

自己啓発推薦書

2024年
9月16日
発行者 矢木信男

書名 「DIE WITH ZERO」ビル・パーキンス著
児島 修 訳 ダイヤモンド社

発行日 2020/9/29

1 推薦理由—本書は、お金を“最も価値あるもの”と交換する方法を教えてくれる。あなたの人生を確実に豊かにする方法、人生の喜びを最大化するための方法を教えてくれる。

2 キーセンテンス

- (1) **充実した人生を送ったかを測る物差しとは何か？** それは経験の豊かさである。人生は経験の合計である。あなたが誰であるかは、毎日、毎週、毎月、毎年、さらには一生に一度の経験の合計によって決まる。最後に振り返ったとき、その合計された経験の豊かさが、どれだけ充実した人生を送ったかを測る物差しになる。
- (2) **人生の最後に残るのは何か？** それは、「思い出」である。人生最後の日に、満足のいく経験に満ちた人生を送れなかったと気づいたときの後悔がどれほど大きなものか想像してみる。あるドラマのなかでの言葉に、「人生でしなければならない一番大事な仕事は、思い出づくりです。最後に残るのは、結局それだけなのですから」と。
- (3) **「人生は経験の合計」は、比喩ではない。** 数値をつけることで、実際に計算を合計できる。さまざまな経験の価値を比較でき、これが人生の充実度を高める大きな一歩になる。具体的には？ 各体験から得られる喜びをポイントで表現することから始まる。最高に楽しい体験には多くのポイントを、小さい喜びが味わえる体験には少しを与える。どの経験にどれだけポイントを割り与えるかはあなた次第だ。人によって価値観や興味の対象は違うからだ。
- (4) **ある年の経験のポイントをすべて足せば、その年の合計ポイントが得られる。この数値は？** 棒グラフで表せる。数値化が大きいほど棒は高くなる。この方法で、これまでの人生のすべての年の合計ポイントを棒グラフにしてみる。すると、他よりも高くなっている年と、低くなっている年が出てくる。(図49p)
- (5) **経験自体に価値があるのはなぜか？** 経験には、時間とお金がかかるが、実現することで喜びも得られる。だから、経験それ自体に価値があることはわかってもらえるはずだ。では、**なぜ経験を将来への投資だと見なすのか？** 時間やお金をかけて何かを経験するのは、その瞬間を楽しむためだけではない。経験は私たちに尽きることはない「配当」を与えてくれる。それが、「記憶の配当」である。経験は、継続的な配当を生み出す。なぜなら、人間には記憶があるからだ。記憶を将来への投資だと考えれば、その効用を理解しやすくなる。記憶は配当を生み出し、私たちの生活を豊かにする。経験からは、その瞬間の喜びだけでなく、後で思い出せる記憶が得られる。
- (6) **特に、経験の思い出を誰かと分かち合うときは？** 自分が経験したことを、誰かに話す。その経験をネタにして笑い合い、絆を深め、アドバイスする。すると、そのこと自体が経験になる。あるビジネスが別のビジネスを生むのと同じだ。良い経験は周囲に伝染する。1足す1が2に

