

退職金の受け取り方と資産運用

= 高齢期の資産運用リスク =

2025年11月6日

税務・金融部会 角田 榮二

目 次

- (1) 定年後の経済生活の現状
- (2) 高齢者の金融資産保有の状況
- (3) いま、世界で起きていること
- (4) 高齢期の資産運用の留意点

(1) 定年後（65歳以降）の経済生活の現状

定年による年収減の概況

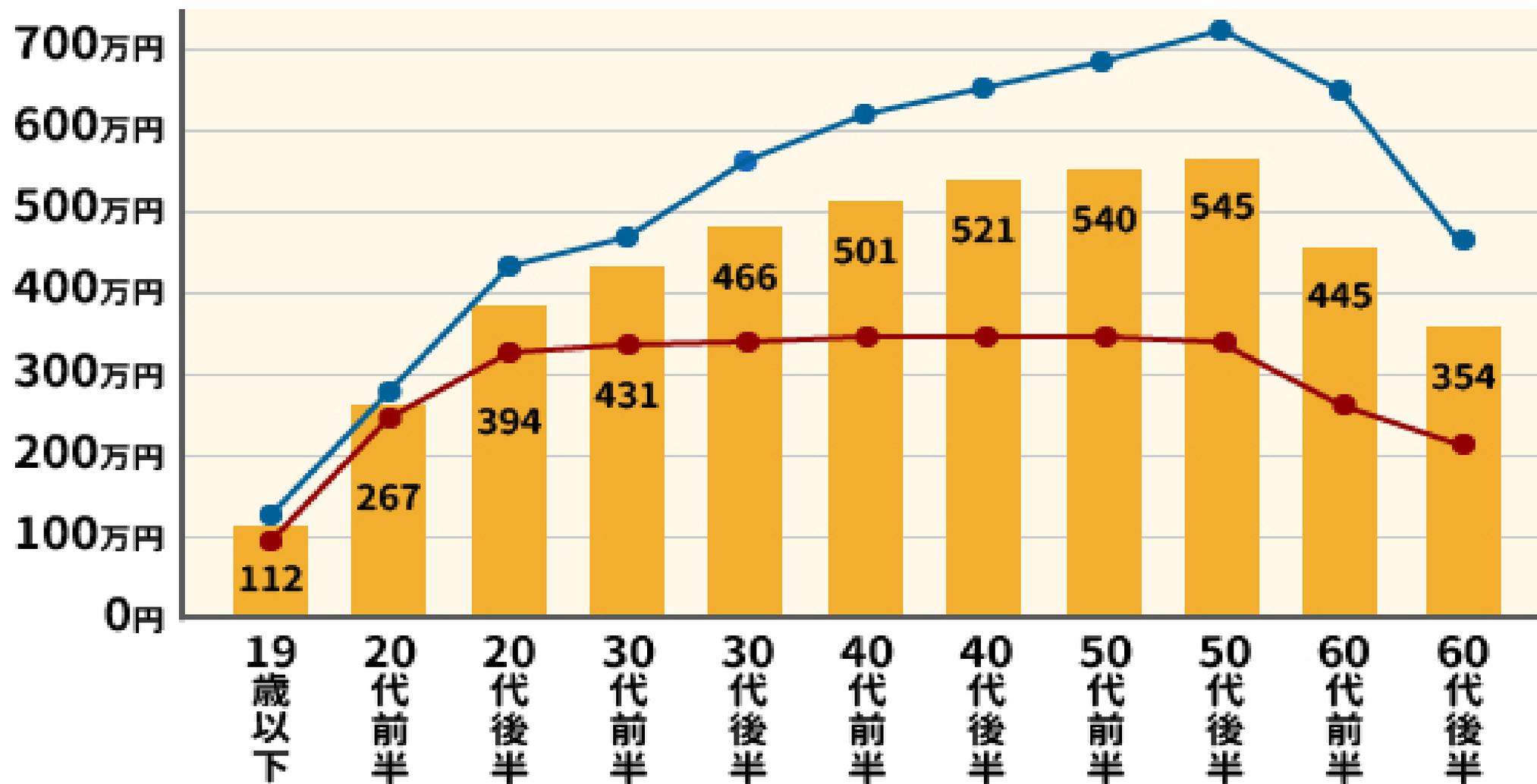
区分	年収（万円）			
	企業規模計 （10人以上）	1000人以上	100～999人	10～99人
55～59歳（A）	391.0	449.6	385.0	332.8
60～64歳（B）	317.7	332.7	316.7	304.4
65～69歳（C）	275.5	275.0	281.7	270.2
70歳～（D）	254.1	249.4	262.0	250.2

【減収割合：55～59歳比】

60歳代前半 A → B	-18.7%	-26.0%	-17.7%	-8.5%
60歳代後半 A → C	-29.5%	-38.8%	-26.8%	-18.8%
70歳代 A → D	-35.0%	-44.5%	-31.9%	-24.8%

