

冬
2021
vol.55

タンチヨウ
TANCHOU

TANCHOI

タンチョウのダンス

全長約1.4mの大型の鳥で、北海道の釧路湿原などに周年生息しています。優美な姿と

「鶴は千年」の言い伝えから、長寿やめでたいことのシンボルともなっています。翼を広げてピョンピョン飛び跳ねたり、頭を下げたり、くちばしを空に突き上げたりするダンスは、求愛行動とも、遊びの一種ともいわれています。国の特別天然記念物に指定されています。

跳んでみる!?

わたしはダメサレナイ!!

キャッシュレス時代における家庭の金銭教育

終活で知つておきたいこと

宮本笑里

ヴァイオリニスト

ネットバンキング&ATM セキュリティ対策で口座を守る!
キャッシュレス時代における家庭の金銭教育



02 インタビュー

06 教えて！ 知るばると
投資信託Q&A

10 マンガ「わたしはダマサレナイ!!」
インターネットバンキング&ATM
セキュリティ対策で
口座を不正利用から守る！

13 連載・エッセイ⑦
野菜と暮らす春夏秋冬—冬野菜
榎原道子
野菜料理家・フードコーディネーター

16 そこが知りたいくらしの金融知識
終活で知っておきたいこと

22 誌上セミナー
キャッシュレス時代における
家庭の金銭教育
キーワードは「親子で学ぶ」

26 特別企画
東京都金融広報委員会設立70周年記念対談
子どもたちの未来に向けた金融教育～危機に備えた家計管理と生活設計～

29 まなびや訪問
宮城県登米市立上沼小学校

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

宮本笑里

さん
ヴァイオリニスト



イ　ン　タ　ビ　ュ　ー

え　み　り

天賦の才能で多くのファンを惹きつける

ヴァイオリニスト・宮本笑里さん。

コロナ禍で改めて音楽の大切さに気づいた今
1人でも多くの人に音楽の魅力を伝えるべく
クラシックはもちろん、ポップスやロックなど
さまざまなジャンルに挑戦しています。

活動を続ける原動力やご家族のことなど、お話をうかがいました。

**厳しいレッスンに耐え
開花させたヴァイオリンの才能**

世界的なオーボエ奏者、宮本文昭氏を

父に持つ宮本笑里さん。幼いころから音楽の英才教育を受けていたと思われがちですが、意外にも、お父さんは宮本さんが音楽家になることには反対だったといいます。

「幼少期はドイツで過ごし、父が毎日練習し、演奏する姿を見聞きして育ちました」と思います。でも、父からは一度も「音楽をやりなさい」と言われたことはありません。父自身、音楽家になるまでに大変な思いをしていて、留学時代はパンも食べられない毎日だったようです。だから、娘には同じような経験をさせたくないかったのでしょうかね。

しかし、小学生になり、日本に帰国し

た宮本さんは、たまたま見学に行つた音楽教室で楽器に触れ、「私も演奏してみたい」という思いが募つたといいます。

「ヴァイオリンの先生が一番やさしそうだったことが、実はヴァイオリンを選んだ理由なんです。その先生でなければ、続かなかつただろうと思います。出会いに感謝ですね。ヴァイオリンをやることを、母はすぐに賛成してくれましたが、父は留守がちだったので、事後承諾になつてしましました。ある日、父が帰ってきた

とき、私がヴァイオリンを弾いていたので、びっくりしてしまって、開口一番言わされたのは、『やめなさい』でした。でも、ヴァイオリンを弾くのは自分自身を表現できるとても楽しいワクワクする時間でした。それを取り上げられるのは困るので、『どうしても、やりたい』と突っぱねました。以降、父は、やめなさいと言わない代わり、アドバイスなども一切な

く、放つておかれた感じでした」。

とはいって、毎日必死でヴァイオリンに向き合うというよりは、週1回のレッスン日と、その前日にだけ練習するという、意外なほどほんびりとしたスタンスで続けていた宮本さん。中学生になったとき、そんな娘に業を煮やした文昭氏は、「今までには中途半端。プロになるために気持ちを切り替えて真剣に取り組むか、やめるか、どちらか選びなさい」と決断を迫つたそうです。

「父に言われてハツとなりました。確

かにこのままじゃいけない。そう思った瞬間から、やつとエンジンが掛かり、父にも改めて『ヴァイオリンをやらせてください』とお願いしました。それからはもう、猛レッスンの日々です。父との関係性も、親子ではなく、師匠と弟子になりました。厳しく教えられました」。

文昭氏はヴァイオリニストではありませんでした。以降、父は、やめなさいと言

ヴァイオリンを弾くことで
自分を表現できたことが何よりうれしかった



せんが、プロの音楽家として、演奏の根幹ともいえる「どう歌うか（奏てるか）」という部分を教えてくれたといいます。

ニストとしてのキャリアを重ねていきました。

樂器を奏でるとき、技術的なことはもちろん大事ですが、それ以上に大切なのは、その曲が作られた背景や作曲家自身についてしっかりと理解し、紡がれるストーリーを咀嚼して演奏すること。そこから、演奏者それぞれのオリジナルな表現が生まれ、人の心に伝わるような「歌い方」ができるようになります。文昭氏は、

それを「から叩きこんでくれたのです。
『ただ、父のレッスンはとにかく厳しくて、辛くて毎日泣いていました。心が折れそうになることも何度もありました。それでも、厳しいレッスンのあとには『成長できたかもしない』と手ごたえを感じることもあつたので、これはもう、父についていくしかない、今はそういう時期なんだと自分に言い聞かせて、練習を続けました』。

試練を乗り越え、14歳で参加したドイツ・デュッセルドルフの学生音楽コンクールで、宮本さんは見事1位を獲得。晴れてヴァイオリニストとしての一歩を刻むことができました。

その後、2007年にCDデビューを果たしてからは、TBS系テレビ『THE世界遺産』のメインテーマやNHK大河ドラマ『天地人』の紀行テーマの演奏家として抜擢され、紅白歌合戦にも出演。着実に活躍の場を広げ、ヴァイオリンジエルの創始者・宗次徳一さんからは、



宮本家の教えは 「無駄づかいはしないが、 大事なことには惜しまず使う」

ヴァイオリニストにとって、最も大事なのは樂器との出会いです。現在宮本さんが弾いているヴァイオリニンは約300年前に作られた名器「ドメニコ・モンタニヤーナ1720-30」。これは、NPO法人イエロー・エンジエルより貸与を受けているもので、家や高級な車が買えるくらい大変高価で貴重な樂器です。

「偶然にも、ありがたい縁やつながりがあつて、貴重な樂器を借りる機会を得ることができました。デビュー当時、私は父に買ってもらった比較的新しい樂器で演奏していたのですが、コンサートホールが大きくなつていくにつれ、だんだん自分の奏でたい音楽や響きが、この樂器では出せないという思いが募つていきました。ほかの音樂家のの方にも相談して、100台以上は試し弾きをしたでしょうが。その結果、オールドの樂器を弾く、という結論にいきついたんです。ヴァイオリンは古ければ古いほど、より味わいのある音が出ます。歴史が物語る音の厚みや深さが全然違うんです。今の樂器を弾いたときは、ああこれだなと、ぴったりくる感触がありました。イエロー・エンジエルの創始者・宗次徳一さんからは、

『いい音楽を皆さんに届けてください』と
いう温かいお言葉をいただけて、本当に
ありがとうございました。

ただし、300年もの時を経た、古い
ヴァイオリンですから、当然、メンテナ
ンスには相当気を遣います。梅雨時など
湿度が高い時期は楽器が歪みがちになつ
たり、音がなかなか鳴らなかつたりする
こともあります。月に1～2回は修理に出さ
なくてはなりません。メンテナンス代は
もちろん宮本さんが持つそうです。

「メンテナンスには躊躇せず、お金を注
ぎこみます。もともと、必要なこと、大
事なことにはきちんとお金は使うべきだ
と思っていました。その代わり、無駄
づかいはしません。これは宮本家の教え
でしたね。だから、おこづかいは、高校
生のときでも月1000円の範囲内でや
りくりしなさいと。もちろん、学校に行
く交通費や教科書代、制服代などは出し
てもらっていましたが、それ以外で、自
分が欲しいものはおこづかいの中から買
う、という方針です。1000円って、
今考えると、結構厳しいですよね（笑）。

でも、そのおかげで、やりくりする感覚
が身に付いたと思っています。

家庭の食事もごく普通で、外食はあま
りさせてもらえませんでした。小さいこ
ろからぜいたくしきるとよくない、と
いうのが父の考え方だったんですね。大人
になつて、自由に外食ができるようにな
り、いろいろなおいしいものに出会つた

ときは、その度に感動していました（笑）。
**家族とともに、これからも
自分らしい音を奏でていきたい**

ヴァイオリンを愛し、演奏家として活
躍を続ける宮本さんですが、過去に一度
だけ、演奏活動をお休みした時期があり
ました。現在6歳になるお嬢さんを出産
し、育児に専念した時期です。

「妊娠期間中は動いたら危ないといわ
れ、ずっと安静にしていなくてはならな
かったので、とてもヴァイオリンどころ
ではありませんでした。出産後は、もち
ろん、子どもファーストの生活になりま
したから、練習する時間はありません。
2年ぐらいそんな状態が続いたので、正
直、またヴァイオリニストに戻れるのだ
ろうか、という不安がよぎつたこともあ
りました。『ヴァイオリンはやめたくな
い』という思いがある一方、練習してい
ない状態ではとてもお客さまに聴いてい
ただくことはできない。やりたいけれど
できないというせめぎ合いが、自分の中
で、ずっと続いていましたね」。

クラシック音楽やヴァイオリンは、ま
だまだ敷居が高いイメージがあるといわ
れます。ですが、本来は、肩ひじ張らずに、ラ
フな服装で気軽にコンサートに出かけて
もなんの問題もありません。もっと身近
にクラシックを楽しんでもらえるきっかけ
になればと、宮本さんはデビュー時か
らずっと、ポップスやロックにも挑戦し
てきました。

「いろいろなジャンルの音楽を演奏する
ことで『宮本笑里』という音楽家ができ
あがつていると思うし、私がポップスを
演奏することで『ヴァイオリンってこんな
こともできる楽器なんだ』と、多くの
人に知つてもらえたうれしいです。

オリジナル楽曲も大切だと思つてい
て、その第1弾として初めて全曲オリジ
ナル曲を収録し話題を集めました。

ときは、その度に感動していました（笑）。

『娘も今では、『練習したいんだけど、
いいかな？』と聞くと、『どうぞ、どうぞ。
頑張ってね』なんて言つてくれます。理
解があつて、ありがたいですね（笑）。ただ、
ヴァイオリンにはあまり興味がないみたい
です。以前、子ども用のおもちゃのヴァ
イオリンを買ってあげたんですけど、見
事に真つ二つに割つてしまつて（笑）。も
しかしたら、私のように、あとから『や
りたい』と言つかもしませんが、今は

音楽を見つめ直すいい機会になつたと思
います。音楽の必要性、存在の大きさを
改めて痛感しましたし、コンサートホー
ルなどで聴く『生の音』のすごみ、醍醐
味は、その空間でしか絶対に分からな
いことですから。そういう生の音楽に日常
から触れる機会があることのありがたみ
を、改めて感じ、音楽の魅力や価値を多
くの人に届けたいと思いました。

人生100年時代といわれていますか
ら、私もまだまだこれから。年齢に関係
なく、皆さんと一緒に、音楽という時間
を共有できるよう、精進を重ねていきた
いです」。

プロフィール



宮本笑里
みやもと・えみり

東京都出身。14歳の
とき、ドイツ・デュッセ
ルドルフの学生音楽コ
ンクールで第1位獲得。
2007年『smile』でアル
バムデビュー。2008年
TBS系テレビ『THE世
界遺産』メインテーマ曲

に抜擢。アニメ『のだめカンタービレ巴里編』エンディングテーマにも起用され、コンサート活動を本格化させ
る。音楽家として活動する一方、CMやテレビ番組にも数多く出演。2020年発表のアルバム『Life』は全曲オ
リジナル曲を収録し話題を集める。

ナルの『Life』というアルバムをリ
リースしました。同時に、クラシックの
アルバムも継続して出したいですし、そ
のへんはバランスよく、やりたいですね」。

昨年は、春先からの新型コロナウイルス
の影響で、思うような活動ができなかつ
たそうです。

「でも、自粛期間は、自分自身のことや
音楽を見つめ直すいい機会になつたと思
います。音楽の必要性、存在の大きさを

投資信託



長い期間をかけて資産を増やす。「人生100年時代」にマッチした投資手段の一つが投資信託です。今回は、一般的な投資信託の仕組みはもちろんのこと、E T F（上場投資信託）についてもふれ、両者の違いや活用法について解説していきます。

