

くらし塾 きんゆう塾

2023
vol.64
春号

知るぽると
金融広報中央委員会



インタビュー●タレント

つるの剛士

大事な乳幼児期を取り巻く環境を変えるため、
一石を投じられる人になりたい

- 贈与を身近に ～世代を超えて財産を有効活用する～
- 初めての一人暮らし 賢いお金の管理術

宮島・厳島神社



02 インタビュー

06 教えて！知るぼると
贈与を身近に
—世代を超えて財産を有効活用する—

10 マンガ「わたしはダメサレナイ!!」
管理会社からの紹介を装ったり、
点検を口実に売り込む！
新生活を狙った悪質な訪問販売に注意

13 連載「脳貯金で100歳までイキイキ」
第4回 もっと脳を鍛えよう！
脳番地トレーニング

16 そこが知りたいくらしの金融知識
初めての一人暮らし
賢いお金の管理術

20 誌上セミナー
介護離職をしないために
仕事と介護を両立させる
四つのポイント

23 特別レポート
第19回 金融教育に関する
実践報告コンクール表彰式

26 知るぼるとNEWS1
中学生・高校生を対象とする
作文・小論文コンクール
入賞作品のご紹介

28 知るぼるとNEWS2
「家計の金融行動に関する世論調査
(2022)」の結果を公表しました！

30 おたよりコーナー
漢字矢印パズル

31 都道府県金融広報委員会一覧
編集後記

※取材は感染対策を徹底して実施しています

家事・育児の大変さは やってみて初めて実感できる

マルチなタレント活動で知られる、つるの剛士さんは、「イクメン」という言葉が市民権を得る前から、育児に積極的に取り組んできました。なかでも有名なのが2010年の「育休宣言」。育休を取得する男性はまだ少数派だったこともあり、大きな話題となりました。

「ちょうど妻が4人目を授かったときでした。僕、それまでは全然家事・育児をしていなくて、『ヘキサゴン』や『羞恥心』の活動もあって忙しくて、家には寝に帰るだけ。藤沢に引越したタイミングだったんですが、地域とのつながりも全然つくれないし、妻とのいざごは絶えないしと、家庭不和状態。『このままじゃ本当にやばいな』と思っていたので、一念発起、休むことを決断

したんです」。

事務所に話しても当然反対されるだろうと思ったつるのさんは、「ベスト・ファーザー賞」の受賞式会場でいきなり育休を宣言。関係者を慌てさせた。2カ月の育休を取ることができました。

「最初のうちは、お弁当を作ったり、ゴミ出ししたり、正直、『なんだ、楽じゃん』って思っていました。でも2週間ぐらいたったら、『やばい、もう仕事に戻りたい』と思うようになって。家事って同じことの繰り返しで、やって当たり前だから誰からも評価されないし感謝もされないんです。息抜きの外食だって簡単には行けないし、黙々とこなすしかない。『わあ、これ辛いわ』と思ったんです。ある日、子どもを塾に迎えに行ったとき、知り合いのママたちがいたので、その日あったことをパンパン愚痴ったら、みんなが『わかる、わか

インタビュー

つるの剛士さん

タレント

22歳で主演した『ウルトラマンダイナ』で人気を集め、
『クイズ！ヘキサゴンII』ではバラエティを席巻、
ユニット“羞恥心”でも大きな成功を収めるなど、
常に第一線で活躍してきた、つるの剛士さん。
5人の子育てをするパパとしても知られていますが、
今は大学で学びを深め、新たな挑戦を始めているといいます。

家庭での学びは会社でも きつと役に立つ

「『つるパパ、よくやっているよ』と言ってくれた。それがもう本当にうれしくて。ああ、ママたちはみんな辛いなか、我慢しながら頑張っているんだなって思いましたね」。

やがて世間で「イクメン」がもてはやされるようになると、早々に育休を取ったつるのさんは、その代表のような存在として扱われるように。ただ本人は「イクメンになったきっかけは、妻と一緒に子育てをしただけ」と、イクメンという言葉の一人歩きにもややした気分だったといいます。そんなころ5人目を授かり、「よし、今回はきちんちり『イクメン』をやってみよう」と決心。

「ねじり鉢巻きにメモ帳持って、自分

“パパの育休”は ママの最大の理解者になるための “家庭訓練”の時間



にマニフェストを課して、イクメンに真っ向から取り組んだんです。まず、『家のことは全部僕がやるから、ママは赤ちゃんだけ見ていて』と宣言。朝から晩まで家事に追われる日々は、案の定、あつという間に一日が終わり、目標をつくつてもなかなか達成できないし、家族以外とおしゃべりしたくなるし、お弁当を作ったら誰かにほめてほしいくなる。何が大変なのか、家族に何をしてほしいのか、どうしてイライラしちゃうのか。思ったことをそのつどメモ帳に書き留めて、1カ月後、全部ブログに書いてアップしたんです。そうしたら500万回も見られて、『男の人でも、ここまでわかってくれるんだ』とママたちから共感の嵐。衝撃的でしたね。改めて、男性が育休を取るこの大切さを伝えていかなくては、と思ったし、もっと育休を取得する人が増えてほしいと願うようになりました。

僕、育児休業という言葉はおかしいと思っていて、個人的には“家庭訓練”、ママに家事・育児のスキルを鍛えてもらう時間だと思っています。初めて知ることが多いから、本当に勉強になります。もちろん、組織の中で働いている方の育休取得は大変だとは思いますが、僕は芸能人だから取れたんだろうと、よく言われますけど、家庭での学びは

今までにない視点を持てるようになるので、会社に戻ったときに必ず役に立つはず。決して損にはならないと思います」。

育休を取るメリットは、ほかにもあります。それは、1〜2カ月、家事・育児の大変さをきっちり経験したパパは、確実にママの理解者になれるということ。

「仕事から帰ってくると、ママがその日あったことを話してくれるんですが、大変さがわかっていなかったときは、正直、右から左に聞き流していました。でも、今はちゃんと理解できるので、『大変だったね。ありがとう』と労り、『この日俺が子どもたちを見るから温泉にでも行ってきたら』と言えるようになりました。今は、育休中ほど家事はできていないけれど、大変さを理解して声かけできるだけでも、ママの気持ちはずいぶん楽になっていると思います。以前は『これはパパに言っても、どうせわからないから』と話してくれなかったこともちゃんと話してくれるので、会話が增えた。いいことだらけだと思います」。

子どもが小さいときから

お金を稼ぐことの大変さを伝える

子ども5人と夫婦の7人家族のつる

大事な乳幼児期を
取り巻く環境を変えるため、
一石を投じられる人になりたい



の一家。家計をどんなふうに戻しているのか、ということも気になります。

「僕は趣味が多くて、すぐにお金を使ってしまうので、家計はすべて妻に

任せています。銀行員だった親父が実

は借金を抱えていたことが、亡くなってからわかったこともあり、お金はちゃんとしなければと若いころから思ってい

て、結婚前に2人で保険にも入りまし

た。子どもたちそれぞれの学資保険にも加入していて、月々積み立てています。これは子どもたちには内緒で、将来、

お金について相談されたら、『これ、パパたちからのプレゼント』と言って渡そうと思っています」。

では、お子さんたちのお金の教育に

については、どんなことに気を付けているのでしょうか。

「小さいときにやっていたのは、子どもたち一人ずつに貯金箱をつくり、僕が仕事から帰ってきたら、その日、ママのお手伝いを頑張った子の貯金箱にお金を入れてあげる、というシステムですね。月末にみんなで小遣い会議をするとお手伝いした子のお小遣い残高は増えている。それは、お金を稼ぐとはどういうことか、を理解するのに有効だったかなと思います。」

ほかには、大前提としてパパとママに感謝をしてから使うんだよ、ということも言っていました。稼いでくれる人がいるからこそ使えるお金があるんだということを理解すれば、ありがたみがわかるかなと。うちは、子どもたちに18歳になったら家を出て独立するように言っています。いつまでも親の脛をかじってはいけませんからね。そうしたら、あるとき、子どもたちが住宅情報誌を見て真剣に部屋を探していたので、びっくりしました。ちょっと強く言い過ぎたかなって、今は反省しています(笑)。

幼児教育の大切さを知り

専門性を身に付ける必要性を実感

子育てに積極的に取り組んできたつ

るのさんは、その経験を仕事にも生かし、多くの子ども関係の番組に携わってきました。そして2020年、新しい挑戦として、小田原短期大学に入学し、幼児教育を学んだのです。

「今後もし子育て関係の仕事は増えていくだろうし、『子どもが自然の中で過ごせる〴〵こども園』のような施設をつくりたい」という夢もあったので、改めて専門的なことを学ぼうと思ったんです。久しぶりの勉強は、楽しかったですよ。通信教育ですが、定期的に登校日があるって、キャンパスライフもエンジョイできました。電車に乗ってキャンパスへ行き、主婦や社会人などいろいろな立場の人たち(9割が女性!)と一緒に学校でお弁当を食べたり勉強したり。新鮮でした。

1カ月間の教育実習にも行きました。朝から晩まで、個性溢れる子どもたちと向き合い、この子たちの未来に少しでもいい影響を与えられたら、という思いで取り組んだ、責任も重いけれど充実した毎日でした。ただ、日誌書きだけは大変だった! その日あったことをすべて、事細かに書かなくちゃいけないので夜中までかかっちゃうんです。ようやく書き上げたと思ったら、翌日はまた8時に出勤。それが毎日続くんです。土日は休みなので、初めて僕は花

金〴〵の意味を知りました(笑)。でも、教え子やそのママたちは、今でも街で会うと『つるの先生!』って声をかけてくれるし、地域とのつながりもできたと実感できて、得るところの多い時間でしたね。

幼児教育をみっちり学び、幼稚園教諭二種免許を取得し、保育士試験にも合格したつるのさん。夢だった〴〵こども園を開園するのかもしれないや、なんとこの春、再びキャンパスに通い、心理士の資格取得も視野に勉強することを決めたといいます。

「乳幼児の期間は、人間性を構築するのにとても大事な時期で、保育に携わる保育士や先生方は、社会的にとっても価値のある仕事をされています。にもかかわらず、そこがあまり認知されていないと感じたんです。彼らの地位向上に取り組まないと、保育に関わる様々な問題が解決しないし、声を上げてくれるママたちも、すぐに次の課題に直面して移っていつてしまふ。そういう現状について、きちんと発信できる人が社会に訴え、社会全体で少子化を考えるべきだと思います。もちろん、それを自分ができるとはまだ言えませんが、何か一石を投じられるような人になりたい。そのためには、もっと自分の学びを深めなくては、と思ったんです。結

婚や子どもを持つことがデメリットになつてはいけない」。

50歳まであと2年という年齢になり、つるのさんは、改めて、自分が専門性を持ち、世の中に訴えかけていく存在になろうと意欲を燃やしているのです。夢を語るつるのさんの顔は、まさに教育者そのもの。ゴールは何ですか、と聞くと、

「ゴール? 決めてないです。後悔しない人生にしたい。やりたいことを全部やっていたねと、みんなに思ってもらえる人になりたいし、自分も『やりたいことは全部やった!』と満足して終わりたい。それが今の目標ですね」。

プロフィール

つるの剛士
つるの・たけし

1975年福岡県生まれ。97年『ウルトラマンダイナ』のアスカ隊員役を演じブレイク。2008年、『クイズ!ヘキサゴンII』から派生したユニット“羞恥心”のリーダーとして一躍、時の人。09年にカバーアルバム『つるのうた』をリリースするなど、精力的に音楽活動が続ける一方、将棋、釣り、バイクなど趣味も多彩。幼稚園教諭二種免許、保育士資格を取得。



Q1

相続トラブルは、財産の多い家庭にだけ起きるのでしょうか

A1

財産の額に関係なくもめることがあるので、生前から備えておくことが大切です

亡くなった人（被相続人）の財産を

引き継ぐときに納める相続税。どのく



贈与を身近に —世代を超えて財産を有効活用する—

相続は資産が多い人だけに関係することだと思いがちですが、そうとも限りません。円満な相続のため、若い世代にお金を活かしてもらうために、生前贈与の活用を考えてみませんか？

監修／岡野相続税理士法人代表 岡野雄志

Q2

生前贈与を行う目的は何でしょうか

A2

相続トラブルを避けたり、子や孫に財産を有効活用してもらうことです。相続税の節税になることもあります

相続と生前贈与は、どちらも財産を

引き継ぐ手段ですが、さまざまな違い

があります。最も大きな違いは「いつ・

誰に引き継ぐか」です。相続は被相続

人が亡くなったときに一定範囲の親族

に財産を引き継ぐことで、贈与は、生

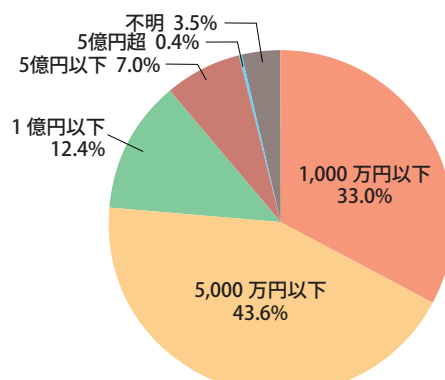
前にお互いの合意のもと、財産を渡し

たい人に（親族に限らない）引き継ぐ

らしい人が対象になるかご存じでしょうか。「令和3年分相続税の申告事項の概要（国税庁）」によれば、被相続人のうち相続税の申告が必要な人の割合は9.3%です。相続税が発生するケースは、それほど多くないといえます。