（令和6年賃金構造基本統計調査（厚生労働省）より）

● 男性の平均年収 ● 女性の平均年収 ■ 全体平均年収 単位 万円



国税庁「令和5年分民間給与実態統計調査」をもとに作表

★60歳代・70歳代の生活資金源ランキング

(二人以上世帯が対象：回答は3つまで)

	70歳代	60歳代
公的年金	90.0%	83.2%
企業年金、個人年金、保険金	26.4%	28.7%
金融資産の取り崩し	30.7%	34.3%
就業による収入	15.0%	35.4%
利子配当所得	11.6%	11.4%
不動産収入（家賃、地代等）	3.9%	1.9%
国や市町村などからの公的援助	9.1%	10.3%
子供などからの援助	2.4%	1.9%
その他	6.3%	6.3%

※金融経済教育推進機構「家計の金融行動に関する世論調査（2024年）」より

①60歳代、70歳代の生活資金源は、圧倒的に公的年金が占めます。

②次いで、企業年金、個人年金、保険金

③三番目が「金融資産の取り崩し」

④就業による収入依存は70代で大きく減少します（35%⇒15%）

★高齢者世帯の所得階層分布

所得水準	構成比 (%)	
100万円未満	11.3	87.7
～200万円未満	26.4	
～300万円未満	22.3	
～400万円未満	17.8	
～500万円未満	9.9	
～600万円未満	4.8	10.7
～700万円未満	2.3	
～800万円未満	1.3	
～900万円未満	1.2	
～1000万円未満	1.1	
1000万円以上	1.8	1.8

年収300万円未満の世帯
60%

※厚生労働省「国民生活基礎調査」（令和5年）より作成

老後の生活費は毎月いくら必要？

生活レベル	夫婦2人の月額費用の目安	年額	令和7年度 年金額
平均的な老後の生活費	26.2万円	314万円	29.6万円 (年額355万円)
最低限の日常生活	平均 23.2万円	278万円	
ゆとりある生活	平均 37.9万円	454万円	

※1. 生活費は、生命保険文化センター「2022年度生活保障に関する調査」、総務省「家計調査報告2023年」を基に算出

※2. 男性の平均的な収入で40年間就業した場合の給付水準

(2) 高齢者の金融資産保有の状況

70代高齢者の金融資産保有額及び資産配分（二人以上世帯）

	割合（％）
非保有者	20.8
100万円未満	5.4
100～500万円未満	14.3
500～1000万円未満	11.3
1000～1500万円未満	10.2
1500～2000万円未満	6.6
2000～3000万円未満	8.9
3000万円以上	19.0
無回答	3.5
合計	100.0

※出所：金融経済教育推進機構J-FLEC

「家計の金融行動に関する世論調査2023」

金融商品	保有額 【平均値】 (万円)	構成比 (%)
預貯金	853	44.4%
うち定期性預貯金	(447)	(23.2%)
金銭信託	15	0.8%
生命保険	230	12.0%
損害保険	25	1.3%
個人年金保険	70	3.6%
債券	141	7.3%
株式	380	19.8%
投資信託	176	9.2%
財形貯蓄	5	0.3%
その他金融商品	28	1.5%
合計	1,923	100.0%

※出所：金融経済教育推進機構JFLEC

「家計の金融行動に関する世論調査2023年」

(3) 今、世界で起きていること

① 長期的な趨勢

② 当面する金融リスク

【長期的な趨勢】

- ◆ 米国を中心とした一極体制（G7）から**多極的な経済秩序**への移行
（BRICSの台頭、G7の支配力後退）

- ◆ ドルー極体制から**通貨多極化**への転換
（中央銀行準備資産の構造変化）

G 7 と B R I C S +

★購買力平価GDP(USドル)

(単位：10億米ドル)	GDP		2000→	人口 2024	世界 シェア
	2000	2024	2024		
G7	22,329.02	56,751.12	2.54	785.29	9.8%
BRICS+ (10か国)	10,505.05	74,829.07	7.12	3,629.60	45.4%

[IMF - World Economic Outlook Databases \(2025年10月版\)](#)

BRICS+ (10か国)