監修／太田 創（一般社団法人日本つみたて投資協会 代表理事）

A 1	投資家から集めたお金を大きな資金としてまとめ、専門家が運用し、利益を投資家に還元する金融商品です
Q 1	投資信託はどんな仕組みの金融商品ですか

投資信託（ファンド）とは、複数の投資家から集めたお金を持つことで、運用会社（運用会社）が運用し、運用した結果を投資家（投資家）へ分配する金融商品です。投資信託は複数の投資家が共同で運用するため、運用会社が運用方針に基づいて運用を行います。また、投資信託は複数の投資家が共同で運用するため、運用会社が運用方針に基づいて運用を行います。つまり、投資信託は複数の投資対象を組合わせたパッケージ商品といえます。投資家が得られる利益は、譲渡益と分配金の2種類です。投資信託を解約（売却）した際の価額が購入時の価額を上回った分が譲渡益になります。分配金は、運用により得られた利益を投資家に分配するもので、支払い頻度や金額はあらかじめ運用会社の分配方針として決められています。なお、元本保証はありませんので、注意しましょう。

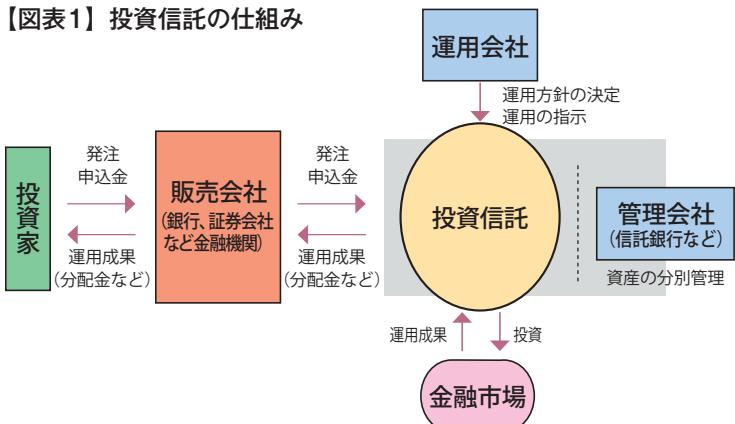
A 2	特別なスキルがなくても簡単に「長期・積立・分散」投資ができるからです
Q 2	投資初心者には「投資信託」が向いていると聞きましたがなぜですか

資産が目減りするリスクがある程度コントロールしながら、リターンを得ることが期待できる「長期・積立・分散」という投資手法が簡単に実践できるのが投資信託の魅力です。具体的には、①長期的な運用により複利（得られた利子・分配金を次の投資にも組み入れることで元利合計を増やす）の効果が得られること、②一

定金額を定期的に決まったタイミング（例えば毎月など）で積立購入することで、価格が低いときにはより多くの数量を、また、価格が高いときにはより少ない数量を買い付けることになり、取得価格を下げる（ドル・コスト平均法）、③値動きの傾向が異なる金融商品等を組み合わせることで、リスク（リターンの振れ幅の度

融商品です【図表1】。投資対象は債券・株式・不動産など多種多様ですが、集めた資金をどういった組合せで投資するかは、それぞれの投資信託の運用方針に基づいて運用会社が選定します。つまり、投資信託は複数の投資対象を組合わせたパッケージ商品といえます。投資家が得られる利益は、譲渡益と分配金の2種類です。投資信託を解約（売却）した際の価額が購入時の価額を上回った分が譲渡益になります。分配金は、運用により得られた利益を投資家に分配するもので、支払い頻度や金額はあらかじめ運用会社の分配方針として決められています。なお、元本保証はありませんので、注意しましょう。

【図表1】投資信託の仕組み



(出所) 監修者作成

合い）を分散する効果が得られることを期待できます。

また、個別銘柄への株式投資と異なり、投資信託では、運用に関する専門スキルを持たない投資家でも、企業分析や売買タイミングの見極めなどを専

門家に任せることができます。

さらに、投資信託では、1000円など少額でも運用を始められ、1本だけで多数の銘柄に投資できます。こういった点が、投資初心者に向いていると言われる由縁です。

Q3 投資信託を始めるにはどうしたらいいですか

A3 まずは金融機関の選択と口座開設が必要です

投資信託の販売は、運用会社から銀行、証券会社などの金融機関（販売会社）に委託されるため、投資信託を始めるには、金融機関に取引用の口座を開設する必要があります。口座開設は金融機関の店頭窓口やWEBサイトなどから申込みできます。運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類が必要となるので準備しておきましょう。

ネット証券などの場合はとくに簡単で、本人確認書類を撮影した画像をアップロードするなど、オンライン上で口座開設が完結します。銀行の場合はあらかじめ普通預金口座を作る必要があるため、初めて利用する銀行であれば併せて開設しましょう。

また、「口座開設の際には「一般口座」か「特定口座」かを選択する必要があります【図表2】。「一般口座」は、自

【図表2】証券口座には3種類ある

	特定口座		一般口座
	源泉徴収あり	源泉徴収なし	
確定申告の有無	不要	必要	必要
投資家がやること	特になし。金融機関が納税までしてくれる	確定申告、納税を自分で行う。年間取引報告書は金融機関が作成してくれる	年間取引報告書の作成から確定申告、納税まで自分で行う

(出所) 監修者作成

分で1年間の損益等を計算し、「年間取引報告書」という書類を作成し確定申告をする必要があります。一方で、「特定口座」は、金融機関が「年間取引報告書」を作成してくれます。さらに、「特定口座（源泉徴収あり）」を選べば、金融機関が納税までしてくれるため手間いらずです（「特定口座（源

ひとくちに投資信託と言つても、さまざまな分類方法があり、それらの組合せによって種類は多岐にわたります【図表3】。

まず、運用タイプの違いによって「インデックス型」と「アクティブ型」に分かれます。インデックス型は、特定の指數に連動する成績をめざすタイプです。指數は、例えば株式であれば、日経平均株価や東証株価指数（TOPIX）などがあります。値動きが指數に連動するため投資初心者にも分かりやすいほか、銘柄選定に伴う費用がかからないので運用コストが低いのも大きなメリットといえます。

一方、アクティブ型は指數を上回る成果をめざして積極的に運用するタイプです。大きなリターンも期待できますが、その分、値動きも大きくなります。銘柄選定を伴う分、インデックス型と比べて運用コストも高めです。

また、投資信託は投資対象の国・地域や資産の種類によっても分類することができます。国・地域については、

「泉徴収なし」「を選ぶと、自分で確定申告をする必要があります）。そのため、

投資初心者の場合は「特定口座（源泉徴収あり）」を選ぶ方が多いようです。

Q4 投資信託にはどんな種類がありますか

A4 運用タイプや投資対象などにより、さまざまなおよびあります

日本だけでなく、海外（先進国や新興国）を投資対象とする商品もあります。また、代表的な資産の種類は債券と株式の二つになりますが、そのほかにも不動産に投資するREIT、貴金属や穀物などに投資するコモディティ、複数の異なる種類の資産に投資するバランス型などがあります。

日本だけでなく、海外（先進国や新興国）を投資対象とする商品もあります。また、代表的な資産の種類は債券と株式の二つになりますが、そのほかにも不動産に投資するREIT、貴金属や穀物などに投資するコモディティ、複数の異なる種類の資産に投資するバランス型などがあります。

【図表3】投資信託の種類

運用タイプによる分類	
インデックス型	アクティブ型
運用成果が特定の指數（日経平均株価やTOPIXなど）に連動することをめざす。運用成果は市場動向に左右される	運用成果が特定の指數を上回ることをめざす。信託報酬（次頁のA5参照）はインデックス型に比べて高くなる傾向にある

投資対象の国・地域、投資資産による分類		
	国内	海外
債券	国内債券	海外債券
株式	国内株式	海外株式
REIT（不動産投資信託）	国内REIT	海外REIT
その他	コモディティ（商品）など	

※複数の異なる種類の資産に投資する「バランス型」もある

(出所) 監修者作成

Q5 投資信託の銘柄はどう選べばいいですか

A5 コスト（手数料）の低さを確認するとともに、リスクとリターンの関係を理解して選ぶようにしましょう

投資信託を選ぶ際にまず確認したいのが、コスト（手数料）です。代表的なコストには、購入時に販売会社に支払う「購入時手数料」、運用中に管理費として毎日差し引かれる「信託報酬」、解約時に換金代金から差し引かれ、投資信託に留保される「信託財産留保額」の3種類です。

特に、運用中ずっと差し引かれ続ける信託報酬は、中・長期の保有を前提とした運用を行う場合は、将来の資産額に大きな影響を与えます。

【図表4】は、信託報酬が0.5%ずつ違う三つの投資信託に100万円を運用した例

	信託報酬	5年後	10年後	20年後
投資信託A	0.5%	118万円	141万円	199万円
投資信託B	1.0%	115万円	134万円	180万円
投資信託C	1.5%	113万円	128万円	163万円

(運用利回りは年間4.0%と仮定)

(出所) 監修者作成

一般的には、債券よりも株式、国内資産よりも海外資産の方が、ハイリスク・ハイリターンとされます。大きなリターンを狙う場合には、その分、抱えるリスクも大きくなります。商品

のリスクとリターンの関係を踏まえたうえで、自分の運用方針に適した商品を選ぶことが大切です。

また、運用成績（一定期間の利益率）を表す「トータル・リターン」も銘柄

選びの重要な指標となります。このほか、規模の小さい投資信託は、場合によつては繰上償還される可能性があるため、投資信託の規模を表す「純資産総額」もチェックしましょう。

Q6 投資信託の中にも、証券取引所に上場している投資信託をみると聞きました
ETF（上場投資信託）といいます

ETF（Exchange Traded Fundの略）は、証券取引所で取引される投資信託という意味で、日本語では、「上場投資信託」といいます。特定の指数に連動する運用成果をめざして運用されるインデックス型の投資信託の一種ですが、投資信託との大きな違いは、文字通り上場しているか否か（証券取引所を通じて取引するのか否か）です【図表5】。

ETFは、投資信託でありながら、株式のように証券会社を通じて証券取引所に買付けや売却の注文を出します。また、証券取引所の取引時間内であれば、リアルタイムで取引できる点も投資信託と違います。

最大の特徴は投資信託よりも信託報酬が低めに設定されていることで、長期運用に適していると注目を集めています。

【図表5】投資信託とETFの違い

	投資信託	ETF
上場・非上場	非上場	上場
取引可能時間	通常15時まで	証券取引所の取引時間
取引価格	基準価額（1日1回算出）	市場価格（リアルタイムで変動）
取引場所（窓口）	販売会社（証券会社・銀行など）	証券会社
コスト	取得時の費用 信託報酬 売却時の費用	購入時手数料 ETFより高め 信託財産留保額など
自動積立	可能	原則不可
iDeCo・つみたてNISAの利用可否	iDeCo、つみたてNISAの両方	つみたてNISAのみ

(出所) 監修者作成

また、「リスク」と「リターン」の関係を理解することも重要です。リスクとリターンは投資対象によって異なります。購入の際には、必ず目論見書で確認しましょう。

最後に、投資信託を選ぶ際には、必ず確認すべき項目があります。

Q1 投資信託とETFのどちらを利用するといいですか

A1 それぞれの特徴を理解したうえで自分に合った方を選びましょう

まずは、投資信託とETFの特徴について、五つのポイントから比較してみましょう。

①コスト

ETFの方が、信託報酬が低い傾向にあります。そのため、長期運用を前提にすると、コスト面では、一般的にETFの方が有利といえます。

②売買タイミング

ETFは証券取引所に上場されており、価格はリアルタイムで変動しています。取引時間内はいつでも売買できるほか、売買価格の指定（指値注文・成行注文）もできます。一方、

投資信託は1日1回発表される売買価額（基準価額）で売買されるため、売買タイミングの自由度は低くなります。

③購入できる金融機関

ETFを購入できるのは証券会社のみとなります。どの証券会社で口座を開設しても全銘柄（一部例外を除く）を購入できます。一方、投資信託はさまざまな金融機関で取り扱われていますが、金融機関によって商品ラインナップは異なります。

④積立投資

投資信託は、毎月自動積立ができます。一方、ETFは基本的に自動積立ができないため、積立投資を行いたい場合は、毎月1回など決まったタイミングで自分で定額購入（積立）する必要があります。また、投資信託は分配金を自動的に再投資することで複利効果を期待できますが、ETFは分配金の自動再投資に対応していません。

⑤税制優遇制度（iDeCo・つみたてNISA）

投資信託はiDeCoとつみたてNISAの両方で利用できます。これに対し、ETFはつみたてNISAでは利用できるものの、取り扱う金融機関や商品数が少ないほか、iDeCoでの利用はできません。

さまざまな特徴を持つ投資信託とETFですが、一概にどちらが良いとはいません。ご自身の投資ニーズやスタンスに合わせて選ぶほか、場合によっては、両方を組み合わせても良いでしょう。

Q8 投資信託やETFの情報はどこで入手できますか

A8 投資信託は「投資信託協会」、ETFは「東証マネ部！」で各銘柄の詳しい情報を検索できます

投資信託の情報を収集する際に役立つのが、投資信託協会のWEBサイトです。中立的な立場から投資信託に関する情報を提供しています。また、さまざまな条件設定で銘柄を検索できます。

ETFは複利効果を期待できますが、報酬を投資対象ごとに一覧できるなど、比較検討するのにも便利です。

ETFの情報を収集する際には、「東証マネ部！」のETF検索ツールを活用

するのがおすすめです。

ETFの全銘柄を対象とした銘柄検索ができる、「最低買付金額」、「純資産総額」、「信託報酬」、「分配金利回り」などの条件で並び替えることも可能です。また、気になるETFについて、その日の価格の動きや短期・中期・長期のチャート、組入上位銘柄といった、詳細を確認することもできます【図表6】。

【図表6】

投資信託協会
<https://www.toushin.or.jp>



東京証券取引所「東証マネ部！」
<https://money-bu-jpx.com>



(出所) 監修者作成

わたしは

ダマサレナイ!!

