くらしに役立つお金と生活の知恵を学ぶ

知るぽると
金融広報中央委員会

くらし塾 きんゆう塾

vol.52
2020春号

インタビュー 石原良純 俳優・気象予報士

人生は偶然と出会いの連続　僕はよい出会いに恵まれてきた

人生100年時代　リタイア後に資産を長持ちさせるヒント
わたしはダマサレナイ!!　無許可の廃棄物回収業者を利用してはダメ!!
家のたたみ方と墓じまい

カッパドキア（トルコ）

インタビューは、ホームーページには掲載しておりません。
ご了承ください。

くらし塾 きんゆう塾

vol.52
2020春号

02 インタビュー

06 **教えて！ 知るぽると**
人生100年時代
リタイア後に資産を
長持ちさせるヒント

09 **マンガ「わたしはダマサレナイ!!」**
見積もりと違う高額請求！
回収品を不法投棄！
無許可の廃棄物回収業者を
利用してはダメ!!

12 **連載・エッセイ④**
野菜と暮らす春夏秋冬―春野菜
榊原道子
野菜料理家・フードコーディネーター

15 **まなびや訪問**
鹿児島県立曽於（そお）高等学校

16 **そこが知りたい くらしの金融知識**
家のたたみ方と墓じまい

22 **特別レポート**
第16回 金融教育に関する
小論文・実践報告コンクール表彰式

26 **誌上セミナー**
定年後の再就職成功のカギは
定年前から始める就活準備と
現役時代の人脈づくり

29 **知るぽるとNEWS**
中学生・高校生を対象とする
作文・小論文コンクール
入賞作品 のご紹介

30 おたよりコーナー
漢字矢印パズル

31 都道府県金融広報委員会一覧
編集後記

表紙写真
カッパドキア（撮影：上田優紀）
トルコの中央部に位置するカッパドキアは、世界遺産に登録されたトルコ有数の観光スポットです。地上では、見渡す限りの奇岩群と、上空に浮かぶ100以上のカラフルな熱気球が織りなす美しい光景が、多くの観光客の目を楽しませてくれます。早朝、熱気球で高度1,000mまで上がれば、朝焼けに照らされた大小さまざまな奇岩が作り出す不思議な景色が目の前に広がり、まるで別の惑星に来たかのようです。

インタビューは、ホームーページには掲載しておりません。
ご了承ください。

インタビューは、ホームーページには掲載しておりません。
ご了承ください。

インタビューは、ホームーページには掲載しておりません。
ご了承ください。

人生100年時代 リタイア後に資産を長持ちさせるヒント

今回のご質問

最近、若いときからの長期的な資産形成の重要性をよく聞きますが、老後の金融資産の運用や取崩しも、「長期的な視点」で考える必要があると聞きました。具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

人生100年時代を迎え、老後の生活資金に不安を抱く人は少なくありません。老後資金の準備はもちろんのこと、手元の資産をいかに長持ちさせるかが重要となります。そこで今回は、50歳になったら行いたい「お金の棚卸」や、老後における金融資産の運用や取り崩し方など、老後の生活への備え方について解説していきます。

監修／岩城みずほ〈ファイナンシャル・プランナー（CFP®）〉

50歳になったら「お金の棚卸」をしよう

厚生労働省の発表した「平成30年簡易生命表の概況」によると、日本人の平均寿命は、男性が81・25歳、女性が87・32歳となり、いずれも過去最高を更新しました。また、現在60歳の人の平均余命は、男性で約24年、女性では約29年と、リタイア後の生活が長く続くことが想定されます。実際には、男性の4人に1人が90歳まで、女性の4人に1人は95歳まで生きることから、平均余命よりも長生きする可能性が高いと言えます。そのため、いったいどれだけの老後資金があれば十分なのか、不安を抱える人も少なくありません。

不安を解消するためには、まず「お金の棚卸」をし、自分の保有資産の全体像を把握しましょう。そのうえで、リタイア後にどのように資産を取り崩しながら生活していくかについて計画を立てます。

将来のお金の問題を考えるのに、早過ぎることはありませんが、節目となる年齢は50歳です。毎年、誕生月に日本年金機構から届く「ねんきん定期便」に、発行時点の加入状況が60歳まで継続することを前提とした老齢年金の受取見込額が記載されるようになるからです。加えて、定年を迎えるまで10年～15年あり、老後の資産額を増やすための努力が可能であることも理由の一つです。

お金の棚卸をする際には、【図表1】に示した項目について整理してみましょう。

まず現時点の「保有資産額」を書き出し、それをベースに、60歳時点での想定資産額を考えます。「借入金」についても、現時点での残高を書き出し、それをベースに60歳時点での残高を計算します。その際、

【図表1】「お金の棚卸」チェック項目

保有資産額（現在／60歳時点）

- □ 金融資産（預貯金、株式、投資信託など）
- □ その他の資産（売却可能な不動産など）

借入金（現在／60歳時点）

- □ 住宅ローン
- □ 住宅ローン以外の借入金

入ってくるお金（60歳以降）

- □ 退職一時金（見込額）
- □ 収入（就労によるもの、またはそれ以外）
- □ 公的年金（65歳以降。ねんきん定期便で確認）
- □ 企業年金やiDeCo（個人型確定拠出年金）

出ていくお金（60歳以降）

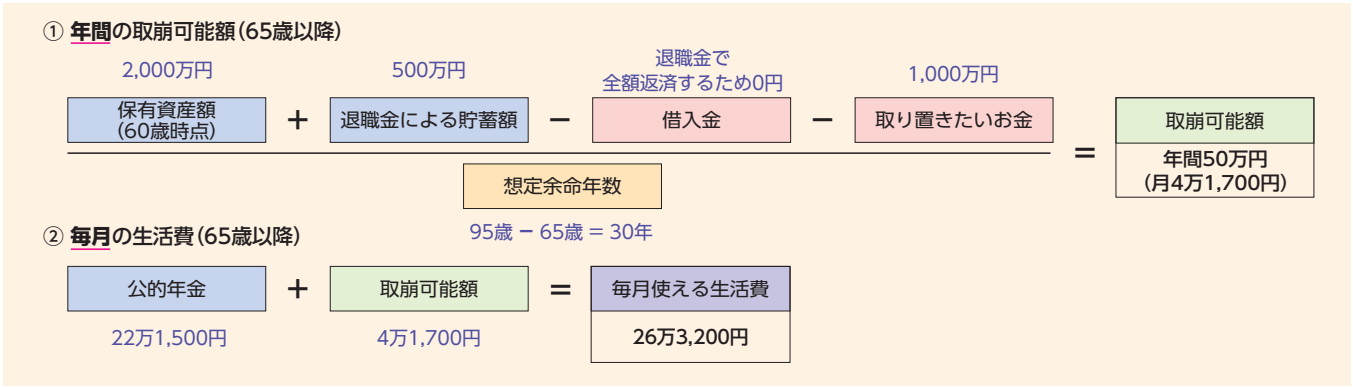
- □ 月あたりの生活費

取り置きたいお金

- □ 自宅のリフォーム代、介護施設への入居費、葬儀費用、子どもに遺したいお金など

（出所）監修者作成

【図表2】取崩可能額と生活費の計算方法（夫婦2人の例）



（出所）監修者作成

退職一時金で残高を圧縮することを考えるとよいでしょう。

「入ってくるお金」は、60歳以降の収入を整理します。公的年金見込額は「ねんきん定期便」で確認し、退職一時金や企業年金、iDeCo（個人型確定拠出年金）などで受け取る予定額も把握します。また、定年後も、継続雇用やその他の収入の予定があれば、その収入見込額もできる範囲で書き出しておきます。

「出ていくお金」の生活費は、現役時代の7割程度になることが多いようです。また、自宅のリフォーム代や介護施設の入居費、葬儀費用、子どもに遺したいお金などを「取り置きたいお金」としておくと安心です。

毎年いくら使ってよいのか「取崩可能額」の計算方法

このようにお金の棚卸をすることによって、ご自身が保有する資産の状況やお金の出入りが把握できたと思います。次は、これらの金額を用いて、リタイア後、どのように金融資産を取り崩していくかを考えます。まずは、毎年いくら取り崩して生活費に充てることができるのか、【図表2】を参考に、「取崩可能額」を計算していきましょう。

「保有資産額（60歳時点）」に「退職金による貯蓄額」を足します。そこから「借入金」と「取り置きたいお金」を引きます。この数字を「想定余命年数」で割ることで、1年あたりの「取崩可能額」が算出できます。

①の例では、60歳時点で保有資産が2000万円あり、退職金から住宅ローンなどを相殺したのち、残額500万円を貯蓄し、1000万円を「取り置きたいお金」としています。差し引き1500万円を想定余命年数の30年（女性が95歳になるまでの年数）で割ると、年間で50万円、月にすると4万1700円が、取崩可能額となります。

このようにして算出した「取崩可能額」と、「公的年金」の受給額を足すことで、「毎月使える生活費」が分かります。②の例では、毎月26万3200円が生活費として使える計算になります。この金額が十分なものであれば、老後の生活資金はまず心配ないといえるでしょう。

総務省統計局の家計調査報告（平成30年）によれば、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦で1カ月にかかる生活費の平均は、約26万4700円ですが、実際に必要な金額は世帯によって大きく異なるため、ご自身の家計で具体的に考えてみることが重要です。

65歳以降も教育費負担や借入金の返済が続くなど、「毎月使える生活費」に不安がある場合は、残された期間で資産額を増やすため、家計を見直して支出を減らす、働く期間を延ばすことで収入を増やすなどの検討が必要です。

実際に老後生活が始まったら、取崩可能額は毎年計算し直します。運用資産については、最新の資産額を調べ、【図表2】の「保有資産額」に反映しましょう。また、一つ歳を取るごとに、想定余命年数は1歳減らすことを忘れないでください。

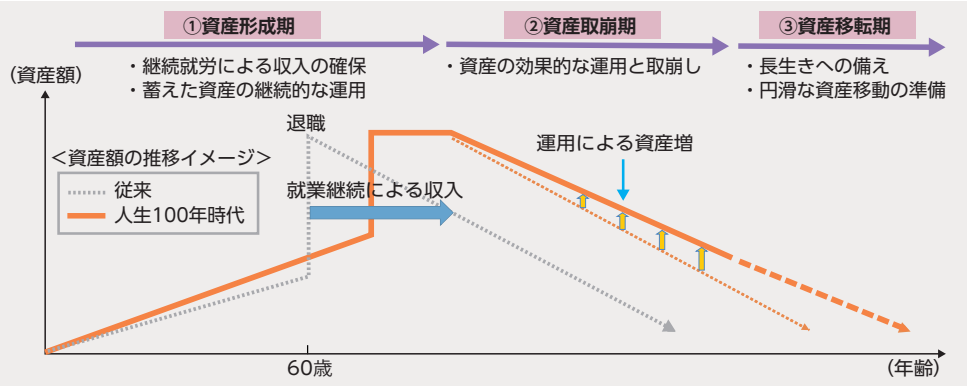
金融資産の一部を運用し資産延命につなげる

取崩可能額は、1年分をまとめて現金化し、生活資金や臨時の出費などの際にすぐに使えるよう普通預金などに入れておきます。そして、それ以外は、運用に回すことを検討しましょう。

「老後資金が減ると困るから」と、全額を預貯金に入れておく人もいるかもしれません。しかし、預貯金は元本割れすることはありませんが、「インフレリスク」を受けやすいという側面があります。インフレとは物価が上昇すること。仮に、物価が2％上昇すれば、それは預貯金の価値が2％減ったのと同じことになります。

加えて、現在のような低金利の状況下では、預貯金だけでお金を増やすことは望めません。すべての金融資産を預貯金で持つと、退職金を受け取ったときが資産額のピークで、それ以降は使った分が減っていくばかりです。ピークの状態を少しでも長く維持し、資産の減少を緩やかにすることが、人生100年時代において豊かな老後を送るためには大切です。そのため、運用による資産形成は若いときだけではなく、老後も続けること

【図表3】人生100年時代の資産延命の考え方



(出所) 金融庁「高齢社会における金融サービスのあり方（中間的なとりまとめ）平成30年7月3日」を基に監修者作成

が必要になってきます【図表3】。

資産運用で大切なのは、「積極型資産（リスク性資産）」と「安定型資産（安全資産・流動性資産）」というリスク度合いが異なる金融商品を組み合わせ、リスクを適切にコントロールすることです【図表4】。リターンは少ないけれど、安全性を重視する定期預金や国債といった「安全資産」もあれば、元本割れの可能性はありつつも、収益性を重視する株式や外国債券といった「積極型資産」もあります。高いリターンを期待し、「積極型資産」にかたより過ぎると、老後の生活が成り立たないくらい損失を発生させてしまうリスクもありますので、バランスを考えることが必要です。

