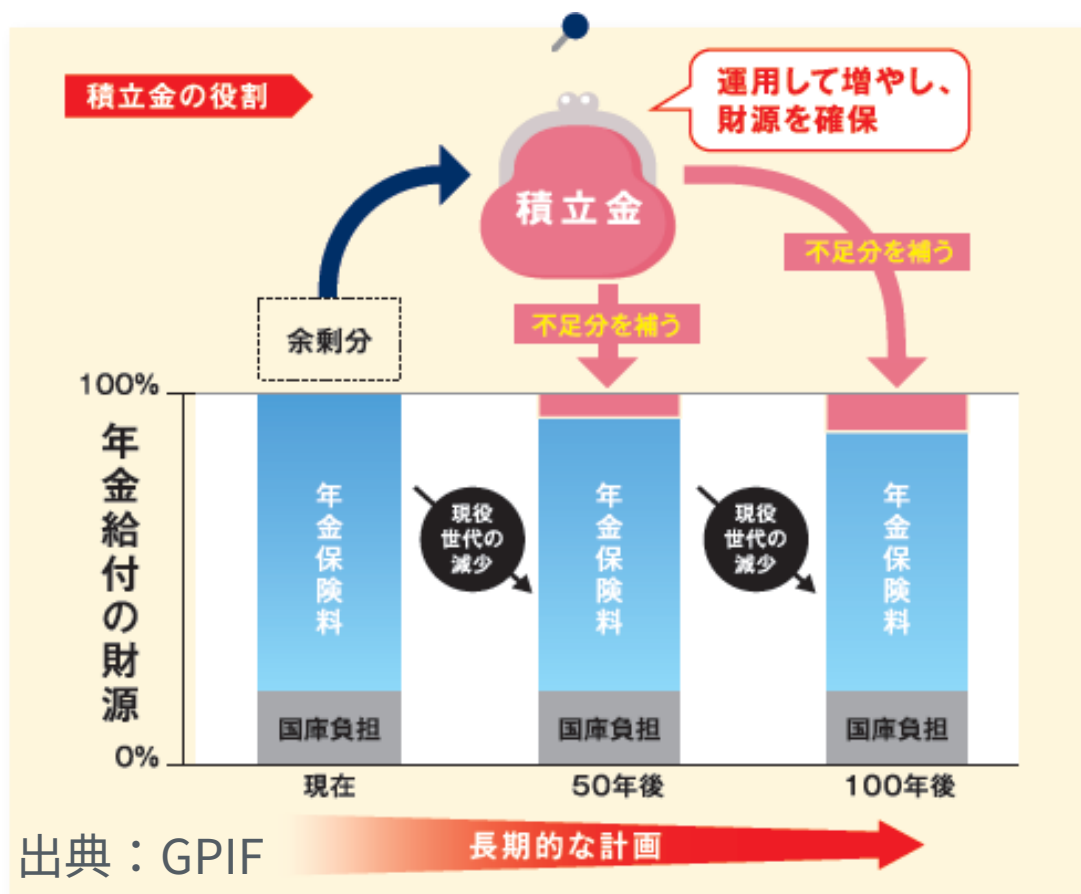
こちらの損失でも大丈夫な理由を説明します。

③ しっかりとGPIFが運用しているから

年金が破綻しない理由③：現在の現役世代の払ったお金の一部は運用されているから

Q なぜ一部を積立しているのか？（年金積立金の役割）

⇒例えば団塊の世代が年金生活で過ごすようになると、給付額が急激に増加することはすでにわかっていたので、現役世代の保険金で足りない不足する部分を補うため。



現役世代の保険料が
今の受給者（基本65歳以上の高齢者）の
給付に回っているのは間違いない

だけど、すべてが給付に回されておらず
一部が積立金として準備がされてきた

積立金は約160兆円あり、
今後100年間で計画的に使う予定

③ しっかりとGPIFが運用しているから

年金が破綻しない理由③：現在の現役世代の払ったお金の一部は運用されているから

Q 年金積立金は本当に100年間で計画的に利用して不足分を補えるのか？

年金財政における積立金の役割

- 公的年金制度は、その時の現役世代の保険料負担で、その時の高齢者世代を支える「世代間扶養」の考え方を基本としつつ、現役世代の負担が大きくなりすぎないように一定の積立金を保有。
- 概ね100年間の年金給付と、財源（保険料収入・国庫負担・積立金活用）の均衡が図られている。今後、概ね100年間の年金給付総額（2,400兆円）のうち、積立金から得られる財源であてられているのは1割程度（210兆円）。よって、積立金の運用に伴う短期的な市場変動は、年金給付に大きな影響を与えない。