第51話



ATTENTION

インターネットバンキング&ATM セキュリティ対策で口座を不正利用から守る!

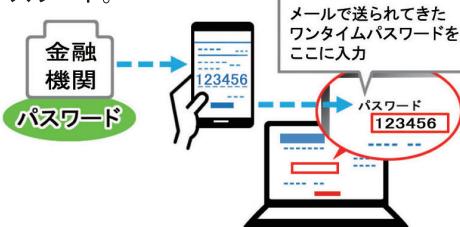
このコーナーで紹介するマンガは、実際に起きた事件を基に、「だましのシーン」を再現したものです。
「私だけは大丈夫」なんて甘く考えていませんか？ 実はそう考える人こそ被害にあいやすいのです。

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

ネットバンキングのセキュリティ対策例
※金融機関によって異なります。

▶ワンタイムパスワード

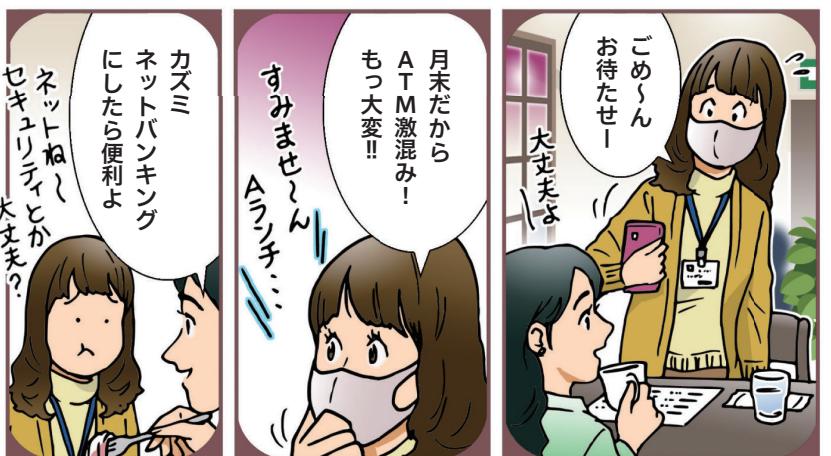
事前に登録しているメールアドレスやスマートフォンアプリなどに、金融機関から送られてくる一度しか使えない使い捨てパスワード。



今回の主人公は
カズミさん(32歳)
会社員
独身一人暮らし――

▶乱数表認証

法則性のない文字列の表が記載されたカードが金融機関から発行され、ネットバンキングを利用する際、指定された表位置の文字や数字を入力する。



POINT!
SAGI

1

主なセキュリティ対策

POINT!
SAGI

2

ネットバンキングとATMの主なセキュリティ対策

インターネットバンキング（以下、ネットバンキング）やATMは、便利な金融サービスとして普及してきましたが、IDやパスワードなどの認証情報を詐取されて不正利用される危険性もあります。実際、過去には不正送金や成りすまし詐欺といった被害が多発しました。金融機関では、そうした被害からユーザーを守るために、さまざまなセキュリティ対策の導入や注意喚起を行い、被害が大幅に減少しましたが、2019年秋ごろより、ネットバンキングの不正送金の被害が再び急増しています。

◀ワンタイムパスワード

認証のたびに1度限りのパスワードが発行される。発行方法は、「事前に登録したメールアドレスに送信」、「事前にダウンロードしたスマートフォンアプリに通知」、「金融機関が貸し出す小型の端末（トークン）で生成」などがある。

● 亂数表認証

ユーザーごとに乱数表を記載したカードが発行され、認証時に指定される文字や記号を、乱数表を基に输入。指定される内容は認証のたびに変わる。

◀ATMの主なセキュリティ対策

● 指静脈認証

人それぞれ違う手指の静脈パターンを、自分のICキャッシュカードに登録する生体認証型のセキュリティ。ATMに搭載されたセンサーに指を触れて認証させる。

POINT!
SAGI
2 ネットバンキングの不正送金
その新たな手口とは？

ネットバンキングの不正送金における従来の主な手



口は、「フィッシングメールやフィッシング広告によって消費者を偽のWEBサイトに誘導し、認証情報を詐取する」でしたが、現在横行している手口はさらに巧妙です。まず、金融機関や宅配業者などを装ったメールで、消費者のパソコンを不正送金ウイルスに感染させます。スマートフォンなら、ゲームアプリなどに偽装した不正送金アプリをインストールさせます。そして、消費者が正規のネットバンキングにアクセスすると、不正送金ウイルスや不正送金アプリが起動。正規のネットバンキングのページの上に重ねるように、偽のページをポップアップという仕組みで表示されるのです。消費者は偽のページと気づかずに、パスワードやID、乱数表などの認証情報を入力してしまいます。自分の預貯金口座（以下、口座）から不正送金をされてしまします。安全性が高いとされるワンタイムパスワードでも、被書にあったケースが確認されています。表示されるURLが正規ページと同じなため、見破ることは極めて困難です。まずは、不正送金のウイルスやアプリの潜入を防ぐために、怪しいメールの添付ファイルやリンクを不用意に開かないこと、アプリをインストールする際は、開発元が信頼できるか確認することが大切です。そして、セキュリティのソフトやアプリを常にアップデートして最新の状態に保つようにしましょう。

POINT!
セキュリティ対策とセキュリティ意識が大切

セキュリティ対策を破る手口があるからといって、セキュリティ対策は決して無駄ではありません。金融機関が提供するさまざまなセキュリティサービスを活用することは、口座を守るために必要最低限な対策という認識を持つてほしいと考えます。

金融機関のセキュリティサービスは、前頁で紹介した以外にもいろいろあります。例えば、「取引通知



関連情報

- 国民生活センター
「偽ウェブサイトとインターネットバンキングをねらった攻撃」
http://www.kokusen.go.jp/wko/pdf/wko-201809_07.pdf

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。

- 警察相談専用電話
☎#9110
※受付時間は各都道府県警察本部で異なります。

メール」は、口座の入出金や振込などの手続きがある場合に、登録済みのメールアドレスにその都度、内容を通知してくれます。さらに、「利用限度額設定」も活用して1日の利用限度額を設定することができます（どちらのサービスもネットバンキングとATMで利用可能です）。また、ネットバンキングの「一P制限」は、事前に登録した一Pアドレス（インターネットに接続される機器を識別する番号）からのアクセスのみ取引を可能とし、第三者による悪用や不正取引の被害を防止します。セキュリティサービスの内容や名称は金融機関によって異なるので、問い合わせてみてください。

こうしたセキュリティ対策に加えて、日常生活の中でセキュリティ意識を高めることも非常に大切です。「口座の取引内容や残高を定期的に確認する」、「パスワードを使いまわさない」、「インターネットカフェやフリーWi-Fiの環境でネットバンキングを利用しない」など、認証情報詐取の危険性を常に意識しましょう。

ネットバンキングの使用中に不審な点や違和感を感じたら、操作をすぐ中止して、口座の金融機関へ連絡してください。万一被害にあってしまった場合は、口座の金融機関や消費者ホットライン、最寄りの警察や警察相談ダイヤルに相談しましょう。

野菜と暮らす春夏秋冬

食生活で健康積立

文・料理レシピ制作・料理撮影／榎原道子

ブロッコリーとカリフラワーの違いは?

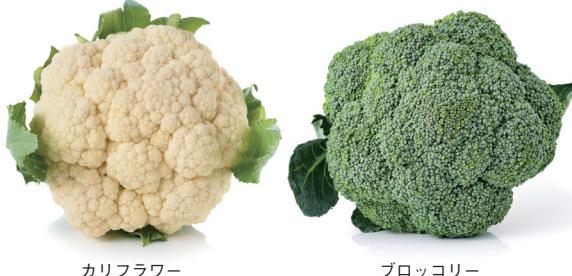
私のセミナーや料理教室の参加者に「栄養豊富な野菜といえば?」と聞くと必ず名前があがる代表的な健康野菜ブロッコリー。花蕾と呼ばれるモコモコした部位は、小さな蕾の集合体で、収穫しないでおくと黄色の花をたくさん咲かせます。購入して日にちがたつと花蕾が黄色くなってくるのは、蕾が開花し始めるためです。傷んでいなければ問題なく食べられます。が、開花に栄養を使ってしまい栄養価は低くなります。

ブロッコリーを話題になると、カリフラワーとの違いについてよく質問を受けます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異して白色化したものといわれ、よく似た形状ですが、菜の花のような味わいのブロッコリーと比べると、クセがない甘味があり、食感は歯応えがあります。栄養価の違いは顕著で、こちら

はブロッコリーに軍配が上がります。とにかく、抗酸化力の高いβ-カロテンはカリフラワーの約50倍も含んでいるので、免疫力を上げたいならブロッコリーがおすすめです。

「栄養宝石の冠」の健康パワー

風邪やインフルエンザ、とりわけ今は新型コロナウイルスなど、感染症のリスクが高まる冬は、免疫力を上げることがとても大切です。欧米で「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど、野菜の中で群を抜く健康新品種。パワードを誇るブロッコリーには、免疫力を高める栄養素が豊富に含まれています。



ですが、菜の花のような味わいのブロッコリーと比べると、クセがない甘味があり、食感は歯応えがあります。栄養価の違いは顕著で、こちら

はブロッコリーに軍配が上がります。とにかく、抗酸化力の高いβ-カロテンはカリフラワーの約50倍も含んでいるので、免疫力を上げたいならブロッコリーがおすすめです。

まず、風邪予防の代表的な栄養素であるビタミンCは、含有量がレモンの2倍以上あり野菜の中でもトップクラスです。100gで1日に必要なビタミンCを摂取できてしまつほど。強力な抗酸化力と粘膜強化でウイルスを寄せつけないβ-カロテンも豊富に含みます。免疫力を上げるために腸内環境を正常に保つことも重要ですが、ブロッコリーには腸内環境を整える食物繊維もたっぷり。さらに、ビタミンEやビタミンB群、植物性タンパク質、鉄やマグネシウムをはじめとするミネラルなどの栄養バランスも優れており、さまざまな健康トラブルから体を守ってくれます。これが「緑黄色野菜の王様」と呼ばれる由えんでしょう。

近年、ブロッコリーに含まれるファイ
トケミカルの一種のスルフォラファンが
注目されています。スルフォラファンを
摂取することで、老化を促す活性酸素を
除去し、体内の有害物質を解毒化、ガン
予防の効果もあるといつことが研究によ
つて分かりました。

これほどの優れた野菜なので、私が保
育園に勤務していたとき、給食の食材と
して欠かせない野菜でした。子どもたち
の健康と成長のためにもぜひさまざまな
料理で活用してほしいと思います。花蕾
の食感から、子どもの好き嫌いが分かれ
やすいですが、苦手な子でも柔らか
くした茎だと食べてくれることが多いの
で、試してみてください。

冬しか味わえない旬の恵み 紫色のブロッコリー



埼玉県の高原で紫に色づいたブロッコリー

ので、見つけたら迷わず選びましょう。
ただし、アントシアニンは水溶性なので、
ゆでると流れ出てしまうため、注意が必
要です。生でいたぐのが一番ですが、
蒸したり炒めたりする調理法もおすすめ
です。

紫色のブロッコリーを見ると、今から
10年ほど前の1月、ブロッコリーの生産
量が全国ベスト3に入る埼玉県のとある
高原で、ブロッコリーの収穫を体験した
ときのことを思い出します。厳冬の早朝、
紫色に色づいたブロッコリーにうつすら
と霜が降り、朝日に輝く姿は宝石をちり
ばめた王冠のようで、今もまだはつきり
と目に焼きついています。農家の人には紫
色に変化する理由を聞きながら、軽く蒸
した採れたてのブロッコリーをじたま
いです。

おいしいブロッコリーを見分けるには、まず花蕾を見ます。全体に鮮やかで
緑色が濃く、花蕾の蕾が小さく密集して
いて、固く詰まっているものを選びまし
ょ。花蕾が黄色を帯びたものは、蕾が
開きかけて古くなっていることが多いの
で、避けた方が良いです。さらに、茎が
しつかり残っていて切り口がみずみずし
いと、新鮮で日持ちもします。切り口が
変色してしたり、空洞ができていたりし
ないか確認しましょう。