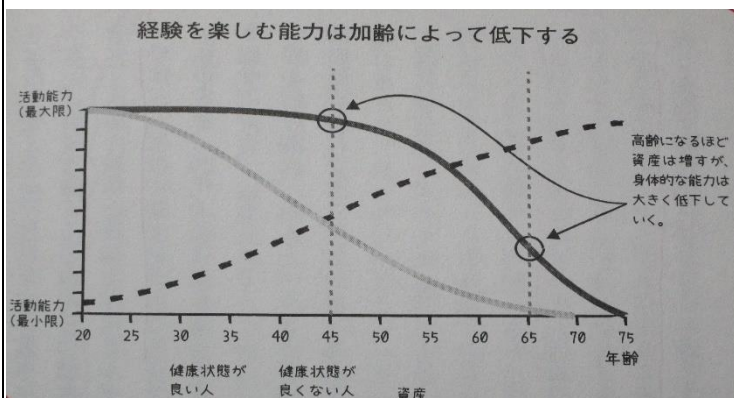
なる以上になる。だからこそ、経験に投資すべきである。

- (7) **老後の備えは必要だが、老後で何より価値が高まるのは？ それは思い出だ。だから、できるだけ早く経験に十分な投資をしてほしいと考えている。** 死の間際で何かを経験しても、もらえる記憶の配当は少なくなる。だから、とにかく早い段階で経験に投資すべきである。そうすれば、驚くほど多くのリターンが得られる。
- (8) **時間とお金の使い方で、特に怖いのは、「自動運転モード」な生き方をやめることである。どういうことか？ 自分の行動について、積極的に考え、自らの意思で判断を下すことを習慣にすれば、「自動運転モード」な生き方はやめられる。** お金と時間の使い方をよく考えて、選択していくことは、人生のエネルギーを最大限に活用するための基本である。**人生を存分に楽しむには、無自覚な自動運転をやめ、自らの意思で思う方向に操縦していかなければならない。**
- (9) **膨大な時間を費やして働いても、稼いだお金をすべて使わずに死んでしまえば、人生の貴重な時間を無駄に働いて過ごしたことになる。その時間を取り戻すすべはない。なぜか？ 100万ドルの資産を残して死んだら、それは100万ドル分の経験をするチャンスを逃したということだ。** 生きていうちに金を使い切ること、つまり「ゼロで死ぬ」を目指してほしい。そうしないと、人生の限りある時間とエネルギーを無駄にしてしまう。
- (10) **1950年代、ノーベル賞を受賞した経済学者のフランコ・モディリアーニが、ライフサイクル仮説を提唱した。どんな仮説を述べたか？ 彼の基本的な主張は、生涯を通じてお金を最大限に活用するには、「死ぬときに残高がゼロになるように消費行動をすべき」と言った。**
「いつ死ぬかなんてわからない」という現実的な語問に対して、彼はとてもシンプルな答えを示した。**「安全に、かつ不要なお金を残さないために、人が生きられる最長の年齢を想定すれば良い」と。**つまり、自分が可能な限り長寿をまっとうすることを前提に、1年当たりの消費額を決定するのである。
- (11) **仕事に情熱を捧げる人であっても「ゼロで死ぬ」を目指すべきである。その理由は？** 仕事を愛している人は、仕事そのものが楽しくて充実した経験なら、仕事で得られる金は副産物にすぎない。焚き火の後にできる灰の山みたいなものだ。焚き火をする目的は灰をつくることではない。暖を取ったり明りを得たりしたいからだ。灰はその結果としてできるものにすぎないと。たしかに、愛する仕事をした結果として金を捧げるのなら、何も言うことはないだろう。**だが、私は仕事を喜びの源泉だと見なしている人であっても、仕事とは無関係の経験にある程度の時間を費やすべきだと考える。**
- (12) **例えばダンサーを例とするなら？** **ダンサーとして稼いだお金を使って贅沢な旅行をしたり、パーティーを開いたり、お気に入りのダンサーのライブを観たいりすればいい。どれだけ仕事を楽しんだとしても稼いだお金を使わないのなら、それは無駄になる。** お金が自分のものになったのなら、それを価値ある経験に変えるべきである。金は生きた使い方をすべきだ。
- (13) **私は、自分の推定死亡日までの日数(年数、月数、週数など)をカウントダウンする「Final Countdown (ファイナル・カウントダウン/日本でもダウンロード可能、類似アプリも有)」というアプリを使っている。死を意識することで、人生という限られた時間の大切さがわかる。ど**

のようにわかるのか？ 例えば、カウントダウンされる残りの「週数」を目にして、この人生であと何回週末を過ごせるかを想像する（いかに少ないか）。自分の残された「年数」を見れば、あと何回しかクリスマスや夏、秋を楽しめないかがわかる。