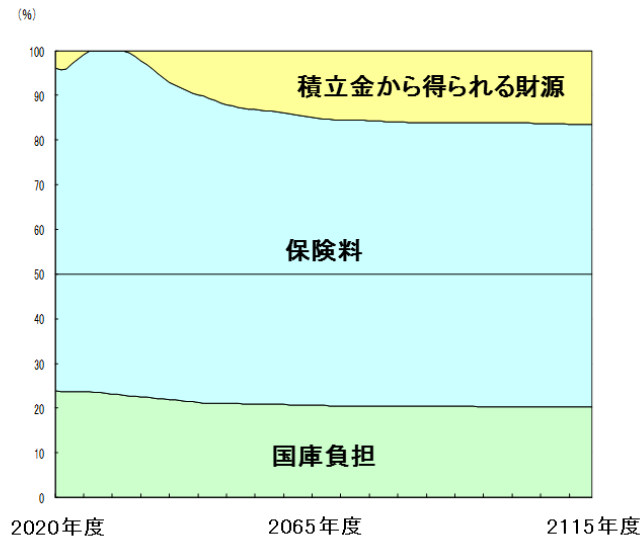
<概ね100年間の年金給付にあてる財源・内訳>

金額は、概ね100年間の財源を現時点の価格に換算して一時金で表したもの



<各年度における積立金の活用イメージ>

今後100年間で積立金をいつ活用するかを表したもの



・年金積立金はGPIFが運用し、約119.1兆円（令和4年度まで）のプラス収益で着実に増加

・現状は厚生年金の財源の約1割を担っている

積立金は約200兆円あり、今後100年間で計画的に使う予定つまり直近すぐ破綻するみたいな話はそもそもありえない。

〔前提〕 財政検証における人口：出生中位、死亡中位 財政検証における経済：ケースⅢ
国民年金＋厚生年金の場合のイメージ

出典：厚労省

出典：2019(令和元)年財政検証関連資料

③ しっかりとGPIFが運用しているから

年金が破綻しない理由③：現在の現役世代の払ったお金の一部は運用されているから

(参考) GPIFは約50年間取り崩す必要のない資金で、長期分散投資で安定収益が目的

出典：GPIF 2022年度の運用状況

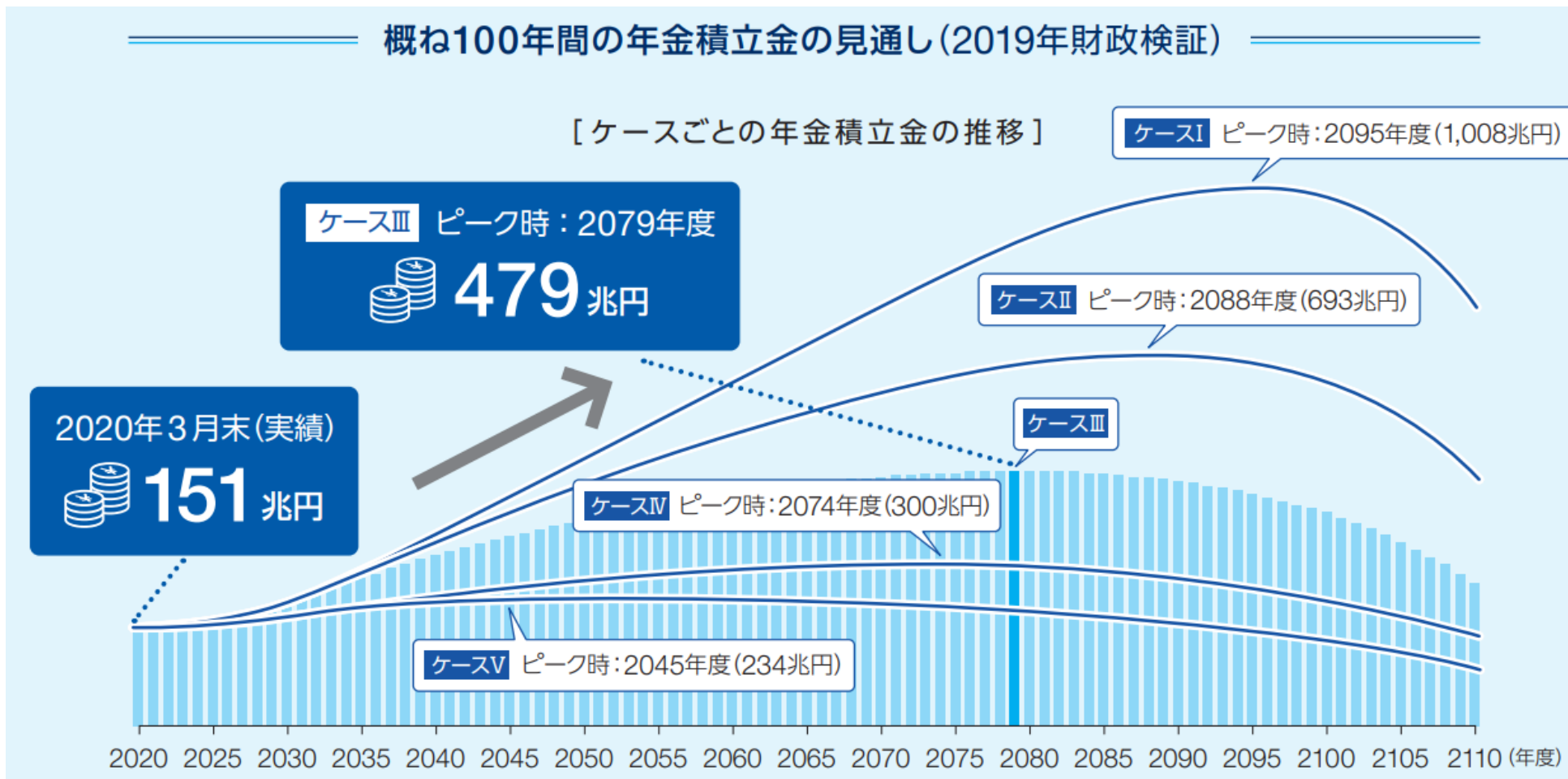
約200兆円の運用資産額



③ しっかりとGPIFが運用しているから

年金が破綻しない理由③：現在の現役世代の払ったお金の一部は運用されているから

Q 年金積立金は本当に100年間で計画的に利用して不足分を補えるのか？



衰退シナリオ
だったとしても
100年間くらい
大丈夫な計画



運用はあくまで
将来世代のため
なので、運用結果
は直近の年金額
にも影響しない

小まとめ

【伝えたいメッセージ】

- ・年金は将来的に減少はするが破綻することはない
- ・年金が無くならないように国は対策し続ける
- ・メディアの情報が本当に事実なのか疑いながら見て
- ・不安ならば「正しく対策」しませんか？