「積極型資産」をどの程度持つかについてはいろいろな考え方がありますが、ここでは、「1年後に、運用資産のうち3分の1の損失が発生する状況を最悪の場合」と想定する考え方を紹介します。具体的には、資産全体の何%を「積極型資産」で持つかと考えるのではなく、60歳時点でいくらの「積極型資産」を持つのかを考えるのです。

60歳以降、30年間資産を運用しながら毎月取り崩していくことを考え、「積極型資産」が3分の1減ることを想定します。そして、その損失額が月々の生活費の中でいくらなら減っても大丈夫かを判断します。例えば、月々5000円減っても生活していけるということなら、3分の1にあたる損失額は5000円×12カ月×30年＝180万円になります。

【図表4】金融資産のリスク別分類

積極型資産（リスク性資産）		収益性は高いが、損失を出すリスクも同様に高い（株式、外国債券、それらを組み込んだ投資信託など）
安定型資産	安全資産	安全性を重視。大きく増えることはないが、元本割れのリスクは基本的にない（定期預金、国債など）
	流動性資産	すぐに引き出して生活費として使うことができる（普通預金など）

（出所）監修者作成

3分の1にあたる損失額＝180万円ですから、「積極型資産」の総額は3倍の540万円と逆算できます。「積極型資産」は資産全体の割合ではなく、老後生活で耐えられる損失額を前提に総額を決めることがこの考え方のポイントになります。

「積極型資産」の運用をする際は、iDeCやつみたてNISA（少額投資非課税制度）といった税制優遇のある制度を活用するのも一案です。iDeCは、令和2年度税制改正大綱等において、厚生年金被保険者・国民年金任意加入被保険者の加入可能年齢を65歳未満に延長（現行は60歳未満）する方針が示されており、より長く活用できるようになる見込みです。

老後生活において、資産を現金化する際は、「積極型資産」から取り崩していくとよいでしょう。リーマンショックのような金融危機が起こると、「積極型資産」は大きく含み損を抱えることがあります。現役世代であれば、市場の回復による値戻しを待つことができますが、高齢になると回復を待つのが難しいこともあるでしょう。年齢とともに「積極型資産」の比率を下げた方がよいのは、こうした事情があるためです。そうすることで、年齢とともに自ずと「安全資産」が中心のリスクを抑えた運用に切り替わっていくはずです。

また、市場環境がよい時期に「積極型資産」を売却して利益を確定し、「安全資産」に置き換えていくといった柔軟な対応も資産寿命を延ばすうえで役立ちます。

なお、さらに年齢が進むと、物忘れや認知症といった症状が出たり、資産売却のタイミングの判断力が衰えるなど、継続的な運用が困難になる可能性も高くなります。意思がしっかりしているうちに、「積極型資産」のウェイトをゼロにする（あるいは大きく下げる）、運用を続けるにしても資産の預け先や運用状況などを家族と情報共有しておくことも大事です。

ちなみに、一般的な考え方として、老後の生活における資産の取り崩し方には、毎年一定額を引き出す「定額法」と定率で引き出す「定率法」があります。定額法とは、1年で50万円ずつ、というように同じ金額を取り崩していく方法。一方の定率法とは、95歳までの30年間で、その年の資産額に対して毎年3%ずつ取り崩していくといった方法です。いずれにせよ、自分に合った取り崩し方を選択することが大切です。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

多くの人は、公的年金を生活の柱としながら、それまでに蓄えたお金を少しずつ取り崩して生活することになります。資産寿命を延ばし、お金の心配をせず楽しく老後を過ごすためには、1年間にいくら使ってもよいかを毎年計算し直すことと、運用しながら取り崩していくことが大切です。

わたしは ダマサレナイ!!

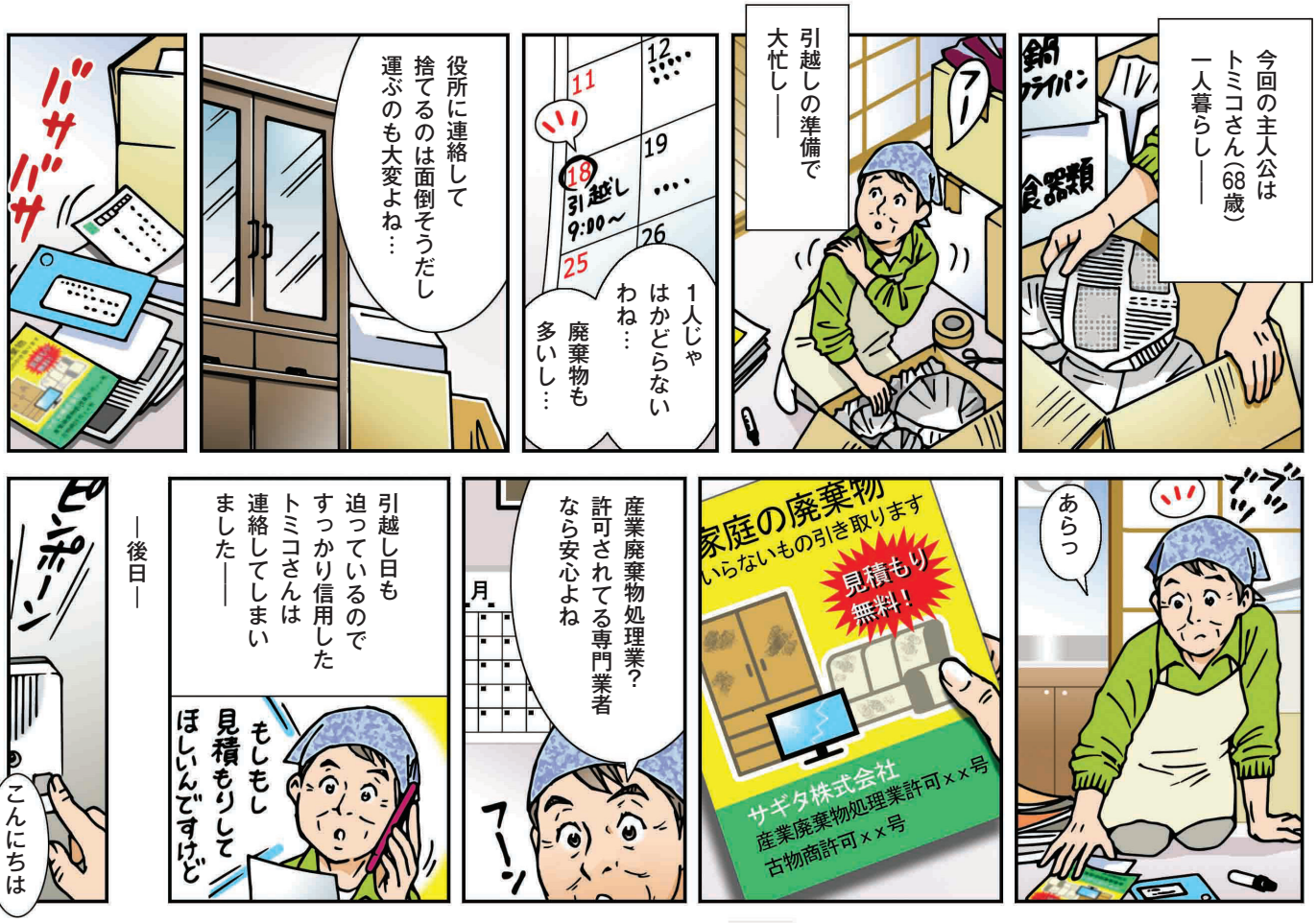
第48話

見積もりと違う高額請求！回収品を不法投棄！ 無許可の廃棄物回収業者を利用してはダメ!!

ATTENTION

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



POINT! SAGI 1 相談件数が10年で6倍以上！ 無許可の廃棄物回収業者とは？

廃家電や粗大ごみなどといった家庭の廃棄物を、無許可で回収する廃棄物回収業者による消費者トラブルが、年々増加しています。国民生活センター（PIO-NET）によれば、2007年度は220件だった「廃品回収サービス」に関する相談件数は、2017年度には1361件と、10年で6倍以上になっています。

無許可の廃棄物回収業者とは、市区町村の「一般廃棄物処理業の許可」や「市区町村からの委託」がなければ回収できない家庭の廃棄物を、許可なく回収している違法業者です。許可がないにもかかわらず、軽トラックなどで町中を「回収無料」などと大音量で宣伝しながら巡回したり、「家庭の不用品をなんでも格安回収」などとうたったチラシを配布したり、空き地に簡易の回収場を設置したりと、その回収方法はさまざま。そして、こうした違法業者には消費者をだます悪質業者も少なくありません。

POINT! SAGI 2 手口の多くは「回収後に高額請求」 不法投棄など社会問題にも

この消費者トラブルは、回収料金に関するものが大半ですが、悪質業者はさまざまな手口で消費者をだまそうとします。主な手口の事例を四つご紹介します。

【事例①】無料のはずが高額請求

「回収無料」とアナウンスしながら軽トラックで巡回する回収業者に、溜まっていた家の廃棄物の処分を依頼。回収業者は廃棄物を軽トラックに積み終えると、高額な料金を請求。話が違うと抗議すると、「回収料金は無料だが、積込料金がかかる」と恫喝され、怖くなって支払ってしまった。

【事例②】許可業者と勘違いさせる宣伝文句

チラシに「産業廃棄物処理業の許可番号」や「古物商の許可番号」が記載されていたので、安心できる回収業者と思い、家庭の粗大ごみなどの処分を依頼。車に積み込んだ後、回収業者は「思った以上に量が多かった」などと、見積もりの倍以上の料金を請求。払えないと言うと、積み込んだ廃棄物を自分で下ろして持って帰るように脅されて、仕方なく支払った。

【事例③】対象外なのにリサイクル料金請求

車で巡回する回収業者にビデオデッキの処分を依頼したら、リサイクル料金を請求された。後で調べると、ビデオデッキは家電リサイクル法の対象外なので、リサイクル料金は不要と判明。

【事例④】依頼した廃棄物が不法投棄に

空き地で「なんでも無料回収」と宣伝しながら廃棄物回収を行っていた業者に、自転車の廃棄を依頼。後日、廃棄されたはずの自分の自転車がそこに不法投棄されていた。

事例①と②は、回収料金トラブルの典型となります。「産業廃棄物処理業の許可」や「古物商の許可」では家庭の廃棄物は回収できません。回収できるのは「一般廃棄物処理業の許可」を得た業者だけということを覚えておきましょう。

事例③の家電リサイクル法対象家電は、「テレビ」、「エアコン」、「冷凍庫・冷蔵庫」、「洗濯機・衣類乾燥機」の家電4品目となります。料金を支払うと家電リサイクル券が発行されるので、この券に記載された番号で、メーカーに引き渡されたかを確認できます。

そして、事例④のような無許可業者による不法投棄や、環境対策を行わずに廃家電を破壊するなどの不適正処理・管理によって、環境破壊や火災を引き起こすことが社会問題になっています。無許可業者を利用するということは、こうした問題の要因につながるということも、認識しなければなりません。

POINT! SAGI 3 正しい知識がトラブル回避に 少しでも不安を感じたら188番へ

悪質業者に高額料金を支払ってしまい、その業者と連絡がつかない場合など、起きてしまったトラブルを解決することは残念ながら難しいです。ですから、トラブルを回避するための未然防止が大切なのです。

まず、家庭の廃棄物の正しい処分方法を知ることが、何よりも大切です。廃棄物は、各市区町村のルールに従って廃棄しなければなりません。処分方法が分からないときは、お住まいの市区町村に問い合わせましょう。

そして、無許可業者を決して利用してはいけません。無許可業者を利用することによって、消費者トラブルに巻き込まれるだけでなく、利用者も廃棄物処理法違反となります。少しでも怪しいと思ったら、業者に一般廃棄物処理の許可番号と登録名を聞き、お住まいの市区町村に問合せをするとよいでしょう。

万一トラブルにあってしまったり、回収業者への依頼に少しでも不安を感じたら、消費者ホットライン188番へすぐに相談しましょう。

関連情報

- **国民生活センター**
  見守り新鮮情報 第254号
  「『無料』のはずが６万円　廃品回収サービスのトラブル」
  http://www.kokusen.go.jp/mimamori/pdf/shinsen254.pdf
- **環境省**
  「廃家電や粗大ごみなど、廃棄物の処分に『無許可』の回収業者を利用しないでください！」
  https://www.env.go.jp/recycle/kaden/tv-recycle/qa.html