しかし、相続税がかからなくても、被相続人の財産を引き継ぐ「相続」は必ず発生します。そして、遺産分割のトラブルは財産の大小に関わらず起きている。実際、令和3年中に裁判所が扱った認容・調停が成立した遺産分割事件のうち、約3分の1が遺産総額1000万円以下のもので【図表1】。相続時のトラブルを避けるには、法的に有効な遺言書を作成し、被相続人の意思を明確にすることが大切です。さらに、元気なうちに、財産をどう分け

【図表1】遺産の価額別認容・調停成立件数



（出所）最高裁判所「司法統計年報（家事編）令和3年」

るか、その理由はなにかを、相続人となる親族に話しておくといでしょう。これに加えて、一部の財産を生前贈与することで、円滑に引継ぎをしたいものです。

ことです【図表2】。

生前贈与を行う目的は、主に3つあ

ります。1つ目は、財産を円滑に引き

継ぐことです。

2つ目は、子や孫に財産を渡し、有

効活用してもらうことです。若い世代は

結婚・出産・育児・教育、住宅購入など、

なにかと出費がかさみます。財産を贈

与すれば、生活の助けになるでしょう。

3つ目は、相続税の節税です。贈与すれば、それだけ相続財産が減り、相続税の負担も減ることになります。た

だし、一定額以上の贈与を受けた人は、贈与税を納める必要があり、生前贈与が安易な相続税逃れに使えないような仕組みになっています。

【図表2】相続と生前贈与の比較

	相続	生前贈与
定義	・亡くなった人の財産、権利、義務などを、一定の関係がある人が承継すること	・存命中に、自分の財産を別の人に無償で与える意思表示をし、相手が合意して受け取ること（個人間のやりとりが対象）
時期	・亡くなったとき	・生前、いつでも
相手	・配偶者や子など一定範囲の親族	・合意のうえで誰でも
対象財産	・現金、株などの有価証券、不動産、貴金属など、すべての財産。借入金や未払金などの債務	・現金、株などの有価証券、不動産、貴金属など、すべての財産
かかる税	・相続税（相続を受けた人が納める）	・贈与税（贈与を受けた人が納める） ※日常生活費や教育費、出産費用などは、常識の範囲内の額なら贈与税はかからない
注意点	・遺言書があれば遺言書に沿って相続を行う。遺言書がなければ相続人全員で遺産分割協議を行い相続するか、法定相続分に従って相続を行う	・税務署から贈与と認められるには、「贈与契約書」を作成しておくことと確実 ・家族名義の口座にお金を振込み続けても、その口座を名義人が管理していない場合は、振り込んだ人の財産とみなされることがあるので注意（名義預金）

（出所）監修者作成

A3 「暦年課税」と「相続時精算課税」の2種類です

Q3 贈与の課税方式にはどのような種類がありますか

贈与の課税方式には2種類あり【図表3】、その一つが、1月1日から12月31日までの1年間に贈与された財産の合計額に応じて課税される「暦年課税」

【図表3】暦年課税（暦年贈与）と相続時精算課税

	暦年課税 （暦年贈与）	相続時精算課税
概要	・1年間に贈与により取得した財産の合計額から、基礎控除額を控除した残額について、累進税率を適用する ・基礎控除の範囲内の贈与であれば、税務署への申告は不要	・累計2,500万円まで非課税で贈与できる。複数年に分けて贈与してもよい ・贈与者が死亡した際、贈与した額を相続財産と合わせて相続税を納めるため、相続財産の先渡しという位置づけ ・この制度を利用するには、税務署に届出書を提出する必要があり、少額の贈与でも申告が必要
贈与者 受贈者	・親族間のほか、第三者からの贈与を含む	・60歳以上の人から、18歳以上の推定相続人及び孫への贈与
控除	・基礎控除：110万円	・特別控除：贈与者1人あたり累計2,500万円（例えば、祖父母それぞれから贈与を受けると合計で5,000万円が控除）
税率等	・税率 10%～55%の累進税率（8段階）（直系尊属から18歳以上の人への贈与については、特例贈与財産用の税率が適用）	・贈与者1人あたり2,500万円を超えた部分には一律20%の贈与税がかかるが、納めた税は相続時に相続税と相殺可能
課税状況 ※	課税件数：36.4万件 贈与財産額：1.4兆円 納付税額：2,188億円	課税件数：4.0万件 贈与財産額：0.7兆円 納付税額：599億円
2024年 1月からの 変更点	・相続税の課税対象となる生前贈与の加算期間が、死亡前3年から7年に拡大される	・累計2,500万円の特別控除に、年110万円の基礎控除が加わる

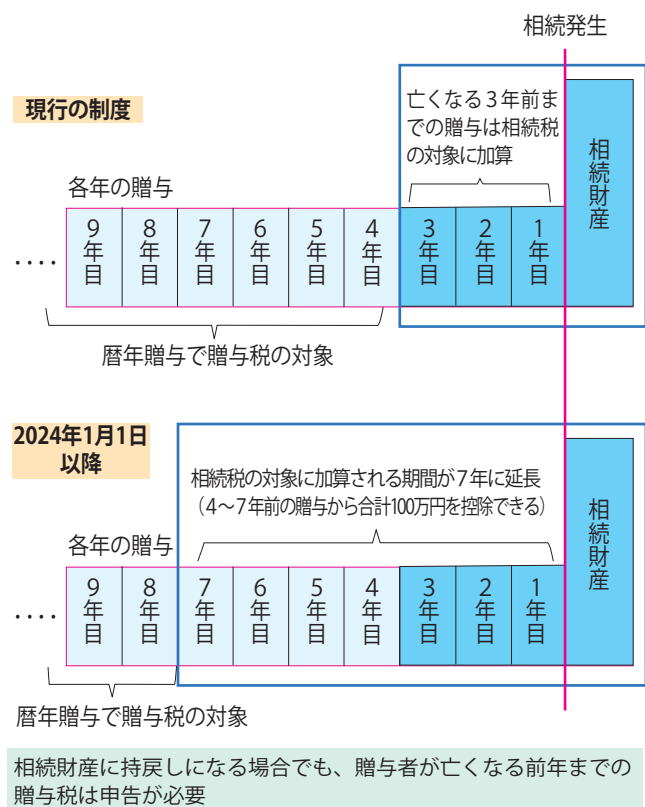
※課税状況の件数は令和2年分「国税庁統計年報」による

（出所）監修者作成

です。贈与税には110万円の基礎控除（無条件に差し引くことができる金額）があり、毎年110万円までなら贈与税はかからず、税務署への申告も必要ありません。このように非課税枠の仕組みを利用して、贈与を行うことを「暦年贈与」といいます。

贈与税は贈与を受けた人が納めるので、例えば祖父が3人の孫に110万円ずつ贈与すると計330万円になり、贈与税の対象になります。一方、もう一つの「相続時精算課税」では、累計2500万円までの贈与が非課税になります。これを使えば、まとまった額を贈与税の課税をされずに渡すことができます。ただし、贈与者

【図表 4】相続財産の持戻し期間が3年から7年に



(出所) 監修者作成

Q3で相続時精算課税の改正について触れましたが、暦年課税にも変

更があります。これまでは、贈与者が亡くなった日を起点に3年前まで

A4 亡くなる7年前までの贈与は相続財産に持戻し（加算）になります

Q4 暦年課税の制度にも変更があると聞きました

が亡くなると、その贈与をした額も相続財産に加えて相続税が課されます。そのため、相続財産の先渡しと捉えた方がよいでしょう。

これまで、相続時精算課税を選択すると暦年贈与は利用できないうえに、利用者の年齢が限定されており、少額の贈与でも申告等が必要といったことから、相続時精算課税の利用は多くあ

りませんでした。

しかし、税制改正により、2024年1月1日から相続時精算課税に年110万円の基礎控除が追加になります。2500万円までまとめて贈与でき、さらに毎年110万円まで非課税で贈与できるようになるため、今後は相続時精算課税の活用が増えていくと推測されます。

A5 住宅購入、教育、結婚・子育てに関する贈与の特例があります

Q5 住宅購入費用などの贈与が非課税になる制度があると聞きました

に生前贈与で渡した財産については、亡くなったときの財産に加算して相続税を計算する必要がありました。しかし、2024年1月1日以降の贈与については、この期間が7年に

なります【図表4】。

つまり、余命を意識するようになってから駆け込みで贈与を行っても、節税に繋がりにくくなるということです。

Q6 生前贈与を検討するときの大切なポイントはなんですか

A6 節税目的よりも、若い世代に財産を活用してもらおう観点を持ちましょう

長寿化に伴い、高齢者から高齢者に相続が行われる「老老相続」が増加しています。財務省主税局の調査によれば、被相続人の死亡時の年齢は、80

歳以上が1989年では38・9%でしたが、2019年には71・6%と倍近くに増えています。財産を引き継ぐ子は、すでに50代・60代になっ

大きな額を贈与したときに非課税になる特例がいくつかあります。中でもよく使われているのは「住宅取得等資金」の特例です。祖父母や父母から、子や孫に住宅購入資金を贈与した場合、耐震性などの条件を満たす住宅なら1000万円、その他の住宅は500万円まで贈与税がかかりません。

子や孫に1500万円まで教育資金を非課税で贈与できる「教育資金の一括贈与」の特例や、1000万

円まで贈与できる「結婚・子育て資金の一括贈与」の特例という制度もあります。

ただし、父母、祖父母には扶養義務があり、生活費や教育費、結婚資金、子育て費用など、通常必要と認められるものを必要ときに渡すことは「都度贈与」にあたりません。その場合は年間110万円を超えても、常識的な範囲であれば贈与税はかかりません。



相続税と贈与税の税額はどうやって決まるの？

相続税

相続税の税額を計算するには、初めに「正味の遺産額」を把握する必要があります。

まず、不動産（土地・建物）の評価額や金融資産（預貯金や有価証券等）、生命保険の保険金などを合計した遺産総額から、債務や葬儀費用などを差し引きます。そこに3年以内の暦年贈与財産等（2024年からは7年以内）や相続時精算課税を適用した財産を加算すると、正味の遺産額を算出できます。

このとき、不動産は相続税路線価を用いるので、実勢価格よりも低額になります。相続人が居住しているなど一定の要件を満たせば、「小規模宅地等の特例」によって土地の相続税評価額を最大80%減額できることもあります。

ここからは、正味の遺産額が1億円で、妻が8,000万円、子2人が1,000万円ずつ相続した例で、計算方法を見ていきましょう。

①正味の遺産額から基礎控除（3,000万円+600万円×法定相続人の人数）を差し引いて、課税遺産総額を算出する

1億円－（3,000万円+600万円×3）
＝5,200万円（A）

※小規模宅地等の特例を使わなくても、この金額がマイナスの場合は相続税がかからない

②遺産を法定相続分通りに取得したと仮定して、課税遺産総額を按分する

妻：（A）×2分の1＝2,600万円
子①：（A）×4分の1＝1,300万円
子②：（A）×4分の1＝1,300万円

③按分した額に下記の速算表の税率をかけて控除額を差し引き、相続税額を算出。その額を合算する

妻：2,600万円×15%－50万円＝340万円（B）
子①：1,300万円×15%－50万円＝145万円（C）
子②：1,300万円×15%－50万円＝145万円（D）
（B）＋（C）＋（D）＝630万円（E）

●相続税の速算表

法定相続分に応じた取得金額	税率	控除額
1,000万円以下	10%	-
3,000万円以下	15%	50万円
5,000万円以下	20%	200万円
1億円以下	30%	700万円
2億円以下	40%	1,700万円
3億円以下	45%	2,700万円
6億円以下	50%	4,200万円
6億円超	55%	7,200万円

（出所）国税庁HPより作成

④実際に取得した相続割合で按分する

妻：（E）×（8,000万円÷1億円）＝504万円
子①：（E）×（1,000万円÷1億円）＝63万円
子②：（E）×（1,000万円÷1億円）＝63万円

⑤税額控除を反映すると実際の納税額が分かる

妻：「配偶者の税額軽減」の適用で0円
子①：63万円
子②：63万円

※配偶者の税額軽減のみ適用があったとして計算

左記②に出てくる「法定相続分」とは、民法で定められた相続財産を受け取る割合のこと。例えば、相続人が配偶者と子1人であれば、配偶者が2分の1、子が2分の1になり、配偶者と子2人であれば、配偶者に2分の1、子2人それぞれ4分の1ずつとなります。

また、⑤の税額控除で代表的なのは「配偶者の税額軽減」で、配偶者の場合は相続する財産が1億6,000万円または法定相続分相当額のいずれが多い金額まで非課税になります。

贈与税

1月1日から12月31日までの1年間に受けた贈与額から、基礎控除110万円を引いた額に下記の税率をかけ、控除額を引けば求められます。

贈与税の税率は2種類あり、1月1日時点で18歳以上の子や孫（直系卑属）が父母や祖父母など（直系尊属）から贈与を受けた場合は「特例贈与財産用」の税率を、それ以外は「一般贈与財産用」の税率を用います。

●贈与税

特例贈与財産用の速算表

（18歳以上の人が父母や祖父母などから贈与を受けた場合）

基礎控除後の課税価格	税率	控除額
200万円以下	10%	-
400万円以下	15%	10万円
600万円以下	20%	30万円
1,000万円以下	30%	90万円
1,500万円以下	40%	190万円
3,000万円以下	45%	265万円
4,500万円以下	50%	415万円
4,500万円超	55%	640万円

一般贈与財産用の速算表

基礎控除後の課税価格	税率	控除額
200万円以下	10%	-
300万円以下	15%	10万円
400万円以下	20%	25万円
600万円以下	30%	65万円
1,000万円以下	40%	125万円
1,500万円以下	45%	175万円
3,000万円以下	50%	250万円
3,000万円超	55%	400万円

ており、子育てが一段落していたり、自宅をすでに購入していたりする人も多いでしょう。財産を相続しても使う機会がなければ、貯金が増えるだけということになりかねません。

ですが、結婚・出産などのライフイベントが目白押しの若年層に財産を引き継げば、そのお金は有効活用されて、経済の活性化にもつながります。贈与によって、早い時期から子や孫に

財産を渡し、そのお金を活かしてもらう発想が大切になってくるのではないのでしょうか。
Q1で解説したとおり、相続税が発生する人は全体の9%程度しかいま

せん。大多数の人は節税目的の贈与を考えるよりも、遺産分割のトラブルを避け、若い世代を応援し、お金を活かすという観点から、贈与を検討してみたいかがでしょうか。

この記事は2023年3月時点の情報に基づいています。実際に贈与を行う際は税理士など専門家の助言を受けることをおすすめします。



わたしは



ATTENTION

ダマサレナイ!!

