

# くらし塾 さんゆう塾

vol. **21**  
2012夏号

- 巻頭インタビュー  
心の強さが人生を変える  
順天堂大学・准教授 鈴木大地
- そこが知りたい！くらしの金融知識  
老後資金の資産運用
- 連載エッセイ 会計士のやさしいお金のお話ー  
家計簿がつけられないワケ  
公認会計士 山田真哉
- 金融教育の現場レポート  
マナー・コンピテンシー  
(お金に関する総合力)を  
育む単元開発

心の強さが  
人生を変える



# 鈴木 大地

巻頭  
インタビュー

順天堂大学・准教授

くらし塾  
さんゆう塾

vol.21

●巻頭インタビュー	2
●そこが知りたい! くらしの金融知識 老後資金の資産運用	6
●連載エッセイ —会計士のやさしいお金のお話— 〈第5回〉家計簿が つけられないワケ	11
●まんが わたしはダメサレナイ!! 家乗っ取り詐欺 (未公開株買取りの不履行)	14
●ひとり立ち生活、ここがポイント ひとり暮らしの生活費	17
●委員団体の活動紹介 社団法人投資信託協会 公益財団法人生命保険文化センター	18
●たべもの百面相 漬けもの(つけもの)	20
●働く人のライフ&マネープラン 結婚にかかる費用	22
●金融教育の現場レポート マネー・コンピテンシー (お金に関する総合力)を 育む单元開発	24
●衣・食・住・遊 あの時代表この時代 〈第1回〉衣 若者ファッションの移り変わり	28
●知るぼとラウンジ 都道府県金融広報委員会 事務局員の活動紹介 金融広報アドバイザーの紹介	30
●知るぼとホームページ ビックアップ!	32
●おたよりコーナー	33
●都道府県金融広報委員会一覧	34
●知るぼと最前線 「親子のためのおかね学習フェスタ」	35

●題字 矢田勝美  
●表紙イラスト オオノ・マユミ

ソウルオリンピックでは、  
バサロキックを武器に

日本中を沸かせて金メダルに輝き、  
引退後は指導者、大学教員として  
教育と研究に携わっている鈴木大地さん。  
日本オリンピック委員会など

いくつもの要職を務め、  
子どもからお年寄りまで、  
健康増進のための

水泳の普及に取り組んだり、  
オリンピック出場選手たちを  
エネルギーに支えています。

そんな鈴木さんにご自身のお金観や  
たくましく生きるヒントを伺いました。



### ●鈴木大地（すずき・だいち）

小学校2年生で水泳を始め、高校進学後、個人メドレーから背泳に転向。記憶に残るソウル五輪では、得意の「バサロスタート」を駆使し、100M背泳で金メダルを獲得。当時、日本競泳界では16年ぶりの金メダル獲得の快挙となり、日本の水泳を「一気にメジャースポーツに引き上げた。現在は、順天堂大学准教授としてスポーツ医学の研究に取り組む傍ら、同大学水泳部監督として後進の指導・オリンピックや世界水泳選手権などのニュース・スポーツ番組に出演。また講演、執筆、水泳教室講師など幅広い分野で活躍中。 <http://dia2011.com/wp/>

## 少年時代の夢が現実になった オリンピック出場

取材先で訪れた国立スポーツ科学センター。その会議室で鈴木大地さんとのインタビューが始まった。ロンドンオリンピックを前にして多忙を極めている鈴木さん。けれどそんな素振りはいま一つく見せず、爽やかに質問に応じてくれた。鈴木さんの水泳との出会いは7歳のとき。体が弱かったものでそれを鍛えるために自宅近くのスイミングスクールに通い始めたのがきっかけだ。

「まったく漠然とでしたが、入会するとき、なぜかオリンピック選手になりたいと思ったのを覚えています。始めたばかりのころは、特に成績がいいわけでもありません。それでもその気持ちをずっと持ち続けていました」と鈴木さん。平泳ぎだけは少し苦手だったがクロールやバタフライなど二通りの泳法を経験し、個人メドレーで競技会にも出場。その中で一番成績の良かった背泳ぎに力を入れていく。中学時代になると当時個人メドレーの選手によく見られたバサロキックを自身の泳ぎに取り入れていった。

水泳に没頭する鈴木さんに迷いが生まれたのは高1のころ。

「練習を終えて帰ってくるのは深夜です。もう疲れ切って勉強どころではありませんでした。けれどいざ受検勉強しなければなりません。そんな中で『俺は、このまま泳いでばかりいいの

か』と迷いだしたのです」

しかし、そんな鈴木さんの迷いを断ち切るかのうように記録や順位が上がっていく。とうとう高2のときに日本記録を出せた。今までの迷いは、嘘のように晴れる。そして当時のコーチから「このままいけばオリンピックに行けるぞ!」と言われた。また高校の校長先生からも「君はオリンピックに行きなさい!」と励まされる。

それから鈴木さんは本気でオリンピックを意識するようになった。初めは冗談半分に聞いていた家族も本気だと認めてくれた。応援してくれる人が増え、それがまた自身の頑張りに繋がった。そして1984年。高3のときにロサンゼルスオリンピックに出場。水泳を始めたときから持ち続けてきた夢が叶った。目標を持ち、それを実現する達成感を味わい、人生は面白いと思うようになる。

## ソウルオリンピックで 全精力を出し切り、引退

ロサンゼルスオリンピックの4年後、鈴木さんはソウルオリンピックに出場する。1988年、大学4年のときだ。

試合の様子を記憶している読者も多いことだろう。予選ではライバルのデビッド・バーコフ選手に勝てず2位。その後の決勝戦で見せてくれたのがバサロキックでより長く潜る戦術だった。その結果、金メダルを奪取する。



「試合は接戦でした。しかしこれは自分がそれまで何年間も行ってきたイメージトレーニング通りの展開だったのです」と鈴木さんは当時を振り返る。そしてこの試合を経験し、想念の不思議さを感じたと言う。よく考えれば子どものころから見ていたオリンピックの夢も同じだった。「なんとなくの夢」がいつの間にか醸成され、それが「目標」になり、そして現実になった。

日本中を沸かせた鈴木さんの金メダル。そのために全精力を使い果たしたのか、ソウルオリンピック終了後は少しずつ引退を考えていく。

「次のバルセロナも頑張ろうという気持ちは多少ありましたし、実際にそのための練習に打ち込んだ時期もありました。けれど、どうしても調子が出ないのです。そしてバルセロナ五輪の選考会の1カ月前に引退を発表しました。25歳のときでした。ちょうど四半世紀で切りがいいかなと自分に言い聞かせていました。ところが、あれほど子どものときから打ち込んできた水泳です。実は、引退を皆に告げてからも自分のホームグラウンドともいえるプールで『もしかしたらまだ行けるかも』と思って泳いでみたのです。そうしたらやっぱりダメでした。そこまでやって完全に諦めがつかしました」と鈴木さんは話す。

## 指導者、研究者として

### 水泳の幅広い世界を知っていく

水泳選手引退後、鈴木さんの新しい人生が始

まった。それは選手時代から考えていた、人を育てる、という道だった。

大学院を修了し、鈴木さんは母校の順天堂大学の助手に。そして1年後、コロラド大学の研究員やハーバード大学のゲストコーチとして海外で活躍する場を得た。

「ハーバード大学では、ただ勉強に勤しむだけではなく、その他の分野で何ができるかも問われていました。もちろん、その逆も同じで一流のスポーツ選手は学ぶことにも全力だったのです。スポーツと勉強との関係について大いに考えさせられ、いい経験をしました」と鈴木さん。事実、学問の府として世界最高水準のハーバード大学は、オリンピックで獲得した金メダルの数も卓越していることを鈴木さんは話す。またライバルだったデビッド・バーコフ選手もハーバードで学び、卒業後は弁護士として活躍しているという。

やがて帰国した鈴木さんは再び大学の教壇に戻り、学生たちの指導にあたる。2003年には、元オリンピック選手の団体である世界オリンピック協会の日本代表になり、同協会の理事にも就任する。その報告を大学にした際に、「世界を相手にするのなら」と博士号の取得を勧められ、すぐに医学部の研究室に通い論文研究に取り組み始めた。それは今までとは違った研究者としての道だった。その中で鈴木さんは、水泳が100分の1秒を争う競技であると同時に、子どもからお年寄りまで健康増進に役立つものであることを実感し、

水泳の普及にも力を注ぐ。同時に競技会の役員として運営事務を経験し、水泳競技がいろいろな人の支えで成り立っていることを身をもって知る。選手時代には気づかなかった水泳の奥深さが鈴木さんの心をとらえていった。

### その人に乗り越えられない困難は来ないという視点

選手として、そして指導者や研究者としてエネルギーに生きる鈴木さん。しかし20歳のときには原因不明の腰痛に悩まされ、寝たきり状態になった時期がある。

「そのときは選手生命も危ぶまれる状態でした。なぜ自分だけがこんな目に遭わなければならなかったかと思っていました。精神的に追い込まれているときは、考え方も小さくなってしまうんですね。そんなときに読んだのがさまざまなアスリートの闘病記だったのです。なかでもあるアスリートの闘病記の記録を読み続ける中で、悩んでいるのは自分だけじゃないことを知って気が楽になり、さらに、そこに挑んでいく勇気をもらいました」

やがて鈴木さんは腰痛を克服し、健康を取り戻してからは、さらに心の強さを大事にしていく。「水泳は何回もターンしながらプールを往復する」という、ある意味では、単調なスポーツです。その中で自分と対話し、どうすれば心をもっと強くできるかを泳ぎながら考えるようにしてきました。そしてそこで生まれたいろいろな思索を自分

のエネルギーに変えていく習慣をつけていったのです。水泳は最後は感性の勝負だと思っていますから」

そう話す鈴木さんにとって困難とは、人それぞれの器に応じてやってくるものと言う。だからこそ乗り越えられない困難はないと強調する。

「困難だけはターンは禁物。窮地に陥ったら、自分がそこから何かに気づいたり、学んだりする機会なのだと思います。そして、最大限の努力と工夫で乗り越えていきたいものです」と語る。

## 自身と他人の成長のために お金を使っていきたい

そんな鈴木さんにお金に対するモットーを聞いてみた。

「私はお金には良い使い方というのがあると思います。最も良いのは、自分や他人の成長のために使うことではないでしょうか。実際、そのことで喜びを感じることが多いような気がします。その意味で教育にお金を使うことは良いことだと思っています」と鈴木さんは話す。

鈴木さんの視線は今、ロンドンオリンピックに参加する選手たちに注がれている。実はロンドンでのオリンピックは、1948年にも開催されている。しかし、日本は第2次世界大戦の影響で参加することはできなかった。その当時、フジヤマのト

# 鈴木大地

インタビュー



ビウオと呼ばれた古橋広之進選手などは、当時の金メダルのタイムを凌ぐ記録を持っていた。このためロンドンには、日本の水泳界にとって、長い間、無念の地となっていた。

そんなロンドンでのオリンピックに出場する水泳選手たちに鈴木さんが願っていることは、選手

たちの活躍がこの日本を元気にしてくれること。

「残念ながら日本は今、不景気などであまり元気がありません。選手たちには思い切りがんばってもらって、日本中を熱く沸かしてほしいですね」と話す。そうした選手たちを支えることに鈴木さんは大きな意義を感じている。

# そこが知りたい!

くらしの金融知識

## 老後資金の 資産運用

厚生労働省の「平成22年簡易生命表」によると、65歳の平均余命は男性19年弱、女性24年弱で、これらの年数が経過した時点での生存数※は男性約4.5万人、女性約5万人です。生存数が2.5万人になるのは、男性約89歳、女性約95歳。老後は長くなりました。こうした高齢化の進行や年金制度をとりまく課題などから、自助努力で準備すべき老後資金の額やその準備の仕方を考えるといった「将来への備え」が、ますます重要になっていきます。今回は、安定した老後を過ごすために、老後資金の基本的な考え方をご紹介します。

※生存数：男女それぞれ10万人の出生に対してそれぞれの年齢で生存する人数

堅実な老後を過ごすために  
必要な資金は

公的年金だけで老後の生活費をまかなうのは難しい、と多くの人が考えています。総務省の「家計調査報告（家計収支編）―平成23年平均速報結果の概況―」（以下「家計調査」）によると、夫が65歳以上妻60歳以上の夫婦のみの高齢夫婦無職世帯（以下「高齢夫婦無職世帯」）は年間約52万円の赤字で、主に金融資産を取り崩し補填しています（左頁図表1）。

色々なメディアで「老後資金は3000万円程度必要」などといわれることがあります。各人が必要とする老後資金は異なります。その計算は次の手順で行います。

- ①リタイア後の生き方を考える
- ②リタイア後の支出を把握する
- ③リタイア後の収入を把握する
- ④リタイア時に準備すべき老後資金を確認する

①リタイア後の生き方を考える  
「リタイアする年齢」、「どこで・

誰と・どのように暮らすか」、「趣味や生きがい」、「終のすみかはどこか」など、リタイア後の生き方によって必要な老後資金は変わります。例えば、60歳でリタイアする場合は、公的年金が満額支給される65歳までの生活費、自宅に住み続ける場合はリフォーム費用、老人施設に入居する場合は入居費用が必要になります。これは老後資金計画の土台に位置づけられるものですから、ご家族ともじっくり話し合いイメージを共有しましょう。