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。

連載・エッセイ④

食生活で健康積立 野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子

春野菜

代謝アップとデトックスのダブル効果

玉ネギ

春の玉ネギはみずみずしく、甘味がたっぷり。体の代謝を上げ、老廃物を排出するデトックス効果もあります。

みずみずしい新玉ネギが春の訪れを伝える

春に旬を迎える玉ネギ。青果店やスーパーに新玉ネギが並ぶと、春の訪れを感じるという人も多いのではないでしょうか。私の故郷の島原半島でも、2月下旬くらいから玉ネギの収穫が始まります。収穫した玉ネギはすぐには出荷されず、その場で畑に並べられ、1～2日、天日干しで水分を少し抜きます。そうしなければすぐに傷んでしまうほど、春の玉ネギは水分が豊富なのです。幼いころに見た、緑の葉と土が付いたまま畑にたくさん並べられている玉ネギは、春を象徴する風景として私の心に残っています。

玉ネギはうま味成分、糖分、辛味成分を豊富に含み、長期間保存しても味や栄養価をあまり損なうことなく、一年中安定した品質でおいしくいただける点が魅力です。また、加熱することにより、甘味が強くなるほか、火の通し加減によって食感が変化するため、煮る、焼く、揚げるなど、さまざまな調理法で多種多様な味わいを楽しめる万能野菜といえます。とくに3月から5月にかけて市場に出回る新玉ネギはみずみずしく、糖分もたっぷり含んでいます。生の玉ネギは辛味が強くて苦手という人も少なくありませんが、新玉ネギは辛味が少なく、生でも食べやすいという特徴があります。生食でみずみずしさとシャキシャキ感を楽しめる春は、玉ネギをおいしくいただける季節なのです。

収穫後、畑に並べられる春の玉ネギ

驚くべき玉ネギの健康パワー 硫化アリルで代謝アップ

約4000年の歴史といわれる玉ネギは、紀元前のエジプトではミイラの腐敗防止に使われたといわれるほど、強い抗菌作用があります。それ以外にも、血行の改善や老廃物の排出によって、血管の老化を予防したり体の代謝を高めるなど、さまざまな健康効果が期待できます。春に玉ネギを食べていただきたい理由は、旬だからというだけではなく、こうした玉ネギの健康パワーが、冬に滞った体を目覚めさせてくれるからです。とくに、玉ネギの2大健康成分といえる硫化アリルとケルセチンは、積極的に摂取することをお勧めします。

この硫化アリルは玉ネギの辛味成分

で、切ったときに涙が出る原因となりますが、この成分は俗にいわれる「血液サラサラ効果」によって血行を改善し、代謝を高めてくれます。さらに「血圧を下げる」、「コレステロールを下げる」、「食欲増進」などさまざまな健康効果が期待できる驚くべき成分なのです。

ここで、玉ネギから硫化アリルを摂取するうえで、知っておいてほしいことがあります。この硫化アリルは水溶性なので水に溶けやすいのです。その結果、辛味が薄れて食べやすくなるため、多くの料理本で「玉ネギの下準備として水にさらすこと」とあり、実際にそのようにされる人も多いかと思います。しかし、辛味が薄れるということは、同時に、辛味の元である硫化アリルがどんどん水に溶け出して失われてしまうということでもあります。

私はこの硫化アリルという健康成分をしっかり摂取するために、空気にさらします。切った玉ネギをほぐしてキッチンペーパーの上に広げ、15分ほど置いておくだけで、硫化アリルの辛味成分だけが揮発します。辛味は軽減しますが糖度は変わらないため、より甘味が際立っておいしく感じられるようになります。さらに、血液サラサラ効果がアップするというれしい作用も。空気にさらすことは、おいしさと健康効果の両方を高める一石二鳥の手法なのです。とはいえ、水にさらすよりも辛味が残ってしまうことから、辛味の苦手な人がいるご家庭ではお気を付けください。

ケルセチンたっぷり！玉ネギ椎茸昆布茶でデトックス

もう一つの健康成分のケルセチンは、ポリフェノールの一種で、玉ネギの皮や皮の近くに多く含まれています。このケルセチンには、体の老廃物を排出するデトックス効果があるといわれています。

私は子どものころ、毎年冬から春にかけて、祖母が作ってくれた「玉ネギ椎茸昆布茶」というものを飲んでいました。作り方は簡単で、玉ネギの茶色の皮を天日干しでパリパリにしたら、細かくした干し椎茸と昆布をほんの少し加えて急須に入れ、お茶と同じようにいただきます。紅茶のような色で、癖のない味は子どもでも飲みやすいお茶でした。「おばあちゃんの知恵」として家庭に伝わる健康法の一つで、わが家ではそれを「毒出し茶」とよんでいました。いわばケルセチンのデトックス効果を期待した飲み物なのだと思います。今でも私は、よい状態の玉ネギが手に入ると作っています。飲むとトイレが近くなり、お通じがよくなったように感じます。お風呂上がりに飲むと、汗と一緒に老廃物が排出されるので、ぜひお試しください。

玉ネギ椎茸昆布茶

どんな食材とも相性抜群 調理法の工夫で栄養成分を効率よく

玉ネギの硫化アリルやケルセチンの健康効果をしっかり体に取り込むためには、一度に大量に食べるより、毎日少しずつ食べ続けることが大切です。毎日食べ続けるためには、まず、よい玉ネギを使うこと、そのうえで、いろいろな調理法でおいしく食べる工夫をするのがよいかと思います。

よい玉ネギは、張りがあってずっしりと重く、皮につやがあるものです。また、水分が豊富な玉ネギは、湿度が高いと力ビが生えるなど傷む原因になるため、風通しがよく湿度が低い冷暗所で保存すると長持ちします。夏など室内が高温のときは、冷蔵庫でも湿度の高い野菜室ではなく、冷蔵室で保存するとよいでしょう。

古くから世界中で愛されてきた玉ネギは、江戸時代に日本へ伝わり、その後、明治時代には洋食の普及とともに全国へと広がっていきました。和洋中どんなジャンルの料理にも合い、あるときは主役に、あるときは名脇役として、食卓を飾ります。そんな引く手あまたな理由は、ほかの野菜に比べて糖度が極めて高いからでしょう。とくに加熱すると、辛味がなくなるため、煮ても、焼いても、揚げても強い甘味が際立ち、おいしく食べることができるのです。さらにうま味成分のグルタミン酸も豊富なので、肉料理、昆布、味噌などいろいろなうま味成分を持つ食材や料理と合わせると、より複雑な味わいが楽しめます。

玉ネギはどんな調理法でもおいしく食べられますが、ゆでた後のゆで汁を捨ててしまうと、流れ出た硫化アリルなどの栄養成分も捨ててしまうことになるので、できれば残さず使いたいものです。お薦めの食べ方は、流れ出た栄養成分も逃さずいただけるスープや味噌汁などの汁物です。玉ネギの健康効果をしっかり取り込む一番の調理法は、丸ごと調理して玉ネギから出る栄養成分を残さず）いただくことだと思います。

今回ご紹介するレシピは、おいしさはもちろん、どれも健康効果を逃さないように工夫した料理です。玉ネギは調理法次第で味も食感も変化するので、いろいろなおいしさを楽しめます。毎日の食事に取り入れて、健康効果の恵みもしっかりいただきましょう。

健康積立レシピ♪

代謝アップとデトックスの健康効果を逃さず味わう

玉ネギの健康効果を効率よく摂取できる3品です。汁も残さずいただいて、玉ネギパワーを体にしっかり取り込みましょう。

※写真は1人分です。

A 皮付き玉ネギと春野菜のホイル焼き

皮の栄養も甘味も逃さず閉じ込めて、丸ごと蒸し焼きに。

■材料（2人分）
玉ネギ　中2個（約400g）
タケノコ（水煮）　4切れ（60g）
スナップエンドウ　2本
パセリ　少々
オリーブ油　大2
粗塩　小1／2
粗びき黒こしょう　適宜

■作り方
①玉ネギは皮付きのまま、上部に十文字に切り込みを入れる。パセリを刻む。
②二重にしたアルミホイルに、玉ネギは1個ずつおき、タケノコとスナップエンドウは別のアルミホイルにまとめておく。それぞれにオリーブ油をまんべんなくかけて包む。
③200℃に予熱しておいたオーブンで30～40分焼く。途中10～15分でタケノコとスナップエンドウは取り出す。玉ネギを汁ごと皿に盛り付け、タケノコとスナップエンドウを添え、粗塩とパセリ、お好みで粗びき黒こしょうをかける。

1人分　約253kcal　約105円

B ふろふき玉ネギとハトムギ

溶け出した栄養を丸ごとスープで。代謝を促すハトムギと合わせて効果倍増。

■材料（2人分）
玉ネギ　中1個（約200g）
ハトムギ　1／2カップ
白だし　大1
塩　少々
クレソン　2本
黒ごま　適宜
《昆布だし汁》
昆布　5cm四方×2枚
水　2カップ
《みそだれ》
西京みそ　大2
みりん　大1／2
白だし　小2
柚子こしょう　少々

■作り方
①玉ネギは皮をむいて、上部は平らに切り、下の根の部分に十文字に切り込みを入れる。
②鍋に昆布だし汁を昆布ごと入れ、①の玉ネギ、7～8時間ほど水に浸したハトムギ、白だし、塩を加えて火にかける。沸騰したらふたをして、弱火で20～30分煮込む。
③鍋にみそだれの材料を入れ、滑らかになるまでよく混ぜる。弱火で1～2分ほど混ぜながら、もったりするまで煮る。
④器に玉ネギ、ハトムギ、昆布を汁ごと盛り付け、みそだれをかけてクレソンを添える。お好みで黒ごまをかける。

1人分　約378kcal　約60円

C 新玉ネギと紫玉ネギの梅酢漬け

ケルセチンが多い紫玉ネギと旬の新玉ネギを一緒に。酢の力で健康効果アップ。

■材料（2人分）
新玉ネギ　中1／2個（約100g）
紫玉ネギ　中1／2個（約100g）
みりん　大2
酒　大1
粒黒こしょう　6粒
赤梅酢　大4
桜の花の塩漬け　適宜

■作り方
①新玉ネギ、紫玉ネギは皮をむき、3～4㎜の厚さの輪切りにしてほぐし、キッチンペーパーの上に15分ほどおく（水にさらさない）。
②みりんと酒を合わせて煮切り、粒黒こしょう、赤梅酢と合わせたところに①を加え、2～3時間おく。
③玉ネギがしんなりとしたら器に盛り付ける（2～3日おくとさらに味がなじむ）。お好みで桜の花の塩漬けを添える。

1人分　約155kcal　約130円

●材料の「大」は大さじ、「小」は小さじを表します。
●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養計算センターより。

榊原道子　さかきばら・みちこ
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商品開発のアドバイスを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。

まなびや訪問

金融教育研究校・
金銭教育研究校
の紹介

バーチャル株式売買取引に取り組む様子

オンラインショッピングモール出店企業との打合せ

地元金融機関での金融講座

校舎

高

鹿児島県立曽於（そお）高等学校

大隅半島北部の鹿児島県曽於市にある本校は、近隣3校が統合されるかたちで2014年4月に開校しました。文理科・普通科・畜産食農科・機械電子科・商業科の5学科11コースを設置し、「笑顔輝き夢かなう曽於高校」をキャッチフレーズに、地域に根ざした魅力ある県立高校をめざしています。

商業科のカリキュラム内容は、もともと金融分野と関係が深いため、金融教育との相乗効果を期待し、同科においてさまざまな金融教育の取組みを行っています。会計のスペシャリスト育成を目的とする「会計コース」では、大手新聞社が主催するコンテスト形式のバーチャル株式売買取引にチャレンジしています。生徒たちは、日ごろの授業で得た知識を、一生懸命に活用して生き生きと取り組んでおり、より実践的な金融教育を通じて、知識・技能が生きて働くものへと昇華される過程を十分に実感することができました。

また、「地域経済開発コース」では起業家精神を持った人材育成を目的とし、マーケティング分野の学習に力を入れています。地元企業と共同でオリジナル商品を開発したり、全国の高校生が作るオンラインショッピングモールに出店し、インターネット販売を行うなど実践的な取組みにチャレンジしています。生徒たちは、実際に生きたビジネスを経験し、働く大人たちと関わる中で、幅広い価値観や主体性を養うことができ、キャリア教育の観点からも大変意義がある学びの機会となっています。

また、卒業を控えた3年生では、地元金融機関を訪問し、金融講座を受講したりキャッシュレス決済取引の模擬体験を行うなど、地域と連携しながら多様な授業を実践しています。これからも、生徒一人ひとりが人生をより充実させられるよう、金融教育をはじめとしてさまざまな教育活動を展開していきたいと思います。

そこが知りたい
くらしの金融知識

家のたたみ方と墓じまい

「空き家」放置の問題点と解決法は？

少子高齢化や核家族化に伴い、自分の生まれ育った家が空き家になるケースが増加しています。将来的に実家の「家じまい」や、それに付随する「墓じまい」をすることになる可能性のある人も多く、空き家問題は決して他人事ではありません。ここでは、家や土地を放置しておくことの問題点と実際のたたみ方を紹介するとともに、墓じまいについても解説していきます。