第60話

**管理会社からの紹介を装ったり、点検を口実に売り込む！
新生活を狙った悪質な訪問販売に注意**

このコーナーで紹介するマンガは、実際に起きた事件を基に、「だましのシーン」を再現したものです。
「私だけは大丈夫」なんて甘く考えていませんか？ 実はそう考える人こそ被害に遭いやすいのです。

監修/NACS（公益社団法人日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会）消費者相談室：岡本由美 マンガ/まきのこうじ



一人暮らしの経験がないコウタさんは住所変更の手続きや荷物の片付け！

●事例①

引っ越しをして間もなく、「管理会社の紹介で換気扇の使い方の説明に来た」と言っている業者が突然訪問。換気扇の説明の後、フィルター2年分の購入を促された。「このマンションの居

POINT!
SAGI

2 「管理会社からの紹介」など 虚偽の勧誘トークに注意

新生活を狙った悪質業者による訪問販売の主な手口は、販売目的であることを隠して訪問し、虚偽の勧誘トークによって商品やサービスの契約をさせるといったものです。さらに悪質な手口として、居座りや脅しなどで強引に契約を要求してくる場合もあります。近年多いトラブル事例を紹介します。

入学や入社、転勤など新生活が始まる春は、引っ越し直後で何かと忙しい消費者を狙った悪質な訪問販売によるトラブルが増加します。とくに社会経験が少なく、契約に不慣れた若者がトラブルに巻き込まれるケースが多く、毎年全国の消費生活センターなどに多くのトラブル相談が寄せられています。

POINT!
SAGI

1 一人暮らしを始めた 若者を狙う悪質商法



住者は皆契約している」と説明されたので、購入することが当たり前と思い、仕方なく契約した。その後、不審に思い管理会社に確認したところ、そのような業者は紹介していないと言われ、居住者皆が契約しているというのも嘘だった。

●事例②

引越直後、大手事業者の関連会社と名乗る業者が、水回りの点検と言って訪問。部屋に入ると浄水器の契約を勧めてきた。断つても勧誘をやめず帰ろうとしなかったため、仕方なく浄水器を購入。業者名を調べたら、大手事業者とは無関係だった。

●事例③

引越越し当日、「管理会社が開催した防カビ工事の説明会に参加していない人に工事の案内をしている」と業者が訪問してきた。「入居者は皆工事を行っている」、「荷物が少ない今のうちに工事を行った方がよい」といった業者の言葉を信じて契約し、翌日に防カビ工事が行われた。後日、気になって管理会社に問い合わせたところ、そのような説明会は開いていないと言われ、だまされたとわかった。

POINT SAGI 3 訪問販売で契約した場合は クリーニング・オフが可能

トラブル防止のポイントは、まず怪しいと思ったら部屋に入れないことです。訪問販売では最初に、会社名と氏名、販売目的を消費者に伝えないと違法行為になるため、点検などと言って



訪問してきた業者に「営業ですか？」と聞くのも対策の一つです。また、管理会社の紹介などと言ってきたときは、名刺をもらって会社名や氏名を管理会社に確認しましょう。

部屋に入れた話を聞いてしまっても、その場で契約することは避けるべきです。引越直後はやる事が多くて忙しく、新しい生活に慣れない時期でもあるため、冷静な判断ができなかりがちです。業者の話に少しでも疑問を感じたら、「今は契約しません」とはっきり伝えることが大切です。業者に「帰ってください」と伝えても帰ろうとしない場合は、「警察を呼びます」と伝えるのも効果があるでしょう。

万一、契約をしてしまった場合でも、訪問販売の契約は特定商取引法の定める書面を受け取った日を含めて8日以内であれば、クーリング・オフ（無条件での契約解除）が可能です。クーリング・オフ期間内に工事が行われても、クーリング・オフをした場合は、無償で元に戻すように要求できます。トラブルになってしまったら1人で悩まずに、早急に消費者ホットライン188へ相談してください。



人の脳はとても長生き。しかも鍛えるほど機能も進化し続けます。鍛えて増えた脳貯金は歳月を重ねても失われることなく、心と体の健康を保てるという大きな利息も！



もつと脳を鍛えよう！ 脳番地トレーニング

最終回となる今回は、脳番地を積極的に鍛えるトレーニング法です。強い脳番地をさらに強化し、未熟な脳番地は意識的に育てることで、100歳過ぎてみずみずしく機能する脳貯金を増やしましょう！

脳の成長の仕方は年齢を重ねるほど個人差が出ます。得意分野に関わる脳番地はよく育っていきませんが、40代・50代になっても未熟なままの脳番地もあります。それこそがその人の個性でもあるのですが、成長の可能性を放棄してはもったいない！未熟な脳番地も新しいこと、苦手だったことへの挑戦によって育ちます。すでに成長している脳番地もトレーニングによっていっそう神経線維の枝ぶりを太く長く伸ばし、機能を高めていきます。

脳トレと呼ばれるクイズやドリルはその多くが記憶力や認知機能の衰えと闘うものです。しかし私が推奨したいのは脳そのものをより成長させ、脳貯金を増やすこと。8つの脳番地それぞれに集中的に負荷を与えて、枝ぶりを大きく育てる脳番地トレーニングです。

各脳番地は単独で働くことはありません。常にほかの脳番地と連携しています。したがって一つの脳番地への負荷はほかの脳番地への刺激にもなります。脳が疲れ過ぎない程度でよいので、楽しみながら取り組んでみてください。

想像力と感受性を
フルに生かすトレーニング
「思考系脳番地を鍛える」

●ゲームでわざと負ける

じゃんけんでもグーを見せられてチヨキを出すには思考力が必要です。どうしたら負けられるか、ふだんとは違う思考回路を刺激します。将棋など複雑なゲームならなおさら効果的です。

●手持ちの材料で創作料理

今ある材料で何を作るかなど、料理

は非常に創造的な作業です。いつものやり方にならないよう、新たな創作料理へのチャレンジが有効です。手順や味つけ、包丁使いなどに記憶系・理解系・運動系脳番地も総動員されます。

「理解系脳番地を鍛える」

●宝くじに当たったら？

例えば100万円が当たったら何をしよう？ 具体的な使い道を多数考えてみましょう。

●時間を区切って行動

出かける前の10分間で靴の中身を整える。会議が始まる20分前から必要資料を用意するなど、スタートとリミットを定めて行動するには「すべきこと」「その手順」を瞬時に理解しなければなりません。記憶系・思考系・視覚系脳番地なども活発化します。

「記憶系脳番地を鍛える」

●19歳の自分に戻る

19歳当時の日々を思い出し、そのころの気持ちで過ごしてみよう。現在の自分との対比もでき、思考系・理解系脳番地への刺激にもなります。

●3項目の日記を書く

今日という日を振り返ることは記憶系脳番地を伸ばすために大切なことです。今日の出来事を3つほどでよいの

で書き残しましょう。思い返すことで記憶系脳番地も成長します。

「感情系脳番地を鍛える」

●ペットや植物に話しかける

ペットであれ家庭菜園の野菜であれ、言葉では決して答えてくれない対象に話しかけることは、感情系脳番地を刺激します。

●押し活に挑戦

アイドルや俳優など自分の「推し」を2、3人見つけましょう。なぜその人が好きなのか、どんな人なのか考える時間が感情系脳番地を動かします。

これまでしなかった行動こそ
脳番地を活性化する

「伝達系脳番地を鍛える」

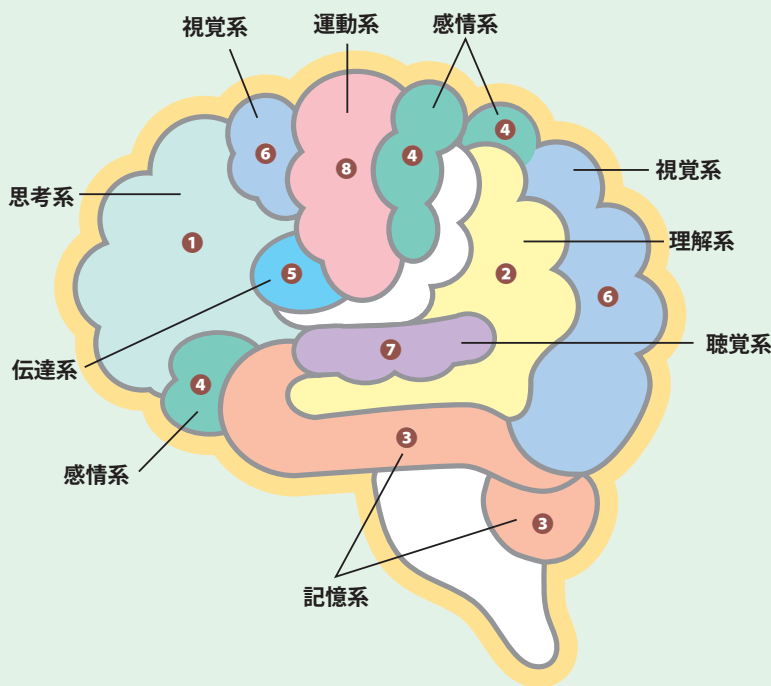
●知らなかった人と話す

仕事などで新しく出会った人だけでなく、カフェで隣り合った人など、互いに相手の情報のない状況で和やかなコミュニケーションを取るには伝達系脳番地がフル活動します。対話の内容によってほかの脳番地も広く使われます。

●一人しりとり

著名人物、3文字のカタカナなど、その都度自分ルールを決めて頭の中で

■脳番地の場所と役割



1 思考系脳番地

前頭前野にあって思考や意欲、物事の判断などを受け持つ。



2 理解系脳番地

側頭部から頭頂部にまたがり、与えられた情報を理解する。



3 記憶系脳番地

海馬を中心とした部位で、記憶の形成や蓄積に深く関与する。



4 感情系脳番地

脳深部の扁桃体とその両側の部位で、感情面を表現する。



5 伝達系脳番地

思考系とつながり、自分の考えや感情を他者に伝える。



6 視覚系脳番地

後頭葉と前頭葉にあり、目からの情報を脳に集積する。



7 聴覚系脳番地

理解・記憶系脳番地と連動して耳からの情報を脳に集積する。



8 運動系脳番地

脳のでっぺんから左右に広がっていて、体の動きを管理する。



しりとりをすれば、記憶系脳番地にもよい効果があります。

「視覚系脳番地を鍛える」

●写真で料理を選択

レストランで、文字ではなく料理写真でオーダーを選択。目からの情報に集中する方法の一つです。

●風景の中の同じものを探す

電車やバスなどで移動しているときに、自分で決めたテーマ通りのものに注視します。屋根の色、特定の数字・

言葉など何でもOKです。動く景色の中で動体視力が鍛えられ、記憶系・理解系脳番地の強化にもつながります。

「聴覚系脳番地を鍛える」

●聴いた内容を再確認

ラジオで聴いたことや電話相手が言ったことなどを、口に出して言ってみましょう。耳から得た情報が確かに脳に入っていることを確認する方法です。

●自然音に耳を澄ます

人工音に囲まれた生活の中でも、気

をつければ鳥の声、風や雨の音などは聞こえます。そうした音に気持ちを傾け、集中して聴いてください。感情系脳番地にも響くはず。近隣の楽器の音も同様です。楽器の演奏にチャレンジすれば思考系・理解系・運動系脳番地も育ちます。

「運動系脳番地を鍛える」

●声を出す

口の周りの筋肉を動かすことは大事です。毎朝「今日は○○をするぞ！」

と気合いを入れたり、カラオケで踊りながら歌ったりすれば聴覚系・伝達系・思考系脳番地の刺激にもなります。

●長めに歩く

おいしいコーヒーを飲み、あるいは桜を見に公園へ出向いたり、自分へのご褒美を用意して1駅分程度歩くのがお勧めです。音、看板の文字、人の姿など歩く途中に入ってくる情報は、思考系・視覚系・聴覚系脳番地なども鍛えられます。