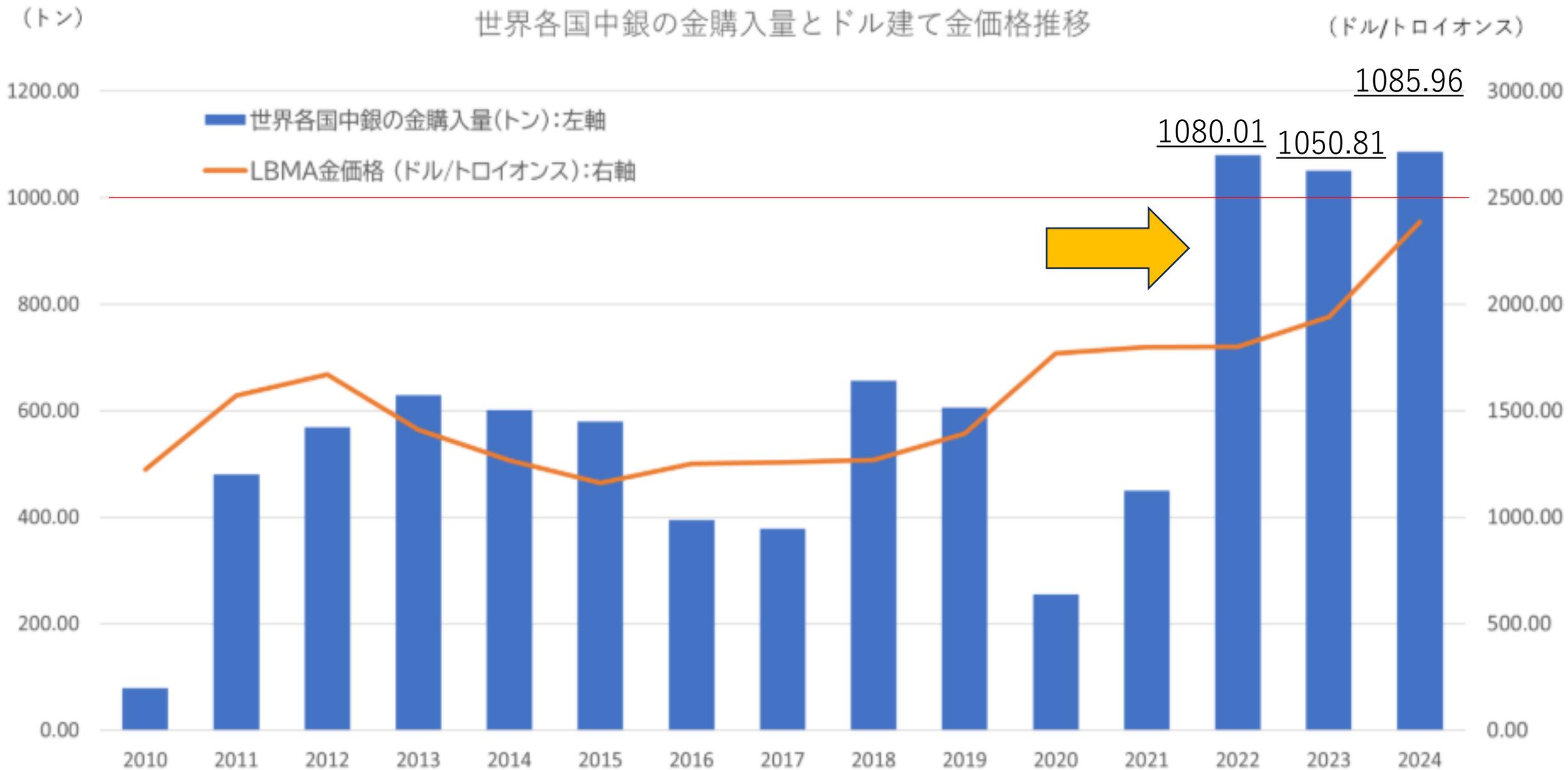
中国・ロシア・インド・ブラジル・南ア (オリジナル5か国)
サウジ・イラン・UAE・エジプト・エチオピア (新規加入)