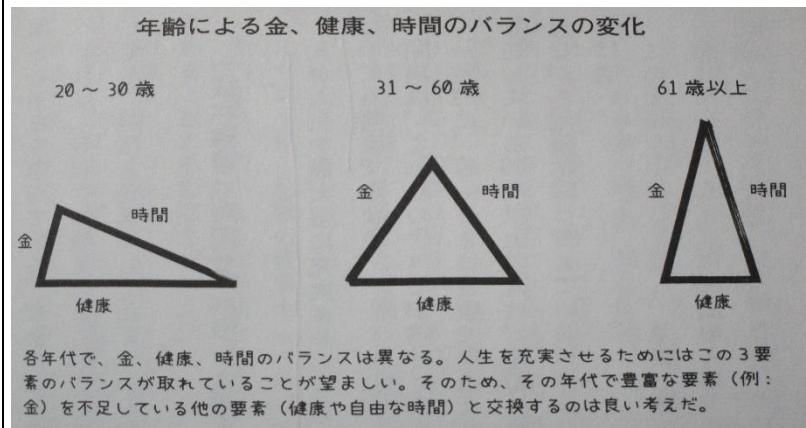
- (14) これで私の考え方や行動は変わった。どのように変わったか？ 誰と時間を過ごすか、大切な人たちにどれだけの頻度で「愛している」と伝えるか。死など存在しないかのように振る舞いたがる自分の本能にブレーキをかけられるようになった。「ゼロで死ぬ」とは金だけの問題ではない。それは時間の問題でもある。限られた時間とエネルギーをどう使うべきか。それをもっと真剣に考えるべきである。それが人生を最大限に豊かにすることにつながっていく。
- (15) そもそも子どもたちには、あなたが死ぬ「前」に財産を与えるべきだ。なぜ、死ぬときにまで待つ必要があるのか？ 本当に子どもたちのことを第一に考えているのなら、自分が死ぬ前に寛大さを示してあげればいい。死んでから分け与えるのでは遅い。大切な子どもたちが、受け取った財産を最大限に活用出来るタイミングを考えてあげるべきである。どれくらいの財産を、いつ与えるかを意図的に考え、自分が死ぬ前に与える。それが、子どもを真に大切にし、自分よりも優先して考えていることにほかならない。
- (16) ニューヨークタイムズ紙に、「密かに財産を築いていた96歳の秘書が、死後に820万ドルを慈善団体に寄付」と掲載され、大きな話題を呼んだ。シルビア・ブルームという女性秘書がウォール街の法律事務所で67年間も勤務し、貯めたお金であった。遺書に従い、彼女の財産は社会サービス団体「ヘンリーストリートセトルメント」へ624万ドル、ハンターカレッジと同校の奨学基金に200万ドルが寄付された。なぜ、彼女は生前に寄付をしなかったのか？ 慈善団体の活動を有意義だと感じていたのなら、もっと早く支援すべきではなかったのか？ 今となっては、真実はわからならない。彼女のように死後に寄付するのは恐ろしく非効率である。もっと早い段階で寄付をしていれば、慈善団体はそれをもっと早く使うことができたし、より早く、多くの人たちに利益をもたらすことができたはずだ。
- (17) 実際に、早い段階で慈善団体に寄付した人もいる。投資家のロバート・ド・スミスだ。彼は、モアハウス・カレッジを2019年に卒業した生徒全員の学生ローンを自分の財産で返済した。動機が何であれ、彼は自分が死ぬまで待つことなく、今、学生たちがローンを抱えずに大学を卒業できるようにした。なぜか？ 教育に投資の利点があることは十分な裏付けからもわかっている。だからこそ、早く寄付をすることでその価値は高まる。教育を受けることで、個人のみならず、社会の貧困や犯罪、暴力の発生率を低下させ社会的利益となる。
- (18) この教育投資の効果は？ 経済学者が教育への投資収益率を数値化した結果、中等教育以上の教育が社会にもたらすリターンは年間10%を上回っている。これほど確実に高い収益率を生み出す投資はない。つまり、教育関連の慈善団体に寄付する意図があるなら、さらに自分で資産を増やしてからするのは非効率ということだ。

(19) **まだ健康で体力があるうちに金を使ったほうがいい。金から価値を引き出す能力は年齢とともに低下していく。では人生の間ではどうか？ 経験を楽しむ能力が年齢によって変わってくるのなら、能力が高いときにたくさんの金を使うことは理にかなっている。 同じ10万ドルを使うにしても、80代より50代のときのほうが価値を引き出せるのなら、80代に使うべき金の一部を50代に回すことが人生を豊かにするための**



の賢明な判断だと言える。経験から価値を引き出しやすい年代に貯蓄を押さえて金を多めに使う。この原則に基づいて、支出と貯蓄のバランスを人生全体の視点で調整していくべきである。

(20) **人生を最大限に充実させるための3大要素、「金」「健康」「時間」のバランスについて考**



えるとき、問題はこれらの3つが同時に手に入ることはめったにない。各年代に応じた人生を充実させる経験を増やすには、3つの要素のバランスが必要である。そのときに、豊富なものを、足りないものと交換しなければならない。人は年齢に応じてこの交換を行っているが、間違いを犯している

