



# マネープランを考える ～退職後の収支計画～



リクルートキャリアコンサルティング®

# はじめに

この動画では、  
退職金や収支の見直しを踏まえ  
マネープランニングの考え方を解説しています

# Contents

- 1.退職金と年金について
- 2.今後の収支計算について
- 3.キャリア相談のご案内

# 1. 退職金と年金について

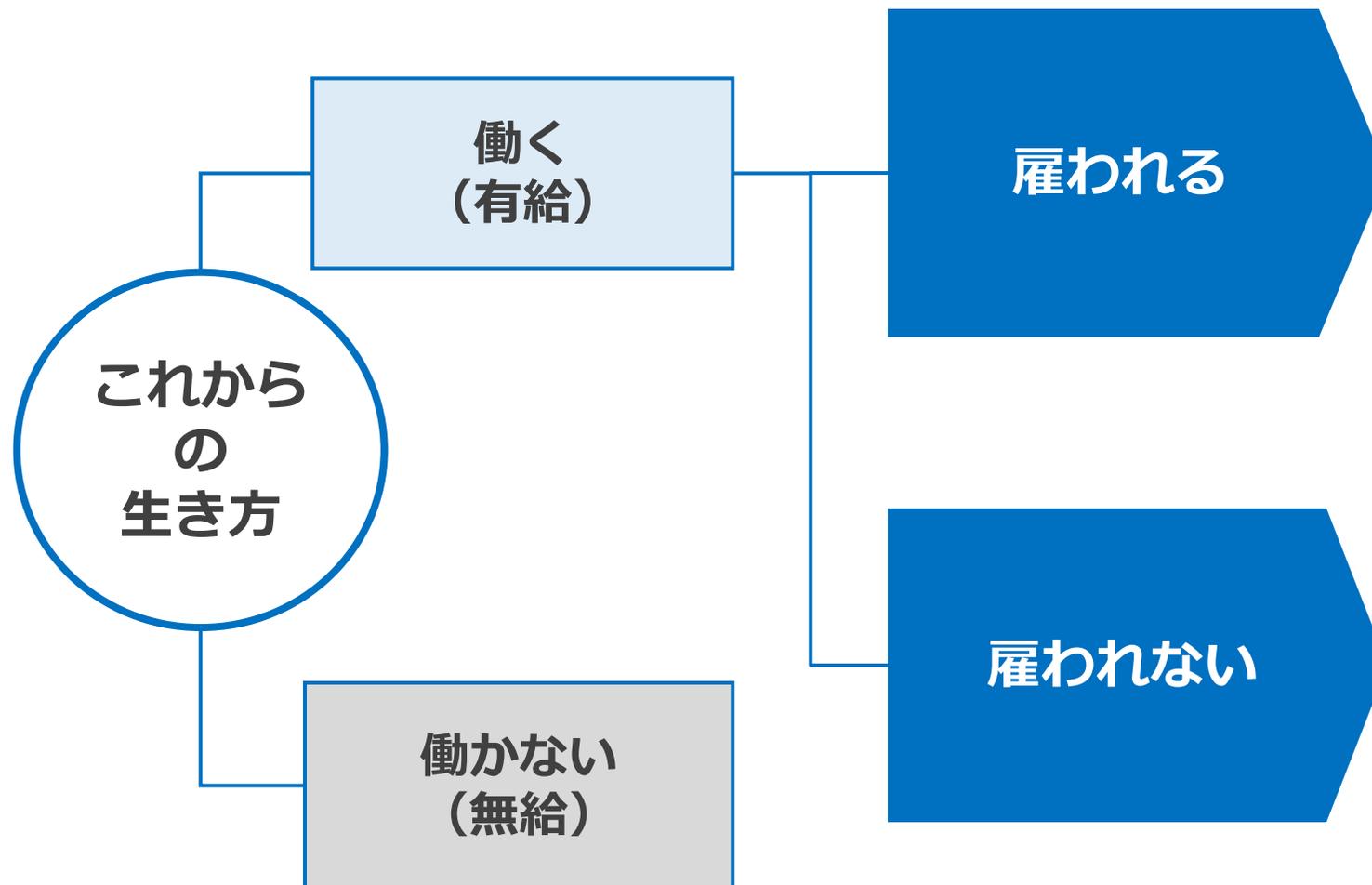
# 今後のライフプランを どのようにお考えですか？

働く？  
働かない？



親の介護は？  
老後資金や  
退職金は？

# ✓ 今後の人生をどう歩むか、何に重きを置いて過ごすか



✓ライフプランの検討をするうえで、  
退職金や収支のプランニングがスタートライン



- ✓退職金 = 退職した労働者等に支払われる金銭
- ✓では退職金の手取りはいくらになるのか？

## 退職金の受給時に考えるプロセス

Step①

就業規則／賃金規則  
を確認

Step②

手取り金額を  
計算

Step③

今後の収支計画に  
活用



✓ 所得控除 = 会社に何年勤務したかによって金額が異なる



参考：勤続年数40年 退職金2,000万円の場合・・・

$800万円 + 70万円 \times (40年 - 20年) = 2,200万円$

2,000万円の退職金は全額が控除され、  
退職金にかかる**所得税は0円**

もしも必要書類を提出しないと・・・？

もし「退職所得の受給に関する申告書」を  
提出していなかったら・・・



2,000万円×20.42%=408万4,000円の  
所得税が引かれることに



