

秋 2020
vol.54

シマリス
SHIMARISU

シマリスの冬じたく

体長14cmほどの小型のリスで、背中の5本の黒い縦縞が特徴。日本では主に北海道の森林にすみ、種子やキノコ、果実を食べて暮らしています。地中にトンネルを掘って巣穴を作り食糧を貯える習性があり、木の実などをたくさん頬袋に詰め込んで巣穴に運びます。10月ごろからは巣穴にこもり来春まで休眠します。

くらし塾 きんゆう塾

インタビュー
吉岡徳仁
デザイナー・アーティスト

わたしはダマサレナイ!! コロナ詐欺&悪質商法
オンライン授業で大きく変わる! 学びのありかた
知っておきたい! マイナンバーカード

たくわえよう!



02 インタビュー

06 教えて！知るほどと
知っておきたい！
マイナンバーカード

10 金融庁主催オンラインシンポジウム
「金融経済教育と資産形成の未来～新型コロナウイルスの影響を踏まえて～」に
日本銀行・若田部副総裁が参加！

11 マンガ「わたしはダメサレナイ!!」
新型コロナウイルス感染症に便乗した
詐欺&悪質商法の事例集

16 連載・エッセイ⑥
野菜と暮らす春夏秋冬～秋野菜
榊原道子
野菜料理家・フードコーディネーター

19 「知るほどと」からのお知らせ
『先生のための金融教育セミナー』
オンライン開催のご案内

20 そこが知りたいくらしの金融知識
定年退職前後に
押さえておくべき手続き

25 まなびや訪問
島根県出雲市立多伎中学校

26 特別企画
学びのありかたが大きく変わる！
金融教育の現場から考える
オンライン授業の利点と課題

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

著名なデザイナーとの出会いに
触発された青春時代

吉岡さんは1967年、佐賀県で生まれ
ました。アートの世界に興味を持ったのは
小学生のころ。レオナルド・ダビンチとの
出会いがきっかけでした。

「科学と美術が融合した作品や発明品を
見て、驚きました。僕も自分の発見したこ
とを形にして人を驚かせたりするのが好き
だったので、興味を持ちました」。

アートの世界に心惹かれた吉岡少年に、
デザイナーという職業があることを教えて
くれたのは、お父さま。車であれ、ドアノ
ブであれ、どんなモノを作る工程にもデザ
インがあり、それを考える職業があること
を知った吉岡少年は、「いつか自分もそん
な職業に就いてみたい」と思い始めたとい
います。

その後、高校進学の際は迷わず、当時、
九州で唯一デザイン科のあった有田工業高

等学校へ進学。卒業後は東京の桑沢デザイ
ン研究所に進み、計6年間、デザインの基
礎をみっちり学び、夢の実現へと一歩ず
つ近づいていきました。

「高校はとにかく厳しくて、毎日が修業の
ようでした（笑）。3日おきに課題が出て、
次々に提出して。遊んだ記憶がないくらい
デザインに没頭していました。でも、デザ
インすることは楽しかったです。その当時
から、今も大きなテーマになっている「光
の表現を意識し始めていました。光は、光
だけ描いても表現することはできず、影の
部分があつて、初めて強調される。そうい
う表現方法を学べたことは大きかったです
ね」。

桑沢デザイン研究所を卒業後は、インテ
リアデザイナーとして第一線で活躍してい
た倉俣史朗氏に師事。その後、倉俣氏と
親交のあつたデザイナー三宅一生氏の下で、
空間やパブリケーションのアクセサリーの
デザインを担当します。

インタビュー

とくじん
吉岡徳仁さん

デザイナー・アーティスト

ニューヨーク近代美術館やポンピドゥー・センターなど、
世界の名だたる美術館に作品が永久所蔵され、
国際的な賞を多数受賞しているデザイナー、吉岡徳仁さん。
東京2020オリンピック・パラリンピックでは聖火リレーのデザインを手がけています。
革新的な造形美にあふれ、驚きと感動を与えてくれる作品は
どのように生まれてきたのでしょうか。
作品誕生や人生観について、語っていただきました。

「三宅さんが、工業デザインや造形を専門
としている人を探していて、倉俣さんが『そ
れなら、面白いやつがいる』と、僕を推薦
してくれたんです。一生さんの下での主な
仕事は、ファッショントとは異なる着眼点で、
今までにない面白い素材を探してくること
でした。深夜まで働く毎日は大変でしたが、
まわりの方は皆、志が高く、自分たちの
アイデアで社会を変えていくんだという力
強さやエネルギーがあり、大いに刺激を受
けました」。

三宅氏の下での仕事で、特に印象的だっ
たのが1992年のパブリケーション。吉
岡さんはショーに使う帽子や時計などを担
当していたのですが、このとき「ファイナ
レで使う帽子、何か面白いものないかな」
と言われ、「透明な帽子がいい」と直感。
透明度の高いシリコンを取り寄せて帽子を
作り、世界中をあつと驚かせました。

「あの帽子は、今でも一番記憶に残る作品
です。でも、実は、見た目よりもずっと重

未来への希望を映し出すようなものを
表現したい



パリ・オルセー美術館にも
展示されているガラスのベンチ
Water Block (2002)

量がありましたから、当時のモデルさんも大変だったのではないのでしょうか（笑）。

世界が認めた

ハニカム構造が美しい『紙の椅子』

フリーに転身したのは29歳のとき。

「もともと専門だった空間やプロダクトのデザインに専心しようと思つての独立でしたが、当時はまだ、工業デザイナーという存在が認知されておらず、デザイナーを使う企業も少なかった。だからまず、自分のアイデアを作品として発表するところから始めました。自分にしか作れないものを作り、世界がどう反応するかを見てみたいと思いました」。

最初の作品に選んだのは『椅子』でした。椅子にはデザイナーの個性や思想が明確に表れるといわれ、実際、多くの著名なデザイナーが作品を世に送り出しています。世界に類を見ない新しい発想が求められるなか、吉岡さんが出した答えが『紙の椅子』でした。

「表面的なことだけを変えても革新的なものではできません。大事なのは構造からデザインすること。そこで浮かんだアイデアがハニカム構造の椅子でした」。

ハニカムとは「ハチの巣」の意味で、正六角形や正六角柱を隙間なく並べた構造。衝撃吸収性が高く、強度に優れています。

「何より、自然界に存在する構造であることに魅力を感じたのです。まずは、小さなサンプルから検証を始めました。普通、紙

はつぶれることで価値を失いますが、僕はそのグシャツとなった姿が、逆にきれいだなと思つたんです。そうやって、既成概念を取り払い、誕生したのが、ハニカム構造を持つ椅子『Honey-pop』です」。

『Honey-pop』は、わずか1cmの薄さに積層された120枚の薄紙を広げることによって立体となり、人が座することで椅子のフォルムになります。繊細さと強靱さを併せ持つ、まさに誰も考えつかなかった斬新な作品でした。2001年に発表されると、世界は驚きと称賛をもって迎え入れました。デザイナー吉岡徳仁が世に出た瞬間でした。『Honey-pop』は、その後、ニューヨーク近代美術館をはじめ5つの美術館や博物館で永久所蔵品に選定され、今も多くの人に感動を与えています。

ハニカム構造の紙の椅子 Honey-pop (2001)



こうして、自らの方向性が見えてきた吉岡さんでしたが、まだ将来がどうなるかは不透明な状態。しかし不安はそれほど感じなかったといいます。

「独立したときも、お金を稼ごうという思いはそれほどなくて。それよりも重要だったのは、作りたいものを作れるようになることでした。生活はなんとかなるだろうと（笑）。アーティストとして、何を社会に對して提示していけるか、ということが僕にとっては何より大事だったので」。

人生の中のもの、すべて借りているもの、それより素晴らしいことがある

世界の注目を集めた吉岡さんは、さらに「光とデザインの融合」という壮大なテー

マに取り組み始めました。

「もともと、ガラスやシリコンなど、透明なものに興味があったのですが、それは光を表現するうえで重要な素材だからです。僕が表現したいのは光そのもので、どうすれば形のない光を表現できるのか、ずっと考えていました」。

その一つの答えが、2002年のガラスのベンチ『Water Block』です。透明でありながら光の屈折によって強いオーラを放つガラスのベンチは、まるで美しい水の塊を思わせます。高い純度と透明度を持つガラスは日本古来の技術で作られており、アートと技術が生み出した傑作となりました。現在、パリのオルセー美術館の印象派ギャラリーに常設展示されており、そのことから評価の高さがうかがえます。

以後、自然との融合をめざした作品が次々に誕生。2008年の結晶の椅子『VENUS』、2011年の『ガラスの茶室・光庵』などが誕生しました。中でも大変だったのは『VENUS』でした。

「ハニカム構造もそうですが、自然界に存在する構造に興味があり、結晶はぜひ挑戦したい素材でした。巨大な水槽に特別な成分の入った溶液と繊維の塊を入れると、そこに結晶が成長していきます。事務所の駐車場で1ヵ月かけて制作したのですが、知らない人が見たら、ちょっと怪しい集団ですよ（笑）。結晶は自然の産物ですからコントロールができません。だからこそ人間の想像を超えた美しさが生まれ、発見が

VENUS - 結晶の椅子 (2008)



社会に対して 何を提示していけるか、 ということが何より大事だった

ある。大変だけど楽しい作業でした」。

こうして、次々と発表される斬新で美しい作品群。そのアイデアはどんなふうになされてくるのでしょうか。

「食事をするように、呼吸をするように、常に無意識にデザインのことを考えています。朝起きて、コーヒーを飲みながら、あるいはテレビを見ながら、ふっとアイデアを思いつく。頭の中で8割がたいメージができたなら、初めて机に向かって具体的な形にするための作業をします」。

作品を形にするためには、費用のことも

同時に考えます。その方法は、三宅一生氏の下で働いていたときに学んだといえます。

「当時、一生さんのところでは、たくさんプロジェクトの空間デザインを、僕一人で担当していたので、成功させるためには、スケジュールや予算を考えながらデザインをきちんと形にしないではならなかったのです。幸い、費用のことであまり苦労をしたことはありませんが、費用をかけてでも価値あるものを作る、という考え方が自然

と身に付きました」。

オンとオフの切り替えは特にしないという吉岡さんですが、ときには車に乗り、ふらりと近場のキャンプ場へ出かけるそう。一人でテントを張り、自分を見つめる時間は、貴重なオフタイムだといいます。

「ただし、あまり道具には凝らないです。最低限の物があれば事足りると思います。物やお金に執着がないんです。よく思うのは、人生の中のもの、すべてを借りているもの、だということ。たとえば自分で買ったものでも、それは、いつかはなくなってしまうもの。だからあまり物を買ったり集めたりもしません。それよりもっと素晴らしいことが、自分の中にはあるので、それを形にすることが僕にとっては重要なのです」。

閉塞感を払拭するような 新しい作品も始動

人生100年といわれる中、ちょうど折り返し地点を過ぎた吉岡さんですが、最近では、社会に対して、今、自分ができたいことをしたいという思いが強くなっているといえます。その気持ちの表れの一つが、今年の春に手がけたフェイスシールドのテンプレート製作でした。

「新型コロナウイルスの感染拡大により、緊急事態宣言が出ていたところ、友人の医師から医療現場の様子を聞き、飛沫感染防止のためのフェイスシールドが不足していることが分かりました。緊急を要しているも



フェイスシールド Easy-to-make
FACE SHIELD (2020)

のですから、誰もがすぐに作って使えるようにと、テンプレートを考え、ホームページに公開しました。クリアファイルなどを使えば簡単に作ることができます。たくさんの方からメールを頂くなど予想以上の反響があり、うれしかったですね。これからも、自分にできることで社会に貢献できればと思っています」。

そして、コロナ禍の閉塞感を払拭するよう、吉岡さんならではの新作についても、すでに構想はできあがっているといいます。「3Dの試作はできていて、原理的には作れることは分かっています。ただ、お金もかかるので、さあ、どうしようかなという段階です（笑）。世の中の雰囲気を変え、未来への希望を映し出すようなものが今、必要だと思うので、ぜひ、形にしたい。楽しみにして待っていていただければうれしいですね」。



吉岡徳仁 よしおか・とくじん

1967年生まれ。倉俣史朗、三宅一生の下でデザインを学び、2000年に吉岡徳仁デザイン事務所を設立。デザイン、建築、現代美術の領域において活動。代表作に、ガラスのベンチ『Water Block』、結晶の椅子『VENUS』など多数。東京2020オリンピック・パラリンピックでは聖火リレーのデザインを手がける。芸術選奨文部科学大臣賞新人賞、Design Miami/Designer of the Yearなど国際的な賞を多数受賞。2007年にはアメリカNewsweek誌による「世界が尊敬する日本人100人」に選出。

