

# 教職員の 生涯設計



随想

## 向き合う目

金工作家  
前東京藝術大学学長 宮田 亮平

生きがい

## キャリアサポートクラブ

元公立学校教員  
一般社団法人キャリアサポートクラブ 理事 樋口 陽子

健康

## 肌の乾燥 放っておかないで

藤田医科大学 医学部  
アレルギー疾患対策医療学 教授 松永 佳世子

経済

## 貯めて使ってお得なポイント活用術

ポイントカード・クレジットカードセミナー講師  
コラムニスト 菊地 崇仁



# 向き合う目



金工作家  
前東京藝術大学学長

みやた りょうへい  
宮田 亮平

わが家は、代々伝統工芸の蠟型鑄金を生業とする家でありました。私は、七人兄弟の末っ子で、父親は朝早くから工房で制作をしていました。お弟子さん達と共に工房に入り金属を打ち叩いていました。その音で目が覚める日々でありました。起きてから、まず最初に兄弟皆で、布団たたみ、その後掃除、そして机に向かい硯で墨をすり、皆で思い思いの言葉を書く、つまり習字をすることでした。それが終わり、やっと朝食を取り、そして兄、姉が登校する。私がまだ小学校に通う前の話です。これが、わが家の毎朝の日課でした。

さて本題に入りますが、私にはお手本がなく姉たちの書いている文字を、見よう見まねで自らの思いで、とても楽しく書いていました。自分なりの美しさを求めて書くのが、毎日で、「今日はここを大きく」「ここを太く」「ここを長く」と思いのままに書いていました。母はいつもそばで、その様子を微笑みながら見守っていました。「ここが昨日と表現が違うね!!」「この形はおもしろいね!!」「今日の言葉が楽しいねえ!!」と評価をしてくれました。自分なりに言葉や文字を書き表すことが、楽しい日々の思い出でした。

時がたち、小学校に入学し、3年生の時、習字の時間があることを知り、楽しみでした。習字の時間では、墨をすり、まずじっくりとお手本を見つめ、どの様に面白く書けるか考えました。「よし!!」と私は想いを一気に書き上げました。自分で言うのも恥ずかしいのですが力強く、上手に書けたのです。先生が私の側に来て、立

ち止まり、あの赤い墨汁で、私の書いた文字を、たっぷりと塗りつぶしたのです。その時、何が起きたのかも解らないくらいに放心状態になりました。私の習字の時間はこの瞬間の記憶しか残っていません。衝撃が大きかったのです。

それ以来「習字」との関わりは、特別にありませんでした。私は、東京藝術大学に入学し、卒業後は母校の教壇に立ち、その後学長としての卒業式を迎えることとなりました。卒業生に祝意の想いを伝える言葉を考えました。想いを一文字に託し、皆と感動を分かち合おうと思ったのです。あの幼少の頃、言葉を書き、言葉の持つ力の深さ、豊かさに、時を経て気付いたのです。行事を通して想いを学生たちに伝えたい。私は、言葉を選び分けし、中国の殷・周の金文で表現したのです。揮毫している時、あの子どもの頃の楽しさが蘇って来ました。幼い頃の文字への憧れと表現する楽しさが、込みあがって来ました。文字の力の偉大さと、その文字に精霊を託す自分がいることを知ったのです。生き方や在り方の中で、本質を見極めることは難しいことです。

さらに突き詰めることは、学びでの深さを知ることになります。今、言語活動の充実を図ることや、文字文化の重要性が求められています。相手と向き合い、相互理解を図り、伝え合う力を育むことが大切です。理念や目標を掲げ、作品を通して想いが伝わるよう、質の高いものを、追い求めています。自分の喜びを探求し、皆様の期待に応えられるように日々研鑽に努めています。



～コミュニケーションや  
対人関係の苦手な方のキャリア発達を支えたい～

# キャリアサポートクラブ



元公立学校教員  
一般社団法人  
キャリアサポートクラブ 理事

ほぐち ようこ  
樋口 陽子



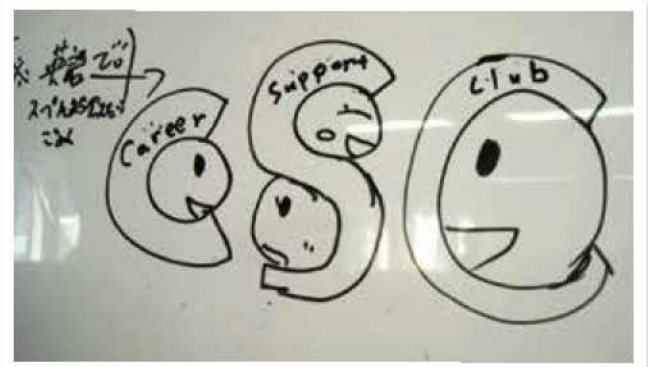
私たちは、コミュニケーションや対人関係の苦手な方のキャリア発達の支援に加え、心身の健康増進を希望するすべての方へ生涯にわたるキャリア発達の支援活動をしています。その活動について紹介します。