老後を安心して生きるためには、
年金制度が破綻しない事実を理解してください

③ 定率・定額取り崩しの特徴

4つの取り崩し方法のメリット・デメリット

取り崩し方法	メリット	デメリット
定額	- 取り崩し金額がわかりやすい - 将来や生活の予想が立てやすい	- 取り崩し初期に暴落がくると資産寿命が短くなる - 定率取り崩しよりも資産が早く減る - 毎年の利回りの並び方（収益率配列のリスク）で元本が大きく減ってしまう
定率	- 収益率配列のリスクを回避できる - 資産が長持ちする	取り崩し金額がかわる上に減少する
定口	- 収益率配列のリスクを回避できる - 資産が長持ちする	- 取り崩し金額がかわる上に減少する - 定額や定率よりもさらにわかりづらい - 自動で取り崩しできるサービスがない
期間指定 ＋定口	最終的なゴールで資産を0にできる	資産が0になるので長生きリスクがある

詳細のお話は出口戦略の動画を確認してください



資産形成の学校

出口戦略の基本講座

出口戦略の
4つの種類を解説



資産形成の学校

出口戦略の基本講座

定額取り崩しの
長所と短所

参考資料を要確認



資産形成の学校

出口戦略の基本講座

定率取り崩しの
長所と短所



資産形成の学校

出口戦略の基本講座

4%ルールとは？
取り崩し率の考え方

③ 定率・定額取り崩しの特徴

定率&定額の組み合わせが最適解の取り崩し方法



① 定額取り崩しのメリット・デメリット

② 定率取り崩しのメリット・デメリット

③ 定額と定率を組み合わせる方法

① 定額取り崩しのメリット・デメリット

定額取り崩し
メリット

定額取り崩しのメリット：予想がしやすい

定額取り崩しはどれくらい資産が使えるのかどうか予想がしやすい

※小数点以下は四捨五入

例) 毎年120万円（毎月10万円）の定額取り崩し
毎年同じ金額が使えるので、生活費を変えなくても良いし、何よりわかりやすい

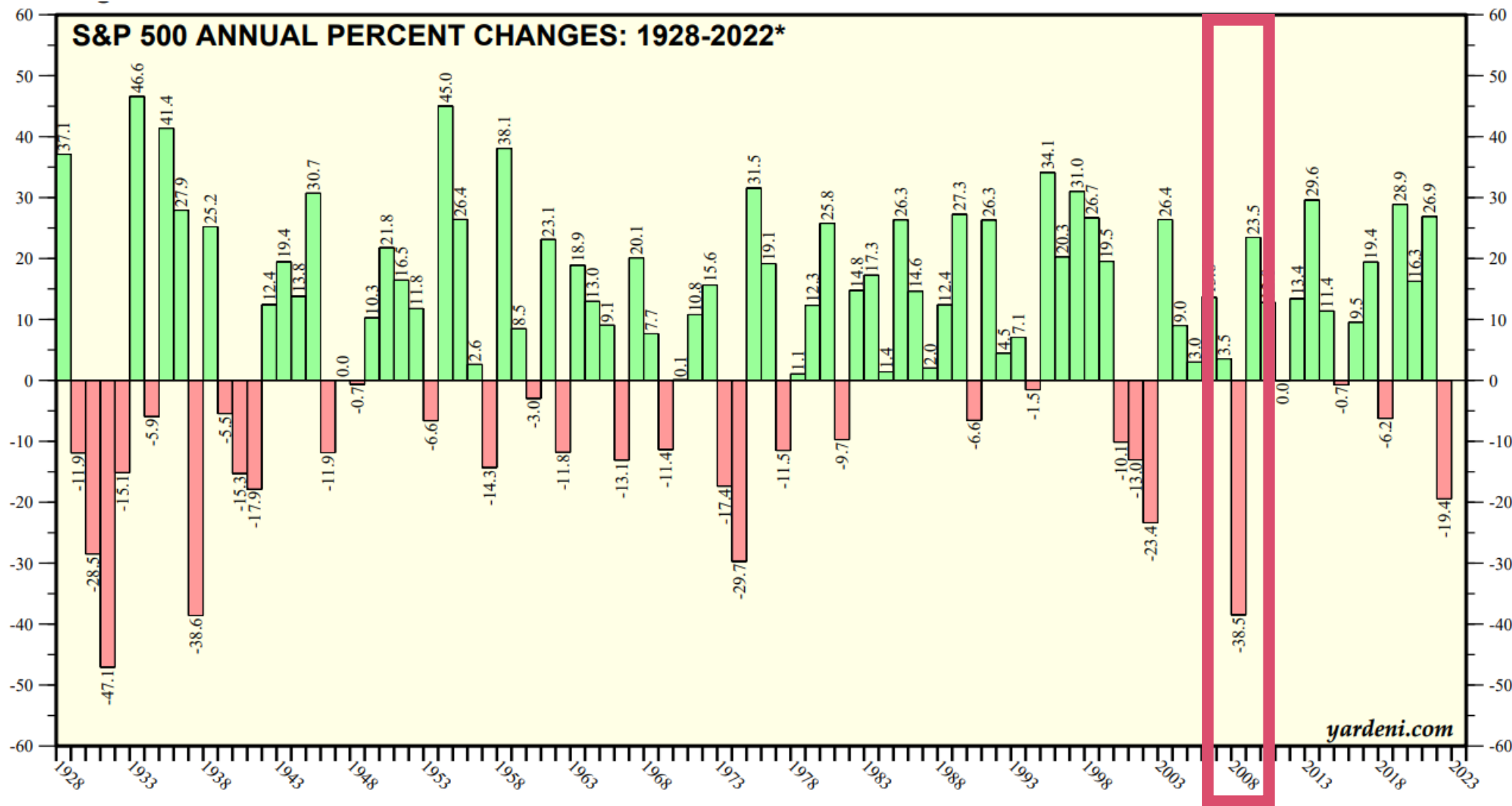
取り崩し年数	年間の利回り	取り崩し額[万円]	年初残高[万円]	期末残高[万円]	増減額(年初-期末)[万円]
1年目	20.0%	120	2000	2256	256
2年目	10.0%	120	2256	2350	94
3年目	30.0%	120	2350	2898	549
4年目	9.0%	120	2898	3029	130
5年目	12.0%	120	3029	3258	229
6年目	-5.0%	120	3258	2981	-277
7年目	-8.0%	120	2981	2632	-349
8年目	-10.0%	120	2632	2261	-371
9年目	-4.0%	120	2261	2055	-206
10年目	-15.0%	120	2055	1645	-410
10年間の平均利回り	3.9%				
取り崩し総額		1200			
残高と取り崩し額の合計				2845	