知っておきたい! マイナンバーカード

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急経済対策として実施された「特別定額給付金」の申請にあたって話題となった「マイナンバーカード」。本年9月からは、マイナンバーカードを活用した、上限5,000円分の「マイナポイント」の付与も開始され、注目を集めています。

ここでは、マイナンバー制度やマイナンバーカードの仕組み、申請方法、セキュリティ、マイナポイントなどについて、Q&A形式で解説します。



監修／中西淳一（NTTデータ経営研究所）

【図表1】マイナンバーの役割

マイナンバーは社会保障・税・災害対策分野の中で法律で定められた行政手続きのみに使用できる

社会保障

- ・年金の資格取得や確認、給付
- ・雇用保険の資格取得や確認、給付
- ・医療保険の給付の請求
- ・福祉分野の給付、生活保護 など

税

- ・税務当局に提出する申告書、届出書、調書などに記載
- ・税務当局の内部事務 など

災害対策

- ・被災者生活再建支援金の支給
- ・被災者台帳の作成事務 など

※このほか、社会保障、地方税、災害対策に関する事務やこれらに類する事務で、地方公共団体が条例で定める事務にマイナンバーを利用することができる。

（出所）内閣府「マイナンバー 社会保障・税番号制度 民間事業者の対応」（令和2年3月版）を基に監修者作成

Q1 マイナンバーとは、そもそもどういうものですか？

従来は、国の行政機関や地方公共団体などが、それぞれ独自の番号（住民票コード、基礎年金番号など）で個人の情報を

管理していたため、私たち利用者は、別々の機関から複数の書類を取り寄せたり、機関ごとに申請が必要だったり、行政の効率化と国民の利便性向上の両方に改善の余地があると言われていました。そうした中、2013年5月に「行政手

Q2 マイナンバーカードは何に利用できますか？

A2 本人確認の手段として対面、オンラインで幅広く利用できます

マイナンバーカードは、マイナンバー制度に基づき原則無料で交付されます。プラスチック製のカードの表面には顔写真と氏名、住所、生年月日、性別が記載され、裏面には、12桁のマイナンバーが記載されています。

以下では、マイナンバーカードのメリットをご紹介します。

まず、マイナンバーカードは、本人確認の身分証明書として使えるため、未成年者や運転免許証を返納した人などには、心強い存在です。また、金融機関の口座開設やパスポートの発給など、マイナンバーの証明と本人確認が必要な場面では、1枚でその役割を果たせる唯一のカードとなります。

二つ目は、マイナンバーカードを利用し、オンラインで行政手続きをしたり、政

続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律（マイナンバー法）が成立し、2015年10月から各人に、社会保障、税、災害対策の3分野で横断的なマイナンバーが通知されました。

マイナンバーにより、必要な添付書類が減り、行政側も莫大な書類を見る必要がなくなり、複数の機関に存在する個人情報報を確実かつ迅速に確認することが可能になったのです【図表1】。

府が運営する「マイナポータル（子育てや介護などの行政手続きがワンストップでできるオンラインサービス）」にログインできることです。

三つ目は、一部のオンラインバンキングや証券口座の開設、住宅ローンのオンライン契約などの民間取引にも、マイナンバーカードの活用が進んでいることです。

四つ目は、複数のカードをマイナンバーカードに一体化できることです。例えば、印鑑登録証や図書館の貸出カードなどとして利用可能なケースがあります。詳しくはお住まいの市区町村に確認しましょう。

最後は、コンビニエンスストアなどで、住民票の写しや印鑑登録証明書などを簡単に取得できること（コンビニ交付サービス）です（次頁のコラム参照）。

【図表2】マイナンバーカードの申請方法

パソコンで

- ① 交付申請用WEBサイト(マイナンバーカード総合サイト)にアクセス。
- ② 画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真の画像データを添付して送信。



スマートフォンで

- ① 交付申請書のQRコードを読み込み、交付申請用WEBサイトにアクセス。
- ② 画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真の画像データを添付して送信。



郵便で

- ① 交付申請書に署名または記名、押印し、顔写真を貼り付け。
- ② 交付申請書を送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函。



証明用写真機で

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。
- ② 画面の案内にしたがって必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信。



(出所) 内閣府「マイナンバーカードの申請方法」を基に監修者作成

※顔写真は6カ月以内に撮影したものを使用する。

マイナンバーの通知カードに付属されていた「個人番号カード交付申請書」を手元に準備し、パソコン、スマートフォン、郵便、街なかの証明用写真機のうち、いずれかの方法で申請しましょう【図表2】。

A4 四つの方法で申請することができます

Q4 マイナンバーカードの申請方法を教えてください

マイナンバーカードの取得は、あくまで国民一人ひとりの任意です。実際、2020年9月時点で発行済みのカードは約2469万枚と、人口に対する普及率は19・4%にとどまっています。

ただし、マイナンバーの「通知カード」(薄緑色で紙製)の新規発行、再交付などの手続きは2020年5月25日をもって廃止と

なりました。引き続き、手元にある通知カードは「マイナンバーを証明する書類」として利用できますが、住所などに変更があった場合は、マイナンバーカードを発行するか、マイナンバーを証明する書類が必要な都度、マイナンバーが記載されている住民票の写しまたは住民票記載事項証明書を提示する必要がある点には注意が必要です。

A3 カードの取得はあくまで任意です

Q3 マイナンバーカードは持たなければいけないのですか？

紛失などにより、交付申請書が手元にない場合は、「マイナンバーカード総合サイト」(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)から「手書用の交付申請書」をダウンロードするか、市区町村の窓口で再交付してもらうことも可能です。

紛失などにより、交付申請書が手元にない場合は、「マイナンバーカード総合サイト」(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)から「手書用の交付申請書」をダウンロードするか、市区町村の窓口で再交付してもらうことも可能です。

コラム

発行可能時間：6：30～23：00まで(12/29～1/3を除く)

マイナンバーカードを使ってコンビニで住民票を発行してみた！



1 「マルチコピー機」のメニュー画面から「行政サービス」をタッチ。



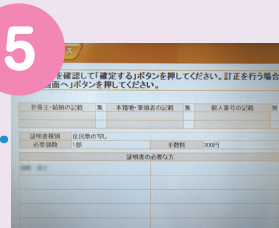
2 マイナンバーカードを設置場所にセット。



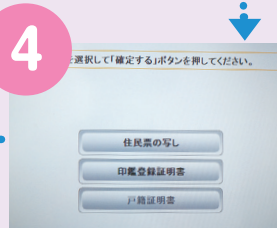
3 4桁の暗証番号(次頁のA5参照)を入力。



6 手数料300円を支払い、「プリントスタート」をタッチ。手順にしたがい手続きするだけで数分で発行完了！



5 交付種別(本人・世帯全員・世帯の一部)を選択、証明書の記載項目の有無(世帯主・続柄の記載、本籍地の筆頭者・個人番号)と発行部数を入力。



4 マイナンバーカードを取り外し、「住民票の写し」を選択。

Q5 マイナンバーカードの電子証明機能とは何ですか？

A5 オンラインでの本人確認が可能となる機能です

マイナンバーカードのICチップに、「利用者証明用電子証明書」と「署名用電子証明書」という2種類の電子証明書が記録されます【図表3】。

利用者証明用電子証明書は、マイナポータルへのログインや、コンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書などを取得する際など、「ログインをしたのが本人であること」を証明するために利用され、暗証番号は4桁の数字で設定します。

一方、署名用電子証明書は、e-Taxによる確定申告やオンラインバンキングなどの民間オンライン取引の登録など、電子文書を作成、送信するときに、「その電子文書が、本人が作成した真正なものであること」を証明するために利用され、暗証番号は6～16桁の英数字で設定します。

これらの電子証明書を用いて、オンラインでの本人確認や電子署名を行う仕組みを利用することで、本人の直筆署名や捺印の手間を省き、成りすましや改ざんの防止なども担保されます。

いずれの証明書も自身が不要と判断すれば登録しないことも可能ですが、いざ必要になった際には、手続きが必要となります。実際、事前に署名用電子証明書

を登録しておらず、「特別定額給付金」のオンライン申請ができなかったケースが多くあったようです。

なお、電子証明書の有効期間は、発行日から5回目の誕生日までとなりますので、失効前に更新手続きが必要です。マイナンバーカード自体の有効期間は発行日から10回目（20歳未満は5回目）の誕生日までなので、マイナンバーカードと電子証明書の更新のタイミングが別々に来る場合もあります。いずれの有効期限切れに関する通知も、有効期限が切れる2～3カ月前を目処に封書で届きます。

【図表3】 マイナンバーカードの電子証明機能

	利用者証明用電子証明書	署名用電子証明書
利用用途	マイナポータルなどへのログインやコンビニ交付サービス	電子文書を伴う電子申請（e-Taxによる確定申告など）
暗証番号	4桁の数字	6～16桁の英数字
有効期間	発行日から5回目の誕生日まで	
更新の手続き	有効期間満了日の3カ月前から更新可能	
年齢制限	なし	15歳未満および成年被後見人は原則発行できない

（出所）総務省「公的個人認証サービスによる電子証明書」などを基に監修者作成

Q6 健康保険証として利用できるよになると聞きました

A6 2021年3月から開始されます

マイナンバーカードの普及促進に向けて、2021年3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります（利用には、事前にマイナポータルで申込みが必要です）。医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで、ICチップ内の電子証明書により医療保険の資格などをオンラインでスムーズに確認できるようになります（12桁のマイナンバーは使われません）。また、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取扱うこともありません。

健康保険証の場合は、引越しをする住所の変更手続きが必要だったり、転職をするなど切替が必要だったりしますが、マイナンバーカードの場合はそういった手続きを踏むことなく受診できるということもメリットです。

健康保険証以外にも、マイナンバーカードを活用したデジタル化が進められています【図表4】。

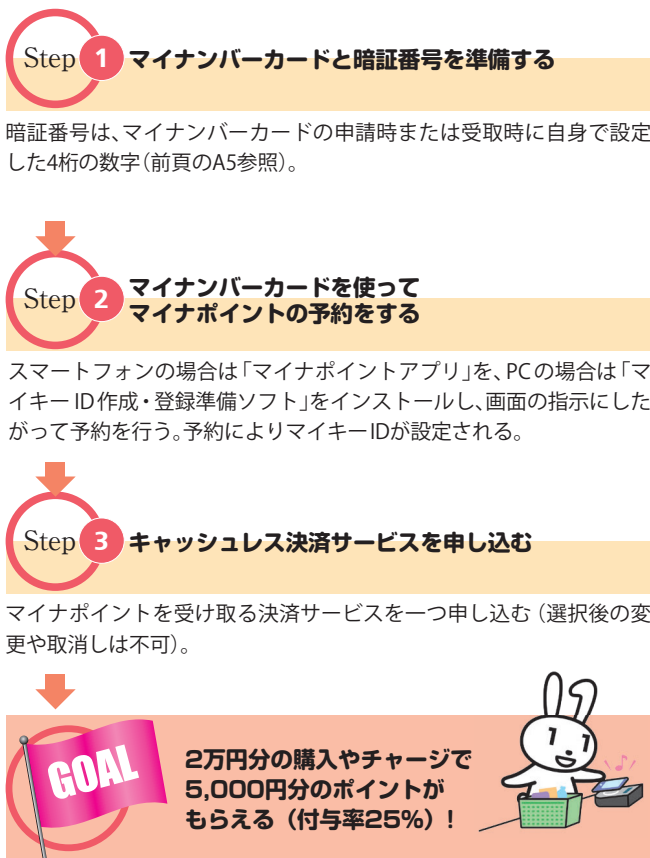
また、政府の「マイナンバー制度及び国と地方のデジタル基盤抜本改善ワーキンググループ」の中では、例えば、運転免許証のマイナンバーカードとの一体化、マイナンバーカードの機能をスマートフォンに搭載するなどといったさまざまな課題の整理がなされているところです。

【図表4】 マイナンバーカードを活用したデジタル化の予定例

対象		運用開始の時期
医療関係	健康保険証として利用	2021年3月
	薬剤情報、特定健診情報のオンライン確認に利用	薬剤情報：2021年10月 特定健診情報：2021年3月
	処方箋のデジタル化、お薬手帳として利用	2023年度
	介護保険被保険者証として利用	
就労関係	ハローワーク受付票として利用	2022年度末
各種証明書等関係	教員免許状として利用	2021年度