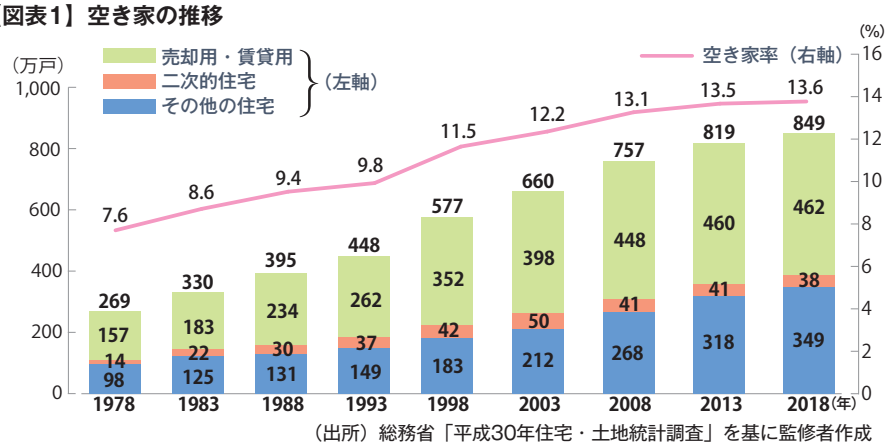
「空き家」問題の現状

少子高齢化や優遇税制が空き家急増の要因に

近年、日本では人の住まない「空き家」が増加の一途をたどっています。総務省の「平成30年住宅・土地統計調査」によると、2018年の全国の空き家は約849万戸で、総住宅数に占める空き家の割合（空き家率）は、実に13・6％を占めています【図表1】。

空き家は、「売却用・賃貸用」、「二次的住宅」、「その他の住宅」の3種類に分類され、そのうち、「売却用・賃貸用」は、住む人がいなくなった家の買い手や借り手を探している状態の空き家を指します。また、「二次的住宅」は、別荘など普段は人が住んでいない家のことで、空き家に分類されてはいますが、基本的には所有者が利用、管理している状態です。つまり、「売却用・賃貸用」、「二次的住宅」に分類

【図表1】空き家の推移



（出所）総務省「平成30年住宅・土地統計調査」を基に監修者作成

されている空き家については、特段問題はないといえます。

問題になるのは、買い手や借り手を募集しているわけでもなく、「空き家」としてそのまま放置されている状態の「その他の住宅」であり、空き家全体に占める割合は、２０１８年で41％に上っています。

「その他の住宅」が増えている背景にあるのは、少子高齢化や世帯構成の変化です。国土交通省の「平成26年空家実態調査　集計結果」を見ると、人が住まなくなった理由は「死亡した」が35・2％で1位となっているのと同時に、住宅（空き家）を取得した理由の1位が「相続した」の52・3％と、全体の半分以上を占めています【図表2】。つまり、空き家になるきっかけは、親が亡くなり相続で家を引き継いだ場合が多いということが分かります。

ひと昔前は、子、親、祖父母の三世代同居をする世帯も珍しくありませんでしたが、核家族化が進む現在では、夫婦と子どもだけで暮らすことが一般的になってきています。そのため、親の死後に家を相続することになったときには、すでに自分の家を持っている、あるいは通勤・通学の理由で、親から相続した家に移り住むことが難しいケースが多くなっているのです。

本来ならば、相続した家に誰も住まず、遠方などの事由により定期的な管理も難しければ、売却や賃貸など、何らかの対策を検討すべきでしょう。しかし、家や土地のコンディション、立地などの問題や、親が残した家財の処分に気後れするなどといった心情的な理由で放置してしまう人も多くいるようです。

さらに、税制上の「住宅用地の軽減措置の特例」も、空き家をそのままにしてしまう一つの要因といわれています。住宅用地については、固定資産税や都市計画税の特例措置により税金が軽減されています。具体的には、建物が立つ住宅用の土地に対しては、２００㎡までは固定資産税が6分の1に、２００㎡を超える部分に対しては3分の1に軽減されます。また、都市計画税については、２００㎡までは3分の1に、２００㎡を超える部分に対しては3分の2に軽減されます【図表3】。

建物を解体するにしても費用がかかるうえ、更地になると特例措置の対象から外れて税額が上昇してしまうことから、建物を解体せずに放置してしまうケースもあるようです。

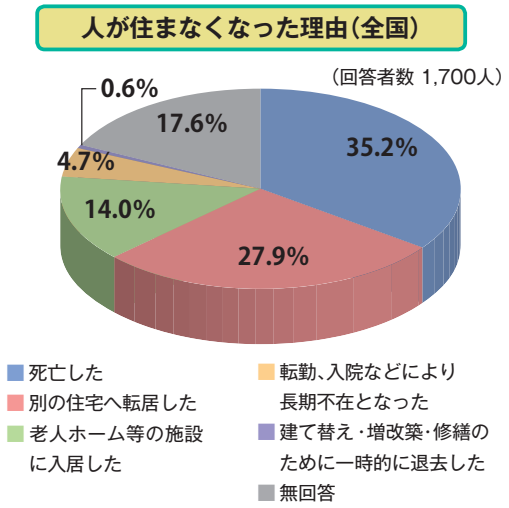
こうしたさまざまな要因により、空き家は右肩上がりで増加をしており、今後も増え続ける可能性が高いと思われます。

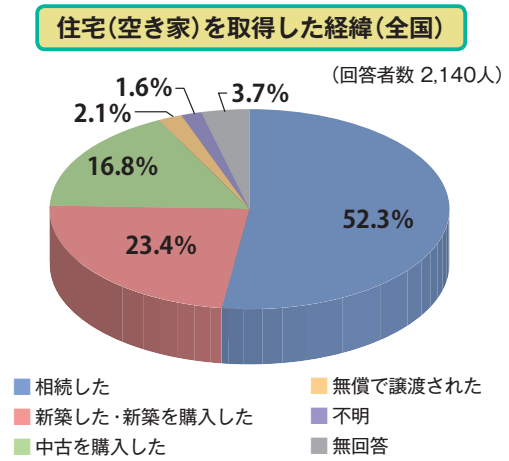
空き家放置によって起こり得るトラブルとは

空き家を放置しているだけであれば別に問題ないのではと思う人もいるかもしれません。しかし、空き家はさまざまなトラブルを引き起こす原因となるのです。例えば、老朽化による建物の倒壊。日本の戸建て住宅は木造が多く、定期的な換気など適切な管理を怠ると、劣化が早まります。そのため放置期間が長引くと、地震や台風などの自然災害で倒壊してしまうリスクが高まり、通行人などに被害が及ぶような事故も起こりかねません。

また、建物の外壁の落書きが放置されたり、周囲の雑草が生い茂っているなど、ひと目で空き家だと分かるような状態になっていることで、不法侵入や不法投棄、放火といった犯罪リスクが上昇します。そのエリアに住むほかの住民にとっては、それだけでも不安ですが、その結果、エリアの資産価値まで下がってしまう可能性もあるわけです。すなわち、空き家の放置というのは自分だけの問題にとどまらず、近隣への悪影響をも招くことにつながります。

【図表2】空き家が増える背景





（出所）国土交通省「平成26年空家実態調査　集計結果」を基に監修者作成

【図表3】住宅用地の軽減措置の特例

区分	固定資産税	都市計画税
小規模住宅用地（住宅１戸につき200㎡まで）	評価額×1/6	評価額×1/3
その他の住宅用地	評価額×1/3	評価額×2/3

（出所）総務省「固定資産税制度について」を基に監修者作成

また、空き家問題と聞くと、過疎化の進む地方だけの話だと思う人もいるかもしれません。確かに、都市部の空き家率は地方に比べれば低くなっていますが、実は都市部の方が空き家の数自体は多く、なおかつ住宅が密集していることから、空き家が周囲に与える悪影響の度合いは、地方より高くなることもあるのです。

法整備による対策
悪質な場合はペナルティーも

１９９０年代後半、人口や世帯の減少が先行して始まった地方において、空き家は急速に増加し、各自治体において独自の条例を制定するなどの対策が取られてきました。その後、空き家の増加が都市部にも広がってきたことなどを受け、２０１５年５月に「空家等対策の推進に関する特別措置法」が全面施行されました。

この法律により、保安上危険な状態や衛生上有害となる状態、著しく景観を損なっている状態、生活環境の保全に対して現状が不適切である状態など、適切な管理がなされていない空き家は「特定空家等」に認定され、当該空き家の所有者に対して、市区町村は段階的に改善を促します【図表４・５】。

措置の流れを確認すると、まず、行政の関与が必要だと判断された空き家について、所有者の確認や立入調査などが行われます。その結果、「特定空家等」に該当すると判断されると、市区町村から空き家の所有者に対して、改善を促す「助言」が行われます。

「助言」に従わなかったり、直ちに改善が必要だったりすると、助言よりも強く適正管理を促す「指導」が行われます。それでも状況が改善されない場合は、「勧告」が行われます。「勧告」が行われると、「住宅用地の軽減措置の特例」が適用されなくなり、固定資産税や都市計画税の優遇から除外され、更地並に課税されることになります。

「勧告」を受けても所有者が対応しないと、改善の「命令」が出されます。「命令」は行政からの最も厳しい通告であり、一刻も早い対応が求められます。命令に従わなければ最大50万円の過料が科されることもあります。

「命令」を受けたうえで改善が見られない場合には、「行政代執行」が行われます。「行政代執行」とは、空き家の所有者に代わって行政が強制的に解体など必要な対策を行うことで、その際にかかった費用は、所有者に請求され、費用を支払わなければ資産が差押えられることとなります。

しかし、総務省の「空き家対策に関する実態調査（２０１９年１月）」によれば、２０１５年度～２０１７年度に実施された10件の行政代執行のうち、所有者から費用を全額回収できたのは１件のみでした。所有者に費用を負担する能力がなければ、結果として税負担になってしまうのです。

家を相続した場合の対処法
具体的な方法は五つ
早期対策がカギ

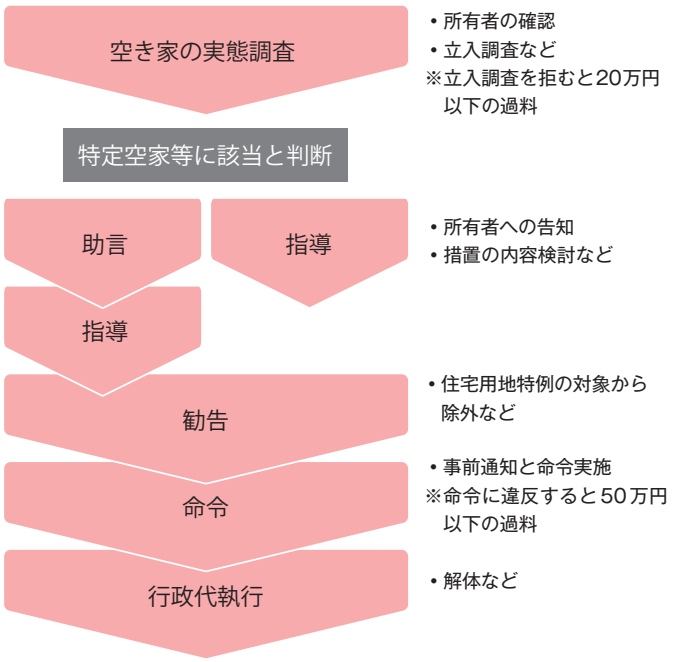
では実際に、親が亡くなるなどして家を相続した場合、どうすればよいのでしょうか。主な方法として、①自己利用、②適正管理、③売却、④賃貸、⑤それ以

【図表4】「特定空家等」の具体例

状態	具体例
倒壊など、著しく保安上危険となるおそれのある状態	・建物が大きく傾いている ・家に穴が開いている
著しく衛生上有害となるおそれのある状態	・悪臭が出ている ・ごみの放置などで蚊やハエなどが集まっている
適切な管理が行われていないことにより、著しく景観を損なっている状態	・建物の落書きなどが大きく、汚れたままになっている ・窓ガラスが割れたままで放置されている
その他周辺の生活環境の保全を図るために、放置することが不適切である状態	・立木の枝などが道路の通行を妨げている ・不特定の者が容易に侵入できる状態で放置されている