## 1 スタート

私は学生の頃から、障害のある子どもと、その保護者への心理教育的取り組みを県内や九州各地で行っていました。就職後もボランティアとして続け、北九州で知的障害や発達障害などの子どもの保護者と一緒に、自己コントロール、身体の使い方を学ぶ定例会を立ち上げ、今も継続して取り組んでいます。子どもたちの成長に伴い、「進路や就労に向けた不安」の声が増え、保護者と教員などで集団活動や仕事体験を重視した「キャリアサポートクラブ」を新たに立ち上げ、平成26年に法人化しました。好きなことやしたいことを一緒に見つけ、自分に合った次のステージへつなぎ、生涯にわたるキャリア発達を支えたいと考え、「キャリアサポートクラブ」の名にしました。

最初は、中学生から大学生を対象に、調理、魚釣り、スポーツ、キャンプ等の余暇活動と、さまざまな仕事体験を組み合わせて行いました。市障害福祉課、市民センターや図書館、博物館などの公的施設、そして多くの地元企業の方々や地域住民のみなさんの協力を得て、活動の場の提供やボランティア講師をしていただきました。私たち

は、企画・運営をボランティアで行ってきました。写真①は、当時参加していた子どもが考えてくれたロゴマークの元です。



写真①

## 2 現在の活動方針と活動内容

退職後、本格的に事務所を構えて活動をするようになりました。スタッフと大切にしたいと思ったことが三つあります。①一人ひとりの特性に合ったオーダーメイドの支援、②保護者と情報共有し同じ方向で関わること、③生涯にわたる切れ目のない支援です。

参加希望の方に対し、アセスメントに基づき、特性に配慮した学習やコミュニケーション、余暇活動、就労への支援を行っています。また保護者からの相談への助言や保護者同士のセルフヘルプの会を実施しています。①心理面や学習面、運動面、就労に向けた取り組みの個別支援、②スポーツを通じた集団活動、③アート活動、④知的障害や発達障害などの子どもを育てる保護者への支援と定例茶話会、⑤企業や施設への訪問や研修が中心です。①と③について、紹介します。

### 3 個別支援について

学校生活になじめない、登校できない、自分の特性に合った方法で学習したい、気持ちのコントロールが難しい、就職に向けて取り組みたい等のニーズに応じて、過去から現在のいろいろな情報を集め、必要な場合は検査や評価も行って、実態整理をします。支援方針を考え、本人や保護者に説明して話し合い、取り組みを始めます。来所が難しい場合は、家庭訪問やオンライン相談もしています。必要に応じ、学校などとの相談や進路先、関係機関の紹介や同行もしています。

小学生から関わり、特性や適性を評価し、高校時代に就労に向けて取り組んだ方もいます。毎日の家事の様子をスマホで撮って送ってもらい、コメントを返しながらスキルアップを続け、事務所での練習(写真②)、高齢者施設でのボランティア体験実習を重ね、就職後も就職先への訪問支援や事務所に来てもらっての助言や相談を続けています。本人・

保護者・雇用側が安心して働き続け、豊かな生活を送れるよう願っています。



写真②

### 4 アート活動について

アートワークショップ(写真③)を毎月1回行い、通信も配布しています。チラシやSNSなどで参加者を募集し、幼児から企業で働く社会人まで20人ほどが登録し、家族で参加される方も多いです。

アートは絵や物を作ることで、自分を表現することができます。作品を通して見る方と会話することができます。画家の藤尾修二先生が毎回来てくださって、作品の良いところを見つけて褒めて、価値づけてくださるので、子どもたちも保護者も嬉しい時間です。毎回、保護者の方が感想をレポートしてくださるので、スタッフも講師も勇気づけられます。回を追うごとに、集中力や表現力が伸び、世界に一つだけの素敵な作品が増えます。絵画、粘土、石ころアートなど、いろいろ取り組み、作品展示会(写真④)をしたり、作品をモチーフに紙製品や布製品にして販売したりすることで、家族や親戚、友だち、市民の方へと作品を通じた交流の広がりも見られています。



写真③



写真④

### 5 最後に

さまざまな活動を通して、多くの親子や教育・行政・福祉・商工会議所はじめ労働関係のさまざまな方々に出会い、日々支えていただく中で、私たち自身も自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方の実現ができていますように思います。まさに「キャリア発達」を支えてもらえる活動に、感謝です。

