

# くらし塾

知るほど

金融広報中央委員会

vol.51  
2020冬号

# きんゆう塾

インタビュー デヴィ・スカルノ タレント

お金は敬いながら、楽しく豊かに生きるために使う

投資を始めた後に行うリバランスとリアロケーションとは？

わたしはダマサレナイ!! キャリア決済を不正利用する新手のフィッシング詐欺

災害時の公的支援と保険による備え

ウユニ塩湖（ボリビア）



## 波乱万丈の人生 三つのターン

二十一

現在79歳、2020年2月には80歳を迎えるデザイ夫人のこれまでの人生は、「ひと言でいえば波乱万丈」とご本人もおっしゃるほど、濃密なものでした。

19歳でイントネシアのスカルノ大統領に見初められ、単身でインドネシアに移り住み、22歳で大統領夫人に。世界各国の元首や要人と交流を持ち、10年間にわたりスカルノ大統領を支えました。その後、インドネシアの政変により、デヴィ夫人は一人娘のお嬢さまとともにフランスに亡命。パリの社交界では「東洋の真珠」とたたえられ、王侯貴族や各界の著名人とも交流を持ったといいます。

「普通では行けない場所に行き、会えない人に会い、さまざまな体験をしてきました。人の何百倍も生きてきたんじゃないから」 とデヴィ夫人は笑います。再び

その後、ニューヨーク滞在中に日本のテレビ番組から声がかかるようになったのが2000年前後。以降、テレビで見ない日はないほど大活躍されているのはご存知の通りです。

メディアを通して見るデヴィ夫人の姿は、「優雅に生きるセレブ」というイメージですが、戦中・戦後を挟んだ幼少期、家は貧しく、生活は苦しかったとといいます。その生き立ちから現在までを語っていただきには誌面が足りません。そこで、「これまでの人生におけるターニングポイント」を三つ挙げてもらいました。

—私の家は霞町（現在の港区西麻布）に

い、母は足が悪く、暮らしは貧しいものでした。私は小さいころから絵を描くのが得意で、周りからは天才だといわれていたんです。貧しい中でも母が内職でお金を貯め、藝大の先生につけて絵を習わせてくれまし

イ　ン　タ　ビ　ュ　ー

# デヴィ・スカルノ

## タレント

ゴージャスな衣装を華麗に着こなし、

きらびやかなアクセサリーにも負けないオーラを放ち、

テレビをはじめ多数のメディアで大活躍するデヴィ・スカルノさん。

貧しかった幼少期を経てインドネシア大統領夫人となった波乱の人生から

としてさまざまな挑戦を続ける意義

た。ある日、学校から帰ると、母が私のクラスマイトの母親にしきりに頭を下げているところに出くわしました。障子越しに話を聞いていたら、どうやら私を学校に通わせる月謝が払えなくて、その方にお金を借りていたようなのです。それを知ったとき、大きな衝撃を受けました。『母にそんな思いをさせてまで学校に通うことなんてできない。私が母を支えなければ』と思つたんですね。それが子ども時代のターニングポイントでした。

中学を卒業したら働くことを決心したデヴィ夫人は、高い倍率をくぐり抜けて千代田生命(現在のジブラルタ生命)に入社。都立三田高校の定時制に通いながら、学業と仕事に明け暮れる日々を送ります。やがて赤坂にあった伝説の高級クラブで働くことになり、縁あってスカルノ大統領夫人へ、というシンデレラストコーリーにつながるのですが、二つ目のターニングポイントはそ

こではありません。

表紙写真  
ウユニ塩湖（撮影：上田優紀）

ウニ塩湖は、南米・ボリビアの南西部にある町。ウニから車で1時間ほどの場所に位置する広大な塩原です。塩湖全体の高低差がわずか50cmほどしかない「世界で一番平らな場所」としても知られています。「天空の水鏡」や「奇跡の絶景」と称される、白く輝く鏡面の大地は、雨季に複雑な条件が揃って初めてその姿を現します。とくに夕方は、太陽が空と雲を赤色やかに染め、大地がその色を忠実に映し出し、まるで雲の中を歩いているような神秘的なスポットになります。

「インドネシアに渡り大統領夫人となつた直後、母と弟を立て続けに亡くしました。

私は母と弟を支えるためにそれまで頑張つてきたわけですから、大変つらく、悲しい出来事でしたが、これは神様が私に与えた

啓示だと思いました。もう家族から自由になつて、スカルノ大統領1人のために尽くしなさい、と。私はそれまで母と弟のため日本国籍を保持していたのですが、それを機にインドネシア国籍になりました。こ

れが、もう一つのターニングポイントでしょうか。

三つめのターニングポイントは、現在の活躍にもつながるエピソードです。

「30年ほど前のことですが、日本のホテ

ルに宿泊していたときにテレビを見ていたら、『100歳以上の日本人が45000人いる』といっていました。現在、100歳以上の方は7万人を超えていますが、今から30年前には、45000人でも驚きの数だ

挑む気持ちをなくしたときが  
自分が老いたとき



# お金は敬いながら、 楽しく豊かに生きるために使う



つたのです。当時、私は50歳。100歳まで生きられるのだとしたら、これまでの人生と同じ時間をもう一度生きることができた。これからは『スカルノ大統領夫人』という肩書きから切り離された自由な生き方がしてみたいと思ったのです。ここからまた私の新しい人生が始まるのだとしたら、新しい目標や目的、使命感があつてもいいんじゃないかと思えた瞬間でした。これが、三つめのターニングポイント。50歳から79歳の現在に至る大きな転換点でしたね」。

以降、日本のテレビ局から声がかかるようになり、デヴィ夫人はバラエティ番組などにあまた出演することになります。

「当時、私はニューヨークに住んでいたので、東京とニューヨークを往復しながらテレビなどの仕事をするようになりました。あるとき、スポーツ新聞を見ていたら、『タレントのデヴィ夫人』と書かれていて大変びっくりしました。『え、私ってタレントなの?』と。でも、これまで人の何百倍も濃密な経験をして生きてきたわけですから、これから先は人生の余剰として、楽しく生きたらいんじやないかと思つたのです。よし、これから的人生は楽しく『タレント・デヴィ夫人』として全うしようといふ気持ちになつたんですね」。

## 挑戦を成し遂げた達成感は 何ものにも代えがたい

現在も数々のテレビ番組やCM、イベン

トに出演され、さまざまな挑戦をし続けるデヴィ夫人。あるときはイルカに乗つてサーフィンをしたり、あるときはスカイダイビングをしたり、またあるときは無人島でサバイバル生活をしたり。79歳の今もさまざまなことに挑む姿に私たちはいつも驚かされます。

「よく芸人の方たちから、『デヴィ夫人にそこまでやられると自分たちの仕事がなくなる』と冗談めかしていわれます(笑)。私は、基本的に『あの人も人間だし、私も人間。あの人にできて私にできないことはない』と考えるんです。そう思つて、イルカのサーフィンに挑んだら、3日でできてしましました。実は私、高所恐怖症なので高いところは大の苦手なのですが、それでも地上4000mからのスカイダイビングに挑戦してみたら、上空からの眺めがあまりにも美しくて、思わず2回も飛んでしまいました(笑)。未知のことに挑んで、それが成し遂げられたときの達成感は本当に得難いものです。一度、その達成感を味わうと、あれもできるんじやないか、これもできるんじやないかという気持ちになります。挑む気持ちを失くしたときが、自分が年老いたときなんだと思いますね」。

メディアを通じ、さまざまな物事に対してもなかなか口に出せないことをズバッといふさまに留飲を下げる人も多いのではないでしょうか。

「ブログなどでも、皆さまから『よくぞ いてくださいました』というコメントを 多数いただきます。日々、世界では理不尽 なことが起こりますが、それに対して私は 素直に怒り、考えを述べているに過ぎませ ん。『怒り』は私の原動力ですね。私が本 音で物をいえるのは、これまでの経験や体 験から得た自信と誇りがあるからだと思います。そして、精神的にも物理的にも経 済的にも完全に独立、自立した人間です から、誰かに義理立てすることも、忖度す る必要もありません。どんな人でも、こう いうことをいつたらあの人にお世話をになつ じやないか、これはあの人にお世話をになつ ているからいえないということがあると思 いますが、私にはそれが一切ありません。 精神的にも物理的にも経済的にも独立し ていることが、本当の意味での贅沢なので す。私は、そうした自由を勝ち得た数少 ない人間の一人なのかなと思いますね」。

## 人生は「生活」のためではなく 「生きる」ためにある

芸能界での華やかな活動の一方、デヴィ 夫人は芸術文化の支援や慈善事業にも積 極的に取り組んできました。1990年 には世界各国の音楽家を支援する「イブ ラ国際音楽財団」を設立。毎年、多くの国々 のアーティストをイタリアのシチリア島 (イブラ地区) に集めてコンクールを開催 し、入賞者をアメリカのカーネギーホール などのコンサートに招きます。2006

年に設立したNPO法人アース・エイド・ ソサエティでは、理事長として「日本赤十字社」とNGO「難民を助ける会」ととも にさまざまな慈善活動を行ってきました。また、自身も10匹の犬を飼う愛犬家 として動物愛護活動にも尽力しています。

「若き芸術家の支援とともに、私が最も 心を寄せるのは、難民のように政治の犠牲 となつてつらい暮らしを強いられている方 たちです。私たちのNPO法人は、『戦い をやめ、許しあい、地球に平和を／あらゆ る命に思いやりを／青い海と緑の大地を永 遠に』をモットーにチャリティーや難民支 援などを行つてきました。この地球上から 戦争や紛争をなくすのは難しいかもしれ ませんが、その犠牲になつた方たちの役に 少しでも立てればと思つています。動物愛 护活動も、人間の犠牲になつた生き物たち を手助けしたいとの思いから始めたもので す。『あらゆる命に思いやりを』は、私の 一貫したテーマですね」。

ところで、多方面で日々精力的に活動さ れるデヴィ夫人の食生活や健康管理、体力 づくりも気になるところです。

「夜はパーテイーや会合などでフレンチ やイタリアンをいただくことが多いため、 お昼はなるべく和食を食べるよう心がけ ています。気をつけているのは、『まごわ や・さ・し・い』。マメ・ゴマ・ワカメ・野菜・魚・ シタケ・イモをかたよりなく食べること です。白米は大好きなのですが、太るのが 怖いので玄米などを混ぜて少量いただいて

います。お酒も毎晩いただきますが、至つ て健康。よほど体が丈夫にできているので しょうね(笑)。睡眠時間が3時間といつ もよくありますが、そんなときは『昨夜 は10時間たっぷり眠れた』と自分にいい聞 かせています。もともと体が丈夫だったこ ともあると思いますが、精神力も強いのだ と思います。体力づくりは特別していませ んが、日舞や社交ダンス、冬はスキー、夏 はスキーバイキングと、体を動かすこと が好きなので自然に体力が維持されてい るのかもしれません」。

今回、取材をさせていただいたデヴィ夫 人のご自宅の一室は、自身の審美眼で選び 抜かれた高級な調度品や美術品が彩る豪 華なサロモンといった趣です。そんな空間で、 お金や資産についてもデヴィ夫人らしい哲 学を語つてくれました。

「私は、お金は『敬う』ことが大切だと 思っています。そのためには、お金を貯め るのではなく、使うことが大事。好きなと ころに行き、好きな物を買い、好きな物に 囲まれて暮らす。この部屋にある物にまつ べてに愛着がありますし、一つひとつが私 の人生を豊かにしてくれています。お金は、 人生の豊かさを実感するためにあるのでは ないでしょうか。ただ、私の場合、あまり にも物が多くなり過ぎてしまつたので、こ の先、私が死んだら娘とその家族たちも困 るでしょうから、今から少しずつ断捨離を していくつもりです。とはいっても、すべて愛 着のある物ですから、何を残して何を捨て



デヴィ・スカルノ

1940年、東京生まれ。1959年、インドネシア のスカルノ大統領と出会い、結婚。政変により、 1970年、一人娘を連れてパリに亡命。インド ネシアで事業に専念した後、1991年にニューヨークへ移住。その後、日本を拠点にタレント 活動を行う。著書に『デヴィ・スカルノ回想記 荣光・無念・悔恨』、『選ばれる女におなりなさい デヴィ夫人の婚活論』など。

るのかを判断するのにも膨大な時間がかか るでしょう。断捨離が、私の人生で最も 難題だと思います(笑)」。

50歳のとき、すでに人生100年を視野

に、第2の人生を歩む決意をしたデヴィ夫 人ですが、80歳を目前に、100歳、ある いはその先までも、このままエネルギーが ユに突き進まれていくことでしょう。

「私は仕事も精一杯しますが、遊ぶとき も徹底的に遊びます。今のこの一分一秒が 次々と過去になつていくのですから、その ときどきを精一杯楽しく生きたいのです。 私はよく、『あなた方は毎日、生活をして いるんでしょう? 私は毎日を生きていること の』というんです。『生活をしていること と生きていることの違い、分かる?』と。

人生100年時代といわれるようになり ましたが、この先、さらに医学が発展して、 人生120年、130年の時代が訪れるかも しれません。たとえそうなつたとしても、 私は、楽しく、豊かに『生きて』いきたい。 そう思っています」。

# 投資を始めた後に使う リバランスとリアロケーションとは？



今回の質問

投資を始めた後は、定期的な見直しが必要だと聞きました。見直しはどのようなタイミングで、どのように行うのがよいのでしょうか。

最近、“ほったらかし投資”という言葉をよく耳にします。誤解されやすいのですが、これは「完全に放置しても大丈夫」ということではなく、「市場の値動きに一喜一憂せず、長期的な視点に立って投資する」という意味です。資産運用を始めた後も、市場が変動する中で、基本ポートフォリオが適切に維持されているか、適宜確認を行う必要があります。そこで今回は、基本ポートフォリオの確認や具体的なメンテナンスの方法について紹介していきます。

