

# 随想



くり やま ひで き  
プロ野球監督 栗山 英樹

## 成功は人間力

大谷翔平が海を渡ります。世界での活躍を夢見た若者が、5年間日本で様々な経験をしながら、確実に前に進み、大きな評価を得てのメジャー移籍となったのです。

ファイターズ入団に際し、メジャーで思い切り好きな野球をしたいのなら、まずは日本で細かい技術や考え方を学び、いい契約の下、渡米するのが最も近道であるということを翔平に語った5年前。あの頃からしっかり考える力のあった翔平は、そのことをしっかりと理解して、日本球界で5年を過ごしました。誰も成し得なかった二刀流を見事にやり遂げ、2016年にはチーム日本一に大きく貢献。常々、本人にはチームが勝つために二刀流が存在すると言ってきましたが、まさに結果でそれを証明したのです。

そんな大谷翔平、この歩みを実現出来た要因ですが、指導者、いや大人として、年配の者として大きなメッセージを残していったと感ずることがあります。

メジャー移籍の会見で本人も話していましたが、もし自分に得意なものがあるとしたらという質問に対し、「あるとすれば、自分で決めたことは最後までしっかりやり切ることは少し出来ると思います」という言葉。まさにこれが大谷翔平でした。

二つやるこの難しさ、これは練習を2倍することよりも、疲労を蓄積しない、怪我をしないことが最も重要です。そのために生活をいかに野球だけのために送れるかということですが、この己のコントロールが抜群でした。これこそが前に進んだ最高の要因です。

例えば時間の使い方ですが、ナイターの翌日には必ず、10時にはジムに姿がありました。

前日に、試合終了からここでトレーニングをする逆算をして、食事を、睡眠を取るのです。

夜遊んだりするより、もっと凄いプレーが出来るのが楽しくて仕方ないという最高の価値観を持っていたのです。あの大観衆の中で、度肝を抜くような活躍、正直これ以上楽しいことはないはずですが、どうしても人間弱いもので、今の小さな楽しみに飲み込まれます。しかし、この何がかっこいいかという価値観だけは、一切変わりませんでした。だから人一倍上手くなるための練習が出来たのです。この感性は18歳で入団した頃から持っていました。まさにご両親や高校時代に作られたもの。ある意味、ここさえしっかりあれば、若い人たちは無限に成長出来ることを示してくれたのです。

我々、みんな少しずつ歳を取っていきますが、一番嬉しくて元気になるのは若者たちの成長に役立てること。“本当にかっこいい姿”それを気付かせてあげるためのお手伝い。それはいくつになっても、何処でも出来るはずです。

そんな大切な元気薬を大谷翔平は置いて行きました。負けてはいられません。さらにパワーアップして、若い人たちに向き合っていきます。

「あなたがいないけりやはじまらない！」

シャープ・ゼロ

# #0の「なんでもあり」コンサート へようこそ!!



## 1 はじまりはじまり

#0 (シャープ・ゼロ) は、2003年に結成された地域支援バンドです。地域のいろいろな機関、団体などからの依頼を受け、要請に応じた形でのコンサートを行っています。対象は障害児を中心に乳幼児からお年寄りまで、幅広い方々の前で演奏させていただいています。

メンバーは現在13人。ひとりを除いて全員教員(現職・退職)です。ちなみにその中の4人はさらにさかのぼった1992年に活動を始めています。当時勤務していた養護(現特別支援)学校の進路担当の先生から、卒業生がお世話になっている事業所のイベントで何かやってくれないかと依頼され、歌や楽器に覚えのある教員をかき集めて参加したというのが最初です。そのメンバーが異動を経て再び一つの職場に集まり、新しいメンバーを加えて#0は結成されました。

ちなみに「#0」とは、当時の勤務校の全校放送の番号。放課後や休憩時間にそれでメンバーを集め、練習していました。

## 2 「渡りに船」

今でこそ児童デイや移動支援、事業所の余暇支援事業など、障害児の「行き場」が整備されてきてはいますが、当時はそういったものはほとんどありませんでした。また企画しようにも何を提供したらよいのか、彼らにどう対応したらよいのかが分からない、という状況が多くあったようです。

そんな時に「渡りに船」だったのが私たちなのでしょう、たくさんのお出演依頼をいただきました。場所さえ用

意すれば内容はお任せで、何より当時メンバーは全員養護学校の教員でしたから主催者側としては安心この上なし(笑)、しかもノーギャラですからね(実際これは大きかったようです)。今でも毎年15～20回ほどの演奏の機会をいただいています、多い時は年間50回以上ということもありました。