（出所）内閣官房「デジタル・ガバメント実行計画」（2019年12月20日改定）を基に監修者作成

【図表5】 マイナポイントをもらうための3ステップ



(出所) 総務省「マイナンバーカードでマイナポイント」を基に監修者作成

Q7 今、話題の「マイナポイント」とは何ですか？

A7 キャッシュレス決済により、1人あたり上限5000円分のポイントがもらえる制度です

マイナポイントは、消費の活性化、キャッシュレス決済の利用促進のほか、マイナンバーカードの普及を目的とした事業で、マイナンバーカードの所有者がキャッシュレス決済サービスでチャージや物品の購入をすると、5000円分を上限に利用額の25%がポイントとして付与される制度です。本年9月から既にポイント付与が開始されており、2021年3月まで実施されます。

マイナポイントを利用するためには、所定の手続きが必要です【図表5】。まず、

スマートフォンやパソコンでマイナポイントの予約をしますが、スマートフォンでの予約は、マイナポイントアプリ対応機種に限るほか、パソコンでの予約にはICカードリーダーが必要で、また、市区町村の窓口や郵便局などに「マイナポイント手続スポット」が用意されており、そこでも手続きすることが可能です。

マイナポイントを予約すると、8桁の「マイキーID」が設定されます。12桁のマイナンバーは、社会保障、税、災害

対策での利用に限定されており、マイナポイントには利用できないため、マイナンバーとは別の、「マイキーID」を利用することになります。

マイナポイントの予約をしたら、決済サービスを選んで申込みをします。各種電子マネー、QRコード決済、クレジットカード、デビットカードなど選択肢は豊富ですが、一つしか選択できません(選択後の変更や取消しもできません)。決済サービスにより、利用可能な店舗、ポ

Q8 マイナンバーカードのセキュリティが心配です

A8 さまざまなセキュリティ対策が施されています

マイナンバーに紐づいた個人の情報は、特定の機関に集約する一元管理ではなく、各行政機関などが情報を保有し、法令に定めるものに限って情報の照会、提供を行うことができます「分散管理」の方法がとられています。

ICチップには、必要最低限の情報のみが記録されており、税情報や年金給付情報など、プライバシー性の高い情報は記録されていません。記録されている情報も、不正に盗取しようとする、ICチップが壊れ、盗取できなくなります。さらに、電子証明書ごと、マイナポータルなどのアプリごとに暗証番号が必要になるほか、暗証番号の入力を一定回数以上間違えるとカードがロックされる仕組みになっています。

イントの付与方法や時期が異なりますので、ご自身の利用頻度や利用しやすさ等を踏まえて選択するといいのではないでしょうか。

なお、マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合は、予約を締め切る可能性がある点には注意しましょう。詳細は、総務省の「マイナンバーカードでマイナポイント」(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>)で確認してください。

このように、マイナンバーカードにはさまざまなセキュリティ対策が施されていますが、所有者自身が注意して管理することも求められます。紛失、盗難の際には、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)へ連絡し、速やかにカードの一時停止をしましょう。

また、マイナンバーの通知や利用、マイナンバーカードの交付などの手続きで、行政機関などが口座番号や暗証番号、所得や資産の情報を聞いたり、お金やキャッシュカードを要求したり、ATMの操作を依頼することはありません。こうした電話、手紙、メール、訪問には決して応じないよう、自衛することも重要です。

金融庁主催オンラインシンポジウム

「金融経済教育と資産形成の未来 ～新型コロナウイルスの影響を踏まえて～」に 日本銀行・若田部副総裁が参加！

本年6月20日（土）、金融庁主催オンラインシンポジウム「金融経済教育と資産形成の未来～新型コロナウイルスの影響を踏まえて～」が開催され、今後の金融経済教育のありかたや国民の安定的な資産形成といったテーマについて活発な議論が交わされました。その模様は、オンラインによりライブ配信され、全国から多数の方が視聴されました。



シンポジウム冒頭、安田洋祐准教授（大阪大学）の司会の下、金融庁の遠藤俊英長官（当時）と日本銀行の若田部昌澄副総裁（金融広報中央委員会委員）の基調対談が行われました。

若田部副総裁は、「金融経済リテラシーは、読み書き算盤同様、人生設計の基礎として、広く万人に必要」と述べ、金融広報中央委員会の活動を紹介しながら、「あまり身構えずに、クイズ形式などを通じて楽しんで学ぶこと」

の重要性を強調しました。また、昨今の新型コロナウイルス感染症を踏まえ、「オンライン教育の重要性は高まっており、質疑応答など双方向のコミュニケーションを取り入れるなど、一層の工夫が求められる」と指摘しました。

金融庁の遠藤長官からは、同庁の金融経済教育への取組みの紹介があり、「国民の安定的な資産形成に資するよう、関係者と連携して、金融リテラシーの向上を図っていくことが大切」と語りました。

基調対談の様様



安田洋祐准教授（大阪大学）

若田部昌澄副総裁

遠藤俊英金融庁長官（当時）

シンポジウムの模様は、金融庁のWEBサイトで動画が配信されていますので、ぜひご覧ください。
https://www.fsa.go.jp/news/r2/sonota/kyouiku_symposium.html



だまされナイ!!



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？ 実はそう考える人こそ被害にあいやすいのです。

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



詐欺や悪質業者にとって、世の中の騒ぎや不安は消費者を巧みにだます絶好のチャンスです。新型コロナウイルスでも、マスクや消毒液が不足すれば、そこに付け込んだ手口を使い、給付金が話題になれば、それを利用して忍び寄ってくるのです。新型コロナウイルスに便乗した詐欺や悪質商法には、「成りすまし詐欺」、「送り付け詐欺」、「フィッシング&悪質サイト」、「悪質セールス」、「投資詐欺」、「オレオレ詐欺」という主に六つの手口があり、どれも苦境や不安に付け込む手口です。今後も、自然災害や大きなイベントなど世の中を騒がす出来事が起きたとき、詐欺や悪質商法は便乗して消費者を狙ってくるでしょう。

今回は、新型コロナ関連に便乗したさまざまな手口をご紹介します。今後とも発生するであろう詐欺や悪質商法に対して、注意喚起をします。

さまざまな手口の中でも、マスコミや警察が頻繁に注意喚起をしている手口が「成りすまし詐欺」です。とくに、新型コロナウイルス感染拡大に伴い特別定額給付金のニュースが流れると、これに便乗し銀行や行政機関に成りすまし消費者トラブルが急増しました。給付金の内容についてうる覚えだったり、生活に不安を抱えた高齢者など、実際にだまされて被害にあってしまった人も少なくありません。



POINT!
SAGI
2
**行政機関などに成りすまして
個人情報やお金をだまし取る**

具体的には総務省や市区町村などの行政機関、その代理業者などを名乗り、「マスクが足りていなければ送ります」、「新型コロナウイルス感染防止の資料を送りましたが届いていますか？」と言つような電話をかけてきます。それに受け答えしていると、「必要な情報なので」、「確認したいので」などと言って、住所や家族構成、金融機関の口座番号や暗証番号、マイナンバーなどの個人情報情報を搾取したり、お金をだまし取るうとするのです。

給付金関連の手口も同じように、総務省や地方自治体の新型コロナウイルス対策本部というような、給付金担当をイメージさせる行政機関あるいはその代理業者に成りすまし、電話やメールで個人情報情報を搾取したり、「代理申請の手数料」などの名目でお金をだまし取るうとします。給付金関連の成りすましケースについて、いくつかご紹介します。

◆総務省の代理業者を名乗る者から電話があり、「マイナンバーカードを持っていないと、給付金受給の手続きが複雑で受給時期も遅くなる」、「国から申請事務を請け負っているので、手数料を支払ってもらえれば代理申請を行う。そうすれば、手続き不要ですぐに受給できる」と言われた。

◆市役所の担当者や名乗る者から「高齢者には特別な給付金が出るようになった」と電話で言われ、住所や名前、生年月日、銀行の口座番号や暗証番号を聞かれた。

◆スマートフォンに新型コロナウイルス対策本部という送信者から「特別定額給付金の申請はこちら」のメールが届いた。添付されたURLにアクセスすると、金融機関の口座番号などの個人情報を入力を求められた。「市民給付金窓口」という送信者名で、スマートフォンに届いた「給付金に関する大切なお知らせ」のメ



POINT! SAGI 3

行政機関が電話でマイナンバーなど 個人情報を知ることではない！

市役所を名乗る女性の自動音声ガイダンスで、「新型コロナの流行で給付金が出ます。案内に従ってください」という一方的な電話がきた。

こうした成りすまし詐欺による消費者トラブルにあわないためには、その手口を見破るための知識を身に付けることがとても大切です。具体的には、以下のようなことを行政機関が行うことは、決してありません。

- ・金融機関の口座番号や暗証番号、マイナンバーを電話で聞き出す。
- ・通帳やキャッシュカード、マイナンバーカードを自宅に受取りに行く。
- ・ATMや電子マネーを指定してお金を振り込ませる。
- ・給付金受給のために手数料を求めると。
- ・メールを送り、URLをクリックさせて給付金の申請手続きを求める。

このような電話やメールがきて、少しでもおかしいと感じたら、電話なら行政機関名を確認してすぐ電話を切り、メールなら無視してください。ひと呼吸おいて落ち着いたら、家族や信頼できる友人に相談するのもよいでしょう。電話先から伝えられる連絡先は、悪質業者の仲間であることも多いので、行政機関に確認の連絡をする場合は、その行政機関の公式WEBサイトなどで正しい連絡先を自分で調べるようにしましょう。消費者ホットライン（188番）では、適切なアドバイスや情報を教えてくれます。トラブルが起きたときはもちろんのこと、「怪しいな？」と思ったら不安に感じたときは、すぐに188番へ連絡することをお勧めします。

次に、ほかの五つの手口をご紹介します。



わたしは **ダメサレナイ!!**

まだまだあります!! 詐欺&悪質商法の手口の事例!!

手口①送り付け詐欺

覚えのないマスクが 突然届いて高額請求された

家に宅配便が届き、注文した覚えのないマスクと高額な請求書が入っていた。困惑しながら同梱されていた封書を読むと、「不要の場合は送料ご負担のうえ、ご返送ください。返送しない場合はご購入ということで代金の支払いをお願いします」と書かれていた。



手口②フィッシング&悪質サイト

消毒液を通販で購入したが 商品が届かない

「品薄の消毒液を緊急入荷！」というメールが届いたのでアクセス。高額だったがクレジットカード番号や個人情報を入力して購入した。しかし商品が届かないのでサイトに掲載された連絡先に電話をすると、現在使われていないというアナウンスが流れた。

新型コロナに対する感染防止効果をつたい、景品表示法および健康増進法に違反する恐れが高いとされた商品が大量に出回り、販売業者などが消費者庁から表示改善要請を受けています。このように、偽りや根拠のないセールストークで、高額な商品やサービスを売りつけるのです。怪しい勧誘やセールストークには耳を貸さず、セールスを受けても不審な点を少しでも感じたら、**その場で断わる**ことが大切です。

《手口③悪質セールス》
SL暗号化通信の使用を確認することをお勧めします。

《手口②フィッシング&悪質サイト》
新型コロナの影響で入手困難な商品を、「緊急入荷」などとWEB広告やメールで告知して、通販サイトへ呼び込みます。そのサイトで購入しても商品は届かず、入力した情報やお金をだまし取られるという手口です。怪しいWEB広告やメールは無視しましょう。ただし、手口は巧妙であるため、そのサイトがフィッシング&悪質サイトかをひと目で判別することは難しい場合もあります。パスワードなど重要な情報を入力するページのURLに鍵マーク(🔑)が表示されているかなど、成りすましなどを防ぐ

《手口①送り付け詐欺》
マスクなど新型コロナによって品不足になった商品を勝手に送り付けて、高額な代金を請求します。対策は、覚えのない商品は受け取らないことです。受け取ってしまったとしても、一方的に送り付けてきただけでは、契約は成立しませんので、代金の支払いや返送の義務もありません。商品は送った業者の所有物でありますが、商品が届いてから14日間経過したら、自由に処分して構わないと特定商取引法で定められています。取扱いに迷った場合には、消費者ホットライン(188番)などに相談することをお勧めします。



4
まだまだある!
新型コロナウイルス関連の5つの手口



手口③悪質セールス

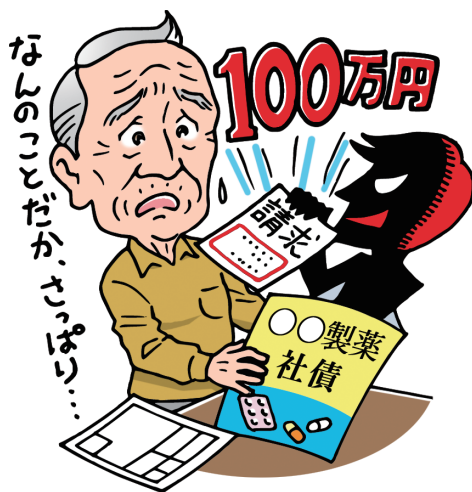
新型コロナの感染防止に必要と浄水器の買替えを迫ってきた

「新型コロナの感染防止用に浄水器を開発した」というセールス電話。「今使っている浄水器では新型コロナに必ず感染します」と言って、高額な浄水器に買い替えるように迫ってきた。