監修／小松原宰明（イボットソン・アソシエイツ・ジャパン株式会社 チーフ・インベストメント・オフィサー）

そもそも資産を配分する理由は、「分散」が投資にとって重要な要素だからです。「卵を一つのカゴに盛るな」という投資の格言がありますが、卵をすべて同じカゴに入れてしまうと、カゴを落としきしまったときに全部が割れてしまします。資産運用においても、同一の銘柄に集中投資するのではなく、期待リターンやリスクが異なる資産クラスに分散投資することにより、万一インフレや金融危機などが起こった際に、ダメージを小さくすることを期待できるのです。

【図表1】は、代表的な4資産クラス（国内株式、外国株式、国内債券、外国債券）の過去50年の値動きです。とくに株式の値動きが大きくなっていますが、4資産を組み合わせた場合、値動きが緩やかになります。

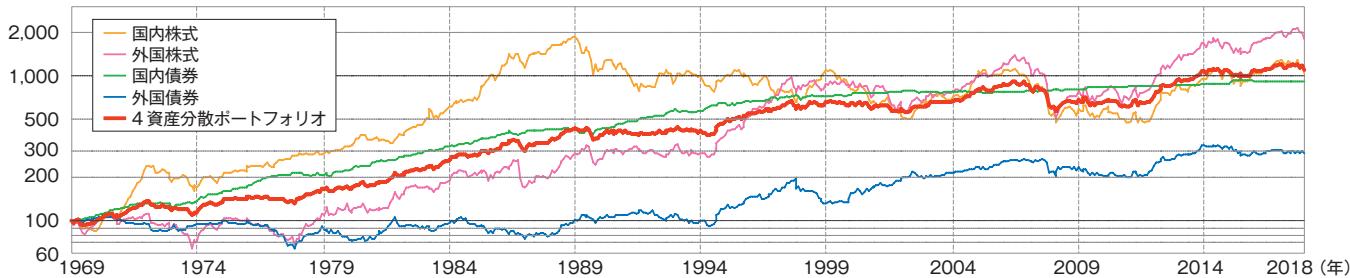
## 投資の結果を左右する アセット・アロケーション

投資をする際、運用資金を国内外の株式や債券といった資産クラスに振り分ける配分のことを「アセット・アロケーション」といいます。アセットは「資産」、アロケーションは「配分」を意味し、その人の資産状況やリスク許容度、運用目的などによって適切なアセット・アロケーションは異なります。投資のパフォーマンスは9割方このアセット・アロケーションで決まってしまうといつても過言ではなく、投資をするうえで重要なポイントです。

そもそも資産を配分する理由は、「分散」が投資にとって重要な要素だからです。「卵を一つのカゴに盛るな」という投資の格言がありますが、卵をすべて同じカゴに入れてしまうと、カゴを落としきしまったときに全部が割れてしまします。資産運用においても、同一の銘柄に集中投資するのではなく、期待リターンやリスクが異なる資産クラスに分散投資することにより、万一インフレや金融危機などが起こった際に、ダメージを小さくすることを期待できるのです。

【図表1】4資産分散ポートフォリオの資産額の推移（1969年12月末～2018年12月末）

1969年12月末時点の指数を100とする



（注1）利益、配当などは再投資し、取引費用、税金などは一切かからないと仮定。

（注2）国内株式：東証一部時価総額加重平均収益率。外国株式：MSCIコクサイ（グロス、円ベース）。国内債券：野村BPI総合。外国債券：1984年12月以前はイボットソン・アソシエイツ・ジャパン外国債券ポートフォリオ（円ベース）、1985年1月以降はFTSE世界国債（除く日本、円ベース）。4資産分散ポートフォリオ：国内株式、外国株式、国内債券、外国債券の4資産に25%ずつ投資したポートフォリオ、毎月末リバランス。

Copyright ©2019 Ibbotson Associates Japan, Inc.

なり、一定のリターンも確保できています。このデータからも、値動きの違う複数の投資対象に分散投資することで、効率よくリターンを得られることが分かります。

## 基本ポートフォリオを決めるポイント

アセット・アロケーションを踏まえて、各資産クラスの具体的な配分を決めたものを、「基本ポートフォリオ」といいます。

実際に投資をする際には、まず、アセット・アロケーションおよび基本ポートフォリオを決める必要があり、以下のステップを踏むことになります。

- ①自分の目標リターンとリスク許容度（耐えることのできる年間最大損失率など）を知る
- ②選択可能な複数の資産配分のうち、同じリターンではリスクが最小に、同じリスクではリターンが最大になるような組合せがどれかを把握する

なお、リターンとは資産から得られる収益率のことであり、リスクは将来のリターンがどの程度の大きさでバラつくかを示すものです。

③前記の①と②を踏まえて、自分の目標リターン、リスク許容度に見合ったポートフォリオを選択する

では、具体的に見ていきましょう。まずは、目標リターンを把握します。例として、今後、20年間で2000万円の資

金を貯めることを目標にするケースを考えます。毎月8万3500円ずつ貯蓄をすれば、20年間で目標の2000万円を達成することができます。しかし、毎月5万円ずつを貯蓄するとした場合には、20年後の残高は1200万円となり、目標の2000万円に800万円足りません。

そこで、資産運用をすることで足りない800万円を作ることを考えていきます。毎月5万円という積立額を変えずに20年後に2000万円を達成するには、年率5%程度のリターンで運用する必要があるという計算になります。

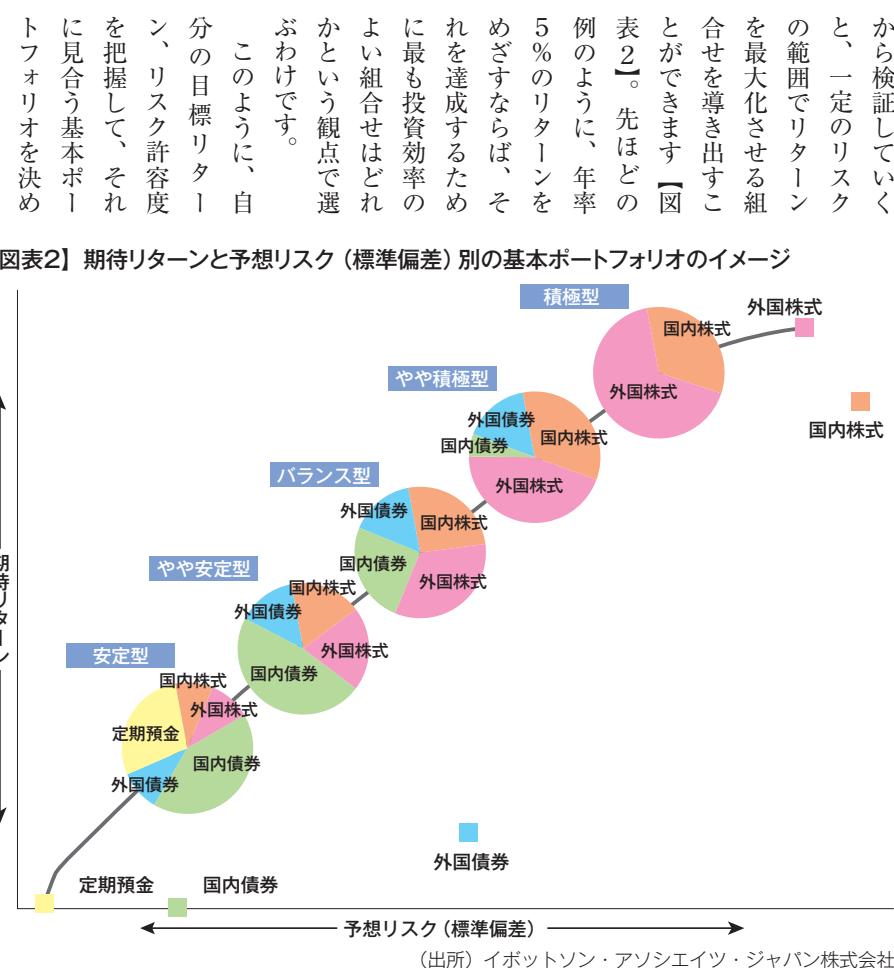
また、自分の「リスク許容度」を理解しておくことも大切です。リスク許容度とは、リターンがマイナスに振れてしまつた場合に短期的にどれくらいまでならマイナスになつても受け入れられるか、という度合いのことです。日本人の場合には2~3割、つまり100万円が70万~80万円に減るくらいまでなら耐えられるという人が多く、それ以下になつてしまふと、将来値上がりする可能性があつても、その時点で解約（損失確定）をしてしまう人もいるようです。

次に、どの資産の組合せにするべきかを考えていきます。投資対象となる資産と構成比率を組み合わせる複数の資産配分のうち、「リスクが同じならリターンは高い方がいい」「リターンが同じならリスクは低い方がいい」といった観点

から検証していくと、一定のリスクの範囲でリターンを最大化させる組合せを導き出すことができます。【図表2】先ほどの例のように、年率5%のリターンをめざすならば、それを達成するため最も投資効率のよい組合せは何かという観点で選ぶわけです。

## 資産運用の最適化には定期的な「リバランス」が必要

このように、自分の目標リターン、リスク許容度を把握して、それに見合う基本ポートフォリオを決めています。



(出所) イボットソン・アソシエイツ・ジャパン株式会社

めに、崩れたバランスを元の構成比率に戻す必要があります。構成比率を戻すために、資産の一部を売却したり、買い足したりする作業のことを、「リバランス」といいます。リバランスの方法はいくつか考えられます。

具体的なケースで見ていきましょう。

【図表3】の例では、当初、100万円を半分ずつ株式と債券に投資するというポートフォリオを組んでいます。1年後、株式は40%値上がりして70万円に、債券は10%値上がりして55万円になります。全体の構成比率で見ると株式は50%から56%に増え、債券は50%から44%に減っています。

さらに上がっていき、一方で、値下がりした資産クラスはますます下がるようになります。【図表3】のケースなら、株式を15万円売却することで、株式55万円、債券55万円というポートフォリオになります。売却分の15万円は待機資金にすれば、仮にこの先、株式が値下がりしても、買い増しすることができます。

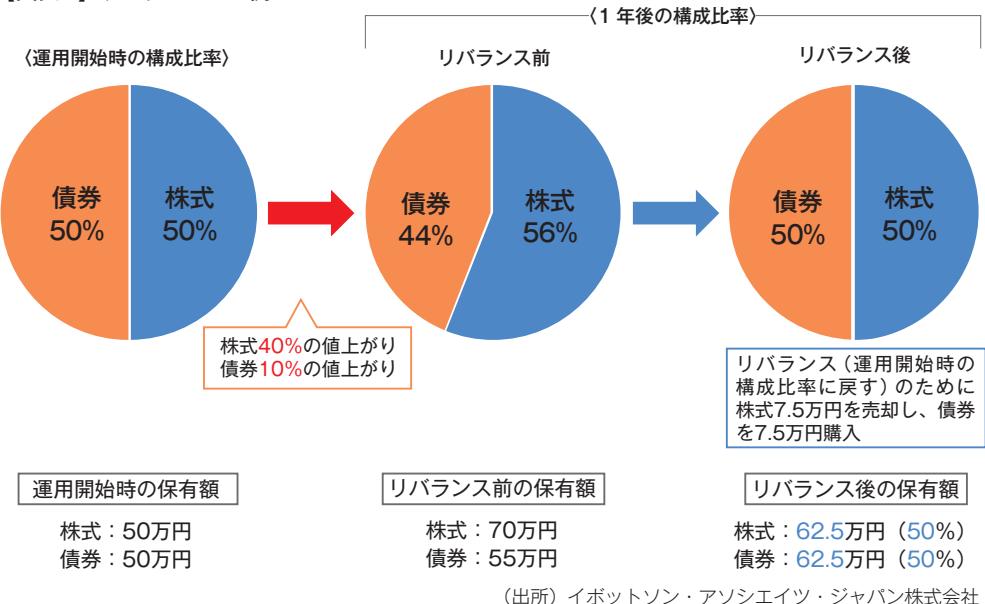
売却にも抵抗があるという人には、売却なしで、構成比率の低下した資産クラスを追加購入する「ノーセル・リバランス」という方法があります。【図表3】のケースでは、債券を15万円追加購入することで、株式70万円、債券70万円というポートフォリオになり、当初の配分比率の株式50%、債券50%に戻ります。

リバランスは投資のプロも定期的に行っているリスク管理対策の一つで、資産運用における重要なプロセスです。ただし、投資している資産クラスが一本調子に値上がり、もしくは値下がりしている時期には、リバランスしない方が、パフォーマンスが高くなる点には注意が必要です。

とはいって、これまでの市場動向を振り返ると、ある資産クラスが何年にもわたって上昇あるいは下落し続けることは滅多にありません。つまり、短期的にはリバランスしない方がいい時期があるかもしれません。しかし、長期的にはリバランスによって保有資産全体のリスク水準を一定に保つ効果が期待できるということになります。

しかし、中にはこうしたリバランスに抵抗を覚える人もいるかもしれません。値上がりした資産クラスは

【図表3】リバランスの一例



では、どの程度の頻度やタイミングでリバランスをするのがよいのでしょうか。リバランスには、定期的に運用資産の構成比率を見直す方法（定期型）と当初の構成比率からの乖離幅がある程度大きくなつたら見直す方法（乖離型）という二つの方法があります。どちらの方法がよいかは人にもよりますが、乖離型は、資産クラスの構成比率の変化を小まめにチェックする必要があるため、一般的の個人投資家の場合は、定期型のほうに向いているといえるでしょう。