# 肌の乾燥 放っておかないで



藤田医科大学 医学部  
アレルギー疾患対策医療学  
教授

まつなが かよこ  
松永 佳世子

これからの季節は、肌の乾燥に注意が必要です。肌の乾燥を放置すると、かゆみだけでなくさまざまな影響が出てきます。きちんとスキンケアを行い、乾燥が改善しなかったり悪化してしまった場合は、皮膚科を受診して治療を行いましょう。

## 1 秋から肌の乾燥が始まります

寒い季節になると、皮膚の乾燥やかゆみに悩まされる人が増加します。

特にシニアは、加齢の影響で皮膚の水分を保つ機能が低下、皮脂の分泌が不足して、乾燥しやすくなります。乾燥にはホルモンの影響もあり、女性は女性ホルモンが減少する更年期以降になると皮膚の水分量が減少します。男性も70歳近くになると、男性ホルモンの減少により皮脂の分泌が減少して、乾燥しやすくなります。

皮膚が乾燥すると、皮膚を外敵から守るバリア機能が低下し、わずかな刺激にも反応してかゆみを感じたり、赤いブツブツが出てきたりします。特に汗腺や皮脂腺が少なく乾燥しやすい部位や、衣服がこすれやすい部位は、かゆみが起こりやすくなります。

そのほかに、腎臓病、肝臓病、糖尿病などの内臓の病気が原因になり、服用している薬のためにかゆみが起こることがあります。

## 2 かゆくてもかくのは我慢しましょう、かけばかくほどかゆくなります

かゆいところがあると、我慢できずについかいてしまい、“血が出るまでかいてしまう”という患者さんもいます。かくと、それが刺激になってかえってかゆみが増し、皮膚に炎症が起こるなど、悪循環に陥ってしまいます。

なかには炎症の影響によって、全身に湿疹が広がり、微熱が出たりすることがあります。また、乾燥して荒れた皮膚からは、さまざまな異物が侵入しやすくなるため、アトピー性皮膚炎などを発症しやすくなりますので注意が必要です。アレルギーを起こしやすい人では、荒れた皮膚にアレルゲンになる食物が付着して体内に取り込まれると、食物アレルギーになるリスクもあります。



### 3 こんな人は 皮膚科を受診しましょう

「湿疹が広がっている」「かき壊してジュクジュクしている」場合や、保湿ケアを2週間行っても改善しない、または悪化したという場合は、皮膚科を受診してください。治療では、抗ヒスタミン薬の内服や、保湿外用薬およびステロイド外用薬が使われます。

### 4 かゆみが起こりやすい 部位はどこ！

腕全体、脇腹、<sup>すね</sup>脛、腰は汗腺や皮脂腺が少ないので乾燥しやすく、かゆみが起こりやすい部位です。

肩、肩甲骨の辺り、太ももの付け根辺り、ふくらはぎは衣服がこすれたり圧迫されたりしやすく、かゆみが起こりやすい部位です。

皮膚の乾燥を放っておくと、皮膚のバリア機能が失われ、外部からの刺激を受けやすくなります。すると、刺激に過敏な状態になり、衣服との摩擦など、わずかな刺激でもかゆみが起こりやすくなります。

### 5 かゆみが起こったら

かゆみが強いときは、冷やしたタオルやペットボトルなどをかゆい部位にあて、少し冷やすとかゆみが治まります。

### 6 無意識にかかないよう 注意しましょう

かかないようにしようと思っても、新聞を読みながらなど、無意識にかいていることも多いと思います。自分がいつ、どんなときにかいたかをノートに記し、かきそうな状況になったら意識して、かかないように注意するといいでしょう。

### 7 かゆみ対策

#### ①季節を問わず毎日保湿しましょう

皮膚の乾燥対策で最も重要なのが、保湿剤を毎日きちんと塗ることです。十分に保湿を行うことで、皮膚のバリア機能を高め、トラブルを防ぐことができます。また、刺激を受けやすい手を守るために、水仕事の時はゴム手袋をつけることを習慣にしてください。

#### ●保湿剤のタイプ

保湿剤は、水分、油分、保湿成分などでできています。油分と水分の含有量により、いくつかのタイプに分けられます。乾燥の程度が強いほど、油分が多いタイプが適しています。