手口④投資詐欺

新型コロナ治療薬を開発したという製薬会社の社債の購入代金を請求された

大手製薬会社名で、新型コロナ治療薬を開発したとの封書が届いた。覚えがないので放置していると、その製薬会社の社員を名乗る男から電話があり、100万円分の社債を購入したことになるので支払うよう言われた。



手口⑤オレオレ詐欺

息子を名乗った電話で新型コロナを理由にした借金返済のお金を要求

息子を名乗る男から「勤め先に借金があるのだが、新型コロナの影響で収入が減ってしまい、返済ができない。このままだと会社を辞めなくては行けない」という電話があり、言われた金額を振り込んでしまった。

《手口④投資詐欺》

著名な製薬会社名で「新型コロナのワクチンを開発」「社債発行中」などの書類が入った封書が届き、後日、社債購入代金を請求されます。覚えのない話には耳を貸さず、お金を請求されてもきっぱり断ることが、最も効果的な対策となります。

《手口⑤オレオレ詐欺》

お金が必要な理由を新型コロナに関連付けて、信用性を高めようとするオレオレ詐欺が報告されています。まずは、**相手が本人なのか確かめる**ことが大切です。怪しければ電話を一度切り、予め自分が承知している電話番号に改めてかけ直し、本人に連絡をとって確認しましょう。



だましの手口のパターンを知って
消費者トラブルを避ける

このように詐欺・悪質業者は、さまざまな手口でだまそうとしますが、実は、どの手口も目新しいものではありません。従来からある手口で「だます口実」を変えているだけ、というケースが多いのです。こうした手口を認知することで、だましや消費者トラブルを避けられる可能性が高くなります。

そして、少しでも不安を感じたり怪しいと思ったら、周りの人に相談したり、トラブルが起きる前に消費者ホットライン（188番）に相談することが大切です。

関連情報

- ・消費者庁
「新型コロナ関連消費者向け情報」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/notice/
- ・国民生活センター
「これまでに寄せられた新型コロナウイルスを口実にした消費者トラブル」
http://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/coronavirus_jirei.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。

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



秋野菜

強力な抗酸化力を持つ
大地の恵みの代名詞

かぼちゃ

甘味の強い果菜類。高い抗酸化力を持つβ-カロテンをはじめ、ビタミン類や食物繊維など多くの栄養素で、健康力を高めてくれます。

溢れる生命力をいただいて
夏の疲れを癒し冬に備える

秋は実りの季節。おいしくて栄養豊富な野菜がたくさん店先に並びます。旬の野菜にはそれぞれの健康効果があり、秋の野菜は夏の暑さで弱った体を癒して、冬の寒さや感染症に備えるための免疫力を養ってくれるのです。

今回で紹介するかぼちゃは、実を食べる果菜類の一種で、ウリ科の野菜に分類されます。世界中で栽培されており、品種も非常に多くありますが、日本では「西洋かぼちゃ」、「日本かぼちゃ」、「ぺぽかぼちゃ」の3種類が主に栽培されています。近年、店先に並ぶのはほとんどが西洋かぼちゃであり、ホクホクな食感と強い甘味が特徴で、「栗かぼちゃ」とも呼ばれます。夏にまだ固い状態で収穫してじっくり寝かせ、秋冬に食べごろを迎えるのが一般的です。古来より健康を考えた食材の区分や調理の基本を伝える「五味五色五法」においては、「秋は黄色の食べ物で消化器官を整えるべし」と言われています。

大地の恵みである多くの栄養素をたっぷり備えていて、免疫力に深く関連する消化器官によいかぼちゃは、秋にいたかく最適な野菜と言えるでしょう。

また、かぼちゃの魅力の



かぼちゃの苗植え

一つに、荒地でもよく育ち、長く保存できる「力強い生命力」があります。その特性を生かして、先の戦中戦後の食糧難を支える貴重な栄養源になりました。

私は以前、自給自足の農家さんのかぼちゃの苗植えを手伝ったことがあります。その畑は石がゴロゴロと転がるような開拓地でした。「こんなところできちんと育つかしら」と不安に思っていました。が、形や大きさはふそろいながら立派に育ち、かぼちゃの生命力を感じさせる力強い甘味を、今でもはっきり覚えています。この溢れる生命力こそが、野菜の中でトップクラスを誇るかぼちゃの栄養価の源なのかもしれません。

β-カロテン×ビタミンC×
ビタミンEで抗酸化力が倍増

かぼちゃには、数多くのビタミン類やミネラル類、食物繊維、炭水化物などが豊富に含まれ、さまざまな健康効果を持っています。その中でも特筆すべきは、

強力な抗酸化力でしょう。抗酸化力とは、細胞を酸化（老化）させる活性酸素を取り除く作用のことで、酸化による内臓などの機能低下や免疫力低下によって引き起こされるさまざまな病気の予防に、高い効果があるとされています。かぼちゃの黄色を構成しているβ-カロテンは、強力な抗酸化力を持つ栄養素で、粘膜や皮膚を丈夫にし、免疫力アップが期待できるので、空気が乾燥して、ウイルスが体内に侵入しやすくなる秋冬の心強い味方となります。さらにβ-カロテンは、ビタミンCとビタミンEと一緒に取ることと抗酸化力をより高めます。かぼちゃはそのすべてを持ち合わせている非常に優れた野菜であり、ウイルスに負けない体作りの手助けをしてくれるのです。

そのほか、豊富な水溶性食物繊維で腸内環境を整えて免疫力をキープし、生活習慣病の予防や改善、便秘解消も期待できます。かぼちゃのビタミンCは、でんぷんに守られているため調理をしても流出しにくくしっかりと摂取できるため、乾燥しやすい秋冬の肌を守ってくれます。かぼちゃはすばらしい美容野菜でもあるのです。

捨てるところなし！ 種も栄養たっぷりなおやつに

ところで皆さんは、かぼちゃの皮やわた、種を捨てたりしていませんか？実はその部位こそ、より多くの栄養素が含

まれています。皮には果肉の数倍のβ-カロテンが含まれており、食物繊維もたっぷり。ぜひむかずに召しあがってください。さらにわたは、皮以上にβ-カロテンを含んでいます。この部位は栄養価が高いだけでなく甘味が強いので、果肉と一緒に煮たり、スープなどに刻んで入れるとコクが出ておいしくいただけます。そして「これはちよっと…」と思われるがちなのが、固い殻に包まれている種でしょう。この種にも、たんぱく質や鉄分などのミネラル類といった豊富な栄養素が詰まっており、ひと手間かければおいしくいただけます。私の祖父母宅は農家で、かぼちゃもたくさん育てていました。そのかぼちゃから取り出した種をよく洗って干し、殻のまま弱火でゆっくり乾煎^{からい}りし、パチパチと香ばしくはじけてきたら出来あがりです。殻をむくとききれいな緑色の実が出てきて、ピスタチオのような風味に手が止まらなくなります。保存がきくので秋冬を通して、子どもは栄養満点のおやつとして、大人はお酒がすす



乾煎りしたかぼちゃの種

むおつまみとして楽しみました。「弱火でゆっくり」、このひと手間がおいしくなるポイントですので、ぜひお試しください。

完熟度がおいしさのポイント かぼちゃの選び方と保存方法

せっかくなにかぼちゃを買ったのに、甘くなかったり水っぽかったりしたという経験をした人もいるのではないのでしょうか。おいしいかぼちゃを選ぶなら、鮮度ではなく、完熟度が大切です。しっかりと熟成すると、でんぷんが分解されて糖質に変わり、ホクホクした食感と甘味が感じられるようになります。

選び方のポイントとして、まず皮をチエックしましょう。つやがあって、爪をたててもへこまないくらい固く肉厚で、つごつとした手触りのものがよいです。そして、へたは太くコルクのように乾燥していて、持ったときにずしりと重みを感じるものをお勧めします。カットされているかぼちゃなら、果肉の黄色がより濃く、わたがきれいで、種は熟してしっかりと膨らんだものを選んでください。

かぼちゃは日持ちする野菜ですが、それでも適切に保存することは大切です。丸ごとなら、風通しのよい冷暗所で1、2カ月ほど大丈夫ですが、温度が低すぎると傷みやすくなります。カットした後は常温ですぐに傷むので、わたと種を取り除き、ラップを切り口に張り付けるよ

うにして全体を包んで冷蔵庫へ。すぐに使わないときは、軽く加熱するなど下ごしらえをしたうえで冷凍するとよいでしょう。冷凍したかぼちゃは、解凍すると水分と一緒に栄養素が流れ出てしまうので、そのまま調理します。

油と一緒に調理して β-カロテンの吸収率アップ

かぼちゃの健康効果を逃さずにおいしく調理する方法には、いくつかのポイントがあります。

まずは「油と一緒に調理する」。抗酸化力を発揮するβ-カロテンやビタミンEは、油と一緒に取ることと吸収がよくなります。良質な脂質を豊富に含むナッツ類は、取り合わせにお勧めしたい食材です。また、「じっくり加熱する」とでんぷんが糖化して、かぼちゃの甘味をしかりと引き出すことができます。そして、栄養素を余すところなく摂取するために「丸ごと使う」ことも、大切なポイントでしょう。

私は以前、保育園で調理職に就いていましたが、かぼちゃのメニューが出ると「ワーツ！」と歓声をあげてはしゃぐ子どもたちを、今でも思い出します。口の周りや小さな手を真っ黄色にして頬張る姿に、「食は生命の源」を改めて感じさせられました。かぼちゃの持つ「食のパワー」を、皆さんもぜひ感じて、余さず味わい尽くしていただければと思います。



健康積立レシピ♪

実も皮もわたも！栄養を余さず摂取して免疫力アップ

捨ててしまいがちな部位もおいしく調理。良質な脂質のナッツ類や温め効果の生姜など、免疫力アップの食材と組み合わせ、かぼちゃの健康力を引き出します。



※写真は1人分です。

A かぼちゃとまいたけのケーキサレ

食物繊維たっぷりのフレンチなおかずケーキはおつまみにも

■材料 (5人分)

かぼちゃ	200g	ペーパリーフ	適量
まいたけ	70g	①	
玉ネギ	50g	②	
赤パプリカ	40g	③	
にんにく	1/4片	④	
かぼちゃの種(市販)	10g	⑤	
オリーブ油(炒め用)	小1	⑥	
オリーブ油(刷毛用)	小1/2	⑦	
塩(粗びき)	少々	⑧	
水	大1	⑨	

- 作り方
- ① かぼちゃは種のみ取り除き、わたと皮付きのまま1cm角に切る。水を加えてラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱して冷ます。
 - ② まいたけ、玉ネギ、赤パプリカを1cm角に切る。みじん切りのにんにくと一緒にオリーブ油で炒め、塩と粗びき黒こしょうで味付けをしたら冷ます。
 - ③ ボウルでaをよく混ぜ合わせる。そこにbをふるい入れて混ぜたら、①と②を入れてよく混ぜ合わせる。
 - ④ パウンド型の内側にオリーブ油を塗って③を流し入れ、上にかぼちゃの種を散らす。180℃に予熱したオーブンで40分ほど、様子を見ながら焼く。
 - ⑤ お好みでペーパリーフを添えて盛り付ける。

1人分 約254kcal
約65円

B かぼちゃとブロッコリーの豆乳みそスープ

体を温める食材と合わせて栄養バランスも抜群の変わりみそ汁

■材料 (2人分)

かぼちゃ	200g	塩(粗びき)	少々
ブロッコリー	100g	①	
玉ネギ	70g	②	
しめじ	50g	③	
生姜	10g	④	
豆乳	300ml	⑤	
水	大2	⑥	
ごま油	小2	⑦	

- 作り方
- ① かぼちゃは種のみ取り除き、わたと皮付きのまま一口大に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに、玉ネギは薄切りに、しめじは石づきを取り除く。
 - ② ごま油で玉ネギをしんなりするまで炒める。しめじと千切りにした生姜を加えて塩と粗びき黒こしょうで軽く炒めたら、かぼちゃと水を加え、ふたをして弱火で煮る。
 - ③ かぼちゃに火が通ったら、ブロッコリーと豆乳を入れて弱火でひと煮させ、みそ、白だし、白すりごまを加える。

1人分 約334kcal
約150円

C かぼちゃとナッツのカレー風味サラダ

スパイシーな風味とかぼちゃの甘味、香ばしいナッツのハーモニー

■材料 (2人分)

かぼちゃ	150g	①	
干しブドウ	20g	②	
アーモンド	5g	③	
くるみ	10g	④	
かぼちゃの種(市販)	10g	⑤	
ゆで赤インゲン豆	20g	⑥	
水	大1	⑦	
ぬるま湯	大1	⑧	