思考系脳番地を中心にした働きがほかの脳番地に及んでいる

プレッシャーやストレスに強く、勝負強い人は思考系脳番地が発達している場合が多いようです。自身を主体的に出しているタイプです。

意見が言える。つまり自ら働きかける行為はアウトプットに強いということ。そこでは思考系・伝達系・運動系脳番地が連鎖して活発に機能しています。

逆に理解系や記憶系脳番地が発達している人は情報を咀嚼して受け入れるインプットに強く、

これはスポーツの試合、重要なプレゼンテーション、試験、緊張する相手との対話などどんな場合でも同じです。プレッシャーに対してどう行動するかです。

強みを自覚すれば自己肯定感が増し、弱みを知ればどの脳番地を鍛えるべきかわかります。

呑気にかまえて何の準備もせず、本番で失敗するのはプレッシャーに強いとは言いません。事前に必要な対策を取る。本番では声を出せる、動ける、自分の

く、自分を出すのも得意ではないので思考系・伝達系・運動系脳番地を鍛えるようにしよう。また思考系脳番地が強い人は理解系・記憶系脳番地を鍛えられ

ば自然と包容力も増していきま。主体的に動いて、かつ包容力もあるという形に脳番地を成長させれば、周囲に信頼されるリーダーたる脳の持ち主になれるでしょう。

加藤俊徳（かとう・としのり）
脳内科医・医学博士。加藤プラチナクリニック院長、株式会社脳の学校代表。昭和大学客員教授。MRI脳画像診断・脳科学の専門家で、脳を機能別領域に分類した脳番地トレーニングの提唱者。独自開発した加藤式MRI脳画像診断法を用いて、1万人以上を診断・治療。『一生頭がよく続ける すごい脳の使い方』（サンマーク出版）、『執着しない脳』のつくり方』（大和書房）など著書多数。



これらは脳番地トレーニングの一例に過ぎません。これまでやっていなかったことを試してみることが脳を進化させます。長い人生を楽しむためにもぜひ、ご自身の脳を育て続けましょう！



そこが知りたい

くらしの金融知識

初めての一人暮らし 賢いお金の管理術

20代になると、実家を出て一人暮らしをしたいと考える人も多いでしょう。とはいえ実際に一人暮らしを始めると、日々のやりくりで手一杯になり、貯蓄どころではなくなるケースも少なくありません。そこで今回は、一人暮らしをするときに知っておきたい、賢いお金の管理術を紹介していきます。

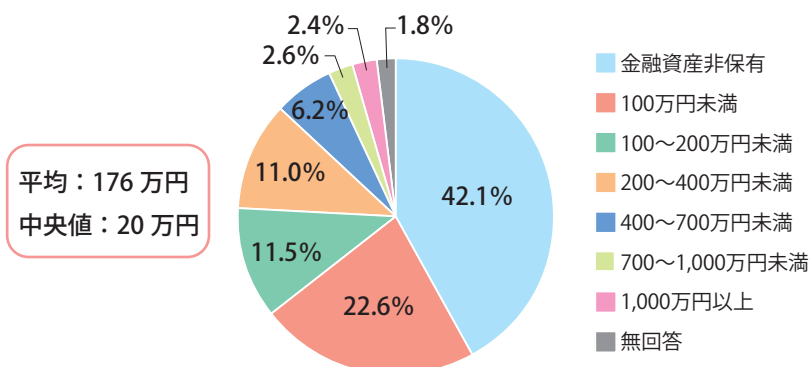
20代で金融資産※を保有していない人は4割以上いる

令和4年の「家計の金融行動に関する世論調査[単身世帯調査]」によると、20代の金融資産保有額は平均176万円です。ただし、より実態に近いとされる中央値は20万円と、156万円もの差があります。また、金融資産を保有していないという人が42・1%と、大きな割合を占めているのも特徴です【図表1】。

※金融資産の定義は、「運用のためまたは将来に備えて蓄えている部分」です（預貯金のうち日常的な出し入れや引落しに備えている部分は含みません）。

過去1年間に手取り収入（税引後）の何%ぐらいを金融資産として貯蓄し

【図表1】 20代の金融資産保有額



(出所)「家計の金融行動に関する世論調査[単身世帯調査] 令和4年」(金融広報中央委員会)

たかという設問では、年間の手取り収入のうち35%以上を貯蓄に回したという人が16・0%もいる半面、まったく貯蓄に回さなかったという人が31・8%と、貯蓄率も二極化しています。

20代だと収入がまだ上がる前で、人付き合いなども多く、なかなかお金を貯められないという事情もあるかもしれません。しかし、そういった中でも、結婚や子育てでお金がかかるようになる前に、しっかり貯蓄・投資を習慣化して、人生を豊かにするための手元資金も用意しておきたいところです。

貯蓄や自己投資をしながら 一人暮らしをできるか考えよう

「就職と同時に実家を出て、夢の一人暮らしを始めたい」と心を躍らせる人もいれば、「学生寮を出るため、一人暮らしせざるを得ない」「すでに学生時代から一人暮らし中」という人もいます。いずれにしても、自立して生活する力が身に付く、家族に干渉されず自由に過ごせるなど、一人暮らしをすることによるメリットはたくさんあります。

その一方で、月々の家賃はもちろん、水道光熱費、火災保険料などの諸費用

がかかり、実家暮らしに比べると金銭的負担は大きくなります。また、自身の収入や年金だけでは十分に豊かな生活を送ることができない可能性もあります。だからこそ、20代のころからスキルアップやキャリアの複線化に向けた自己投資が必要です。こうしたことから、一人暮らしをする際には、家計のやりくりについてしっかり考えておく必要があります。

まずは、自分の現在の貯蓄額を確認しましょう。それとともに、自分の収入（入るお金）と、一人暮らしするのに最低限かかる生活費（出ていくお金）を把握します。学生時代に奨学金



を借りていた場合は、その返済も考慮する必要があります。今後のライフプラン（転職、留学、自分磨き、結婚など）も念頭に置き、お金を貯めながら一人暮らしをしていけるかどうか考えていきましょう。

実家から会社に通える環境にある人の場合、家計のやりくりが厳しそうであれば、ひとまず実家で暮らすというのも1つの方法です。貯蓄がある程度できてから一人暮らしをしても、遅くはありません。

「入るお金」と

「出ていくお金」を見える化する

「入るお金は給与明細書で把握する」

それでは、具体的に「入るお金」と「出ていくお金」を整理してみましょう。入るお金については、会社から受け取る給与明細書で把握できます。給与明細書は、「勤怠（勤務した日数や時間）」、「支給（勤務先から支払われる金額）」、「控除（給与から天引きされる金額）」、「合計」の4項目から構成されます。額面収入（月収）は支給欄に記載された基本給と各種手当を合算したもので、「支給合計額」として記載されます。

そこから控除欄の税金や社会保険料

等を天引きしたものが、いわゆる「手取り」と呼ばれるもので、「差引支給額」に記載されます。額面と手取りの違いを理解して、手取りの中でやりくりすることを考えるようにしましょう。手取りの計算方法や額面と手取りのイメージを整理したものが【図表2】になります。

【図表2】手取り収入の計算式と額面と手取りのイメージ

手取り収入（可処分所得）＝税金や社会保険料等を差し引いて手元に残るお金

額面収入	＝	所得税	住民税	社会保険料	＝	手取り収入
万円		万円	万円	万円		万円



会社員における額面収入と手取り収入のイメージ

額面年収	200万円	400万円	700万円	1,000万円	2,000万円
手取り年収	約162万円	約314万円	約528万円	約712万円	約1,273万円
比率	80.86%	78.49%	75.45%	71.20%	63.66%

※額面年収は、月給12カ月分と賞与（月給の2カ月分×2回）、配偶者・扶養家族なし、所得控除は基礎控除のみ、住民税は世田谷区、雇用保険は2022年10月度、健保は協会けんぽ東京支部、2022年度の条件で試算

（出所）監修者作成

【図表3】固定費と変動費の違い

固定費	変動費
毎月必ず一定の支出がある費目	支出額が月によって変動する費目
	

(出所) 監修者作成

【出ていくお金は

固定費と変動費の2つに分ける】

家計簿を付けるなどして、支出を費目別に分けて「見える化」してこそ、どこにどれだけのムダがあるのかを認識できます。最もベーシックな費目の分類法は、固定費と変動費の2つに大別する方法です。固定費とは毎月定期的にかかる支出のことで、住居費（家賃）、通信費、水道光熱費、保険料などが代表格です。変動費は、食費や日用品費、被服費など、その都度、金額が変わる支出をいいます【図表3】。

「家計簿を付けるなんて面倒」と思

う人は多いかもしれませんが、今はレシートの写真を撮るだけで、買った商品、購入先、金額などを費目別に付けて自動的に記載し、集計まで行う無料の家計簿アプリがいくつもあります。こうしたアプリを使えば、手書きの間がいらす、「どれが固定費にあたるのか」と、迷う必要もありません。

出ていくお金を減らすには 固定費の見直しが最優先

入るお金と出ていくお金の差額が、余剰資金（貯蓄・投資に回すことができ）るお金）となります。赤字だったり、少なかったりする場合には、家計の見直しを行いましよう。家計の見直しで真っ先に取り組むべきは、固定費の削減です。毎月確実にかかるお金だからこそ、一度減らせば、その後は面倒やストレスを感じることなく、継続的に節約できるためです。

固定費の中で最も大きな割合を占めるのが家賃です。一般的に手取りの2〜3割に収めるのが理想とされますが、手取りが20万円の人と50万円の人とは、同じ2〜3割でも負担の大きさはまったく違います。一度契約すると、同じ金額を支払い続ける必要があ



るだけに、家計のバランスを見て、入居前に慎重に決めることが大切です。入居後に家賃の負担が重たく感じられたら、更新時期が来る前に引っ越しなどを検討しましよう。

次に削減できるかチェックしたいのが、保険です。公的保険で保障される額を知り、ムダな保険に入っていないかを見極めることで支払保険料を減らせる可能性があります。

また、契約アンペア数に応じて基本料金が決まる電気料金は、契約アンペア数を下げるだけで料金を安くできます。電気とガスを別々の会社で契約している場合、どちらか1つにまとめるセットプランを契約すると、割引を受けられるケースもあります。

スマートフォンは、現在契約中のキ

ャリアのまま、より低額のプランに切り替えるだけでも料金を安くできますが、格安スマホ（格安SIM）に変更する手もあります。時間帯により通信速度が遅くなるなどのデメリットはあるものの、料金を大幅に削減できます。

何か購入しようと思ったときは、買わずに済ませる方法がないか検討する癖を付けるのもよいでしょう。今は、メルカリやラクマなどのフリマアプリで中古品を安く購入したり、ジモティなどの地域密着型クラシファイドサービスを利用し、不用品を無料で譲り受けたりもできます。

利用頻度が低いものは、不特定多数の人々と共有したり、貸し借りしたりするシェアリングサービスや、一定期間利用できる権利に対して料金を支払うサブスクリプションサービスを活用することで、新しいものを買う必要がなくなり、節約につながります。

お得な制度などを活用して 入るお金を増やす努力を

こうした工夫の積み重ねで、出ていくお金を減らしつつ、同時に、入るお金を増やす努力もしましよう。資格の取得や勉強は将来のキャリアアップや

収入アップに直結する、生きたお金の活用方法です。国内外の大学講師や企業が本格的なオンライン講座を無料で提供する「JMOOC」などの教育サービスや、厚生労働大臣指定の講座を受講・修了した社会人に、10万円を上限に受講費用の2割を支給する「教育訓練給付制度（一般教育訓練）」などを活用すれば、無料または割安で学べます。

「先取り貯蓄」で将来の資金を 着実に貯めていく

将来に向けて少しずつでも貯蓄・投資をするためには、発想を180度転換し、「大きな買い物や将来のライフイベントに合わせ、〇万円の余剰資金を捻出する必要がある。だから毎月〇万円貯蓄する」という「貯蓄が前提」の考え方を身に付けることが重要です。

おすすめしたいのは、貯蓄・投資に回す金額を給料からあらかじめ差し引く「先取り貯蓄」です。先取り貯蓄後は、残ったお金をやりくりして生活するだけで、簡単かつ確実にお金が貯まります。

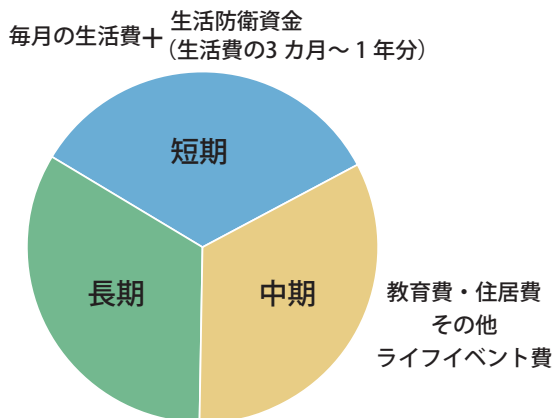
先取り貯蓄をするには、給与振込口座から貯蓄や投資用の口座へ自動振替設定をする、勤務先が給与から貯蓄額

を天引きしてくれる社内貯金制度や財形貯蓄制度を利用する、といった方法があります。

資金繰りは使う時期に合わせて 短期・中期・長期で考える

お金を使う時期に合わせて、短期・中期・長期の3つの時間軸に分けて貯めていくのも賢い管理方法です【図表4】。まず注力したいのは、短期の貯蓄額を増やすことです。毎月の生活費とは

【図表4】家計の資金繰りは短期・中期・長期で考える



（出所）監修者作成

別に、生活防衛資金（失業、病気で休職といった万一のときに使うお金）として生活費の3カ月～1年分貯めることを最優先にしましょう。

そして、教育費、住宅購入の頭金、その他のライフイベント費からなる中期の資金、老後資金と余裕資金が主の長期の資金は、短期を達成したあとに増やしていきましょう。

最適な運用法はお金を使う時期によってそれぞれ異なります。当座の生活資金を含む短期の資金には、出し入れがしやすい銀行預金に向く一方で、中期の資金には、資産を増やすことを意識した投資信託の積立投資などが向きます。