【図表4】では、過去のデータを元に、毎月リバランスした場合、1年ごとにリバランスをした場合、リバランスをしなかった場合の3パターンを比較しています。これを見ると、毎月リバランスをするのとリバランスしなかった場合のリターンは、あまり変わりません。これに対し、1年ごとにリバランスをした場合は、基本ポートフォリオの構成比率を保ちつつ、価格変動リスクが抑えられています。しかし、リバランスをしなかった場合は、基本ポートフォリオの構成比率が崩れ、価格変動リスクも上がっています。

言い換えれば、小まめに毎月リバランスをする必要はないといえます。頻繁なリバランスはコストもかさむため、年一度、誕生日や年末など決まったタイミングで資産の残高と構成比率を確認し、その時点で当初の基本ポートフォリオから5%以上の乖離が生じていたらリバン

スを検討するよいでしょう。それも面倒だという人は、リバランスも含めてプロが管理・運用してくれるバランス型ファンドに投資するのも一案です。

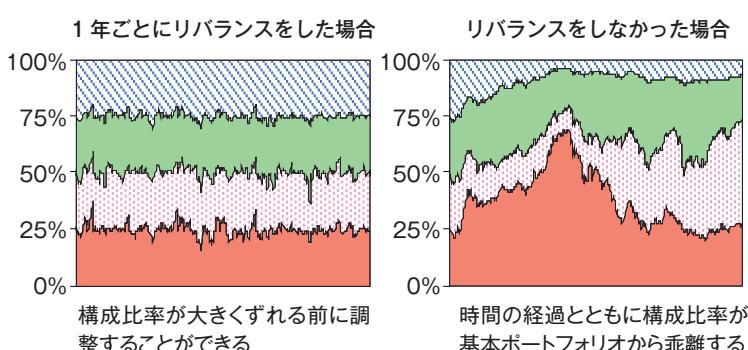
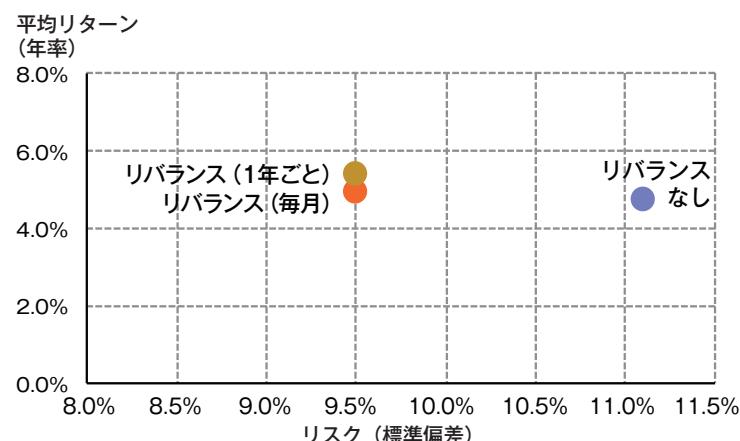
## iDeCo・つみたてNISAのリバランス

最近では、iDeCo（個人型確定拠出年金）やつみたてNISAなどを利用し積立投資を行う人が増えています。老後資金の準備などを目的として、毎月一定額の積立てによって運用することで、長期的な資産形成を行うための制度です。掛け金が限度額（非課税投資枠）の

範囲内なら、利益に課税されないなどの税制優遇措置が設けられています。iDeCo・つみたてNISAの場合、「配分変更」または「スイッチング」という方法でリバランスを行います。前者は毎月購入している金融商品の種類や配分割合を変更することを、後者はこれまで積立てをしてきた金融商品を売却し、ほかの金融商品を購入して入れ替えることを指します。

なお、つみたてNISAでスイッチングを行う場合、新規で購入するのと同様に非課税投資枠が必要になります。そのため、その年の非課税投資枠（40万円）

【図表4】リバランスの有無とリスク・リターンの関係（1969年12月末～2018年12月末）



Copyright ©2019 Ibbotson Associates Japan, Inc.

を使い切っていると、スイッチングはできません。

しかし、実は、積立投資の場合は、リバランスをそれほど気にする必要はありません。なぜなら、積立投資では毎月基本ポートフォリオに沿って購入していくため、それまで積み立てた資産の構成比率が多少基本ポートフォリオから乖離していくても、その後の毎月の購入によって徐々に基本ポートフォリオの資産構成比率へと戻ってくる可能性が高いからです。積立投資は、リバランス機能の一部を内包した、非常に優れた投資手法だといえます。

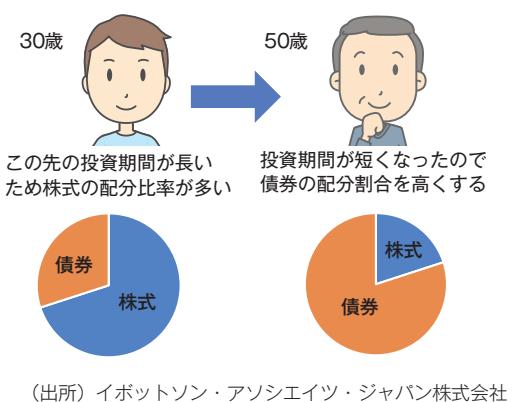
## 目標やリスク許容度が変化したら「リアロケーション」を考える

老後資金のための積立てなど投資期間が長いと、運用期間中に昇進や転職で収入がアップしたり、退職一時金の受取りや親からの遺産相続などで金融資産が大きく増加することがあります。それだけでなく、家族構成が変化したり、投資を重ねることで経験値が上がり、リスク許容度が変わることもあるでしょう。

そうしたときには、アセット・アロケーションを再検討する機会を設けましょう。これを「リアロケーション」といいます。通常のリバランスとは異なり、リアロケーションでは基本ポートフォリオを決めるための前提そのものを見直すことになります。これによって基本ポートフォリオが大き

きく変化する可能性もあります【図表5】。プロは相場環境を見ながら機動的にアセット・アロケーションを変えていくこともあります。投資上級者でないと頻繁なリアロケーションが逆に投資効率を下げてしまう可能性もある点には注意が必要です。

【図表5】リアロケーションの一例



（出所）イボットソン・アソシエイツ・ジャパン株式会社

わたしは

# ダマサレナイ!!

第47話



ATTENTION

## 携帯電話会社を装ったSMSに注意! キャリア決済を不正利用する新手のフィッシング詐欺

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あいやすいのです。

監修／大井菜子 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 マンガ／まきのこうじ



利用する  
携帯電話会社の  
正式スレッドに  
SMSが届きました



1 新手のフィッシング詐欺  
キャリア決済が不正に利用される！

金融機関などを装ったメールで偽サイトに誘導し、  
クレジットカード番号などの重要な個人情報を盗み出すフィッシング詐欺。最近は、新たな手口として、キャリア決済を不正利用される被害が急増しています。  
キャリア決済とは、スマートフォンやパソコンなどで購入した商品などの代金を、月々の携帯電話の利用料金とまとめて支払うことのできる決済サービスです。特別な申込みをしなくても、自分が契約している電気通信事業者（以下、携帯電話会社）でふだん使いているIDやパスワードなどを入力するだけで簡単に利用できるため、誰しもが、この手口のターゲットになり得るのです。

**POINT!**  
2 携帯電話会社そつくりのSMSと  
サイトで巧妙に個人情報を榨取

手口は、携帯電話会社を装ったショートメッセージサービス（以下、SMS）を消費者に送り、偽の携帯電話会社サイトへ誘導。そこでIDやパスワードなどを入力させ、キャリア決済に必要な情報を擲取したら、デジタルコンテンツやショッピングサイトでの商品購入で、消費者のキャリア決済を不正利用します。

単純な手口ですが、文面や差出人の情報が少ないと仕掛けにより、ふだん注意している人でもだまされやすいのです。さらに、SMSに記載されているリンク先のURLには、携帯電話会社名が入っていることがあるほか、中には、携帯電話会社の公式SMSが届く正式なスレッドに、偽のSMSが入り込んでくるケースもあり、こうなると見破るのはさわめて困難です。

具体的な事例をご紹介します。携帯電話会社の公式SMSが届くスレッドに、「利用料金が高額になつ



現在は、キャリア決済が可能なすべての携帯電話会社が利用規約を改定し、フィッシング詐欺による不正利用の被害補償制度を導入しています。

**POINT!**



**4**

**トラブルを避けるための対策と  
いざというときの対処法**

こういった手口は無視することが一番なのですが、見分けがつかないことも多いため、いくつかの効果的な対策をお伝えします。

## POINT! 4 トラブルを避けるための対処法 いざというときの対処法

キャリア決済についての規制内容や消費者保護は、基本的に各携帯電話会社の利用規約に基づいています。以前は、ファイッシング詐欺によるキャリア決済不正利用への補償を、どの携帯電話会社も利用規約に記載していました。そのため、不正利用による不正購入であっても請求を止めることは難しく、泣き寝入りする人も多かったのです。

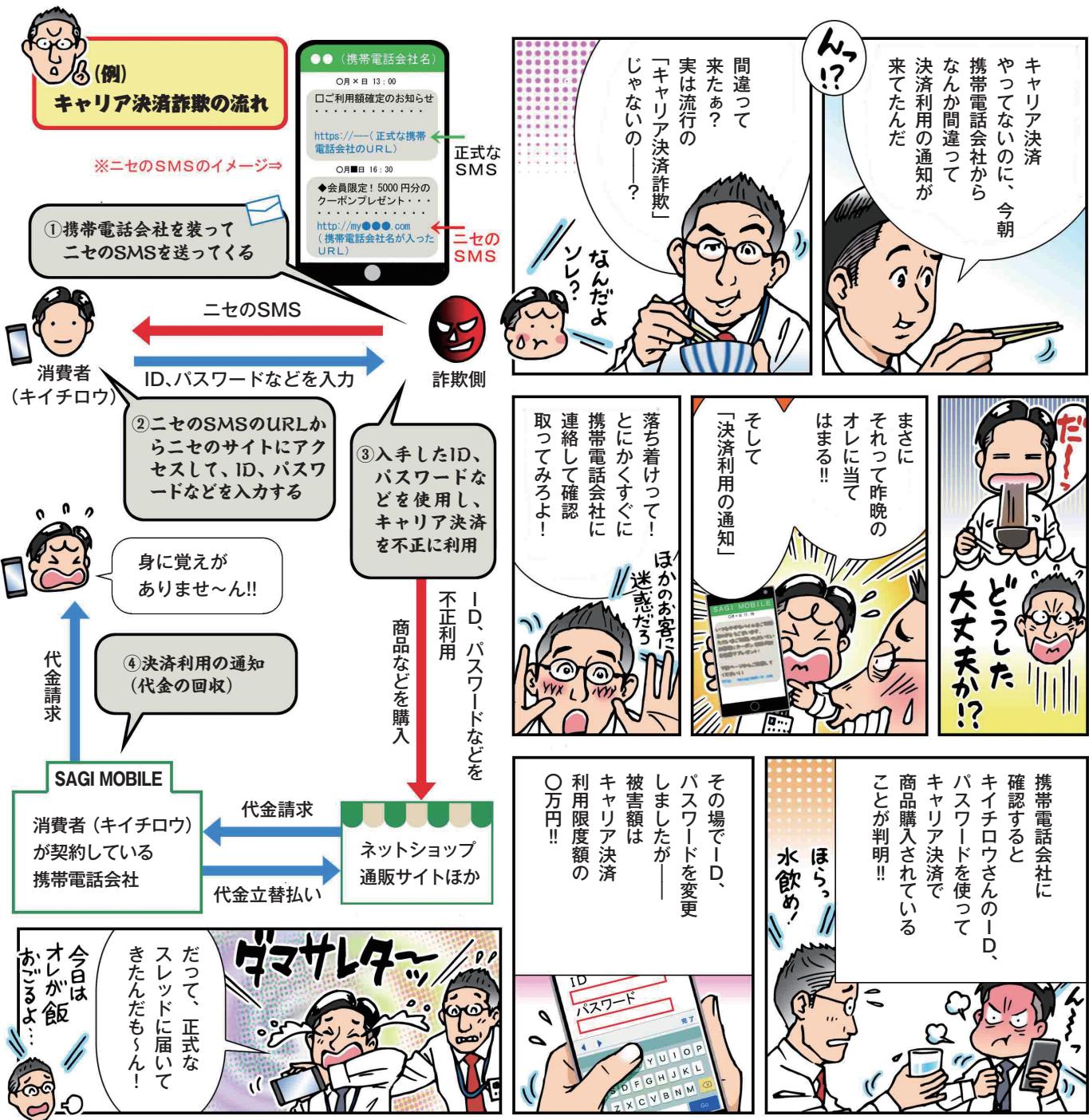
現在は、キャリア決済が可能なすべての携帯電話会社が利用規約を改定し、ファイッシング詐欺による不正利用の被害補償制度を導入しています。

## POINT! SAO

### 3 キャリア決済不正利用の補償は携帯電話会社の利用規約に基づく

「期間限定でクーポンプレゼント」といった偽のSMSが届きます。記載されているURLにアクセスすると、携帯電話会社サイトにそつくりの偽サイトが開き、IDやパスワードなどの入力を求められます。入力すると、画面が真っ白になつたり、エラー画面が表示されたりします。この時点できアリア決済に必要な情報を探取されているので、そのまま放つておくと、きアリア決済を不正利用されてしまいます。

この手口のもう一つの特徴が、不正利用に気づくタイミングです。携帯電話会社から、きアリア決済利用通知やキャリア決済利用の限度額に達したという通知が届いて初めて、不正利用されたことに気づくことが多いため、限度額まで不正利用されてしまい、被害額が大きくなりやすいのです。



#### 万一の相談先

- ・消費者ホットライン  
☎188（「いやや！」と覚える）  
※最寄りの消費生活センターや消費生活相談窓口につながります。相談受付時間は相談受付先によって異なります。