定額取り崩し
デメリット

定額取り崩しのデメリット：初期に暴落がくると資産寿命が短くなる

S&P500の年間利回り

例) リーマンショックが取り崩し1年目で起こった場合



出典：Stock Market Indicators:Historical Monthly & Annual Returns

定額取り崩しのデメリット：初期に暴落がくると資産寿命が短くなる

年	取り崩し年数	年間の利回り	取り崩し額[万円]	年初残高[万円]	期末残高[万円]	増減額(年初-期末)[万円]
2009	1年目	-38.5%	120	2000	1156	-844
2010	2年目	23.5%	120	1156	1280	124
2011	3年目	12.8%	120	1280	1308	28
2012	4年目	0.0%	120	1308	1188	-120
2013	5年目	13.4%	120	1188	1211	23
2014	6年目	29.6%	120	1211	1414	203
2015	7年目	11.4%	120	1414	1442	28
2016	8年目	-0.7%	120	1442	1313	-129
2017	9年目	9.5%	120	1313	1306	-7
2018	10年目	19.4%	120	1306	1416	110
10年間の平均利回り		8.0%				
取り崩し総額			1200			
残高と取り崩し額の合計					2616	

取り崩しのはじめに
暴落がくると、
回復できなくなり
資産寿命が
非常に短くなる・・・



年	取り崩し年数	年間の利回り	取り崩し額[万円]	年初残高[万円]	期末残高[万円]	増減額(年初-期末)[万円]
2010	1年目	23.5%	120	2000	2322	322
2011	2年目	12.8%	120	2322	2484	162
2012	3年目	0.0%	120	2484	2364	-120
2013	4年目	13.4%	120	2364	2544	181
2014	5年目	29.6%	120	2544	3142	598
2015	6年目	11.4%	120	3142	3366	224
2016	7年目	-0.7%	120	3366	3224	-143
2017	8年目	9.5%	120	3224	3398	175
2018	9年目	19.4%	120	3398	3914	516
2019	10年目	-6.2%	120	3914	3559	-355
10年間の平均利回り		11.3%				
取り崩し総額			1200			
残高と取り崩し額の合計					4759	

定額の取り崩しは

暴落が起きると
有効とはいえない

(参考) 定額取り崩しを何%で取り崩せばよいのか？

All Observations		取り崩し率（退職時の資産の○%）								
Final Asset Value Target = 0		3.00%	3.25%	3.50%	3.75%	4.00%	4.25%	4.50%	4.75%	5.00%
株式100%	30 Years	100%	100%	100%	99%	97%	94%	91%	86%	82%
	40 Years	100%	100%	99%	97%	93%	88%	84%	80%	76%
	50 Years	100%	100%	99%	95%	90%	85%	81%	77%	73%
	60 Years	100%	99%	98%	94%	89%	84%	80%	75%	70%
株式75%	30 Years	100%	100%	100%	100%	99%	95%	90%	84%	80%
	40 Years	100%	100%	100%	98%	93%	86%	82%	76%	69%
	50 Years	100%	100%	99%	94%	88%	82%	76%	69%	62%
	60 Years	100%	100%	97%	92%	85%	80%	71%	65%	58%
株式50%	30 Years	100%	100%	100%	100%	95%	91%	85%	77%	70%
	40 Years	100%	100%	98%	93%	86%	76%	65%	59%	51%
	50 Years	100%	98%	93%	85%	74%	63%	55%	46%	41%
	60 Years	100%	96%	89%	79%	65%	57%	48%	42%	36%
株式25%	30 Years	100%	100%	98%	90%	80%	70%	63%	57%	51%
	40 Years	97%	89%	77%	64%	55%	47%	37%	34%	32%
	50 Years	85%	75%	62%	51%	40%	34%	31%	29%	23%
	60 Years	78%	65%	51%	39%	33%	31%	27%	21%	17%
株式0%	30 Years	89%	80%	68%	61%	54%	50%	45%	40%	34%
	40 Years	64%	56%	47%	39%	33%	29%	24%	21%	18%
	50 Years	50%	39%	31%	27%	23%	19%	14%	12%	9%
	60 Years	35%	30%	25%	22%	16%	12%	9%	7%	7%