## 3 「なんでもあり」のステージ

活動を続けていくうちに対象も広がり、地域のお祭りや高齢者のイベント、病院のアトラクション、音楽劇への協力など多岐にわたっていきました。

私たちのコンサートは「あなたがいないけりやはじまらない！」が合言葉。コンサートの主役はお客さんであり、私たちはみなさんに楽しんでいただくためのガイド役です。お客さんは座って聴くもよし、立って観るもよし、飛び跳ねてリズムに乗るもよし、寝転がってくつろぐもよし。けがさえしなければ基本的には「なんでもあり」です。

見ているだけじゃつまらない、前に出て一緒に歌いたい、踊りたいという人ウェルカム。楽器も近くで見たいですね。いつの間にかお子さんがピアノの真横にいたり、ギターの間近で弦が震えるのをじーっと見ていたり、シンバルを横からちょっと叩いてみたり。お客さんが演者の隣にいるステージ、これが#0のコンサートの基本形です。その状態でちゃんと演奏できるのかって?それが私たちの腕の見せどころです(笑)。

## 4 「コンサートに来た！」って感じ

音楽のよいところは老若男女、障害の有無に関係な



ギター、ベース、キーボード、ドラム、パーカッション、なぜかトロンボーン、そしてヴォーカル6人とダンスパフォーマーという大所帯の地域支援バンド#0。「なんでもあり」の私たちのコンサートの様子を紹介させていただくとともに、私たちが活動をとおして何を感じ、何に気づき、どんな思いで今日まで活動が続けてきたか、ということについて少しお話しさせていただきます。さあ、今回も「あなたがいなければ始まらない！」

特別支援学校教諭  
地域支援バンド「#0」ヴォーカル

きつ たか とし や  
**橘高 敏也**



くみんなが一緒に楽しめるということです。私たちは常に、対象の方々だけでなく、保護者やボランティア、スタッフの方々などその後ろにいる方々にも楽しんでもらおうと考えています。

あるコンサートの終了後、後ろで見ていた保護者の方からこういわれたことがあります。「久しぶりに『コンサートに来た！』って感じです!!」

保護者の方々だって余暇を楽しみたい、でも子育てや家事に追われて時間の余裕なんてない。レスパイト\*なんて大層なことはいえませんが、毎日忙しい保護者の方々に少しでも楽しいひと時を過ごしてもらえたら、ということも私たちの活動の大きな柱の一つです。

\*育児や介護をする家族等に対し、一時的にケアを代理し、休息を与える支援

## 5 主催コンサート「R-18」

そういった思いから、私たちは自主コンサートを開催するようになりました。当初これはお子さんではなく、保護者の方々をメインに据えたコンサートとして企画されました。題して「R-18」コンサート。セットリストは大人向け。初回はボランティアも依頼して、お子さんを気にせず楽しんでもらおうと考えました。

しかし実際はボランティアを依頼する保護者の方はほとんどいませんでした。多くの保護者は自分ひとりではなくお子さんと一緒に楽しみたいと思っているんだな、と分かりました。第2回目からはボランティアの依頼は行わず、誰もが自由に参加できるコンサートということで開催しています。ちなみに名称は今でも「R-18」のまま。基本的に大人向けの曲を演奏します。それでもお子さんは十分に楽しんでいるようです。

活動を通じて分かったことですが、お子さんは「いい

曲」には反応します。そこにジャンルはなく、なじみの曲だとか今流行っている曲だとかも関係ありません。私たちが選んだものの中から、ちゃんと自分の好きな曲を見つけてくれていると感じています。

## 6 放し飼いでできる「安心基地」に

アマチュアの私たちですが、私たちにしか表現できない音、何より「楽しく、安心できる音」を届けたい。聴覚過敏のお子さんが耳をふさぎながら一番前で聴いていてくれたり、集団の苦手なお子さんが会場の隅で演奏終了までずっといてくれたりするのを見ると嬉しくなります。

「#0のコンサートの何がいいって、子どもたちを気兼ねなく『放し飼い』にできることよね。」とお母さんにいわれたことがあります。私たちにとっての最高の褒め言葉です。これからもみなさんの「安心基地」であり続けたい。そう思っています。