中でも中・長期の資産形成に適しているのは、運用益等が非課税となる「つみたてNISA」※。長期的な老後の資産形成には、拠出（積立）時、運用時、受取時に税制優遇が受けられる「iDeCO」を利用するといいいでしょう。

※2024年より新しいNISA制度へ移行予定。

自分の価値観に合った 豊かさを追求しよう

いかに多くのモノを所有しているかが、幸せの価値基準だった時代もあり

ます。しかし、価値観が多様化している現代では、何にお金をかけるべきかという考え方も変わってきています。SNSなどの多くの情報を活用し、節約自体を楽しむ人も増えていきます。お金をかけなくても自分なりの豊かさを追求できる環境があることは、今の時代ならではの強みといえるでしょう。

ただ伸び盛りの若いときほど、現状維持にとどまらない、向上心も大切にしたいものです。「このくらしいの家賃の家に住みたい」という希望を叶えるべく、収入アップに取り組む…その努力が自分を成長させることも大いにあります。一人暮らしの夢をきつかけに、将来を見据えたライフプランをシミュレーションしてみるのがいいでしょう。

貯蓄や節約をしつつ、使うべきところにはお金を使うなど、うまくバランスを取りながら家計のやりくりをしていきましょう。

そこが知りたい
くらしの金融知識

監修

佐藤麻衣子（さとう・まいこ）

ウェルズ労務管理事務所代表。社会保険労務士・ファイナンシャル・プランナー（CFP®）認定者。時代に合った働き方を実現するための人事労務サービスや、働く人の将来設計を支援する確定拠出年金導入コンサルティング、ライフプラン研修などを提供している。

—仕事と介護の両立支援制度&介護保険サービスを活用—

介護離職をしないために 仕事と介護を両立させる四つのポイント

このコーナーでは、全国で活躍する金融広報アドバイザーによる誌上セミナーを行います。今回のテーマは「介護離職をしないために」です。仕事と介護の両立を支援する制度と介護保険サービスの活用法、両立を行ううえで心がけたい大切なポイントなどを小野みゆきアドバイザーにうかがいました。

第29回

講師：小野みゆき

滋賀県金融広報アドバイザー

介護離職の現状と 仕事と介護を両立する必要性

介護離職とは、家族などが要介護状態になり、介護に専念するために仕事を辞めることをいいます。厚生労働省の雇用動向調査によると、介護離職者数は、2018年に約10万人となり、8年間で約2倍に増加しました。さらに、東京都産業労働局が行った2015年アンケート調査では「今後、家族や親族を介護する可能性がある」と答えた方は7割を超えており、介護離職者がますます増加していくことが懸念されています。

介護離職をする方の多くが、身体的、精神的な負担を減らすことを離職の目的としますが、実際には「介護離職をして良かった」と考えている方は少ない



【図表1】仕事と介護の両立を支援する主な制度

制度名	概要
① 介護休業	労働者が要介護状態の対象家族を介護するために、対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として分割して休業を取得できる
② 介護休暇	労働者が要介護状態の対象家族の介護や通院の付き添い、介護サービスの手続きなどの世話を行うために、年5日（対象家族が2人以上の場合は年10日）まで休暇が取得できる。時間単位での取得も可能
③ 所定外労働の制限	労働者は要介護状態の対象家族を介護するために、介護が終了するまで所定外労働の免除を請求できる。1回の請求で1か月以上1年以内、請求回数に制限なし。事業の正常な運営を防げる場合、事業主は請求を拒める
④ 時間外労働の制限	労働者は要介護状態の対象家族を介護するために、介護が終了するまで1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限できる。1回の請求で1か月以上1年以内、請求回数に制限なし。事業の正常な運営を防げる場合、事業主は請求を拒める
⑤ 深夜業の制限	労働者は要介護状態の対象家族を介護するために、介護が終了するまで午後10時から午前5時までの労働を制限できる。1回の請求で1か月以上6か月以内、請求回数に制限なし。事業の正常な運営を防げる場合、事業主は請求を拒める
⑥ 所定労働時間の短縮等の措置	労働者は要介護状態の対象家族を介護するために、対象家族1人につき次の措置のいずれかを、利用開始から3年以上の間で2回以上の利用ができる。＜短時間勤務制度、フレックスタイム制度、時差出勤の制度、介護費用の助成措置＞
⑦ 介護休業給付	雇用保険法の規定により、要件を満たした介護休業取得者は休業している間、給与の67%の介護休業給付金を受給できる。有期雇用労働者は追加の要件を満たすことで受給できる

※1 ①～⑥は育児・介護休業法に基づく。

※2 制度を利用できる労働者は、勤務先の業種や規模にかかわらず、原則として要介護状態の対象家族を介護する労働者（日々雇用を除く/有期雇用は要件あり）が対象。①～⑥は就業規則に制度が無くて、申し出により利用できる。ただし、勤務先の労使協定の定めによっては取得できない場合もある。

※3 要介護状態とは、負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障がい

により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態をいう。介護保険制度の要介護・要支援認定を受けていない場合でも取得できる。

※4 対象家族とは、配偶者、父母および子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫。

※5 ⑦以外の手続き方法は、就業規則等の規定がある場合はそれに従う。

【図表2】仕事と介護の両立に役立つ主な介護保険サービス

自宅で 利用するサービス	訪問介護	訪問介護員（ホームヘルパー）が、入浴、排せつ、食事などの介護や調理、洗濯、掃除などの家事を行う
	訪問看護	自宅で療養生活が送れるように、看護師等が清潔ケアや排せつケアなどの日常生活の援助や、医師の指示のもと必要な医療の提供を行う
	福祉用具貸与	日常生活や介護に役立つ福祉用具（車いす、ベッドなど）のレンタルを行う
日帰りで施設等を利用するサービス	通所介護（デイサービス）	食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための機能訓練、口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供する
	通所リハビリテーション（デイケア）	施設や病院などにおいて、日常生活の自立を助けるために理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などがリハビリテーションを行い、利用者の心身機能の維持回復を図る
宿泊するサービス	短期入所生活介護（ショートステイ）	施設などに短期間宿泊して、食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための機能訓練の支援などを行う。家族の介護負担軽減を図ることができる
居住系サービス	特定施設入居者生活介護	有料老人ホームなどに入居している高齢者が、日常生活上の支援や介護サービスを利用できる
施設系サービス	特別養護老人ホーム	常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所する。食事、入浴、排せつなどの介護を一体的に提供する（※原則要介護3以上の方が対象）
	介護老人保健施設	自宅で生活を営むことができるようにするための支援が必要な方が入所する。看護・介護・リハビリテーションなどの必要な医療や日常生活上の世話を提供する
小規模多機能型居宅介護		利用者の選択に応じて、施設への「通い」を中心に、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組み合わせる日常生活上の支援や機能訓練を行う
定期巡回・随時対応型訪問介護看護		定期的な巡回や随時通報への対応など、利用者の心身の状況に応じて、24時間365日必要なサービスを必要なタイミングで柔軟に提供する。訪問介護員だけでなく看護師なども連携しているため、介護と看護の一体的なサービス提供を受けることもできる

（出所）厚生労働省「介護保健制度について」を基に作成

ようです。厚生労働省のアンケートデータでは、「離職後に負担が増した」と答えた方は、精神面で約56%、肉体的面で約52%、経済面で約70%という結果になっています。ですから、介護離職は慎重に考える必要があります。可能な限り仕事を続けていく方向で考えましょう。

仕事と介護を両立させるための大切な四つのポイント

介護は身体的にも精神的にも負担が大きく、仕事と両立するのは容易ではありません。介護離職をできるだけしないために、知っておいてほしい四つのポイントをお伝えします。

ポイント①

介護に直面する前に必要な情報を得る

政府は介護離職の状況を大きな社会問題と考え、育児・介護休業法等に基づく「仕事と介護の両立支援制度（以下、支援制度）」【図表1】によって仕事の負担を減らし、介護保険制度に基づく介護保険サービス（以下、介護サービス）【図表2】によって介護の負担を減らすことで、「介護離職ゼロ」をめざしています。仕事と介護の両立（以下、両立）をするうえで、こうした制度やサービスの活用は必須です。

支援制度は、各制度の対象となる労働者であれば、勤務先の業種や規模に

かわらず利用できます。

介護サービスは、介護保険の加入者で、要介護または要支援の認定を受けた40歳以上（40～64歳は要件あり）の方が対象になります。自己負担額は1割から3割ですが、自治体によってサービス内容や要件が異なります。また、要介護者の見守りなど介護保険制度で提供できないサービスを必要とする場合は、全額負担になります。民間事業者などが運営する介護保険外サービスも視野に入れます。

介護はいつ始まるかわかりません。介護に直面すると精神的にも時間的にも余裕がなくなりがちなので、必要な制度やサービスについて前もって調べておくことが大切です。とくに支援制度は、労使協定によって条件が異なったり、会社独自の支援制度を設けている場合もあるので、勤務先の就業規則を確認しておきましょう。

支援制度の相談先は、勤務先の人事労務担当や各都道府県の労働局雇用環境・均等部（室）となり、介護サービスについては、要介護者が住む市区町村の窓口や地域包括支援センターなどになります。

ポイント②

日ごろから職場に家族の状況を伝える

両立には、周りの協力や助けが不

可欠です。介護は誰でも直面する可能性があるため、日ごろから同僚や上司に自分の家族の状況を伝えておくことで、介護に直面したとき「お互いさま」という気持ちから、協力が得やすくなります。

また、家族が遠隔地にいる場合は、近所の協力が大きな助けになることもありますので、ふだんから良好な関係を築いておくとういでしょう。

ポイント③

介護に直面したら必ず会社に相談する

両立とは「介護をするために働き方を変える」ということです。会社への相談は最優先であり、もっとも大切なポイントと言えます。介護の状況や働き方の要望を伝えることで、今後の両立プランについて会社と話し合うことができるようになります。

しかし厚生労働省のデータを見ると、介護離職経験者の中で勤務先に介護の相談をした方の割合は約25%で、多くの方は相談をする前に離職してしまいます。理由として、介護で仕事を休むという前例が勤務先に少ないなど、職場の環境で制度を申請しづらかったり、介護というプライベートなことを仕事に持ち込んで、職場に迷惑をかけたくないという考えを持つ方がまだ多いと思われる。

会社にとって労働者の離職は大きな損失です。支援制度の活用は会社と労働者の両方にメリットがあるので、臆することなく会社に相談してください。

ポイント④

介護をし過ぎず自分の時間を確保する

両立の生活では「仕事の休み＝自分で介護」と考えがちですが、ゴールが見えづらい介護にプライベートの時間をすべて費やすのは避けましょう。精神的にも肉体的にも疲弊して、介護放棄といったトラブルにもなりかねません。「介護はプロの手で」と考えて、仕事が休みのときこそ介護サービスや介護保険外サービスを積極的に活用しましょう。

支援制度と介護サービスの組合せ例

両立の環境は、支援制度と介護サービス等を組み合わせて整えていきます。厚生労働省「仕事と介護両立のポイント」を参考に、介護の課題を解決する組合せ例を二つ紹介しましょう。

課題①

午前中は体調が不安定な母親。日々の食事準備や入浴介助が必要
フレックスタイム制度や在宅勤務な

どを活用して、午前中は自宅で見守り。夕食の準備や入浴介助は、訪問介護と通所介護を組み合わせ対応する。

課題②

遠方で半身麻痺の父を高齢の母が介護。父は通所介護を拒否

訪問介護や訪問看護を組み合わせ毎日利用し、母の負担を軽減。介護休業や介護休暇を活用して帰省し、病院や行政と連絡を取ったり、近所に見守りをお願いするなど、老々介護の環境を整える。

働き続けることが 充実した介護につながる

大切な家族が要介護状態になれば、仕事を辞めてでも介護をしてあげたいと思う方は多いでしょう。しかし、介護生活は簡単なことではありません。年齢が進めば症状や状態が悪くなることも多く、経済的に厳しくなれば介護サービスなども利用しづらくなり、精神的・肉体的負担に耐えられないよう

な状況になることも少なくありません。私は、両立することは充実した介護につながるかと考えています。会社や病院、行政、近所の方などにさまざまな協力や助けを仰ぎ、働き続けることで、介護者も要介護者もできる限り充実した日々を過ごしてほしいと願っています。

小野みゆき（おの・みゆき）

社会保険労務士、ファイナンシャル・プランナー（CFP®）、年金マスター・1級DC（確定拠出年金）プランナー。2014年にレディゴ社会保険労務士・FP事務所を開業。セミナー講師、書籍・WEB執筆、家計・年金・労務相談などを中心に活動中。働き方改革推進支援センター登録派遣専門家として滋賀県内事業所の労務相談に対応。金融広報アドバイザーとして、公的年金をはじめ、NISA・確定拠出年金、老後のお金、子どもたちへお金の大切さなどを伝える活動を精力的に行っている。