ケースが少ない。特に金に比重をかけすぎている。どうすべきか？ 結論から言えば、金ではなく、健康と時間を重視することである。それが人生の満足度を上げるコツなのである。

(21) **「健康の改善は、人生を大改善する」とは？ 年齢を問わず、健康ほど経験を楽しむ能力に影響するものはない。健康は金よりもはるかに価値が高い。 どれだけ金があっても健康をひどく損ねていたらそれを補うのは難しい。だが健康状態が良好なら、たとえ金なくても素晴らしい経験はできる。ある経験から最大の価値を引き出すために金、健康、時間の3つが必要であるなら最も大きく影響するのは健康だ。健康を損なえば生涯の充実は大幅に低下する。**

(22) **「若い頃に健康に投資した人ほど得をする」とは？ 健康を少しでも改善すれば、人生トータルでできる経験が大幅に増加する。若い頃に健康に投資するほうが人生全体の充実度は高まる。 食生活に気を遣い、筋肉を鍛えれば、できるだけ長く健康を保て経験も楽しめる。70代になっても老人向けのスポーツだけでなく、スキーやテニスも楽しめ、スリムな体型を維持し、階段を上下する、椅子から立ち上がる、食料品の袋を運ぶなどの日常的動作も快適になる。**

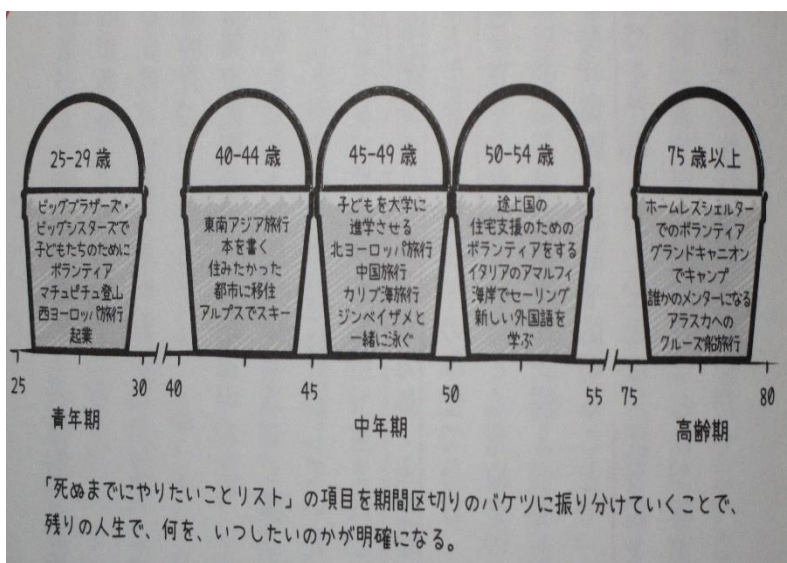
(23) **バランスの取れた充実した生活を送るために、金で時間を買うことも大切だと考えている。 これは特に、ある程度の収入はあるが、時間は足りていない中年期の人たちにとって効果**

が高い。例えば？ その典型例は洗濯だ。誰もが毎週の洗濯は面倒だと感じている。だがこの家事は、専門のサービスに安く外注できる。時給40ドル得ているあなたが、毎週、1週間分の洗濯を洗濯機にかけ、乾かしてたたむのに、2時間近くかけたとする。それを専門サービスうに50ドルを支払えば、はるかに手際よく、きれいに仕上げる。2時間で80ドル得れるのを、外注だと50ドルで済む。その時間を自分の好きな時間にあてることができる。

(24) **時間をつくるために金を払う人は、収入に関係なく、人生の満足度を高めることがわかっているのだ。言い換えれば、金で時間を買うメリットを享受するのに、金持ちである必要はない。なぜか？**ある実験では、仕事を持つ人を対象に、時間の節約に金を使わせた（別のグループには同じ額でモノを購入させた）。**その結果、時間の節約に金を使うほうが大きな幸せを感じられる理由が明らかになった。**時間節約型のサービスを利用すると、時間のプレッシャーが軽減され、その日を気分良く過ごせるようになるのだ。