#### 参考情報

- ・国民生活センター  
「携帯電話会社をかたる偽SMSにご注意！-あなたのキャリア決済が狙われています-」  
[http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20190905\\_1.pdf](http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20190905_1.pdf)

WEBサイトに誘導するSMSは、まず怪しみ、記載されたURLから安易にアクセスしないようになります。携帯電話会社の公式WEBサイトに直接アクセスするか、事前にマイページをブックマークしておくなど、すぐに問合せや確認ができるように、あらかじめ備えておきましょう。

#### ■キャリア決済の設定変更

2段階認証（IDとパスワードに加えて、ほかの方法での本人認証が必要となる仕組み）の設定やセキュリティーソフトの導入、迷惑SMSなどの対策サービスを活用しましょう。

こうした対策をしていても、トラブルにあつてしまふ可能性はあります。少しでも怪しいと感じたり、身に覚えのないキャリア決済利用通知や2段階認証の通知が届いたら、すぐにパスワードを変更して、キャリア決済を停止。携帯電話会社や決済利用通知に記載されている購入店に連絡しましょう。偽のSMSやキャリア決済利用通知などは、不正利用された証拠になるので、必ず保存しておきます。ご自分で判断できなかつたり不安に思つたら、消費者ホットライン（188）や警察にご相談ください。

#### 記載されたURLに安易にアクセスしない

載されたURLから安易にアクセスしないようになります。携帯電話会社の公式WEBサイトに直接アクセスするか、事前にマイページをブックマークしておくなど、すぐに問合せや確認ができるように、あらかじめ備えておきましょう。

# 野菜と暮らす春夏秋冬

食  
生  
活  
で  
健  
康  
積  
立

体においしい季節の野菜をもつと知つて食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榎原道子

## 冬野菜

免疫力を高める養生根菜

### 大根

● 豊富な消化酵素が腸を健康にするとともに、寒さに負けない免疫力もアップ。旬の冬の大根はとくにみずみずしく、甘味もたっぷりです。

大根は、古くは『古事記』にも登場するほど、昔から日本人に親しまれてきた食材です。味が淡泊なので、肉にも魚にも合わせやすいうえに、焼く、煮る、炒めるなど、どんな調理の仕方でもおいしく味わえるのが魅力です。旬の冬の大根は、水分と甘味をたっぷり含み、皮にえぐみも少ないので、1年で最もおいしくいただけます。安くてボリュームがあり、料理の主役にも脇役にもなれる万能選手の大根は、冬の食卓を支えてくれる心強い味方です。

さらに葉の部分には、βカロテン、ビタミンCやEも含まれています。とくにβカロテンは、老化を防ぐ抗酸化作用や、免疫力を高める働きがあり、積極的に取りたい栄養素です。大根は皮も根も葉も残さず丸ごと食べたい、とても優秀な野菜なのです。

### 冬の大根の万能選手 大根の栄養効果とは？



冬の大根は1年で最もおいしい

大根には、ジアスター<sup>ゼ</sup>という消化を助ける酵素や、ビタミンCがたっぷり含まれています。このジアスター<sup>ゼ</sup>は胃の

現代では科学的に証明されている大根の健康効果ですが、300年も昔の世に、自らの経験によって大根の健康効果を知った人物がいます。江戸時代の儒学者で、長生き指南書とうたわれるベストセラー『養生訓』(ようじょうくん)の著者・貝原益軒(かいばらえきけん)です。

養生とは、現代では「病気の回復に努める」というような意味で使われますが、江戸時代では「健康」と同じような意味で使われていました。貝原益軒が生きた江戸前期から中期は国が統一され、世の中が平和になり、人々が豊かになつた時代です。「長く生きて健やかに人

消化を助けるだけでなく、免疫機能を持つ腸の調子も整えるので、免疫力アップが期待できます。腸は第2の脳といわれ、腸内環境の改善は体と心の健康につながりますから、寒さや忘新年会などのイベント続きで体調を崩しやすい冬にこそ、腸を元気にする大根を食していただきたいと思います。

### 江戸の長生き指南書『養生訓』で紹介される大根の養生パワー

江戸の長生き指南書『養生訓』で紹介される大根の養生パワー

生を樂しみたい」という考えが広がったことも、『養生訓』が人気を博した理由の一つと想われます。

貝原益軒は、平均寿命が40歳前後といわれる時代に、80歳過ぎで天寿を全うした長寿の人です。しかも、60歳を超えてからも旅をするなど、晩年まで健康で充実した生活を送りました。亡くなる前年に完成させた『養生訓』には、「食事は腹八分四」、「夏は冷たい物を食べ過ぎない」など今でもよく耳にする生活習慣の注意点に始まり、長生きするための心の持ち方まで、貝原益軒自身が実践した「健康寿命を延ばす秘訣」がまとめられています。またそこには、「脾胃(ひい)」という言葉が繰り返し使われています。『脾胃』とは今でいう腸のことです。

貝原益軒が脾胃の健康の大切さを強く感じていたことがうかがえます。そこで、「脾胃」による食べ物として、「菜の中でも一番上等である。いつも食べるのがよい」と高く評価している食材が、大根なのです。

さらに貝原益軒は、薬用植物について

書いた著書『大和本草』でも、大根について詳しく書いています。貝原益軒にとって大根は、健康長寿の力ぎを握る重要な食材だったのでしょう。

## 「おばあちゃんの知恵」に感じた 今に伝わる『養生訓』の精神

生活の中で気軽に取り組める健康法を



手作りの大根蜂蜜

紹介する『養生訓』は、今も現代語訳や解説書が出版されるロングセラー本でもあります。私が『養生訓』と出会ったのは、本格的に料理の道に進んだばかりのころでした。初めて読んだときに、とても驚いたことを覚えています。本の内容と、私が祖母から受け継いだ「おばあちゃんの知恵」ともいえる「わが家の健康法」に、相通じるものを感じたからです。

幼いころ体が弱かつた私に、祖母はいろいろな民間療法をしてくれ、その中には大根を使った「知恵」も数々ありました。冬に風邪をひいたとき、祖母がいつも作ってくれたのが「大根蜂蜜」と「大根湯」です。「大根蜂蜜」は、角切りにした大根を蜂蜜に一晩浸したもので、染み出された汁を飲むと、喉の痛みや咳が楽になりました。「大根湯」は、大根おろしと生姜にしょうゆを入れ、熱い番茶を注

いだものですが、熱が出たときに飲むとたっぷり汗が出て、体がすっきりします。どちらも祖母から私に受け継がれた、我が家の「冬の常備薬」のようなもの。私は今でも毎年秋が深まるごとに、大根おろしなど生食がおすすめです。大根おろしは、昔から「医者いらず」といわれ、「おばあちゃんの知恵」の定番の食べ物の一つ。大根をおろしたときに出

る辛味成分のイソチオシアネートには、さまざまな健康作用があり、がんを予防する効果があるともいわれています。イソチオシアネートは時間がたつと減少するので、調理や食べる直前におろすのがポイントです。

大根の辛味成分、消化酵素、ビタミンCといった栄養素は、中心部より皮や皮の近くに多く含まれています。料亭などでは、形を整えたり歯触りをよくしたりするため皮を厚めにむいたりしますが、皮付きの方が大根の栄養効果を効率よく吸収できます。冬は夏に比べて皮が柔らかく、えぐみも少ないので、ぜひ皮ごと調理してください。

冬こそ食べたい大根ですが、せっかく食べるならおいしい大根を選びたいものです。大根選びのポイントは、つやと張りがあり、ずつしり重いこと。そして、ポツポツと穴が空いたようにあるひげ根に注目。穴の数が多く、均一にまつすぐ並んでいるものを選びましょう。葉が付いている大根は、そのままにしておくと、葉が根(白い部分)の水分と栄養素を吸収してしまって、葉の部分を切り

落とし、根と葉を別々に保存するのがよいでしょう。

ジアスターーゼやビタミンCは熱に弱い

ため、大根の栄養を効率的に得たいなら、大根おろしなど生食がおすすめです。大根おろしは、昔から「医者いらず」といわれ、「おばあちゃんの知恵」の定番の食べ物の一つ。大根をおろしたときに出る辛味成分のイソチオシアネートには、さまざまな健康作用があり、がんを予防する効果があるともいわれています。イソチオシアネートは時間がたつと減少するので、調理や食べる直前におろすのがポイントです。

大根の辛味成分、消化酵素、ビタミンCといった栄養素は、中心部より皮や皮の近くに多く含まれています。料亭などでは、形を整えたり歯触りをよくしたりするため皮を厚めにむいたりしますが、皮付きの方が大根の栄養効果を効率よく吸収できます。冬は夏に比べて皮が柔らかく、えぐみも少ないので、ぜひ皮ごと調理してください。

今回ご紹介するレシピは、さまざまな栄養効果があり、どんな食材とも合わせやすい大根の特長を生かした3品です。免疫力アップにこだわり、食材や調理法の組み合わせを工夫しています。3品とも皮をむかずに調理することもポイントです。大根をおいしく味わいながら、栄養効果を丸ごと体に取り込み、冬を元気に乗り切りましょう。



## 健康積立レシピ♪

# 風邪撃退！大根で手軽に免疫力アップ



※写真は1人分です。

■材料 (2人分)	
大根	8cm
ごま油	2枚
青じそ	2枚
ゆずの皮	適量
(A)	
生姜	大さじ1
みじん切り	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
和風だし汁	1カップ
酒	大さじ1
蜂蜜	少々
ごま油	少々
塩	少々
酒	少々
和風だし汁	少々
酒	少々
蜂蜜	少々
黒ごま塩	少々
薄口しょうゆ	少々
昆布だし汁	少々
米	1片
1/3カップ	1/3カップ
1/2カップ	1/2カップ
3カップ	3カップ
小1/2	小1/2
適量	適量

■材料 (2人分)	
刻んだ大根の葉と茎	6cm
生姜	1/3カップ
米	1片
1/2カップ	1/2カップ
3カップ	3カップ
小1/2	小1/2
適量	適量

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	
大根	3cm
りんご	2個
干しうどん	1/2個
くるみ	10粒
小1	少々
大3	少々
甘酒	6粒
りんご酢	10粒

■材料 (2人分)	

<tbl\_r cells="1" ix="1" maxcspan="2" maxrspan="1" usedcols="2



## そこが知りたい くらしの金融知識

# 災害時の公的支援と 保険による備え

日本は、地形・地質・気象などの特性から、地震や台風、噴火といったさまざまな自然災害のリスクにさらされおり、災害に巻き込まれる可能性は誰にでもあります。そこで、今回は、被災時に利用できる公的支援制度と、災害に対する備えとなる保険について解説していきます。「災害時に知つておくと役立つお金Q&A」も合わせて参考してください。

### 増加する自然災害による被害 重要性を増す事前の知識と備え

近年、地震や豪雨など、甚大な被害をもたらす自然災害が増加しています。2019年度も大型台風の上陸が続いており、とくに、2019年10月の台風19号による記録的な大雨は、停電や断水のほか、死者や行方不明者が多数出る事態となるなど、日本列島広域に大きな傷跡を残しました。

「災害救助法」が適用された市区町村数を見ると、2019年度は12月5日時点ですで452件に上っており、東日本大震災が起きた2010年度を超えて過去最高となつた2018年度の309件を、さらに上回る数となつていています（図表1）。

国土交通省の資料「安心・安全で持続可能な国土の形成について」によると、日本の人口の73・7%が災害リスクの高いエリアに集中しています。さらに、従来、

【図表1】災害救助法が適用された市区町村数の推移



（出所）厚生労働省 社会・援護局調べ、および内閣府「防災情報のページ」掲載の情報などを基に監修者作成

地震の発生確率が低いとされていた地域でも大きな地震が発生していることもあります。日本で暮らす限り、自然災害は避けられない問題だといえます。

誰にでも被災する可能性があるからこそ、いざというときのために備えておくことが大切です。

まずは身の安全を確保することが最優先です。避難場所や避難経路を把握しておくほか、家族の安否確認の方法を決めおくこと、自宅に1週間分の食料や飲料、生活必需品の備蓄をしておくことなどが必要です。

もう一つ欠かせないのが、被災時に利用できる「制度」や「お金」の知識を持つおくことです。被災後の生活再建をどのように進めていくのか、また日ごろからどういった備えをしておくべきなのか。自分の暮らしや財産が危機にさらされたとき、できるだけ早く元の生活に戻れるよう、事前に準備をしておきましょう。

## 公的な被災者支援制度

自然災害によって住居や家財などを失つてしまふと、その後の生活を自力で立て直すことは容易ではありません。そこで

私たちの助けとなるのが、公的な被災者支援制度です。被災者支援制度にはさまざまな種類があり、支援金などの現金給付や損壊した住宅の応急修理のほか、融資や税金の減免などを受けることも可能

です。

こうした被災者支援制度を受ける際に必要となるのが「罹災証明書」です。これは、住宅が災害によってどの程度の被害を受けたのかを証明する書類です【図表2】。

被災者からの申請を受けると、市区町村は調査員を派遣し、被災した住宅を実際に調査します。調査は国が定める調査基準を基に実施され、被災による損壊が全体のどの程度の割合を占めているのか判断されます。被害程度は「全壊」、「大

規模半壊」、「半壊」、「一部損壊」の4区分で認定され、罹災証明書に記載されます。どのような被災者支援を受けられるかは、認定された被害の程度によって変わってきます。

被害の程度が「全壊」または「大規模半壊」と認定された場合には、「被災者生活再建支援制度」（都道府県が相互扶助の観点から拠出した被災者生活再建支援基金を活用して実施される制度）によって、生活を立て直すための支援金が支給されます。