### ②リタイア後の支出を把握する

リタイア後の支出は、基本的な生活費（食費や水道光熱費、交通費、被服費、教養娯楽費、交際費など）に日常的に支出する費用（と一時的支出に分けて考えます）。

基本的な生活費は、現役時代に比べて交際費や衣服費、交通費、小遣いなどが減少する一方、教養娯楽費や医療費などが増加する傾向にあり、一般に現役時代の70～80%に縮小します。「家計調査」でも、60歳以上の2人以上の勤労者世帯の消費支出が30万4738

【監修・執筆】

CFP／1級FP技能士／福祉住環境コーディネーター2級

### 大沼 恵美子（おおぬま えみこ）

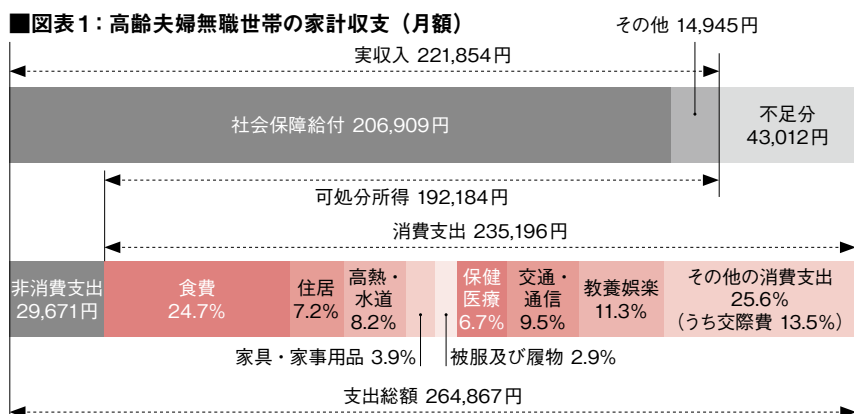
外貨預金への興味をきっかけにファイナンシャルプランナーの資格を取得。「マネーと税金関連情報を専業主婦の目線でわかりやすく発信する」ことをモットーにYOMIURI ONLINEで読者相談回答者、その後（株）オールバウトでマネーガイドを務める。大沼FP・LP設計室を開業し、家計管理や保険の見直し、不動産運用を含む資産運用、相続、介護関連などの個人相談業務や、資格学校講師、公的機関や銀行、民間労働組合主催のリタイアメントプランニングを中心としたセミナー講師を行っている。

出版物：「家庭にひそむ『農業』がわかる本」（5人共著 学陽書房）、iPodFP3級音声学習講座（5人共著 ダイアモンド社）

執筆・取材協力：日経新聞、読売新聞、日経マネー社、中経出版、ダイアモンド社、集英社、日本金融通信社ニッキン、（財）家の光協会、佼成出版社、自然食ニュース社など



■図表1：高齢夫婦無職世帯の家計収支（月額）



資料：「家計調査報告（家計収支編）」—平成23年平均速報結果の概況—（総務省）

円に対し、高齢夫婦無職世帯の消費支出はその77%の23万5196円となっています。

1カ月の支出総額は、基本的生  
活費に社会保険料や所得税、個人  
住民税、固定資産税などの非消費  
支出を加えた額です。「家計調査」  
では、高齢夫婦無職世帯の支出総  
額は26万4867円（うち非消費  
支出2万9671円）、年間約  
318万円となっています。

【例】65歳同い年の夫婦の老後の支出総額の予測

- 平均余命（夫19年、妻24年）までの場合：9155万円  
[家計支出]（夫婦期間）318万円×19年＝6042万円  
（妻1人期間）318万円×70%×（24年－19年）＝1113万円  
[一時的支出] 2000万円
- 生存数が25%となる年齢（夫89歳、妻95歳）までの場合：約1億968万円  
[家計支出]（夫婦期間）318万円×（89歳－65歳）＝7632万円  
（妻1人期間）318万円×70%×（95歳－89歳）＝1336万円  
[一時的支出] 2000万円

※家計支出は「家計調査」高齢夫婦無職世帯の金額を使用。  
※妻1人の期間の家計支出は、夫婦期間の70～80%とする。

$$\begin{aligned} &\text{リタイア後に予測される支出総額} \\ &\quad \parallel \\ &\text{（基本的生活費 ＋ 非消費支出）} \\ &\quad \times \\ &\quad 12\text{カ月} \\ &\quad \times \\ &\quad \text{老後期間} \\ &\quad + \\ &\quad \text{一時的支出} \end{aligned}$$

※老後期間は、リタイア時の平均余命以上で自分で適切と思える期間としましょう。

家のメンテナンスやリフォーム、車の買換え、子どもへの援助、医療や介護などの費用は一時的支出にまとめます。2000万円前後と想定する人が多いようです。

図表2.3を利用してご自身の場合の支出額を計算してみましょう。

■図表2：リタイア後の支出

項目	現在（現役） 毎月の支出	現在（現役） 年間の支出	リタイア後の支出 （現役時代の70～80%）
基本的生活費	食費		
	住居費		
	水道・光熱費		
	家具・家事用品		
	衣服と履物		
	保健・医療費		
	通信費		
	交際費		
	小遣い他		
	その他		
非消費支出	自動車関連		
	交際費		
	小計		(A)
	社会保険料		
	所得税		
非消費支出	個人住民税		
	固定資産税		
	小計		(B)
年間支出合計			(A) + (B)

※マンションの管理費や修繕積立金などは「住居費」で管理する。  
※生命・医療・損害・火災保険料などの保険料は「その他」で管理する。

■図表3：一時的支出一覧表

項目	金額
住宅ローン残金	
住宅リフォーム費用	
レジャー、余暇費用	
葬儀費用	
子どもへの支援	
医療費用	
介護費用	
その他	
一時的支出の合計	(C)

③リタイア後の収入を把握する

リタイア後、日常の支出をまかなうおもな定期収入は、公的年金や企業年金です。年金額は「ねんきん定期便」や会社の福利厚生規則などで確認し、夫婦で一生に受給する年金総額を計算します。

リタイア後のもうひとつの収入は退職金です。例えば、日本経済団体連合会の「2010年9月度退職金・年金に関する実態調査結果の概況」によると、60歳で定年退職した総合職の標準的な退職金の額は、大学卒約2400万円、高校卒約2200万円でした。一方、東京都産業労働局労働相談情報センター「中小企業の賃金・退職金事情 平成

22年版」（従業員10人～300人未満の都内の中小企業が対象）では、大学卒定年退職者の標準退職金の額は一時金の場合1154万円（退職一時金と退職年金の併用は1409万円）、高校卒の場合は1039万円（同1300万円）です。このように退職金の額は、企業規模や業種によって大きく異なる場合があるので、事前の確認が重要です。

リタイア後の収入予測合計額  
 Ⅱ  
 公的年金や企業・個人年金等の一生涯の受給総額  
 ＋  
 一時的収入（退職金、満期保険金など）

$$\text{必要な老後資金} = \text{②の支出} - \text{③の収入} \dots (\text{D})$$

$$\text{今後リタイアまでに準備すべき老後資金} = (\text{D}) - \text{現在保有している金融資産}$$

■図表4：老後資金の概算の計算フォームの例

収入	公的年金等	夫婦期間	(想定年金額×夫の平均余命)	万円
		妻 1 人の期間	(想定年金額×夫婦の平均余命の差)	万円
		企業年金		万円
	退職金			万円
	その他			万円
	収入合計 (A)			
支出	生活資金	夫婦期間	(基本的生活費× 12 ヶ月×夫の平均余命)	万円
		妻 1 人の期間	基本的生活費× 12 ヶ月× 0.7 × (夫婦の平均余命の差)	万円
		(夫婦期間の基本的生活費の 70 ～ 80%)		万円
	予備資金	住宅ローン等借入金残高		万円
		住宅費用 (リフォーム、メンテナンス費用等)		万円
		レジャー、余暇資金		万円
		葬儀費用		万円
		予備費 (子供への支援、医療費、介護費用等)		万円
	必要資金合計 (B)			
60 歳時点の金融資産 (C)				万円
老後資金の過不足額 (B) - (A) - (C)				万円

※公的年金の支給額は「ねんきん定期便」で確認する。特に、妻が65歳に到達し老齢基礎年金支給開始となるまでの夫の年金金額の変動に注意する。ここでは、老後期間は平均余命とした。

#### ④リタイア時に準備すべき老後資金を確認する

ここまでくれば計算は終わったのも同じです。必要な老後資金は、リタイア後の支出(前記②)からリタイア後の収入(前記③)を引けばいいのです。リタイアまでに

準備すべき老後資金は、必要な老後資金から現在保有している金融資産を引いた金額になります。

もう少し簡便な計算方法もご紹介しておきましょう。これは次のような方法です。かなり大まかですが、イメージを捉えるにはい

い方法だと思っています。

$$\begin{aligned} &\text{必要な老後資金} \\ &\parallel \\ &\text{年間の赤字の額} \\ &\times \\ &\text{妻の平均余命} \\ &+ \\ &\text{一時的支出} \end{aligned}$$

「家計調査」の高齢夫婦無職世帯のケースでは、「52万円×24年+2000万円=1248万円+2000万円=3248万円」です。

#### 老後資金の運用方法は

老後資金の運用は、

- ① 日々の暮らしをまかなう「生活資金」
- ② リフォームや医療費、子どもへの援助など使途が決まっている「予備資金」
- ③ 使途フリーの「余裕資金」

の3つに分け、「安全性」元本の目減りがないか「流動性」現金化のしやすさ「収益性」受け取る利益の大きさ」に留意して目的に合う金融商品で運用します。以下は、その一例ですが、各人の置かれた状況は異なりますから、家族や信頼できる知人に相談したり、金融機関等から金融商品の仕組みやリスクの説明を十分に受けるなど、リスクとリターンの関係をよく確認したうえで運用方法を決めることが重要です。

#### ①生活資金

損失を出すとその後の生活費を切り詰めなければならないなど、生活に大きな影響が出てしまいます。定期預金・定額貯金のように一定額までは元本保証されている(金融機関に万一のことがあっても預金保険制度の対象となっている)もの、あるいは個人向け国債のような安全性の高い金融商品での運用が適します。

#### ②予備資金

損失により仮に資金が不足してもイベントの縮小や中止である程度は対応できる場合もあるので、公社債投信や格付けの高い企業の社債のような多少リスクのある金融商品での運用も考えられます。ただし、医療費など実際に必要となったら不足が許されない資金もあります。あくまで元本保証された金融商品を中心に据えつつ、リスクのある金融商品での運用は、予備資金の1～3割程度にとどめておくのが無難でしょう。

#### ③余裕資金

仮に運用に失敗したとしても老後の日々の生活への影響が少ない資金なので、収益性を狙ってやや大きめのリスクをとることも考えられます。株式や投資信託、外貨建て金融商品のような商品で運用すること

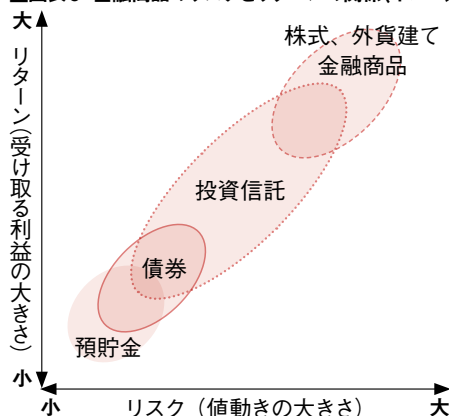


■図表6：代表的なリスク

価格変動 リスク	社会や経済の状況や企業の業績などにより株価や債券価格などが変動すること
為替リスク	外貨建て商品（外貨預金・外国株式・海外債券など）を円に換算する場合に、為替相場の変動によって資産価値が増減すること
流動性 リスク	お金が必要なときにすぐに現金化できないこと
信用リスク	お金の預け入れ先や債券を発行した国や企業の破綻などにより、投資した資金の利払いが遅れたり減額されたり戻ってこなかったりすること
カントリー リスク	海外への投資で、その国の政治・経済の混乱や不安定化、様々な規制などの影響で、投資した資金が回収不能になったり、金融商品の価格が変動すること
インフレ リスク	金融資産の利回りが物価上昇率を下回ること
金利リスク	金利が変動することで収益の機会を失うこと

(社) 投資信託協会「投資信託 リスクとリターン」を参考に筆者作成

■図表5：金融商品のリスクとリターンの関係(イメージ)



も考えられます。ただし、投資する商品や時期は必ず分散しましょう。

65歳時に3000万円ある。 毎年120万円を取り崩すと何歳で0円になる？	
運用しない	▶ 90歳
年率1%で運用する	▶ 94歳
年率2%で運用する	▶ 100歳
毎年120万円を25年間受け取るために 65歳時に準備すべき金額は？	
運用しないで受け取る	▶ 3000万円
年率1%で運用しながら受け取る	▶ 2643万円
年率2%で運用しながら受け取る	▶ 2343万円