G7

米国・日本・英国・ドイツ・フランス・イタリア・カナダ

進むドル離れ

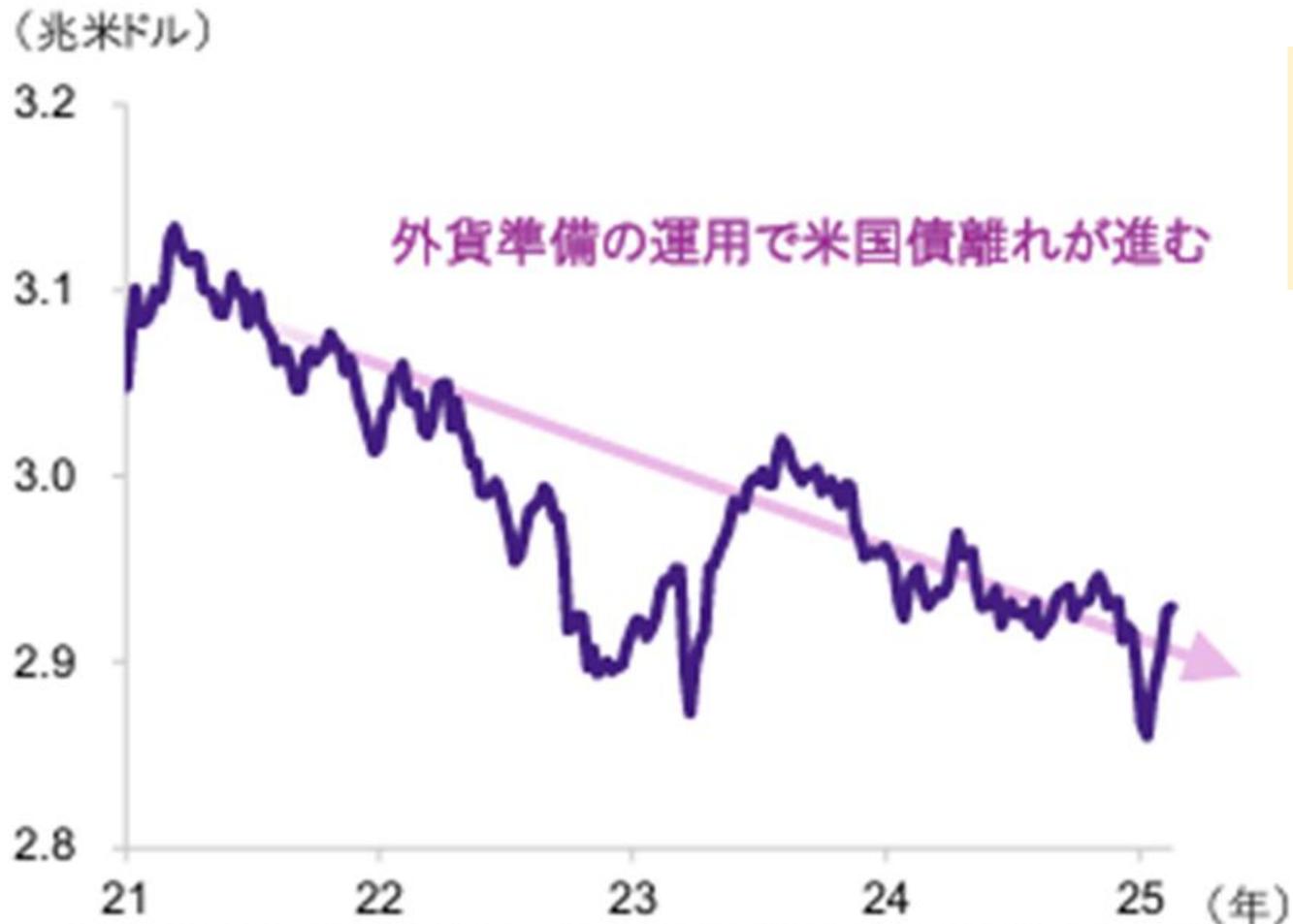
世界各国中銀の金購入量とドル建て金価格推移



世界の中央銀行による金の年間購入量は、2022～24年に3年連続で1,000トン超となるなど、高水準で推移しています。

【B】米国以外の中央銀行が保有する米国債の残高**

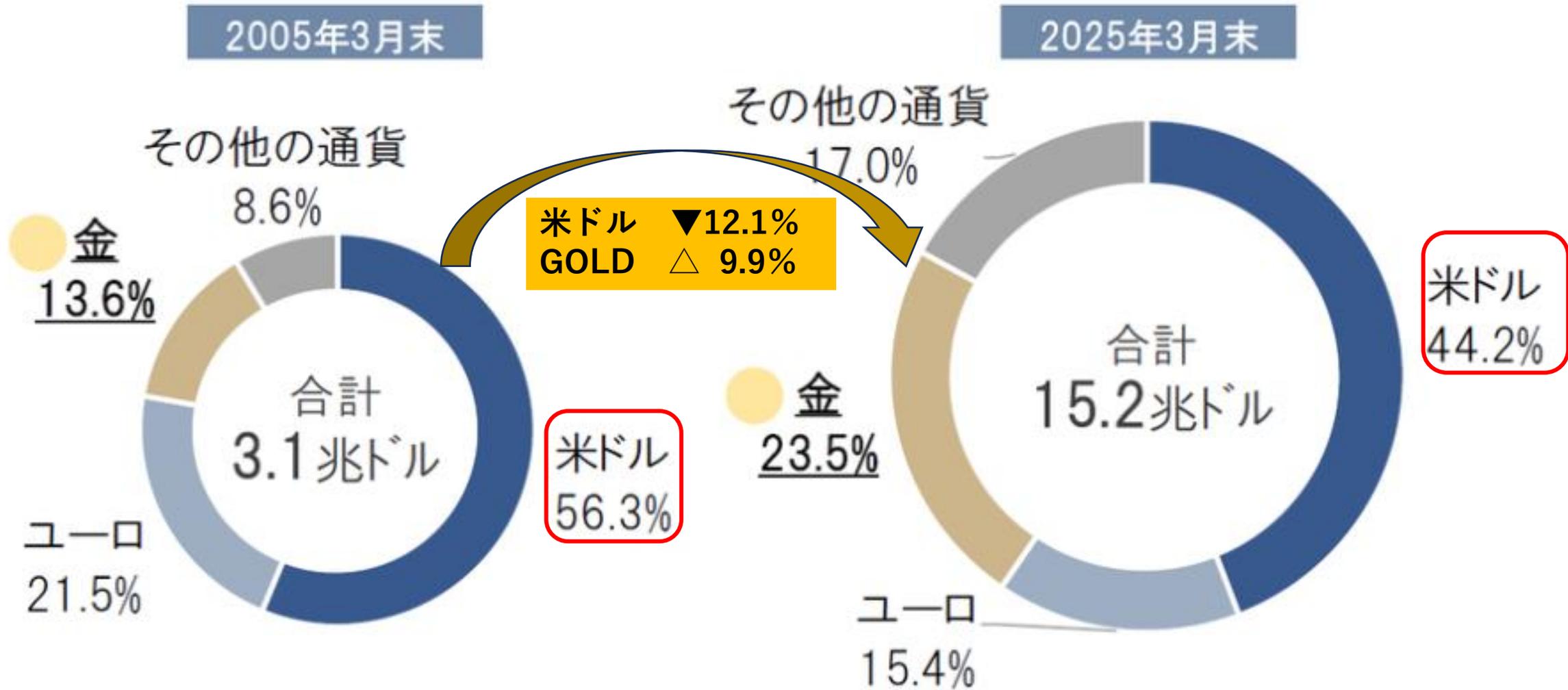
(2021年1月6日～2025年2月19日、週次)



