

人生 100 年を生きる 経済的自立した幸せなライフスタイルとは

(お金と仲良くなるシリーズ Part4) < 要点資料 >

※ 詳細は、録画をご視聴ください。

■ 1 ■ お金の不安・悩みからの解放と本質的アプローチ

1) 定年後・老後における代表的なお金の悩み

定年退職後に、未だ続く「物価上昇による蓄えの目減り」・「貯金切り崩し」による恐怖(不安)。実際に、死の直前まで、使うことなく溜め込んでしまった「抱え込みによる後悔」をする高齢者が多い。

2) この不安を抱えるのは、なぜ？ 心理的背景：プロスペクト理論による「減る恐怖」

人間は同額の利益を得る喜びよりも、「損失を回避したい」という恐怖心理が強く働く。資産が減り続ける状態は脳にとって過酷なストレスであり、「失いたくない」という強力な執着と不安を生み出す。

3) 問題の根本原因とお金の本質（大自然の法則）

前述の1)の3つの悩みや恐怖を引き起こす根本原因は、「お金そのものを目的にしていること」にある。大自然の法則においては、「お金は目的ではなく、感謝の結果として巡ってくるエネルギー」と捉える。この捉え方にシフトすることで、減る恐怖から解放され、感謝の周波数の中で豊かさを受け取れるようになる。

< 今回のゴール >

人生 100 年時代を豊かに生き抜く「3 つの思考へのシフト」と具体的な実践アクション(1 ステップ)を明確にする。

■ 2 ■ 人生 100 年（長寿化）の 2 つの大きな壁とシフト構造

長寿化がもたらす「未準備の現実」として、次の2つの壁が立ちはだかる。

- 1) **生き方の壁（生き甲斐と創造の喪失）**：定年後の約 30 年間でどう生きるか。受動的な「自動運転」を止め、自らの意思で人生をデザインする姿勢が求められる。
- 2) **経済面の壁（貯金切り崩しの恐怖）**：資産減が続く恐怖により、安心を得られないまま、不安な老後を過ごしてしまうリスク。

【比較】従来の定年後（恐れと欠乏） vs 新しい 100 年ライフ（感謝と循環）

比較項目	従来の定年後（恐れと欠乏）	新しい 100 年ライフ（感謝と循環）
行動原理	他人の目・見栄・常識(エゴ)	独自の価値観・本質的な幸せへの投資
資産の捉え方	有形資産(お金)への固執・減る恐怖	豊かな 経験 への転換(無形資産の重視)
収入源	貯金の切り崩しのみ(一方通行)	生涯現役:アクティブ収入 + パッシブ収入
結果	資産減少が加速し、不安な余生	最少の出費で、最大の収益と充実感

■ 3 ■ 経済的自立と幸せをもたらす「3つの思考へのシフト」

【思考シフト1】 経験資産を増やす ⇨ 幸せ（資産ピーク戦略と記憶の配当）

経験の複利効果と記憶の配当：価値ある「経験」に積極的にお金を投資。その「経験」から得られる価値は時間の経過とともに『記憶の配当』として複利のように高まり、一生涯幸せをもたらす続ける。

★ 幸福学研究に基づく「幸せをつくる4つのスイッチ(因子)」

- ①「やってみよう！」(自己実現と成長)：夢や目標を持ち、主体的に挑戦する。
- ②「ありがとう！」(つながりと感謝)：感謝の心を持ち、利他への貢献の意識を持つ。
- ③「なんとかなる！」(前向きさと楽観)：楽観的かつポジティブに物事を受け止める。
- ④「ありのままに！」(独立と自分らしさ)：他人と比較せず、自分軸で生きる。

【思考シフト2】 生涯現役 & 社会還元（無形資産のギブと複式収入）

- 1) 無形資産の社会還元＜生涯現役＞：過去に培ってきた経験・情報・磨かれた能力（無形資産）を他者へギブ（価値提供）することで、最大の収益と充実感を得る。
- 2) 生涯現役(アクティブ収入) + 3つのパッシブ収入(不労所得)：資産切り崩しの不安を軽減するため、アクティブ収入に加え、以下の仕組みを構築・活用する。
パッシブ収入(不労所得)…金融資産型(例：債券の利息)、不動産・権利型(例：書籍や楽曲の印税)
デジタル・ビジネス型(例：アフィリエイト、YouTube) 他

【思考シフト3】 価値観への循環投資（必要出費の最小化と現状把握）

見栄や世間の目の削ぎ落とし：他人の目を基準にした一般的な願望(エゴ)を捨てることで、自分にとって本当の価値観に則した「最小化された必要資産」で安心して人生を楽しめるようにする。

＜備考：不安を取り除く3ステップ（現状把握と無駄の排除）＞

将来への不安の正体は「現状を把握していないこと」にある。

- ①【不安の正体を知る】：現状把握。 ②【現状を受け止める】：生活の収支を正確に見える化する。
- ③【無駄の排除】：諸経費一覧を作成し、生活の変化に伴う支出減を加味して月々の無駄をなくす。

■ 4 ■ 価値ある経験へ踏み出す「身近な1ステップ」

哲学者ジェイコブ・ニードルマンのお金に対する教え：

「お金は単なる所有や増殖の対象ではなく、

自分の内面を見つめ直し、失われた本当の自己を取り戻すための精神的道具である」

★ 実践しよう！「極めて簡単な1ステップ」アクション

お金を溜め込むだけの未来から、思い出の配当に囲まれた愛と感謝に満ちた100歳に向かって踏み出すため、今日寝る前にノートに以下のいずれか1つを選んで「3つ」書き出そう。

【A】あなた独自の価値観(最も大切にしたいこと) 3つ

【B】幸せを決める4つのスイッチを参考に「実行したい価値ある経験」3つ