

一般的な FIREの定義

「若いうちから経済的安定を獲得し、
早期退職することで、仕事ばかりの
疲れた人生から脱却しよう」という人生設計。

本書が提唱する FIREの定義

「地に足のついた安定と、
会社や仕事に拘束されない自由」の
両方を構築した、幸福な人生設計。

経済的独立を達成し、

第2の人生をあなたらしく過ごす。

そんな、FIREという生き方を
目指してみませんか。

「FIREした人って仕事を辞めて
毎日何をして暮らしているんだろう」
こんな声をよく聞きます。

しかし、FIREとは、
一般的に思われているように
ただお金を貯めて会社を辞め、
その後、何もしない生活を
送ることはありません。

今は好きで得意なことが見つければ、
それで生きていける時代。

そうした天職を見つけることで、

会社の給与以外の収入源を作り出し、

それをもとに、会社に拘束される人生ではなく、

自分の好きなことに、

好きなように時間を使う人生へとリスタートすること。

これが本書で提案するFIREのあり方です。

人が幸せになるためには、

次の4つの要素が満たされる必要があります。

- 時間
- お金
- 友だち
- 健康

しかし、

学生時代には、お金がありません。

会社員時代には、時間がありません。

定年後には、健康がありません。

実は一般的な人生では、どの時間を切り取っても、4つが満たされるタイミングがないのです。

ですが今、僕やまわりにいるFIREした方々は、まさにこの4つが同時に満たされていると感じています。

収入を増やす

支出を減らす

お金を運用する

それと並行して、自分はどうのような

価値を生み出せるかを考える

若いうちからこうした努力を積み上げてきた結果、
僕たちはみな、自分の力で稼ぎ、

健康なうちに自由な時間を手に入れています。

本書を読むことで、

F I R Eという生き方に魅力を感じ、

あなたの人生の選択肢に加えていただければ、

これほどうれしいことはありません。

きちんとした知識を持ち、正しいプロセスを踏めば、

こうした人生の実現に着実に近づいていきます。

あなたにとって後悔のない

最高の生き方とはどういうものか。

本書がそれを考える

ひとつのきっかけになりますように。

はじめに ———— この会社を卒業しようと思います

2021年6月のある月曜の朝、僕は上司とのミーティングで、会社を辞める意志を告げました。金曜日に辞めようと思い立ってから、土・日に家族の同意を得て、その日を迎えるというなんともスピーディな決定でした。

このとき僕の年齢は44歳。総資産1億1000万円を達成し、勤めていた企業を退職しました。そして企業からの卒業だけにとどまらず、会社員からも卒業し、好きで得意なことをして生きていくFIREの方向に舵を切ったのです。

しかし、ここまでの道のりは決して順風満帆だったわけではありません。

僕は新卒で入った会社を若気の至りで10か月で退職。その後入った日系企業では40

歳まで役職なしの平社員で手取り25万円の生活でした。その後40歳で外資系企業の転職にチャレンジしてからの4年間で人生が大きく変わりましたが、それまではとにかく夫婦でお金について議論をし、コツコツ貯金を積み上げながら生きてきました。

また、妻は第1子出産後、育児休暇明けに勤めていた企業の総合職から一般職への変更を打診され、交渉の結果退職しました。そこからはパート、契約社員、正社員と働き方を変えながら、第2子を出産。その後はファイナンシャルプランナーとして独立して今に至ります。

このように僕たちは、どこにでもいる夫婦だったのです。

そして、そんな僕たちでも1億円を貯めることができましたのです。

ただ、FIREに踏み切るまでにはふたつの壁を越える必要があります、それを乗り越えるには時間がかかりました。壁のひとつめは金銭的不安、ふたつめは無意識のうちに常識にとらわれていたことです。

ひとつめの「金銭的不安」に関しては、結婚当初から現在に至るまで、妻と一緒にお金をどう貯めていくのか、どう使うかを議論してきました。そしてFIRE後のプランニングをおこなない、将来を見える化することによって、不安を解消していきました。

ふたつめの「無意識のうちにとらわれていた常識」とは、60歳定年制度です。

僕は、「60歳まで頑張れば定年」という世間の常識をずっと刷りこまれてきました。毎年60歳を迎える方々を定年退職者として送り出しながら、「自分もあと20年、30年働けば、数千万円の退職金をもらって、あの人たちみたいに悠々自適な生活ができる……」、そんなことを思っていたのです。