【表の見方】

株式100%かつ
60年間取り崩し率4.0%ならば、
89%の確率で資産が尽きない

・株式比率が高い方が
資産の尽きない確率が高い

・取り崩し率が低い方が
資産の尽きない確率が高い



4%ルール

取り崩し率が3～4%程度が
合理的な取り崩し比率

© EarlyRetirementNow

トリニティ・スタディを進化させたもの。1871～2015年で資産を取り崩す場合、
取り崩し率と株式・債券の組み合わせで資産がなくなる確率を調査した結果

① 定額取り崩しのメリット・デメリット

取り崩し方法	メリット	デメリット
定額	・ 取り崩し金額がわかりやすい ・ 将来や生活の予想が立てやすい	・ 取り崩し初期に暴落がくると資産寿命が短くなる ・ 定率取り崩しよりも資産が早く減る ・ 毎年の利回りの並び方（収益率配列のリスク）で元本が大きく減ってしまう
定率	・ 収益率配列のリスクを回避できる ・ 資産が長持ちする	取り崩し金額がかわる上に減少する
定口	・ 収益率配列のリスクを回避できる ・ 資産が長持ちする	・ 取り崩し金額がかわる上に減少する ・ 定額や定率よりもさらにわかりづらい ・ 自動で取り崩しできるサービスがない
期間指定 ＋定口	最終的なゴールで資産を0にできる	資産が0になるので長生きリスクがある