# 万が一提出を忘れた際は「確定申告」を行う

✓ 確定申告をすれば、「退職所得の受給に関する申告書」を提出した場合と同様の計算がなされ、丸々還付されます

例：勤続年数40年 退職金2,000万円の場合

$$800万円 + 70万円 \times (40年 - 20年) = 2,200万円$$

2,000万円の退職金は全額が控除され、

**退職金にかかる所得税は0円**

確定申告書類

# ✓ それでは、ご自身の控除金額を計算してみましょう

勤続年数が...

20年未満

40万円×勤続年数

20年以上

800万+70万×(勤続年数-20年)

ケーススタディ

\_\_\_\_\_万円 + 70万円 × ( \_\_\_\_\_年 - \_\_\_\_\_年 ) = \_\_\_\_\_万円

【参考】勤続年数に応じた控除

- ・ 勤続10年：400万円
- ・ 勤続20年：800万円
- ・ 勤続30年：1,500万円
- ・ 勤続40年：2,200万円

## 源泉徴収について

✓ **源泉徴収 = 会社が予め税金（所得税や住民税）を差し引き、納税者の代わりに納税する制度のこと**

※退職所得の源泉徴収票は給与所得等との源泉徴収票とは別であることに注意  
(計算方法がほかの所得と異なるため)

### 手順①

**退職金から所得控除の額を引く**

### 手順②

**その金額をさらに2分の1にした金額を  
「退職所得の源泉徴収額」の速算表にあてはめ計算**

#### 注意点

- 1) 退職金の所得税額の計算は分離課税となっており、通常の給与等の金額とは分けて課税される
- 2) 2037年までは所得税額の2.1%相当の「復興特別所得税」が課せられる