僕の中のこの常識は、ある日FIREという言葉を知ったことで崩れていきました。

僕はこのFIREという概念をはじめて知ったとき、「ああ、そうか！ 定年になれば会社から解放されるとずっと思ってたけど、我慢に我慢を重ねて60歳まで働き続けないといけないわけじゃないんだ！」と、雷に打たれたかのような衝撃を受けたのです。

それからというもの、僕は F I R E に関する記事や書籍を読みあさりました。 F I R E のコンセプトに魅せられた僕は、「60歳や70歳になってから自由を手にしても遅すぎる！20年後に得られる自由と今の自由はまったく価値が違うはず。まだ元気でやりたいことがいっぱいある40代前半のうちに、自由を手に入れたい！」という気持ちではきれんばかりでした。

ところが、いざ参考になりそうな考え方を探してみても、なかなか「これだ！」と思える情報には出会えませんでした。

というのも、当時の F I R E に関する情報は主に独身者向けのものばかり。僕のように妻や子どもがいる人がどう考えればいいのかについて触れられていることなど、ほぼなかったのです。

またそうした情報では、「 F I R E 〓 株式投資で資産を増やすこと」だと言わんばかりに投資について解説されていました。僕は F I R E をすることによって実際の生活や気

持ちにどのような変化があるのかなど、FIREした人にしかわからない世界観や、彼の生の息づかいを知りたかったのですが、なかなかそういう類の情報に出合えなかったのです。

そこで、自分が知りたいと思える情報は、きっと同じようにFIREに興味がある人も知りたいに違いないと考えました。こうして、「世の中にないなら、自分がFIREしてその経験を書こう」と決心し、「家族を持ちながらFIREまで至った道のり、そしてFIRE後のリアル」を記していくことにしたのです。

本書で僕の経験を追体験していただくことで、FIREに対する判断材料にしてもらいたい。そして、FIREに踏み切る同志を増やしたい。そういう思いで筆を執りました。本書が、みなさまの人生を変えるための一助になれば幸いです。

寺澤伸洋
てらさわのぶひろ



著者・寺澤伸洋

みなさまはじめまして、寺澤伸洋と申します。現在は作家・講演家として、幅広いカテゴリに25冊以上出版しつつ、さまざまなお話させていただいています。

僕は日系企業に17年間勤めたあと、外資系企業に転職。その在職中に執筆活動をスタートし、それを機に44歳で1億円強を貯めた時点で退職。FIREを達成し、第2の人生をスタートしました。

ただ、せっかくFIREしたのに単なる作家・講演家で終わりがたくないと思っており、いろいろな人と出会い、語り合い、多くのことにチャレンジしながら、「遊ぶように生きる」を体現していきたいと考えています。

本書では、そうした今までの僕の経験を赤裸々に綴りました。FIREに至るまでの一部始終、そしてFIRE後の心境の変化をお楽しみください。

HP



<https://cheersmywife.com/>

X



@ohtsuma

著書一覧



<https://cheersmywife.com/books/>



妻・寺澤真奈美

妻の真奈美は2016年に独立。現在はリンクブライズ株式会社代表で、保険や金融商品を販売しないファイナンシャルプランナー(FP)としてマネー相談を提供。米国ギャラップ社認定ストレングスコーチ®の資格も持ち、FP×コーチ視点でクライアントの強みを引き出しています。