お店には1年中並んでいるブロッコリ
ーですが、旬の冬になると花蕾が紫色の
ブロッコリーを見かけませんか?「鮮度
が良くないと悪い避けていた」という人
もいらっしゃるかもしれません。実はこ
の紫色のブロッコリー、冬しか味わえな
い旬の恵みなのです。ブロッコリーは厳
しい寒さから身を守るために、ポリフェ
ノールの一種のアントシアニンを作り出
します。これが花蕾から表に出て、紫色
に色づくわけです。紫色のブロッコリー
は甘くおいしくなっているうえに、抗酸
化力のあるアントシアニンを摂取できる

たときの、そのみずみずしい甘みが忘れ
られません。野菜の神秘性とたくましさ
を感じ、野菜への興味をさらに強く持
つきつかけとなりました。

選ぶポイントは鮮度の高さ 花蕾と茎の切り口をチェック

ブロッコリーは煮る、蒸す、炒める、
揚げるなど、どんな調理法でもおいし
くいただける万能食材です。花蕾に虫や
ほこりが付きやすいので、調理の際に
はしっかりと洗ってください。花蕾をし
ばらく水につけて、水中で揺すり洗い
するのがおすすめです。また、ビタミ
ンCなど水溶性の栄養素は、煮たりゆ
でたりすると流れ出てしまいます。煮
るなら煮汁と一緒に食べるメニューで
ゆでるならたっぷりのお湯でさっと短
時間でゆでて、水にさらさないこと。
茎は食べずに捨ててしまうという声
を時々聞きます。なんでもつたない!
茎には花蕾以上の栄養があり、味も花蕾
より甘みがあつておいしいのです。茎の
皮は固いのでむく人も多いですが、
栄養を逃さないよう、私は極力むかなく
いようにしています。

今回ご紹介するメニューは、「茎だけ
残って結局捨ててしまう」ということが
ないように、花蕾も茎も一緒に使ふレシ
ピにしました。冬の健康トラブルに備
えるために、免疫細胞を活性化させる良
質なタンパク質を組み合わせています。
ウイルスに負けないよう、おいしく召
し上がって、冬を元気に乗り越えまし
ょう。

栄養豊富な茎も使用 タンパク質と組み合わせて 免疫細胞を活性化させる



健康積立レシピ

植物性タンパク質と組み合わせて免疫細胞を活性化

良質な植物性タンパク質と一緒に食べることで、免疫力を上げてウイルスに負けない体に。までしっかりとります。



※写真は1人分です。

A ブロッコリーのベジチャウダー 豆乳仕立てのやさしい味わい。野菜を味わう濃厚スープ

1人分 | 約171kcal
約70円

■材料 (2人分)			
ブロッコリー	60g	<a>	
玉ねぎ	1/2個	水	50ml
じゃがいも	1個	白ワイン	50ml
オリーブ油	小2	洋風だし	小1
豆乳	200ml	ナツメグパウダー	少々
		塩、こしょう	少々

■作り方

- ①粗みじん切りにしたブロッコリー、玉ねぎ、じゃがいもをオリーブ油で軽く炒めたら、aを加えてふたをして、弱火で3~4分蒸し煮にする。
- ②野菜が柔らかくなったら、弱火のまま豆乳を加えて温める。

B ブロッコリーのフライ 豆乳ヨーグルトソース添え ホクホク感がたまらない。ヘルシーなスナック感覚で

1人分 | 約227kcal
約100円

■材料 (2人分)			
ブロッコリー	150g	<a>	
小麦粉	大3	豆乳ヨーグルト	大3
豆乳	大3	マヨネーズ	小2
塩、こしょう	少々	ケチャップ	小1/2
パン粉	大4	紫玉ねぎのみじん切り	大2
にんにくのみじん切り	小1	レモン汁	小1
オリーブ油	適量	パプリカパウダー	小1/2
レモン	適宜	塩、こしょう	少々

■作り方

- ①ブロッコリーは6cmくらいの長さの小房に分け、水気をよく切る。
- ②小麦粉、豆乳、塩、こしょうをよく混ぜて、ブロッコリーの花蕾に付ける。
- ③パン粉とにんにくのみじん切りを混ぜ合わせて②の花蕾につけ、中温のオリーブ油で1~2分揚げる。
- ④aをよく混ぜ合わせてソースを作る。お好みでレモンを添える。

C ブロッコリーとドライフルーツの白あえ ドライフルーツのビタミンAをプラスして免疫力アップ

1人分 | 約192kcal
約90円

■材料 (2人分)			
絹ごし豆腐	150g	<a>	
ブロッコリー	60g	白練りごま	大1
干しあんず	3個	白みそ	小2
干しイチジク	2個		
薄口しょうゆ	小1/2		

■作り方

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで1時間ほど置き、水気を切る。
- ②ブロッコリーは、花蕾を小さめの小房に分け、茎は1cmの角切りにして、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱。薄口しょうゆであえて冷ます。
- ③①にaと食べやすい大きさに切った干しあんずと干しイチジクを混ぜ合わせ、30分くらい置いてなじませる。
- ④②と③を軽くあえる。

●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・栄養価計算センターより。

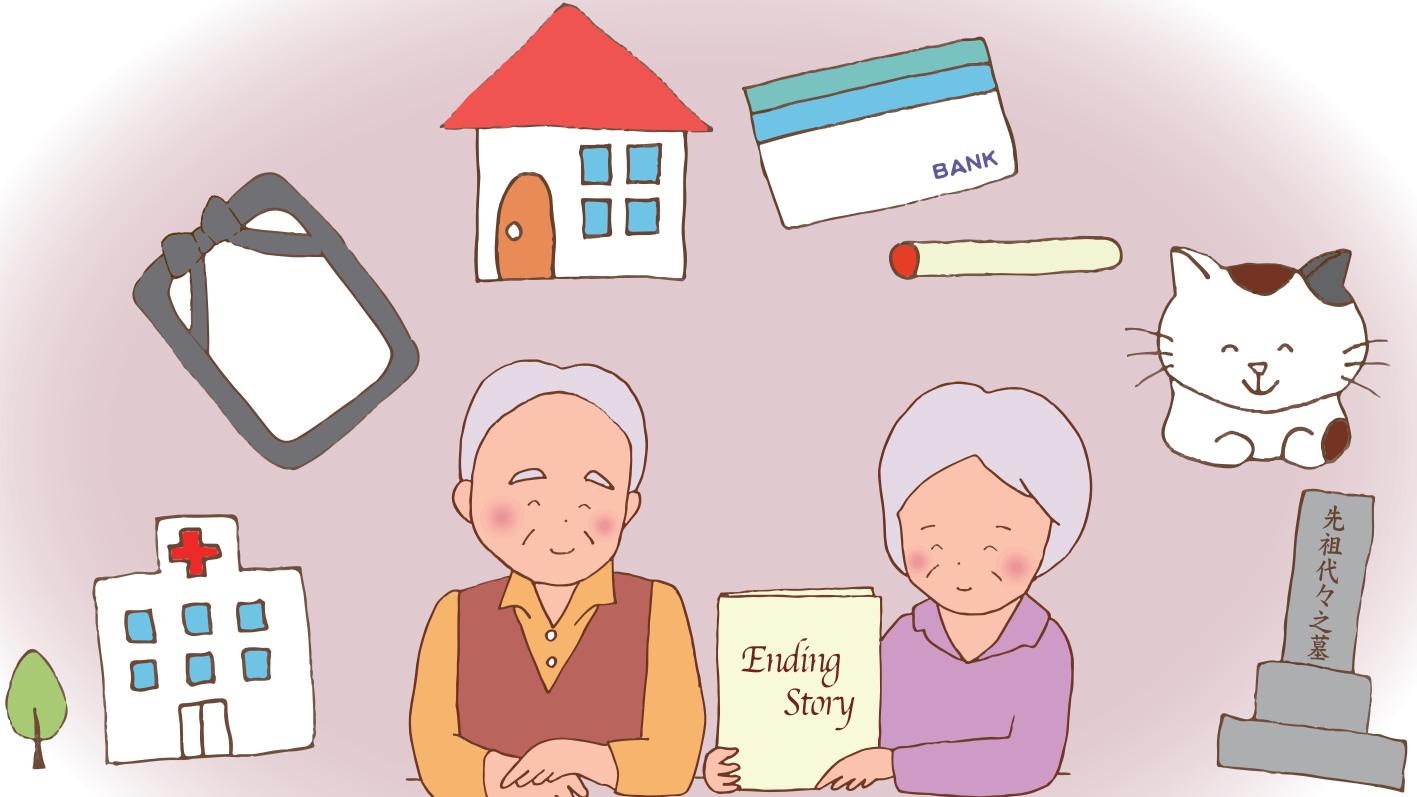


榊原道子 さかばら・みちこ
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生來の野菜好きから食事界に入る。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、エッセイ執筆、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。





そこが知りたい



暮らしの金融知識

終活で 知つておきたいこと

近年、メディアで話題の「終活」。言葉は聞いたことがあっても具体的に何をするか分からない人が多いのが実情です。「人生100年時代」と言われる中、自分の人生を総括し、今後の人生をより豊かな時間にするために準備すべきことをご紹介します。

超高齢化社会の中で

注目される「終活」

もし万一のことがあった際、誰が自分で看取り、死後の整理をするのか、不安に思う人もいるのではないでしょう。

実際には、多少のトラブルはあっても、残された親族や友人、自治体などが何とか対処するものです。しかし、「人生100年時代」が現実的になってきた今、人生の終盤期や死後にあって不安なことがあれば、それを整理することで気持ちが軽くなり、長い老後をより生き生きと楽しく過ごせるのではないかでしょうか。そのための準備をするのが「終活」なのです。

終活はいつ、どんなことをすればいい?

死を身近に感じる年齢になるほど、人生の終盤期の過ごし方や死後の準備を考え、実行に移すことが難しくなります。ですから、認知症や介護など、「まだまだ先の話」と思っているぐらいが、終活をする適齢期といえそうです。

終活には「必ずこれをしなくてはならない」という決まりはありませんが、本記事では、①財産管理、②医療・介護、③葬儀・納骨、④死後の事務手続き、⑤遺産・遺品の五つの項目に分けて詳しく解説していきます。

① 財産管理

自分の財産をすべて書き出し 関係書類も分かりやすく保管

高齢になると記憶力や判断能力が

衰え、自分の財産を把握したり管理したりするのが難しくなります。そうなる前に、まずは持っている財産と預け先、金額などを書き出しておきましょう【図表1】。

資産は預貯金、株や投資信託などの

投資商品、不動産、生命保険といった資産である負債（住宅ローンなど）もきちんと書き出します。金額まですべて詳らかにすることが気になるなら、預貯金の残高や投資商品の評価額までは書かなくても問題ありません。

これらを書き記したノートの保管場所は、信頼できる人だけに伝えてください。生命保険証書や不動産の登記済権利証（登記識別情報）も、保管場所がわからなくならないように、まとめて整理しておきましょう。

【図表1】自分の財産を書き出す

1 預貯金（普通預金・定期預金・貯蓄預金など）

金融機関名	支店名	名義	種別	残高
例) ABC銀行	大手町支店	山田太郎	普通預金	250万円
				円

2 投資商品（株・投資信託・REIT・債券など）

金融機関名	支店名	名義	商品	銘柄名	評価額
例) ABC証券	大手町支店	山田太郎	投資信託	全世界株式インデックス投信	80万円 (▲年▲月▲日現在)
					円

3 不動産（土地・戸建て・マンション）

形態	所在地	名義人／持ち分	面積	評価額
例) マンション	東京都八王子市八王子町● - ● - ●	山田太郎	70m ²	2,000万円
				円

4 生命保険（終身保険・定期保険・個人年金保険など）

会社名	証券番号	契約者	保険種類	被保険者	受取人	保険金額
例) ABC保険	12345	山田太郎	個人年金	山田太郎	山田太郎	年70万円×10年
						円

5 債債

ローンの種類	借入先	借入金額	完済予定日	残高
例) 住宅ローン	DEF銀行	3,000万円	72歳(2030年4月)	800万円 (▲年▲月▲日現在)
				円

合計額

(出所) 監修者作成

成年後見制度や 信託などで財産管理を 託す方法も

認知症などで判断力が著しく低下すると、医療費や生活費などのお金の管理ができなくなることもあります。このような場合、本人の同意は無効となり、預貯金口座からの引き出しや解約は家族であってもできなくなります。また、詐欺被害にあつたり、不要な契約を締結してしまうおそれもあります。そうした事態に対応するため、「成年後見制度」で財産管理を託すという方法があります。

成年後見制度は認知症などで判断力が下がり、日常生活や財産管理に支障が出た人を手助けするための制

度です。後見人の選び方などによって、「法定後見制度」と「任意後見制度」の二つに分けられます【図表2】。

【図表2】成年後見制度の概要

《制度には二つの種類がある》

法定後見制度	任意後見制度
すでに判断力が不十分な人を法的に支援し、権利や財産を守ることを目的とした制度で、家庭裁判所の判断で後見人が選ばれる。本人の判断能力に合わせて、後見・保佐・補助の三つの類型がある	十分な判断力があるうちに、自らが選んだ人（任意後見受任者）と、公正証書によって生活や財産管理に関する契約をあらかじめ結んでおく制度。判断能力が低下した時点で、家庭裁判所が「任意後見監督人」を選任すると、「任意後見人」として仕事を開始する