# 睡眠の 悩みに どう対処するか



## 1 はじめに

「グッスリ眠って、スッキリ目覚める」

経験的に快眠が自身の健康のバロメーターだと考えている人は多いでしょう。快眠とは熟眠感、回復感、休養感を自覚できる睡眠のことです。若い頃はいつでもどこでも簡単に眠れていた人でも、年齢を重ねたり、病気を患うと満足感のある眠りをとるのがとても難しくなります。

質の悪い睡眠、不十分な睡眠（睡眠不足）が私たちの健康や生活に悪影響を及ぼすことは数多くの医学研究から明らかになっています。睡眠は脳機能や代謝、免疫機能をはじめとするさまざまな心身機能を保つうえでも重要な役割を果たしているからです。仕事の能率低下、交通事故や産業事故など社会的な問題も生じます。子どもの夜型生活、交代勤務（夜勤）による睡眠問題、女性の性周期に関連した眠気や不眠、認知症での昼夜逆転と行動障害など子どもから高齢者まで、男女関係なく、睡眠の悩みを抱える可能性があります。

質のよい睡眠によって十分に休養をとることが生活習慣病の予防や治療に役立つことが広く知られるようになりました。そのため、国民の健康増進を目的とした国の取り組みである「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では栄養・食事、運動、喫煙、飲酒と並び、睡眠もまた生活習慣病や癌を予防するための重要な生活習慣の一つとして取り上げられています。

## 2 世界でも最悪レベルの睡眠不足

日本人の睡眠不足はとても深刻で、男女ともに世界で最も睡眠時間が短い国民として知られています。日本人の約3割は睡眠時間が6時間未満で、特に女性の平均睡眠時間が短いのが特徴です。またNHKの国民生活時間調査や総務省社会生活基本調査などのさまざまな調査でも報告されているように、日本人の睡眠時間が年々減少し続けています。特に生活習慣病の好発年齢である40代、50代の働き盛りの年代層の睡眠時間は平均でも7時間そこそこであり、睡眠による休養感が乏しい生活を送っている点が問題とされています。そして睡眠時間が短くなっている最大の原因は生活の夜型化（就床時刻が遅い）です。

## 3 質のよい睡眠をとるために

国民の健康づくりのための取り組みの一環として、平成15年3月に「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」が策定されました。平成26年3月には「健康づくりのための睡眠指針2014～快適な睡眠のための12箇条～」として改訂されています。本稿では厚労省睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会が作成した「睡眠障害対処12の指針」に沿って、質のよい睡眠をとるためのヒントを解説します（図）。

健康的な生活のためには休養感のある睡眠をとることが大切です。必要睡眠時間や眠りやすい時間帯には大きな個人差があります。自身の睡眠リズムの特徴を知り、うまく調整することで快適な睡眠習慣を得ることができます。本稿では快眠のため12箇条をご紹介します。ただし、睡眠の悩みの背景に睡眠障害や心身の病気が潜んでいることがあります。長引く睡眠問題があるときには専門医に相談しましょう。

国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 部長

み しま かず お  
**三島 和夫**



#### 図：睡眠障害に対処するための12の指針

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b></p> <p>睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない</li> <li>● 年をとると必要な睡眠時間は短くなる</li> </ul> | <p><b>2</b></p> <p>刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 就寝前4時間のカフェイン、就寝前1時間の喫煙は避ける</li> <li>● 軽めの読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩法</li> </ul> | <p><b>3</b></p> <p>眠たくなってから床に就く。就寝時刻にこだわり過ぎない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 眠ろうとする意気込みが頭をさささせる、寝付きを悪くする</li> </ul>     | <p><b>4</b></p> <p>眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る</li> </ul>                      |
| <p><b>5</b></p> <p>昼寝をするなら、15時前の20～30分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長い昼寝はかえってぼんやりのもと</li> <li>● 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響</li> </ul>                    | <p><b>6</b></p> <p>同じ時刻に毎日起床</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる</li> <li>● 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝が辛くなる</li> </ul>                      | <p><b>7</b></p> <p>光の利用でよい睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン</li> <li>● 夜は明るすぎない照明を</li> </ul> | <p><b>8</b></p> <p>規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く</li> <li>● 運動習慣は熟眠を促進</li> </ul> |
| <p><b>9</b></p> <p>睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のピクつき・むずむず感などは要注意</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 背景に睡眠の病気、専門的な治療が必要</li> </ul>                               | <p><b>10</b></p> <p>十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に相談</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長時間眠っても日中の眠気や仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談</li> <li>● 車の運転に注意</li> </ul>         | <p><b>11</b></p> <p>睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる</li> </ul>          | <p><b>12</b></p> <p>睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 一定時刻に服用し就寝</li> <li>● アルコールとの併用をしない</li> </ul>         |

