

老後不安の整理ワーク

65 歳から、

「このままでいいのか」を整理するために

はじめに

老後不安は、

「お金が足りない」

だけではないことがあります。

預金があっても不安。

考えているのに決められない。

動かないことにも不安がある。

そんな感覚を抱えている人は、

少なくありません。

このワークは、

「正解を出すため」

のものではありません。

今の自分が、

- ・ 何に迷っているのか
- ・ 何を守りたいのか
- ・ 何が不安なのか

を整理するためのものです。

答えが出なくても大丈夫です。

まずは、

少し言葉にしてみてください。

① 今の不安を書き出してみる

今、

自分が感じている不安に近いものへ、

✓を入れてみてください。

- 預金が減るのが怖い
- 老後資金が足りるか不安
- 投資で失敗したくない
- いつまで働けるか分からない
- 医療費や介護費が心配
- 一人になる不安がある
- 子供に迷惑をかけたくない
- 何を選べばいいか分からない
- 情報が多すぎて疲れている
- このままでいいのか分からない
- 将来を考えるほど動けなくなる
- 特に大きな問題はないのに不安

② 「何が一番怖いのか」を考えてみる

不安は、

1つではないことがあります。

ただ、

その中でも、

「特に避けたいこと」

があると、

判断軸が少し見えやすくなります。

今の自分に近いものへ、

○をつけてみてください。

預金が減ること

働けなくなること

自由がなくなること

孤独になること

家族へ迷惑をかけること

今の生活を維持できないこと

何も決められないまま時間が過ぎること

③ 「守りたいもの」を整理する

人によって、

守りたいものは違います。

ここが違うと、

選択肢も変わります。

今、

自分が大切にしたいものへ、

✓を入れてみてください。

毎月の安心感

自由な時間

家族との時間

健康

趣味

住まい

人とのつながり

働きがい

将来への余裕

新しい挑戦

④ 「増やしたい」のか

「減らしたくない」のか

同じ“お金の不安”でも、

・増やしたい人

と、

・減らしたくない人

では、

考え方が変わることがあります。

今の自分は、

どちらに近いでしょうか。

少しでも増やしたい

まずは減らしたくない

本当は分からない

どちらも気になる

⑤ 情報を見るほど迷う理由

情報が増えるほど、

判断できなくなることがあります。

それは、

知識不足だけではなく、

「自分の条件」

が整理できていないこともあるからです。

例えば、

- ・ 独身か
- ・ 夫婦か
- ・ 持ち家か
- ・ 賃貸か
- ・ 年金額
- ・ 健康状態

- ・ 働き方
- ・ 家族構成

これらが違えば、

安心できる条件も変わります。

つまり、

「みんなの正解」

が、

「自分の正解」

とは限りません。

⑥ 今、

整理できていないことを書く

まだ迷っていること。

決めきれないこと。

避けていること。

少しだけ書いてみてください。

⑦ 最後に

まだ答えは出なくて大丈夫です。

ただ、

- ・ 何に不安を感じているのか
- ・ 何を守りたいのか
- ・ 何を優先したいのか

が少し見えてくると、

不安は整理しやすくなることがあります。

大切なのは、

「何を選ぶか」

より、

「どんな判断軸で考えるか」

なのかもしれません。

『65 歳から、もっと自由に生きるための判断軸』

この連載では、

正解を押しつけるのではなく、

「自分の条件で考えるための判断軸」

を整理しています。

少しずつでも、

自分の考えを整理したい方は、

ブログも読んでみてください。

👉 65歳から、もっと自由に