《後見人には二つの役割がある》

身上監護	財産管理
介護サービス契約や施設入所契約など、本人が安心して生活できる環境を整える	本人の資産や収支を把握し、適正かつ計画的に資産を維持する

(出所)『成年後見制度』(権利擁護センター「めぐろ」)を基に監修者作成

前者は、認知症などによりすでに判断能力の欠如、衰えが見られる場合のための制度で、家庭裁判所の判断で後能力が低下したときに備えて、あらかじめ自分で成年後見人を選定しておく制度です。

成年後見人には、被後見人（本人）の「身上監護」と「財産管理」を任せることができます。身上監護とは、本人の医療や福祉、介護などの手続きや支払いを行うこと、財産管理とは、預貯金や不動産の管理、税金の申告、納税等を行うことです。

成年後見人への報酬は、法定後見制度の場合、家庭裁判所が業務内容や本人の資力によって1年ごとに決定し、任意後見制度の場合は、契約書であらかじめ決めておきます。

また、「信託」という仕組みを利用し、本人の希望に添った財産管理や遺産の承継をすることもできます【図表3】。

信託とは、信頼できる人に自分の財産を託し、管理・処分してもらう制度のこと。財産を預ける「委託者」と財産を預かって管理・処分する「受託者」、財産から生じる利益を得る「受益者」の3者からなり、受託者は委託者の決めた目的の実現に向けて信託された財産を管理・処分します。

信託には「民事信託」と「商事信託」があり、民事信託の一つに「家族信託」があります。家族信託は、受託者となる信託銀行や法人が財産を管理します。

信託契約を結んだ時点で本人の希望に従つて資産管理と処分が始まるため、自分が元気なうちに資産が承継できる安心感があります。

財産管理については、必要に応じて、

- ①信託の契約や遺言
②信託財産を託す
③財産の管理・処分など
- （出所）監修者作成
- （信託契約や遺言で受益者を指定）
- ④利益などの給付
- ・受託者が家族 ⇒ 家族信託
 - ・受託者が信託銀行や法人 ⇒ 商事信託

病気や介護になつたときの準備をしておく

こういった制度の利用を検討するのも一案です。

② 医療・介護

データ上では、早くから介護リスクを過剰に心配する必要はないようにも見えますが、突如として支援が必要になる可能性もあります。介護保険で受けられる支援内容を調べたり、家族の誰にサポートを頼むかなどを考えておくとよいでしょう。介護時に役立つよう、病歴や服用薬などが分かるように、書き記しておくことも大切です。

また、認知症が心配な人は、①財産管理で解説した「成年後見制度」が選択肢の一つとなります。成年後見人に、被後見人の医療や福祉、介護保険などの手続きや支払いなどをしてもらいます。

書き記しておくことも大切です。

治療方法や告知、終末期医療の希望を伝える

病院で治療を受けることになったときのために、治療方法や告知、終末期医療などの希望を整理し、家族などに伝えておくのも、終活の一つです。

例えば、病名や余命をきちんと告知してほしい、終末期医療で苦しまないよう緩和ケア（病気に伴う身体と心の痛みをやわらげる処置のこと）を希望するなどが挙げられます。

医療方針をより明確にしておきたいれば、「事前指示書」を用意するのもよいでしょう。事前指示書とは、将来

高齢になると、医療機関のお世話になります。そのため、日ごろから小さなことでも相談できる「かかりつけ医」をもつておくことが大切です。自分では気づきにくい体調の変化に気づいてくれる人が身近になると安心ですし、専門医や大規模な病院を紹介してもらうこともあります。最期を自宅で過ごしたいという希望がある場合は、訪問診療が可能なかかりつけ医を探しておくのもよいでしょう。

また、「介護を受けることなくいつまで身体が動くのだろうか」というのも、よくある不安です。厚生労働省「介護給付費等実態統計」、総務省統計局「人口推計」の2020年5月のデータによれば、介護保険の要支援・要介護認定者の割合は、70～74歳では3・8%ですが、80～84歳では18・8%、85歳以上では47・5%と、加齢とともに上昇します。

自分が判断能力を失った際に、自分に行われる医療行為への意向を前もって意思表示するための文書です。終末期医療での延命措置拒絶の意思表明などは、医療関係者との話し合いで意思表示をしておくほか、「尊厳死宣言書（リビングウイル）」として残すこともあります。

③葬儀・納骨

希望する葬儀のタイプとかかる費用を調べておく

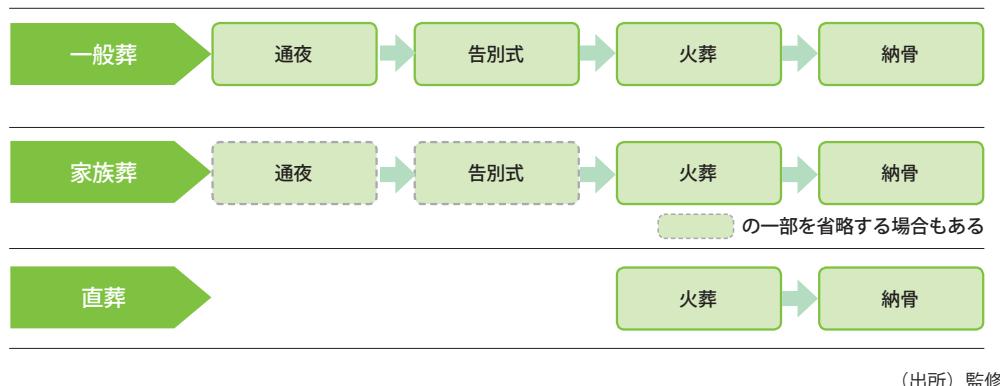
たくさんの友人・知人を呼んで盛大に、あるいは近親者だけで慎ましくなど、どんな葬儀を希望するかは人それぞれです。

葬儀は、大まかに「一般葬」、「家族葬」、「直葬」に分けられます。一般葬は、親族だけでなく知人、近隣の人など、たくさん的人が見送る形式。家族葬は、親族や故人と親しかった友人など少人数で見送る形式。直葬は通夜や告別式をせずに火葬を行う形式です

【図表4】

一般的には、参加者の多い一般葬がもっとも費用が高く、家族葬、直葬の順で費用は低くなります。葬儀の希望をイメージとともに、葬儀社など

【図表4】大まかな葬儀の種類と流れ



一般的には、参加者の多い一般葬がもっとも費用が高く、家族葬、直葬の順で費用は低くなります。葬儀の希望をイメージとともに、葬儀社などを

【図表5】お墓の種類

寺院墓地 (管理:寺院)	条件	メリット	デメリット
・檀家であること ・承継者がいることを条件にする場合もある	・生前購入ができ、手厚く供養してもらえる	・寺院によって費用のばらつきが大きい。お布施などが別途かかる場合もある	
民営霊園 (管理:宗教法人・公益法人)	条件	メリット	デメリット
・とくになし	・普通は生前購入ができる	・使用料(永代使用料)や管理料が割高 ・指定の石材店で墓石を購入しなければならない場合もある	
公営霊園 (管理:地方自治体)	条件	メリット	デメリット
・その自治体の住民であること	・使用料(永代使用料)が割安 ・石材店も自分で決められる	・募集数、募集期間に限りがある ・普通は生前購入ができない	

示をしておくほか、「尊厳死宣言書（リビングウイル）」として残すことできます。

に相談し、見積もりを取つておくとよいかもしれません。また、葬儀を執り行う前には、遺族が関係者たちに連絡をしなくてはなりません。自分を見送つてほしいと思う人たちの名前、電話番号、メールアドレスにしてまとめておきましょう。

どんなお墓に入るか 早めに考えておく

自分が入るお墓についても考えておく必要があります。お墓は、寺院が管理する寺院墓地、宗教法人や公益法人が管理する民営霊園、地方自治体が管理する公営霊園に分かれます【図表5】。菩提寺にある先祖代々のお墓に入るのか、新たにお墓を購入するのかなどを考えるとともに、必要な費用や管理の仕方についても調べておきましょう。

お墓を維持するには、定期的な掃除を行つたり、墓地・霊園の管理料などを支払う人が必要です。もしも新たなお墓の購入を検討する場合には、子どもなどのお墓の承継者(お墓の管理を引き継ぐ人)とも相談し、通いやすい場所を選びましょう。また、先祖代々のお墓に入りたいけれど、遠方にあって承継者が管理しづらい場合、お墓を近くに移転(改葬)することも考えられます。

お墓の承継者がいない場合は、菩提寺や霊園に一定の費用を支払うことでも供養・管理をしてもらう「永代供養」も検討しよう。また、海や山への散骨や樹木葬などの自然葬を希望する

人もいるかもしれません。しかし、勝手に海洋や他人の土地に散骨したり、埋葬することは罰せられる可能性もあります。自然葬を望む場合は十分に専門家に相談しましょう。

④ 死後の事務手続き

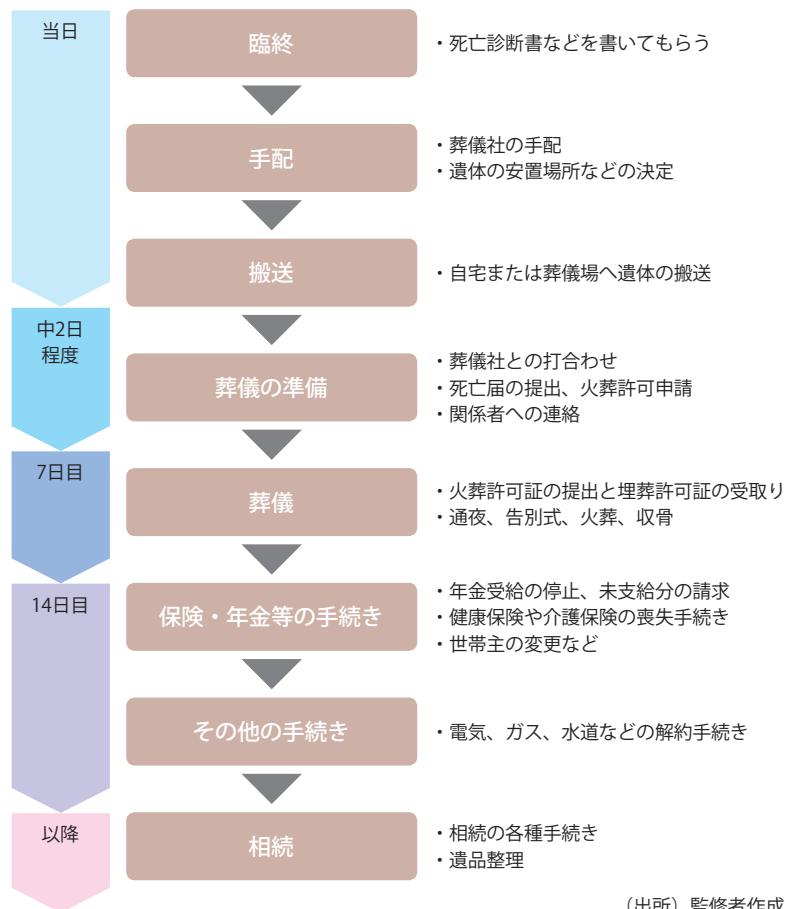
死後の手続きがスムーズにいくよう準備しておく

身近な人が亡くなると、周囲の人たちは悲しみに暮れる暇もなくさまざまに対応をしなくてはなりません。

返却、公的年金の停止、電気、ガス、水道などの解約、部屋の片付けや遺品の整理などを行います。また、場合によっては賃貸住宅の明渡しなども行うことになります【図表6】。

こういった作業による遺族への負担を軽くできるよう、死後に必要な手続きに使うもの（健康保険証や介護保険証、年金証書や光熱費の明細など、亡くなつてから7日目までを目標）

【図表6】死亡直後の手続きとタイムスケジュールの目安



に通夜、告別式などを執り行います。この他、健康保険証や介護保険証の返却、公的年金の停止、電気、ガス、水道などの解約、部屋の片付けや遺品の整理などを行います。また、場合によっては賃貸住宅の明渡しなども行うことになります【図表6】。

など）を整理しすぐ見つけられるようにしておきましょう。

「死後事務委任契約」を利用 親族に任せられない場合

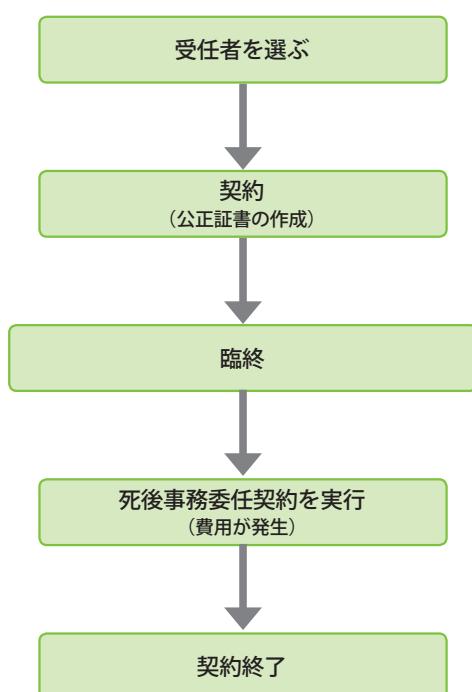
死後の手続きや作業を親族に任せることが難しいケースもあります。

そこで知つておいてほしいのが、「死後事務委任契約」です。これは、契約により、あらかじめ代理人（受任者）を決めておき、自分（委任者）の希望どおりに死亡後の手続きを行ってもらうものです。代理人に任せられるのは、死亡時の遺体引取りの手配、死亡届の提出や火葬許可証の申請・受領、賃貸住宅の明渡しや遺品整理、