**米FRB(連邦準備制度理事会)が代理保管する外国中央銀行等の米国債保有残高

米国以外の中央銀行が保有する米国債の残高が減少傾向を辿っております。
(【B】)

図表1：世界の中央銀行の外貨準備における構成比



出所：国際通貨基金（IMF）、ワールド・ゴールド・カウンシルのデータを基にピクテ・ジャパン作成

【当面する金融リスク】

◆膨張を続けるマネタリーベース（米・欧・日）による金融の不安定化

- ・ 通貨への信認低下によるインフレ
- ・ 長期金利の上昇リスク⇒株式市場の下落

◆トランプ政策のインパクト

- ・ 関税政策強化によるインフレ圧力・企業収益悪化（⇒株価下落リスク）
- ・ 米財政改善策（同盟国軍事費増強、政府ファンドへの出資強制）
- ・ ドル安政策によるドルの信認低下（⇒円高への転換リスク）

膨張するマネタリーベース

日米マネタリーベースの推移

コロナパンデミック

— 日銀 (兆円)
— FRB (百億ドル)

(注) マネタリーベース
現金の通貨と民間の金融機関が中央銀行に預けた預金の合計のこと。
(注) 信用創造によって生み出されたお金は含まれません。



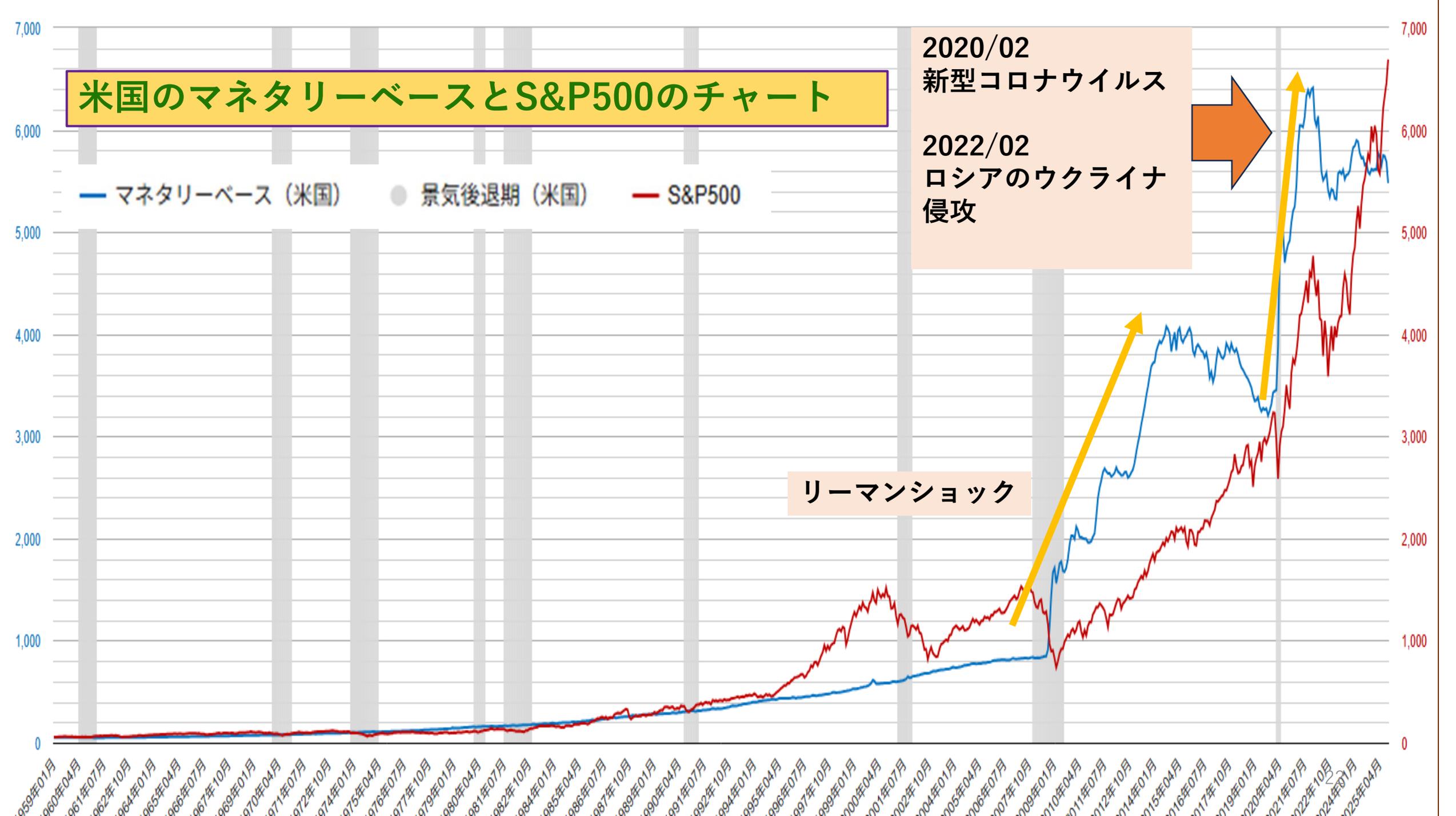
米国のマネタリーベースとS&P500のチャート

— マネタリーベース (米国) ● 景気後退期 (米国) — S&P500

2020/02
新型コロナウイルス

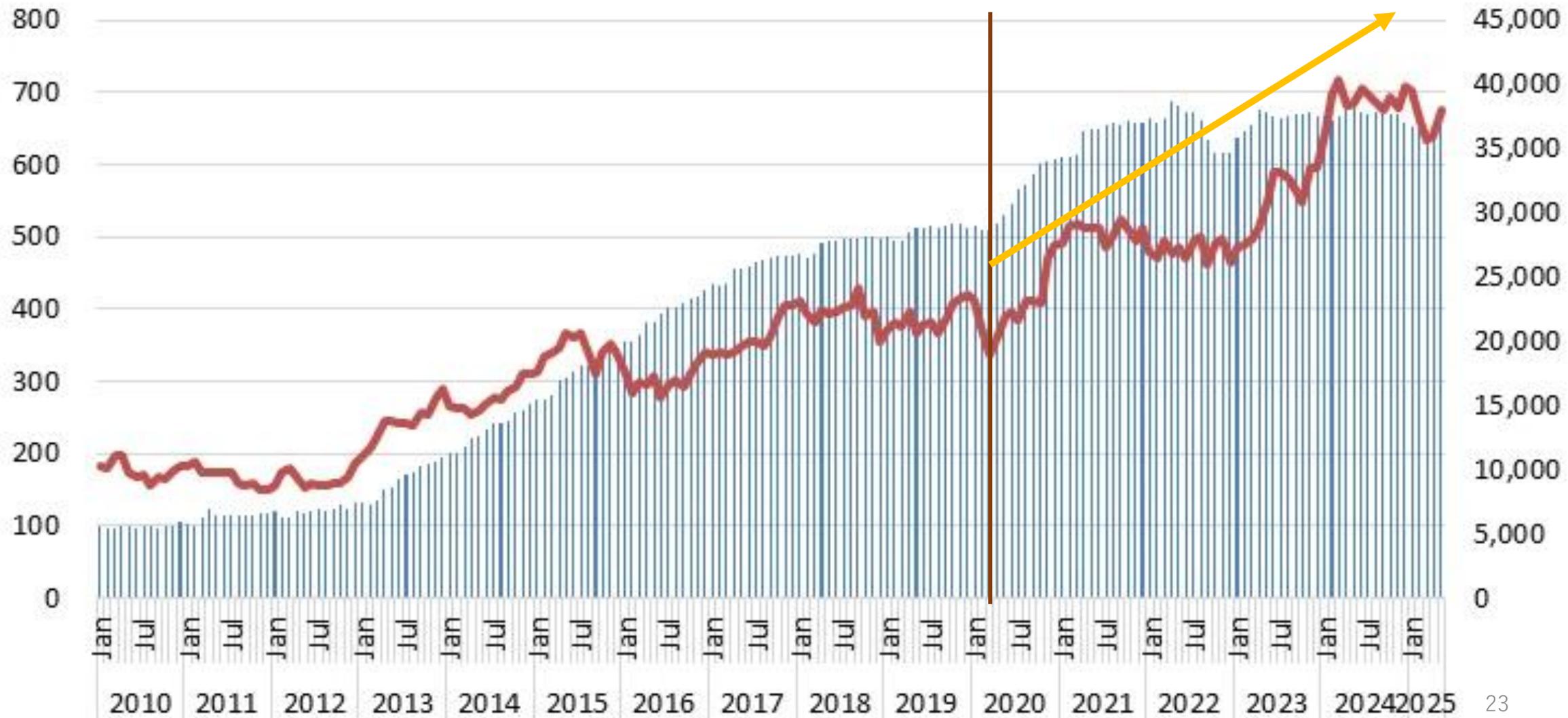
2022/02
ロシアのウクライナ
侵攻

リーマンショック



マネタリーベースと日経平均の比較 - 2010年1月以降

■ マネタリーベース — 日経平均



2008年 2025年 25/08

【マネタリーベース】

F R B	兆ドル	0.9	5.8	6.4倍
E C B	兆ユーロ	1.4	6.0	4.3倍
日銀	兆円	100	695	7.0倍

【名目GDP】 実体経済

IMF推計 (2025/10)