- 作り方
- ① かぼちゃは種のみ取り除き、わたと皮付きのまま1.5cm角に切る。水を加えてラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱して冷ます。
 - ② 干しブドウはぬるま湯に10分ほど漬けて戻す。
 - ③ aをよく混ぜ合わせる。アーモンド、くるみは粗めに刻み、かぼちゃの種と一緒に乾煎りする。
 - ④ ①と②を合わせ、ゆで赤インゲン豆を加えて軽く混ぜ合わせる。

1人分 約251kcal
約85円

●材料の「大」は大きじ、「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。●カロリー数値はフードガイドサービスより。



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康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。



お申込み制
参加費無料

金融広報中央委員会主催

『先生のための金融教育セミナー』 オンライン開催のご案内

例年、ご好評いただいている「先生のための金融教育セミナー」を、2020年度はオンラインで開催します。

セミナーでは、学校で効果的に金融教育を実践していただくための実践事例を具体的にご紹介します。子どもたちの生きる力を育む金融教育について、この機会に考えてみませんか？

- ◆2020年10月中旬からオンデマンドで配信を開始します！
- ◆配信期間中は好きな時間に何度でも、パソコンやスマートフォンからご視聴いただけます。
- ◆これまでセミナーに参加したかったけど、忙しくて日程が合わなかった、遠くてなかなか参加できなかった…という先生方もぜひこの機会にご参加ください。
- ◆プログラムの詳細は下記申込みサイトのトップページでご覧いただけます。

2020年度「先生のための金融教育セミナー」オンライン開催 お申込みはこちらから

＜教員および教職を目指す学生対象＞

<https://www.seminar2020.jp/>



暮らしとお金に関するお役立ち情報も掲載
しています。

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

教育関係の情報はこちらへ！



先生のための金融教育セミナー事務局 (2020年6月4日～2021年1月31日)

メール seminar2020@norinsuisan.co.jp

TEL 03-5811-1711（平日10時～18時）

*対象：全国の小学校・中学校・高等学校・高等専門学校・高等専修学校・
特別支援学校（学級）・大学の教員、教育委員会指導主事、
教職を目指す大学生・大学院生

※ オンラインセミナーの視聴環境は申込みサイトのトップページで
ご確認ください。

※ 例年セミナーと同様にご好評いただいている付属プログラム
（日本銀行見学）は開催いたしません。

後援：文部科学省、金融庁、消費者庁、東京都教育委員会、全国公民科・社会科教育研究会、
全国家庭科教育協会、日本消費者教育学会、経済教育ネットワーク、日本銀行



定年退職前後に 押さえておくべき手続き

定年退職前後は、公的年金、税金、健康保険、雇用保険など、さまざまな手続きが必要になります。しかし、いつまでに何をすればいいのか、具体的なことはよく分からないという人も多いのではないのでしょうか。いざ定年退職というときに慌てないように、まずは、手続きの内容や大まかなスケジュール、留意点などを押さえておくことが大事です。

定年退職前後の 手続きの基本

ひと昔前であれば、「定年」というと、「会社を退職し、その後は悠々自適に過ごす」というイメージがありました。最近はいくぶん様子が変わってきています。

というのも、1961年4月2日生まれ以降の男性および1966年4月2日生

そこが知りたい

くらしの金融知識

が必要となります。会社に勤めている間はこれらの手続きのほとんどを会社が行いますが、退職すると基本的に自分で行わなければなりません。

定年前後に必要な手続きは、「公的年金」「税金」「健康保険」「雇用保険」の4種類です。公的年金の請求手続きは、支給開始年齢になってから行いますが、健康保険の切替えなど、退職したらすぐにしなければならない手続きもあります。さらには所得税の確定申告が必要なケースもあります。定年を迎えてから慌てることのないよう、しっかりと社会保険や税金の知識を身に付けておきましょう。

定年後の選択肢によって 必要な手続きも変わる

定年後に、リタイア、再雇用（同じ会社で再雇用）、再就職（別の会社へ再就職）のうち、どの選択肢を選ぶかによって、定年前後に必要な公的年金、税金、健康保険、雇用保険に関する四つの手続きの内容も変わります。例えば、リタイアを選んだ場合は、健康保険の切替えを期限までに行わなければなりません。また、確定申告が必要なケースも出てきます。リタイア後はこういった多くの手続きを自力で行う必要があります。

一方で、再雇用を選んだ場合には、これまで通り、手続きのほとんどを会社がしてくれませんが、公的年金や雇用保険に関しては、直接自分に関わることだけに

それぞれの仕組みをしっかりと理解しておくといでしょう。

再就職を選んだ場合、間を置かずに勤務先が決まれば、再雇用と同様に、次の会社で社会保険、税金の手続きのほとんどをしてもらえますが、一定期間を置いてから再就職活動をする場合などは、雇用保険から給付される失業給付（基本手当）の手続きを取ることが大事です。また、リタイアをする人と同様に、健康保険の手続きも必要です。

誰もが確認しておくべきこと

まずは、定年後の選択肢にかかわらず誰もが確認しておくべきことを見ていきましょう。

公的年金 59歳で届く「ねんきん定期便」 をチェック

公的年金の記録は「ねんきん定期便」で確認することができます。ねんきん定期便は、毎年、誕生月に日本年金機構から送付され、年金の加入履歴や年金見込額（50歳未満の場合は、加入実績に応じた年金額）などが記載されています【図表1】。基本的にはハガキで送付されますが、節目年齢時（35歳、45歳、59歳）には封書で送付され、年金記録についてより詳細な内容を確認することができ、59歳で届くねんきん定期便には必ず

人事院の調査（平成30年民間企業の勤務条件制度等調査）によると、退職金制度がある会社は93・1%あり、そのうち、

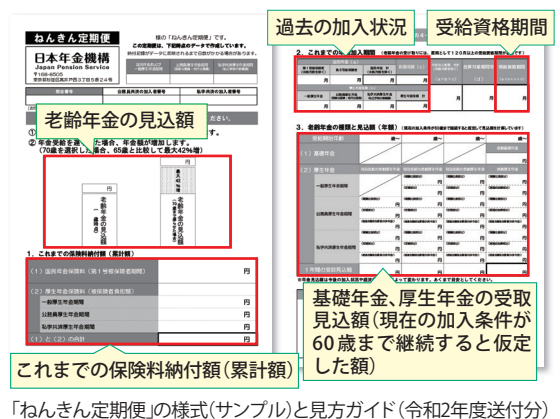
受取り方で控除が変わる

税金

また、「ねんきんネット」というインターネットを通じたサービスを利用すれば、24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから自分の年金情報（毎日更新）を確認することができるので便利です。ねんきんネットの利用には、①日本年金機構から発行されるユーザーIDとパスワードでログインする方法のほか、②マイナンバーカードでマイナポータルからログインする方法もあります（ただし連携するための手続きが必要です）。

目を通し、加入履歴や受給見込額を確認しましょう。

【図表1】59歳時に送られる「ねんきん定期便」



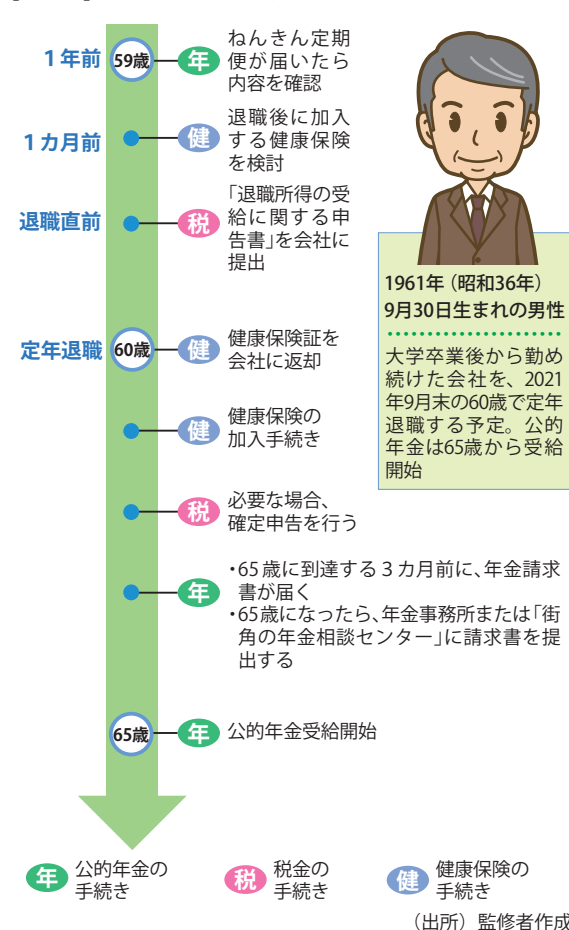
【図表2】退職金を一時金で受け取る場合の手取り額の計算例

〈勤続年数35年、退職一時金2,000万円の場合〉

	勤続年数	退職所得控除額
1	退職所得控除額 A を出す	800万円+70万円×(35年-20年)=A 1,850万円
2	退職所得の金額 B を出す	(退職一時金 2,000万円 - A 1,850万円) × 1/2 = B 75万円
3	所得税額を出す	退職所得の金額 B 75万円 × 税率 5% = C 3万7,500円
4	住民税額を出す	退職所得の金額 B 75万円 × 税率 10% = D 7万5,000円
5	退職一時金(2,000万円) - C (3万7,500円) - D (7万5,000円) = 手取り額(1,988万7,500円)	

* 1 所得税の税率は5%～45%の7段階で所得に応じて決定。別途復興特別所得税(所得税額×2.1%)がかかる
* 2 住民税の税率は一律10%
(出所) 監修者作成

【図表3】60歳でリタイアする場合のスケジュール例



一方で、退職金を年金で受け取る場合には、毎年受け取る年金は雑所得の扱い

60歳でリタイアする場合の手続き

60歳で完全にリタイアする場合には、公的年金、税金、健康保険の三つの手続きが必要となります【図表3】。

控除後の金額の2分の1が退職所得として課税対象となり、それを基に算出した所得税、住民税を退職一時金から差し引くと、退職金の手取り額を把握できます【図表2】。

税金面でのメリットが非常に大きい退職所得控除ですが、所得税の控除を受けるためには、会社へ「退職所得の受給に関する申告書」を提出する必要があります（住民税は、この申告書の提出の有無により税金の計算方法は変わりません）。この申告書の提出を怠ると、退職一時金に対して20・42%（復興特別所得税を含む）の税率による源泉徴収が行われ、退職所得控除の税制優遇を受けるためには、翌年に確定申告をしなければなりません。

このように、退職金の受取り方によって控除の種類が変わります。会社によって、受取り方法（一時金か、年金か、併用できるか）が異なります。また、受取り方が決められている場合と、選べる場合があります。まずは、勤め先の退職金制度を確認しておきましょう。

になり、公的年金と同様に「公的年金等控除」が適用されます。公的年金以外の所得金額が年1000万円以下の場合、65歳未満は最低60万円、65歳以上は最低110万円が控除されます。

選択肢は三つある

定年退職すると、勤めていた会社で加入していた健康保険の被保険者資格を喪失するため、改めて健康保険への加入手続きが必要です。選択肢は三つあります【図表4】。

一つ目は、元の勤務先で加入していた健康保険を任意継続することです。加入できる期間は2年間、退職前は会社と折半だった保険料は全額自己負担（上限額あり）となりますが、扶養する配偶者や子どもも被扶養者として一緒に加入できます。ただし、退職日の翌日から20日以内に手続きを行う必要があります。

二つ目が、国民健康保険への加入です。居住地の市区町村に「健康保険被保険者資格喪失証明書」や各市区町村で決められた届出書を退職日の翌日から14日以内に提出することで、加入できます。もし14日を過ぎてしまっても手続き自体は可能ですが、その場合でも保険料は退職日の翌日まで遡って支払う必要があります。

三つ目は、家族（配偶者や子ども）が別途健康保険に加入している場合に、その健康保険の被扶養者となることです。保険料の自己負担はありませんが、扶養に入るためには、60歳以上の場合であれば、収入が年間180万円未満

であることが条件となります。退職した翌日から（被扶養者になった日から）5日以内に、家族が加入する健康保険で手続きを行う必要があります。

扶養に入らない場合は、任意継続か国民健康保険への加入のどちらかを選択する必要がありますが、国民健康保険の場合、保険料は世帯を単位として前年の所得金額などをベースに計算されるため、退職直後は任意継続の方がお得になるケースが多いと言えます。また、任意継続を選ぶと、健康保険組合独自の給付などを現役時代と同様に受けられるメリットもあります。ただし、2年間の任意継続の加入期間後は国民健康保険に加入することになります。