安全性・流動性・収益性すべてに優れた金融商品はありません。収益性の高い金融商品はリスクも高いことが通常です。リスク(図表6参照)、手数料、満期までの期間や解約時の制約なども含め、商品性がよく理解できないものには手を出さない自制心が必要です。後で、「知らなかった」「聞いていない」は通用しないことが多いのです。一方、無闇にリスクを避ければ良いというわけでもありません。左記のように、安定的な資産運用ができれば、全く運用しない場合に比べて、資産を取り崩せる期間が長くなります。ご自身の状況に照らして「どの程度までのリスクを許容できるのか、どの程度のリターンを望むのか」を良く考えて

から運用しましょう。

### 金融資産の分散と 長期的な視点

これから老後資金の資産運用をする際には、金融資産の分散と長期的な視点が重要です。

#### 金融資産の分散(分散投資)

金融商品の種類を分散することによって、一つの金融商品の急激な価格変動などの影響を小さくすることができま

現在、日経平均株価は20年前の1992年のほぼ半値(8556円・5月23日)にまで下落し、株式追加型投資信託で基準価格が1万円を超えるものはほんの一握りという状況です。一方、1年物の定期預金は、金利が物価上昇率を下回ったのは、この間4年だけで着実に収益をあげました。あるアンケート調査では、『今までで最も資産を増やした方法は定期預金』という回答が一番多い」という結果も出ています。近年は、株価の下落、円高、あるいは不動産価格の低迷などが重なりましたので、結果的には、円預金や日本の国債などで運用するのが一番良かったのかもしれない。

#### 長期的な視点(長期投資)

同じ金融商品を購入するにしても、どれだけの期間保有するかによって、リスクとリターンの大きさは違ってきます。例えば、株式での運用の場合、株価は元々値動きが激しいので、運用期間が短いとリターンの変動幅が大きくなる傾向があります。長期的に運用すれば、こうした振れはある程度ならされ、結果的に経済の基礎体力等が反映されるかたちで、リターンもより安定する傾向があります。長期投資では、配当や利息を再

しかし、経済は動いています。これから円高になるのか、円安になるのか、金利や株価はあがるのか、下がるのか：将来を予想することは容易ではありません。リスクが低いとされる預金でも、万が一、物価が大幅に上昇すると、資産価値が実質的に目減りしてしまいます。それぞれの資産価格の先行きが読みにくいと考えられる場合は、市場がどちらに動いても困らないようにリスクを分散する視点が必要です。そして、過去数年間の資産価格の変動が、先行きの数年を予想するうえで十分な材料とはならないことに留意すべきでしょう。

投資することによる複利効果も働きます。

投資をすると、目先の収益が気になります。投資の収益は重要ですが、高いリターンを求めようとすれば、相応するリスクが伴います。手っ取り早く利益を上げようとするのではなく、しっかりとした人生設計を練り、長期的な視点で貯蓄や投資などを行っていくことが重要です。

### 不安なく金融資産を取り崩すには

「やがては老後資金は取り崩すもの」と頭でわかっていても、実際に資産が減っていくとかなり不安を感じます。そうした不安を軽減するには、次のような対応が効果的です。

- ① 簡易キャッシュフロー表を作成して家計収支と老後資金を「見える化」する
- ② 定期的な一定額が満期解約される金融商品を利用する
- ③ 毎年一定額が満期を迎えるように金融商品を持つ

① 簡易キャッシュフロー表を作ることにより金融資産の増減が長期にわたって予測できます。金融資産を取り崩すという漠然とした不安から開放されるだけでなく、無理な運用を予防することもできます。また、定期的に前年の収支と金融資産残高を実績に書きかえることで、過剰な消費や節約をあぶり出し、生活スタイルを見直すこともできます。

■図表7：簡易キャッシュフロー表の例

	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	...
世帯主の年齢	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳	76歳	77歳	78歳	...
配偶者の年齢	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	...
ライフイベント		長女結婚 (100万円援助)		リフォーム 300万円	長男結婚 (100万円援助)		養老保険満期 100万円					喜寿旅行 100万円		...
収入	夫 年金	310	310	310	270	270	220	220	220	220	220	220	220	...
	妻 年金				65	65	65	65	65	65	65	65	65	...
	一時的な収入						100							...
	収入合計	310	310	310	335	335	285	385	285	285	285	285	285	...
支出	基本的な生活費 + 非消費支出	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	...
	一時的支出		100		300	100						100		...
	支出合計	330	430	330	630	430	330	330	330	330	330	430	330	...
年間収支	▲20	▲120	▲20	▲295	▲95	▲45	55	▲45	▲45	▲45	▲45	▲145	▲45	...
金融資産残高	2,290	2,170	2,150	1,855	1,760	1,715	1,770	1,725	1,680	1,635	1,590	1,445	1,400	...

※夫・妻の年金額は「平成20年度 厚生年金保険・国民年金事業年報」（厚生労働省）を参考に設定した。

※金融資産残高は、「家計調査報告 貯蓄・負債編—平成22年」を参考に設定した。

※夫の企業年金（年額50万円）は70歳まで支給とした。

②の金融商品には、例えば、「1年

程度据え置いた後、元金の50%までを一定期間年金のように定期的に受け取る定期預金」や、一時払定期年金保険（据置期間0～5年程度、年金受取期間10年程度）などがあります。ただし、こうした商品を取り扱っていない金融機

関があったり、経費がかかる分リターンが低くなるなどの留意点がありますので注意してください。

③は預入期間1年～5年の定期預金・定額貯金、個人向け国債などを組み合わせる方法です。

眉唾の金融商品に引っかり大切な老後資金を失う高齢者。その都度マスコミが大きく取り上げるにもかかわらず被害者は後を絶ちません。なぜでしょうか。

「昔はこの位の利回りはあったから」といつて高い利回りに気がひかれていませんか？ 高利回りの金融商品には、それ相応のリスクもあると考えておいた方が良いでしょう。さらに、チャンスがあればお金を殖やしたいという欲と老後への不安が、「この資産に投資すればすぐに儲かる」といった、怪しい勧誘に対して、判断力を狂わせるのかもしれない。高齢になってからの資産運用の失敗は修復不能であることを肝に銘じましょう。大切なのは、儲け話を安易に信じないこと。独りで悩まずに、早めにご家族や公的機関に相談しましょう。

### 詐欺に引っかかるのはなぜ？ 金融トラブルから身を守る

公認会計士としても作家としても活躍されている山田真哉さん。  
 今回は家計簿のお話です。  
 何度チャレンジしても三日坊主に終わってしまっ、  
 という人も多いのではないだろうか。

# 家計簿がつけられないワケ

年に数回、一般市民を対象にしたお金についての講演会を頼まれる。参加者には主婦や年配の方も多いので、決算書や国際会計基準といった小難しい話ではなく、貯蓄や節約法といった話をするのだが、こうした講演のとき、私は必ずこう尋ねる。

「この中で、『自分で家計簿をつけている』という方はいますか？ 手を挙げてください。お小遣い帳でもいいですよー」

この質問に対して手を挙げる人は、全国どの会場でも、だいたい全体の3割である。

ただ、正確に言うとも月によって違う。1月に尋ねた場合は5割、2月になると4割、そして、3月以降はほぼ3割で安定するのだ。

個人にとって「家計簿」はお金のことを考えるうえでの基礎と言える。それなのに、ちゃんとつ

け続けている人は全体の3割で、2割は毎年チャレンジしては挫折して、残りの5割に至ってはまったく手をつけていないのである。

お金をテーマにした講演会に来る人でこの割合なのだから、世間一般で家計簿をつけている人の割合は、もっと少ないのだろう。

**なにも記録に残さなければ、  
2つのトラブルが発生する**

さて、お金についてなにも記録に残さない場合、2つのトラブルが発生する。

ひとつは、「問題点が分からない」こと。

なぜかいつの間にか金欠になっている、という人は、消費行動のどこかに問題がある。それを見つけて出して改善しなければ、金欠からは抜け出せない。たとえば、「度重なる外食代」「あまり着なかつ



## 山田 真哉 やまだ・しんや

公認会計士・税理士。1976年兵庫県神戸市生まれ。大阪大学文学部史学科卒業。大手監査法人を経て、現在、会計事務所所長。企業のCFOや政府の委員、経済ドラマのブレーン等も務める。

代表作は160万部突破の『さおだけ屋はなぜ潰れないのか？』など。会計ミステリー小説『女子大生会計士の事件簿』はシリーズ100万部を突破し、TVドラマも放映された。現在、NHK総合『ビジネス新伝説 ルソンの壺』、BS11『宮崎美子のすずらん本屋堂』などにレギュラー出演中。最新刊は、歴史経済ミステリー『経営者・平清盛の失敗』。



た衣装代」「旅先で使いすぎる旅行代」などが問題点として考えられる。

その問題点の洗い出しに必須なのが、お金の出入り記録、すなわち「家計簿」である。家計簿を見て初めて、客観的かつ正確に問題点が明らかになるのだ。家計簿がなければ、当てずっぽうの感覚でしか判断することができない。

それは、家のどこからか水漏れしているのに、目隠しをして探しているのと同じだ。水漏れの場所を特定できなければ、どこを補修していいのかが分からない。これでは、いつまでたっても水漏れは改善されない。

そして、トラブルのもうひとつは「生活設計が立てられない」こと。

たとえば、「支出の1年分を貯蓄していれば、会社をクビになっても1年間は安心」と思ったとする。しかし、月にいくら使うのかが分からなければ、具体的にいくら貯めればいいのか、見当もつかない。そして、わが家のあるべき貯蓄金額が分からなければ、いつまでいくら貯めなければならぬのかも分からないし、いざという時にいくら取り崩していいのかも分からない。生活設計がまるで立てられないのである。

### 現在の家計簿には、 潜在的に3つの壁がある

にもかかわらず、家計簿をつけている人は少数派である。

しかし、私はこの家計簿の不人気ぶりに怒っているわけでも、嘆いているわけでもない。「致し方なし」という心境である。

というのも、現在、われわれが慣れ親しんでいる家計簿というのは、会計士から見てもとても精緻にできている反面、続けるにはハードルが高いシステムだからだ。

「家計簿はハードルが高いシステム」とは、一体どういうことなのか？

実は、一般的な家計簿には、潜在的に3つの壁があるのだ。

まずひとつ目は、「毎日つけなければならない」という壁。1週間分、または1ヶ月分をまとめてつける、という手もあるが、たまった分をつけるのが大変だ。つまり、毎日つけなければこなせないほど量が多い、という大きな壁が、まずは立ち上がる。

そしてふたつ目は、「漏れがあると金額が合わなくなる」という壁。すべての買い物にレシートが発行されていればよいが、小さな商店での買い物であったり、自販機での購入だったり、屋台での飲食だったりした場合は、レシートを入手することは困難だ。この場合、こまめにメモを取っておくか、覚えているうちに家計簿をつけるしかない。しかし、どちらにしても結構面倒くさい。

最後、3つ目は、「気分が暗くなる」という壁。家計簿をつけていると、「出費が多くて辛いなあ」「こんなものも買ったんだ」「あんなに買うんじゃないかった」と後悔することがどうしてもある。反省するのは悪くはないが、気分は暗くなる。

家計簿をつけていて、「おかげで元気が出ました!」「毎日ウキウキします!」という方には、残念なお目にかかったことがない。

家計簿をつけると気分が暗くなってしまう原因は、ほぼ毎回、支出だけを記録する仕組みだからである。

支出という行為はお金を失うという「寂しい」



感情をもたらすので、家計簿をつける際にもその負の感情が作用し、気分が暗くなってしまうのである（もちろん、支出をした瞬間は、対価としてモノが手に入るので、気分が高揚することも多い）。家計簿をつける人が少ないことの原因究明をだらだらとしてしまったが、要は、ちゃんとつけるのは大変だ、ということである。

であるから、これらの壁を乗り越えて、毎日家計簿をつけている3割の方は、大変すばらしい。その努力の代償として、お金の動きのすべてを追うことができる高度な帳簿「家計簿」を手に入れている。実は、自営業者の半分ぐらいは、家計簿より簡便な帳簿しか作っていない。それを考えると、家計簿をつけることは会計のレベルとしては結構高いほうなのである。

### 「簡単」「いつでも」「過去も」 気分も明るくなるかもしれない家計簿

——家計簿をつけることは難しい。

だからといって、家計簿をつけなくていい、と言っているわけではない。家計簿をつけていない7割の方を慰めるために長々と話してきたわけではないのだ。

これから、「毎日つけなければならない」「漏れがあると金額が合わなくなる」「気分が暗くなる」という3つの壁を克服した家計簿をご紹介します。家計簿をつけていない7割の方にぜひお勧めしたいその家計簿の名は、「残高家計簿」である。

### ■残高家計簿の一例

	6/19	7/14	8/17	9/8
財布	11,000	35,000	23,000	33,000
タンス預金	72,000	36,000	56,000	56,000
くらし銀行	1,021,000	1,057,000	1,102,000	1,120,000
きんゆう銀行	212,000	235,000	109,000	215,000
山田証券	498,000	475,000	421,000	585,000
残高計	1,814,000	1,838,000	1,711,000	2,009,000
差額		+ 24,000	▲ 127,000	+ 298,000

日々の「支出」を記録する従来型の家計簿を「支出家計簿」と呼ぶとすると、「残高家計簿」は「支出」ではなく、「残高」だけを記録する家計簿である。

その残高も毎日つける必要はなく、月に1回程で十分である。そして、ひと月前よりも増えている「収入」支出」なのでOK。逆に、減っている「収入」支出」なのでダメだ、という見方をするのである。そして、収入よりも支出が多い場合、通帳の記載を見たり、保管していたレシートをひっくり返すことで問題点を見つけ出していく。