（出所）監修者作成

【図表5】「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づく措置の流れ



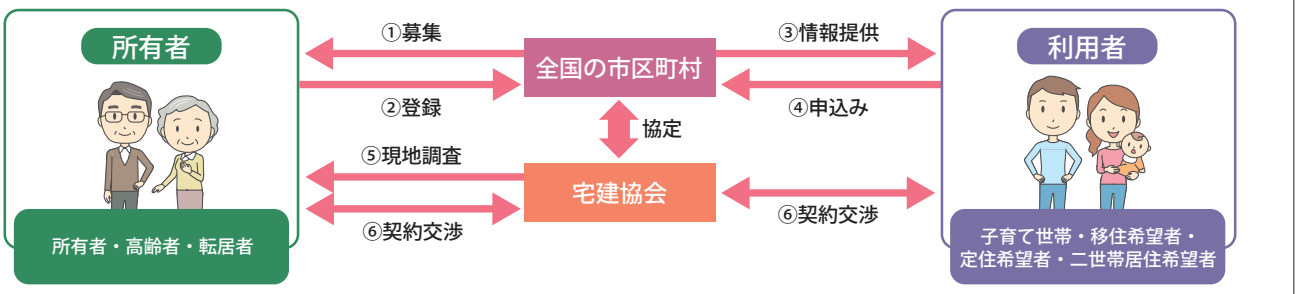
（出所）国土交通省「『特定空家等に対する措置』に関する適切な実施を図るために必要な指針（ガイドライン）」を基に監修者作成

【図表6】相続した家や土地に対する選択肢

		メリット	デメリット
建物を自己利用（リフォームなど）		・思い入れのある建物を残すことができる	・生活圏が合わないなどの場合は不向き
適正管理（現状維持）		・時間をかけて今後の対処法を検討できる	・管理費用や手間がかかる
売却		・現金化して資産を相続人間で分配できる	・相場や立地などによって売却額が想定より下がったり、売却できない場合も
賃貸		・長期にわたって収益が期待できる	・貸借人が見つからない場合も ・管理費用や手間がかかる
それ以外への利活用	住宅以外への建物転用	・現状の建物を有効活用できる ・地域の福祉、まちづくりなどに貢献できる	・用途により住宅よりも改修条件などが厳しくなる場合も
	駐車場など	・住宅としては活用しにくい土地も利活用できる ・初期投資が抑えられる	・相場や周辺の需要によっては投資を回収できない場合も

（出所）東京都「東京空き家　ガイドブック2019」を基に監修者作成

【図表7】空き家バンクの仕組み



（出所）監修者作成

外への利活用、があります【図表6】。

相続した家をリフォームするなどして、自分や家族が住むこと（①自己利用）ができれば、それがベストといえます。また、自分や家族が住むことは難しくても、近隣に住んでいて適切な管理ができる（②適正管理）といった場合は、しばらく現状維持にしておくという手もあります。ただし、空き家の管理にはお金も手間もかかるため、なるべく速やかに、その後どうすべきかを考える必要があるでしょう。

そのほか、③売却して現金化する、④賃貸に出し賃貸収入を得る、あるいは、元の住宅としての形ではなく、改修・改築をして店舗やオフィス、工房、コミュニティスペースとして活用したり、駐車場にしたりするという方法（⑤それ以外への利活用）も考えられます。

「空き家バンク」など市区町村の制度の活用も

売却や賃貸を検討しても、立地などの関係で、スムーズに買い手や売り手が見つからないこともあるでしょう。そんなときには、家のある地域の市区町村に相談するのがおすすめです。市区町村によって実施している空き家対策はさまざまですが、その一つに「空き家バンク」があります。

空き家バンクとは、市区町村が空き家対策の一環として運営している制度で、住民から空き家を募り、空き家の利用を希望する人に物件情報を提供するという、需要と供給のマッチングをする仕組みです【図表7】。空き家バンクの物件情報の掲載は各市区町村のＷＥＢサイト上で行われていますが、２０１８年４月から、公募で選定された事業者によって運営される「全国版空き家・空き地バンク」のＷＥＢサイトが開設されており、全国の空き家バンクの情報を確認することができるようになりました。利用促進のため、空き家バンクに登録して成約をすると奨励金を支払うという市区町村も多くなっています。

また、住宅を賃貸に出したいときには、「住宅セーフティネット制度」が利用できます。住宅セーフティネット制度は、低額所得者、被災者、高齢者、障害者、子育て世帯など、住宅確保が困難な人（住宅確保要配慮者〈以下、要配慮者〉）に安全な住宅を提供するため、空き家を活用する仕組みとして２０１７年10月にスタートしました。賃貸人は、入居を受け入れることとする要配慮者の範囲等を記載した申請書を提出し、都道府県知事などから、「住宅確保要配慮者円滑入居賃貸住宅」としての登録を受けます。要配慮者は、その情報を見て、賃貸人に入居を申し込むという流れです。賃借人の受入れにあたり、必要な改修を行う場合には、改修工事費の補助を受けることも可能です。

ただし、空き家バンクや住宅セーフティネット制度への登録には条件があり、すべての物件が掲載できるわけではありません。また、掲載できたからといって必ず売却、賃貸に出せるという保証もありません。

そこで、売却価格が安くなるというデメリットを理解したうえで、どんな物件でも掲載できるという格安の仲介WEBサイトに登録して引取り手を探したり、安く家を買取ったうえで、改修・再販する買取再販業者に買い取ってもらうという方法もあります。

もちろん、生まれ育った愛着のある家を低価格で手放すことに抵抗を覚えるという人もいるでしょう。しかし、仮に家の外壁が崩れ落ちて通行人が大ケガをした場合には、莫大な賠償金が発生する恐れもあります。また、時間を置いたとしても値段が上がる土地は一部であり、一方で経年劣化が進んだ建物の価値はどんどん下がってしまいます。一般的にいえば、早期対策を検討することが得策だといえるでしょう。

空き家の解体に助成金を活用できる場合も

買い手や借り手が見つからず、処遇に迷っている空き家があるのならば、思い切って解体し更地にしてしまうことを検討しましょう。

もちろん、空き家を解体するのにも費用がかかります。建物の立地、規模、構造によって費用は大きく異なりますが、木造では1坪当たり4万円、鉄筋コンクリート造では1坪当たり7万円の費用が目安のようです。

そこで最近では、空き家の解体に助成金を出す自治体も徐々に増えてきました。例えば、東京都足立区では、一定の要件を満たした空き家に対して、解体工事費用の2分の1が助成されます（木造で上限50万円、非木造で上限100万円）。

ただし、助成金制度のある自治体はまだ少数で、その内容も自治体ごとに異なるため、まずは、家のある地域の自治体に相談してみることをおすすめします。

遺品整理は種類ごとに分類業者に依頼する選択肢も

家を売却したり賃貸に出す場合でも、解体し更地にする場合でも、まず家に残っている家財の整理・形見分けを含めた遺産の分配が必要です。

遺品となる家財を整理する際には、まず種類ごとに分類することが大切です。具体的には、家財を「ごみ」、「リサイクルショップなどの活用」、「遺産相続に関係するもの」、「思い出の品」の4種類に分類し整理します。

例えば、タオルや食器、寝具、洋服などの日用品は原則「ごみ」として分類します。家電やブランド品など市場価値のあるものは、「リサイクルショップなどの活用」に分類し、出張買取などを利用しましょう。売却して得た代金は解体などにかかる費用に充てることもできます。

さらに、遺された家財の中で最も重要なのが「遺産相続に関係するもの」です。遺産分割の対象となる金品類や、遺言状、権利書などは、誤って処分することなく、確実に保管しておきましょう。

コスト面を考慮するならば、遺品整理はすべて自分たちで行うことが理想ですが、整理すべき家財が大量にあったり、思い入れのある物を自分で処分するのが難しいといったときには、最低限の目途をたてたうえで、遺品整理業者に依頼するとよいでしょう。

なお、業者によってもサービス内容や料金に差があるため、複数の業者に見積もりを作成してもらい、比較・検討するとよいでしょう。

墓じまいの種類と流れ

墓じまいには「改葬」と「墓終い（じまい）」の2種類がある

故郷の家をたたむのと同時に、気になるのがお墓。遠く離れていて十分に供養や管理ができないのであれば、墓じまいを考える必要があります。

墓じまいには、「改葬」と「墓終い」の2種類があります。「改葬」とは、通いやすい場所にお墓を移動させる、いわばお墓のお引越しです。一方「墓終い」は、古いお墓をなくし、永代供養墓にしたり散骨するなど、お墓自体を解体してしまうことです。

どちらの墓じまいにしても、寺院が管理している墓所の場合、住職の了承を得なければなりません。最近では、墓じまい代行サービス業者も増えましたが、寺院への連絡・交渉はサービス業務外としている会社も多く、基本的には自分で交渉する必要があります。

菩提寺（先祖代々に渡り供養や法要を行ってもらっている寺院）と檀家の関係の場合、墓じまいをもって離檀することになる場合もあります。その際に、法外な離檀料を請求されるなど不要なトラブルを避けるためにも、これまでお世話になった寺院に対して、時間をかけて丁寧に事情を説明することが大切です。

また、離檀料以外にも墓じまいには、お墓の撤去料や寺院へのお布施など、さまざまな費用がかかります。

おさえておきたい墓じまいの流れ

墓じまいの流れとしては、まず、親族と墓じまいの方法を決め、現在のお墓の管理者（寺院や霊園）へ改葬・墓終いの意思を伝えます【図表8】。

「改葬」する場合は、「改葬許可証」が必須となりますので、まずは移転先のお墓の管理者から、「受入証明書」を発行してもらいます。次に、「改葬許可申請書」を現在のお墓がある市区町村から入手します。申請書には「誰の遺骨を」、「どのような理由で」、「どこからどこへ移動するのか」といった事項の記入が必要です。また、現在のお墓の管理者にも埋葬証明欄への記入を依頼します。

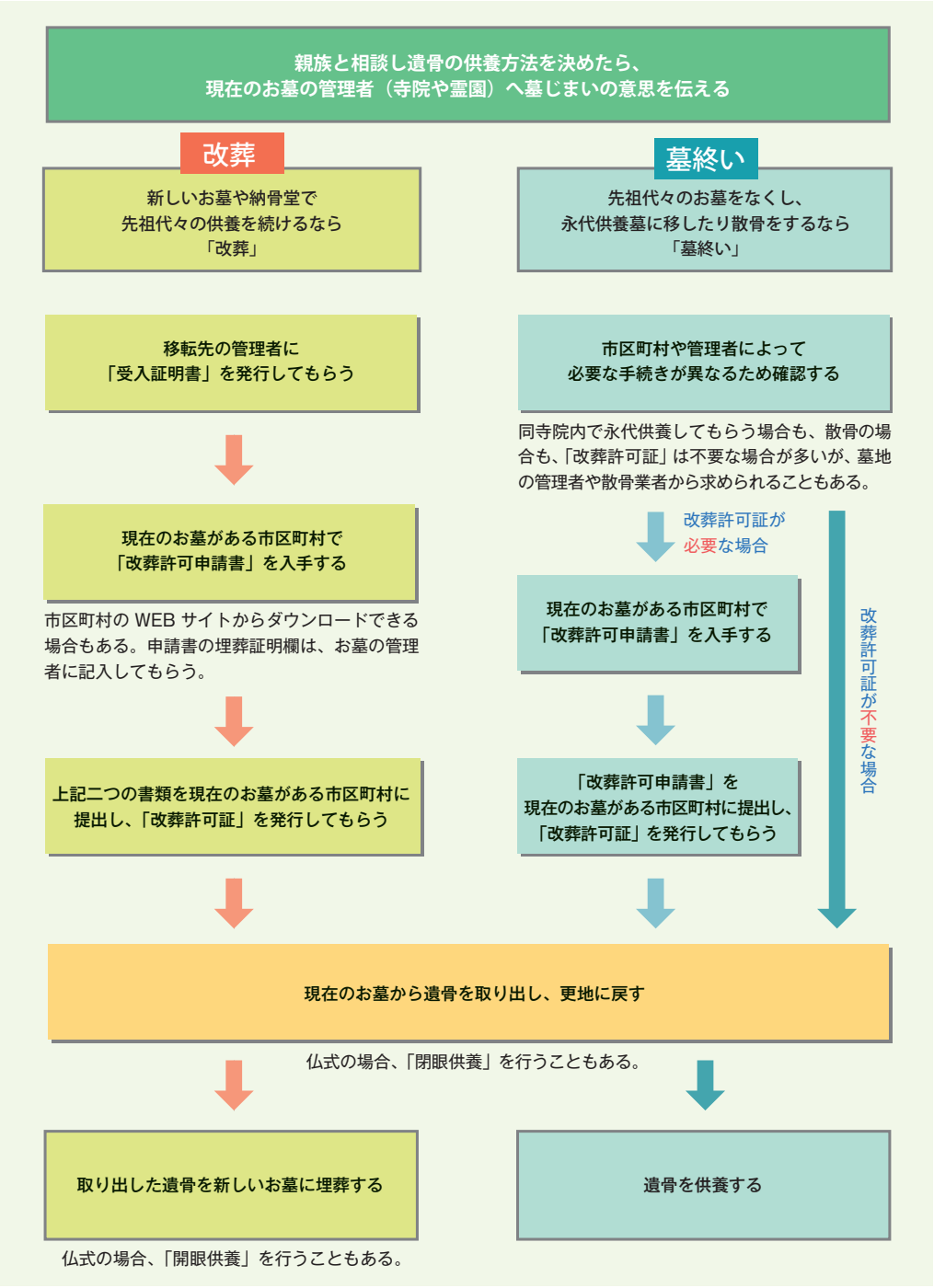
これら二つの書類が揃ったら、現在のお墓がある市区町村に提出し、「改葬許可証」を発行してもらいます。「改葬許可証」を手に入れたら、現在のお墓から遺骨を取り出し移動させます。そして、移転先のお墓の管理者に「改葬許可証」を提示し、遺骨を新しいお墓に埋葬します。