## ✓ それでは、ご自身の源泉徴収額を計算してみましょう

手順①

退職金から所得控除の額を引く

手順②

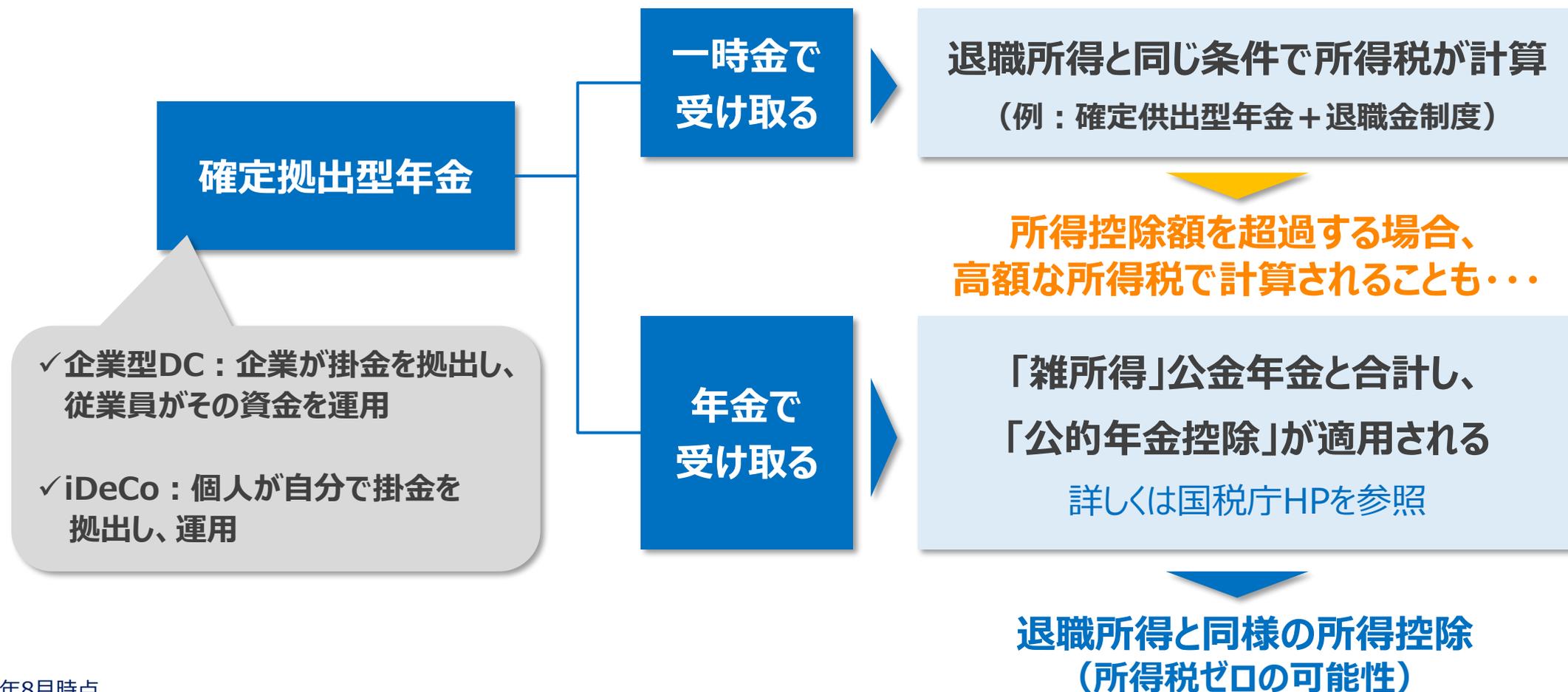
その金額を1/2にし、「退職所得の源泉徴収額」の速算表にあてはめ計算

退職所得の源泉徴収税額の速算表			
課税退職所得金額 (A) ※	所得税率 (B)	控除額 (C)	税額 = ((A)×(B)-(C)) ×102.1%
195万円以下	5%	0円	((A)×5%) ×102.1%
195万円を超え 330万円以下	10%	97,500円	((A)×10%-97,500円) ×102.1%
330万円を超え 695万円以下	20%	427,500円	((A)×20%-427,500円) ×102.1%
695万円を超え 900万円以下	23%	636,000円	((A)×23%-636,000円) ×102.1%
900万円を超え 1,800万円以下	33%	1,536,000円	((A)×33%-1,536,000円) ×102.1%
1,800万円を超え 4,000万円以下	40%	2,796,000円	((A)×40%-2,796,000円) ×102.1%
4,000万円超	45%	4,796,000円	((A)×45%-4,796,000円) ×102.1%