(25) **「死ぬ前に後悔することトップ2」とは？**オーストラリア人のブローニー・ウェアは、緩和ケアの介護者で多くの患者を看取ってきた。彼女は余命数週間の患者たちに人生で後悔していることについて聞いた。**その中で「5つの後悔」をテーマにしたブログが大きな話題**となった。その上位2つの後悔は、本書の主張にも重なる。**最大の後悔は、「勇気を出して、もっと自分に忠実に生きればよかった」**であった。他人が望む人生ではなく、自分の心がおもむくままに夢を追い求めればよかった、と。そして、**2番目に多かったの（男性の患者では1位）は、「働きすぎなかったらよかった」だ。**これはまさに本書で主張していることの核心だとも言える。働きすぎた結果、子どもやパートナーと一緒に時間を過ごせなかったことを後悔していた。

(26) **「タイムバケット」で後悔しない人生をつくる、とは？**人生の各段階の有限さを意識しやすくするシンプルなツールを紹介する。**それは「タイムバケット」というツールだ。どんなツールか？ 「自分は残りの人生で何をしたいのか」と、大まかな時間的枠組みのなかでとらえることができる。**このツールを使えば、死ぬまでに経験したいことを各段階別にリストアップして行動計画を立てられ、先延ばししすぎるという過ちを避けやすくなる。



先延ばししすぎるという過ちを避けやすくなる。

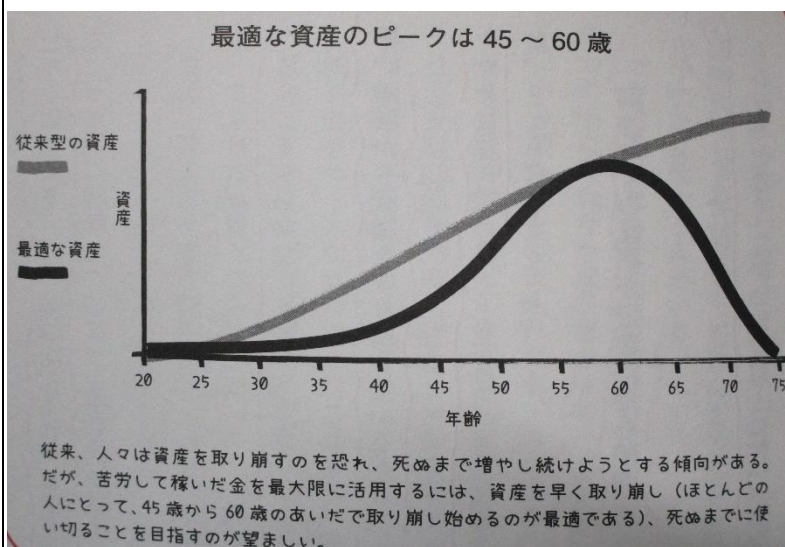
(27) **具体的な活用法とは？**
第一に、現在をスタート地点にして、予測される人生最後の日をゴール地点にする。それを5年または10年の間隔で区切る。区間は、例えば5年区切りなら、「25～29歳」、10年区切りなら「30～39歳」というように。これがやりたいこと

を入れる「タイムバケット」（時間のバケツ）となる。**第二に、重要な経験、すなわち自分が**

死ぬまでに実現させたいと思っていること（活動やイベント）について考える。 やりたいことを書き出すことが大切である。例えば、家を建てる、起業する、ミシュランの星つきレストランで食事をする、50回スキーをする、イエローストーン国立公園に行くなどである。リスト作成に金は関係ない。このリストの目的は、どのような人生をおくるかを想像することだ。第三に、リストを作成したら、それぞれの「やりたいこと」を、実現したい時期のバケツに入れる。「やりたい」の中には、人生の特定の時期に行った方がより満足度が得られるものもあるだろう。「死ぬまでにやりたいことリスト」に期間を設定すると見えてくるのは、物事にはそれを行うための相応しい時期がある、という事実だ。また期間を明確にすることで、同じ期間での両立が難しい「やりたいこと」があることに気づくかもしれない。