支援金の使い道については制限がないめ、自由に活用することができます。所得制限もなく誰でも受け取ることができます。ただし、単身世帯の場合、受け取る金額は2人以上の世帯の4分の3となります。

被災者生活再建支援制度による支援金には、住宅の被害程度に応じて支給される「基礎支援金」と、住宅の再建方法に応じて支給される「加算支援金」の2種類があります。被災者はこれらの支援金の合計額（最大で300万円）を受け取ることができます【図表3】。

【図表2】罹災証明書の発行手順

### 1 各市区町村へ申請

各市区町村で用意されている申請書に必要事項を記入し、提出する。

### 2 被災した住宅の調査

調査員（市区町村の職員など）が実際に住宅を調べに来る。

#### 住宅の調査項目例



### 3 被害の認定

「全壊」、「大規模半壊」、「半壊」、「一部損壊」の4区分で認定。

被害の程度	全壊	大規模半壊	半壊	一部損壊
損害割合	50%以上	40%以上 50%未満	20%以上 40%未満	20%未満

### 4 「罹災証明書」の発行

(出所) 監修者作成

【図表3】被災者生活再建支援制度による支援金

#### ●基礎支援金（住宅の被害程度に応じて支給）

住宅の被害程度	全壊 <sup>※1</sup>	解体 <sup>※2</sup>	長期避難 <sup>※3</sup>	大規模半壊 <sup>※1</sup>
支給額	100万円	100万円	100万円	50万円

※1 罹災証明書による区分

※2 住宅が半壊、または住宅の敷地に被害が生じ、その住宅をやむを得ず解体した世帯

※3 災害による危険な状態が継続し、住宅に居住不能な状態が長期間継続している世帯



#### ●加算支援金（住宅再建の方法に応じて支給）

住宅の再建方法	建設・購入	補修	賃借（公営住宅を除く）
支給額	200万円	100万円	50万円

(出所) 内閣府「被災者生活再建支援制度の概要」を基に監修者作成

なお、被災者生活再建支援制度は、10世帯以上の住宅全壊被害など、一定規模以上の被害が発生した市区町村に適用されるため、被害を受けた世帯が少ない市区町村では、同支援金の給付を受けられないことがあります。支援制度とは別に独自の支援策を講じている自治体もあるので、あらかじめ自分の住んでいる自治体のWEBサイトなどで、災害時の対応について確認しておくとよいでしょう。

また、住宅の一部を修理することで、元の住居に住み続けられる場合、災害発生から1カ月以内であれば、災害救助法の「住宅の応急修理」を受けることができます。住宅が「大規模半壊」「半壊」「二部損壊のうち準半壊（被災による損害割合が10%以上20%未満）」の被害を受け、応急修理を行うことによって、避難所や応急仮設住宅などへの避難を要しなくなると見込まれることなどが要件です。

応急修理の対象箇所は、居室、キッチン、トイレなど日常生活に最低限必要な部分で、2019年度は、一世帯当たり59万5000円（準半壊は30万円）を上限に修理が現物支給されます。半壊、準半壊には所得制限がありますが、大規模半壊であれば所得額は問われません。

内閣府が所管する「災害援護資金」は、被災により住宅や家財に一定の損害を受けた世帯を対象とした制度で、市区町村が、最大350万円を、返済期間10年以内、年利3%で貸し出します（最初の3年間は据置期間として無利子）。ただし、公的な制度とはいえ融資には変わりなく、返済が必要なので、慎重に検討したうえで利用したいところです。

被災の影響で住宅ローンなどの返済が厳しくなった場合には、一般社団法人東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関の「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」によって、ローンの減免を受けられる可能性もありますので、借入先の金融機関に問い合わせてみてください。

## 大規模な水災の増加で顕在化する水災補償の不足

2017年7月の九州北部豪雨、2018年7月の西日本豪雨、そして2019年10月の台風19号など、大規模な水災によって人的被害のみならず建物の損壊などの物的損害も増しています。水災による建物の損壊などに備える手段として、「火災保険」が挙げられます。火災保険というと火災による住宅や家財の損害に備えるものだとイメージしがちですが、実は、水災、風災、雪災、落雷といった自然災害による損害もカバーすることができます。

火災保険で補償対象となる水災には、生活を再建するにあたって、これらの支援だけではお金が不足する場合には、公的な貸付制度を利用する方法もあります。

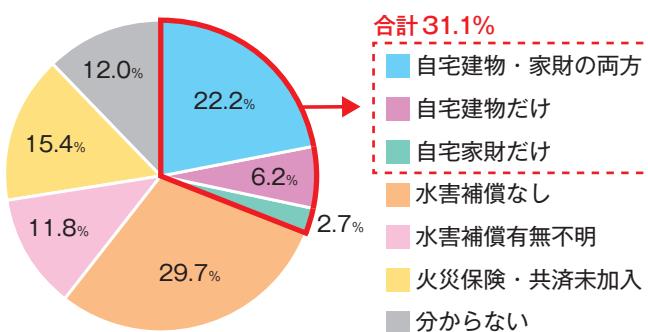
洪水（大雨などによる増水によって河川の

堤防から水があふれ、建物や道路が浸水する灾害（外水氾濫）、浸水害（下水道などの排水処理が追い付かず、建物や道路が大きく上昇することで海岸沿いなどが浸水する灾害）、土砂災害（地盤が緩むことで土砂が崩落・流出して起る灾害）などがあります。

ただ、ここで気を付けなければいけないのが、火災保険に加入しているからといって、必ず水災補償が付いているとは限らず、

補償の有無を確認する必要があるということです。この点を詳しく検討せず、火災保険に加入しているケースもあるようです。実際に、内閣府による「水害に対する備えに関する世論調査」（2016年）に

【図表4】水害による損害を補償する火災保険や共済への加入状況



（出所）内閣府「水害に対する備えに関する世論調査（2016年1月）」を基に監修者作成

においても、「自宅建物もしくは家財を対象とした水災補償付の火災保険や共済に加入している」と回答した割合は31・1%に留まっています。さらに、「水害補償なし」（29・7%）、「水害による補償をしているのか分からぬ」（11・8%）という回答も大きな割合を占めています【図表4】。

火災保険は、パッケージ化したものが多くの、例えば、①火災関連のみを対象とするシンプルなタイプ、②水災、水濡れ、盗難など灾害・災難全般を対象とする手厚いタイプ、③破損・汚損などを含めた契約によって補償内容が変わります。

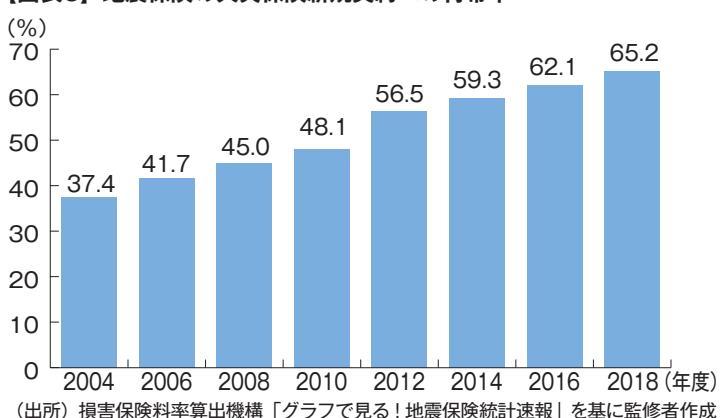
【図表5】火災保険のパッケージ内容(例)

補償対象	エコノミープラン (シンプルなタイプ)	ベーシックプラン (手厚いタイプ)	ワイドプラン (より手厚いタイプ)
火災、落雷、破裂・爆発	○	○	○
風災、ひょう災、雪災	○	○	○
水濡れ、外部からの物体落下、騒じょう	×	○	○
盗難	×	○	○
水災	×	○	○
破損、汚損	×	×	○

（出所）監修者作成

【図表5】はパッケージ内容の一例ですが、シンプルなタイプに加入すると水災がカバーできないことが分かります。補償が厚いほど保険料は高くなってしまうものの、水災で受けるダメージは深刻です。水災のリスクが高いところに住んでいる場合には、加入を検討したほうがよいでしょう。

【図表6】地震保険の火災保険新規契約への付帯率



## 地震保険は官民一体の制度 付帯率は14年前の約2倍に上昇

一方、地震や噴火、あるいはこれらによる津波の被害は、火災保険では補償されません。そのため、地震に備えるのであれば「地震保険」に加入することになりますが、地震保険は単独では加入すること

ができず、火災保険に付帯する形で加入することになります。

【図表7】地震保険の保険金の支払い区分(建物の場合)

下記の項目のどれか一つでも満たしていれば、それに応じた保険金が支払われる。二つ以上の場合は被災の大きい方の基準で支払われる。

損傷の程度	全損	大半損	小半損	一部損
主要構造部(軸組、基礎、屋根、外壁など)の損害額	建物の時価の50%以上	建物の時価の40~50%未満	建物の時価の20~40%未満	建物の時価の3~20%未満
	建物の延床面積の70%以上	建物の延床面積の50~70%未満	建物の延床面積の20~50%未満	――
	――	――	――	床上浸水または地盤面から45cmを超える浸水を受け損害が生じ、当該建物が全損・大半損・小半損に至らない場合
支払われる保険金	建物の保険金額の100%(時価が限度)	建物の保険金額の60%(時価の60%が限度)	建物の保険金額の30%(時価の30%が限度)	建物の保険金額の5%(時価の5%が限度)

※時価とは、同等のものを新たに建築あるいは購入するのに必要な金額から、使用による消耗分および経年劣化分を控除して算出した金額。

(出所) 日本損害保険協会の資料を基に監修者作成

たとしても、加入者が受け取る保険金については保証されます。

保険料は、住んでいる都道府県(三分の等分に区分)と住宅の構造(鉄骨造・コンクリート造か、木造など)によって異なりますが、どの保険会社で加入しても、条件が同じであれば保険料と補償内容は変わりません。保険金額は、火災保険の保険金額の30~50%の範囲で設定します。また、保険の対象となるのは、居住用建物(上限5000万円)と家財(上限1000万円)で、事務所や店舗などの事業用建物は対象外です。

まず、建物の主要構造部(屋根・柱・梁・壁・基礎など)の損害に着目した損害調査が行われます。それに対して、家財の損害は、一般的に所有していると考えられる品目の損傷状況から、家財全体の損害が算出されます。これらの調査によって、「全損」、「大半損」、「小半損」、「一部損」のいずれかに認定されると、それぞれ、契約金額の100%、60%、30%、5%の保険金が支払われます。【図表7】。

分譲マンションに居住している場合、戸建てとは異なり、専有部分(部屋の中)については、住民が各自で火災保険や地震保険に加入します。その一方で、エントランス、エレベーターなどの共用部分は、マンションの管理組合が一括して保険に入るのが一般的です。専有部分はもちろんのこと、共用部分についても、火災保険や地震保険に加入しているか確認しておくことが大切です。

自然災害は、いつ自分の身に降りかかるか来るか分かりません。今回ご紹介したように、まずは、被災した際に受けられる公的な被災者支援制度について知つておくことが大切です。

加えて、水災、地震をはじめとする自然災害について、自宅周辺の被災リスクを自治体のWEBサイトに掲載されている「ハザードマップ」で確認しましょう。のうえで、加入している火災保険の補償内容が十分であるか、再点検することをおすすめします。

# 災害時に 知つておくと 役立つ お金Q & A



A Q

税金の負担が重いのですが…

自然災害による住宅や家財の損害については、「災害减免法」と「雑損控除」のいずれかを活用することで、所得税の負担が軽くなることがあります。

災害减免法は、住宅や家財の損害が時価の2分の1以上の場合に、災害にあつた年の所得税の免除または軽減を受けられる制度です。所得の全額が免除され、所得500万円超750万円以下の場合には所得税の50%が、所得750万円超1000万円以下の場合には所得

の25%が軽減されます。

雑損控除は、所得から損失額を控除できる制度です。災害や盗難などで、生活に必要な資産に損害を受けた人が対象となります。控除額は、①「差引損失額(※) - 総所得金額×10%」と②「差引損失額のうち災害関連支出の金額 - 5万円」のいずれか金額の多い方となります。

どちらを選んだ場合でも、確定申告による手続きが必要となります。

※「損害金額(損害を受ける直前と直後の時価を基に算出)」と「災害関連支出の金額」を加え、「保険金などで補填される金額」を差し引いた合計。

住むところがなくなってしまいました

まずは各所に設けられる「避難所」に避難することになりますが、避難所にいられるのは、原則、災害発生から7日以内。住宅が全壊、流失するなどして自力での住宅確保が難しい場合、「応急仮設住宅」に移ることになります。

応急仮設住宅には、プレハブなど簡易住宅を中心に建てられる「建設型」と、既存の賃貸住宅を自治体が借り上げる「借上型」の2種類があります。

応急仮設住宅の退去後も、財政的な事情から自力での住宅確保が難しい方を対象に建てられるのが「災害公営住宅」です。地方公共団体が国の助成を受けて整備する公営住宅で、東日本大震災の際にも約3万戸が建てられました。

いずれも無料で入居することができます。ただし、これはあくまで一時的な住まいであるため、原則2年内に退去する必要があります。

応急仮設住宅の退去後も、財政的な助成を受けて整備する公営住宅で、東日本大震災の際にも約3万戸が建てられました。

A Q  
通帳もカードも紛失しました

災害によって通帳やキャッシュカードをなくしてしまった場合でも、災害救助法が適用された被災地については、「金融上の措置」が取られます。運転免許証や健康保険証、パスポート、マイナンバーカードなどの本人確認書類により、預貯金の払戻しを受けることができます。

払戻しを受けられる金額は金融機関によって異なりますが、東日本大震災のときには、本人確認が取れた方に対して、1日当たり10万円～20万円を限度に、払戻しに応じたようです。

そこが知りたい  
暮らしの金融知識

監修：清水 香 (しみず・かおり)

ファイナンシャル・プランナー (CFP®)、社会福祉士。FP&社会福祉士事務所Office Shimizu代表。(株)生活設計塾クルー取締役。家計の危機管理の観点から、社会保障や福祉、民間資源を踏まえた生活設計アドバイスに取り組む。生活者向け相談業務のほか、執筆、講演など幅広く活躍、テレビ出演も多数。財務省の地震保険制度関連の政府委員を歴任、日本災害復興学会会員。主な著書に『どんな災害でもお金と暮らしを守る』(小学館)など。

災害時に現金は必要でしょうか?