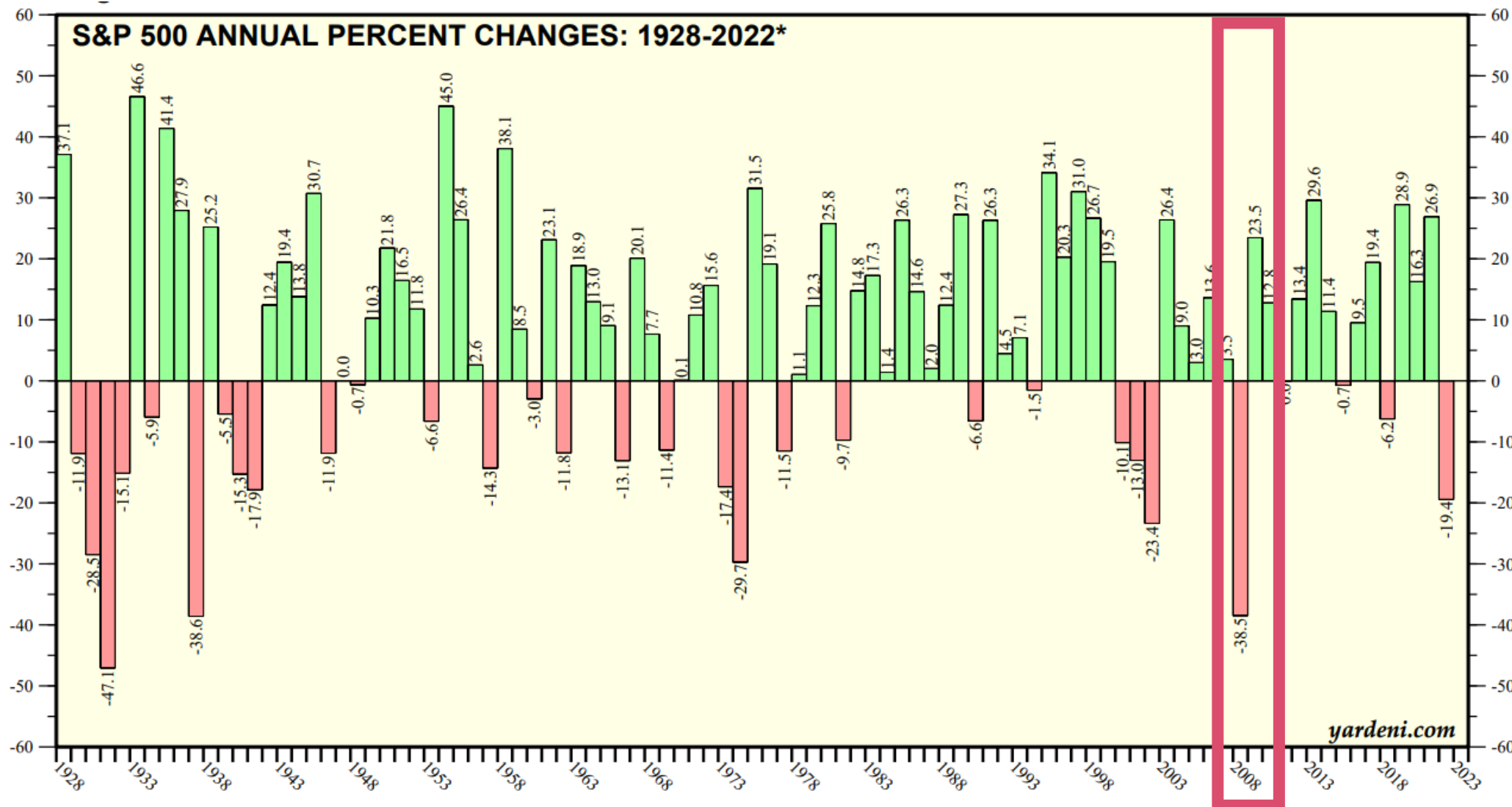
② 定率取り崩しのメリット・デメリット

定率取り崩し
メリット

定率取り崩しのメリット：初期に暴落がきても資産寿命をのばせる

S&P 500 の年間利回

例) リーマンショックが取り崩し1年目で起こった場合



出典：Stock Market Indicators: Historical Monthly & Annual Returns

定率取り崩しのメリット：初期に暴落がきても資産寿命をのばせる

年	取り崩し年数	年間の利回り	取り崩し額[万円]	年初残高[万円]	期末残高[万円]	増減額(年初-期末)[万円]
2009	1年目	-38.5%	120	2000	1156	-844
2010	2年目	23.5%	120	1156	1280	124
2011	3年目	12.8%	120	1280	1308	28
2012	4年目	0.0%	120	1308	1188	-120
2013	5年目	13.4%	120	1188	1211	23
2014	6年目	29.6%	120	1211	1414	203
2015	7年目	11.4%	120	1414	1442	28
2016	8年目	-0.7%	120	1442	1313	-129
2017	9年目	9.5%	120	1313	1306	-7
2018	10年目	19.4%	120	1306	1416	110
10年間の平均利回り		8.0%				
取り崩し総額			1200			
残高と取り崩し額の合計					2616	

定額取り崩し

10年後の期末残高

1416万円

初期の暴落で
元本を減らしてしまう

年	取り崩し年数	年間の利回り	残高の6%[万円]	年初残高[万円]	期末残高[万円]	増減額(年初-期末)[万円]
2009	1年目	-38.5%	120	2000	1156	-844
2010	2年目	23.5%	69	1156	1342	186
2011	3年目	12.8%	81	1342	1423	81
2012	4年目	0.0%	85	1423	1338	-85
2013	5年目	13.4%	80	1338	1426	88
2014	6年目	29.6%	86	1426	1737	311
2015	7年目	11.4%	104	1737	1819	82
2016	8年目	-0.7%	109	1819	1698	-121
2017	9年目	9.5%	102	1698	1748	50
2018	10年目	19.4%	105	1748	1962	214
10年間の平均利回り		8.0%				
取り崩し総額			941			
残高と取り崩し額の合計					2903	

定率取り崩し

10年後の期末残高

1962万円

初期の暴落があっても
少なく取り崩しできる

定率取り崩し
デメリット

定率取り崩しのデメリット：取り崩し金額がわかりずら』

定率取り崩しの場合、取り崩し金額が変わるために予想しづらい

取り崩し年数	年間の利回り	残高の6%[万円]
1年目	20.0%	120
2年目	10.0%	135
3年目	30.0%	140
4年目	9.0%	171
5年目	12.0%	175
6年目	-5.0%	184
7年目	-8.0%	165
8年目	-10.0%	142
9年目	-4.0%	121
10年目	-15.0%	109
10年間の平均利回り	3.9%	
取り崩し総額		1463
残高と取り崩し額の合計		