## 4 睡眠障害に対処するための12の指針

### 1) 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分

年齢とともに必要とする睡眠時間は短くなり、壮年では7時間台、70歳を過ぎると6時間前後にまで短縮し

ます。睡眠時間が短いこと＝睡眠不足ではありません。人の睡眠時間には生まれつき大きな個人差があり、また年齢とともに短くなりますので、睡眠不足感がなければご自分の睡眠時間が長い短いと悩む必要はありません。

睡眠時間が短くなるのとは逆に、就床時刻は早くなります。特に不眠症で悩んでいる人や退職世代ではその



傾向が顕著です。そのため寢床にいる時間は長くなり、中には21時頃から朝6時すぎまで9時間、10時間も寢床にいる人も。結果的に寢床の中で目覚めている時間が長くなり、時に数時間にもなります。

ここでポイントは、その目覚めている時間が苦しいかどうかです。不眠症で悩んでいる人は、その目覚め時間が苦痛で仕方がなく、寢床に向かうだけで緊張が高まって目がさえてしまう（不眠が悪化する）悪循環に陥ります。俗にいう「8時間睡眠」を目標にすると睡眠への不満や不安が高まるばかりなので、日中の気分やパフォーマンスが悪化しない程度の睡眠時間を目標（落としどころ）にすることが大事です。

## 2) 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

カフェインは、コーヒー、烏龍茶、緑茶、チョコレートなどさまざまな飲食物に含まれています。カフェインの覚醒効果は服用から4時間以上持続するため、夕食後のカフェイン摂取は避けた方が無難です。また、軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、軽い運動などのリラクゼーションは人によっては効果的ですが、快眠グッズを次から次へと試すなどこだわり過ぎは禁物です。眠れないことに注意や関心が集まってしまう、そのこと自体が不眠を悪化させるからです。そのため、不眠症の治療では、快眠法やグッズ類を寝室内（ベッド上）にもち込むことを一般的に禁止しています。寝室は眠くなってから寝るためだけに向かう場所であるという約束事を守ってもらうのです。寝室での読書やテレビ鑑賞などは一時的にせよ覚醒度が上がる行為であるため、不眠がちな人は避けましょう。

## 3) 眠たくなってから床に就く。就寝時刻にこだわり過ぎない

### 4) 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

不眠で悩み始めると「以前はぐっすり眠れた」「あの頃のように眠りたい」などという願望が強くなり、年齢的に望み得ない睡眠時間を求めることが多くなります。「朝まで8時間グッスリ」はそもそも無い物ねだりであることを受け入れる必要があります。そうでないと、治療によって年齢相応に眠れるようになっても満足感が得られず、「効果が乏しい」と感じてしまうからです。時には睡

眠薬の多剤併用の原因にもなります。

眠れないときにどうすればよいかと医師に聞くと、「横になっているだけでも体が休まる」「目を閉じて静かに横になっていれば眠くなるはず」などの説明を受けるときがありますが、これは誤った指導です。このような「眠れないままにベッド上で苦しむ体験」がむしろ睡眠感を悪化させることが明らかになっているからです。『レモンを舐めて酸っぱい思いを繰り返しているうちにレモンを見ただけでよだれが出てくる』パブロフの犬でよく知られている条件付けの理論です。不眠症の人でも同じことが生じています。寢床で毎晩苦しんでいるうちに、寢床に向かうだけで緊張して眠気が消えてしまうのです。

ではどうすればよいのでしょうか。ベッドにいる時間を「実際に眠れている時間」に近づけることです。寝付きにかかった時間や中途の目覚め時間（中途覚醒時間）を差し引いた正味の睡眠時間を計算し、プラス30分～1時間程度にベッドにいる時間を制限してください。例えば、正味5時間半しか眠れないのであれば、ベッドにいる時間を6時間半に設定します。朝6時に起床する人であれば、23時半まで寢床に向かわないようにします。この方法によって、寝付きがよくなり、睡眠をコンパクトにまとめることで中途覚醒時間が減ることが分かっています。早い時間から寢床に入るなど効果の乏しい努力をやめて、寢床で苦しむ時間を減らすことで、不眠恐怖症、寝室恐怖症が改善します。