※課税退職所得金額 (A) に1,000円未満の端数があるときは、これを切り捨てます

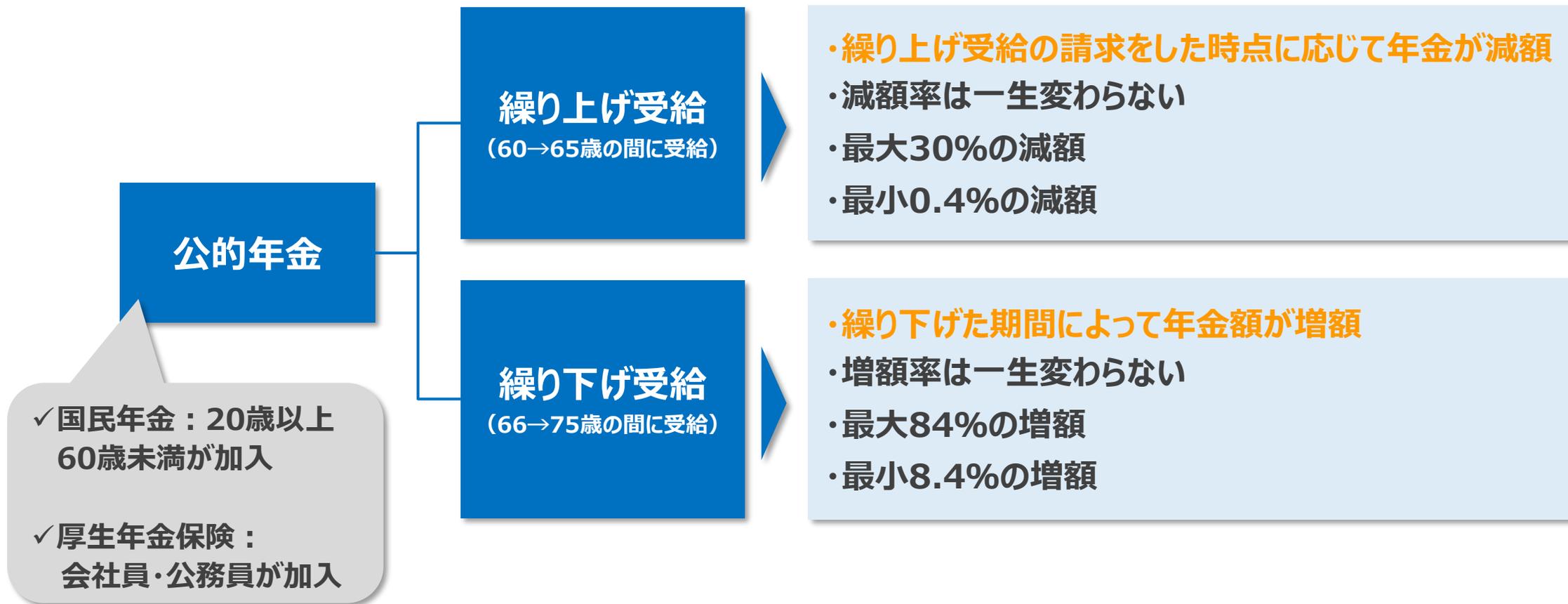
## 確定拠出型年金について

- ✓ 一時金 or 年金で受け取るかは、節税効果の観点で計算しましょう
- ✓ 確定拠出型年金 = 老後の資産形成を目的とした私的年金制度



## 確定拠出型年金について

- ✓ 公的年金 = 老後の生活を支える役割を担う年金制度
- ✓ どのタイミングから受給するかシミュレーションが重要



# ✓ 繰り上げ／繰り下げ受給の損益分岐年齢を確認しましょう

	年 齢	受給率	年金額面	損益分岐年 齢
	歳	%	(例：65歳 180万)	65歳から受給と比べて
繰り上げ受給	60	76.0	136.8	80歳10か月
	61	80.8	145.44	81歳10ヶ月
	62	85.6	154.08	82歳10ヶ月
	63	90.4	162.72	83歳10ヶ月
	64	95.2	171.36	84歳10ヶ月
	65	100.0	180	
繰り下げ受給	66	108.4	195.12	77歳11か月
	67	116.8	210.24	78歳11か月
	68	125.2	225.36	79歳11か月
	69	133.6	240.48	80歳11か月
	70	142.0	255.6	81歳11ヶ月
	71	150.4	270.72	82歳11ヶ月
	72	158.8	285.84	83歳11ヶ月
	73	167.2	300.96	84歳11ヶ月
	74	175.6	316.08	85歳11ヶ月
	75	184.0	331.2	86歳11ヶ月