★支援制度と介護サービスを上手に活用する。

★両立のポイントは「事前に情報収集」、「家族の状況を職場と共有」、「会社に必ず相談」、「介護にとらわれ過ぎない」。

★働き続けることが、充実した介護にもつながる。

の
め
回
と
今
ま

第19回 金融教育に関する実践報告コンクール表彰式

2022年12月26日、金融広報中央委員会は「第19回 金融教育に関する実践報告コンクール」の表彰式を都内会場で開催しました。このコンクールは、毎年、全国の関係者の方々から金融教育に関する実践報告や研究結果、提言などを募集し、優秀な作品を表彰する催しです。本レポートでは、受賞作品の要旨および実践した金融教育のきっかけや成果、今後の抱負などをご紹介します。

※ここでご紹介する特賞・優秀賞の各受賞作品の全文は、「知るぽると」のWEBサイトでご覧いただけます。
https://www.shiruporuto.jp/education/contest/container/concours_kyoin/2022/



開催挨拶



武井 敏一
金融広報中央委員会
会長

コンクールは入賞作品を広くご紹介することで、金融教育の必要性をご認識いただき、受賞作品を参考としてご活用いただくことを目的に開催しています。入賞作品から、金融教育に子どもたちの関心を高める工夫が必要であることを改めて実感した次第です。受賞者の皆さまには、熱心な取組みに感謝を申し上げるとともに、心よりお祝い申し上げます。

■コンクールの概要 & 受賞結果

主催	金融広報中央委員会
後援	金融庁・文部科学省・日本銀行
応募資格	幼稚園教諭、小学校・中学校・高等学校・高等専門学校・高等専修学校教員、教員経験者、教職課程在籍または教職を目指す大学生、大学院生、大学教官等研究者 ※共同執筆の場合、1名でも教員が含まれていれば応募可能
今回の受賞結果	特 賞：1編（賞状／賞金30万円） 優秀賞：3編（賞状／賞金20万円） 奨励賞：4編（賞状／賞金5万円）

受賞作品

商業科と英語科における教科横断的な金融教育の実践 「日本と諸外国の医療保険制度の比較から」

～今、私たちが考え、実践するべきこと～

作品概要

商業高校で英語科を担当する筆者が、商業科と英語科の学びを連動させた金融教育を実践。1年生の商業科目で税金や保険の基礎を習得した2年生を対象に、日本と諸外国の医療保険制度の比較をテーマにした英語科目の授業を行った。アメリカの医療保険制度に関する質問を英文で作成して、アメリカの大学生とやり取りをするなど、学んだ内容を多面的にとらえることで実生活に則した理解を深めさせた。



市川 操氏
新潟県
新潟県立三条商業高等学校教諭



特賞

商業科と英語科を 横断させたきっかけ

本校は2020年

度、2021年度の金

融教育研究校を委嘱さ

れ、研究主任だった私

は担当する英語科で金

融教育を実践すること

にしました。私にとつ

て専門外の金融教育に

取り組むことは大きな

挑戦でしたが、協力し

てくださった方たちや

実践活動に最後までつ

いてきてくれた生徒た

ちに感謝いたします。

商業高校の実践活動

ですから、商業科目で

学んだことを活用した

いと考えました。「医療

保険制度」のテーマな

ら、商業科目で税金や

保険などの基礎知識を

持つ生徒たちがさらに

学びを深められ、日本

と海外の国々を比較し

ながら日本について理

解を深める英語教育の

成果も期待できると思

い、進めていきました。

学んできた知識の

理解を深め視野を

広げた実践効果

税金や保険制度は、

生徒にとってまだ難し

い分野なので、興味・

関心を持たせるために

アメリカの高額医療を

実践授業の導入に用い

ました。同じ先進国で

ありながら、かなり異

なるアメリカの医療保

険制度の事例に、生徒

たちは興味・関心を示

しました。そして、ア

メリカの医療保険制度

について現地の大学生

に英文で質問を送り、

回答を翻訳する「体験

する活動」に真剣に取

り組む姿を見て、英語

活動としても非常に中

身の濃い実践になった

と感じました。医療保

険制度を学んだことで、

健康、政治・経済、教

育など幅広い分野に関

心を持ち、自主的に勉

強を始めた生徒もいる

など、実践の成果が見

受けられました。

経験して感じた

金融教育の可能性

私自身が今回の実践

を経験して、どの先生

どの教科、どの方法で

も金融教育は実践でき

ると感じました。その

ためには、私たち教員

が金融教育の本質や意

義をしっかりと理解する

必要があります。これ

からも金融教育のさま

ざまな題材を見つけ、

生徒たちの生きる力を

育んでいきたいと思い

ます。

●審査員の講評

「教科横断的な取組

みが成功している」、

「アメリカ人学生への

インタビュなどに

生徒に挑戦させ、英語

やお金の教育だけでな

く、海外の文化にも踏

み込んだ深い授業にな

っている」と高く評価

されました。

受賞作品

行動経済学の知見を用いた金融教育の教材開発と授業提案 ～資産運用カードゲームを活用した授業計画～

作品概要

高校生対象の金融教育教材として、行動心理学の知見を基に作製したカードゲームと授業計画を紹介。ゲームは、労働や積立てを行い、家や車、株を購入しながら資産を形成していき、資産の最も多い者が勝ちとなるルール。先入観による行動特性を理解することで、経済活動で適切な行動を選択する力を養えるとしている。

シミュレーション教材で合理的な資産形成を体験
大学生活の中で、お金に対する意識や考え方が人によって違うことを感じ、その違いは学んだ金融教育の内容に関係していると感じ、金融教育に関心を持ちました。
2022年度から高校生の金融教育が必修化されましたが、金融知識を教えることが主となっている現状を知り、それだけで終わらない教育方法の研究に取り組みました。カードゲームの教材を作製したのは、行動経済学での見方や考え方に触れさせることで、人は、なぜ日常的に非合理的な行動をとってしまうのかを理解させれば、実際の経済活動の中での失敗を

極力回避できるようにするのはではないかと考えたからです。今回の報告後、高等専門学校で実践させていただき、本授業が学生の投資に対する正しい理解と判断につながったことを確認できました。
今後は、授業だけでなく家庭など他の場面でも活用できるように、ブラッシュアップしたいと考えています。

(小泉 未来氏談)

●審査員の講評

「行動バイアス（先入観による行動特性）を生徒が理解できるよう工夫している」、「自分の癖、行動バイアスに気づかせることは金融教育でも重要であり、自らゲームを作製する意欲、姿勢が良い」と評価されました。

優秀賞



小泉 未来氏
北海道
札幌市立大学デザイン学部4年



小林 重人氏
北海道
札幌市立大学デザイン学部准教授

受賞作品

規格外野菜の販売体験を通した金融教育のスタート ～「食品ロス」に対する総合的な学習の時間の取組～

作品概要

筆者らは、早い段階から金融教育が必要と考え、お金や商品の価値を理解させることや外部との関わりを生かす観点から、6年生の総合的な学習の時間を使って金融教育を実践。食品ロスを学習テーマとし、その概要を調べ、地域の農家の方から規格外野菜について学んだ後、小学校の夏祭りで規格外野菜の販売体験を行った。

お金や商品の価値を小学校で学ぶ必要性
児童による金銭的な問題行動（おごり、おごり等）の話を耳にするたびに、お金や商品の価値を理解させることが必要と考えたのが、この実践のきっかけです。
食品ロスを学習テーマとし、おいしく食べられる野菜でも規格外のため捨てられる現状に、児童は強い問題意識を持ちました。そして、働いてお金を得ることの大変さや、お店を開いて商品を企画する楽しさを味わってほしいと考え、学校の夏祭りで規格外野菜の販売体験を行いました。販売価格の設定などわからないことが多く、地元の農家さんに聞いたり、手作り

レシピを添える工夫をしたりと、児童にとってお金の大切さを学ぶ貴重な機会になったと思います。
来年度は起業家教育プログラムと連携して、融資や商品開発の視点を加えながら、学習をより体系化していきます。そして、地域の町づくりが活性化する仕掛けを、学校から生み出していきたいと考えています。

(今井 一馬氏談)

●審査員の講評

「今日的な課題について、地域を巻き込み取り組んでいる」、「コロナ禍で活動制限されている中、学校全体で金融教育に取り組み、夏祭り企画から、町づくり学習への広がりを見せている」と評価されました。

優秀賞



今井 一馬氏
東京都
武蔵村山市立第十小学校副校長



比留間 雄大氏
東京都
武蔵村山市立第十小学校教諭



久保田 萌海氏
東京都
武蔵村山市立第十小学校教諭

受賞作品

小学生がお金を稼ぐ!?

～お金の学習を通して生き方をより良くしよう～

作品概要

小学5年生が、働く対価としてお金をもらう体験により、職業観や勤労観を高める取組みを紹介している。総合的な学習の時間を中心に、さまざまな教科の特性を横断してお金の学習を計画。児童が家庭科で学んだ手作りぞうきんや、体育で学んだダンスパフォーマンスなどでお金を稼ぐ販売会「きふフェス」を実践した。



優秀賞



高岡 政晴氏
神奈川県
横須賀市立夏島小学校教諭

お金を通して教科書で学べない経験をする

児童たちにお金の学びの実体験をさせたいと考え、目標を「自己の存在を実感し、将来の自分を見つめ、生き方をより良くする」として、家庭科で学習した手作りぞうきんやダンスパフォーマンスなどでお金を稼ぐ販売会「きふフェス」の実践にたどり着きました。

販売前、児童たちは「手作りぞうきんなんか買ってくれるのかな」などと言っていました。実際には多くの方に買っていたできました。購入者アンケートの「みんなが元気よく販売していて好感を持てた」を見た児童の「僕たちとのつながりでお金を出してもらった」という

発言を聞き、教科書では学べない経験をしたことで、お金の価値をモノの対価だけでとらえない考えを学べたと感じました。金融教育がさらに発展していくためには、教員の意識を変える必要があると考えています。そのために、本実践授業を小学校の金融教育の一例として、さまざまな所で紹介し、広く発信していきたいと思っています。

●審査員の講評

「稼ぐことを教えるのが一番難しいが、子ども目線でプロジェクトを作り、実践まで育て上げている」、「労働の喜びを実感させ、一つひとつの課題を次の課題につなげることに成功している」と評価されました。

奨励賞 受賞者&作品（敬称略）

■3年生総合学習『ゲームのお買い物学習（こっこ）』

山本 剛久（東京都 葛飾区立清和小学校 教諭）

■ゲームフィクション教材を活用した金融経済教育の学習プログラム

小松 純（東京都 東京都立清瀬高等学校 教諭）

■18歳成年として主体的に選択・判断できる力を育む公民科授業

——ポートフォリオ評価による生徒の学びの姿——

長谷川 聡（東京都 東京都立新宿高等学校 校主任教諭）

■支援学校における自立に向けての授業を通して

田村 富美（和歌山県 和歌山県消費生活センター／和歌山県金融広報委員会金融広報アドバイザー）
池田 枝里子（和歌山県 和歌山県立和歌山さくら支援学校高等部教諭）

今回の「第20回 金融教育に関する実践報告コンクール」は、2023年6月ごろ募集予定です。

審査員代表による講評



大杉 昭英氏
早稲田大学
非常勤講師

今回のコンクールでは、金融経済をさまざまな教科で取り上げ、医療保険制度や食品ロスといった社会課題について取り組んだ作品やゲームを使った作品、教科間連携、地域や外部講師との連携に取り組む意欲的な作品が目立ちました。受賞された皆さまの優れた作品が広く取り上げられ、金融教育への機運がより一層高まることを願っています。

■第19回 最終審査員（敬称略）

大杉 昭英	早稲田大学非常勤講師
向山 行雄	敬愛大学教授・教育学部長
神山 久美	山梨大学大学院教授
中村 新造	弁護士
瀧 俊雄	一般社団法人電子決済等代行業者協会代表理事
山本 隆之	NHKメディア総局 第2制作センター 社会ジャンル長
野見山 浩平	日本銀行情報サービス局参事役
武井 敏一	金融広報中央委員会会長

小論文コンクール入賞作品のご紹介

全入賞者の氏名等および上位入賞作品は、知るぽるとWEBサイト（<https://www.shiruporuto.jp/>）でご覧いただけます。両コンクールにおいて金融広報中央委員会会長賞を受賞した作品の概要や受賞者の声をご紹介します。



詳細はこちらから！

「おかねの作文」コンクールは今回で55回を数え、今年度のテーマは、おかねに関することであれば「自由」（自由テーマ）でした。今回は、全国の中学生から5,113点の応募が寄せられ、審査の結果20点が入賞作品に選ばれました。

第55回「おかねの作文」コンクール

鹿児島県 薩摩川内市立川内北中学校 3年 瀧野 まのん

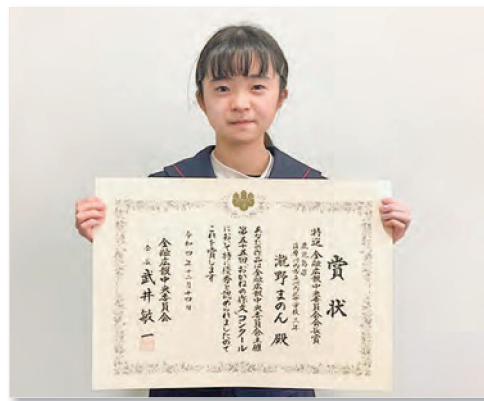
金融広報中央委員会会長賞「円グラフに学ぶ」

【作品概要】

金融教育が浸透していないといわれるなか、筆者の家庭で年1回開かれている「決算報告会」によって、父親からお金の流れ、貯蓄・投資について学んでいく様子がいきいきと描かれています。10年前、未熟児で生まれた妹の高額な医療費負担をきっかけに父親がキャッシュフローの記録を付け始めます。収入が青色、支出が黄色、投資・貯蓄が緑色、税金が桃色に色分けされた円グラフは小学生の妹でもわかるように工夫されていて、今まで知らなかった家のお金事情が目に見えてわかるようになりました。とくに投資・貯蓄に関心を持ち、日本と欧米の違いなどを調べていきます。その結果、投資とは手持ちのお金を増やす前に社会を良くすることにつながると気づきます。ジュニアNISAで積立投資を始め、将来、自分で生計を立てるときには、父親の円グラフを引き継いで決算報告会を開きたいと結んでいます。