いずれを選ぶにせよ、退職からの日程的な余裕はあまりないので、早めの手続きするように心がけましょう。

税金

確定申告が必要なケースも

会社に勤めているときには、社会保険料控除、生命保険料控除などの所得控除や住宅ローン控除を適用した税金の計算や精算は、会社が年末調整で行ってくれていました。しかし、定年退職すると、税金の計算や申告、納付もすべて自分でしなければいけません。

給与所得の場合、所得税は、あらかじめ1年の総収入を想定し、それを月割にして源泉徴収されています。した

【図表4】退職後の健康保険の選択肢

	①健康保険の任意継続	②国民健康保険	③家族の健康保険の被扶養者となる
加入条件	・退職前の加入期間が2カ月以上 ・加入期間は最長2年 ・退職日の翌日から20日以内に手続き	退職日の翌日から14日以内に手続き	・年収要件(60歳未満: 130万円未満、60歳以上: 180万円未満) ・退職した翌日から(被扶養者になった日から)5日以内に手続き
保険料	・全額負担(上限あり) ・退職時の標準報酬月額×保険料率	・全額負担 ・前年の所得によって算出 ・市区町村で異なる	負担なし
手続き先	加入していた健康保険組合または協会けんぽの各都道府県支部	居住地の市区町村窓口(国民健康保険課など)	家族が加入している健康保険
提出書類	・健康保険任意継続被保険者資格取得届出書 ・被扶養者がいる場合は健康保険被扶養者届など	・健康保険被保険者資格喪失証明書 ・市区町村で決められた届出書	被扶養者(異動)届

(出所) 監修者作成

がって、年の途中で退職した場合には、所得税を多く納めていることもありま。また、年の最初の方で退職すると、給与所得が少額で、配偶者控除などの所得控除をフルに利用できないこともあります。そうした場合には、退職所得から所得控除を差し引くことで、税金の還付を受けることができます。

税金の還付を受けるためには、退職の翌年に居住地を管轄する税務署で確定申告を行います。その際には、退職時に勤務先からもらう「給与所得」と「退職所得」の2枚の源泉徴収票が必要と

なります。また、社会保険料控除、生命保険料控除、医療費控除によって源泉徴収税額の還付を受けられることもあるため、「生命保険料・損害保険料の控除証明書」、「医療費控除のための医療費通知」、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」なども用意します。

一方、住民税の徴収期間は、毎年6月から翌年5月までの1年間です。そのため、定年退職時には未納分の精算が必要となります。最後の給与や退職金から一括徴収してもらえますが、一度に払うのが難しい場合は、納付書(金

1年前 **59歳** **年** ねんきん定期便が届いたら内容を確認

退職直前 **税** 「退職所得の受給に関する申告書」を会社に提出

定年退職 **60歳** いったん退職後、再雇用

年 **健** 厚生年金と健康保険の再加入（同日得喪）により、再雇用後の給与に応じた保険料に引き下げることが可能（会社が手続き）

雇 高齢雇雇用継続給付の要件を満たす場合、会社がハローワークへ申請書を提出

年 ・「特別支給の老齢厚生年金」の受給がある場合、老齢厚生年金の請求手続きをする
・在職老齢年金制度が適用される場合、会社が手続き

年 ・65歳に到達する3カ月前に、年金請求書が届く
・65歳になったら、年金事務所または「街角の年金相談センター」に請求書を提出する

65歳 **年** 公的年金受給開始

* については1961年4月1日より前に生まれた男性と1966年4月1日より前に生まれた女性が対象

年 公的年金の手続き **税** 税金の手続き **健** 健康保険の手続き **雇** 雇用保険の手続き

（出所）監修者作成

60歳未満の被扶養配偶者がいる場合には手続きが必要

融機関の窓口やコンビニエンスストアでの支払いなど）や口座振替で分納する普通徴収を選択することもできます。

退職の翌年に支払う住民税は、現役時代の所得に応じた税額となるので、事前に準備しておくとう安心でしょう。

現在、定年年齢を65歳未満に定めている事業主は、①65歳までの定年の引き上げ、②65歳までの継続雇用制度の導入、③定年の廃止のいずれかの措置を実施することが義務付けられています。実際、厚生労働省の調査（令和元年「高年齢者の雇用状況」集計結果）によれば、65歳までの雇用確保措置のある企業は99・8％、このうち継続雇用制度の導入企業は77・9％となっています。

また、60歳定年の企業における定年到達者のうち、継続雇用された人は84・7％、定年退職者は15・1％となっており、60歳定年到達者の多くが同じ会

ここでは、60歳以降も働く場合の公的年金や雇用保険に関する留意点を見ていきましょう【図表5】。

賃金が一定以下に減ると
給付金が受け取れる

定年退職後の再雇用で、60歳以降の賃金月額が60歳到達時点に比べて75%未満になった場合に、60歳以降の賃金月額の最大15%を雇用保険から、「高年齢雇用継続基本給付金」として受け取ることができます。給付金を受け取るためには、年齢が60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者であること、60歳時点で雇用保険の要件を満たす必要があります【図表6】。

「高年齢雇用継続給付支給資格確認票：（初回）高年齢雇用継続給付支給申請書」を会社に提出すれば、ハローワークとの手続きは原則代行してくれます。

なお、この高年齢雇用継続基本給付金については、2025年度から支給

対象者	支給時期、期間	支給額
<ul style="list-style-type: none"> ・60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者 ・60歳時点で被保険者期間が5年以上 ・60歳到達時と比較して60歳以降(再雇用後)の賃金が75%未満 	<ul style="list-style-type: none"> ・60歳に到達した月から65歳に到達する月までの期間 	<ul style="list-style-type: none"> ・60歳以降の賃金が60歳到達時の賃金の <ul style="list-style-type: none"> ①61%未満の場合：$60\text{歳以降の賃金} \times 15\%$ ②61%以上75%未満の場合：$60\text{歳以降の賃金} \times (15\% \sim 0\%)$

(出所) 厚生労働省「高年齢雇用継続給付」HPを基に監修者作成

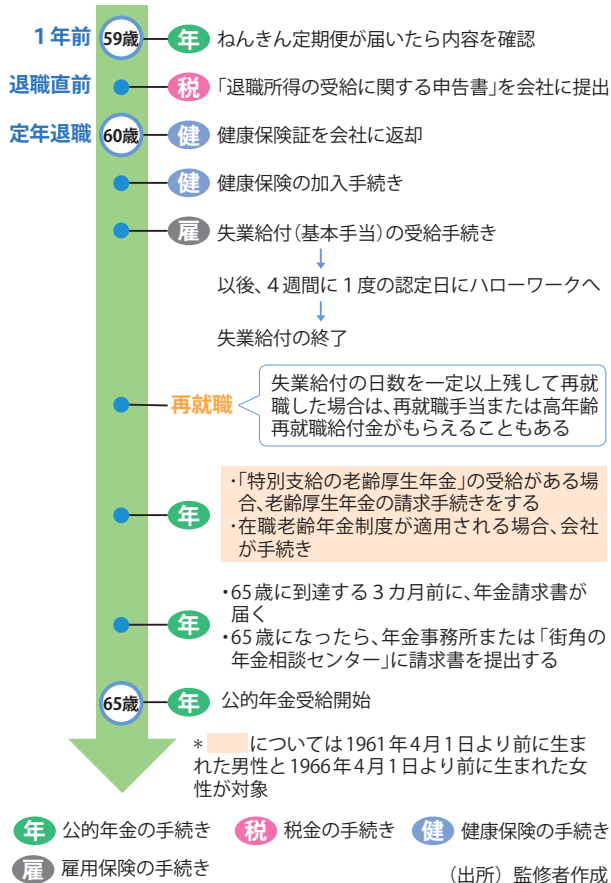
「在職老齢年金」制度の適用で年金減額も

再雇用で働きながら年金を受給する場合、年金が削減される「在職老齢年金」という制度があります。

原則として、公的年金の受給は65歳からですが、1961年4月1日より前に生まれた男性と、1966年4月1日より前に生まれた女性は、60代前半で「特別支給の老齢厚生年金」の受給があるので注意が必要です。

60歳以降も厚生年金に加入しながら
老齢厚生年金を受給する場合は、総報

【図表7】 定年退職後に一定期間休み、その後再就職をする場合のスケジュール例



報酬月額相当額（標準報酬月額と1年間の標準賞与額を12で割った額の合計）と年金月額の合計額が一定金額を超えると、年金が一部または全額支給停止される在職老齢年金の適用を受けます。

60～64歳は、総報酬月額相当額と年金月額の合計額が28万円を超えると、また、65歳以上は、合計額が47万円を超えると、在職老齢年金が適用されます。

なお、2022年4月からは60～64歳についても合計額が47万円を超えた場合に在職老齢年金が適用されるようになります。この引上げによって、たくさん働いて稼いでも年金額が減額になるケースが減るとみられ、元氣である限り定年後も働き続けたいと思う人と、少子高齢化によって減少している労働

人口を増やしたい国や会社の双方にとってメリットがありそうです。

定年退職後に再就職する場合の手続き

定年退職後に、間を置かず勤務先が決まるのであれば、再雇用と同様に、次の勤務先で社会保険、税金の手続きのほとんどをしてもらえますが、長期旅行に出る、資格を取得するなど、一定期間仕事を休んでから再就職活動を考えている人もいます。

そうした場合の定年退職前後の手続きは、60歳でリタイアする人と同様です【図表7】。ただ、雇用保険については、いくつか留意点があるので見てみましょう。

雇用保険 失業給付や再就職手当・高年齢再就職給付金の手続きに注意

退職してから再就職までの期間、雇用保険から失業給付（基本手当）を受けることが可能ですが、しばらくのんびりしてから失業給付の手続きを始めるといった場合には注意が必要です。失業給付の受給期間は離職日の翌日から1年間と決まっており、所定給付日数分（被保険者期間20年以上の場合であれば150日）をもらう前に1年が経過し、受給が打ち切りになってしまふことがあるからです。

定年退職者の場合、ハローワークで1年間の延長申請手続きをすれば、最長2年間の間に受給を終わらせればよいので、一定期間を置いてから再就職活動をしように。人は、忘れずに延長の申請をしましょう。延長の申請は、原則として、退職日の翌日から2カ月以内となっています。

また、失業給付を受けている期間中に再就職が決まった場合、支給日数の残りが3分の1以上あれば「再就職手当」を受給できます。支給額は「基本手当日額×支給残日数×給付率」で、給付率は支給残日数が3分の2以上ある場合は70%、3分の1以上3分の2未満の場合は60%とされています。

一方で、定年退職後に再就職した場合には「高年齢再就職給付金」の対象になることもあります。制度概要は、「高年齢雇用継続基本給付金」と同様で、60歳到達時点の賃金より75%未満に低下した場合に、最高で再就職後の賃金の15%を給付金として受け取ることができます。失業給付の支給残日数が200日以上の場合、再就職日の翌日から2年を経過する日の属する月までの支給となり、100日以上200日未満の場合は同様に1年となります。

再就職手当と高年齢再就職給付金はどちらかしか選べませんので、受給額を試算したうえで有利な方を選ぶとよいでしょう。

なお、この高年齢再就職給付金についても、2025年度から支給率が最大10%に引き下げられるほか、将来的な廃止も検討されています。

このように、定年後にどの選択肢を選ぶにせよ、定年前後ではさまざまな手続きが必要となります。手続きをせず、「知らなかった」と損をすることのないよう、定年前に正しい知識を身に付けておくことが肝要です。

そこが知りたい

くらしの金融知識

監修

福地 健（ふくち・たけし）

ファイナンシャル・プランナー（CFP®）。
日本FP協会前理事

柴原 一（しばはら・はじめ）

税理士、ファイナンシャル・プランナー
（CFP®）。税理士法人柴原事務所代表

高伊 茂（たかい・しげる）

社会保険労務士。高伊FP社労士事務所代表

まなびや訪問

金融教育研究校・
金銭教育研究校
の紹介



多伎中学校の校舎



キララビーチ



授業の様子①



授業の様子②



島根県出雲市立多伎中学校

多伎中学校は、出雲平野の西端に位置する出雲市多伎町に所在しています。多伎町は、県内外からの海水浴客で賑わう「キララビーチ」と呼ばれる海水浴場が有名で、校舎からも、日本海に沈む美しい夕日を見ることが出来ます。

本校は、全校生徒84名、各学年1クラス、職員数12名の小規模校ですが、2019年度より2年間、金融教育研究校の委嘱を受け、さまざまな活動に取り組んでいます。

2019年度は、2年生において、こづかいの使い方について計画を立てたうえで、9月の修学旅行で買い物し、計画的にお金を使うことの大切さを学びました。また、12月には「10年後の自分をシミュレーションしてみよう」と題して、生活設計を通じて消費生活について考える機会を持ちました。生徒たちは、他の生徒が大切にしていることやお金の使い道についての意見を聞くことで、自分自身のことを考えるだけ