社会保険・国民健康保険・国民年金保険等の資格喪失手続きなどで、【図表6】に挙げた死後の手続きは概ねカバーできます。

【図表7】は死後事務委任契約の大まかな流れになります。代理人にはとくに資格などは必要なく、友人や知人に任せることも可能ですが、煩雑な手続きも多いため、負担を掛けられたいならば、弁護士や司法書士、行政書士などの専門家に依頼することもできます。手続きや葬儀にかかる費用のほか、報酬も発生しますので、頼む手続きの範囲や費用について、事前にしっかりと確認しておいた方がよいでしょう。

【図表7】死後事務委任契約の大まかな流れ



⑤ 遺産・贈品

遺産トラブルを回避するため 相続について考える

「争族」という言葉があるぐらい、亡

くなった後の財産の分け方はトラブルになることも多いですが、子どもや親族が遺産争いをするのは絶対に避けたいものです。もつとも、夫（あるいは妻）が亡くなつた後に配偶者が遺産を引き継ぐ「一次相続」ではあまりトラブルは起きず、配偶者が亡くなつた後に、残された子どもが遺産を分け合う「二次相続」のタイミングで問題が

起こりやすいようです。遺産を相続する人と相続順位、相続する割合は民法によって定められています。まずはそれを把握し、自分が亡くなつたら誰にどれくらいの遺産が配分されるか確認しておきましょう。

そのうえで、もし特定の人物（法定相続人以外も含む）に多く遺産を渡したい場合には、遺言書を残すことを考

えてください。遺言書には、主に自筆証書遺言と公正証書遺言の2種類があり、効力を発揮するには正しい書式で作成する必要があります【図表8】。遺言書には、財産をそれぞれ誰にどんな割合で相続してもらいたいか希望を書きましょう。

遺品整理は生前から始める デジタル遺品にも注意

自分が住んでいる家も遺産に含まれます。子どもがすでに自分の生活拠点を持っていれば、処分してもよいなど、自分の希望を家族に伝えておきましょう。

財産的な価値がないものでも、思い出がいっぱいまた家族にとってはとても大切なこともあります。親の死後には家の片付けを子どもが行う際には、なかなか片付けが進まず、思った以上に負担になりがちです。生前から誰に何を譲るか、遺品の形見分けについて考えておくのもよいでしょう。自分が元気なうちにある程度、整理しておくのもおすすめです。

そこが知りたい

暮らしの金融知識

監修

天野 隆
(あまの・たかし)

税理士法人レガシイ代表社員税理士、公認会計士。慶應義塾大学経済学部卒業。アーサーアンダーセン会計事務所を経て現職。

汲田 健
(くみた・けん)

行政書士キース法務事務所代表。「相続・遺言・成年後見支援センター」を運営し、相続・遺言等の実務に多数携わる。

このほか、特定の団体に寄付したいという場合は、遺言によって財産を他人に譲る「遺贈」を利用したり、自分の死後、家族が遺産でもめることを避けたいならば、自分が生きているうちに「生前贈与」をするといった方法もあります。ただし、税金が変わつてく

るので、専門家に相談するのも一案です。

今まで見てきたように、終活では情報や希望を書き出したり、物を整理して保管する作業が多いので、信頼できる人にそれらを確実に伝えるために「インディングノート」を作つておくのも一案です。

もちろん、ここで紹介したものが終活のすべてではありません。例えば、老人ホームの場所や費用を調べたり、飼っているペットの世話をどうするのかを考えることも終活です。まずは自分に必要な終活は何かを考えて、できるところから準備を始めてみてはいかがでしょうか。

パソコンやスマートフォンなどに保存さ

れた画像や文章、SNSのアカウントなどを、IDやパスワードを書き留めておき、きちんと遺族に伝わるよう、準備をしておきましょう。それとともに、見られてよいフォルダとそれ以外のフォルダに分けておくなど、遺族が困らないようにしておきましょう。

【図表8】遺言書の主な種類とメリット・デメリット

自筆証書遺言

遺言書の内容、日付、氏名を自筆し、捺印する。財産目録はパソコンで作成することも可能

メリット

- ・費用がかからず作成できる
- ・遺言の内容や存在を秘密にできる
- ・法務局で保管してもらえば、紛失や改ざんのおそれがない※

デメリット

- ・内容に不備があれば無効
- ・自宅などで保管した場合、紛失や発見されないおそれがある

※2020年7月の制度改革により法務局で保管できるようになった。法務局に保管を申請した場合、裁判所の検認は不要

公正証書遺言

公証役場へ本人が出向き、公証人に遺言の内容を伝え作成してもらう。公証人とは別に2人以上の証人立会が必要。内容を本人と公証人・証人が確認し署名・捺印する

メリット

- ・不備のない確実な遺言書が残せる
- ・公証役場で保管され、紛失や改ざんのおそれがない
- ・裁判所での検認は不要

デメリット

- ・費用がかかる

注: この二つのほかに秘密証書遺言があるが、あまり使われていない。

(出所) 監修者作成

キャッシュレス時代における家庭の金銭教育 キーワードは「親子で学ぶ」

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「キャッシュレス時代における家庭の金銭教育」です。キャッシュレス化が急速に進む中、「見えないお金」の知識や価値観を家庭で子どもに学ばせるポイントについて高木典子アドバイザーにうかがいました。保護者の悩みや疑問を少しでも解決できればと思います。

第23回

講師：高木典子

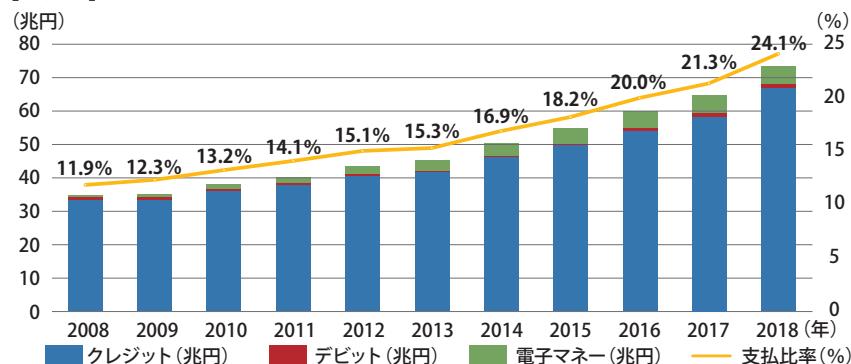
神奈川県金融広報アドバイザー

加速するキャッシュレス化の普及による金銭教育への影響

国民生活センターによると多重債務の相談件数は、減少傾向にあるとはいえ毎年度2万件を超えていきます。子どものうちからお金の大切さを実感させ、お金の価値や使い方を理解させる家庭の金銭教育は非常に重要です。

そうした中、政府は、さまざまなキャッシュレス推進策により、日本の

【図表1】日本のキャッシュレス支払額および比率の推移



(出所) 経済産業省「キャッシュレスの現状及び意義」を基に作成
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/cashless/image_pdf_movie/about_cashless.pdf

キャッシュレス決済比率を、2025年までに4割程度、将来的には世界最高水準の8割をめざすとし、その決済比率は上昇し続けています【図表1】。

一方で、現金を扱う機会が減る「お金の見えない化」によって、お金は使えば減るという感覚を感じにくくなつてきたと懸念する声もあります。実際、電子マネーなどのICカードを、いくらでも買える「魔法のカード」と思い、友達に見境なくおごってしまったといふお子さんの話も耳にします。

自立した大人になるためには、キャッシュレスという「見えないお金」の知識や価値観を子どもに教える必要性がきわめて高いと思われます。

保護者が金銭教育に悩む 「教える自信が無い」背景とは

保護者に話を聞くと、ほとんどの方が金銭教育は重要であり、キャッシュレス決済を子どもに教えることは必要と考えています。その反面、「金銭教育なんて私には無理」、「キャッシュレス決済の教え方が分からぬ」という保護者の声も多く聞きます。その悩みの背景には、保護者の「金融リテラシー」とITリテラシーへの自信の無さ」があるのではないかでしょうか。

かつては、子どもにお金の話をすることはタブーのように扱っていた

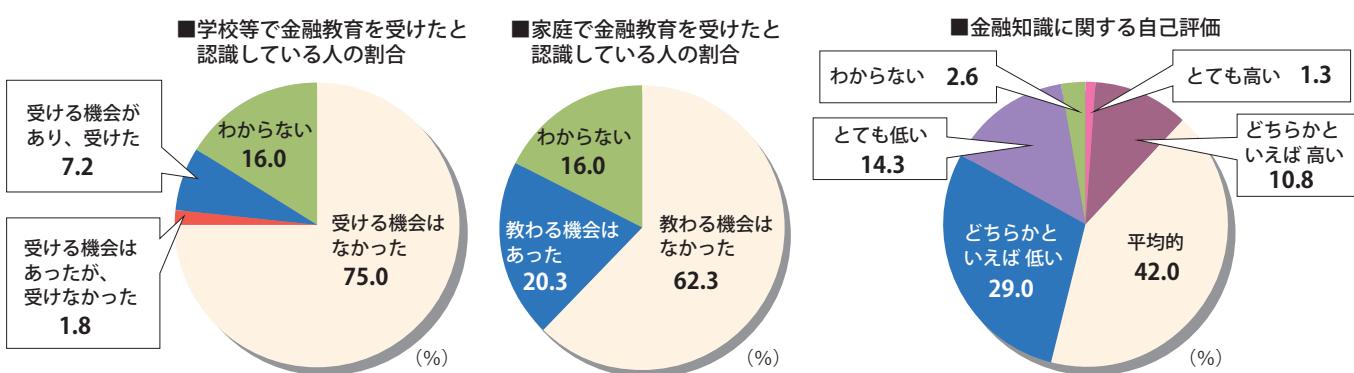
かと思います。【図表2】の「金融リテラシー調査2019年」では、「学校等で金融教育を受けた」と認識している方はわずか7・2%、「家庭で金融教育を受けた」と認識している方も20・3%と低いのが実情です。そのため「金融知識に関する自己評価」でも、自信がある方は12・1%という低い結果になったのでしょう。

キャッシュレス決済にはクレジットカードをはじめ、電子マネーなどのICカードやスマートフォン決済などさまざまな手段があります。それぞれの特徴を十分に理解し使いこなすためのITリテラシーに自信がない保護者は、キャッシュレス決済を子どもにどう教えるべきなのか悩み、不安に思ってしまうようです。

保護者の体験は学びの教材 分からることは子どもと学ぶ

キャッシュレスに限らず金銭教育に自信がなく悩んでいる保護者に、私はいつも「変に気負わず、小さな子どもには普段の体験や実践していることを話すだけで十分」とお話しします。ATMで光熱費を振り込んだり、クレジットカードで買い物をしたり、通信販売を利用するなど、日常生活でさまざまな体験や実践をしていると思います。それはキャッシュレス決済教育の

【図表2】金融教育に関する認識



(出所) 金融広報中央委員会「金融リテラシー調査 2019年」の結果を基に作成

家庭でキャッシュレス教育を行なうタイミングとポイント

キャッシュレスは何歳から家庭で教えるべきかという質問をよくいただきますが、キャッシュレスに限らず金銭教育において「何歳になつたらこれを教える」、「何年生のおこづかいはいくら」というような年齢や学年での判断を、私はあまりお勧めしません。子どもの個性と環境で判断すべきと考えます。同じ年齢でも、すでにお金の管理

立派な教材なのです。

ただし、そうした体験や実践を一方的に話すだけでなく、子どもにお金の流れや価値を考えさせるコミュニケーションをとつてほしいと思います。例えば「ATMにキャッシュカードを入れると、なぜ光熱費のお金を振り込めると思う?」などと問い合わせたり、通信販売を利用するときに、お金の流れや商品が届く仕組みを説明するなど、キャッシュレスも現金も同じお金ということを子どもに実感させることもある大切なことです。子どもから、保護者の知らないことを質問されることもあるでしょう。そのときは「一緒に調べてみよう」と言ってみてはいかがでしょうか。学びの原動力となる好奇心や探求心を育むことにもつながると思いま

す。

ただ、キャッシュレス決済はICカードやスマートフォンなどのツールが必要なので、そうしたツールをある程度理解できるようになってから利用させると良いでしょう。それまでの間は、見えるお金＝現金を使わせることで、「お金は使えば減る」、「お金が足りないと欲しいものが買えない」という経験をさせることが大切です。お金の価値が分かりお金を管理する習慣を身に付けていれば、キャッシュレス