災害時には、停電によってクレジットカードや電子マネーが利用できなくなることがあります。そのため、避難の際にはある程度の現金を持っておくことをおすすめします。キャッシュレス化が進み、ふだん、現金をあまり持ち歩かないという方も少なくないと思いますが、いざというときの食料や生活用品の購入のため、日ごろから5万～10万円程度の現金を用意しておくとよいでしょう。また、店がおつり不足となつている可能性もあるため、小銭も用意しておくと、なお安心です。

「在宅避難」をする場合にも、家族の2～3日分の食料や生活用品を買えるお金は用意しておきましょう。

# 「家計の金融行動に関する世論調査」（2019年）の結果を公表しました！

## 調査の概要

この調査は、①家計の資産などの状況を把握し、これらの公表を通じて金融知識を身に付けることの大切さを広報すること、②家計の金融行動に関する調査データを提供することを目的に、1953年から毎年実施しています。

2019年の調査方式、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	訪問・郵送調査	インターネットモニター調査
調査時期	2019年6月14日（金）～7月23日（火）	2019年6月21日（金）～7月3日（火）
回答世帯数	3,222世帯（全国8,000世帯が対象）	2,500世帯

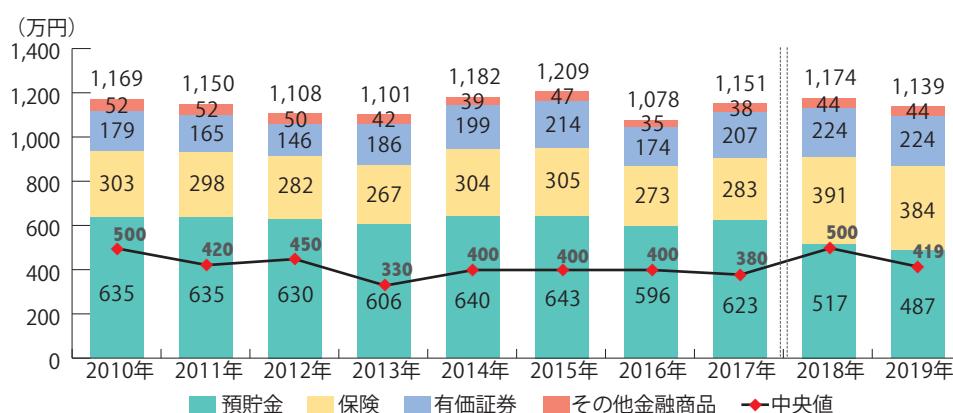
主な設問項目は、金融資産・負債の状況のほか、生活設計、住居計画、決済手段などです。ここでは、調査結果（二人以上世帯調査）の一部を紹介します。

金融資産<sup>\*</sup>の保有額の平均値は、1,139万円と前回（1,174万円）に比べ、若干減少しました【図表1】。

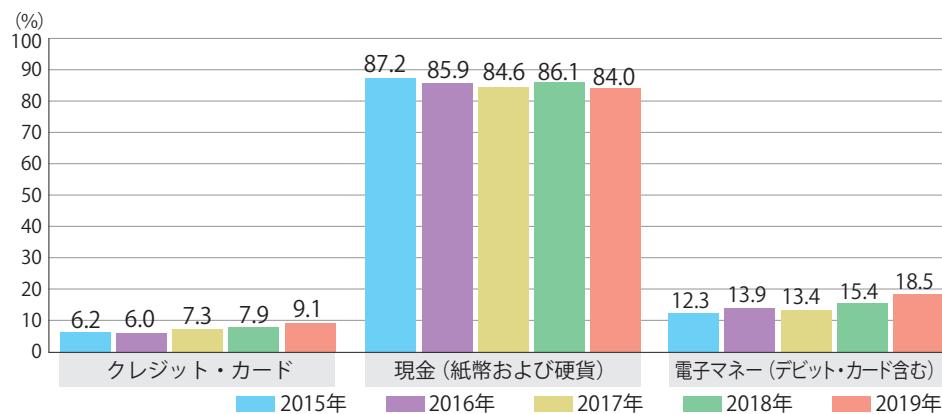
日常的な支払いの資金決済手段については、「クレジット・カード」、「電子マネー」の割合が着実に上昇しており、少しずつキャッシュレス化が進んでいる姿がうかがわれます【図表2】。

※本調査における「金融資産」は、定期性預金・普通預金等の区分にかかわらず、運用の為または将来に備えて蓄えている部分を指します（日常的な出し入れ・引き落としに備えている部分は含みません）。

【図表1】金融資産の保有額平均



【図表2】日常的な支払いの資金決済手段（1,000円以下、2つまでの複数回答）



● 調査結果の詳細は「知るぽると」WEBサイトをご覧ください。●

[二人以上世帯調査]

<https://www.shiruporuto.jp/public/data/survey/yonon/futari/2019/>

[単身世帯調査]

<https://www.shiruporuto.jp/public/data/survey/yonon/tanshin/2019/>



東京都立南大沢学園



堀内省剛校長

## よりよい人生を送るために 生徒の「自己効力感」を高める

特別支援学校とは、心身に障害のある児童や生徒が通う学校であり、南大沢学園は、軽度の知的障害のある生徒たちが通う高等部の学校（一般的な高等学校に相当）です。職業教育に重点を置いた「就業技術科」のみを設置する都内唯一の学校として、2010年に創立されました。1学年100名定員で、卒業後に就職を志望する生徒たちが都内全域から通学しています。

南大沢学園がめざすのは、生徒の在学中はもちろん、卒業後の生活の質（以下、QOL）を向上させるための教育の充実です。そのために、卒業後に働くうえで必ず

要とされる基本的な知識、技能、態度を学び、変化する社会で自立し、主体的に生きる力を養う教育を、さまざまな取組みを通じて実践しています。

# 特別支援学校が取り組む 生徒の「QOL向上」をめざした 金融教育＆継続教育とは？

「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、特別支援学校の東京都立南大沢学園で校長を務める堀内省剛先生を取材しました。高い就職率を誇る南大沢学園では、在校中はもちろん卒業後も、生徒のQOL（生活の質）を向上させるために、教科間の連携で構築した金融教育と卒業生への継続教育を展開し、社会生活での自立を促しています。



まず、専門的な職業能力を育成する「職業に関する教科」では五つのコース（ロジスティクス、食品、ビルクリーニング、福祉、エコロジーサービス）が設定されています。1年生ですべてのコースを体験し、希望や適性に合わせてコースを選択。2年生、3年生では専門的な実習や就業体験を通じて、働くうえで必要な知識や技術を学んでいくのです。

また、職場や社会生活における基礎&基本的なルールやマナーを身に付けることも重視し、「南大沢スタンダード」という指標を導入しました。学習、生活、進路、安全といった各シーンにおいて徹底すべき心得を明文化し、生徒、教員、保護者で共通理解を図り、日々の学校生活の中で



学校運営連絡協議会委員も取材に同席。弁護士の関哉直人さん。



3年生の「職業」の授業風景。2クラス20名で行う。今回はキャッシュレス決済の授業を、プロジェクトを使って進める。

実践しています。

「南大沢スタンダードは生きるための手がかりです。決められたルールをただ守るのではなく、生徒自身がその必要性を考えることが重要であり、そのために、ルールを定めた理由も記載しています。業態や職種によつても、適用されるルールは異なり、それぞれに理由があります。ルールが必要な理由を考えることができます。ルールが見交換を行い、その結果を学校運営に反映する「学校運営連絡協議会（以下、協議会）」において、南大沢学園では、卒業生が委員として参加しています。これもQOL向上の取組みの一つであり、他校では類を見ないとのこと。実際に社会生活を行つている卒業生の意見は、さまざまに改善につながっています。

こういった取組みの成果によつて、卒業生の就職率は約95%（2018年度実績）にも達しますが、堀内校長はこう語ります。

「南大沢学園の教育の主眼は就職だけではなく、学びのプロセスを通じて生徒たちがQOLを高めることです。そのためには、『自分ならできる』と自己を信頼する力、つまり自己効力感を身に付けることが必要なのです。特別支援学校の卒業生が、社会に出てつまずいてしまう大きな要因は、『自分はダメだ』というあきらめの

気持ちです。困難に遭遇しても、どうにかできると自分を信じる力こそが、自立するうえで重要です。目標に向かつて、日々の学校生活のなかでコツコツと努力するときには失敗しながらも、努力の積み重ねで得られる達成感こそが、社会での困難を乗り越える力になるのです」。

協議会の委員である藤堂貴代美就労支援アドバイザーは、こう指摘します。

「南大沢学園には、過去の失敗経験による劣等感を抱いたまま入学してくる生徒も多く、失敗に臆病な傾向が見られます。しかし、南大沢学園での3年間で挑戦を繰り返していくうちに変化が表れてくるのです。安心して挑戦と失敗ができる場があることが、生徒たちの自己効力感を確実に高めています。その結果が、高い就職率にもつながっているのではないでしょうか」。

## 消費者トラブルに備える 新たな金融教育カリキュラム

南大沢学園において金融教育は、非常に重要な位置付けとなつています。

「社会は今、急激に変化しています。金融教育の範囲も劇的に広がつており、従来の教育では対応し切れません。しかし、QOLの面で、お金に関わる部分はきわめて多いため、金融教育は絶対に不可欠なのです」。

知的障害のある人は、在校時、卒業後を問わず、消費者トラブルなどに巻き込まれる可能性があります。このため、南大沢学園では、消費者トラブルに備えるためのカリキュラムを開発しました。

まれやすい傾向にあります。とくに卒業後、悪質商法で大金を支払わされたり、第三者にいわれるままに社員証を貸してしまったケースも少なくありません。協議会の委員である関哉直人弁護士はこう指摘します。

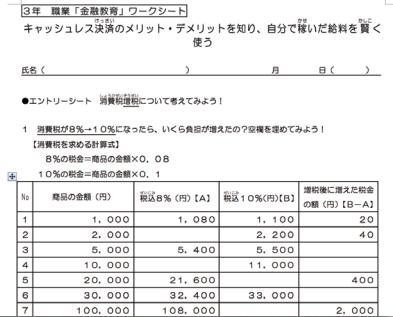
「知的障害のある方が卒業後、消費者トラブルにあいややすい理由の一つに、在学中は保護者が必要以上にお金の管理をしてしまうため、お金を扱う機会が少なく、金銭感覚が身に付かないまま社会に出てしまう」ということが考えられます。また、お金への関心も低いため、だまされたことに気づきにくい傾向もあり、被害額が数百万円といった高額になってしまふ場合もあります。社会に出たら自分のお金は自

分で管理するという前提に立つて、学校と家庭で連携してしっかりと教育していくことが重要です」。

さらに、2022年4月から成年年齢が引き下げるにより、消費者トラブルに巻き込まれるリスクがより一層高まると予想されます。生徒たちが抱えるこういったリスクを踏まえて、南大沢学園では2019年度の金融教育のカリキュラムを抜本的に見直しました。

南大沢学園では、家庭科と社会科の中で、卒業後の人生とお金の使い方（生活設計）、年金や健康保険などの社会保障、社会人として支払う義務のある税金などを学びます。また、特別支援学校の高等部には、職業生活で必要な知識を学ぶ「職業」という教科があり、ここでも給与明

【図表】今回の授業で使用した教材



3年 開業「金融教育」ワークシート  
キャッシュレス決済のメリット・デメリットを知り、自分で稼いだ給料を貰く使う

氏名( ) 月( ) 日( )

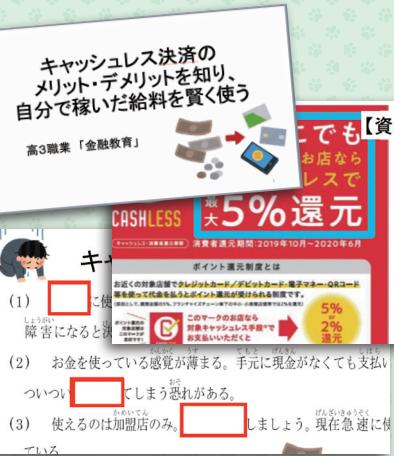
●エントリーシート 消費者増加について考えてみよう！

1 消費者が8%→10%になったら、いくら負担が増えたの？負担を減めてみよう！

【消費税を減らす計算式】

8%の税金=商品の金額×0.08  
10%の税金=商品の金額×0.1

No	商品の金額(円)	税込8%(円)[A]	税込10%(円)[B]	増税後に増えた税金の額(円)[B-A]
1	1,000	1,080	1,100	20
2	2,000	2,160	2,200	40
3	5,000	5,400	5,500	100
4	10,000	10,800	11,000	200
5	20,000	21,600	22,000	400
6	30,000	32,400	33,000	600
7	100,000	108,000	110,000	2,000



授業では、キャッシュレス決済ポイント還元制度について経済産業省が消費者向けに配布している資料を活用。

細の見方などお金に関する授業があります。こういったカリキュラムの見直しとして、複数の教科にまたがる金融教育をきちんと読めるように、国語科の授業とも連携を図ります。現実的な状況を想定した金融教育を学ぶことは、卒業後の人生に必ず役立つはずと、堀内校長は確信しています。