## 5) 昼寝をするなら、15時前の20～30分。

長い昼寝（午睡）は夜の睡眠の質を低下させるため、できるだけ避けてください。午睡をとらないと眠気や頭痛があつて困る場合には、目覚ましなどを用いて15時以前に30分程度の短い午睡をとってください。疲労感から横になりたい、やることもないから、などの消極的な午睡はかえって睡眠感を悪化させます。長過ぎる午睡は目覚めた後の残眠感が強く、かえって気分が悪くなります。

## 6) 同じ時刻に毎日起床

## 7) 光の利用でよい睡眠

毎日定時に起床して日照を浴びる（目に光を入れる）ことは体内時計の安定化作用があります。寝付ける時

刻を一定にするためには、朝の起床時刻をきちんと合わせる事が近道です。起床してから昼過ぎまでの光は体内時計を朝型にし、夕方から深夜にかけての光は逆に夜型にします。夜型生活（寝付きが悪い、朝起きにくい）で悩んでいる場合には、午前中にできるだけ明るい光を浴び、夜は照明を絞りましょう。特に体内時計は青色光に敏感で、夜に浴びると体内時計を遅らせてしまいます。ほとんどの照明には青色光が含まれていますが、特に最近普及したLEDには多く含まれています。ただし、いずれの照明でも暖色系（食卓によくあるだいたい色の照明）であれば体内時計を遅らせることはほとんどありません。早朝覚醒のある中高年では体内時計の時刻が早く（朝型に）なっているため、朝日を長時間浴びると体内時計はますます朝型になり早朝覚醒が悪化することがあるので注意してください。

### 8) 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

光ほどではありませんが、食事や運動にも体内時計の安定化作用があります。また、運動習慣、特に有酸素運動は睡眠の質を改善する効果があります。夕方の運動、例えば速歩での散歩など有酸素運動をすると効果的でしょう。あまり遅い時間に激しい運動をすると交感神経を刺激して逆に睡眠の質を悪くしてしまうので避けるようにしましょう。短期間の集中的な運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を長期間継続することが効果的です。

### 9) 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のピクつき・むずむず感などは要注意

### 10) 十分眠っても日中の眠気強いときは専門家に相談

睡眠障害と聞くと不眠症を思い浮かべる人が多いと思いますが、実際には睡眠時無呼吸症候群、周期性四肢運動障害、レストレスレッグス症候群など80種類ほどの疾患があります。その多くは夜間の不眠症状や日中の眠気を伴います。また、うつ病などの精神疾患や薬の副作用で睡眠問題は起こります。これらの病気による不眠に対しては**1) ～8)**のような快眠法では改善しません。「眠れない＝不眠症」と決めつけず、不眠が長引く場合にはかかりつけの先生に相談してください。

### 11) 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

### 12) 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

お酒（アルコール）は短期的には寝付きをよくする効果がありますが、すぐに効果が減弱するため、寝酒は増える一方です。アルコール依存症は慢性不眠も大きなきっかけになります。またアルコールは深い睡眠を減らすため、睡眠の質は悪くなります。夜間に血中濃度が急速に低下するため、明け方に目覚めてしまうことも少なくありません。アルコールは睡眠時無呼吸症候群も悪化させます。このような寝酒は睡眠にとっては「百害あって一利なし」です。不眠をよくするには禁酒が望ましいのですが、難しい場合にはせめて晩酌を早めにすませるようにしましょう。

これらの12項目のすべてを初めからこなすことは大変難しいと思います。できることから取りかかり、徐々に実施項目を増やしていくことがコツです。





# つみたて NISA について



## 1 なぜ「つみたてNISA」ができたのか

このマイナス金利の中「貯蓄から投資へ」といわれるようになり、積立投資や確定拠出年金、NISA（少額投資非課税制度）に関心をもつようになった人も多いのではないのでしょうか。このような中、投資初心者でも始めやすく、「長期、分散、積立、低コスト」という投資の大原則に基づいた投資の仕組みの一つとして、2018年1月から「つみたてNISA」が始まりました。投資経験の少ない若者の資産形成の促進を図ることが目的だといわれていますが、どの世代であっても、比較的风险が少なく、商品も選びやすいので、投資の初心者には投資を始めやすい制度だといえます。