表を見ていただくと分かりやすいが、月々の「残高」が分かれば、前月との「差額」を把握できる。

## 家計簿がつけられないワケ

連載エッセイ 会計士のやさしいお金のお話

第5回

これを「今月の収入」から引いてやれば、「今月使った金額」が分かる。

この「今月使った金額」が把握できて初めて、生活設計の基礎額を決めることができるのだ。

この残高家計簿には

- ・残高だけを記録するので簡単
- ・いつでも記録可
- ・過去の分もつけられる

といった特徴がある。

特に、通帳記入さえちゃんとしていれば、数年前の残高も調べることもできる点が特長だ（ただし財布やタンス預金の金額は分からないが……）。

つまり、今日からスタートして、すぐに過去1年分でも2年分でも残高家計簿が作れてしまうのだ。

また、月々の残高が増えていけば、つけていても気分がいい。そう、収入のほうが支出よりも多ければ、「気分が明るくなる家計簿」になるのである。

私ももう9年もこの残高家計簿をつけているが、とくに負担は感じていない。忙しい方、従来の家計簿が長続きしない方にはぜひお勧めしたい。

なお、この残高家計簿は、つける方々にはお勧めであるものの、商品化を狙う方々にはお勧めできない。

なぜなら、残高家計簿は1枚の紙があれば1年分は持ち、ノート1冊あれば30年は持つ。これでは従来の家計簿のように毎年販売できるビジネスには決してならないからである——。

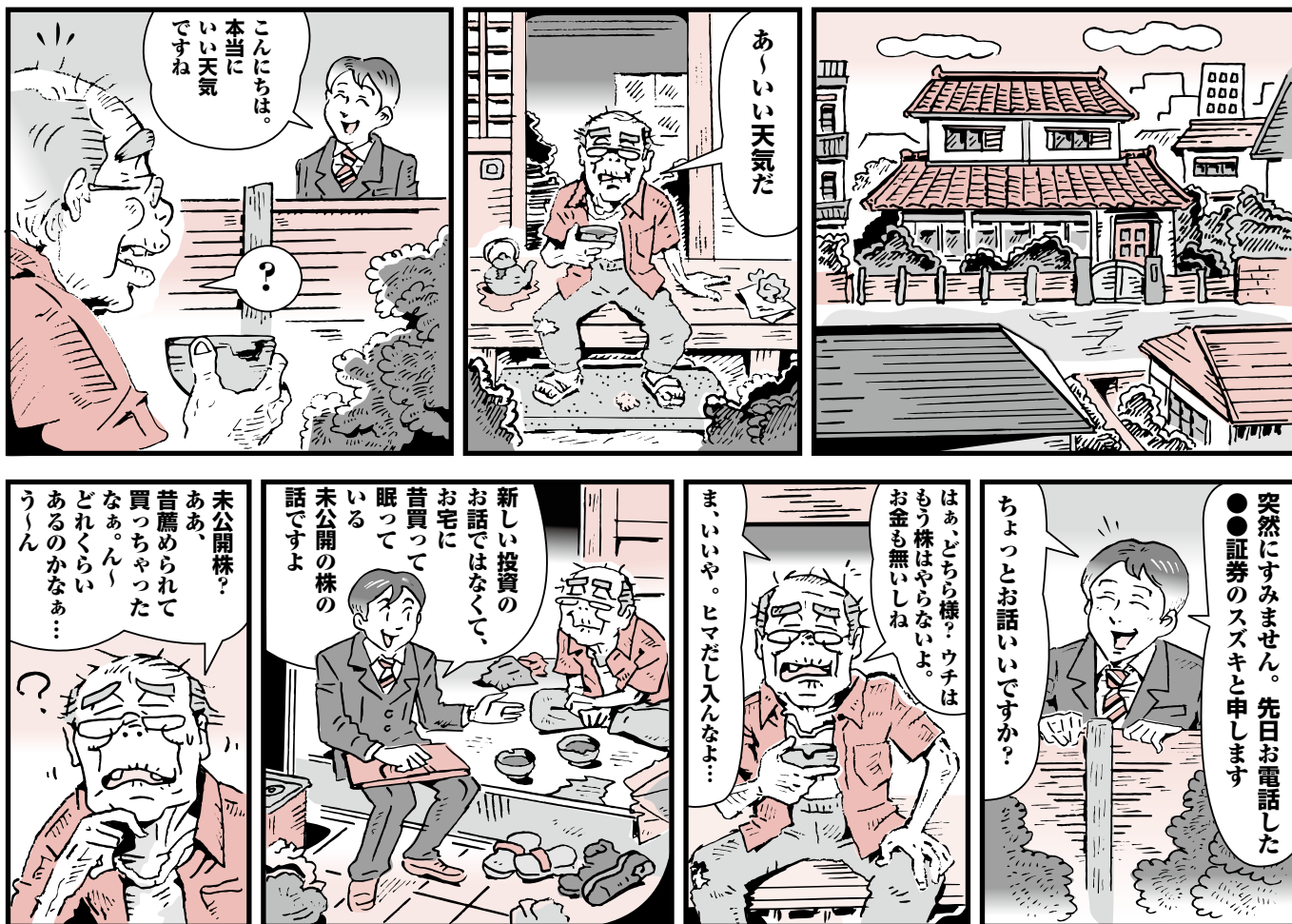
# わたしは ダメサレナイ!!

第17話 家乗っ取り詐欺(未公開株買取りの不履行)

●監修 樋山 昌子 (ひやま・まさこ)

東京都消費生活総合センター／消費生活専門相談員

このコーナーで紹介するまんがは、実際に起きた事件をもとに、その「だましのシーン」を再現したものです。  
なぜだまされてしまうのか？  
ここで再現する巧みな策略に、その秘密が隠されています。  
「私だけは大丈夫!」  
なんて甘く考えてはいませんか？  
実はそう考える人こそ被害に遭いやすいのです。



一人暮らしの高齢者に被害が及ぶ、  
住まいが乗っ取られる詐欺が急増中

現在おもに首都圏で、独居老人の持ち家を狙った詐欺が増加しています。

悪質業者は、未公開株を購入したお年寄りに株を買い取るという甘言で近づいてきます。被害に遭う方の中には認知症を患っているお年寄りの方も少なくありません。

## ポイント1

狙われるのは、資産のありそうな一人暮らしのお年寄り

悪質業者は、資産価値の高そうな家に住む一人暮らしのお年寄りに目を付け、「処分に困っている未公開株はないですか」などと電話してきます。狙われているのは、連絡不能になった発行会社の未公開株などを多く所有し、高額な損失を被ったお年寄りです。こうした未公開株を、さも親切に買い取るかのように近づき、損失を取り戻したいというお年寄りの心のスキにつけ入ってきます。

独居老人宅を訪問した悪質業者はすぐに家に上り込み、室内の様子や会話の内容から、そのお年寄りの理解力や、判断力を探ります。また、お年寄りの近くに、家族や親戚などと相談できる立場の人がいるかどうか聞き出します。

## ポイント2

高額な手数料を捻出させるため  
自宅を担保にしたローンを持ちかける

悪質業者は、お年寄りが持っている未公開株をざっと見て、高額で買い取ることが可能と言ってきます。しかし、その未公開株を買い取るには手数料として数百万円が必要と言います。





ます。実際にけしかけられる手数料は600万円800万円くらいが中心のようです。しかし、既に未公開株で損失を被ったお年寄りには、支払う余裕がありません。少しでも損失を取り戻したいと心が動きますが、「お金はない」とあきらめようとします。ここで悪質業者は、値踏みをした家を指しながら、「こちらのお家を担保にローンを組まいませんか？金融機関を紹介しますよ。当社の未公開株買取りで簡単に返済できますよ」と持ちかけます。

あれよあれよという間に、段取りよく金融業者が携帯電話で呼び出され、その場でお年寄りはローンを組まされてしまいます。ローンを組んだ後、お金はお年寄りに渡ることなく、現金で直接悪質業者へ手渡されてしまいます。

**ポイント3**

**被害はお金だけにとどまらず家を失う生活保護を受けることになる場合も**

金融業者から借りたお金が証券会社を装った悪質業者に渡った後、その業者がお年寄りから未公開株を買収することはもちろんありません。そして、だんだんと連絡も取れなくなっていくます。一方で手数料を捻出するためにローンを組んでしまった被害者は、金融業者への返済ができず、最後には担保とした家を差し押さえられてしまいます。

中には家を追い出され、住むところがなく、賃貸アパートに入居するというケースもあります。判断力が低下していると、この期に及んでも騙されていることに気付かない場合があります。最終的には、生活保護を受けることにもなりかねません。

今回のケースは、金融庁へ登録していない業者による未公開株買取りの不履行という詐欺



この物語はフィクションです

### 「詳しい情報やご相談」

今回ご紹介した案件は最近急増しているケースのため、情報がなかなかまとまっていないのが現状です。

お心当たりがある場合やご心配の方は、全国の消費生活センター相談窓口や、都道府県の各弁護士会窓口までご相談ください。

欺です。判断力が低下している高齢者に、株の買取りを信じさせて、買取り手数料捻出のためのローンを組ませ、返済ができなければ金融業者が自宅を差し押さえるといった、高齢者にとっては深刻な事例です。買取業者と金融業者が共謀している可能性もあります。

株式などの金融取引を行うには金融庁への登録が必要です。マンガで最初に現れた、証券会社員を装った怪しい人物から話しかけられたら、正式に登録された業者かどうかを必ず調べる必要があります。

また、相談できる兄弟、親戚、知人などが近くにいれば防げる可能性があります。高齢者がこのような悪質な被害に遭わないよう、周囲の見守りが大切です。



## ひとり暮らしの生活費

若いみなさんが進学や就職に伴い、親元を離れて一人で生活するとき、お金のことでどのような知識を備え、計画的な生活を送ればよいのでしょうか。今回は、ひとり暮らしではどのような生活費がかかるのかを学びながら、赤字を出さずに貯蓄するコツなど、自立した生活を送るためのポイントをご紹介します。

### 生活費を仕分けする

新生活がスタートすると、家族とともに暮らしていたころとはうって変わり、生活費のすべてを自分ひとりでマネジメントしなければなりません。生活費のことは今まで親任せだった方にとっては、何から考えていけばいいか戸惑うこともあるでしょう。

そこでまずご自身の生活費について下表を参考にして費目別に把握してみましよう。そして、これらの中身を「基本的支出」と「付加的支出」に分けてみて下さい。前者は通常の生活に必要な不可欠な支出、後者はそれ以外の支出を指

(参考) 学生の場合の支出 (全国平均)

食費	23,510円
住居費	54,640円
交通費	3,250円
教養・娯楽費	8,260円
書籍費	2,250円
勉学費	1,520円
日常費	6,500円
電話代	4,830円
その他	2,550円
貯金・繰越	10,460円

大学生協 (全国大学生協連) 2010年調べ

(参考) 借家単身世帯の支出 (全国平均)

食費	36,596円
住居費	47,425円
光熱費	9,715円
家事用品	3,381円
被服費	4,694円
医療費	4,765円
交通・通信費	22,408円
教養・娯楽費	16,469円
その他	21,993円

出典：住居の所有関係別1世帯当たり1か月間の支出 (単身世帯) 民間借家 (総務省「家計調査」2011年)

します。例えば、食費の場合、健康な生活を送るのに欠かせない毎

日の食事にかかる費用は基本的支出となる一方、友人との飲食費などは、付加的支出となります。

次に、各々の基本的支出や付加的支出について、毎月の金額がほぼ変動しないもの (ここでは固定費と呼びます) とかなり変動するもの (変動費と呼びます) に分けてみましょう。例えば通信費であれば、定額契約をしているインターネットの接続費や携帯電話代などは固定費、スマートフォンなどを利用したパケット通信費 (定額サービスを除く) は変動費、といった具合です。基本的支出では、固定費部分が多く、付加的支出では、変動費部分が多くなるのが通常です。このように生活費を仕分けすることが、計画性のある新生活の第一歩といえるでしょう。

### 貯蓄のコツ

学生から社会人になり、新しい生活が始まったからといって収入が極端に増えるわけではありません。社会人になった分、交際費や身だしなみにかかるお金も新たに増えるかもしれません。そんな中でも、将来に備え、貯蓄をする習

慣を身につけることは大切です。

貯蓄のコツは、

● 毎月の貯蓄額の目標を決めること

● 収入 - 貯蓄 = 支出可能額と考えること

です。支出を抑える必要がある場合、まずは、付加的支出の変動費部分で余計な支出をしていないか探してみるのが良いでしょう。生活するうえでの必要性や契約等の変更のしやすさによって、支出の抑えやすさが異なるからです。

しかし、ついつい甘えが生じて目標額どおり貯蓄できないという心配があるかもしれません。そういう人は、あらかじめ決めた額を給与支給時に天引きで積み立てる金融商品を利用してみてはいかがでしょう。財形貯蓄制度のある企業であれば、それを活用するのも一案です。ただし、財形貯蓄は途中で簡単に変更がきかないこともあるので事前に十分検討しておくこと。