をしつかりできる子もいれば、まだ計画的にお金を使えない子もいるでしょう。徒歩通学の子もいれば、電車通学の場合もあります。普段から子どもとコミュニケーションをとり、子どもの性格やお金に関するリテラシー、学校や友達関係などの生活環境を把握してあげてほしいと思います。

ただ、キャッシュレス決済はICカードやスマートフォンなどのツールが必要なので、そうしたツールをある程度理解できるようになってから利用させると良いでしょう。それまでの間は、見えるお金＝現金を使わせることで、「お金は使えば減る」、「お金が足りないと欲しいものが買えない」という経験をさせることが大切です。お金の価値が分かりお金を管理する習慣を身に付けていれば、キャッシュレス

おこづかいのキャッシュレス化の現状について

決済を使うときに、「現金と同じお金」という本質的なことがスムーズに理解できると思います。

キャッシュレスを家庭で学ばせるまでの大きなステップです。
①日常生活の中で、お金の流れやお金には限りがあることを教え、その価値を認識させる。
②おこづかいやお使いで現金を使う体験をさせて、お金の管理の必要性を身体に付けさせる。
③おこづかいとしてキャッシュレス決済を利用する。
家庭の金銭教育において、おこづかいの活用は最適な学びの場ですが、キャッシュレスでおこづかいを渡している方は、まだまだ少ないのが現状です。私が監修した小学生の子どもを持つ保護者を対象とした調査では、「おこづかいの渡し方」で90%以上の方が現金のみで渡しており、キャッシュレスで渡している方は、現金との併用を入れてもわずか6%でした。「今後のおこづかいにキャッシュレスを取り入れたいか」についても、「取り入れたい」と答えた方は30%未満という結果でした。キャッシュレスをおこづかいに取り入れていない保護者からは、「現

金の方が重みがある」、「使い過ぎてしまわないか心配」という声が聞かれており、現金への根強い安心感が見受けられます。

【図表3】おこづかいの渡し方の比較

	メリット	デメリット
現金	<ul style="list-style-type: none"> 基本的にすべての店やサービスで使える お金の価値を実感しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 何に使ったか把握しにくい 現金を持ち歩くことによる盗難や紛失のリスクがある
キャッシュレス	<ul style="list-style-type: none"> 支払いが手軽で簡単 使用履歴が分かり管理しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 非対応の店やサービスがある お金の価値を実感しにくい

おこづかいを「現金で渡す」のと「キャッシュレスで渡す」のとでは、それぞれメリットとデメリットがあり【図表3】、その特性を理解したうえで渡し方を決めることが大切です。お金の価値が分かり、管理の習慣がある程度身に付いていれば、キャッシュレスを取り入れてもよいと思います。その

際、キャッシュレス決済が使えない場面があるので、現金と併用するのが良いでしょう。キャッシュレス決済は、使用履歴が分かるので管理しやすく、プリペイド型を選べば使い過ぎの心配もなくなります。

そして、お金の学びの王道は「子どもにお金の経験を積ませる」ことです。キャッシング決済も、保護者の目が届く年齢のうちにいろいろな場面で使わせた方が、正しい知識と使い方を身に付けられると思います。セキュリティ対策をしつかりを行い、リスクを理解させる必要がありますが、子どもは大人が思っている以上にITリテラシーが高く、すぐに使いこなします。もし保護者自身が使ったことがないのであれば、子どもに使わせる前にご自分で使ってみて、キャッシングの良いところや悪いところを体感してほし

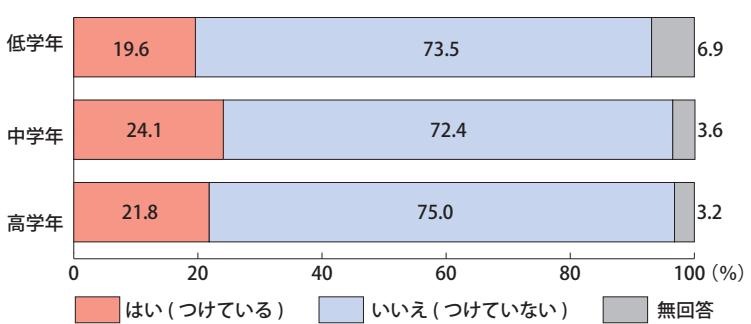
ルール決めと定期的な確認で
おじつかいをお金の学びに

おこづかいを「子どもの金銭教育の場」とするなら、現金でもキャッシュレスでも、渡しておしまいという訳にはいきません。とくに、おこづかいの開始前に決める「おこづかいのルール」と、定期的に行う「使い方の確認」は、とても重要な役割を持つています。

保護者が定期的におこづかいの使い方を確認することも、子どもにお金の管理を学ばせる大切なポイントになります。前月のおこづかいの使い方を子どもと話しながら確認し、ルールに沿つて翌月のおこづかいを渡せば、スムーズに行えると思います。おこづかいを確認するうえで、重要な役割を持つのがおこづかい帳です。保護者が管理するためだけに使うのではなく、子ども自身が自分のお金の使い方を顧みて反省するための教材になるからです。実際には、おこづかい帳をつけている

おこづかいのルールは、保護者が使い方を管理するための指針となります。定額制か報酬制か、おこづかいで買う範囲とそれに合わせた金額、キャッシュレスと現金の金額の振り分け、足りなくなつたときの対処、おこづかい帳の記録、保護者の管理办法など、決めておきたいことはたくさんあります。あまり神経質にならず、いつも見直せるくらいに考えておくとよいと思います。大切なことは、子どもともよく話し合つて、子どもが納得するルールにすることです。話し合うことで、子どもなりにお金を使うことの意味を考え、お金の大切さを感じてくれます。それに、自分で決めたルールであればちゃんと守ろうという気持ちが強くなるのです。

【図表4】「おこづかい帳」をつけているか（小学生）



子どもは小学生では2割前後にとどまります【図表4】。おこづかい帳をつけることが苦手な子どもには、おこづかいを封筒などに入れて渡して、その中にレシートを入れることにしたり、買つたものをその都度袋に記入するなど、子どもができる範囲でかまいません。また、キャッシングの場合、パソコンやスマートフォンで使用履歴が分かつて便利ですが、何に使つてお金が足りなくなつたかを理解させるには、自分の手で記録せるほうが良いと思います。

(出所) 金融広報中央委員会「子どものくらしとお金に関する調査(第3回) 2015年度調査」

キャッシュレスによるおこづかいの使い方について、保護者から増えていく相談はゲーム課金ですが、私は、おこづかいのルール内でやり繕りが収まっているなら、頭ごなしに叱るべきではないと考えます。保護者がおこづかいを管理する範疇は、子どもと一緒に決めたルール内が原則です。ルール内であれば、どのように使っても、あまり口を出すべきではありません。それは言つても必要な物を買うお金が足りなくなることは問題です。その場合には、子どもと話し合って「ゲーム課金は毎月いくらまで」などルールを見直すと良いでしょう。

キャッシュレス決済ツールはセキュリティと使う環境で選ぶ

世の中にはさまざまなキャッシュレス決済ツールがありますが、子どもが利用できるものとなると、種類はぐつと少なくなります。キャッシュレスの利用は「子どもにキャッシュレスを慣れさせる」ことが目的と考えれば、多機能やお得感よりセキュリティを重視し、子どもが使う環境を考慮して選択することをお勧めします。

保護者が懸念する「使い過ぎ」を防止するためには、プリペイド型の利用が一般的です【図表5】。使い勝手を考えるとチャージできるものがよいです

【図表5】子どもが使えるチャージ対応のプリペイド型キャッシュレス決済

キャッシュレス決済ツール	特徴
交通系電子マネー	電車やバスなどの乗車券として使用できる。子ども用の発行には、保険証など子どもの本人確認ができるものが必要
流通系電子マネー	コンビニエンスストアなど流通系の企業が発行。ポイント優遇などのサービスを行っているケースが多い
国際ブランド付きプリペイドカード	国際ブランドブランドが提携。チャージ金額が限度額になり、国際ブランドの加盟店でクレジットカードと同様に利用できる
QR・バーコード決済アプリ	支払いは、スマートフォンにインストールしたアプリで、QRコードかバーコードを読み取る、または読み取らせる方法がある

ビニエンスストアなどが発行している流通系電子マネーを候補にしてもよいでしょう。

高校生になると、利用できるキャッシュレス決済ツールが増えます。さらに、2022年4月からは成年年齢引き下げにより、高校3年生でも、18歳になれば保護者の同意なくクレジットカードを作れるようになる見通しになりました。注意が必要です。クレジットカードの利用は「借金」であることやリボルビングの仕組みを理解させないと、消費者トラブルにあう危険性が極めて高いと私は危惧しています。高校生の段階では、預貯金口座の残高の範囲内で即時払いされるデビットカードの利用をお勧めします。

失敗しても親子で仲良くキャッシュレスリテラシーを高める

キャッシュレス決済の複雑化する機能やサービスを理解するにはITリテラシーも必要です。保護者にとっても、普及が進む今が慣れるときであり、



高木典子（たかぎ・のりこ）

1級ファイナンシャル・プランナー（CFP®）・DCプランナー・神奈川県金融広報アドバイザー・日本FP協会のパーソナルファイナンス教育インストラクター・キッズマネーステーションの認定講師。大手証券会社、外資系銀行勤務後、金融機関に積極的に足を運ぶような人以外にもお金のことを考える機会を持ってほしいという思いを持ち、ファイナンシャル・プランナーとして独立。金銭教育・投資教育の講師として、学校の授業、企業でのセミナー、勉強会などを行っている。

学ぶときではないでしょうか。秘けつけ、「失敗を糧に、金銭感覚を身に付けてゆく」ことだと私は考えています。子どもと一緒に学ぶつもりで、やり直しがきく今のうちにどんどんチャレンジして、失敗しても親子で仲良くキャッシュレスリテラシーを高めてもらいたいと思います。

今回のまとめ

★保護者の体験や実践はキャッシュレス決済教育の立派な教材。

★ルール決めと定期的な確認でおこづかいをお金の学びに。

★キャッシュレス決済ツールはセキュリティと使う環境で選ぶ。



東京都金融広報委員会委員長

林 新一郎

大阪府出身。1989年に日本銀行に入行。政策委員会室、金融機構局、総務人事局などを経て、2014年に松本支店長。金融機構局審議役、業務局長を歴任し、2020年より東京都金融広報委員会委員長、金融広報中央委員会事務局長、日本銀行情報サービス局長。

子どもたちの未来に向けた金融教育 ～危機に備えた家計管理と生活設計～

新型コロナウイルスや自然災害など、私たちの日常生活は危機と隣り合わせであり、お金の備えは重要性を増しています。本企画では、東京都教育委員会の遠藤勝裕委員をお迎えし、東京都金融広報委員会の林新一郎委員長がお話をうかがいました。長年、金融教育に携わっておられる遠藤氏に、日本銀行、日本学生支援機構、そして東京都教育委員会でのご経験を踏まえ、子どもたちの未来に向けた金融教育についてお話ををしていただきます。

お金の安心を守ることが 非常時のパニックを防ぐ

林 遠藤様は、1968年に日本銀行に入行され、銀行生活30年間のうち約15年間を支店で勤務されたとのことです。が、当時は貯蓄推進運動が盛んだったとうかがいました。

遠藤 最初の配属先は北九州支店で、10月17日の「貯蓄の日」には小倉駅前で貯蓄を啓蒙するビラとマッチを配るんです。地域の学校や公民館で、貯蓄に関する講演も行いました。先輩から「戦後の日本は資本不足を国民の貯蓄によって補い、それが経済の繁栄につながった」と教えられ、貯蓄の重要性

を学びました。

林 支店勤務当時から学校の現場に行かれていたのですね。遠藤様は子どもたちに貯蓄を教えることで何を感じられましたか？

遠藤 子どもたちにお金の話をするのは非常に大切なことです。とても難しいですね。いつも当たり前に使っているお金の仕組みをやさしく論理的に説明する必要があるのですから。お金の原理原則を再確認して、分かりやすく話す方法を一生懸命考ることで、自分自身の勉強にもなりました。

林 阪神・淡路大震災が起きたとき、遠藤様は神戸支店長をされていました。被災という状況の中で遠藤様が最優先にされたことはなんでしょうか？

遠藤 金融パニックを防ぐことを何よりも考えました。地震が発生したのは早朝5時46分でしたが、9時には支店の窓口を開き、営業を開始したんです。当時、支店職員は118名が在籍していましたが、出勤できたのは20名ほどでした。

林 なぜ、そのような状況で窓口を開く決断をされたのですか？

遠藤 日本銀行の使命は、世の中の人々にお金の安心を届けることです。お金の安心には三つあります。モノの値段の安定。日本銀行券（お札）への信頼。決済の安心です。私はオイルシ