**繰り上げ受給21年後の逆転**  
 この年齢より長生きすると**損となる年齢**  
 →ですが、大いに長生きして下さい  
 (60歳～受給した場合、81歳から損)

**繰り下げ受給12年後の逆転**  
 この年齢より長生きすると**得となる年齢**  
 →ですので、どんどん長生きして下さい  
 (70歳～受給した場合、82歳から得)

## 2. 今後の収支計算について

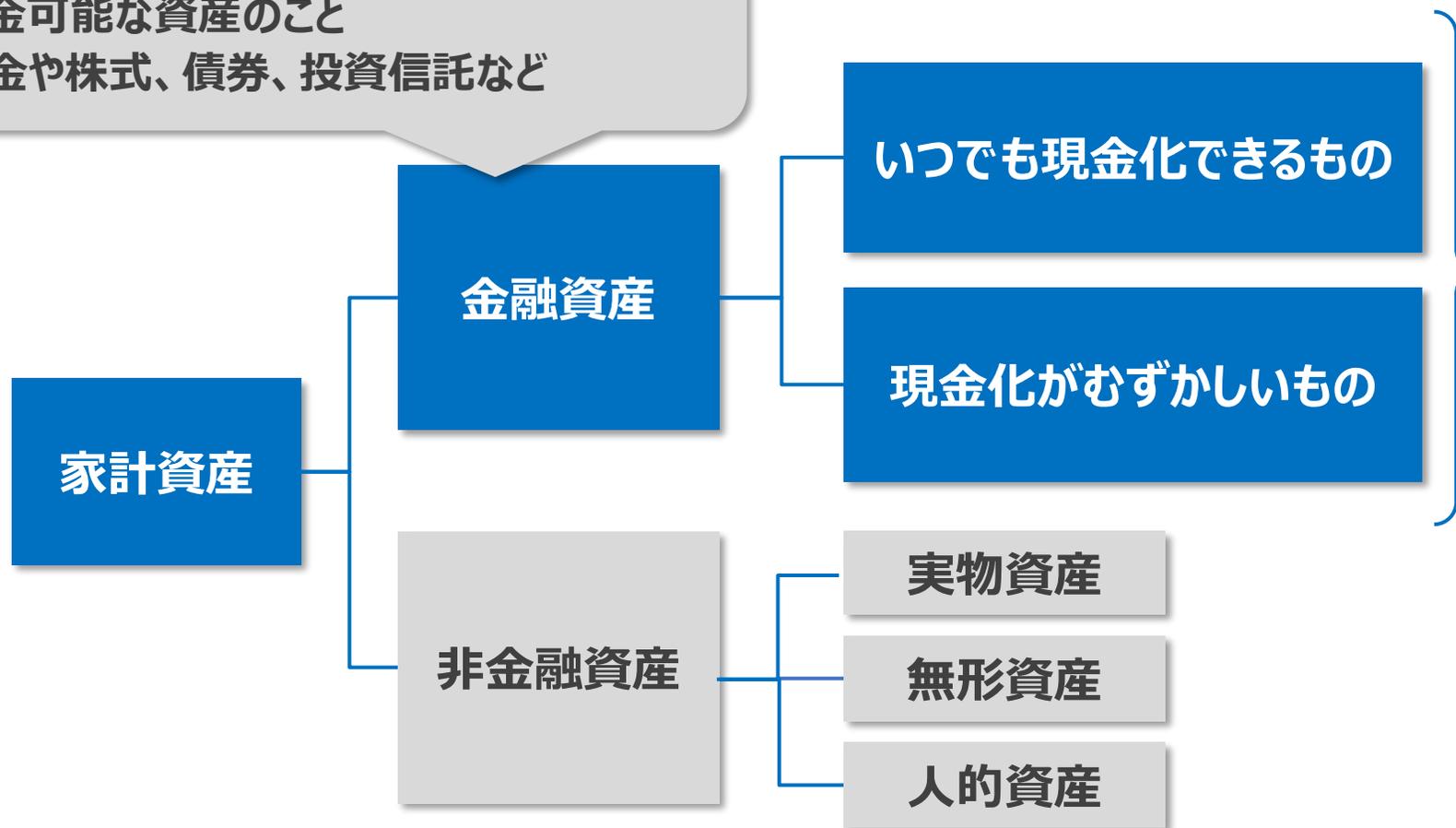
# ✓退職後の手続きに抜け漏れがないかを確認しましょう

退職後の 手続き	健康保険の手続き	任意継続。退職日以降20日以内に健康保険組合に申し出 国民健康保険（全額自己負担）は退職日以降14日以内に自治体の担当窓口に出
	税金の手続き	確定申告（翌年2月～3月） 住民税の支払い ※特別な手続きは不要だが、自分で納税する必要あり（役所から納付書が郵送される）
	年金の手続き	退職日以降14日以内に地域の役所で手続き （年金手帳、離職票等退職日を証明する書類）
	その他手続き	失業保険の受給手続き、給与天引きの生命保険、財形貯蓄、持ち株会、等々