でなく多様な価値観に触れることの重要性を学ぶことが出来ました。

2020年度は、新型コロナウイルスの感染対策を講じながら、みなさんでお金の流れや仕組みについて理解を深め、考える機会をつくりたいと考えています。具体的には、文化祭のバザー実施に係る経費（袋代、装飾品代）等も考えながら目標金額を設定し、バザーであげた収益を何に使うか検討します。そして、実際に販売活動を行い、地域の方からお金をいただくことで、お金を得ることの喜びや難しさを感じてほしいと思います。また、公民を学習している3年生には、租税教室や消費者トラブル防止教室、行政相談教室など、お金や今後の生活について考える機会も計画しています。

このように2年間の金融教育でさまざまな角度からお金について考えることで、生徒一人ひとりの生きる力をしっかり育んでいきたいと考えています。

学びのありかたが大きく変わる！ 金融教育の現場から考える オンライン授業の利点と課題



新型コロナウイルス感染症拡大への対応として、大学などの教育機関において、インターネットによるオンライン授業（遠隔授業）が活用されるようになりました。時間や場所にとらわれずに学習の機会を提供できるオンライン授業は、学びのありかたを大きく変えようとしています。今回、大学において金融教育の関連科目を実際にオンライン授業で行っている3人の先生方に、その利点と課題、そして今後の可能性についてお聞きしました。

【図表】大学等における対面授業とオンライン授業の実施状況について

	対面(面接)授業	オンライン(遠隔)授業	両授業を併用
国立大学	1校 (1.2%)	30校 (34.9%)	55校 (64.0%)
公立大学	8校 (7.8%)	22校 (21.6%)	72校 (70.6%)
私立大学	145校 (17.6%)	187校 (22.7%)	492校 (59.7%)
高等専門学校	19校 (33.3%)	15校 (26.3%)	23校 (40.4%)
(全体)	173校 (16.2%)	254校 (23.8%)	642校 (60.1%)

※2020年7月1日時点で授業を実施していると回答した学校数(1,069校)を母数としている。
(出所) 文部科学省「新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた大学等の授業の実施状況」を基に作成。

https://www.mext.go.jp/content/20200717-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf



経験のないオンライン授業 戸惑いと挑戦

2020年の春学期、新型コロナウイルス感染症拡大を防止するために、多くの大学がキャンパスにおける対面授業の延期やオンライン授業（遠隔授業）の実施などの対応を迫られました。実際、文部科学省の調査（2020年7月1日時点）でも、オンライン授業を全面的に実施している大学などが23・8%、対面授業とオンライン授業を併用している大学などが60・1%となっています（図表）。

オンライン授業とは、WEBシステムなどを利用して、パソコンやスマートフォン

タブレットで教員と学生をつないで、行う遠隔授業のことを言います。

文部科学省の資料によれば、その類型は大きく分けて、「同時双方向型」と「オンデマンド型」の2種類があります（文部科学省「大学における多様なメディアを高度に利用した授業について 資料6」）。同時双方向型では、教員はWEB会議システムなどを活用して決まった時間に授業を配信し、学生はリアルタイムで受講します。対面授業の環境に近く、教員と学生は映像や音声のやりとりを通じて、双方向のコミュニケーションを図ります。これに対して、「オンデマンド型」では、教員は作成した教材や動画などを大学が管理するWEBサイトなどにアップロード（掲載）します。学生がそれにアクセスして学習した後、教員は学生からの質疑への回答、添削指導などを行います。今回お話をうかがった、慶應義塾大学で応用経済理論と経済政策を教える藤田康範教授と、学習院大学で国際金融論を教える清水順子教授は「同時双方向型」を、また、東京理科大学でミクロ経済学やゲーム理論を教える梅澤正史教授は「オンデマンド型」を実施しています。

お話をうかがった3人の先生方は皆、従来の対面授業からオンライン授業への切替えについて、当初は、戸惑いを覚えつつも、実施に踏み切りました。藤田教授は次のように回想します。

学習院大学 経済学部経営学科 清水 順子教授



「私はスマートフォンも使いこなしていないし、SNSも利用しません。対面授業で学生の反応を見ながら、板書をして授業を展開するのが得意だったので、かなり戸惑いました。しかし、オンライン授業をやるなら対面授業を超えるようなものを作りあげてみよう、気持ちを切り替えました」。

梅澤教授も「当初は、教育の質を確保できるのかとても不安でした」と語ります。「しかし、学生が通学できない状況でもしっかりと学べるように、私を含め多くの先生方が時間と労力をかけて、オンライン授業の方法を「から学びました」。

教員自身が学び、 授業内容に反映 学生を飽きさせない工夫

藤田教授が担当する「金融リテラシー」の科目では通常、外部講師を招きながら、家計管理や保険など生活設計に必要な幅広い領域の金融知識について授業を行って



います。しかし新型コロナウイルス感染症拡大が続く中では、外部講師をなかなか招くことができず、藤田教授がすべての講義を行うこととなり、外部講師から提供を受けた資料を基に、オンライン授業用の教材を改めて作成しました。そのとき心掛けたのは、「学生を飽きさせないこと」です。

「正直、大変ですよ！1週間かけて、授業のテーマに関連するコンテンツのうち、学生が関心を持ちそうなものを調べまくって、講義用スライドなどの教材に盛り込みます。対面授業と比べて、テレビやゲームなど学生への誘惑が多いですから、それに負けない面白い授業を行うために、日々悩んでいます」。

そして、授業の一体感を醸成するために、さまざまな工夫をしました。

「学生たちの入力した言葉が、授業の画面に次々と流れて表示される『コメントスクリーン』という機能を利用したのです。授業の途中、『この問題分かる?』と問い

かけると、何百人もの学生の意見が一斉に画面に流れるなんて、対面授業では決してできません。教室の仮想空間にアバター（WEBなどに登場させる自分の分身キャラクター）を登場させて講義させることも試みました。どれも学生たちに、かなり評判がよかったですね」。

約300人が履修する「国際金融論」を担当する清水教授は、対面授業では学生を授業に集中させるため、講義用スライドを使った説明は抑え、板書を中心に進めることで、ノートをきちんと取らせていました。しかし、オンライン授業では学生を飽きさせないよう、教材の見せかたに工夫を凝らし、板書が必要な場合には画面を切り替えて表示させるなど、臨場感溢れる授業を展開しました。

「学生たちを、パソコンの前で90分間集中させるために、教材として使用可能な映像資料を探したりしました。慣れていることもあり、かなり大変ですが、『オンラインでも、対面授業と同じか、それ以上」

上に質の高い授業を提供できる』と胸を張って言いたいので、資料作成には多くの時間を割きました」。

オンデマンド型を実践する梅澤教授のこだわりは、「学生の疑問をリアルタイムで解決すること。担当する『ゲーム理論』の授業は、2時限を連続して行います。1時限目はオンデマンド型で、梅澤

教授が作成した講義の動画を、学生が視聴します。演習問題を解く2時限目では、WEB会議システムを活用し、学生の質問にリアルタイムで答えます。

「講義の動画では自分のペースでじっくりと学び、疑問はその場で解決すること、理解を深めてもらいたいのです」。

学習効果や意欲を高める オンライン授業

オンライン授業による学習効果について、現時点では、正確な効果測定は難しいとしつつも、3人の先生方は一様に「高いと言えるのではないかと」評価します。まず、「授業の出席率は、対面授業よりはるかによい」と口を揃えます。

「私の授業は朝9時開始なので、家が遠い学生にはかなりつらいと思います。オンライン授業により通学時間がなくなることは、学習環境に大きな変化をもたらしたのではないのでしょうか」と梅澤教授は言います。

また、オンライン授業における「情報の共有性」も、学習効果に良い影響を与えました。清水教授はこう語ります。

「優秀レポートを紹介し、大学の共有オンラインスペースでも閲覧できるようにしているのですが、自分のレポートとの違いを理解して、次のレポートに生かした学生も多くいました。オンライン授業

ならではの学習効果だと思います」。

さらに、清水教授は、学生のプレゼンテーション能力の向上と、積極的な学習意欲にも注目しています。

「画面越しの発表は、資料を入念に準備しなければ正確に伝わりません。学生たちはしっかりと準備をし、対面とは違う適度な緊張感の中、発表をやり切ることで、プレゼン能力が短期間で飛躍的に伸びました。学生同士の間でも、活発に意見が交わされていましたね」。

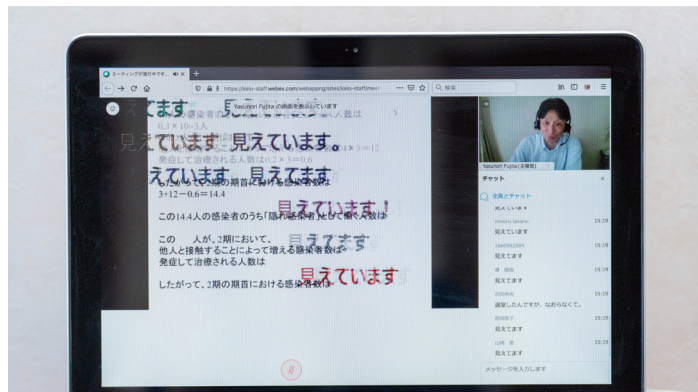
藤田教授は、オンライン授業で学生が自主的に学び合う現象が起きたことに驚いたと言います。

「授業中に問題を出したとき、ある学生が『分かりません』とコメントスクリーンに投稿したのですが、別の学生がチャット機能を使い解き方を書き込んでくれたのです。私が指示したのではなく、まったく自発的なんです。すると『理解できました!』というコメントが次々と投稿されました。オンライン授業では大人数の授業であつて





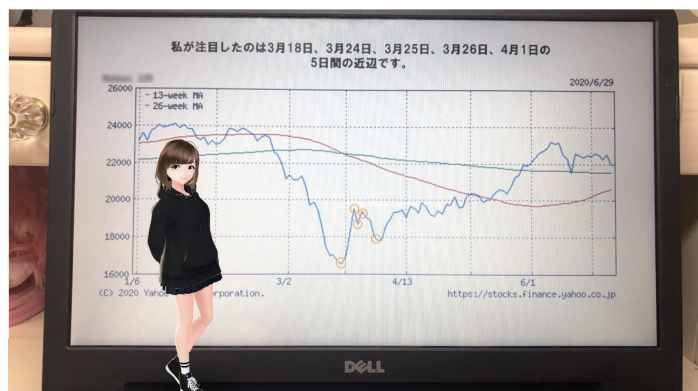
清水教授はタブレット端末も用意。板書が必要な場面は画面を切り替えて、タッチペンで手書き入力し、スクリーンに表示させる。



「コメントスクリーン」を活用した藤田教授のオンライン授業の画面。受講する学生たちが投稿すると、画面に言葉が流れていく。



清水教授のゼミナールでは、授業の途中でグループ分け機能を活用。学生は、少人数で議論することができる。



藤田教授はアバターも使用。藤田先生の分身キャラクターが登場して、そのキャラクターが講義を行う。

今後の課題は 学習環境の確保と 評価の公平性

も、知識や情報を瞬時に共有でき、学び合えるのです」。

一方、オンライン授業についての課題も明確になってきました。まずは、通信機器や通信量など物理的な環境面です。清水教授は、学生たちのオンライン授業を受ける環境についてこう語ります。

「パソコンなどの通信機器と、授業の通信量に耐えうるインターネット環境が必要不可欠です。しかし、学生全員がその環境を揃えられるとは言い切れません。対面授業なら教室に来さえすれば、平等に授業を受けられますが、学生の学習環境によって差が出てしまうのは、オンライン授業の課題ですね」。

また梅澤教授は、オンライン授業には学習意欲の差によって、学びの習熟度に影響を与えてしまう可能性がある指摘します。

「対面授業では、私が学生の机を回っているの、学生は誰でも気軽に質問できます。しかしオンライン授業では、WEB会議システムで自ら教員に連絡して、質問しなければなりません。そのハードルは、学習意欲の高い学生には低く、学習意欲の低い学生には高くなりやすく、それが習熟度の格差を生むのではないかと懸念しています」。

そして、オンライン授業での最大の課題は、「どのように『公平な評価』を行うかではないか」と、梅澤教授は語ります。

「パソコンで授業を受けていても、スマートフォンなどで友達と連絡は取れますので、テストの解答やレポートの内容を短時間で教え合うことは可能です。教育の場において、公平な評価は非常に重要です。オンライン授業という環境の中で、学生の理解度や習熟度を正しく評価できる方法の確立は、急務と考えています」。