東京都教育委員会委員

遠藤勝裕

東京都出身。1968年に日本銀行に入行。青森支店長、神戸支店長、電算情報局長などを歴任。1998年に退職後、民間企業（日本証券代行株式会社、ときわ総合サービス株式会社）の経営に従事するかたわら、経済同友会の活動に参画し、教育関連の活動にも注力する。2011年からの8年間は、独立行政法人日本学生支援機構理事長を務め、奨学金制度の改革に尽力。2014年より東京都教育委員会委員、また、2018年より整理回収機構監査役。



ヨックのときに名古屋支店にいました。その折、地元の信用金庫が潰れたという噂話によって顧客が窓口に押し寄せる取付け騒ぎが起きましたが、それを収めるため日本銀行が果たす役割の大きさを学びました。

林 金融機関やお札への信頼がいかに重要かを身をもって経験されたのですね。

遠藤 震災で大変な状態になつていてからこそ金融パニックを防ぐために、とにかくお金の安心を守らなければならぬと心に決めました。日本銀行が開いているからこそ、地元の銀行もお金を用意できます。また、神戸にある都市銀行などの支店は壊滅的な状態で

ヨックのときに名古屋支店にいました。その折、地元の信用金庫が潰れたという噂話によって顧客が窓口に押し寄せる取付け騒ぎが起きましたが、それを収めるため日本銀行が果たす役割の大きさを学びました。

林 金融機関やお札への信頼がいかに重要かを身をもって経験されたのですね。

遠藤 震災で大変な状態になつていてからこそ金融パニックを防ぐために、とにかくお金の安心を守らなければならぬと心に決めました。日本銀行が開いているからこそ、地元の銀行もお金を用意できます。また、神戸にある都市銀行などの支店は壊滅的な状態で

したから、日本銀行神戸支店の中に17行が窓口を設けたうえで、金融特別措置によって通帳や印鑑が無くても払出しできるよう対応してもらいました。

林 大変なご苦労をされたのですね。災害などの緊急事態では、お金の大切さが再認識されます。危機に備えた蓄えの在り方をどのようにお考えですか？

遠藤 個人のレベルで、いざというときに頼りになるものは、やはりお金です。日本では、お金の信用性がきわめて高く、災害時でもお金が有効なのです。お金は最も公平な、モノとの交換手段です。手元に現金を持つておけば、災害弱者といわれる高齢者や子どもも安心してモノを買うことができます。

高等教育への進学支援のため 奨学金制度を改革

林 遠藤様は日本銀行退職後、民間企業の経営者となり、参画された経済同友会では「学校と企業・経営者の交流活動推進委員会」の活動をされました。経営者として教育に関する意義をどのようにお考えですか？

遠藤 日本銀行時代に金融教育的重要性を感じていましたが、経済同友会においても、日本の将来は教育にかかる問題意識がありました。課題を肌で感じたうえで、先生方のお手伝いができるべきだという思いで、教育

林 遠藤様はその後、日本学生支援機構の理事長に就任され、さらに深く高等教育の奨学金に携わりましたが、そこで何をお感じになりましたか？

遠藤 日本は、経済協力開発機構（OECD）加盟国の中で、国内総生産（G

の現場に出たのです。多いときで月に3回、計100回は学校で授業などをしましたね。資源が乏しい日本の財産は人であり、人づくりが社会を築き、回り回つて企業にも戻つてくる。その意識で一生懸命取り組みました。

林 本当にそうです。人は財産だと私も思います。また、遠藤様は奨学金についても制度の改善と拡充に関する政策提言をされました。何がきっかけだったのでしょうか？

遠藤 2008年に起きたリーマンショックですね。経済同友会では、親が経済的に打撃を受けたことで、しわ寄せが子どもの教育に行き、教育格差が生まれることを非常に懸念していました。優秀な学生が経済的な理由で高等教育を受けられないことになれば、日本にとって貴重な人材を失うことになります。経済同友会の教育問題委員会では、給付型奨学金の導入等の制度改革を政府に提言しました。国のお金で教育を支援し、國の宝となる人材を育てなくちゃいけない。そういう強い思いがあつたのです。



D.P.)に占める教育関連の公的な支出の割合が下から2番目に低いのです。それでも大学進学率は55%、専門学校も含めれば高校卒業生の70%が進学しています。その高い進学率は、家庭の貯蓄と貸与型奨学金が支えているといつても過言ではありません。ですから、奨学金制度を改善する必要性をなおさら感じました。

林 それで、経済同友会時代に提言した改革を実行されたのですね。

遠藤 理事長職の8年間に、給付型奨学金設立のほかにも、さまざまなお働きかけをしました。例えば、広島の豪雨災害をきっかけに、被災地の学生に災害対応の支援金制度を設けました。また、返還者が無理なく返還ができるよう、所得に応じて返還月額が決まる所得運動返還方式の導入や、失業や病気などの場合の減額や猶予の制度など、返還が困難な方

への救済策の拡充にも注力しました。さらに、広報活動の強化にも力を入れて取り組みました。人気落語家やお笑い芸人をご登場いただき、YouTubeで奨学金を情宣しました。奨学金は、世のため、人のための制度であることを理解してもらうためには、とにかく多くの方に見てもらうしかない。そのために見てもらわなければならない。そのためには、実際に奨学金を利用して大学を卒業した、若者に人気の著名人を起用して効果的に広報する必要があると考えたのです。

林 非常に成果のあがつた8年間だったのですね。

新型コロナウイルス後の対応を

林 2020年度から順次、新学習指導要領が実施され、金融教育に関する内容は専門知識を求められる分野であり、先生方の負担を考える外部機関との協力や連携が必要かと思うのですが、現在、東京都教育委員会の委員を務めておられる遠藤様のご意見をおうかがいできますか。

遠藤 新しい学習指導要領が実施される中で、児童・生徒に配つたり、教員研修時に先生方に配付する金融教育の普及に取り組んでいただきたいと思います。



林 本日はありがとうございます。このたまに、生徒たちの指導を充実させていかなければなりません。お金のプロである金融広報委員会の皆さんから正しい知識と考え方を学び、正しい教育をすべきだと思います。

林 ゼひ協力をさせてください。2022年4月からは民法改正を受けた成年年齢の引下げにより、高校3年生（18歳）でも保護者の同意なく契約を結ぶようになりますから、若年層の金融リテラシーの向上は喫緊の課題と考えています。

遠藤 その通りです。成年年齢の引下げによって知識がないまま契約を結べてしまうことは、消費者トラブルにつながりかねません。そこで、契約の当事者になることのリスクを啓蒙するリフレットを全都立高校に配るなどの対応をしています。ぜひ、この点でも

林 当委員会では、さまざまな活動を通じて金融教育を実践してきましたが、金融広報中央委員会の「金融リテラシー調査2019年」によると金融教育を受ける機会があつたと認識している方（東京都）は8%に過ぎません。当委員会の広報活動強化に向けたアドバイスを頂けますか？

遠藤 現在は、新型コロナウイルスが経済に与える影響を踏まえた対応が必要です。悲観的に見れば「第二次世界大戦」とも表現できる苦難や経済状況の悪化が予想されます。低温やけどのように、ジワジワくる苦しみかもしれません。そのような状況だからこそ、金融教育は非常に重要であり、小・中学生、高校生、大学生、若年の社会人、ファミリー層、シニア層など世代ごとに分けて、家計管理や生活設計を学ぶ機会を提供し、啓蒙していくことが必要だと思います。ぜひ、金融広報委員会が中心となって、金融教育の普及に取り組んでいただきたいと思います。

林 本日はありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。

東京都金融広報委員会とタイアップして、生徒たちの指導を充実させていきたいですね。

まなびや訪問

金融教育研究校・
金銭教育研究校
の紹介



上沼小学校の校舎



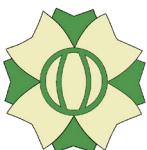
3年生の授業の様子①



5年生の「りんご農家になろう」



3年生の授業の様子②



宮城県登米市立上沼小学校

宮城県登米市立上沼小学校は、2005年、登米市誕生とともに上沼地区の三つの小学校が統合され開校しました。東北屈指の大河、北上川が潤す沃野の中 心地に位置し、りんご畑などの自然環境に恵まれた学校です。

本校は、2019年度から2年間、金銭教育研究校の委嘱を受け、「人やもの、地域、自然との関わりに気づき、ものやお金を大切にする児童の育成」をテーマにさまざまな活動に取り組んでいます。

具体的には、宮城県金融広報委員会の協力を得て専門の方を講師としてお招きし、出前授業を実施しました。3年生では、お姉さんの誕生日パーティー準備という設定で、おひづかいの範囲内でどのように計画的に買い物をするか（お金の使い方）を学びました。また、6年生では、旅行ゲームを通して、お金の大切さを学びました。旅行プランを立てゲームを進めるのですが、予算制約や途中で発生する出費により、プランの見直しが発生

します。お互いにお金の使い方や工夫を話し合いつ中で、「家族が苦労して働いて得たお金は、大切に使わなければならない」「など、家族への感謝を口にする児童の姿が印象的でした。

そして、周囲にりんご農園が広がる本校が、活動の核として取り組んだのが5年生の「りんご農家になろう」です。2019年に、農家の方にりんごの木を植樹していただき、消毒や摘花、受粉、摘果、葉摘み、玉回しなどの作業を教えていただきました。

一連の作業を通じて、児童は、「自分がりんご農家だったら、1個づくらで売るのが妥当だろい」と、経費や人件費についても話し合い、お金を得ることの難しさやお金の大切さを学びました。ものに満ちあふれた時代。金銭教育はものの価値や働くことの意義を理解する良い機会となっています。今後も、ものやお金大切にし、自らの手で人生を切り開いていける児童の育成に取り組んでいきたいと思います。

委員会の協力を得て専門の方を講師としてお招きし、出前授業を実施しました。3年生では、お姉さんの誕生日パーティー準備という設定で、おひづかいの範囲内でどのように計画的に買い物をするか（お金の使い方）を学びました。また、6年生では、旅行ゲームを通して、お金の大切さを学びました。旅行プランを立てゲームを進めるのですが、予算制約や途中で発生する出費により、プランの見直しが発生

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)

マイナンバーカードについて、取得後の活用法を十分理解していませんため、「教えて！ 知るぽると」の記事(知つておきたい！ マイナンバーカード)が大変参考になりました。

(宮崎県・はぐさん)

以前、佐賀で行われた吉岡徳仁さんの展示会を見に行つたことがあります。インタビューのページが目に留まりました。デザインの素晴らしさはもちろん、お話の内容から、吉岡さんのすてきなお人柄が伝わってきました。

(福岡県・たけ)

コロナで急に進展したオンライン授業ですが、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」は、欠点や工夫などが具体的に分かり、参考になりました。飽きさせない工夫はいつでも大事ですね。

(東京都・すずらん)

神保町駅で初めて『くらし塾 きんゆう塾』を手にしましたが、どの記事も興味深く読みました。次号も楽しみです。

きのことリスの表紙がかわいらしくて、手に取りました。秋らしくてなごみます。

(北海道・まーくん)



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。

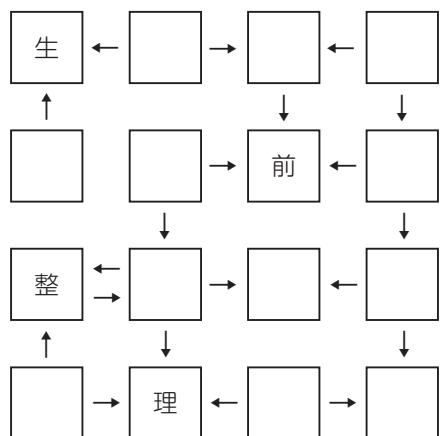
●例 融 ← 金 金融と読みます。

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

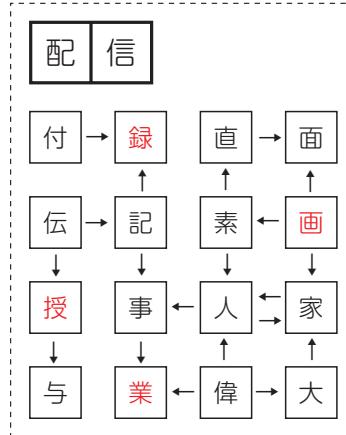
調	言	厚	空	薬	一	修
手	場	再	寸	遺	道	劇

●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>



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。2021年3月31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お名前・年代・郵便番号・住所・電話番号
- ⑦「おたよりコーナー」への掲載希望の有無
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、誌面への掲載に関するご連絡にのみ、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

<パズル作成> クイズパズル作家 かみふじこうじ

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1-1-1	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	098-863-9212



令和3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 今号の表紙には、日本画や水墨画でも多く取り上げられている縁起物の象徴であるタンチョウを、2021年への希望と祈りを込めて、選びました。2020年は、日本のみならず世界中が新型コロナウイルス感染症に悩まされ、健康や平和のありがたさを改めて実感する一年でした。本年こそは、暗い話題を払拭し、夢や希望のある素晴らしい一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.54 2020年[秋号]

インタビュー

吉岡 徳仁さん

教えて！ 知るぽると

知っておきたい！マイナンバーカード

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

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



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!!



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