ひとり暮らしを始めたなら、自分の収入に見合った収支の合う生活を送ることが大切です。自分の将来を見通しながら、限られた収入を上手に配分して、人生全体を通じて満足が得られるようにしていきたいものです。



# 委員団体の活動紹介



投 信 協 会

社団法人  
投資信託協会

投資信託が、より広範な層の投資者から  
信頼を得るよう、啓発・普及活動を  
幅広く展開しています。

社団法人投資信託協会（以下、「投信協会」）は、投資信託及び投資法人（以下、「投資信託等」）の健全な発展並びに投資者の保護に資することを目的として設立された、金融商品取引法上の自主規制機関です。国内で投資信託やREITを運用する投資運用業者を主な会員としています。

投信協会は、投資信託等の運用・計理・評価・開示等に関する自主規制規則を制定しています。また、会員において、法令や自主規制規則が適切に順守されているか、会員調査を実施しています。さらに、投資信託等の利用者からの苦情・相談への対応及び紛争解決のあっせんについて、特定非営利活動法人「証券・金融あっせん相談センター」（FINMAC）と連携を図り、対応しています。そのほか、投資信託等の制度改善に向けた議論への参加や、投資者に投資信託等への理解を深めていただくための啓発・普及活動にも力を入れています。

啓発・普及活動の柱の一つは、一般向けの活動です。投資や投資信託等への正しい理解の向上を目指して、刊行物の配布、ホームページでの情報発信、全国各地での講演会の開催、消費者センターや確定拠出年金導入企業等への講師派遣、「NPO法人エイプロシス」と投資信託等に関する基礎講座の開設などの活動を行っています。

第2の柱は、学校教育の場における金融・証券教育のサポートです。初等・中等・高等学校向けには、証券8団体と「証券知識普及プロジェクト」を展開し、児童や生徒、学校教育関係者等に対して教材の提供やセミナーの開催などの活動を行っています。また、大学・大学院向けには、日本証券投資顧問業協会と共催で、全国6大学に寄付講座を開設しています。

投信協会では、国民の資産運用の中核

商品となりつつある投資信託等が、より広範な層の投資者から、信頼を得て健全な発展を遂げられるよう、今後も積極的な活動を行ってまいります。



## 公益財団法人 生命保険文化センター

公益財団法人  
生命保険  
文化センター

# 消費者教育としての観点から、 各層への消費者啓発・情報提供活動に 取り組んでいます。

生命保険文化センター（以下「当センター」）は、公正・中立な立場で、①消費者、学校関係者などを対象とした啓発・情報提供活動、②保険に関する研究会の運営や若手保険学者の育成を行う活動、③生命保険や生活保障に関する調査活動などを行っています。昨年四月からは公益財団法人として、今まで以上に公益を意識した活動の推進に努めています。

それらの活動の中で、啓発・情報提供活動については、消費者教育としての観点に立ち、中学生以上の生徒層から一般消費者に至るまで発達段階に応じた幅広い活動に取り組んでいます。

中学生対象には、毎年、生命保険をテーマとする「作文コンクール」を実施しています。これは中学生に生命保険の役割や意義を考える機会を提供することを目的としたもので、今年度で五〇回目の節目を迎えます。

高等学校については、平成二十一年に告

示された新学習指導要領において、家庭科の中で生活設計やリスク管理に関する学習を充実させる方向が示されたことを受け、先生方への授業支援の活動に努めています。具体的には、(社)日本損害保険協会との共催により、先生方を対象に「くらしとリスク管理」をテーマとした「夏季セミナー」を開催しています。また、高校家庭科の「家庭経済」領域の授業で活用していただくことを目的としたパワーポイント教材を作成し、希望する高校に無償提供しています。内容はすべて当センターのホームページで閲覧、ダウンロードできるようになっています。

さらに、大学生や高校生などに生活設計や生命保険の基礎知識を学ぶ機会を提供することを目的に、授業の一コマをいただいて当センター職員を講師として派遣する活動を積極的に行っています。

消費者行政・企業などが一般消費者や従業員を対象に行う生命保険学習会への講師

派遣や、生活保障や生命保険に関する最新の情報をわかりやすく解説した消費者向け小冊子の作成などにも力を入れています。当センターでは、これからも、関連団体の方々と連携し、公正な立場に立った啓発・情報提供活動に努めてまいりたいと考えています。



大学における講座の様子

いつも口になっている素朴で何気ないあの郷土料理は、どの地方で生まれた料理法かご存知ですか？  
全国各地それぞれの土地によって別の顔を見せる料理の数々を紹介するのが「たべもの百面相」です。

# 漬けもの

【其の五】つけもの

ごはんともそ汁には欠かすことのできない、日本独自の貯蔵食品、漬けもの。

主に浅漬けを指すお新香、やや上品にお香々や香の物といった呼び名も使われます。

漬けものは食を進めるだけではなく、ビタミンやミネラルを発酵の過程で増やし食物繊維も豊富に含む健康食品ともいえます。今回は郷土を代表する数々の漬けものの中からいくつかをご紹介します。

## にしん漬

にしん漬は、身欠きにしん（Ⅱにしんの干物）と大根や白菜などの野菜を主に利用した漬けもので、北海道や東北地方の保存食であり、正月には欠かせない郷土料理です。とうがらしやにんじん、昆布や米麹などを入れて漬けるものなど、漬け方の工夫はその土地によって異なるようです。

海の竜神さまは嫉妬深く普段は嫁もらいの話をご法度のため、海がしくて漁ができない冬の時期が嫁探しの時期、という言い伝えがある地域もあります。このにしん漬の味がなれるころが嫁探しの時期といった時代もあったそうです。

正月を祝う  
季節の風物詩



北海道  
東北  
地方  
など

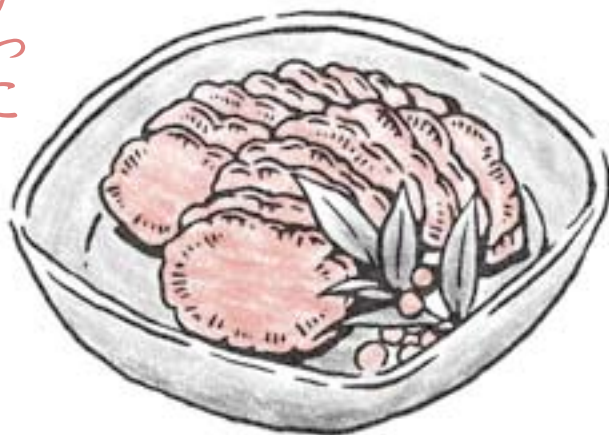
秋田  
県

中でたれい  
煙のぶさし  
いぶりがっこ

## いぶりがっこ

現在では地元秋田県だけでなく、広く一般に知られるようになった「いぶりがっこ」。「がっこ」とは秋田県の方言で「漬け物」のことです。「いぶりがっこ」は燻製のたくあんを指します。別名「いぶり漬け」とも呼ばれます。

大根が収穫期を迎える晩秋から冬にかけて、天干しでは十分に乾かないため、大根を縄で編んで囲炉裏の上などに吊るし、部屋全体を使っていぶすように乾かすことで独特の風味が生まれます。むらなく乾かすためには大変な手間がかかりますが、炭火でいぶされたあめ色のいぶりがっこは、なんともいえない香ばしさが後をひきます。





## はりはり漬

噛むとはりはりと音がすることから名前がついたとされるはりはり漬。切り干し大根を酢としょう油に漬け込んだものが代表的な漬けものです。地域によって焼酎や砂糖、ゴマやシウガなど調味料や材料が異なり、漬け込む大根も切り干しだけではなく細い大根をそのまま漬け込むなどさまざまです。

四国の一部の地域では、干したものを薄く小口に切り、湯でもんで調味料を加えてさらに漬けこみ、いただくようです。

をてる  
はんを  
引き  
名協役



愛媛県 岡山県 など

独特の風味が  
ごはんにも  
麺にもマッチ

大分県 熊本県 宮崎県 など



## 高菜漬

高菜は1000年以上前に大陸から伝えられたからし菜の一種といわれ、野沢菜、広島菜と並ぶ「日本三大菜漬」のひとつです。乳酸発酵タイプの漬けものですが、最近は発酵させず調味料に浅漬けするタイプのものもあるようです。

高菜は4月の上旬に根元から切って畑においておき、しなびたところを見計らって洗い、水気を切って塩、とうがらしを入れて漬け込みます。そのまま食べても結構ですが、油炒めなどにしても一段とその美味しさが引き立ちます。

## にんにく漬

疲労回復に抜群の効果を発揮するといわれる沖縄県特有のにんにく漬は大きく分けて三種類あります。茎や根を切ったにんにくを黒砂糖で漬けた地漬<sup>じじき</sup>。4、5日あら漬けた後、にんにくの皮をむき本漬けた塩漬。そして泡盛ににんにくと黒砂糖を漬けた泡盛漬です。

泡盛漬でできたにんにくは、お茶うけやおかずにしていただきますが、残ったにんにく酒のほうは、季節の変わり目など体調をくずしやすいとき飲むとよいようです。いかにも精力がつきそうな漬けものとその副産物です。

漬けものは私たちの祖先が編み出した保存食品で、ビタミンA・B1・B2・C、ミネラル、カルシウムなどの栄養素と食物繊維が多く含まれています。最近では減塩化が進んではいますが、保存性を高めるために塩分が使われることが多いため、食事全体のバランスを考えて過度に摂りすぎないよう、上手にいただきたいものです。



のるの  
産れる  
特ふけ  
縄あ漬  
沖養  
滋

## 「和食に欠かせない名脇役」漬けものの実力

- 整腸作用、免疫力強化（発酵系漬けものなど） ● カルシウム、鉄分（古クギなどを加えた場合）による疲労回復（ぬか漬など）
- 食物繊維による肥満防止、大腸がん予防、動脈硬化予防（野菜漬けもの全般） ● 食欲増進、代謝促進（とうがらし）
- 抗菌作用、がん予防（にんにく漬）ほかさまざまな効果があるといわれています ※摂りすぎには注意しましょう

# ライフ&マネープラン

## 「結婚にかかる費用」

このコーナーでは、転職、退職など人生の転機で役に立つ、生活設計におけるマネープランをご紹介します。社会人は、日々の仕事に追われがちですが、将来を見据えたマネープランを考えていくことも大切です。今回はいくつかある人生の節目のひとつ、結婚にかかる費用について取り上げます。最近のデータをもとに支出の内容や金額、また結婚費用の準備について考えてみましょう。

### 最近の結婚費用

私たちは、入学、卒業、進学と、人生でさまざまな節目を経験していきますが、多くの場合、就職という節目を境に、勤労者というお金を稼ぐ立場へと変わっていきます。では、勤労世帯にとってはその後どのような人生の節目があり、どれくらいの支出が考えられるでしょうか。

最初に訪れる節目のひとつに結婚があります。結婚年齢が上昇しており、2010年の平均初婚年齢は男性で30・5歳、女性で28・8歳（2012年版人口統計）となっています。こうした結婚年齢の上昇が進む中で、結婚に関する費用の相場はどうなっているのでしょうか。大手ブライダル情報誌の調査によると、

表

挙式関連費用の全国推計値

(万円)				
総額		挙式料	料理・飲み物 (1人あたり)	新婦の衣装
325.7		23.7	1.7	42.8
新郎の衣装	ブライダル エステ	ギフト	ブーケ (1個あたり)	会場装花
15.0	8.1	34.1	2.6	16.6
ウェルカム アイテム	親への ギフト	映像を使った 余興や演出	スナップ 写真費用	ビデオ 撮影費用
1.3	3.2	7.0	20.5	15.6

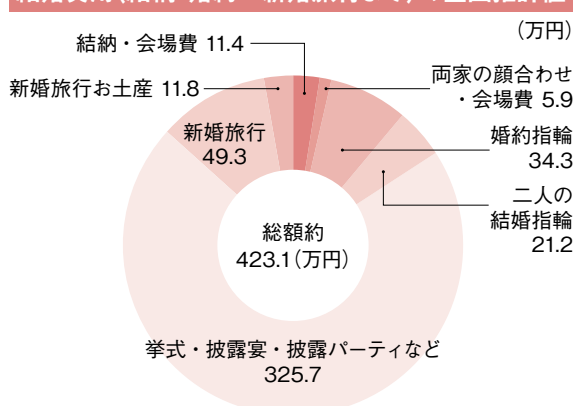
※項目別平均額は実施した人の平均額なので、各項目の平均金額の合計は総額と異なっている。

式、披露宴・披露パーティなどの費用総額は平均320万円を超えています。

その内訳は、左表のとおりとなっています。

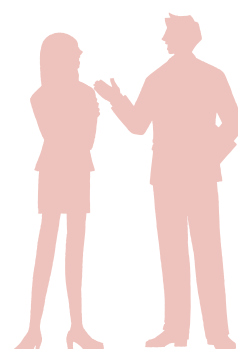
グラフ1

結婚費用(結納・婚約～新婚旅行まで)の全国推計値



※項目別平均額は実施した人の平均額なので、各項目の平均金額の合計は総額と異なっている。

ただしこれはあくまでも挙式などにかかる費用で、結婚全般にかかる費用はさらに増え、総額では420万円を超える大変な高額となっています。



さまざまなことにお金がかかりますが、中でも近年はブライダルエステの利用が増えているようで、費用としては平均8万1000円となっています。

結婚費用を抑えるには、こうした費用を見直したり写真撮影やビデオ撮影を友人などに依頼するなどし、式そのものやお招きするお客さまに影響が及ばないところから節約を考えることがよいかもしれません。