「3年生になると就職活動が本格化し、給与といったお金の話と生活の関連をより実感し始めます。社会に出て自分でお金を稼ぎ、使うようになる時期が目の前に迫っているので、お金に関する授業への関心はとても高いですね」と堀内校長は語ります。

## アクティブラーニングで学ぶ 活発な授業風景

2019年度、金融教育の一環として「職業」の授業に、「キャッシュレス決済のメリット・デメリットを知り、自分で稼いだ給料を貰く使う」という3年生対象の単元が、新たに設けられました。施行されたばかりの消費税率の引き上げとキャッシュレス決済によるポイント還元制度に関する内容を学びます（【図表】参照）。

授業では消費税率が8%から10%へ引き上げられたことを説明するとともに、具体的な税額の変化を、実際に計算しながら実感していきます。その差額を理解したうえで、キャッシュレス決済の種類、メリットやデメリットを学んでいきます。

「知的障害のある生徒は、単に授業を聞くだけでなく、活動をしながら学ぶことで、学習効果が上がります。担当教員は、生徒たちにテキストを読ませるだけでなく、問い合わせや話し合いを重視する能動的な

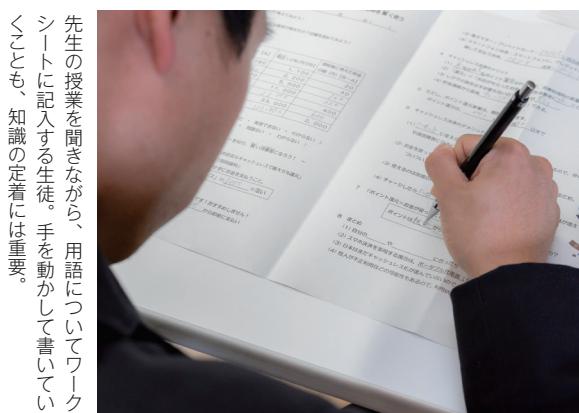
学習方法（アクティブラーニング）を織り込みながら、授業を進めていきます」。

授業中、担当教員がテキストに登場する用語などいろいろと質問をすると、多くの生徒たちが挙手をして答えようとすると様子が見られました。

授業で印象的だったのは、教員がテキストの内容を説明し、生徒たちに学習させるだけでなく、リスクについての具体的なアドバイスを行っている点です。例えば、キャッシュレス決済の一つであるクレジットカードについては、後払い方式であることや「借金」という面を強調。消費者トラブルに巻き込まれる卒業生がいる実態を踏まえて、お金に関するリスクについては、はつきりと印象に残る言葉や例えを使ってアドバイスするのです。

「キャッシュレス決済の内容を扱う職業の授業は、進路指導の教員が担当しており、現状と将来を考えた具体的なアドバイスをするようにしています」。

キャッシュレス決済の授業は、社会環境の変化に応じて設けられましたが、授業内容の組立ては、試行錯誤の連続だといいます。障害の度合いによっても理解度に差が



先生の授業を聞きながら、用語についてワークシートに記入する生徒。手を動かして書いていくことも、知識の定着には重要。



「職業」の授業を担当する松本洋一先生は、進路指導も担当しており、現状と将来を考えたお金に関する具体的なアドバイスも行つ。



生徒たちを回って、ヒントを出しながら自分で考えることを促す松本先生。



身近なお金の話題を扱う金融教育は、生徒の関心が高い。松本先生の問い合わせに、生徒たちは積極的に手を挙げて答える。

生じるなど、一律の授業では生徒全員に内容が伝え切れないという難しさもあります。各教員は、生徒の様子や授業後のアンケート、ほかの教員の助言を取り入れるなど、授業内容や指導方法の改善を日々図っています。

## 継続教育で得た卒業生の課題を在校生が学ぶべき内容に反映

南大沢学園では2019年度より、継続教育という仕組みを作り、卒業生を対象とした「社会人キャリアアップ講座」を開講。卒業後3年間にわたり、年に6回、南大沢学園で社会人として必要な知識やスキルを学べます。堀内校長は、生徒たちが卒業後も金融教育を学び続ける重要性について強調します。

「3年間で学べる内容は限られていますし、経験が少ないので実感も得にくくと思います。しかし、卒業して実際に社会の中で生活すると、『学校で学んだことはこういう意味だったんだ』と納得できるようになります。卒業後の数年間は、学校で学んだ知識がスキルに転換していく時期。だからこそ、この時期に学べる環境を用意し、学校が関わり続けることが重要です。」

第1回のテーマは「社会人1年生のための人生を助けるお金のしくみ」。2018年度の卒業生を対象とし、社会保険労務士を講師に招いて、初めて受け取った自分の給与明細を見ながら、厚生年金保険、

所得税、健康保険などについて学びました。参加者は約30人で、卒業生の約3割。これまでの講座では、金融教育のほかに英会話やアンガーマネジメント（怒りの予防と制御）といった、社会生活に身近なテーマが取り上げられています。

継続教育は、教員にとつても卒業生が社会で直面するさまざまな課題を理解する、大きな学びの場になります。

「南大沢学園の教育の目的は、在校中はもちろん卒業後のQOLを向上させることですから、卒業生の声にこそ、在校生に実施するべき教育のヒントがあります」と堀内校長。

「変化の激しい世の中となり、10年後はどのような社会になつているか予測できません。そんな社会に生徒たちを送り出すのですから、教育も大きく変わらなければなりません。だからこそ、卒業生の実際の生活から、教員はさまざまな教育の課題を学び、考え続けることが大切。教育に正解はありません。先入観で現状にとらわれず、改善し続けていくことが重要です。」

進化を続ける南大沢学園の金融教育。今後は、卒業生対象の継続教育について3年間にわたるプログラムを構築していく、そこで得られた卒業生の経験を、在校生の金融教育に反映していきます。南大沢学園では、在校生と卒業生の学びが循環する教育を通じて、さらなるQOL向上に挑戦していくのです。

# 親の認知症に備えた 三つのマネー対策 財産の「把握」、「管理＆運用」、「相続」

このコーナーでは全国で活躍してい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「親の認知症に備えたマネー対策」です。司法書士の木原道雄アドバイザーに、親が認知症になる前に重要な「財産の把握」、「財産の管理や運用方法」、「相続の備え」の三つのマネー対策のポイントや留意点などをうかがいました。また、こうした対策を親とスムーズに話し合えるコミュニケーション方法や、認知症になった後でも行える主なマネー対策も併せてお伝えします。

第20回

講師：木原道雄  
愛媛県金融広報アドバイザー

## 認知症になると起これり得る お金のリスク＆トラブル

厚生労働省が「新オレンジプラン」の中で、「2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症患者」と予測しているように、認知・判断能力を低下・喪失させる認知症の発症は誰にでも起これり得ることです。そして、実際に自分の親が認知症になつたとき、さまざまなお金のトラブルが発生し、私も相談を受けることが多くあります【図表1】。金融機関や不動産業者では、取引などをを行う際に契約者本人の意思を確認する必要がありますが、

認知症になると、本人の意思確認ができないと判断されてしまいます。ですから契約者本人である親が認知症になると、お金の引出し、保険金などの請求、不動産の売却といったことができなくなる可能性が高いのです。

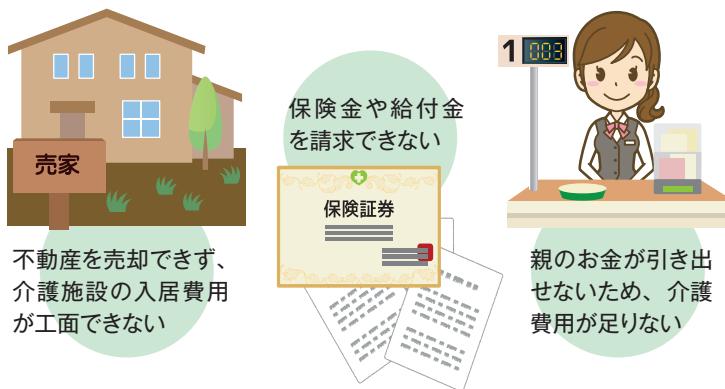
また、こういう事例があります。ふだんは、お金の引出しを金融機関の窓口で行っている親が認知症になつたAさんは、親のキャッシュカードでATMからお金を引き出そうとしましたができませんでした。実は、金融機関によつては、一定の年齢以上の高齢者が過去1年間ATMによる使用実績がない場合、犯罪防止の観点からATMでの取引を制限しているのです。そのため、Aさんが金融機関の窓口へ行くと、口座名義人である親が「判断能力に乏しい」「十分な意思表示ができない」と判断され、結局お金が引き出せませんでした。

そのほか「財産の全容が分からず遺産分割が進まない」など、お金に係る問題は多岐にわたります。

## 認知症になる前に備えたい 三つのマネー対策

こうしたお金に係るリスクやトラブルを回避・軽減するためには、認知症になる前に対策を講じることが大切です。有効な三つのマネー対策をご紹介します。

【図表1】親の認知症によるお金のリスク＆トラブル例

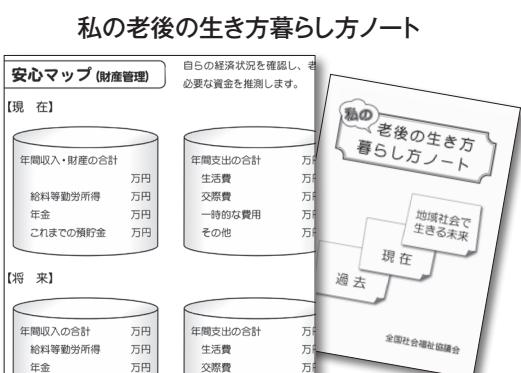


まず何よりすべきことは、親の財産内

### 対策① 親の財産と意向を把握

こうしたお金に係るリスクやトラブルを回避・軽減するためには、認知症になる前に対策を講じることが大切です。有効な三つのマネー対策をご紹介します。

そのほか、財産の使い方や今後の生活の仕方、趣味や健康状態なども書いてもらうよいでしょう。財産に限らず、親の情報報を幅広く知ることは、さまざまにあります。



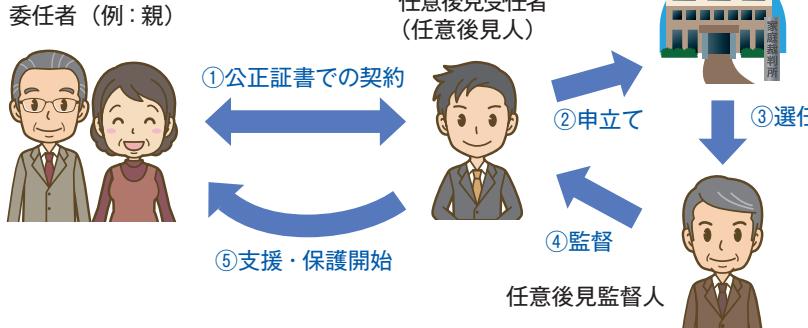
<https://www.shakyo.or.jp/news/kako/materials/080411.pdf>  
(出所) 全国社会福祉協議会

容（負債も含む）と、それについての親の意向を把握しておくことです。そのために、親の「財産リスト」の作成をお勧めします。市販のエンディングノートでもかまいませんが、全国社会福祉協議会が発行している「私の老後の生き方暮らし方ノート」は無料でダウンロードできるうえ、シンプルで気軽に取り組めるため、手始めとしてお勧めします。ノートには、取引のある金融機関や保険会社なども書いてもらい、そのうえで、使つていない金融機関の口座などは早めに解約してもらうと、管理がしやすくなるとともに、オレオレ詐欺や悪質商法などの犯罪防止にもなります。

対する親の意向を把握することにつながります。そつした親の意向を、老後の暮らしや介護の方法に反映してあげることは、子どもの大切な役目ではないでしょうか。

## 対策② 財産の管理と運用

財産の管理と運用には、法的効力を持つ制度の利用が不可欠であるため、認知症前に備えたい三つの有効な制度をご紹介します。ただし、認知症前に契約する必要があるのでご注意ください。



### ● 任意後見制度

判断能力や意思表示が不十分な人を支援・保護する成年後見制度の一つです。任意後見人との契約内容に財産の管理や運用などを組み込めば、お金に係るトラブルを回避できます。任意後見人を誰にするか、どのようなことを依頼するのかをすべて親本人が十分な判断能力があるうちに決められるのが特徴です。具体的な手続きとしては、親（委任者）が、希望する任意後見受任者（任意後見人）との間で、代理権（財産管理の手続きなど）を与える契約を、公正証書で結びます。公正証書は、公証役場で作成できます。任意後見人は第三者でもかまいません。親の判断能力が低下したら、家庭裁判所が選任した任意後見監督人の監督の下、任意後見人は契約で決めた事務を代理で行えるようになります【図表2】。ただし、契約が開始されると、正当な事由がない限り契約の解消は難しくなります。

### ● 民事信託

2007年9月から施行され、注目が集まりつつある民事信託は、信託法による制度です。委託者である親が受益者（親本人でも可）のために、自分の財産を一定程度の決めにしたがつて子どもなどの受託者（第三者でも可）に託し、管理や運用をもらうものです【図表3】。

民事信託も任意後見制度と同様に、親本人が、自分の財産をどうしたいのかを決めることができます。任意後見制度と



### 【図表3】民事信託の流れと特色

認知症などにより自分で保険金や給付金を請求できなくなった場合に、代理人が手続きできる制度です。代理請求できる人の範囲や商品は、保険会社によって異なるため、詳しくは加入している保険会社に確認しましょう。

### ● 保険会社の指定代理請求制度

金を請求できなくなった場合に、代理人が手続きできる制度です。代理請求できる人の範囲や商品は、保険会社によって異なるため、詳しくは加入している保険会社に確認しましょう。