米国	兆ドル	14.8	30.6	2.1倍
EU	兆ドル	16.4	19.5	1.2倍
日本	兆ドル	5.1	4.3	0.8倍

【株価指数】

(10/31)

S&P 5 0 0	ドル	868	6,840	7.9倍
ユーロ株 5 0	ユーロ	1,976	5,662	2.9倍
日経平均 2 2 5	円	7,900	52,411	6.6倍

【金の市場価格】

(10/31)

1 オンス	ドル	800	4,001	5.0倍
1 グラム	円	3,000	21,941	7.3倍

過剰流動性の発生

金価格の高騰は増刷されたドルの
実質価値の下落を示す

市場動向

		2025年 11/05	2024年 12/31	増減率	2014年 12/31	増減率
		(A)	(B)	(A/B-1)	(C)	(A/C-1)
株式市場	N225 (千円)	50.2	39.9	25.8%	17.5	186.9%
	DJI (千ドル)	47.3	42.5	11.3%	17.8	165.7%
	上海 (千元)	3.9	3.4	14.7%	3.2	21.9%
	香港 (千HK\$)	25.9	20.0	29.5%	23.6	9.7%
為替市場	USD (円)	153.59	157.18	-2.3%	119.5	28.6%
	ユーロ (円)	176.5	162.75	8.4%	145.1	21.6%
	人民元 (円)	21.55	21.53	0.1%	19.25	12.0%
	ルーブル (円)	1.89	1.38	36.5%	1.97	-4.2%
商品市場	金現物 (円)	21,398	14,621	46.4%	4,880	338.5%
	海外金現物(\$)	3964.97	2623.81	51.1%	1199	230.7%
	WTI先物(\$)	59.65	71.13	-16.1%	53.14	12.3%
国債市場	日国債10年(%)	1.660	1.078	0.582	0.330	1.330
	米国債10年(%)	4.155	4.573	-0.418	2.170	1.985
	日米金利差(%)	-2.495	-3.495	1.000	-1.840	-0.655



株高
円安
(ドル高)
GOLD高
原油安定
日米金利差拡大

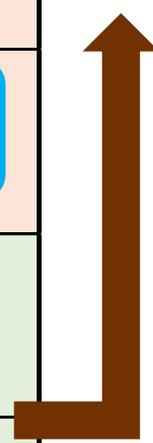
★米国連邦債務残高推移

年度	政府債務残高 (兆ドル)	名目GDP (兆ドル)	GDP比
2001	5.6	10.6	52.8%
2010	14.3	15.0	95.3%
2020	28.2	21.4	131.8%
2025 (推定)	37.4	30.5	122.6%
2030 (推定)	47.6	37.2	128.0%

米国の連邦債務は2055年までに
150兆ドルに達すると見込んでいる。
(米国債務予算局CBO)

これほどの高い赤字が連続で発生したのは、第二次世界大戦1回だけである。

→米国の債務危機はさらに悪化の見込



※2025年および2030年はIMFによる2025年4月時点の推計

定年後の資産運用の留意点

- ①家計のダウンサイジングを計画し、生活資金と運用資金を明確に区分する。
- ②定年後の資産運用は、損失に対する「リカバリー」の時間が乏しいことを認識し、お金を積極的に増やすよりも守って資産寿命を延ばす『守りの運用』を意識して慎重に取り組む。

(1) 生活資金と運用資金を明確に分ける

老後の収入と支出を整理して**全体像**を見える化し、

①**生活費**として使う分

⇒生活費の2～3年分は現金や流動性の高い資産で確保する。

(★)

②**緊急時**に備える分

⇒住宅メンテナンス、自動車買換え、入院・手術、子・孫への支援、葬儀・法要費用、介護関係費用など

③**長期的に運用**してよい分

を区分することが重要です。

(2) 『守りの運用』の留意点

◆基本スタンス

- ①既に、株式・投資信託等のリスク資産をお持ちの方も多と思います。定年後は、これらのリスク資産のウェイトを徐々に引き下げ、新たな投資については、預金・MMF (※) や短期国債・地方債などの短期金融資産に切り替えていくのが望ましいと考えます。

(※) 日本のMMF再開へ

日本のMMF (マネー・マーケット・ファンド) は2026年前半に再開される見通しです。日銀の利上げにより運用環境が改善したことが背景です。

- ②「インフレヘッジ効果」や地政学リスクへの備えとして**金GOLD**保有の組み込みを検討。(ウクライナ、ガザ、台湾など)
(分割購入；ドルコスト平均法)