また、披露宴に招くお客さまの人数も費用に直結する要素です。できるだけ費用を抑えたいと考えるならば、招く方の基準など二人が納得のいくようにじっくり相談しながら決める努力が必要となるでしょう。同時に式や披露宴の場所やスタイルも十分に考慮しておきましょう。

このほか新居を構える場合は、家財道具などにも費用がかかるもの。家電製品だけでなく、雑貨などを買って揃えていくと思いのほか多額になりますから、注意しましょう。しっかりと買い揃えたいと思っているのであれば、余裕を持って資金を準備しておきたいものです。

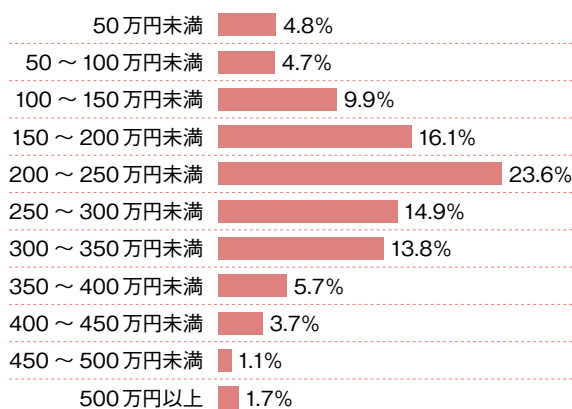
## 結婚費用の捻出

非常にお金のかかる結婚。その費用はどうやって賄えば良いでしょうか。もちろんご祝儀をいただくことでその費用の一部を賄えますし、親からの援助などを受ける場合も少なくありません。ご祝儀の額の分布はグラフ2のと

おりとなっています。最も多いご祝儀は200万円～250万円の金額帯です。

グラフ2

### ご祝儀・総額の全国推計値

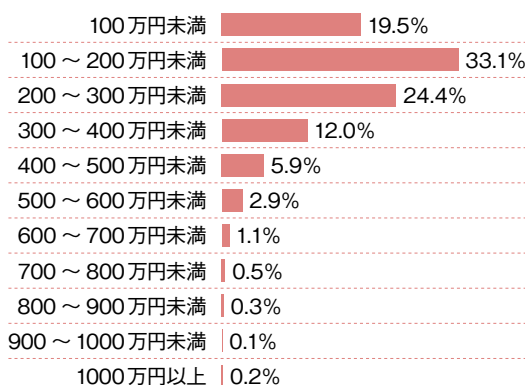


ご祝儀制の披露宴や披露パーティをした人が受け取ったご祝儀総額の金額別分布。平均は223.8万円

親・親族からの援助はグラフ3のとおりとなっています。その平均額は約193.2万円となっています。

グラフ3

### 結婚費用の親・親族からの援助総額の全国推計値



結婚費用（結納、挙式、披露宴・披露パーティ、二次会、新婚旅行合わせて）の親・親族から援助があった人の援助総額の金額別分布。平均は193.2万円

では、二人でどれくらいの準備をしておけばよいのでしょうか。

ある調査では結婚のために貯金をしている人は8割以上おり、目標金額は、1位が「100万円～200万円」（36%）、2位が「50万円～100万円」（24%）、3位が「200万円～300万円」（23%）でした。またその貯金期間は「半年～1年くらい」と答えた人が最も多く29%です。

貯金の方法は自分の収入から毎月定額を積み立てている人が60%と最も多く、次いでパートナーと毎月定額を積み立てている人が26%となり、多くの人がきちんと積み立てをしているようです。

結婚という目標を目の前におき、計画的に貯金をするのが大切だと考えていることがよくわかります。

別の方法としては「毎月余ったお金をすべて貯金する」「残業分を貯金に回す」などさまざまなですが、大切なことはお互い無理のない形で、いかに貯めるか。二人で目標を達成するために、こうした機会に十分話し合っておくことが、結婚後の家計管理や、これからの生活設計にも役立つ第一歩となるのではないのでしょうか。

※グラフ1～3の全国推計値は、各地域の婚姻件数（平成20年厚生労働省人口動態調査）に合わせてウェイト付けをした推計値を掲載しています。



# マナー・コンピテンシー(お金に関する総合力)を育む単元開発

## 金融教育の現場レポート

「金融教育」は、社会の中で生きる力を育むことを目的として行われる教育です。

このコーナーでは、金融教育の授業がどのように進められているか、

教育現場に立つ先生や、授業を受ける生徒の姿をレポートします。

今回は、大阪府豊中市立庄内南小学校の谷本千保教諭が、教職大学院で学び

実践研究を行った、金融教育のための基礎教育とも言える取り組みについてご紹介します。

### 学校教育で

### 身につけさせたい金融教育

「モノやお金を持っていることが、自分と周りとの人間関係を決定付ける重要な意味を持つ」。谷本千保教諭は、小学校での生活指導を続けるなかで、金銭に絡む児童の問題行動の背景にこうした考え方が潜んでいると感じたと

います。

流行しているトレーディングカードゲームでは、カードをコレクションするだけでなく、その中の少しのレアカードを入手するために大量のカードを買わなければならない仕組みができあがっています。収入のない児童がカードを手に入れるには親のお金が必要ですが、欲しいカードが全部買えるだけのお小遣いを貰えるとは限りません。児童の間では、一緒にカードゲームで遊ぶために、お小遣いが足りない子にカードを買ってあげたりお金を貸りたりといった状況にまで発展していくのだそうです。「仲間が欲しい」「仲良しと一緒にいたい」「友

だちに良く見られたい」という子どもたちの心理が、お金が介在することで、「親にうしろめたい」「お金をもらった

り借りたりしたくない」という葛藤とともに人間関係を複雑にしていきます。

谷本教諭は、そんな児童の現実を知り、金融教育の入口として、道徳教育や心理学の側面から「自分はお金とどう向き合うのか」にアプローチする必要がありますと考えたと言います。そこで、金融教育の単元開発を目標に、学校を休職して兵庫教育大学の教職大学院へ進学。2年間の研究と実践により、成果をまとめあげたのが、今回の「マナー・コンピテンシーの育成を目指した単元」です。

### 「お金」を考える」 実践授業

谷本教諭は2009年度から2010年度にかけて、同単元を高



大阪府  
大阪府豊中市立庄内南小学校  
谷本千保教諭

単元計画（高学年用 全10時間）					
学習過程		学 習 活 動		学習形態	学習場面
【Ⅰ】 意識化 2時間	① ブレーン ストーミング	“お金”について考えよう			
		・「お金と言えば…」知っていること、関係すると思うことなどを書きだそう		個人	概念探求
		・みんなの意見を出し合おう		グループ	概念共有
		・出された意見をキーワードで分類しよう ・お金マップを作成し、紹介しよう			概念図作成
【Ⅱ】 焦点化 1時間	② 定型知 習得	“お金”の役割を知ろう			
		・お金マップからお金の役割や機能を考えよう		グループ	帰納的推理
		・お金の主要な機能を確認しよう		全体	定型知の習得
【Ⅲ】 具体的 思考 5時間	③ 暗黙知 教養形成 (1時間)	“お金”に学ぼう			
		・先人たちはお金に何を学んだのだろうか		個人	暗黙知 教養形成
		・お金に関することわざから考えてみよう		グループ	
		・お金マップと比較して、関連性を見出そう		グループ	帰納的推理
		・心に残った1句を選び4コママンガを書こう		個人	価値判断
	④ 意思決定 価値判断 (2時間)	“お金”と“ひと・社会”を見つめよう			
		・教育ゲームを通して価値判断や意志決定、合意形成を体験しよう		グループ全体	疑似体験
		・ゲームを通して気づいたことをまとめよう		個人	価値習得
		・まとめた意見や感想を交流しよう		グループ	
		・お金と社会やひととの関係をまとめよう		全体・個人	価値形成
	⑤ 価値自覚 (2時間)	“わたし”と“お金”を見つめよう			
		・お金を間にひととのつながりを見つめよう		グループ 全体・個人	価値の明確化
【Ⅳ】 系統化 一般化 2時間	⑥ 価値形成	“わたし”と“お金”を創造しよう			
		・お金において大切だと思うことを3つの枠組みで整理してみよう ・お金において大切だと思うことを絵に描こう ・絵にキャッチコピーをつけよう		個人 全体	演繹的推理 価値の形成 価値の交流
		・自分の考えを交流しよう ・学習のまとめをしよう			

学年用の10時間の学習活動にまとめ上げました。実践研究の場は、6年間の勤務の後、大学院進学のために休職した前任校の大阪府豊中市立万根山小学校。

単元は、お金について知っていること、関係することを書き出し、意見を出し合う「お金について考えよう」。お金の役割や機能を学ぶ「お金の役割を知ろう」。お金に関する諺などから

考えさせる「お金に学ぼう」。教育ゲームによる「お金と人・社会を見つめよう」。宝くじの高額当選者に配られるというハンドブックの中身を考える「わたしとお金を見つめよう」。最

## ■ゲーム後の心理的感情

(数字はアンケートでの回答数)

得たもの		得たもの		失ったもの	
努力	12	怒り	9	冷静	19
喜び	10	恨み	8	楽しさ	10
やる気	10	憎しみ	6	自分	8
嬉しさ	9	悪口	4	体力	6
お金の大切さ	7	だます	4	笑顔	6
決断力	6	顔	4	態度	5
楽しさ	4	ケンカ	3	力	4
必死さ	4	最悪	3	気力	4
協力	4	ムカツキ	2	寿命	4
知恵	4	暴力	2	ゲーム心	3
大変さ	3	大変さ	2	優しい言葉	3
警戒心	2	態度	2	考える	2
使い方	2	争い	2	気持ち	2
良さ	2	言葉	2	売ろう	2
工夫	1	もめ事	1	怒り	2
挑戦	1	盗む	1	周囲	2
気力	1	苦勞	1	落ち着き	2
満足感	1	無謀	1	信頼	2
達成感	1	殺意	1	記憶	2
共有	1	欲望	1		
バカ力	1	喧噪	1		
元氣	1				

## ■児童の感想

●ゲームをしている途中は、冷静さや人に接する時の態度がちゃんとできませんでした。でもそのかわりに、やる気や満足感などを得られたので良かったです。

●ただのゲームで、ただの子ども銀行のお金のために、なぜこんなに必死になっていたのだろう。けど、みんな同じでした。みんなも冷静さを失っていたと言っていました。お金はにせもののお金でも、こんなに人を変えれると思うと、とてもこわいと思いました。

●コンパスを貸してといわれてもいつもなら「いいよ」と言うのに、友だちだということを忘れて、ライバルみたいに思えて「いいよ」と言いませんでした。ゲームが終わると結構お金があったけど、班の中ではすごくケンカをしていて、お金ってすごいなと思いました。

後が、自分自身のためのお金のハンドブックを作成する「わたしとお金を創造しよう」です。

授業の「山場」となるのは教育ゲームです。これは本来、世界の貿易を疑似体験することで世界経済の基本的な仕組みを学ぶゲームですが、谷本教諭はここで、お金によって巻き起こるさまざまな事象を疑似体験し、子どもたちの心に生じた感情や児童同士の人間関係の変化を記録させ、振り返る実践を行いました。「グループ対抗でどこよりも儲けて勝負!」という悲喜こもごものゲームに夢中になった後の児童の感想を見ると、「努力」や

「喜び」「やる気」などの肯定的な記述があった反面、「怒り」「恨み」「だます」「悪口」といった他人に対する否定的な感情や、「冷静さ」「楽しさ」「自分」「笑顔」などを失った自分への否定的な感情が芽生えていたことが窺われました。実際、6年の卒業時に5年時の授業を覚えているかどうかアンケートを取ったところ、7割以上が「意識することがある」と答えたとい

また、谷本教諭の分析では、その心理的背景として「関係」「拝金」「悲観」といったキーワードが明らかになっ

●ゲームと書いていても、怒りは全くおさまりませんでした。その時思いました。お金は良い事もあるけど、怖い所もあると。

●私はゲームだけど、すごく燃えました。大人はお金を稼ぐのに、こんなに大変なんだなと思いました。だからお金を大切にしたいと思いました。私たちの班は、終わってから、最初に8000円も入っていたことに気づき、お金はあせらず、確認しないといけないなと思いました。

●「5円安くしてもらえるトランプ」と言われて買ったなら、意味がないことが分かって、インチキとさげんだけど、お金を返してくれなかった。「おまわりさん!」とさげんだら、お金を返してくれた。ゲームが終わってから、「将来ぼくはサギにあうな」と思いました。





## 子どもたちの心に芽生えた 「自分のハンドブック」

「友だち付き合ひには、お金が必要だと思ふことがよくある」「お金やモノをあげると、自分に好意を持つてくれると思ふ」といった関係の尺度、「お金やモノをたくさん持つていると、持つていない人よりすごいように思へる」「お金をたくさん持つていると、自分に自信がわいてくる気がする」といった拝金傾向、「お金やモノを友だちが持つていゐるのに、自分が持つていないと情けない気持ちになる」「友だちが持つていゐるのに、自分だけ持つていないと仲間はずれにされそうな