ところで、なぜ今までNISAがあったのに、わざわざつみたてNISAができたのでしょうか。NISAは投資によって得られた売却益・譲渡益や分配金といった運用益にかかる税（20.315%）が非課税になることでよく知られていますが、活用しているのは主に60代以上のお金をもっている世代で過半数を占めています。つまり、お金をもっている人ばかりが非課税制度を活用している状況だったのです。ですが、本来活用してほしいのは、資産形成が必要な若い世代。これらの人たちも活用ができるよう、つみたてNISAが作られたのです。では、その概要を見てみましょう。

## 2 つみたてNISAの仕組み、概要

### ●1年間の投資上限額と非課税期間

つみたてNISAの年間投資上限額は40万円。非課税での保有期間は20年間です。つまり、20年後には最大で800万円を非課税で保有することが可能となります。2018年から2037年までの20年間が投資可能期間で、現行NISAにあるようなロールオーバーという、非課税が終了する金額を次の非課税枠に移行するような仕組みはありません。20歳以上で日本に住む人は誰でも利用できます。

投資方法は、「毎日」「毎週」「毎月」「隔月」など年2回以上の定期的かつ継続的な積み立てのみ。一括で投資することはできません。また、非課税期間でも引き出しは自由にできます。

### ●投資対象商品

投資の対象商品は手数料が低水準で頻繁な分配金の支払いがなく、長期・分散・積立に適した公募株式投資信託と上場株式投資信託（ETF）に限られており、よりリスクが少ない形で投資が始められる仕組みになっています。具体的には、信託契約期間が無期限または20年以上あるもの、分配頻度が毎月ではない、公募株式投資信託の販売手数料が無料である「ノーロード」であること、信託報酬は一定水準以下（インデックス投信の国内株の場合、0.5%以下など）など法令上の条件が設けられています。2018年2月2日時点でインデックス



2018年から始まった「つみたてNISA」。初心者にも始めやすく、若者の資産形成に、老後資金の準備にと、「長期・分散・積立・低コスト」での運用を可能にした、国も勧める積立投資の仕組みです。運用ですので、ある程度のリスクは伴いますが、預金金利が低い今、資産形成を目的とするには非常によい制度です。

株式会社マイエフピー代表取締役社長

よこ やま みつ あき  
横山 光昭



型の投資信託が126本、アクティブ型の投資信託が15本、ETFが3本の、合計141本の商品が対象となっています。

#### ●現行NISA口座との併用

NISA口座は一人一口座ですので、現行NISAとの併用はできません。ですが、年単位でどちらかを選択することは可能です。ですから、現行NISAを今やっているという人が、今年はつみたてNISAに切り替えたとしても、昨年までの現行NISAの非課税期間はそのままです。今年つみたてNISAをして、来年は現行NISAに変更しても、今年の非課税期間20年はそのまま非課税で運用できます。

#### ●非課税枠について

非課税枠は一度使うと復活しません。例えば、40万円の投資枠のうち、20万円投資すると、残り20万円分の非課税枠が残ります。この、すでに投資した20万円は売却しても非課税枠は40万円に戻ることはありません。一度使った20万円の非課税枠としてカウントされ、利用できる非課税枠は20万円のまま、となります。よく収益分配金の再投資やスイッチングという保有商品を売却したお金でほかの商品を購入することができるのか、ということも話題に上がりますが、これも同じようなことで、投資商品の新規購入と同様に非課税枠を利用します。つまり、1年間で非課税枠を超えないギリギリの金額まで投資していると、分配金を再投資したときに非課税枠を超え、非課税運用できなくなったり、枠が不足してスイッチングができないということも起こります。

また、1年の中で20万円しか投資しなかったからといって、残る20万円分の投資枠を翌年に持ち越すということもできません。1年間40万円が上限で完結する仕組みです。

#### ●損益の通算、繰り越し

通常の投資の場合は、複数の証券口座の利益と損失を合算して負担を軽くする「損益通算」ということができます。ですが、NISA口座ではそれができません。例えば、普通の課税口座で30万円の利益が出て、NISA口座で10万円の損失が出たとしても、NISA口座では損失はなかったものとしてそのままにされ、課税口座では30万円が課税対象となります。

また、課税口座では損益通算をしてもまだマイナス部分が残っている場合、向こう3年にわたりマイナスを繰り越して利益と相殺できる「繰越控除」というものがありますが、NISA口座ではそれもできません。

## 3 利用すべき人はどんな人？

積立投資ができる仕組みは、つみたてNISAのほか、iDeCo（個人型確定拠出年金）や課税口座での積立投資がありますが、あえてこのつみたてNISAを選ぶべき人は、どのような人でしょうか。