講評

「日本は家庭でお金の話をしない、したがらない、してはいけないと思込んでいるところがあるが、この作品はまさに家庭の中で日々金融教育を実践されている。大人も含めて多くの人にこの作品を読んでほしい」と評価されました。



受賞者の声

このコンクールを通して、妹が生まれたときに、家族が税によって支えられていたこと、投資を通じて、社会を支えている人々がいることについて、改めて深く考えることができました。私も将来、社会のためのお金の使い方ができる人になりたいと思います。

特選入賞者(敬称略)

金融担当大臣賞	「インフレに負けない私流おこづかいの守り方」	和田 桜子（東京都 白百合学園中学校 3年）
文部科学大臣賞	「あの時五千円を財布から出していたら」	藤本 瑛巨（奈良県 三郷町立三郷中学校 1年）
日本銀行総裁賞	「向き合う」	井口 慶香（新潟県 上越教育大学附属中学校 3年）
日本PTA全国協議会会長賞	「『貨幣』という文化」	吉村 和夏（山梨県 北杜市立甲陵中学校 3年）
金融広報中央委員会会長賞	「円グラフに学ぶ」	瀧野 まのん（鹿児島県 薩摩川内市立川内北中学校 3年）

主催：金融広報中央委員会

後援：金融庁、文部科学省、日本銀行、公益社団法人日本PTA全国協議会、日本私立中学高等学校連合会

※おかねの作文（中学生）コンクールは、2023年も実施（6月ごろ募集開始）予定です。

中学生・高校生を対象とする作文・

金融広報中央委員会では、中学生や高校生に金融・経済への関心を高めていただくことを目的として、毎年、作文・小論文コンクールを実施しています。
厳正な審査の結果、2022年度は次の方々が上位に入賞されました。



詳細はこちらから！

高校生小論文コンクールは今回で20回目となりました。今年度のテーマは、金融や経済に関すること。今回は、全国の高等学校から2,255点の応募が寄せられ、審査の結果20点が入賞作品に選ばれました。



第20回「金融と経済を考える」高校生小論文コンクール

東京都 東京都立武蔵丘高等学校 3年 カーン ビスマ

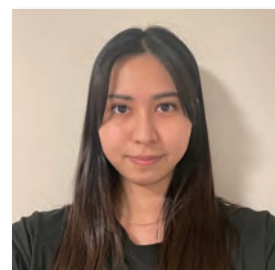
金融広報中央委員会会長賞「シングルマザーとフードパントリー」

【作品概要】

筆者は、飲食店でアルバイトをしている時、閉店時に大量の食品を廃棄していることに衝撃を受けます。まだ食べられるのに廃棄される食品が1年間に東京ドーム約5杯分の量に及び、増え続けていることに問題意識を持ち、食品ロスをなくすために活動しているフードパントリーのボランティア体験をします。利用者は、ひとり親世帯や失業者など生活困窮者が大半を占めており、その多くが女性で、小さな子どもの手を引いて参加する人も数多くいました。食品や日用品は幅広い提供先から寄付され、助け合いの精神が根付いていることを素晴らしいと感じながらも、フードパントリー1団体あたりの食品の取扱量が減少しているという事実をデータで示し、エンゲル係数が高いひとり親世帯、シングルマザーにとって、ライフラインの役割を担うフードパントリーを利用者の増加に合わせて増やしていくべきと指摘しています。

講評

「自らがフードパントリーでボランティアとして体験したうえで、数字を具体的に示し分析をしている点が素晴らしい」「現場で聞いた声に実感がこもっていて、はっとさせられた」と評価されました。



受賞者の声

フードバンクを活用すること、団体数を増やしていくことで受け取る利用者はもちろん、社会全体にもよい影響を及ぼすことを学びました。身近にあるのに知らなかったという声を減らすために、ほかにも私たちができることは何かを考えていきたいです。

特選入賞者(敬称略)

金融担当大臣賞	「紅茶から考える自分の将来」	佐々木 ことみ (東京都 大妻中野高等学校 1年)
文部科学大臣賞	「カレーと豆ごはん ～気持ちを循環させるお金と経済のあり方」	兼頭 玄 (愛媛県 愛媛県立松山東高等学校 1年)
日本銀行総裁賞	「日本の子供たちの相対的貧困」	横山 雅楽 (東京都 東京都立国際高等学校 2年)
全国公民科・社会科教育研究会会長賞	「生理の貧困と考え方」	野村 美妃 (東京都 東京都立国際高等学校 2年)
金融広報中央委員会会長賞	「シングルマザーとフードパントリー」	カーン ビスマ (東京都 東京都立武蔵丘高等学校 3年)

主催：金融広報中央委員会

後援：金融庁、文部科学省、日本銀行、全国公民科・社会科教育研究会、公益財団法人全国商業高等学校協会、全国家庭科教育協会、日本私立中学高等学校連合会

※高校生小論文コンクールは、2023年も実施（6月ごろ募集開始）予定です。

調査の概要

この調査は、①家計の資産・負債や生活設計などの状況を把握し、これらの公表を通じて金融に関する知識や判断力を身につけることの大切さを広報すること、②家計行動分析のための調査データを提供すること、の2つを目的として1953年から実施しています。主な調査項目は、金融資産・負債の状況のほか、生活設計、住居計画、決済手段などです。調査方式、調査時期、回答世帯数は以下の通りです。

	二人以上世帯	単身世帯
調査方式	インターネットモニター調査	
調査時期	2022年6月24日（金）～7月6日（水）	
回答世帯数	5,000	2,500

調査結果

本コーナーでは、調査結果（二人以上世帯調査）の一部をご紹介します。

「家計の金融行動に関する世論調査（2022）」の結果を公表しました！

金融資産の減少理由

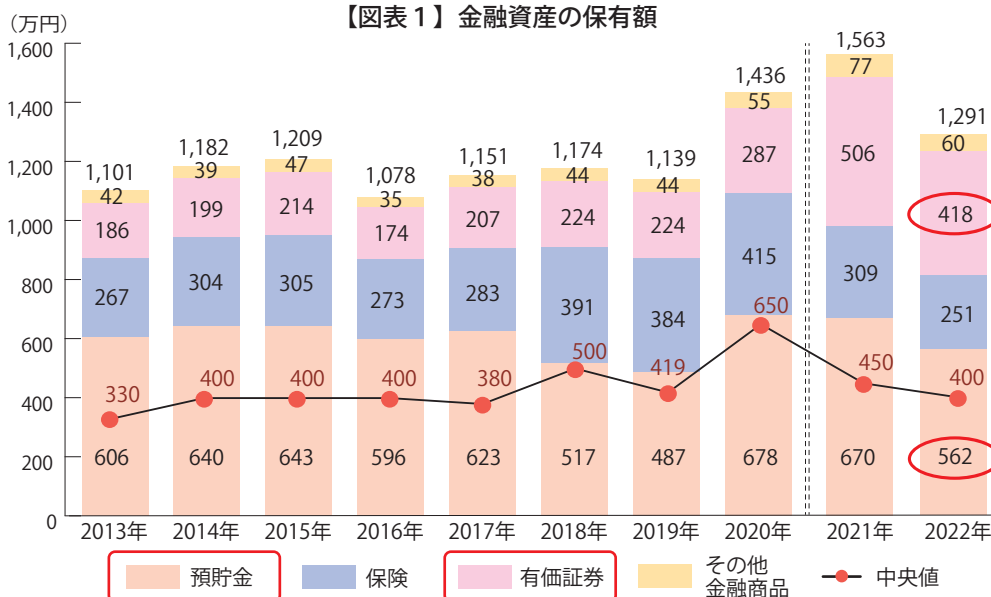
金融資産の減少理由として、「定例的な収入減少による金融資産の取り崩し」と回答した世帯の割合が高かったほか、「株式・債券価格の低下による評価額の減少」、「耐久消費財購入費用の支出」、「旅行、レジャー費用の支出」と回答した世帯の割合が前年よりも増えました。

金融資産の保有額（平均値）は、預貯金および有価証券（株式や投資信託等）の減少を主因に前年よりも減りました【図表1】。

（注）本調査においては、金融資産を、「運用のためまたは将来に備えて蓄えている部分」としています（預貯金のうち日常的な出し入れや引落しに備えている部分は含みません）。

金融資産^注の保有額

【図表1】金融資産の保有額

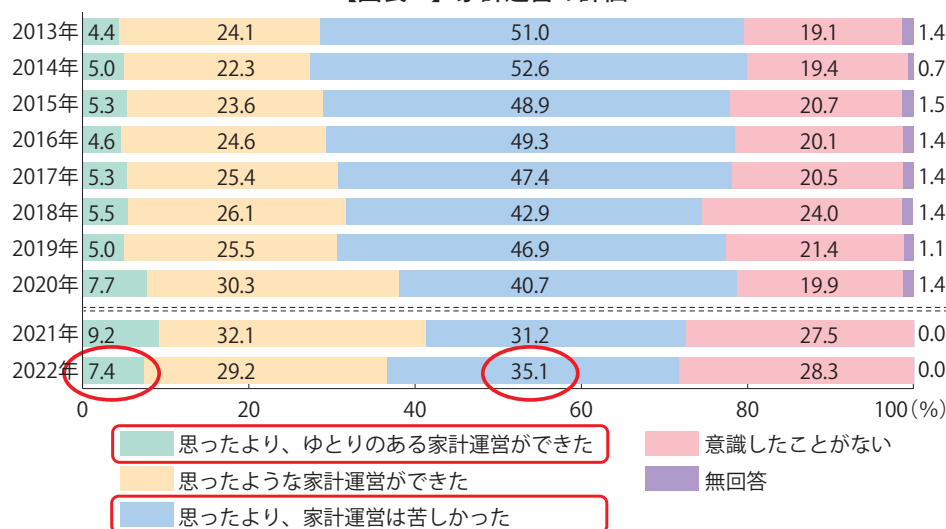


※2021年に調査方法を変更したため、データが不連続となっている

家計運営の評価

過去1年間の家計運営の評価については、「思ったより、ゆとりのある家計運営ができた」と回答した世帯の割合が前年よりも減り、「思ったより、家計運営は苦しかった」と回答した世帯の割合が増えました【図表2】。

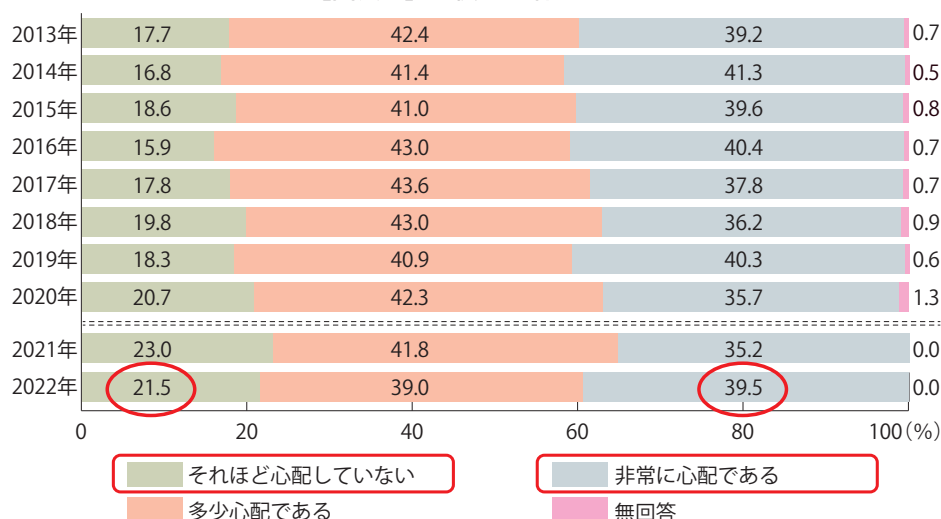
【図表2】家計運営の評価



老後の生活への心配

老後の生活への心配としては、「非常に心配である」と回答した世帯の割合が前年よりも増え、「それほど心配していない」と回答した世帯の割合が減りました【図表3】。

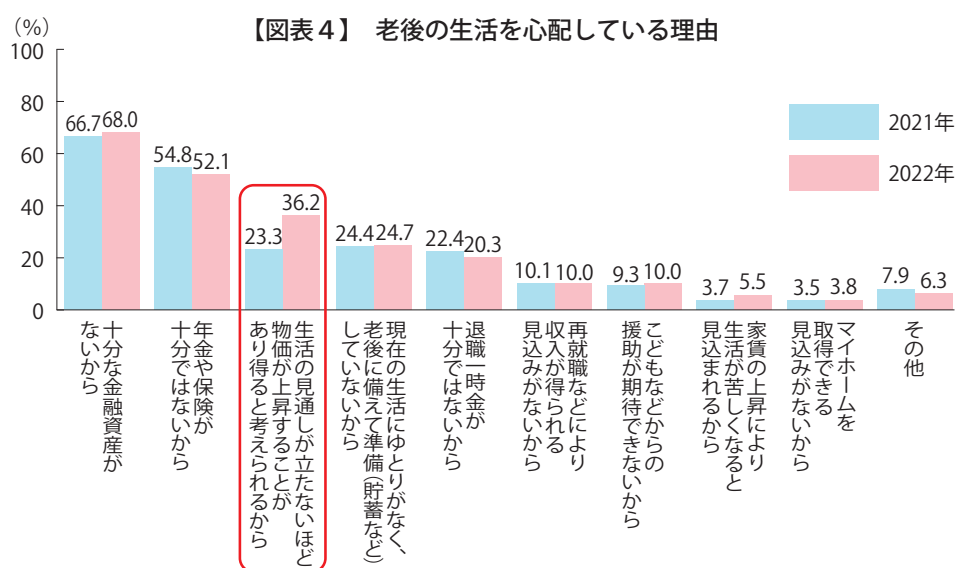
【図表3】老後の生活への心配



老後の生活を心配している理由

老後の生活を心配している理由については、物価の上昇による影響を懸念する回答の割合が増えました【図表4】。

【図表4】老後の生活を心配している理由



上記以外にも、本調査では家計の金融行動に関するデータを数多く公表していますので、「知るぽると」のWEBサイトをぜひご覧ください。



おたより コーナー

読者の皆さまの声ををご紹介します。
ご愛読ありがとうございます。

(敬称略)