◆定年後運用の注意点

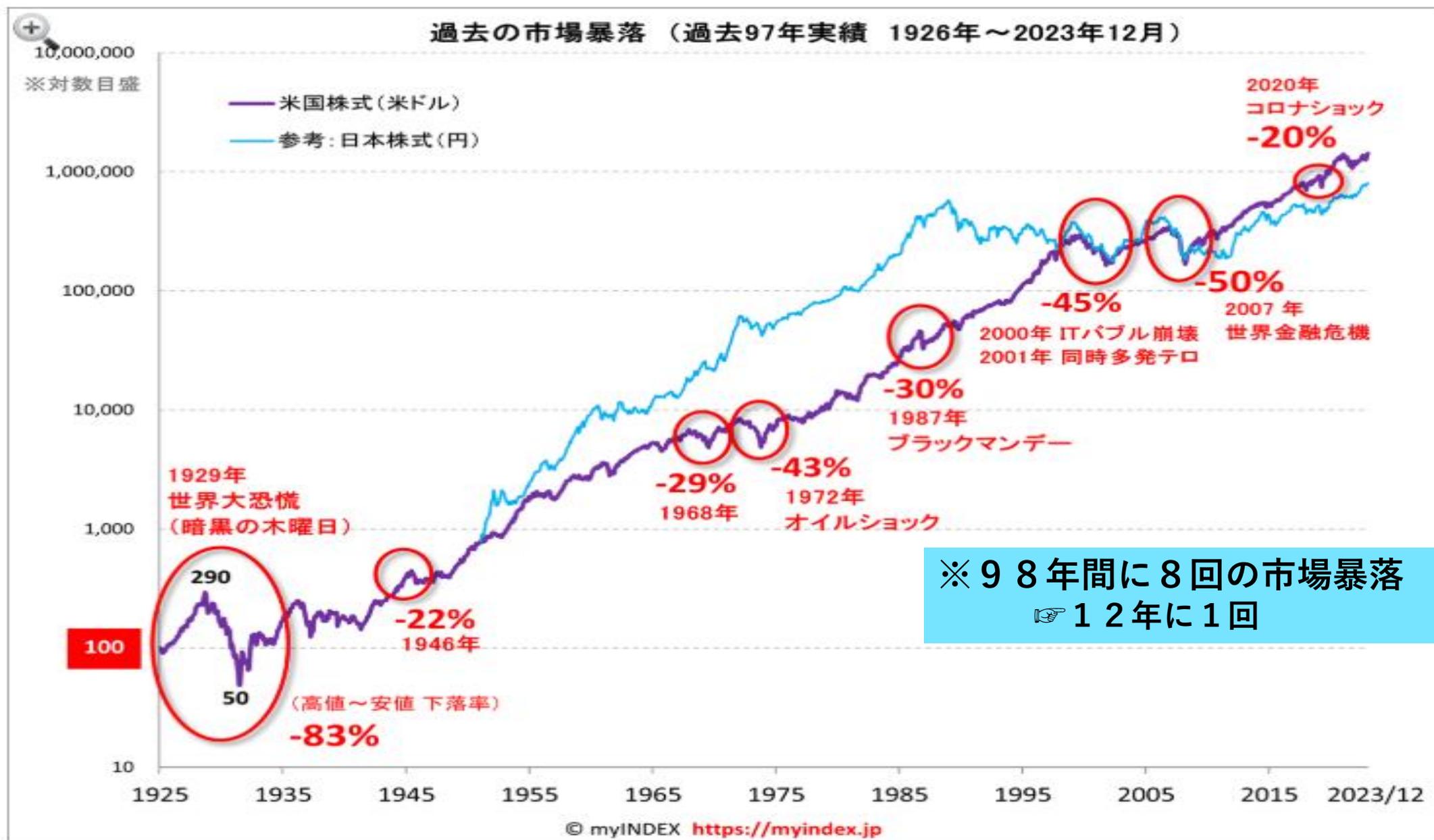
- ①退職金の一括投資は避ける（時間分散：ドルコスト平均法が有効）
- ②ハイリスク商品（FX投資、先物取引、暗号資産など）への投資は行わない
- ③金融機関からの「お勧め」には注意を。

金融機関（銀行・証券・郵便局）の担当者は、中立の立場のアドバイザーではなく、金融商品の販売員であることの認識を持つ必要があります。

「それは本当に買うべき商品なのか」「金融機関側が売りたい商品なのか」を見極めることが必要です。

金融市場暴落リスクの懸念

■過去の市場暴落



■市場暴落からの回復年数

		ピークの年	下落率	回復の年	回復までの年数
米国株式	世界大恐慌	1929年	-83%	1945年	15年
	オイルショック	1972年	-43%	1976年	4年
	ブラックマンデー	1987年	-30%	1989年	2年
	ITバブル崩壊(2000) 同時多発テロ (2001)	2000年	-45%	2006年	6年
	世界金融危機 (リーマンショック)	2007年	-50%	2020年	5年
日本株式	第1次オイルショック (第4次中東戦争)	1973年	-32%	1976年	3年
	バブル崩壊	1989年	-69%	2021年	32年

出所：MY INDEXより

E N D