気がする」といった悲観的な思考。谷本教諭は「ゲーム」に関するアンケート結果から、こうした子どもたちの心理的な側面が、生徒指導上の問題行動に繋がっていくことを報告しています。

後半の授業ではこの「ゲーム」の経験を踏まえて、「お金とのつながり、お金において大切だと思ふことを元にキャッチコピーを作らせる」予定が、児童からの要望で、「自分たちも宝くじの高額当選者に配られるような『自分のハンドブック』を作ろう!」という気持ちに発展していきました。また、この研究授業の模様は「保護者だより」を通じて児童の様子を含め詳細に報告しました。保護者からは「お金の授業が、心の授業」として行われるとは意外だった」「親子でお金について話す良い機会になった」などの感想が寄せられたといひます。

## 具体的な金融教育の前に 「お金について」学んでほしい

谷本教諭はこの授業で最も考慮すべきポイントを「児童の家庭間の経済格差など、各々の家庭環境の違いを意識

させることなく、児童全員が同じ目線で見持ちを共有できること」だと言ひます。それが、ゲームや諺などを媒介させることで自分の率直な意見が言える心理学的なアプローチであり、保護者が「心の授業」と評した所以でもあるようです。

谷本教諭はもとと経済学部出身で社会科学を専門分野とする小学校教員です。金融教育に関する知識や素材集めには全く苦労しないはずの谷本教諭が、今回2年がかりでこの単元開発に取り組んだ理由は、具体的な金融教育に入る前に「お金について学ぶ」必要性を現場で痛感したため。多くの実践が「お金というものを知つていゐる前提で進められていゐる」ことに課題を感じたからだと言ひます。

今回のような社会科学と道徳教育をミックスさせた単元開発にあつては、谷本教諭ならではの視点が活かされておゐり、オリジナルでありながらも汎用性の高い授業として評価されていゐます。そして、「明日すぐに使える授業だと思ひます。ぜひ多くの小学校で参考にして、実践してもらえたら」と谷本教諭は話してゐます。

## 金融教育の現場レポート

## マナー・コンピテンシー(お金に関する総合力)を 育む単元開発

大阪府

大阪府豊中市立庄内南小学校 谷本千保教諭

# 衣・食・住・遊 あの時代この時代

第1回

## 衣

さまざまなものが時代とともに移り変わる世の中で、  
私たちの生活に必要な、衣・食・住も  
そのカタチを少しずつ変化させています。  
その衣・食・住に遊を加え、  
さまざまなモノの移り変わりを追いながら、  
私たちのいまの生活様式を見つめ直してみませんか。

### 若者ファッションの 移り変わり

#### 若者文化の台頭とともに

この100年の若者のファッションはどのように移り変わってきたのでしょうか。

着物から洋服へと変化していく中で、大正末期から昭和初期にかけてはボブ・ヘア（断髪）にショート・スカートで銀座通りを闊歩するモダンガール（モガ）、そしてモダンボーイ（モボ）が誕生しました。

第二次世界大戦が終結するとアメリカン・スタイルの大量流入が起こります。朝鮮戦争での特需景気によって復興ムードがさらに高まり、パリをはじめとするヨーロッパなどの最新モードが、オードリー・ヘップバーンなどの映画を介して流れ込みました。昭和30年代に入ると「もはや戦後ではない」と経済白書にうたわれ、太陽族やロカビリー族などティーンエイジャーを中心とした新しい若者文化が台頭してきました。

高度経済成長に突入した1960年代には、戦後のベビーブーム時代の申し子たちが成人を迎え、アイビーやミニスカート、ジーンズが爆発的に流行しました。こうしてファッションは、それまで時代をリードしてきたオートクチュールからプレタポルテへ、つまり注文服から既製服へと大きく移り変わっていきます。

#### 自分らしさを求めて

1970年代には二度のオイルショックが起こり、公害への反省もあってエコロジイ思想が唱えられるようになります。また「モータリゼーションからビューティフルへ」というキャッチコピーに代表されるように、成長・拡大をめざしてがむしやらに進む生き方から、一人ひとりが自分らしさを発揮する多様な生き方が美しいとする考えが生まれてきました。

女性ファッション誌も相次い



で創刊され「アンノン族」という、新人種も現れるなど、世間のファッションへの関心を加速させます。ミニスカートからパンタロン、スリムからベルボトムなど目まぐるしく流行が変わること自体がこの時代の特徴でした。

バブル景気が始まろうとしていた1980年代後半、DCブランド（デザイナーズブランドとキャラクターズブランドの総称）をまとったキャリアウーマンが登場します。またメンズファッションでもDCブランドのソフトスーツが登場しブームに。ボディコンファッションに身を包んだ女性がディスコで踊る姿も話題になりました。

バブルが崩壊した後の、「失われた10年」と呼ばれる時代、ファッションは女子高生が時代をリードし、ルーズソックスや厚底ブーツ、茶髪やガングロが出現します。また、現在のストリートファッションの下地が渋谷などを中心として生まれてきます。

こうしたさまざまな変化を経て、近年はファストファッションと呼ばれる、低価格でありながら最新の流行を取り入れたショップが増える一方、流行に流されないファッションや古着のリメイクによって自分らしさを演出する人も増えています。

## 衣服費の変遷

ところで、ファッションにかける費用はどのように推移してきたのでしょうか。

下のグラフは、1963年（昭和38年）～2011年（平成23年）の被服及び履物の金額と家計に占める割合を示したものです。

金額は、1991年の2万3814円をピークに2011年は1万1389円と半減しています。また、家計（1か月間の消費支出）に占める割合は、1963年には10.8%、1991年に7.3%、2011年は4.0%となっています。

### 新しく服を買わずに、自分オリジナルに仕立てる工夫

最近はやっているのが、既製品を自分オリジナルにするための装飾を施す“デコ服”。少し古くなった服や着なくなった服を再生するファッションです。バッジやブローチ、刺繍を自分好みであしらうなど、ほかとは違ったオリジナル感が受けています。

また、和服を洋服にリフォームしたり、古着やアロハシャツをリペアしたりするなど、昔からのよい素材を、自分が着やすく個性を表現する現代版のファッションとして楽しむことも、若い人の中で流行しています。

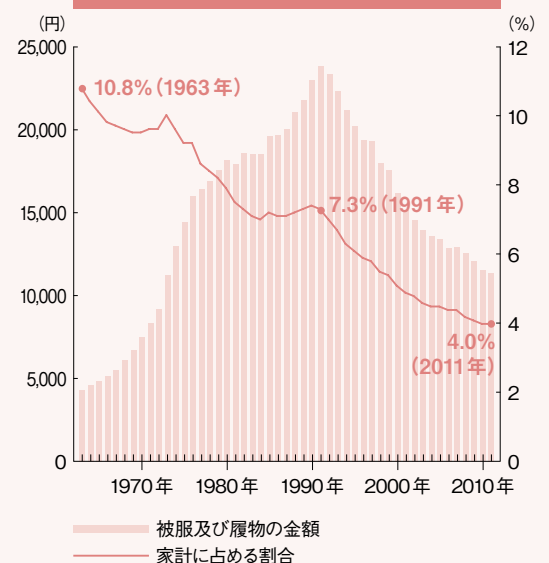
新しく服を買わずにオシャレを楽しめるデコ服をはじめとするファッションは、お金をかけずに賢くファッションを楽しむムーブメントの一つになっています。

### 最近の浴衣事情

花火大会やお祭り、縁日といったイベントに限らず、夏に一度は浴衣を楽しみたいという人も多いのではないのでしょうか。昔ながらの作法にこだわらず、若い人ならではのセンスのものも増えています。最近では、ラメ入りの柄ものも珍しくありませんし、時計はもちろん、ピアスやネイル、ブレスレットなどアクセサリー類も違和感なく合わせています。また、帯を結ぶのではなくマジックテープで留め、結び目は差し替えるだけのものや、数年前からは丈が短い“ミニ浴衣”なども登場しています。

こうした和装の入門編を通り過ぎると、伝統的な美しさに気づき、落ち着いた着こなしのよさを求める人が多いようですから、年配の方は過度に現代版の浴衣に眉をしかめる必要はないのかもしれませんね。

被服及び履物の金額と家計に占める割合





# 都道府県金融広報委員会 事務局員の活動紹介

## 子どもの ときって 大切ですね！

山梨県金融広報委員会  
古屋 由美

山梨県金融広報委員会では、保護者や教員を対象とした『金融広報アドバイザーによる講義』、『外部講師を招いての金融教育講演会』や、小・中学校の社会科の先生方を対象とした『教員セミナー』な

どを行っています。

学校の先生方からは、「金銭・金融教育が大切なのは分かるけれど、具体的にどう取り組んだら良いの？」「子どもたちが金銭感覚を身につけるには、保護者の知識・認識が重要」といった声をいただきます。そこで教育委員会と粘り強く意見交換を行った結果、教員セミナーの開催に結びつきました。参加された先生方からは「授業にぜひ取り入れたい」などの声が多く聞かれました。

こうした中、昨年、〃お金・労働

の大切さ、〃豊かで優しい心、〃高い好奇心〃を育むためには、小さなときの体験が大切であることを再認識した出来事がありました。ある幼稚園で園児たちがジャガイモを育て、収穫。自らつけた値段で販売し、本物のお金を手にした後、売上の一部を東北地方の人たちのために募金しました。さらに、農業指導の専門家から「種芋に灰をつける理由」などを教えてもらった園児たちは、「なぜ？」といろいろなことに好奇心を示すそうです。この好奇心が、子どもたちの「考

える力」につながるのだと思います。今後も、ときには子どもたちを直接教え、ときには先生や保護者への知識等の提供を行って、子どもたちの大切な時期における金銭・金融教育の実践・充実に取り組みたいと思います。

## 地域に根差した 活動を目指して

福岡県金融広報委員会  
今村 勢津子

福岡県金融広報委員会では、地域に根差した草の根運動として金融学習グループの支援を積極的に行っています。現在、県内各地で主婦を中心とした9グループが、金融広報アドバイザーの指導のもと、生活設計や税金、消費者

トラブルなどに関する勉強会を開催し、熱心に学んでいます。また、ほかの学習グループや当委員会も協力しながら親子学習会や公開講座を開催し、地域の方も一緒に学んでいただける場も提供しています。そのほか、現在も勉強会やボランティア活動が続いている元の金融学習グループとの交流会などでは、勉強会のアイデアや継続のコツ、地域活動、女性の自立に向けた取り組みなど前向きな意見が活発に出され、私自身もう少

し頑張らなければと触発されることもしばしばです。当委員会はこのような方々に支えられ今日に及んでいます。今後この絆とご縁を大事に、地道ながらも着実に地域に根差した活動となるようともに支え合い、努力していきたいと考えています。



後方左側が今村さん



金融広報アドバイザーとは、金融広報委員会からの委嘱を受け、各地において暮らしに身近な金融経済等に関する勉強会の講師を務めたり、生活設計の指導や金融・金銭教育などを行う金融広報活動の第一線指導者です。

## 金融広報 アドバイザーの 紹介

# 地域に合った話題で 金融を身近に考える機会にしたい

宮城県の金融広報アドバイザーとして、東日本大震災の被災地の学校でも金銭教育を続けている鈴木真子さん。「子どもたちが夢を持ち続けられる社会のために」との思いを胸に、講座「つひとつの二期一会を大切にしています」。

\* \* \*

鈴木さんは約30年にわたり、主婦層を対象とした「家計簿」、さらに対象層を広げた「生活設計」、小学校から大学までの児童生徒・学生を対象とした「金銭教育」など、時代の流れとともに必要とされてきた分野で金融広報活動を続けています。

鈴木さんのモットーは、難しいテーマでも、身近な話題と関連させて分かりやすく伝えることです。

「初めての講座は、そろそろ年金生活を始めようという主婦を対象にした家計簿がテーマでした。20代



昭和57年、貯蓄増強中央委員会が募集した「家計簿体験談」に入選。それを機に、翌58年から宮城県貯蓄推進委員会の貯蓄推進員（現在の「金融広報アドバイザー」）に。その後、家計簿や生活設計を中心とした講義活動や消費生活展における相談員などを行うかたわら、民生委員を務め、社会福祉協議会での情報提供にも尽力。近年は金銭教育や金融トラブルをテーマとした学校や各種講座における講師として幅広く活躍中。

番だと実感した最初の経験です」。

その教訓から、会場の受講生にマイクを向けて会話をしながら進めていくというのが鈴木さんの講義のスタイルになりました。

受講生が見たり聴いたり考えたりしていることを話してもらおうという狙いです。

「地域によってその土地柄や生活習慣はいろいろです。隣の町でも価値観や暮らし

ぶりが異なるのは普通。ですから、初めて訪れる地域では、できるだけ事前の情報を得、講座の中で受講生から聴く話をヒントに、その地域に合った事例や話題を取り上げて話すようにしています」。

講義を通じて感じるのは、日常生活の中の「気付き」が難しいという点。そこで考えたのが『3か条形式』。さまざまな消費行動について、3つの選択肢の中から一人一人がそれぞれ何を選ぶか。気付きのきっかけとして自らの考えを深めてもらうための工夫です。