まずは、資産をつくりたい投資初心者の人です。まとまったお金をつくりたい、住宅購入資金や教育資金をつくりたい人にも向いています。また、老後資金をつくり



たい人、特に iDeCo だけでは老後資金が心配とか、50 歳を過ぎてしまったので拠出できる期間が短く、iDeCo を利用するか迷っている人などには、向いています。また、専業主婦など iDeCo の所得控除の恩恵を受けられない人もつみたて NISA を始めるとよいでしょう。

## 4 つみたて NISA と iDeCo の違い

iDeCo とつみたて NISA は積み立てて投資をする、運用益は非課税という部分が共通しています。大きな違いは、iDeCo の場合は拠出額が全額所得控除され、所得税・住民税が安くなることと、拠出は 60 歳まで、運用は最大 70 歳までで、引き出すことも 60 歳までできないこと。受け取りは一括・5 年以上 20 年以下の有期年金のどちらか、または両方を選ぶことができ、運用益を含めて受取額に課税されます。ただし、一括の場合は退職所得控除が適応され、年金でもらうときは公的年金等控除が適応されるので、ほかの退職金や年金などとのバランスを見なくてはいいませんが、ここでも税が優遇される仕組みになっています。つまり、税優遇は素晴らしいかもしれませんが、老後資金づくりのためにできている制度なので、途中での引き出しといった資産としての柔軟性には欠けるということです。

つみたて NISA の場合は、拠出も運用も年齢制限がなく、20 年間という期間が決まっているだけです。始めの非課税枠から 20 年後の非課税枠まですべて活用すると、最大 40 年間非課税運用ができるということになります。ただし、20 年が経過すると、始めの枠の非課税期間が終わるので、そのお金は特定口座または一般口座に払い出されます。そのお金を順次、老後資金の補填として充てていく、という使い方もできます。そうすると、最大 20 年間、老後資金に充てるお金を受け取れるという、自分年金をつくれます。ただし、これを実現するには 60 歳以降から始めるのでは少し遅い印象です（確実に 80 歳を超えるまで大丈夫だという自信がある人は別ですが）。現行 NISA の利用者の過半数が 60 歳以上ということですが、それよりも利用者の年齢は低い方が、有効的に活用できるのではないかと考えます。

そして、このつみたて NISA の仕組みを利用し、

かつ iDeCo も利用すると、公的年金不足を補うものとしてはかなりよい状態をつくることのできるでしょう。

## 5 つみたて NISA と 現行 NISA の違い

現行 NISA との違いは、非課税運用可能期間、年間の投資可能額、拠出の方法、ロールオーバーの有無などがあります。現行 NISA の場合、非課税運用期間は 5 年、年間投資可能額は 120 万円、拠出は積立と一括の両方が利用できます。2023 年までの間は非課税期間が終わった資金を次の非課税枠に移すことができるロールオーバーができます。この時に運用益が出ていたら、120 万円を超えた金額は非課税枠に入れることができなかったのですが、2018 年からは運用益が出て 120 万円を超えたとしても、全額次の非課税枠に移すことが可能になりました。つまり、120 万円を 5 年間非課税で運用し、130 万円になったとしたら、今までは 120 万円しか次の非課税枠に入れることができなかったのに、2018 年からは 130 万円を次の非課税枠に入れ、運用することができるということです。

運用可能な商品も幅広くなり、上場株式や REIT（不動産投資信託）への投資も可能です。つみたて NISA よりも多い金額を非課税運用したい人、もう少しリスクをとった運用をしたい人は、現行 NISA を選ぶ方がよいでしょう。

## 6 つみたて NISA のメリット・デメリット

以上のつみたて NISA の概要を見て分かれるとおり、メリットは

- ・積み立てた投資商品は 20 年間、運用益が非課税で運用できる。
- ・長期的に積立投資が低コストでできる。
- ・対象商品が厳選されており、初心者も商品選びがしやすく、始めやすい。
- ・手数料や信託報酬も安い。
- ・いつでも引き出せる。
- ・積立投資なので、少額から始められる。