大江麻理子さんのインタビュー記事。テレビで拝見し好感を持っていましたが、その陰にある目に見えない並々な苦勞を知りました。自分の疑問を大事にする姿勢が、本質をつく質間につながったのです。感動しました。

(大阪府・山口様)

「脳貯金で100歳までイキイキ」を読み、生活習慣を整えて人と交流を持つことの大切さを学びました。脳貯金を増やし、自分の資産をも増やしてゆきたいものです。

(東京都・まりりん)

くらしに役立つお金と生活の知恵、という言葉が心に届きました。2023年冬号の表紙も素敵ですよ！ノルウェーの風景がとても素晴らしいです。たくさんさんの情報

が、今後の生活に役立ちそうです。

(岩手県・とよまき様)

以前から耳にしていた「リバースモーゲージ」の基本的な仕組みが解説されていて、なるほどさが「知るぽると」と感じました。さまざまな金融関連の選択肢を紹介してもらえるのはありがたいです。100歳まで読み続けたいです。

(群馬県・まゆゆま)

「編集後記」で、編集者の5歳の子どもが本誌「わたしはダマサレナイ!!」の漫画に興味を示していたことを読み、教育がこれからの日本を救うと思いました。金融の知識を持ち、ルールを守ることの大切さを、次の世代に教えることが大人の役割だと思っています。

(大分県・やまげん)

おたより募集中

皆さまからのおたよりを募集します。

2023年6月30日までに左記宛先までお送りください。ご意見をお寄せいただいた方の中から、抽選(※1)で10名の方に、「日めくりカレンダー」をプレゼントします。さらに、おたより(※2)を本誌に掲載させていただいた方には、「知るぽると特製ボールペン(※3)&メモ帳」もプレゼントします。

(※1)当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

(※2)掲載するおたよりについては、趣旨を変えない範囲で表記などを変更させていただきます。

(※3)使い終わった紙幣の裁断片が入っています。

記入していただきたいこと

①本号で面白かった記事

②本号で「もう工夫ほしい」と思った記事

③今後、取り上げてほしいと思うテーマ

④一言感想

⑤この広報誌を知ったきっかけ、または場所

⑥お名前・年代・郵便番号・住所・電話番号

⑦「おたよりコーナー」への掲載希望の有無

およびペンネーム(ペンネームでの掲載ご希望の場合)

※個人情報保護法に基づき、本誌の発行、誌面への掲載に限りご連絡にのみ、使用させていただきます。

宛先

WEBサイト:

応募フォームはこちら▶

<https://krs.bz/kinkoui/m/kurashijuku>

メール: info@saveinfo.or.jp

郵送: 〒103-8660 東京都中央区日本橋

本石町2-1-1

日本銀行情報サービス局内

金融広報中央委員会

「くらし塾 きんゆう塾」担当宛

FAX: 03-3510-1373

金融広報中央委員会

「くらし塾 きんゆう塾」担当宛

知るぽると 漢字矢印パズル

このパズルは、矢印の方向に読む2文字の熟語を作る問題です。

候補の中から熟語を完成させる漢字を選んでください。

候補の漢字は1回しか使用できません。

選ばれずに残った漢字を組み合わせてできる熟語を教えてください。

●例 融 ← 金 金融と読みます。

●候補

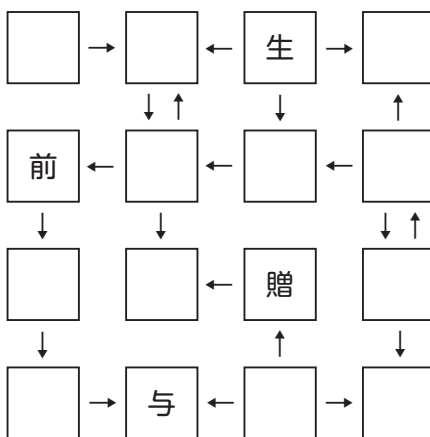
家	命	半	付	来	名	相
日	答	本	実	続	寄	分

●残った漢字を組み合わせてできる熟語

※答えは次号掲載

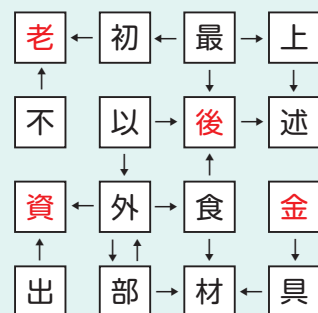
<パズル作成> クイズパズル作家 かみふじこうじ

●問題



<前号の答え>

抵 当



都道府県金融広報委員会一覧

委員会名	郵便番号	住 所	連絡先
北海道金融広報委員会	060-0001	札幌市中央区北 1 条西 6-1-1	011-241-5314
青森県金融広報委員会	030-8570	青森市長島 1-1-1	017-734-9209
岩手県金融広報委員会	020-0021	盛岡市中央通 1-2-3	019-624-3622
宮城県金融広報委員会	980-8570	仙台市青葉区本町 3-8-1	022-211-2523
秋田県金融広報委員会	010-0921	秋田市大町 2-3-35	018-824-7814
山形県金融広報委員会	990-8570	山形市松波 2-8-1	023-630-3237
福島県金融広報委員会	960-8614	福島市本町 6-24	024-521-6355
茨城県金融広報委員会	310-8639	水戸市南町 2-5-5	029-224-2734
栃木県金融広報委員会	320-8501	宇都宮市塙田 1-1-20	028-623-2151
群馬県金融広報委員会	371-8570	前橋市大手町 1-1-1	027-226-2273
埼玉県金融広報委員会	333-0844	川口市上青木 3-12-18 SKIP シティ A1 街区 2 F	048-261-0995
千葉県金融広報委員会	260-8667	千葉市中央区市場町 1-1	043-225-7141
東京都金融広報委員会	103-8660	中央区日本橋本石町 2-1-1	03-3277-3788
神奈川県金融広報委員会	221-0835	横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2	045-534-3014
山梨県金融広報委員会	400-0032	甲府市中央 1-11-31	055-227-2419
長野県金融広報委員会	380-0936	長野市岡田 178-8	026-227-1296
新潟県金融広報委員会	951-8622	新潟市中央区寄居町 344	025-223-8414
富山県金融広報委員会	930-0046	富山市堤町通り 1-2-26	076-424-4471
石川県金融広報委員会	920-8678	金沢市香林坊 2-3-28	076-223-9519
福井県金融広報委員会	910-8532	福井市順化 1-1-1	0776-22-4495
岐阜県金融広報委員会	500-8570	岐阜市藪田南 2-1-1	058-213-9257
静岡県金融広報委員会	420-8720	静岡市葵区金座町 26-1	054-273-4112
愛知県金融広報委員会	460-8501	名古屋市中区三の丸 3-1-2	052-954-6603
三重県金融広報委員会	514-0004	津市栄町 1-954 三重県栄町庁舎 3 階	059-246-9002
滋賀県金融広報委員会	520-8577	大津市京町 4-1-1	077-528-3412
京都府金融広報委員会	604-0924	京都市中京区河原町通二条下ル一之船入町 535	075-212-5193
大阪府金融広報委員会	530-8660	大阪市北区中之島 2-1-45	06-6206-7748
兵庫県金融広報委員会	650-0034	神戸市中央区京町 81	078-334-1129
奈良県金融広報委員会	630-8122	奈良市三条本町 8-1 シルクア奈良 2 階	0742-33-5454
和歌山県金融広報委員会	640-8319	和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 8 階	073-426-0298
鳥取県金融広報委員会	680-8570	鳥取市東町 1-220	0857-26-7160
島根県金融広報委員会	690-8553	松江市母衣町 55-3	0852-32-1509
岡山県金融広報委員会	700-8707	岡山市北区丸の内 1-6-1	086-227-5128
広島県金融広報委員会	730-0011	広島市中区基町 8-17	082-227-4268
山口県金融広報委員会	753-8501	山口市滝町 1-1	083-933-2608
徳島県金融広報委員会	770-8570	徳島市万代町 1-1	088-621-2258
香川県金融広報委員会	760-0023	高松市寿町 2-1-6	087-825-1104
愛媛県金融広報委員会	790-0003	松山市三番町 4-10-2	089-933-6308
高知県金融広報委員会	780-0870	高知市本町 3-3-43	088-822-0114
福岡県金融広報委員会	810-0001	福岡市中央区天神 4-2-1	092-725-5518
佐賀県金融広報委員会	840-0815	佐賀市天神 3-2-11 アバンセ 3 階	0952-25-7059
長崎県金融広報委員会	850-8645	長崎市炉粕町 32	095-820-6112
熊本県金融広報委員会	862-8570	熊本市中央区水前寺 6-18-1	096-383-2323
大分県金融広報委員会	870-0023	大分市長浜町 2-13-20	097-533-9116
宮崎県金融広報委員会	880-0805	宮崎市橘通東 4-3-5	0985-23-6241
鹿児島県金融広報委員会	890-8577	鹿児島市鴨池新町 10-1	099-286-2544
沖縄県金融広報委員会	900-8570	那覇市泉崎 1-2-2	098-863-9212

くらし塾 きんゆう塾

2023
vol.64
春号

令和5年4月発行
編集・発行：金融広報中央委員会
編集協力：株式会社文化工房

©金融広報中央委員会
禁無断転載

編集後記

つるの剛士さんのインタビューでは、育児経験者なら誰でも深くうなずくであろう、実感のこもった熱い想いを感じました。私自身が子育て真っ只中だからこそ、イメージではなく、実際の悩みや難しさが手に取るようにわかりますが、一方で、介護や相続は未経験です。そこは、30～60代の編集チームのメンバーの経験でカバーし合い、読者の方々に真に必要とされる情報は何か、日々考えながら記事を作っています。メールやはがきで感想をいただくととても嬉しく、チーム全員で1通1通目を通させていただいています。毎回感想を送ってくださる方々、「初めて冊子を手に取りました」とお便りをくださる方々、皆さまいつもありがとうございます。

※本誌は全国の金融広報委員会でお配りしています。個人の方の定期購読は行っておりませんのでご了承ください。

※なお、既刊号全号をPDFファイル形式で「知るぽると」WEBサイト上に掲載していますのでご利用ください。

<https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/kurashijuku/>

『くらし塾 きんゆう塾』のバックナンバー

「知るぽると」のWEBサイトでご覧いただけます。

<https://www.shiruporuto.jp/>



vol.63 2023年[冬号]

インタビュー

大江麻理子さん

教えて! 知るぽると

起業を考える

— 多様化する働き方の選択肢 —

そこが知りたい 暮らしの金融知識

老後を豊かに過ごすために

— リバースモーゲージという選択肢 —

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」

「高額で購入」、「入場できない」、「お金だけ取られた」

インターネットでの転売チケット購入トラブル



vol.62 2022年[秋号]

金融広報中央委員会創立70周年記念対談

俳優 鈴木梨央さん

×

金融広報中央委員会委員・日本銀行副総裁 若田部昌澄

教えて! 知るぽると

クラウドファンディングが世の中を変える!?

そこが知りたい 暮らしの金融知識

地震大国だからこそ「地震保険」で備える

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」

「勝手に契約を切り替えられた」「料金が高くなった」

電力契約の訪問販売トラブルが若者に急増



vol.61 2022年[夏号]

インタビュー

春風亭一之輔さん

教えて! 知るぽると

奨学金を利用するために知っておくべきこと

そこが知りたい 暮らしの金融知識

ニューノーマル時代に考える

「移住」という選択肢

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」

要注意! 脱毛エステの長期契約

中途解約時に高額な解約金や

返金無しのトラブルが多発

知るぽると

金融広報中央委員会
(事務局 日本銀行情報サービス局内)

金融広報中央委員会って?

おかねについての情報を、もっとくらしに役立ててほしい。

そのために必要な情報をわかりやすく届けたい。

そんな思いで活動しているのが、

「知るぽると」の金融広報中央委員会。

日本銀行の中に事務局のある、中立・公正な団体です。

「知るぽると」は金融広報中央委員会の愛称です。

くらしに役立つ身近な知恵・知識の「港: Porto」「入り口」です。

新着情報配信中!

フォローをお願いします!

Facebookページ



Twitter公式アカウント