- (28) **資産を切り崩すタイミングを見極めることだ。そのためには？** 現在の自分が所有しているすべての資産（自宅、現金、株券など）をリストアップしてみる。それが自分の総資産である。次に、負債（ローンなど）がある場合、これらを合計する。それを総資産から差し引いたものが純資産になる。純資産は、生涯を通じて変化する。
- (29) **望ましい純資産の形とはどのようなものだろうか？** それは、純資産を「減らすポイント」を明確につくるというものだ。このポイントを純資産のピーク、または単に「ピーク」と呼ぶ。**なぜ、「ピーク」をつくるべきなのか、なぜ純資産を死ぬまで増やし続けるべきではないか？** ゼロで目指すなら、純資産は人生のある時点から減り始めなければならない。そうしなければ、金が無駄になる。つまり、価値ある経験を逃していることになる。これが、純資産のピークをつくるべき理由だ。人生のある段階で、まだ経験から多くの楽しみを引き出せる体があるうちに、純資産を取り崩していくべきなのである。さらに、ピークのタイミングは偶然にまかせるべきではない。人生を出来る限り充実させる金の使い方をしたいなら、ピークの日付を意図的に決める必要がある。
- (30) **ピークを決める前に、必ず確認すべきことがある、それは人生を終えるまでに生活に困らないだけの金があるかどうかだ。これは資産を取り崩すために外せない条件である。これから、「資産のピーク」を金額では決めず、時期で決めるべきという考えを紹介するが、それもある程度の老後資金がなければ、意味のないアドバイスとなる。例えば？** あと25年生きるためには、55歳のあなたにはどれくらいの金が必要になるか。まずは大まかな計算をしてみよう。（これは最終的な答えではない）。単純に1年間に生活費に人生の残り年数を掛けると次のようになる。 $(1\text{年間の生活費}) \times (\text{人生の残り年数}) = 1\text{万}2000\text{ドル} \times 25 = 30\text{万ドル}$ となる。これは、最終的な答えではない。貯金しなければならない実際の金額は、30万ドルよりはるかに少なくすむ。
- (31) **具体例として？** 55歳で、資産が21万2000ドルあるとする。最初の1年間に生活費として1万2000ドルを使ったとすると、1年後には、資産は20万ドルちょうどではなく、約20万6000ドルである。年初に1万2000ドルを差し引いたとすると、残りの20万ドルが3%の利息となる6000ドルを生み出すからだ。同じ額の支出（生活費）と収入（利息）を繰り返すなら、あなたは21万2000ドルで25年間生活できることになる。

(32) では、実際のところ、老後にどれくらいの資産を最低限用意すればいいのか？ 「毎年の



生活費×残りの年数」の70%ほどをすすめている。上記の例でも、この割合は71%強である（21万3210。12ドルは30万ドルの70.07%）。死ぬまでに必要な金を計算する式を整理してみよう。「死ぬまでに必要な金＝（1年間の生活費）×（人生の残りの年数）×0.7」である。1年間の生活費や人生の残りの年数の数字を変えて、さまざまな試算をしてみる。例えば、フロリダで老後を過ごしたい

と考えているのなら、現地で生活費の相場を調べ、その数字を当てはめてみる。繰り返すが、この「死ぬまでに必要な金」は最低限の額である。

(33) 最適限の資金を貯めたあなたは、人生を最大限に充実させるという目標に向い、資産のピークをいつにするかを考えられるようになる。繰り返すが、ピークは、「数字（特定の金額）」ではなく、「時期（単なる年齢ではなく、健康状態を表す「生物学的年齢」に基づく）」で決める。では、いつ資産を取り崩し始めるべきなのか？ それはあなたの健康状態に関係している。その指標になるのが、生物学的年齢である。左のグラフで表すと、ほとんどの人の場合、最適な資産のピークは、45～60歳のあいだに位置する。人生を最適化するよう金を使う場合、大半の人は45～60歳の間に資産がピークに達する。

(34) このことがあなたにとって何を意味するのか？ 例外的なケースでない限り、これまで一般的に推奨されてきたものよりも、はるかに早い段階から資産を取り崩しはじめるべきだということだ。例えば、62歳や65歳になるまで資産に手を付けなければ、決して使い切れない金を稼ぐために働き続けることになる。活用できない金のために貴重な時間を仕事に費やすのは、とても残念なことだ。

(35) 「あなたが考えているより、老後に金はかからない」とは？ 支出の面を考えると、45～60歳で資産を取り崩し始めるのが望ましいことがわかる。世間一般ではそれよりもさらに高齢になってから初めて資産に手を付けるべきだという考えがあるが、それでは遅すぎる。なぜか？ 一般的に支出は、高齢期のほうが中年期より少なくなるからだ。高齢になると、金を使う機会は自ずと減っていく。だから、老後のために過度に貯蓄するのではなく、金をもっと早い段階で有効に活用することを計画するべきなのである。