一方、「墓終い」で同寺院内での永代供養をしてもらう場合には、「改葬許可証」などの書類手続きは不要な場合も多いです。ただし、寺院への永代供養料の支払いなどは必要です。

また、散骨については、法律が整備されておらず、市区町村や墓地の管理者、散骨業者とよく相談しながら進める必要があります。

今後、相続などで実家や先祖代々のお墓を引き継ぐことになる人は増えると予測されますが、そうした可能性のある人は、ほかの親族とも早くから相談して、どういった対処をするか決めておくことが大切だといえるでしょう。

【図表8】墓じまいの流れ



（出所）監修者作成

そこが知りたい くらしの金融知識

監修：米山秀隆（よねやま・ひでたか）

住宅・土地アナリスト。1986年筑波大学第三学群社会工学類卒業。1989年同大学大学院経営・政策科学研究科修了。野村総合研究所、富士総合研究所、富士通総研などの研究員を歴任。2016～2017年総務省統計局「住宅・土地統計調査に関する研究会」メンバー。専門は住宅・土地政策、日本経済。主な著書に、『世界の空き家対策』（編著、学芸出版社）、『捨てられる土地と家』（ウェッジ）、『縮小まちづくり』（時事通信社）、『限界マンション』（日本経済新聞出版社）など。

特別レポート

第16回 金融教育に関する小論文・実践報告コンクール表彰式

2019年12月26日、金融広報中央委員会は「第16回 金融教育に関する小論文・実践報告コンクール」の表彰式を都内会場にて開催しました。このコンクールは、毎年、全国の教育関係者の方々から金融教育に関する実践報告、研究結果、提言などを募集し、優秀な作品を表彰する催しです。本レポートでは、受賞作品の要旨および受賞者の方々からうかがった作品制作のきっかけや成果、今後の抱負などをご紹介します。

※ここで紹介された特賞・優秀賞・推奨実践事例賞の各受賞作品の全文は、「知るぽるとWEBサイト」でご覧いただけます。
https://www.shiruporuto.jp/education/contest/container/concours_kyoin/2019/

前列左より：栗原 佑介氏、山﨑 辰也氏、小松 純氏、朝倉 大輔氏

開催挨拶

武井 敏一
金融広報中央委員会　会長

コンクールの狙いの1点目は、わが国の金融教育の発展に資する優秀な人材を発掘・紹介することです。2点目は、優秀な入賞作品を広く公表することで、学校における金融教育の必要性をより多くの方々にご認識いただくとともに、教育関係者等に実践例としてご活用いただくことです。

今回の入賞作品では、新学習指導要領の下での金融教育のあり方について、現代社会の課題を取り上げながら、さまざまな工夫を凝らした金融教育の実践の報告や新たな視点に基づく提案が見られ、金融教育が質・量両面で着実に発展してきていることを確認しました。

受賞者の皆さまには、今後とも金融教育の一層の広がりに向けてご尽力いただきますようお願いいたします。

■コンクールの概要＆受賞結果

主催	金融広報中央委員会
後援	金融庁、文部科学省、日本銀行
応募資格	幼稚園教諭、小学校・中学校・高等学校・高等専門学校・高等専修学校教員・教職課程在籍または教職を目指す大学生、大学院生、大学教官等研究者
今回の受賞結果	<小論文部門・実践報告部門> 特　賞：1編（賞状/賞金30万円） 優秀賞：2編（賞状/賞金10万円） 奨励賞：4編（賞状/賞金3万円） <研究校部門> 推奨実践事例賞：1編（賞状/賞金5万円）

■第16回 最終審査員（敬称略）

大杉 昭英	教職員支援機構次世代教育推進センター長
神山 久美	山梨大学大学院准教授
小関 禮子	帝京大学大学院客員教授
中村 新造	弁護士
向山 行雄	敬愛大学教授・教職センター長
小澤 泰山	NHK制作局第２制作ユニット（社会・文化）専任部長
中川 忍	日本銀行情報サービス局長
武井 敏一	金融広報中央委員会会長

受賞作品

金融経済を視点とする人口減少時代のまちづくり学習

―RESAS（地域経済分析システム）の地域経済循環マップを活用して―

作品概要

人口減少時代における町づくり学習の実践モデルを提示。「漏れバケツ」モデルやRESASを使って地域経済の漏れ穴を視覚化し、この穴を塞ぐことを考えさせる学習活動を行った。それは、地域経済の活性化を生み出す視点を持つ「新たな公共の担い手」を育む取組みにもつながると考える。また、国連が提唱するSDGs（持続可能な開発目標）と結び付けて、「今」求められる町づくり学習の意義付けを図っている。

実践報告部門

特賞

山﨑 辰也氏
北海道
北海道北見北斗高等学校教諭

地域経済を支える主権者の育成につなげる学習を立案

今回の特賞受賞にあたり、町づくりの問題を自分ごととしてとらえ、主体的に取り組んでくれた生徒たちに感謝したいと思います。また、授業後に問題意識を持つ生徒たちで行っている「スーパー・サイエンス・ハイスクール」の探究学習で、専門的な知見から生徒たちに助言を送ってくださっているNPO法人や市役所のまちづくり係の方々にも感謝いたします。

北海道は全国の多くの自治体と同じく、都市部の札幌圏への一極集中が進んでおり、多くの自治体は人口減少の問題を抱えています。そして現在は、地域の中で持続的な産業を創り上げるなど、町の持続可能性が問われるようになっています。そこで金融経済の知識を生かして、持続可能な町づくりや地域経済を支える主権者の育成につなげる学習はできないかと考えたのが、今回の実践のきっかけです。

授業では、RESASの地域経済循環マップを活用することで、地域から出ていくお金の漏れ具合を可視化しました。これにより生徒からは「町づくり問題の背後にあるものまで考えられるようになった」、「学んだことが記憶に残る」という反応がありました。そして、お金の漏れを止めるために地域に入ったお金を域内にとどめる方策として、地域外へのエネルギー代金の支払いを抑える方法を議論しました。

中心地区から通う生徒からは「人口減少の進んでいる地区の街灯を撤去すればよい」という意見が聞かれました。そういった地区から通う生徒は「そこに住んでいる人にとっては残酷な意見だと思う」と反論しながらも、「中心地区よりも街灯の数が少ないことに気づいた」と答えていました。町づくりにおける現実として、優先度が地区によって異なることを、生徒が理解した場面でした。

地域内の経済循環をテーマに、町づくりの問題を金融経済の知識を使って考えることで、生徒からは「町の課題についての事象を説明できるようになった」、「授業以外でもこの内容を話し合うことがある」といった感想が聞かれました。

金融経済の知識を道具に社会問題を考えるモデルを

新たな公共の担い手になる高校生には、「今の社会を維持することより、未来の社会をよりよくするために学んでほしい」という願いを持っています。一方で、進学校では、地域経済の活性化のような問題を考える意義はあっても、時間の制約から教科書に出てくる金融経済の知識を理解させることにとどまってしまうという難しさがあります。しかしながら私は、「主権者の育成」という社会科の根源的な狙いから逆算し、金融経済の知識を思考の道具にして社会問題を考える実践モデルの蓄積を、今後も進めていきたいと思います。とくに現在は、若年層の投票率が低いといわれているので、高校生のうちから身近な地域経済への問題意識を高められるような授業づくりを行っていければと考えています。

●審査員の講評

地域の資金循環に着目し、政府の提供する「地域経済分析システムRESAS」を活用することを通して高校生の意欲的な取組みを引き出す実践を報告しています。「地域経済循環マップというプラットフォームをうまく利用して、自分たちの暮らし、地域に思いをはせることができた点が実践的で素晴らしい」として、高く評価されました。

小論文部門 優秀賞

受賞作品 「お金」の視点から金融経済教育のこれからを考える

小松 純氏
東京都
東京都立国際高等学校教諭

作品概要 学校現場における金融経済教育の難しさの理由として、お金に関する教育のタブー視により教員自体がお金の教育を受けていないこと、キャッシュレス決済の進展によって、生徒がお金に直接触れる環境が減少している点を挙げた。そのうえで「何をどのように教えるのか」を検証するため、課題解決型プロジェクトを実践した。

グローバル化社会を生きる生徒に必須な金融経済教育

学習指導要領の改訂により、金融の仕組みや起業などを扱った学習活動が積極的に導入され、学校現場においても金融経済教育を指導する機会が求められています。しかし、これまで日本の教育現場では、「お金」に関する教育についてタブー視し、学ぶ機会を積極的に設けない傾向にあったと思います。自身が学生時代に受けたことのない金融経済教育を、どのように教えていくべきか悩んでいる教員も存在しています。

キャッシュレス決済が進展し、社会的ニーズが高まる金融経済教育は、グローバル化する時代を生きぬく力として必須となり、一過性のパフォーマンス的な授業実践や取組みではなく、「確かな学力」を基にした「生きる力」を育成する教育実践が求められます。そのためには、教育現場に携わる者の認識を変えることが最優先課題だと考えます。

また、より効果的な実践を行ううえで、家庭との連携は必須です。本実践では、多くの家庭から協力を得られたことが結果に大きく影響しています。保護者が学習プログラムへ参加して、生徒と学習活動を共有することで、家族間でのコミュニケーションなどを通じて、生徒が世の中の動きに気づく機会が生まれたのです。

金融経済教育は「実社会が最高の学習コンテンツであり、最大の学びの場である」と私は考えます。公立高校では、外部機関との連携が難しいですが、金融経済教育に努められている企業や大学などと共同での教材開発や協同学習の機会を模索していければと思います。

●審査員の講評

「知識が豊富で、広い視野から書かれている。問題提起があり、結論に至る過程が、論文として非常に分かりやすい。金融教育の現状から始めてキャッシュレスに話題を展開し、英語を含めて教科横断的に取り組んでいる」と高く評価されました。

小論文部門 優秀賞

受賞作品 Fintech時代の金融教育
—キャッシュレス決済・暗号資産を中心に—

栗原 佑介氏
神奈川県
慶應義塾大学大学院
政策・メディア研究科
後期博士課程2年

作品概要 Fintech時代における高校での金融教育のありかたを検証。抽象的な概念や知識を教えるのではなく、「家計の構造」に関連させて具体的な指導を追求した。キャッシュレス決済では、身近な事例を題材にメリットとデメリットの説明を重視し、暗号資産（仮想通貨）では、消費者としての留意点を制度面と実用面に分けて教えることが重要だと述べている。

教員と生徒が共に学習するモデルが理想形

私は、社会情報学の一分野である「情報法・政策」を専攻していますが、「キャッシュレス決済元年」を迎え、情報政策の一つであるメディア教育に金融教育が含まれていくのではないかと思いました。また、私は学校教育に携わっていませんが、教員自身も初めて体験するこのキャッシュレス決済の時代に「教員は生徒に、何を、どうやって教えているのだろうか」という疑問も、論文執筆と応募の理由です。

本論の結論は、教員も生徒と一緒に学習していく姿勢が重要ということです。教える側も「体験」が重要であり、相互に体験し学習する必要があるのではないかと感じました。暗号資産は消費者被害が起きている現状からそのリスクを教え、キャッシュレスのツールについては、その利便性を理解させる。そして教員も、生徒と共に学び体験していく。そうしたモデルが理想形であると考えます。

今後、目的に応じて情報を活用する能力が必要とされる対象の一つにキャッシュレス決済が含まれる時代が来ると思っています。私の専攻の一つである著作権は、動産や不動産と異なり、目には見えないけれども重要な財産です。それを社会全体が認めて尊重することで、無形の財産が一定のルールの下で保護されています。キャッシュレス決済の進展により、目の前に金銭がない状況が多くなる中で、金融教育によってその価値を伝えていくことは、著作権教育と似ているものと感じています。目に見えない価値が流通していくことを体験的に教えるうえで、著作権教育のような既存のノウハウが金融教育活動にも生きると考え、今後もそのノウハウを活用して取り組みたいと思っています。

●審査員の講評

「新しい学習指導要領の下での高校の教科書に多く取り上げられることが予想される重要な分野にチャレンジしている。資金決済法などをよく調べて考察している」と高く評価されました。