講座後、受講者の感想を聴けるのが一番の楽しみだという鈴木さん。「ほとんどの講座は一期一会です。その出会いの中で、少しでも心に残る話があれば嬉しいですね。難しい金融や経済の話で、どれだけ当事者意識を持って捉えてもらえるかが、その内容をかみくだいて伝える私の役割だと思っています。今後より多くの方たちに、普段の生活の中で気付かないままではいけない必要な知識に目を向けるきっかけとなる講義を行っていききたいですね」と話しています。

宮城県金融広報委員会  
金融広報アドバイザー

## 鈴木真子

## 第1回 ライフプランを立てる

このコーナーでは、知るぽるとホームページの幅広い内容から、テーマごとにおすすめのページをピックアップしてご紹介します。今回のテーマは「ライフプランを立てる」。ホームページの“暮らしのマネー情報”にあるページを中心に紹介していきます。

オレンジ色の  
ボタンをクリック！



【トップページ】



【暮らしのマネー情報】



### 世代別・スタイル別のライフプラン

タイトルそのものずばり、「新社会人」「ヤングファミリー」「40代以降」「50代から」と、世代別・スタイル別にライフプランを立てるときのポイントやアドバイスをまとめています。

#### 住宅購入資金 ～ローンの選び方、そのポイントとは？

住宅購入は人生最大の買い物。その中でも重要になってくるのが住宅ローン選びと、その返し方です。家計の状況を踏まえた、安心して返済できる住宅ローンの選び方についてまとめています。

### ライフプランのギモン 家計のポイント

「教育資金を考える」「共働きの家計管理術」「病気や怪我に備える」など、本誌『くらし塾 きんゆう塾』から、ライフプランや家計管理に関する記事をまとめてご覧いただけるページです。

#### 豊かなセカンドライフへの架け橋 ～ご退職前後の手続き～

退職後、多くの時間を自分らしく、楽しく過ごすためにも少しでも早くライフプランを立てておきたいものです。豊かなセカンドライフへの架け橋として、退職前後の手続きについてまとめています。

### ■まだまだあります！

ゆとりある楽しい暮らしのために、お金に関わる問題をきちんと考えたい。“暮らしのマネー情報”の中には、「わが家の味方『生命保険』」、「年金に関するQ&A」など、将来に備えるライフプランには欠かせない、でも複雑に思える制度やしきみを、基本から解説するページもいっぱいあります！

知るぽるとホームページは…

知るぽると

検索

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





読者のみなさまの声をご紹介します。  
ありがとうございます。

●日野原重明さんの生き方に感動しました。私は57才ですが現在書道と自転車に興味を持ち挑戦しています。定年後一年以内に亡くなる人がありますが先生のよう目標を持ち新しい事にトライして長生きしたいと思っています。

(愛媛県・日浦博志さん)

●いつもおもしろく読んでます。山田さんの話は、視点が新たにいつも唸らさせられます。

(愛知県・に〜みさん)

●新潟県三条市在住ですが「委員団体の活動紹介」の記事で、地元三条市でも『マネートラブルにかつ!』という冊子を配布していたことを初めて知りました。今度探してみようと思います。

(新潟県・寺田博史さん)

●矢口家の家族の人のほのぼのとしたイラストはホッくり親しみやすいです。皆の金融の手助けとしてガンバってください。

(岐阜県・金カン日食さん)

●日野原先生も実感されているという人は創めることを忘れない限りいつまでも老いないという言葉を私も心に留めておきます。

(広島県・匿名希望さん)

●初めて知りました。テーマが多く、内容深く、巻頭インタビューの日野原先生の「命も時間もお金も何のためにあるか、そして何のために使うか」考え生活するヒントを頂きました。〜後略

(宮城県・匿名希望さん)

●表紙に感化されて久々に「福笑い」をしました：とっても懐かしかったです。

(大分県・藤縄裕さん)

●初めて本冊子を手に取り、一気に読みました。内容的には、表題の目的に沿って、ためになることが堅くもなく、軟らかくもなく、読みやすく編集されており、相当、気遣いをされていることが窺えます。次の発行を期待して待ちます。

(静岡県・ミキさん)

## 知るぽるとクイズ

以下のヒントをもとに故事ことわざなどを考えてみてください。一番最初の文字をつなげると、本誌に登場した印象的な言葉が浮き上がってきますよ。さて何でしょうか？

### ヒント

- A. 相手より早く動き有利に展開せよ
- B. 心が表れるといわれる場所です
- C. 大差ありません
- D. 気の合う人が自然に集まります

A.				セ	イ	ス	ル		
	ン								
B.			コ	コ	ロ	ノ	カ	ガ	ミ
C.					シ	ヨ	ウ	イ	
D.				ト	モ	ヲ	ヨ	ブ	

※答えは次号掲載

### ●前号の答え

#### ヒャクサイ

百歳を超えても現役の医師として活躍される日野原重明先生。さまざまな経験を通して語られることに学ぶことは多く、また命と時間の使い方など、若い世代に向けたお話しも非常に興味深く伺えました。

## おたより募集中

「くらし塾 きんゆう塾」では、皆さまからのおたよりを募集します。クイズにお答えいただいた上で、下記宛先までお送りください。平成24年8月31日までにご意見をくださった方の中から、抽選で10名の方に、「日めくりカレンダー」をプレゼントいたします。また、おたより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\*＆メモ帳」をプレゼントいたします。

※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
- ④一言ご感想
- ⑤この広報誌を知ったきっかけまたは場所
- ⑥知るぽるとクイズの答(左記参照)
- ⑦ご住所・お名前・電話番号
- ⑧「読者のおたよりコーナー」への掲載希望の有無/掲載するに当たり、本名ではなくペンネームをご希望の場合はペンネーム

※いただいた個人情報は、プレゼントの発送、誌面への掲載に関してのご連絡についてのみ、使用させていただきます。

### ●宛先

**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  
**メール** : info@saveinfo.or.jp  
**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

# 都道府県金融広報委員会一覧

委員会名	郵便番号	住所	電話番号
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2F	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	050(7506)1128
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)6166
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	〒630-8213	奈良市登大路町10-1	0742(27)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1-271	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	佐賀市天神三丁目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(866)2187

**くらし塾 vol.21**  
**さんゆう塾**

平成24年7月発行

- 編集・発行  
金融広報中央委員会
- 編集協力  
廣告社株式会社

©金融広報中央委員会 禁無断転載

## 編集後記

創刊からちょうど5年経った今号より、高齢者の方々にも読んでいただきやすいよう誌面を大きくしました。若い方々向けには、「ひとり立ち生活、ここがポイント」という新コーナーを始めました。今後も読者の皆さまからのご意見を大切にしつつ、皆さまのお役に立つ情報をお届けできるよう、編集部一同努めていきたいと思ひます。

\*本誌は全国の金融広報委員会等でお配りしています。個人の方の定期購読はお取り扱いし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」ホームページ上に掲載していますのでご利用ください。

<http://www.shiruporuto.jp/about/kurashijuku/>

# 「親子のためのおかね学習フェスタ」

参加  
無料

おかねについて、楽しみながら学んでいただくためのイベントを全国5会場で開催。

## おかねの体験学習プログラム

### 仕事体験

#### ～中央銀行の仕事に挑戦しよう！

使えなくなった古いコインの選別や、破れたお札を新しいお札と交換できる基準やお札の数を学びます。終了後、お給料(模擬貨幣)をもらいます。

報酬を得ることで、おかねの価値の重要性に気付き、働いて収入を得る意味を学びます。



### カレー作りゲーム

#### ～上手にお買い物のできるかな？

仕事体験で得たお給料で、おうちの人にカレーを作るため買い物リストを作成して、食材の値段を考えながら買い物をします。

決められた予算の中で、必要なものと欲しいものを選択することの大切さを学びます。



## ガチャピン・ムックの スペシャルショー

国民的なキャラクター、ガチャピンとムックがやってきて、歌や踊りがいっぱい Шоーを行います。

ショーを通して、おかねの役割や使い方について学びます。

ガチャピン、ムックとの楽しい握手会も予定しています。



## おかねクイズ

会場のパネルをヒントに10問のおかねクイズに挑戦。スタンプラリー形式で楽しみながら学んでいただきます。



## 貯金箱作りコーナー

好きな色を塗って、自分だけの貯金箱を組み立てます。



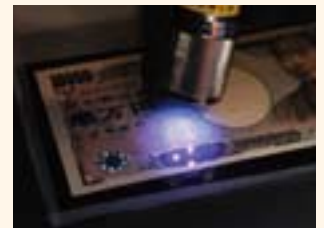
## おかねについて 学ぶコーナー

国内外の貨幣のレプリカを展示。おかねの役割や歴史について学びます。



## お札の秘密体験

マイクロスコープやブラックライトでお札に使われている最新の技術を体験します。



## 開催日

	開催日	会場
兵庫	8月25日(土)	神戸国際会館(神戸市)
静岡	10月21日(日)	グランシップ(静岡市)
東京	11月23日(金・祝)	東京ウィメンズプラザ(渋谷区)
福島	12月15日(土)	福島市子どもの夢を育む施設こむこむ(福島市)
愛媛	2013年1月19日(土)	松山市総合コミュニティセンター(松山市)

## 参加申込方法

「親子のためのおかね学習フェスタ」公式サイトを開設予定です。公式サイトで詳細内容をご確認の上、お申し込みください。公式サイト開設については知るぽるとホームページでお知らせします。

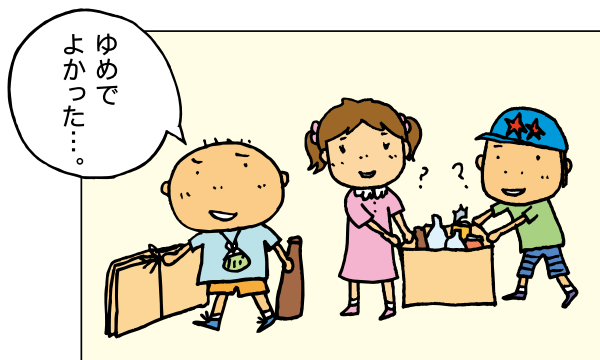
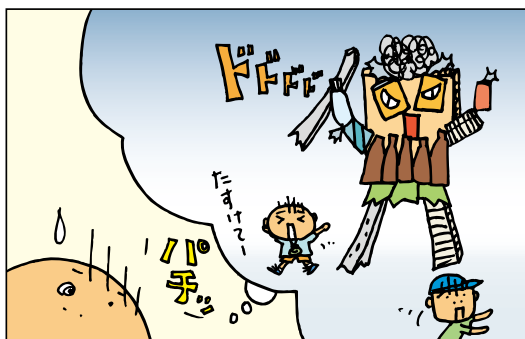
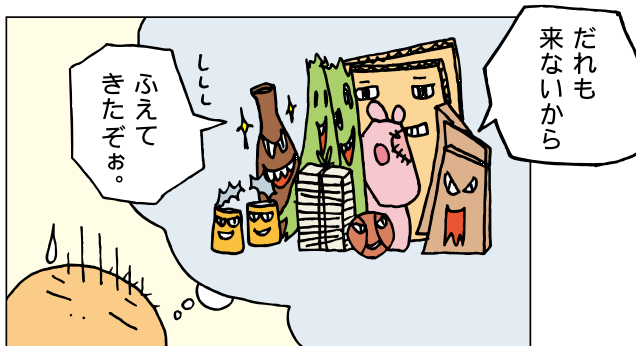
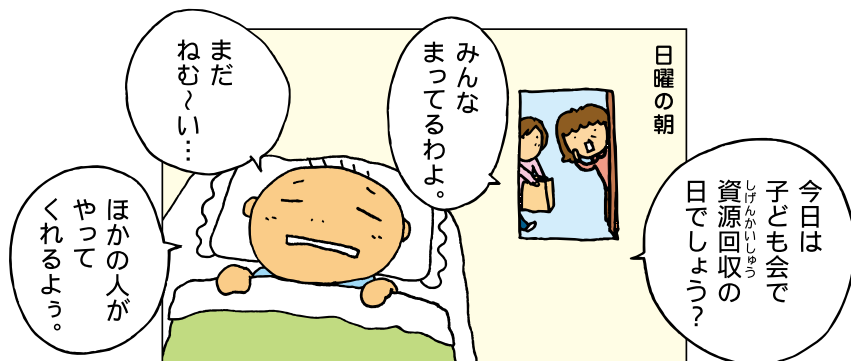
(<http://www.shiruporuto.jp/>)



知るぽるとホームページの楽しい親子向けコンテンツです！

# おかねのね

しげん  
資源おばけ



小学生を対象とした教材で、ご家庭で保護者と一緒に楽しくお金の知識を学べます。  
68テーマについて、4コマまんがと子ども向けページ、大人向け解説ページがあります。  
親子で一緒に、クイズに挑戦したり、ワークをやってみませんか？

知るぽるとホームページ  
おかねのね  
おかねとしごと道場  
(小学1・2年生)より。  
友だちと協力して  
活動することの大切さを  
気づかせましょう。

<http://www.shiruporuto.jp/teach/katei/okanenone/>

知るぽると <http://www.shiruporuto.jp/>

●「知るぽると」は金融広報中央委員会の愛称です。金融の情報が集まる「港」であり、分かりやすい金融の知識への身近な「入り口」です。