# 自分の「金融資産」を把握する

## ✓ご自身の「金融資産」を整理・確認してみましょう

- ✓実体を持たないが経済的価値を有しており、換金可能な資産のこと
- ✓現金や株式、債券、投資信託など



まずは  
金融資産の整理 &  
一覧化が重要

# 今後の「収支」を把握する

## ✓収入／支出を整理・把握しましょう

カテゴリ	要素	整理のポイント
収入	給与	給与・退職金など 再就職・転進後の給与はいくらか
	年金(受給)	公的年金・企業年金など 受給タイミングはいつか
支出	生活費	食費、日用品費、交通費、 通信費など 今後どのような生活をするか想像し、 適正な生活費はいくらか
	住居関連費	家賃、住宅ローンなど 今の家に住み続けるか リフォームや修繕のタイミングはいつか
	保険料・税金	生命保険、医療保険、 火災保険、住民税など 保険の見直し余地はあるか、 市県民税・区都民税をどのように支払うか
	国民年金 (支払い)	厚生年金保険 この先何年支払いが続くか

## 今後の収支計画を描く

# ✓ 収支を想定し今後の簡易シミュレーションを作成しましょう

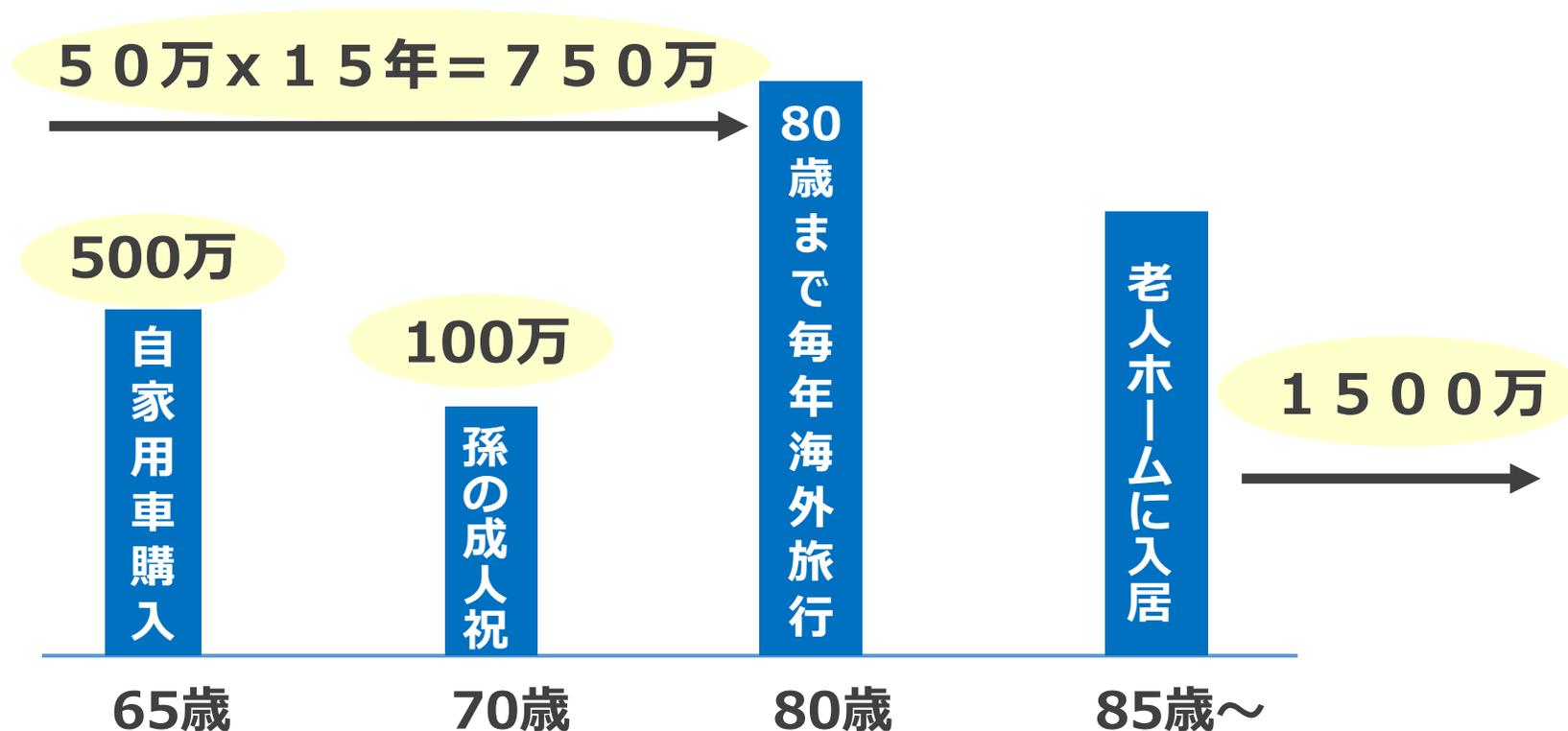
西暦	2025(退職年)	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
自分(年齢)								
配偶者(年齢)								
自分の収入								
公的年金								
配偶者収入								
公的年金								
その他								
収入計								
生活費								
住宅費 家賃、水道光熱費								
ローン返済 住宅								
保険料 生保、損保								
税・社保								
その他※								
支出計								
年間収支								
貯蓄残高								