オンライン授業で広がる 自由な学び

初めての経験に戸惑い、試行錯誤しながらもオンライン授業を行う3人の先生方は、異口同音に「オンライン授業は大きな可能性を秘めている」と語ります。

梅澤教授は、「今後、対面授業に戻っても、オンデマンド型を併用することで、意欲のある学生は、自分が不得意なところを何度でも学べ、さらに高いレベルまで到達できるはず。そしてライフスタイルに合わせて、時間と場所を選ばずに学べる授業を大学側が提供できれば、より多くの人々が学びに参加できるはず。大学の役割の可能性が、一気に広がっていくのではないだろうか」と語ります。

「オンライン授業は、教育のありかたを根本から変える可能性があります」と語るのは藤田教授です。

「オンライン授業なら、通信環境さえ整



WEB会議システムを使って、学生の質問に答える梅澤教授。複数の学生から同時に質問が来ても、システムの機能で順番に答えられる。

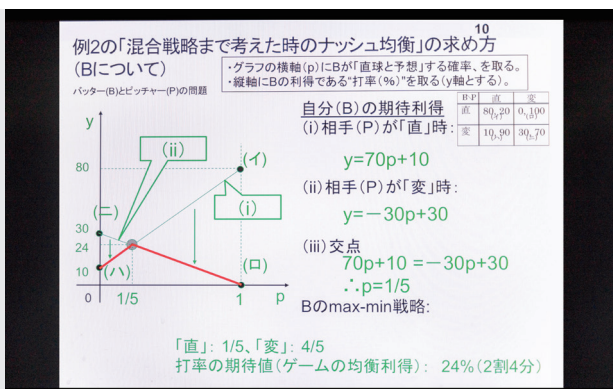
えば、視聴する学生の上限をかなりの数まで増やせます。例えば、教科の基礎となる教材を全国の学生に配信します。質の高い基礎学習をオンラインで学び、専門的な内容などより高度なレベルを対面で学ぶ。そんな可能性を発想できるのも、オンライン授業の大きな魅力ではないでしょうか。

清水教授も「日本の大学教育は今、分岐点に来ている」と語ります。

「オンライン授業が進めば、聴講者数の物理的な制約がなくなりますので、誰もが希望する大学で学べる時代が来るのかもしれない」。

透明な状況が続く可能性があります。清水教授は、オンライン授業を中心に学んでいる学生たちに、こんなメッセージを語ってくれました。

「従来、大学の4年間は、キャンパスに通い、サークルや部活動、アルバイトで友達をつくる楽しい時期でした。しかし、このコロナ禍の時代には、勉学と人間関係づくりは分けて考えなければならいかもしれません。勉学はオンライン授業でしっかり行い、人間関係づくりは地域など別の場所に求める。こんな時期だからこそ、若い皆さんには発想を転換して、どのような活動が自分たちの大学生活を有意義にするのかを、ぜひ考えてほしいと思います」。



梅澤教授のスライド。学生に配布する資料では緑の部分が空白で、学生は動画を視聴しながら埋めていく。

お金の知恵を学ぶリンク集 ～金融学習ナビゲーター～のご紹介

「知るぽると」WEBサイトでは、本誌「くらし塾 きんゆう塾」をはじめ、さまざまなコンテンツを掲載しています。今回、ご紹介する「お金の知恵を学ぶリンク集～金融学習ナビゲーター～」では、金融広報中央委員会だけでなく、金融教育に携わる機関・団体・NPO法人等が提供している金融学習用の教材や事業を分かりやすく取りまとめています。くらしに役立つ身近なお金の知恵・知識の「入り口」として、さまざまな場面での学びや教育にぜひご活用ください。



学ぶ・教える対象者を「小学生(低学年)」から「高齢者」の9つに分けており、各対象者の教育目標や最低限身に付けるべき金融リテラシーに応じた教材・事業を探すことができます。また、教材・事業を提供する団体・法人等別に探すことができるほか、各団体・法人等のWEBサイトにもリンクしているため、直接、教材・事業について閲覧・ダウンロードできるようになっています。

そのほか、教材・事業の種類や難易度の目安などが一目で分かるよう、アイコンを用いるなどの工夫をしています。



詳しくは<https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/navi/>

スマートフォン、タブレットからはこちらから

おたより コーナー

読者の皆さまの声を紹介します。
ご愛読ありがとうございます。(敬称略)

資産運用のリスク管理(誌上セミナー)は大変参考になりました。人は欲の塊であり、金融相場に対し、いかに冷静に挑むべきか「投資の心構え」がわかる良い記事でした。

(佐賀県・ひろボコ)

昨年出産し、主人も私も30代ということで、子どもの教育費の貯め方を悩んでいたところでした。「そこが知りたいくらいしの金融知識」を読み、返済の必要がない給付型の奨学金があることを初めて知り、ためになりました！子どもが希望すれば、その大学に入れてあげるだけの貯金は絶対にしておきたいと思っていますが、一方でこのような制度が拡充されているのありがたいです。また、この記事を読み、児童手当の積み立てをはじめました。

(東京都・うさぼん)

3人の子育て真っ最中で、「そこが知りたいくらいしの金融知識」は将来と今を考え直すきっかけになりました。これからいくらかかるのか具体的に数字があってわかりやすかったです。家計を見直したいと思います。

(沖縄県・わかば)

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」は非常に有益で社会的意義の大きい企画だと思います。これからも期待しています。

(東京都・立部のあ)

このほかに、読者の皆さまから本誌が「知るぽるとWEBサイト」でも読めることを知り、ご家族やご友人に紹介し、読んでもらったとの声をいただきました。WEBサイトでは、最新号はもちろんのこと、バックナンバーがいつでもどこでもすべて読めますので、ぜひアクセスしていただければと思います！

(編集部より)

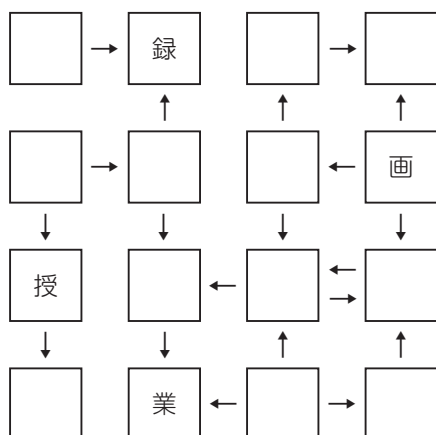
知るぽると 漢字矢印パズル

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ることができる熟語を教えてください。

●問題



●候補

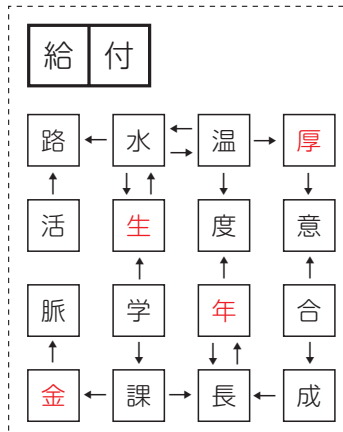
人	記	信	付	偉	伝	素
直	与	大	面	事	家	配

●残った漢字を組み合わせることができる熟語

※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。2020年12月31日までに下記宛先までお送りください。ご意見をお寄せいただいた方の中から、抽選(※1)で10名の方に、「日めくりカレンダー」をプレゼントします。さらに、おたより(※2)を本誌に掲載させていただいた方には、「知るぽると特製ボールペン(※3) & メモ帳」もプレゼントします。

(※1)当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

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

(※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ご住所・お名前・年代・電話番号
- ⑦「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、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

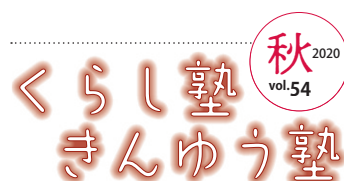
メール：info@saveinfo.or.jp

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	宇都宮市埴田 1-1-20	028-623-2151
群馬県金融広報委員会	371-8570	前橋市大手町 1-1-1	027-226-2273
埼玉県金融広報委員会	333-0844	川口市上青木 3-12-18 SKIP シティ A1 街区 2 F	048-261-0995
千葉県金融広報委員会	260-8667	千葉市中央区市場町 1-1	043-225-7141
東京都金融広報委員会	103-8660	中央区日本橋本石町 2-1-1	03-3277-3788
神奈川県金融広報委員会	221-0835	横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2	045-534-3014
山梨県金融広報委員会	400-0032	甲府市中央 1-11-31	055-227-2419
長野県金融広報委員会	380-0936	長野市岡田 178-8	026-227-1296
新潟県金融広報委員会	951-8622	新潟市中央区寄居町 344	025-223-8414
富山県金融広報委員会	930-0046	富山市堤町通り 1-2-26	076-424-4471
石川県金融広報委員会	920-8678	金沢市香林坊 2-3-28	076-223-9519
福井県金融広報委員会	910-8532	福井市順化 1-3-3	0776-22-4495
岐阜県金融広報委員会	500-8570	岐阜市藪田南 2-1-1	058-213-9257
静岡県金融広報委員会	420-8720	静岡市葵区金座町 26-1	054-273-4112
愛知県金融広報委員会	460-8501	名古屋市中区三の丸 3-1-2	052-954-6603
三重県金融広報委員会	514-0004	津市栄町 1-954 三重県栄町庁舎 3 階	059-246-9002
滋賀県金融広報委員会	520-8577	大津市京町 4-1-1	077-528-3412
京都府金融広報委員会	604-0924	京都市中京区河原町通二条下ル一之船入町 535	075-212-5193
大阪府金融広報委員会	530-8660	大阪市北区中之島 2-1-45	06-6206-7748
兵庫県金融広報委員会	650-0034	神戸市中央区京町 81	078-334-1129
奈良県金融広報委員会	630-8122	奈良市三条本町 8 番 1 号 シルクア奈良 2 階	0742-33-5454
和歌山県金融広報委員会	640-8319	和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 8 階	073-426-0298
鳥取県金融広報委員会	680-8570	鳥取市東町 1-220	0857-26-7160
島根県金融広報委員会	690-8553	松江市母衣町 55-3	0852-32-1509
岡山県金融広報委員会	700-8707	岡山市北区丸の内 1-6-1	086-227-5128
広島県金融広報委員会	730-0011	広島市中区基町 8-17	082-227-4268
山口県金融広報委員会	753-8501	山口市滝町 1-1	083-933-2608
徳島県金融広報委員会	770-8570	徳島市万代町 1-1	088-621-2258
香川県金融広報委員会	760-0023	高松市寿町 2-1-6	087-825-1104
愛媛県金融広報委員会	790-0003	松山市三番町 4-10-2	089-933-6308
高知県金融広報委員会	780-0870	高知市本町 3-3-43	088-822-0114
福岡県金融広報委員会	810-0001	福岡市中央区天神 4-2-1	092-725-5518
佐賀県金融広報委員会	840-0815	佐賀市天神三丁目 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	098-863-9212



令和2年10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

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中では、不安や混乱により、どうしても冷静な判断ができなくなりがちです。そこで、今号の「わたしはダマサレナイ!!」では、コーナーを拡大して、新型コロナに便乗した詐欺&悪質商法の事例を取り上げました。このマンガで、さまざまな手口のパターンを知ったうえで、手洗いやうがいといったコロナ対策と同様、詐欺や悪質商法への備えも徹底していただければと思います。備えあれば憂いなし。詐欺&悪質商法のない安心して暮らせる世の中になりますように。

※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「知るぽると」WEBサイト上に掲載していますのでご利用ください。

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

『くらし塾 きんゆう塾』のバックナンバー

「知るぽると」のWEBサイトでご覧いただけます。
<https://www.shiruporuto.jp/>



vol.53 2020年[夏号]

そこが知りたい くらしの金融知識

子どもの教育費、どう準備する？

教えて！知るぽると

健康上の理由で働けなくなったときの保険

誌上セミナー

相場の急変に振り回されない！

数値的な根拠を持った判断と

資産運用の心構えがリスク管理の鍵

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」

「お試し」のつもりが定期購入契約に！

激安価格で欺く悪質なネット通販



vol.52 2020年[春号]

インタビュー

石原 良純 さん

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

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

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」

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!!



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「わたしはダメサレナイ!!」

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的フィッシング詐欺

知るぽると

金融広報中央委員会
(事務局 日本銀行情報サービス局内)

金融広報中央委員会って？

おかねについての情報を、もっとくらしに役立ててほしい。

そのために必要な情報をわかりやすく届けたい。

そんな思いで活動しているのが、

「知るぽると」の金融広報中央委員会。

日本銀行の中に事務局のある、中立・公正な団体です。

「知るぽると」は金融広報中央委員会の愛称です。

くらしに役立つ身近な知恵・知識の「港：Porto」「入り口」です。

新着情報配信中！

フォローをお願いします！

Facebookページ



Twitter公式アカウント