## 対策③ 相続について

最近は「争族」といわれるほど、遺産相続が家族間の大きなもめごとの要因となっていますので、遺言書の作成は有効な対策です。代表的な遺言の種類を二つ紹介します。

一つ目は「自筆証書遺言」です。これは親が自分で書いて封をして、自分で保管しておくものです。簡単に作成できる反面、紛失や改ざんされるリスクがあり、親が亡くなつた際は、家庭裁判所の検認を受ける必要があります（2020年7月10日より、一定の手続きをすれば、自筆証書遺言を法務局で保管してもらえるようになります）。

もう一つは、親が公証人に遺言の内容を伝え、証人を2人以上立てたうえで公証人に作成してもらう「公正証書遺言」です。紛失や改ざんされる心配はありませんが、財産の額により数万円から数

の違いは、契約に公正証書の必要がなく、財産の管理や運用は家庭裁判所の許可なく行えること。また、生活のサポートなども、契約に組み込めば実行できるほか、一定の条件の下、途中で契約の変更や解消も容易にできます。親としては、信頼できる家族に、自分の財産に限らず認知症後の生活全般を託せる点も大きな魅力となるのではないでしょうか。

ただし、財産管理や相続などの対策に沿った契約項目を、適切に漏れなく考慮・作成するには、法的な専門知識が必要となります。民事信託も任意後見制度と同様に、親本人が、自分の財産をどうしたいのかを決めることができます。任意後見制度と

十万円の費用がかかるほか、証人への報酬も発生するのが一般的です。

どちらも法的効力に差はありませんが、様式や記載内容の不備によるトラブル回避を考慮するなら、「公正証書遺言」を利用されるほうがよいと思います。

## 親と円滑に話し合うために ふだんからコミュニケーションを

認知症によるマネー対策を講じる前に、まず家族会議を行うべきと考えます。

親の意向を家族全員で共有しておくことは、後でもめないための大切な対策となるからです。そして、できるだけ親に不

信感を持たせないように、マネー対策をアプローチしましょう。例えば、親に財産リストの作成をお願いする前に、子どもから財産リストを作成して親に渡すというのもお勧めのアプローチ法です。



「自分に何かあつたときのために、共有しておきたい」と伝え、万ーのときのお金の管理についての必要性を、親に考えさせるきっかけにもなるかと思います。

とはいって、認知症やお金の話し合いをしたいと親に伝えて、嫌な顔をされたり、親の意向を把握するために財産リストやエンディングノートを書くように伝えて、積極的に書いてもらえたかったりすることなどは、よくあることです。

まして、めったに連絡しないような子どもからいきなりお金について聞かれたら、ためらってしまうのも分かります。

そうならないようにするために、ふだんから親とのコミュニケーションを欠かさないようにしておくべきかと思います。親が遠くに住んでいるなら、まめに電話やメールなどで連絡をして近況報告をする。親が近くに住んでいるのなら、ふだんから親の金銭管理の手伝いをしてあげるのはいかがでしようか。例えば、

高齢になると増えがちな医療費の控除手続きなどを手伝え、喜ばれるとともに、親の年収が分かります。終活セミナーなどと一緒にに行けば、今後についての親の意向を自然に聞きだすチャンスになります。また最近は、自然災害が増えていますので、災害対策をきっかけにして話し合いの場を設けるのもよいでしょう。どのように信頼関係を築くことが、親とのスムーズなお金コミュニケーションにつながるのではないかと思います。

## 認知症になつた後でも できる対策とは

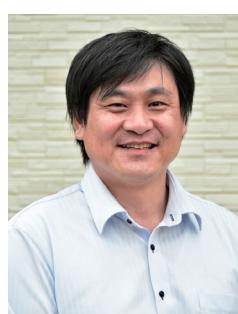
親と離れて暮らしていると、「認知症になつたことに気づかず、認知症前のマネー対策ができなかつた」という方のほうが、実は多いのではないかでしょう。

その場合、成年後見制度の一つ「法定後見制度」の活用を検討してみましょう。

この制度は、認知症発症後でなければ申請できません。成年後見人には、財産に伴う契約の代理権や同意権、取消権などが与えられ、任意後見人より法的効力の範囲が広いのが特徴ですが、任意後見制度と異なり、成年後見人は家庭裁判所が選任するため、親の意向に沿えない場合もあります。

## マネー対策だけに終わらせない 家族の絆を深めるきっかけに

親が認知症になることを考えてお金について対策するということを、少し不謹慎に感じたり、気が進まない方も少なくないでしょう。しかし、こうした対策を講じることは、マネー対策だけに終わらず、親子関係を見つめ直すよい機会にな



木原道雄 (きはら・みちお)

司法書士、登録手話通訳者。1999年に愛媛県と松山市で手話通訳者登録、2004年に父の在宅介護のため、司法書士事務所を自宅で開業。聴覚障がい者のマルチ商法被害相談をきっかけに、ろう学校での消費者講座を始める。現在は、医療関係や介護関係などの現場と連携を取りながら、高齢者から児童養護施設の子どもまで、年齢や障がいなどの垣根を越えてセミナーや法的な相談、財産管理や後見人就任などの活動を行っている。

ると、私は考えます。

日本では高齢化対策の一環として、社会全体で高齢者を支える地域包括ケアシステムが構築されています。しかし、どうなにシステムが整つたとしても、最終的な判断は家族が行うことになります。

親が元気なうちに、お金関係を含めた親のふだんの生活や楽しみ、望む生き方などを知ることで、親にとつて最適な判断をしてあげられます。そして、親を知ることは、家族関係を見つめ直すことにつながり、これをきっかけに、家族の絆を深めていただきたいと思います。

今  
ま  
回  
と  
の  
め

★認知症前に対策をすることで、親の意向を反映できる。  
★各制度の特徴をよく理解してから利用する。  
★対策を円滑に行つために、ふだんから親子でコミュニケーションを。

## まなびや訪問

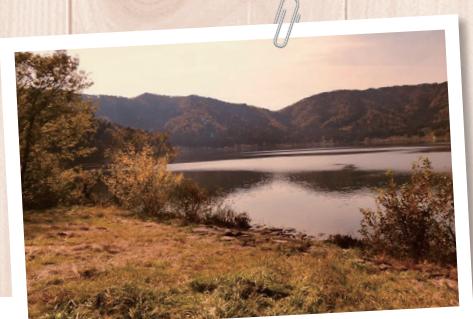
金融教育研究校・  
金銭教育研究校  
の紹介



余呉湖PR動画作り(よごふるさと科)



アクセサリーの製作・販売(よごふるさと科)



余呉湖



余呉湖を望む校舎



## 滋賀県 長浜市立余呉小中学校

滋賀県長浜市立余呉小中学校  
のある余呉町は、滋賀県の北部  
に位置し、柴田勝家3万と羽柴  
秀吉5万の軍勢による「賤ヶ岳  
の合戦」の戦場としても有名で  
す。校舎からは「日本のウユニ  
塩湖」ともよばれる余呉湖を望  
むことができます。

本校は、2018年4月に滋  
賀県としては初となる施設一体  
型小中一貫教育校（義務教育学  
校）として開校しました。

そうした中、2018年度か  
らの2年間、滋賀県金融広報委  
員会から金融教育研究校の委嘱  
を受け、何事も主体的に考え生  
き抜く力を身に付けられるようつ  
に、余呉町への地域貢献などを  
通じたキャリア教育と金融教育  
の充実に向けて学校一丸となつ  
て取り組んでいます。

義務教育学校では、カリキュ

ラム編成が柔軟に行える利点が  
あることから、「よごふるさと  
科」という独自のカリキュラム  
を設け、その中で地元の余呉を  
テーマとして取り上げ、各学年

で町のよがや直面する課題も  
な課題を学んでいます。

例えば5年生では、ゆるキャラ  
のデザインを考えるととも  
に、缶バッジや顔出しパネルを  
作り、地元観光を盛り上げる  
とともに貢献しました。また、地  
元企業の協力を得ながらアクセ  
サリーの製作・販売までを行つ  
ことで、原価計算などを通じ  
て、お金の動きや価値を知りま  
した。また7年生になると、海  
外からの旅行客向けに、よつ  
層、町の魅力を分かつてもらい  
るように工夫しながら英語版の  
PRコマーシャルを手がけまし  
た。9年生では、「余呉を楽し  
むプロジェクト」と題し、9年  
間で学んだ総まとめとして余呉  
の現状や課題について、地域住  
民を招いた発表会やSNSを通  
じて広く発信しました。

こうして余呉のよさや魅力に  
関する理解を深め、少しでも地  
域の発展のために行動する生徒  
の育成をめざして教育に取り組  
んでいきたいと考えています。

※P2 表紙説明 参照

読者の皆さまの声をご紹介します。

ご愛読ありがとうございます。 (敬称略)

『くらし塾 きんゆう塾』を初めて手にしました。表紙がキレイで印象的でした。50号も出ていたなん次号も読みたいです。

(北海道・あっちゃん)

81歳でプログラマーの若宮正子さん。自己史はまだ早い、の言葉に私も勇気を頂きました。

(岡山県・平井勝洋)

子供がそろそろ家の購入を考えており、「くらし塾 きんゆう塾」の記事(賃貸それとも購入?)をみせました。参考にする思います。

(大阪府・万年青年)

消費税率10%への引上げに併せて実施される軽減税率制度、電子マネー等のキャッシュレス決済利用によるポイント還元制度は、なかなか難解ですが、早く慣れる様に頑張ります。

(兵庫県・野口久巳)

「野菜と暮らす春夏秋冬—秋野菜」を見て、キノコには旨味が豊富に含まれていて、料理に深みを与えているなんて、いい事ばっかりだなとわかりました。山の王様を積極的に取り入れていきたいです。

(三重県・岸根一恵)



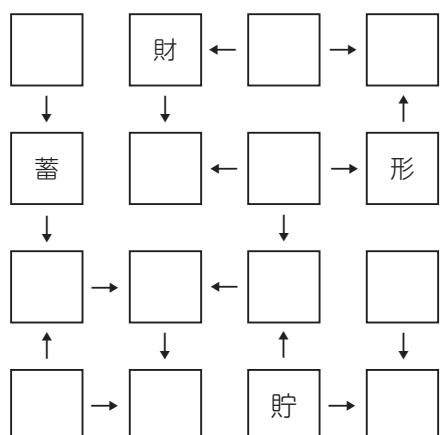
## 知るぼると漢字矢印パズル

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。

●例 融 ← 金 金融と読みます。

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答えてください。

### ●問題



### ●候補

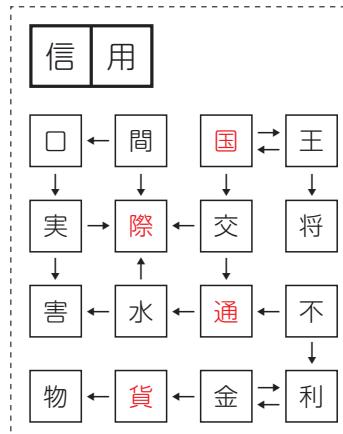
私	源	温	产	藏	泉	见
原	立	含	积	水	热	秘

### ●残った漢字を組み合わせてできる熟語

※答えは次号掲載



<前号の答え>



<パズル作成> クイズパズル作家 かみふじこうじ

## 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。パズルにお答えいただいたうえで、2020年3月31日まで下記あて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、「知るぼ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く場合があります。

(※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「もう一工夫ほしい」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知るぼると漢字矢印パズルの答え(左記参照)
- ⑦ご住所・お名前・年代・電話番号
- ⑧「おたよりコーナー」への掲載希望の有無  
ペンネーム(ペンネームでの掲載ご希望の場合)

\*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	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1-3-3	0776-22-4495
岐阜県金融広報委員会	500-8570	岐阜市薮田南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番1号シルキア奈良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	宮崎市橋通東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



令和2年1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** 2019年も甚大な被害をもたらす自然災害が多く発生しました。こうした中、『くらし塾 きんゆう塾』でも、前号の「わたしはダメサレナイ!!」、今号の「そこが知りたい くらしの金融知識」で、自然災害をテーマにした記事を紹介させていただきました。やはり自然災害は発生しないに越したことはありませんが、常に備えることが何よりも大事だと改めて思いました。2020年は全国の皆さまが安心して穏やかな生活を送ることができる、そんな1年になりますように。

※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「知るばると」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.50 2019年[秋号]

### インタビュー

若宮 正子 さん

### 教えて! 知るぽると

消費税率10%への引上げに併せて  
 実施される経済支援策とは?

### そこが知りたい くらしの金融知識

賃貸それとも購入? 50代からの住まいを考える

### マンガ「わたしはダメサレナイ!!」

地震、台風、豪雨、豪雪 ……

自然災害に便乗する悪徳商法が全国で多発



## vol.49 2019年[夏号]

### インタビュー

島山 愛理 さん

### 教えて! 知るぽると

「キャッシュレス」って何? 上手な利用法

### そこが知りたい くらしの金融知識

相続法が大きく変わる! 知っておきたいポイント

### マンガ「わたしはダメサレナイ!!」

「商品が届かない」、「偽物や破損」、「返品すり替え」

フリマサービスの消費者トラブルが急増!



## vol.48 2019年[春号]

### インタビュー

内野 聖陽 さん

### 教えて! 知るぽると

知っておきたい

配偶者が亡くなった際の“お金”に関わる手続きとポイント

### そこが知りたい くらしの金融知識

どんな点に注意すべき? シングル世帯の人生設計

### マンガ「わたしはダメサレナイ!!」

法務省や裁判所から身に覚えのない訴訟告知が!

公的機関を装った「ハガキ架空請求」が急増

# 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)

知るぽると WEBサイト

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



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。