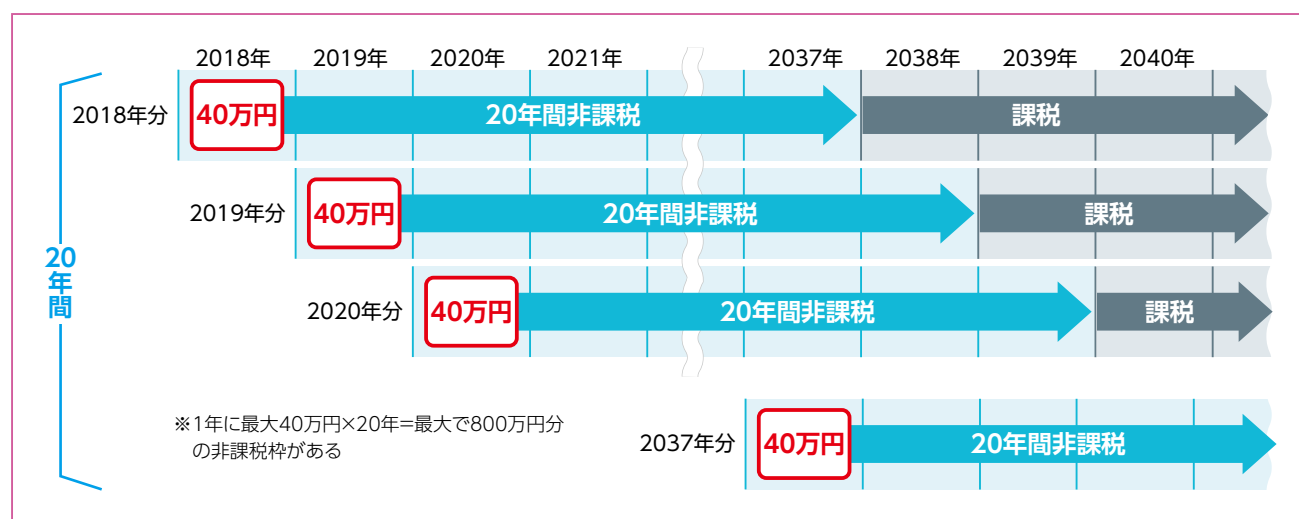
という点です。特に積立投資となると、投資のタイミングを考える必要がありません。「ドルコスト平均法」が活用できるからです。これは、価格が下がっている時は口数を多く、価格が高い時は口数を少なく投資するという方法です。安易な売買をすると、非課税枠が減ってしまうということも考慮すると、お金を使う予定がなければ、初めの商品選びをしっかりとっておけば、放ったらかしでも投資を継続できます。また、手数料や信託報酬の安さはピカイチですので、同じく手数料が安く投資できるiDeCoが注目されたことに続き、このつみたてNISAの登場により、金融機関の手数料収入が少なくなっている話も耳にします。

デメリットは強いといえば

- ・対象商品が限られている。
  - ・年間の投資可能額が少ない。
  - ・一括での拠出ができない。
  - ・スイッチングなどで非課税枠が少なくなる。
- というところでしょうか。

このような特徴がありますので、ほかの制度とも比較し、自分の生活や目的に合っているようでしたら、ぜひとも活用してほしい非課税投資制度です。

図 つみたてNISAのイメージ



表

|         | NISA                 | つみたてNISA                | iDeCo                                    |
|---------|----------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| 年齢      | 20歳以上(利用は年間でどちらか1口座) |                         | 20歳以上 60歳未満(原則)                          |
| 拠出限度額   | 120万円                | 40万円                    | 14.4万円～81.6万円<br>(公務員・私学共済制度の加入者は14.4万円) |
| 総拠出限度額  | 600万円                | 800万円                   | 職業により異なる                                 |
| 運用可能期間  | 5年<br>(ロールオーバー10年)   | 20年                     | 70歳まで<br>(拠出は60歳まで)                      |
| 拠出方法    | 積立もしくは一括             | 年2回以上定期積立               | 毎月積立もしくは<br>年1回以上任意で拠出                   |
| 税優遇     | 拠出時                  | 所得控除なし                  |                                          |
|         | 運用益                  | 非課税                     |                                          |
|         | 受取時                  | 課税なし                    | 課税あり(退職所得控除、公的年金等控除あり)                   |
| 口座管理手数料 | なし                   |                         | 0～450円/月                                 |
| 引き出し    | いつでも                 | いつでも                    | 60歳まで不可                                  |
| 投資対象商品  | 株式、投資信託、ETF、REIT     | 投資信託、ETFなど<br>金融庁が定めた商品 | 投資信託、預貯金など                               |

※ iDeCoの場合、積立時に国民年金基金連合会に103円、事務委託先金融機関(資産管理機関)に毎月64円が別途かかります。