研究校部門

推奨実践事例賞

受賞作品

小学校の社会科でどんな金融教育ができるのか

朝倉 大輔氏
埼玉県
川越市立月越小学校教諭

作品概要

新学習指導要領を踏まえて、お金に着目し、社会の仕組みをとらえ自分たちの生活との結びつきを考えられるよう、社会科の複数の単元で、金融に関わる授業を実践。自動車生産や共通ポイントカード等をテーマに、外部講師の講義や児童同士の議論を通じて、児童たちが社会的な事象を金融の視点で理解したことを報告した。

正解が出にくい社会的事象を意欲的に探求した児童たち

本校では、先行研究が多く見られる「家庭科を中心とする消費者教育」ではなく、「社会科を中心とする金融教育」を研究・実践することで、今後の課題検討につながるのではと思い、テーマに設定しました。

児童たちは、正解がなかなか出せない社会的事象の探究に、とても意欲的に取り組みました。例えば、日本の自動車産業は国内生産と海外での現地生産のどちらを進めていくべきかを考える授業では、保護貿易、自由貿易、為替、関税、雇用などさまざまな視点から、児童たちが自分なりの考えを形成していく過程に、とてつもない熱量を感じました。

授業の成果の一つとして、児童たちがお金を一つの尺度にして社会をとらえようとする姿が見受けられました。毎朝の1分間スピーチでは、外国為替のニュースから世界で何が起こったのか、そしてその因果関係までも考える姿勢が見られました。何よりも、児童たちにとって金融を通じて社会が身近になったことが一番の成果です。

教科内の一単元で金融教育を学習させることは難しいことです。しかし、金融という言葉には抵抗感を覚える児童も、「お金」には興味があります。実践を終えて、多面的・多角的に社会的事象をとらえる一つとして金融を絡めていくことは、十分に可能であると実感しました。大切なことは「金融を教える」ことではなく、社会的事象をとらえる際に「金融にも触れ続ける」ことだと考えています。

今後は、教員である私自身が、変化し続ける社会に敏感になるとともに、金融という難しい言葉を、児童たちに身近に感じてもらえる授業を探究し、実践していきたいと思います。

●審査員の講評

「小学校の社会科でどんな金融教育ができるのか」というタイトルのこの作品は、「オリジナリティがある。小学校で為替レートを扱っている点も意欲的」などと高く評価されました。

奨励賞 受賞者&作品（敬称略）

【小論文部門】

●AI革命時代における金融リテラシー教育
～先の見えない社会に対応させた金融教育の成果と課題～
難波 繁之（神奈川県 関東学院六浦中学校・高等学校教頭）

●未来の"消費者市民社会の形成者"を育てる授業づくりへ
―中学校技術・家庭科「18歳成人」「キャッシュレス社会」「SDGsとエシカル消費」をテーマに―
小林 綾音（長野県 南牧村立南牧中学校教諭）

【実践報告部門】

●幼児教育における電子紙芝居を用いた金融教育の試み
小山内 幸治（滋賀県 滋賀短期大学教授）
小野 清司（滋賀県 滋賀短期大学附属幼稚園園長）
近藤 鉄也（滋賀県 滋賀短期大学附属幼稚園教諭）
小川 真耶子（滋賀県 滋賀短期大学附属幼稚園教諭）

●SDGsの実現をめざす小学校家庭科食生活における金銭管理教育
清永 康代（熊本県 菊陽町立武蔵ヶ丘北小学校教諭）

審査員代表による講評

大杉 昭英氏
教職員支援機構次世代教育推進センター長

今回のコンクールでは、2017年から2018年にかけて告示され、小学校では2020年４月に全面実施される新学習指導要領に明記された「現代的な課題に対応するための資質・能力」や「教科横断的な学習の重視」といった観点が金融教育と一致することに着目した野心的な取組みを報告した力強い作品が多数寄せられました。特賞、優秀賞、推奨実践事例賞を受賞された皆さまの優れた作品が広く取り上げられ、金融教育への機運がより一層高まることを願っています。

※次回の「第17回 金融教育に関する小論文・実践報告コンクール」は、2020年６月ごろ募集開始予定です。

定年後の再就職成功のカギは定年前から始める就活準備と現役時代の人脈づくり

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「定年後の再就職」です。古屋寿隆アドバイザーに、シニアの再就職の現状を踏まえて、再就職成功のカギとなる「定年前からの就活準備」と「人脈づくり」のノウハウを中心に、収入と年金の関係などもうかがいました。さらに、2020年の通常国会に提出が予定されている高年齢者雇用安定法（以下、高齢法）改正案の考察から、シニアの再就職に関する今後の展望もお伝えします。

第21回
講師：古屋寿隆
山梨県金融広報アドバイザー

シニアの再就職における現状とは？

人生100年時代といわれる昨今、定年後も長く働きたいという人は増え続けています。内閣府の調査によると、仕事をしている60歳以上の人の約4割が「働けるうちはいつまでも」と考えており、「70歳くらいまでもしくはそれ以上まで」就業を希望する人を合わせると約8割の方が労働意欲を示しています【図表1】。働き続けることで収入が得られる金銭的なメリットはもとより、元気なうちは、定年後も充実した生活を送りたいという欲求も労働意欲の大きな原動力になっているように思われます。

一方、企業側の受け入れ態勢についても、2013年に改正高齢法が施行され、65歳まで雇用する企業は増えてきているようですが、実際には、その企業で定年を迎えた方が継続雇用となるケースが多いようです。また、厚生労働省の2019年度「高齢者の雇用状況」を見ますと、66歳以上が働ける制度のある企業は約3割にとどまっているなど、60歳以上を求人する企業は決して多いとはいえません。

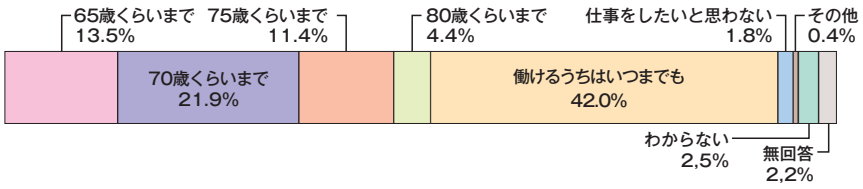
さらに、シニアが希望する職種と就職しやすい職種とのミスマッチもあります。東京しごとセンターが調査したシニアの就職状況を見ますと、専門職、事務職、管理職といったデスクワーク系の職種を希望する人が多いことが分かります【図表2】。

しかし、デスクワーク系の職種で就職できた人数は、希望者に対して非常に少ない結果となっています。例えば事務職ですと、希望者3276人に対して就職者は334人となり、約9・8倍というかなり高い就職倍率です。一方で、人手不足が深刻なサービス業や体力を使う清掃や保安では、比較的就職倍率が高くありません。例えば清掃は、希望者244人に対して就職者139人となり、就職倍率は約1・7倍です。職種を選ばなければ就職できる可能性は高くなりますが、長年の職務経験やキャリアのあるシニアの中には、職種へのこだわりが強く、就職にこぎ着けない方もいらっしゃるというのが現状のようです。

希望の再就職をかなえるには定年前からの就活準備が重要

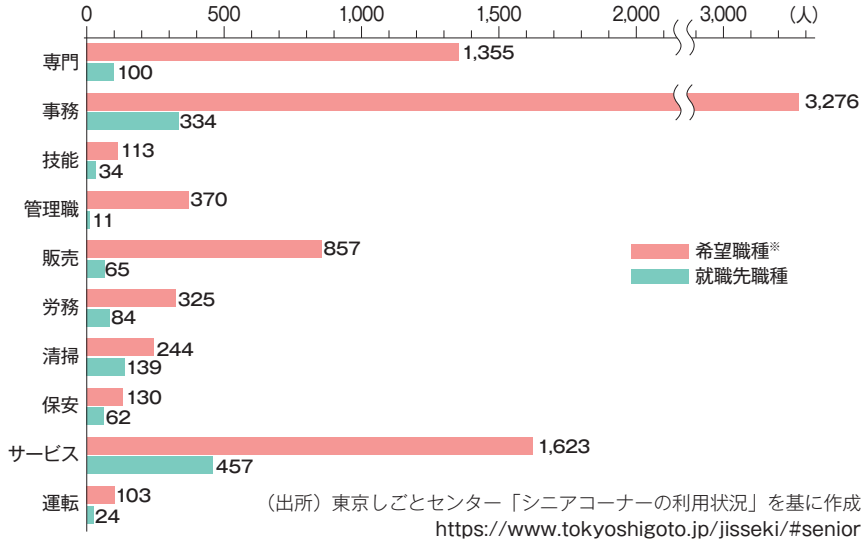
ひと昔前であれば、定年後はゆっくり

【図表1】あなたは、何歳ごろまで収入を伴う仕事をしたいですか



（出所）内閣府「平成30年版高齢社会白書」を基に作成
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/zenbun/pdf/1s2s_01_02.pdf

【図表2】シニアの希望職種と就職先職種



（出所）東京しごとセンター「シニアコーナーの利用状況」を基に作成
https://www.tokyoshigoto.jp/jisseki/#senior
※シニアコーナーの新規利用者（2018年4月1日～2019年3月31日）

暮らす、あるいは定年後も働くことを希望する人でも、「失業等給付をもらいながらゆっくり再就職先を探す」という方が多かったものです。しかし、多くのシニアの方が就職を希望する今、仕事から離れるブランクが長くなれば、企業が求める「即戦力かつできるだけ長く働ける人材」から遠ざかってしまい、再就職への道も険しくなります。ですから、「定年前から就活準備を行うこと」が、定年退職後すぐに希望する再就職をかなえる重要なポイントであると考えます。就活準備は、定年が見えてくる50歳過ぎあたりから始めるとよいでしょう。

準備は、「定年後のライフプランの作成」、「自分の市場価値の把握」、「シニアの就職に関する情報収集」を基本にするとよいかと思います。

まずは、「定年後のライフプランの作成」です。老後に送りたい生活スタイル、退職金額や年金額、年金以外の収入金額、借入金額、定年後に就きたい仕事内容と希望年収などを書き出してみることをお勧めします。一連の内容を考えることで、自分が望む定年後の姿がある程度想定でき、それまでに自分がやるべきことが明確になってくるはずです。また、セカンドキャリアに向けたセミナーを行う企業も多くありますので、そこに参加すれば自分の次のステージについて真剣に考えるよい機会になるかと思います。

自分の市場価値を知って希望の再就職を現実化

定年前の就活準備として行いたい「自分の市場価値の把握」。再就職市場における自分の価値がどれくらいか知ることは、希望の再就職状況を現実的にとらえるための大切なプロセスになります。その方法は、実際の市場で反応を見ることが一番よいでしょう。例えば、ハローワークなどのセミナーや説明会に参加する、実際に職を探してみるなどが考えられます。具体的な行動をすることで、厳しい現実に直面しプライドを傷つけられることもあるかもしれません。しかしそれは、希望と現実のギャップだと認識し、希望を実現するための原動力にすることが大切なのです。

自分の市場価値を、作成した定年後のライフプランとマッチングさせることも、ぜひ行ってください。もし自分の描くライフプランに比して足りないものがあれば、資格の取得に励むなど、補う努力をすればよいのです。

シニアにお勧めの求人窓口でシニアの就職情報をキャッチ

定年前の就活準備でもっとも重要なプロセスは「シニアの就職に関する情報収集」と考えています。先に述べたようにシニアの求人状況は必ずしも甘いものではなく、それを定年前に肌で感じることで、現実的な再就職プランが考えられ、その対策が行えるからです。情報をキャッチする場は、やはり求人窓口が最適ですので、シニアが利用しやすい求人窓口やサービスをご紹介します。

■公共職業安定所（以下、ハローワーク）

厚生労働省が設置する行政機関。全国の求人情報が集められ、最新の雇用状況を収集するのに欠かせない存在です。2018年より全国110カ所のハローワークに「生涯現役支援窓口」が設置され、再就職をめざす55歳以上を対象に、就職相談やシニア採用に意欲的な企業の紹介、各種ガイダンスなどが実施されています。

■高年齢退職予定者キャリア人材バンク

産業雇用安定センターが2016年より実施。高年齢者雇用に意欲的な企業を紹介するマッチングサービスで、専門スタッフによるマンツーマンの就活支援を無料で受けられます。登録には、事業主経由で行うものと個人で行うものがあり、前者の対象は雇用契約期間の満了後に再就職を希望する60歳以上の在職者、後者は60歳以上65歳以下の在職者もしくは1年以内の離職者となります。

■自治体などのシニア向け就業支援

各地の自治体では、独自にシニアの就業支援に取り組んでいます。セミナーや合同説明会の開催、地域密着型の求人情報の紹介、就活テクニックのアドバイス、専門家によるカウンセリングなどさまざまなサービスを行っています。例えば、東京都が都民の雇用や就業を支援するために設置した「東京しごとセンター」は、東京しごと財団、民間の就職支援会社、ハローワークが一体となってサービスを提供します。シニアコーナーでは55歳以上の方を対象とした求人情報が検索できます。都内の仕事を探しているなら、都民以外でも利用可能です。