また、コラム執筆、テレビ、ラジオ、Webメディアへの出演など多岐にわたって活動しており、『子どもにかかるお金大全』の出版もしています。

寺澤家が1億円の資産を貯めることができた裏には、こうしたお金の知識に深い妻の存在が非常に大きかったと言えるでしょう。

本書でも、妻がとことん僕らの行動に対して適切で鋭いアドバイスをしてくれています。そういったところも楽しみながら、お読みいただければうれしいです。

HP



<https://manami-terasawa.com>

X



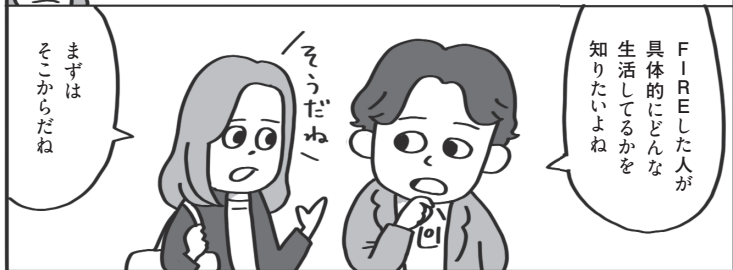
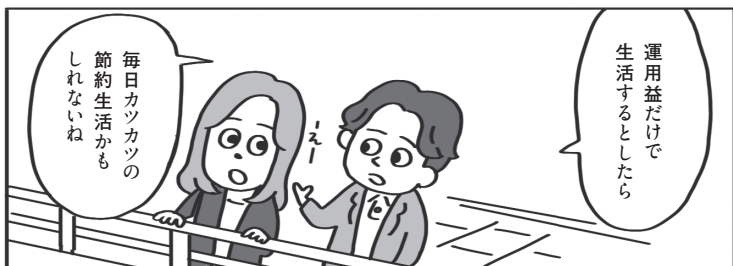
@manami_terasawa

子どもにかかるお金大全



<https://www.amazon.co.jp/dp/4334953859/>





第 1 章

プロローグ	2
はじめに	8
自己紹介	13

新しい FIRE とは なにか!?