例) 期末残高の6%の定率取り崩し

左図の場合のとき

- ・最小取り崩し額：109万円
- ・最大取り崩し額：184万円

10年間で75万円の差がある



生活費として使う場合は、
金額の変化に生活費が足りるのか
調整する必要がある

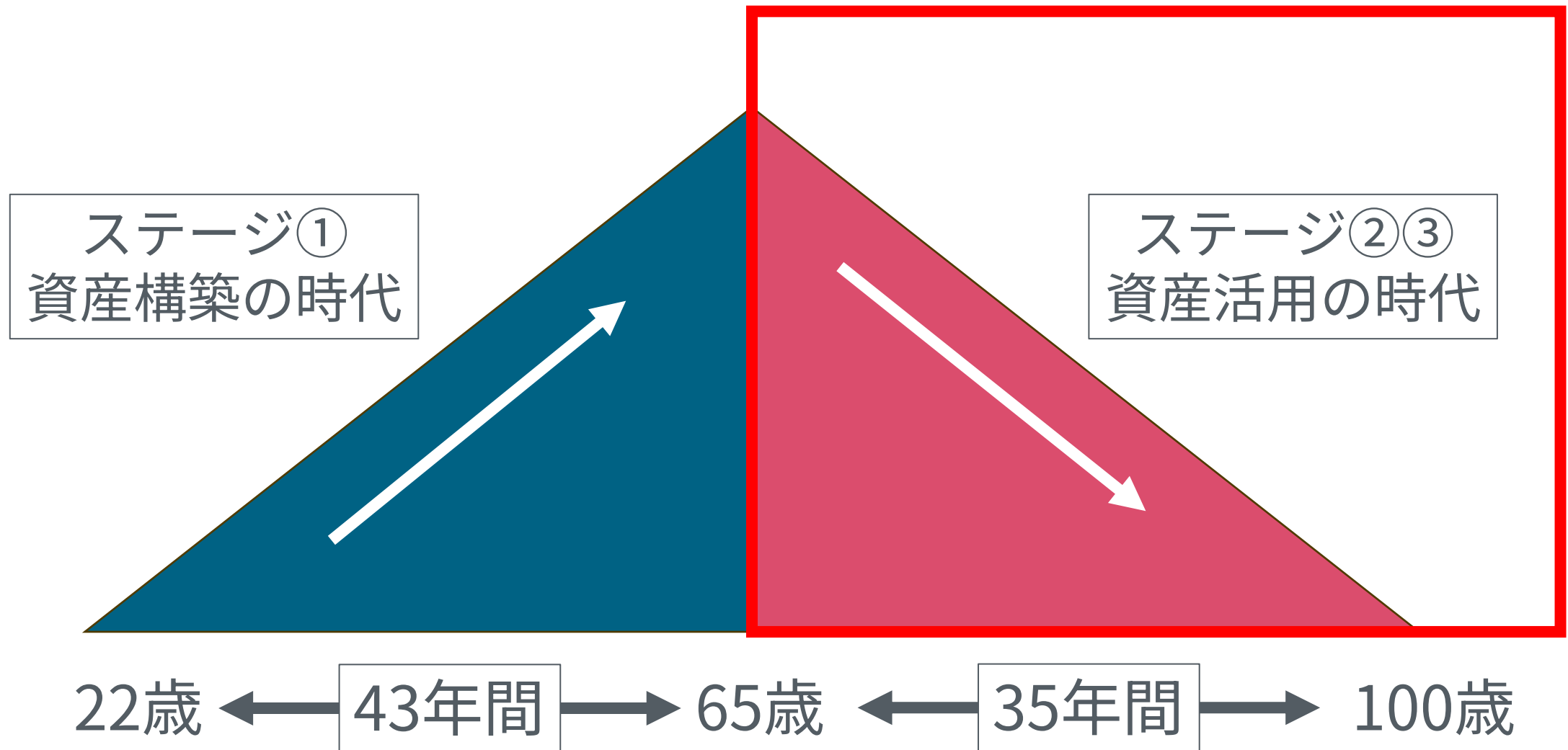
② 定率取り崩しのメリット・デメリット

取り崩し方法	メリット	デメリット
定額	・ 取り崩し金額がわかりやすい ・ 将来や生活の予想が立てやすい	・ 取り崩し初期に暴落がくると資産寿命が短くなる ・ 定率取り崩しよりも資産が早く減る ・ 毎年の利回りの並び方（収益率配列のリスク）で元本が大きく減ってしまう
定率	・ 収益率配列のリスクを回避できる ・ 資産が長持ちする	取り崩し金額がかわる上に減少する
定口	・ 収益率配列のリスクを回避できる ・ 資産が長持ちする	・ 取り崩し金額がかわる上に減少する ・ 定額や定率よりもさらにわかりづらい ・ 自動で取り崩しできるサービスがない
期間指定 ＋定口	最終的なゴールで資産を0にできる	資産が0になるので長生きリスクがある