こうしたサービス内容は自治体によって異なりますので、問い合わせてみましょう。

■転職サイトや転職エージェント

最近では、シニアに特化した就職情報の提供を行うサービスが増えてきています。求人情報のみならず、履歴書の書き方や、就活体験談なども参考になります。

現役時代に人脈をつくりシニア就職の強力な武器に

再雇用制度がなく定年が55歳だった時代には、勤務先からの紹介や縁故などで定年後の再就職先を探す人が多くいました。企業側にとっては「知らない人を採用するよりリスクが低く、採用コストが削減できる」、採用される側は「事前に詳細情報を得られるので納得して選択できる」という双方にとってのメリットがあり、今でも再就職探しのもっとも多い

【図表3】転職・再就職の際に利用した機関・サービス（複数回答）

	ハローワーク	民間就職支援サービス	求人情報誌、新聞、チラシ等	前の会社の斡旋	縁故	その他	無回答
45～59歳	30.2%	8.3%	36.3%	3.7%	36.8%	6.4%	2.4%
60～64歳	26.7%	5.1%	29.0%	7.0%	37.3%	5.8%	4.8%
65～69歳	20.6%	3.2%	24.0%	10.3%	43.3%	7.3%	6.1%
70歳以上	16.2%	3.1%	22.8%	13.2%	45.2%	5.5%	4.8%

（出所）独立行政法人 労働政策研究・研修機構「中高年齢者の転職・再就職調査」を基に作成
https://www.jil.go.jp/institute/research/2016/documents/149.pdf

方法となっています【図表3】。現役時代の人脈づくりはシニアの再就職探しの強力な武器になりますので、意識して動くべきです。それは単に、知り合いがたくさんいればよいということではありません。再就職のための人脈づくりのポイントは、現役のうちに自分の仕事の能力を評価してくれる人との関係を、社内外で築いておくということです。つまり、今の仕事を一生懸命やって職場や取引先などにふだんからアピールすることで、「まだ十分仕事ができる能力を持っている」と思わせることが、再就職につながる人脈となるのです。

もちろん、仕事以外でつながった縁も大切な人脈となります。地域のコミュニティーや勉強会、趣味の集まりなどへ積極的に参加することで、仕事関係では出会えないような方と知り合い、再就職につながった方も少なくありません。

年金と収入、定年と再就職はどちらを優先すべき？

ここで、定年後の再就職についてよく受ける相談を二つご紹介したいと思います。

①在職老齢年金が少なくなるので、あまり年収の高くない就職先がよい？

在職老齢年金とは、60歳以降も厚生年金に加入しながら、特別支給の老齢厚生年金を受け取る場合の制度で、給与と年金を合算した金額が一定額を超えると、年金が減額される場合があります。在職老齢年金による年金受給額を気にして、年収の低い就職先を選んだり、就業時間や勤務日数を減らす人もいますが、私は働けるだけ働いて、収入を増やすことに目を向けた方がよいと考えます。たとえ年金が減らされたとしても、手取り額が増えればよいわけですし、長く働くことでその分、生涯収入がプラスになります。厚生年金についても、長く加入していればその分、将来受け取る年金額が増えるわけです。

②定年前に再就職先が見つかり、すぐきてほしいと言われた。定年まで待った方がよい？

自分が希望する仕事ができる再就職先であれば、たとえ定年前であっても、思い切って再就職を選んだ方がよいと私は思います。企業側からすると、少しでも早くから即戦力として、なるべく長く働いてもらいたいというのが本音でしょう。定年まで待てば、それだけ年齢も重なり、市場での需要が少なくなってしまう可能性もあります。また、シニアの再就職を受け入れる企業は、定年制を導入していないなどのケースも多いようです。再就職後の収入が下がったとしても、やりがいのある仕事を長く続けることで生涯収入も多くなり、充実した日々を過ごせるのではないでしょうか。目先の損得にとらわれず、長い目で見てよいと思う選択をすることをお勧めします。

高齢法改正の動きと定年後の再就職環境の展望

ここ数年、日本では、有効求人倍率が上昇するなど雇用環境がよくなり、働き手の売り手市場となっています。こうした中、シニアの雇用環境についても、2020年の通常国会に提出が予定されている高齢法改正案では、雇用の上限を70歳に引き上げることなどが企業の努力義務として盛り込まれています。急速に進む高齢化に伴い、シニアをめぐる雇用環境や再就職環境は、今後もめまぐるしく変化することが予想されます。長く働き続けるためには、こうした時代の変化や情報にアンテナを高く張りつつ、健康には十分留意し、元気でいることを目標にしていただきたいと考えています。

古屋寿隆（ふるや・としたか）
地方銀行、銀行協会勤務後、現在は甲府家庭裁判所にて、家事調停委員として夫婦関係調整事件や遺産相続事件を、参与員として成年後見事務の監督を担当。また、金融広報アドバイザーとして山梨県内の高校・短大等で巣立ち教室や、一般社会人・中高齢者を対象に金融リテラシー講座を担当し、再就職等のアドバイスも行う。高齢者向けの特殊詐欺、悪質商法などの消費者トラブル対策の啓発にも注力している。

今のまとめ

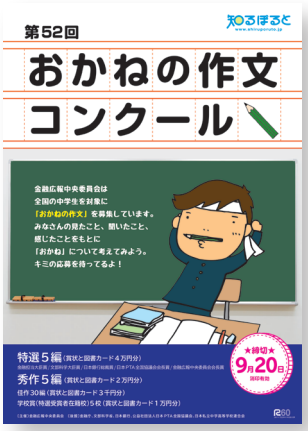
★シニアの就職環境は職種によってばらつきがある
★成功のカギは定年前からの就活準備と人脈づくり
★再就職は目先の損得にとらわれず長い目で選択すべき

知るぽると NEWS

中学生・高校生を対象とする 作文・小論文コンクール入賞作品のご紹介

金融広報中央委員会では、中学生や高校生に金融・経済への関心を高めていただくことを目的として、毎年、作文・小論文コンクールを実施しています。厳正な審査の結果、2019年は次の方々が上位に入選されました。全入賞者の氏名等および上位入賞作品は、知るぽるとWEBサイト（https://www.shiruporuto.jp/）でご覧いただけます。

第52回「おかねの作文」コンクール（中学生）（2019年）



金融広報中央委員会会長賞
洞口 未佳さん
千葉県 千葉大学教育学部附属中学校 1年

（左は金融広報中央委員会 武井会長）

応募総数 **2,433編**

詳細はこちらから！

特選入賞者（敬称略）

金融担当大臣賞	姿を変えるお金	古海 真尋（福岡県 北九州市立篠崎中学校 2年）
文部科学大臣賞	目を向けるべきは「お金の本質」	道脇 彩乃（滋賀県 滋賀大学教育学部附属中学校 2年）
日本銀行総裁賞	「活きたお金」とは	今野 優花（福島県 いわき市立磐崎中学校 2年）
日本PTA全国協議会会長賞	お金では買えない、本当の笑顔	近藤 瑞歩（静岡県 静岡市立安倍川中学校 2年）
金融広報中央委員会会長賞	私は社長	洞口 未佳（千葉県 千葉大学教育学部附属中学校 1年）

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

第17回「金融と経済を考える」高校生小論文コンクール（2019年）

金融広報中央委員会会長賞
戸村 咲希さん
宮崎県 宮崎県立日南振徳高等学校 3年

応募総数 **1,630編**

詳細はこちらから！

特選入賞者（敬称略）

金融担当大臣賞	キャッシュレスを通して見えてきたこと	池上 楓佳（鹿児島県 鹿児島県立甲南高等学校 2年）
文部科学大臣賞	飛び立て！日本の仲間たち	谷澤 文礼（東京都 開成高等学校 2年）
日本銀行総裁賞	未来を造る「声」	後藤 侑紗（岩手県 岩手県立一関第一高等学校 1年）
全国公民科・社会科教育研究会会長賞	予算生活から見えてくる損と得	藤原 康多（兵庫県 滝川第二高等学校 2年）
金融広報中央委員会会長賞	祖父から学んだ働き方	戸村 咲希（宮崎県 宮崎県立日南振徳高等学校 3年）

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

※これらのコンクールは、2020年も実施（6月ごろ募集開始）予定です。多数のご応募をお待ちしております。

おたより
コーナー

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）

いくつになっても挑戦し続けるデヴィ夫人はとても素敵な方だと思いました。人生は「生活」のためではなく、「生きる」ためにある…たった一度の人生を素敵に生きたいです。
（東京都・えいちゃん）

友達にリバランスの説明をしたのですが、本当に自分の説明内容が合っているか確認したかったので、「教えて！ 知るぽると」のリバランスの記事がタイムリーで良かったです。
（三重県・岸根一恵）

マンガ「わたしはダマサレナイ!!」で紹介されていたフィッシング詐欺。新しい手口が次々と出てくるので、ほんとうに困ります。
（茨城県・根本智子）

「野菜と暮らす春夏秋冬」の健康積立レシピで紹介された「大根とりんごと甘酒サラダ」が今シーズンやみつきになりました。
（鳥取県・なし子）

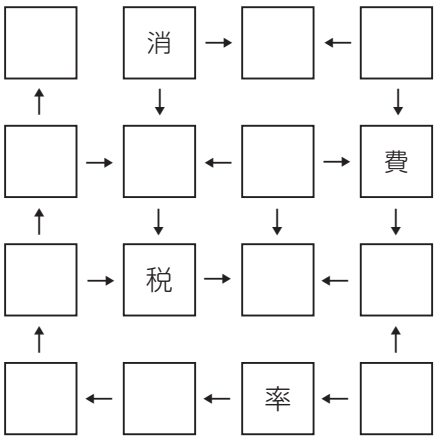
知るぽると 漢字矢印パズル

このパズルは、矢印の方向に読む２文字の熟語を作る問題です。

●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

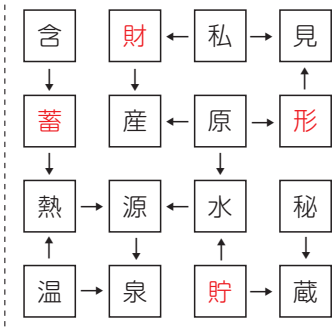
火	実	先	務	引	日	印
金	元	運	課	出	還	用

●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>

積 立



<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6月30日までに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、「知るぽると特製ボールペン（※3）＆メモ帳」もプレゼントします。

（※1）当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
（※2）掲載するおたよりについては、趣旨を変えない範囲で表記などを変更させていただく場合があります。
（※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知るぽ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	045-534-3014
山梨県金融広報委員会	400-0032	甲府市中央 1-11-31	055-227-2419
長野県金融広報委員会	380-0936	長野市岡田 178-8	026-227-1296
新潟県金融広報委員会	951-8622	新潟市中央区寄居町 344	025-223-8414
富山県金融広報委員会	930-0046	富山市堤町通り 1-2-26	076-424-4471
石川県金融広報委員会	920-8678	金沢市香林坊 2-3-28	076-223-9519
福井県金融広報委員会	910-8532	福井市順化 1-3-3	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 きんゆう塾 vol.52 2020春号

令和2年4月発行
編集・発行：金融広報中央委員会
編集協力：株式会社文化工房

©金融広報中央委員会
禁無断転載

編集後記

今号のインタビューでは石原良純さんの「楽しまなくちゃ損」、「ぶれずに生きる」という言葉がとても印象的でした。よくテレビで拝見する、一瞬で周りを明るくしてしまう、真摯で真っすぐな石原さんのイメージそのものですよね。情報が溢れる中、他人の意見や世の中の風潮に流されてしまうことも多いですが、編集部もぶれずに、皆さまに楽しく読んでいただけるような誌面作りにチャレンジしていきたいと思います。

※本誌は全国の金融広報委員会でお配りしています。個人の方の定期購読は行っておりませんのでご了承ください。
※なお、既刊号全号をPDFファイル形式で「知るぼると」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.51 2020年[冬号]

インタビュー
デヴィ・スカルノ さん

教えて！知るぽると
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？

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

マンガ「わたしはダマサレナイ!!」
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

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「わたしはダマサレナイ!!」
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
畠山 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「わたしはダマサレナイ!!」
「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！

知るぽると
金融広報中央委員会
(事務局 日本銀行情報サービス局内)

金融広報中央委員会って？

おかねについての情報を、もっとくらしに役立ててほしい。
そのために必要な情報をわかりやすく届けたい。
そんな思いで活動しているのが、「知るぽると」の金融広報中央委員会。
日本銀行の中に事務局のある、中立・公正な団体です。

「知るぽると」は金融広報中央委員会の愛称です。
くらしに役立つ身近な知恵・知識の「港：Porto」「入り口」です。

知るぽると WEBサイト
https://www.shiruporuto.jp/