※支出の「その他」は退職後の生き方、過ごし方に大きく左右されます

## 退職後のマネーライフ

✓退職後の「その他支出」は人生の過ごし方につながります

前頁で想定した「その他の支出」を  
ライフタイムスケジュール化してみましょう



リスクへの備えもぬかりなく

✓ ライフイベントを想定し、リスクに備えることが大切です

今後想定されるライフイベントとリカバリ策

自分／家族が入院

万が一の事態

自然災害や火災

生命保険

(死亡、医療、介護、認知症など)

損害保険／自動車保険

(火事、自身、障害、破壊など)

継続的な見直し

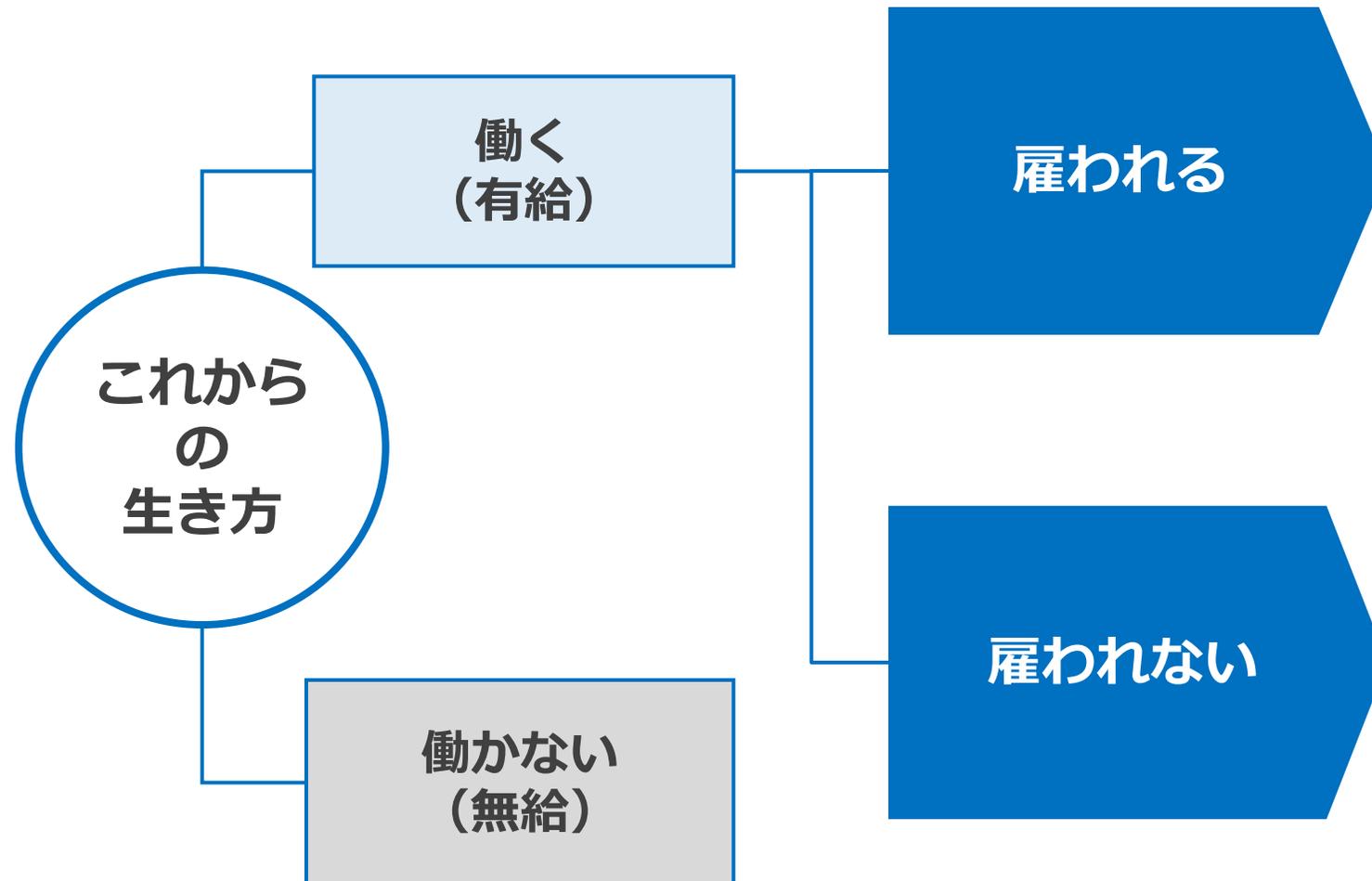
# 今後のライフプランについて イメージできましたか？

働く？  
働かない？



親の介護は？  
老後資金や  
退職金は？

✓ 今後の人生をどう歩むか、何に重きを置いて過ごすか



## ✓ より具体的なマネープランの考え方を解説しています

### ファイナンシャルプランセミナー

プラン作りのヒントと対策

住宅ローンや生命保険の見直し

- 住宅ローンの繰上返済効果  
元利均等返済の期間短縮型
- 生命保険の見直し事例（定期付終身保険の場合）  
見直し前

iDeCo・NISA（非課税投資制度）の活用

	iDeCo		新NISA制度（2024年1月～）	
	iDeCo	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
投資可能期間	60歳未満 厚生年金加入者・国民年金 任意加入者は65歳未満	無期限		無期限
非課税 保有期間	60歳から75歳になるまでに 一時金が年金で受け取るかを選択	無期限		無期限
年間 投資枠	年間24万円～81.6万円 職業等によって異なる	120万円		240万円
非課税 限度額	掛金が全額所得控除	1,800万円（うち成長投資枠は1,200万円） *簿価残高方式で管理（枠の再利用が可能）		