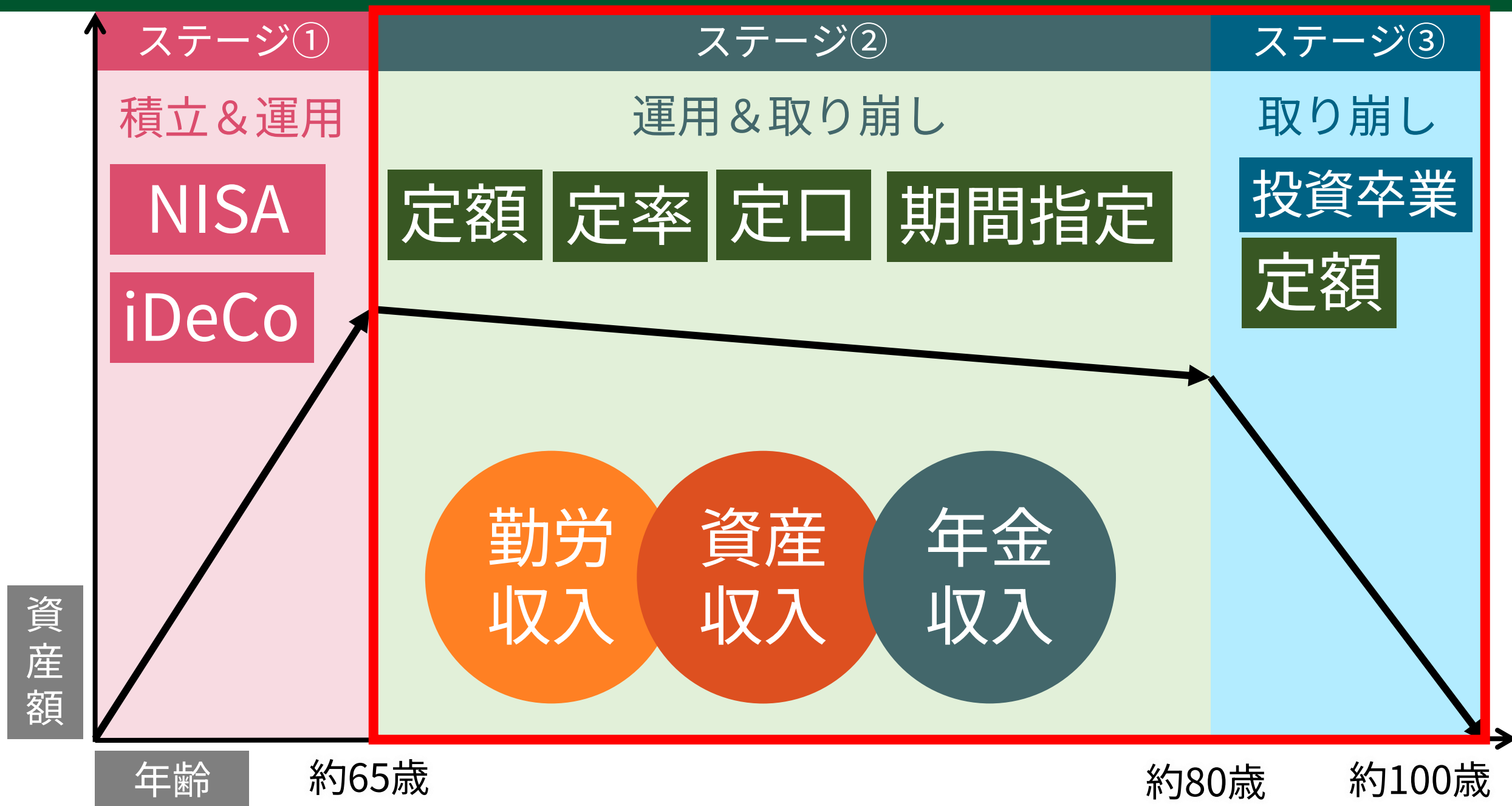
③ 定額と定率を組み合わせる方法

③ 定額と定率を組み合わせる方法

2つのステージに分かれる



③ 定額と定率を組み合わせる方法



③ 定額と定率を組み合わせる方法

ステージ②

運用しながら取り崩し

- ・退職時まで貯めた資産を暴落が来たとしても、できるだけ減らさず運用しながら取り崩したい

- ・認知機能が低下するので80歳までに投資から引退した方が安心した老後が送れる
(80代では5人に1人が認知症)



定率取り崩しが王道

勤労
収入

資産
収入

年金
収入

65歳

80歳

③ 定額と定率を組み合わせる方法

ステージ③

投資を卒業し
取り崩しのみ

- ・ 80歳までに投資から卒業し、銀行預金等から引き出して使うと、健康状態に関係なく安心できる

- ・ 定率のまま取り崩しをしていくと取り崩し金額が小さくなる

例) 1000万円の6% → 60万円

例) 100万円の6% → 6万円



定額取り崩しが王道

勤労
収入

資産
収入

年金
収入

80歳

100歳

(参考) 自動で売却できる資産の取り崩し方法

資産の取り崩しには、各証券会社のサービスで自動化できる

楽天証券

NISA対応

月29日より開始

定期売却サービス はじまる!

毎月自動的に投資信託を **売却** ➡ **受取**

- ① 定額取り崩し
- ② 定率取り崩し
- ③ 定口取り崩し

SBI証券

NISA非対応

毎月一定金額を自動売却 ➡ 受取

SBI証券の投資信託定期売却サービス!

当社で保有いただいている投資信託を、申込金額と申込日の設定を行うことで、毎月決まった金額だけ売却し、現金をお受取りいただける※サービスです。

※現金としてお受取りいただくには、別途当社ATMカードによりお引き出しもしくは、WEBサイトなどからの出金指示により銀行振込のお手続きが必要となります。

定額取り崩し

小まとめ

【伝えたいメッセージ】

- 出口戦略はシンプルな形が1番安心できる
- 定率や定額の取り崩しのメリデメは理解してほしい
- ステージ②以降（退職以降）は守りを意識する
- 複雑に見えるが自動化できるので思ったより簡単



ステージ①：オルカン1本で投資元本をふやす

ステージ②：勤労収入＋定率取り崩し(資産収入)

ステージ③：年金収入＋定額取り崩し(資産収入)

本日のまとめ

① 出口戦略を考える意味

人生100年時代に死ぬまで安心して生活するため

② 年金制度が破綻しない理由

対策されており破綻はしないので安心してください

③ 定率・定額取り崩しの特徴

1番安心できるできるシンプルなら出口戦略を推奨

最後に、知識定着のためアウトプットを提出してください

アウトプット提出してください

A	B	C	D	E
お名前	2023/07/03（当日）	2023/07/03（後日）	7月19日（当日）	7月19日（後日）
Aya	☐	☐	☐	☐
EMI	☐	☐	☐	☐
harue	☐	☐	☐	☐
Hitomi	☐	☐	☐	☐
K	☐	☐	☐	☐
kaori	☐	☐	☐	☐
LUCY	☐	☐	☐	☐
manzana	☐	☐	☐	☐
masashi	☐	☐	☐	☐
Mayu	☐	☐	☐	☐
mi	☐	☐	☐	☐
RYOKO	☐	☐	☐	☐
Yoko	☐	☐	☐	☐
あきこ	☐	☐	☐	☐
あべ	☐	☐	☐	☐
おざわ	☐	☐	☐	☐

【Q7】（自由記述）もっとあなたが学んでいきたいことを教えてください。

回答を入力

ちょび

☐

☐

☐

☐

7月の勉強会のアウトプットシート

知識を定着させるために、必ずアウトプットしてください。※アウトプットしていない場合、出席にはカウントできません。

このフォームでは、すべての回答者からのメールが自動的に収集されます。 [設定を変更](#)

【Q1】 LINEのお名前を記入してください。 *

記述式テキスト（短文回答）

【Q2】 勉強会の参加方法を記入してください。 *

- ☐ （当日参加） 7月3日（月）
- ☐ （後日動画） 7月3日（月）
- ☐ （当日参加） 7月19日（水）
- ☐ （後日動画） 7月19日（水）

次回のスケジュール

年末までのスケジュールを確認してご参加ください

- ・ 8月28日（水）：ロウトさん副業セミナー「ライティングの稼ぎ方」

2024年9月

- ・ 9月3日（火）：グルコン
- ・ 9月12日（木）：STEP②「【完全版】支出改善アイデアまとめ」
- ・ 9月21日（土）：グルコン
- ・ 9月27日（金）：STEP④「今すぐできる！アフィリエイトの稼ぎ方」

質問タイム
(話をしたい方は残ってください)