01 いわゆる FIRE の定義とは	24
--------------------	----

1 4%ルール

2 実際には、資産を取り崩している人はいない

02 独身者と既婚者の FIRE の違い	29
----------------------	----

03 F I (経済的独立) の新しい定義	33
-----------------------	----

1 大きく変わった市場環境

2 地に足をつけた F I を再定義する

3 収益を得る力をつけよう

04 R E の新しい定義	47
---------------	----

1 FIRE の本質

2 好きなことで人生をリスタートさせる

3 従来の R E は FIRE の現状とズレている

4 人から何を言われても、自分が幸せなら OK

05 4つの幸せ	58
----------	----

1 人は、4つの要素がいつ満たされるのか

2 FIRE をした人は、4つ同時に満たされている

FIRE 仲間コラム
1 — FP よしおさん
2 — くっつーさん

63
64

第 2 章

FIRE 前と FIRE 後で 何が変わったのか

01 1日のスケジューリング	66
----------------	----

第 3 章

FIREEを決断するまでに 考えたこと

- 01 死ぬときに1億円を
抱えていても仕方ないと気づいた 83

- 1 会社員時代の時間の使い方
2 FIREE後の時間の使い方

- 02 ゲームをする時間や
動画を見る時間がもつたいない 73

- 03 一度QOLの高い人生を送ると、
人生観が変わる 75

- 04 人がゆるく集まる空間を作りたい 77

FIREE	3	Genki Nishidaさん	79
仲間コラム	4	ナズナさん	80

- 02 健康寿命を意識した 86

- 03 FIREE後に
どう過ごすかを考えた 88

- 1 手にした時間で何をするのか
2 どういった友だちと遊ぶことになるのか

- 04 FIREE前に
脳内でお試しをした 93

FIREE	5	だいちさん	99
仲間コラム	6	まこさん	100

第 4 章

資産1億円までの 道のり

- 01 家族構成について 103

02 職歴について

- 1 僕の職歴
- 2 妻の職歴

104

03 不労所得にかける思い

- 1 株式投資（短期のキャンセル投資）
- 2 ブログアフィリエイト
- 3 FX投資
- 4 電子書籍、商業出版

111

04 寺澤家の資産推移

- 1 資産推移
- 2 ふたつの蓄財フェーズ
- 3 資産を増やすための基本的な考え方

121

FIRE
仲間コラム

- 7 投資家バクさん
- 8 一ノ井さん
- 9 ねこなべさん

130
131
132

資産構築手法 1 収入を増やす

01 夫婦共働きをする

- 1 共働き世帯の割合と、共働きの効果
- 2 扶養から外れても、大きく稼ぐほうがいい

135

02 副業をする

- 1 国が副業を推進している
- 2 選ぶべき副業の条件
- 3 選ぶべきではない、NGな副業の条件

138

03 転職か副業か

FIRE
仲間コラム
10 一じんべいさん

148

資産構築手法 2 支出を減らす

151

150

01 収入が増えても
支出を増やさないことが肝要
..... 152

02 支出を大きく減らす
ポイントが固定費にある
..... 154

03 家を買わないこと
..... 155

1 必要な家の広さや部屋数はその時々で変化する

2 家を買うと、その場所から動けない

3 35年後のことは誰にもわからない

4 寺澤家の家賃事情

04 保険を適正な額にすること
..... 168

1 高額な保険に入らなくてもよい

2 寺澤家の保険

3 今自分が入っている保険について知ろう

05 生活に必須でなければ、
車を持たないこと
..... 175

1 車にかかる費用を可視化してみよう

2 結婚したから車を買うという固定観念を捨てよう

06 細かな無駄を削減しよう
..... 181

1 削減すべき無駄な支出

2 ストレスなく支出を減らそう

07 家計簿で収支を見える化しよう
..... 193

1 分類を細かくつけすぎないようにしよう

2 1円のズレも許せない完璧主義におちいつては
いけない

3 家計簿の本来の意味を見つめ直そう

FIRE
仲間コラム 11 ばすたおさん 200
12 一りゅうさん 199

資産構築手法 3

お金を運用する
..... 201

01 銀行預金ではお金が増えない
..... 203

02 再投資をすると複利効果が得られる
..... 205

03 FIRE 達成者たちの投資 210

04 ドルコスト平均法とは 211

05 NISAとiDeCoをフル活用する 213

06 IPO株の申し込み 217

FIRE 仲間コラム 13 一けんさん 220

家庭を持つ人の
FIREに必要なこと

01 FIREの実現には、
パートナーの協力が不可欠 223

- 1 夫婦の合意のもとで計画する
- 2 夫婦で一緒にお金を管理する

02 夫婦でのお金への向き合い方 233

- 1 夫婦で何が幸せかを見極めることの大切さ
- 2 夫婦でもお金の感覚はまったく違う
- 3 何をしたいのか、それにはどれくらいのお金が必要なのか

03 夫婦での危険なお金への向き合い方 240

- 1 一方が生活費を渡すパターン
- 2 夫婦がお互いに共通の生活口座に生活費を振り込むパターン

04 家計の現状を把握しよう 245

- 1 今持っているお金を把握する
- 2 毎月の所得を把握する
- 3 毎月の支出を把握する
- 4 毎月の支出を見直す

FIRE 仲間コラム 14 ミニマリストゆみにゃんさん 254
15 ゆきみずさん 253

ＦＩＲＥ後の生活の シミュレーション

01 まったく働かない「ＦＩＲＥ」は
実現できるのか？……………259

1 収入と支出をプランニングシートに入力していく
2 ｦＩＲＥ後、無収入だとした場合の結論

02 シミュレーション…
ＦＩＲＥ後の世帯年収400万円……………272

1 世帯年収400万円のケースを考えてみる
2 ｦＩＲＥ後、夫婦それぞれが200万円稼い
だときの結論

ＦＩＲＥ
仲間コラム 16—ＹＡＳさん……………

278

Ｑ&Ａ「教えてください、 寺澤さん」

ぶっちゃけ

Q01 1億円を持つというの
は………280
どんな気持ちですか

Q02 会社に行かなくていいというの
は………284
どんな気持ちですか

1 若くして次を決めずに退職したときの不安感
2 今回の退職で感じた成長
3 ｦＩＲＥ後のとまどい

Q03 ｦＩＲＥしても、たまに
会社に行きたくありませんか
……………291

1 ｦＩＲＥをしても孤独になるわけではない
2 たまに承認欲求がわき起こる

Q04 金銭面以外で会社員のほうが
よかったなと思うことはありますか
……………295

1 ささまざまな経験をして成長できる
2 苦楽を共にした仲間ができる

Q05 肩書がなくなるというのは
どんな感じですか

300

Q06 社会とつながっている
感覚はありますか

302

1 SNSによる社会とのつながり
2 オンライン化による社会とのつながり
3 作品を通じた社会とのつながり

Q07 FIRE後に、やりたいことが
なくなったらどうしますか

307

1 やりたいことがなくなったらどうするか
2 ものごとを完成まで持っていけない人へ

Q08 FIRE生活をダラけずに
過ごすコツはありますか

311

1 人はダラけてはいけないのか
2 会社員に戻るといふ発想

Q09 お子さんは、FIREした
父親のことをどう思っていますか

315

1 大学1年生の反応
2 小学5年生の反応

Q10 FIREしたあとに
価値観は変わりましたか

320

1 第1段階…一度自由な時間を手に入れる
2 第2段階…自由な時間を失う

Q11 FIREした今、
あらためて幸せとは何ですか

326

FIRE
仲間コラム 17 林原琢磨さん

328

あとがき

330