投資対象 商品	投資信託 定期預金 保険商品等	長期の積立・分散投資に適した 一定の投資信託 （金融庁の基準を満たした投資信託に限定）		上場株式 投資信託等
払出し 売却	60歳になるまで受給できない	いつでも可能		いつでも可能
対象年齢	20歳以上60歳未満	18歳以上		18歳以上

\* 2023年末までに一般NISA及び つみたてNISA制度において投資した商品は、新しい制度の枠外で、旧制度における非課税措置を適用。旧制度から新しい制度へのロールオーバーは不可。

### これからのお金の考え方・働き方セミナー

■退職金にかかる税金

退職金（一時金）にかかる税金は、以下の税制優遇措置があります（2つの特徴）

- 【特徴1】勤続年数による非課税枠：所得控除が大きい  
勤続年数に応じた控除（抜粋） 計算式

退職所得控除額

■お金について

これからの予測されるライフイベントをもとに、マネープランを考えておく

収入  
支出  
貯蓄  
ライフイベントの例  
結婚  
30

■優先順位の整理

キャリア継続条件重視 (責任・役割)

やりがい重視 (やりがいと条件バランス、使命感・人に喜ばれる)

働き方重視 (ワークライフバランス、長く続けられるか検討)

家族との時間  
介護と両立

これからの働き方

© 2023 Recruit Career Consulting Co., Ltd.

## 3. キャリア相談のご案内



## 事前のキャリア相談

- ✓ 経験豊富なキャリアカウンセラーが個別相談に対応します
- ✓ 労働市場や転進、その他ご質問など丁寧にお応えいたします

### ご利用方法・ご利用時間

● 弊社オフィス（全国のオフィス）、またはWeb・電話

・ 9:30～19:00スタート

※上記時間帯以外のご予約時にご確認ください

### ご予約方法

前日までにお電話または弊社ホームページからご予約ください

 **0120-644-775** （平日10時～18時）

**「これから」へ。  
踏み出す一歩を支援します。**