#### ローション

油脂が少なく、水分が最も多い。  
サラッとしているが、保湿時間は短い。



#### 乳液

ローションより水分が少なく、油脂が多い。  
塗りやすいが、保湿時間は短い。



#### クリーム

乳液より水分が少なく、油脂が多い。  
塗りやすいが、保湿時間はやや短い。



#### 軟膏(ワセリン)、オイル

皮膚の表面を油膜で覆う。  
保湿時間は比較的長いが、べたつくなどの使用感がある。



## ●保湿成分

主な保湿成分は下記のとおりです。自分の皮膚の状態に適したものを選ぶとよいでしょう。

### 尿素

皮膚の角質層の水分を保持したり、角質層を柔らかくする作用があるとされる。刺激を感じることもあるので、顔に使うのは避ける。

### セラミド

皮膚の角質層の水分を保持する効果が高く、皮膚のバリア機能の保持・改善に有効とされる。

### ヘパリン類似物質

皮膚の角質層の水分を保持し、血行促進や抗炎症作用があるとされる。

### ワセリン

皮膚の表面を油膜で覆い、水分の蒸発を防ぐ。刺激が少ない。最近では乳液状のワセリンも開発されており、一部の医療機関で取り扱っている。

## ②部位ごとに丁寧に塗りましょう

乾燥してかゆいところがある場合、かゆみのない部位も乾燥していることが多いので、かゆいところだけでなく、全身の皮膚の保湿が必要です。現在はかゆみがないという場合も、皮膚は乾燥しているかもしれません。予防の意味からも積極的に全身の保湿を行うことが勧められます。

### 保湿剤の上手な塗り方のコツ (クリームを使用する場合)

#### 足

それぞれの足の甲に適量の保湿剤をのせ、足の指、足の裏全体にのばす。



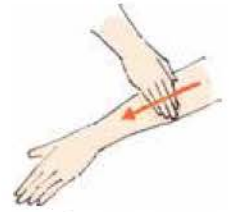
#### 背中

手が届きにくい部位は、人に塗ってもらうか、市販の器具を利用して塗る。



#### 腕

①適量の保湿剤をのせ、もう一方の手の指で、上から下に縦にのばす。

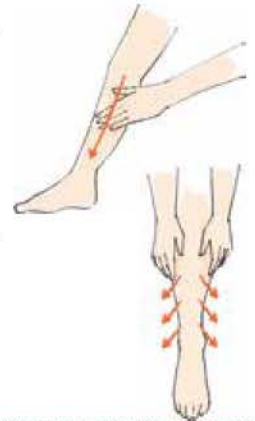


②手のひらを密着させ、上から下に水平方向に回しながらなじませる。



#### 脚

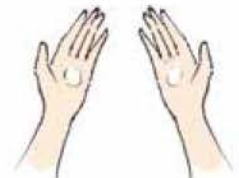
①適量の保湿剤をのせ、上から下に向け縦にのばす。



②上から下に、両手でハの字を描くように保湿剤をのばして塗る。

#### 手

①両手のひらにのせた保湿剤をそれぞれの指の先につけ、手のひらをすりあわせてのばす。



②指1本ずつをもう一方の手で握り、握った手をまわして、指全体に塗る。



③手の甲にもう一方の手のひらを重ね、手の甲、指の間と側面に塗る。



④手首をもう一方の手で握り、水平方向に回して塗る。



⑤爪の周りにも塗る。



### ③生活習慣を見直しましょう

入浴や衣服、暖房など、毎日の何気ないことが、気づかないうちに皮膚を傷つけているかもしれません。皮膚の乾燥を招き、皮膚に刺激を与える習慣や生活環境がないか、見直してみましょう。もしあった場合は、改善することがかゆみ対策に有効です。

#### ◎入浴のポイント

##### 皮膚の油分や水分を保ち、刺激を与えない

熱い湯に長時間つかると、皮膚表面の皮脂が湯にとけて失われます。湯温は40～41℃程度のぬるめを目安にし、長湯も避けましょう。入浴剤を使うときは、保湿成分の入ったものを選び、皮脂を落とす作用のある硫黄系は避けましょう。

せっけんなど洗浄剤を使うときは、よく泡立て、手に泡をのせて、優しく洗いましょう。ナイロンタオルやブラシなどでゴシゴシ洗うのは厳禁です。

体を拭くときは、柔らかいタオルを押し当てるようにして、優しく水分を取ります。



#### ◎衣類のポイント

##### 刺激の少ない、滑らかな素材のものを選びましょう

肌着や衣服を選ぶときは、肌触りを自分の手で確かめ、刺激の少ない、滑らかな素材のものを選びましょう。肌着は天然素材がよいといわれていますが、木綿でもゴワゴワしていれば刺激になり、また、滑らかな化繊でも、人によってはその素材が刺激になることもあります。自分に合ったものを選ぶことが大切です。

靴下は、締めつけないものにしましょう。肌着の上であ

ってもけばだったセーターを着たり、その上に重いコートを重ねたりすると、皮膚が刺激を受けることがあります。

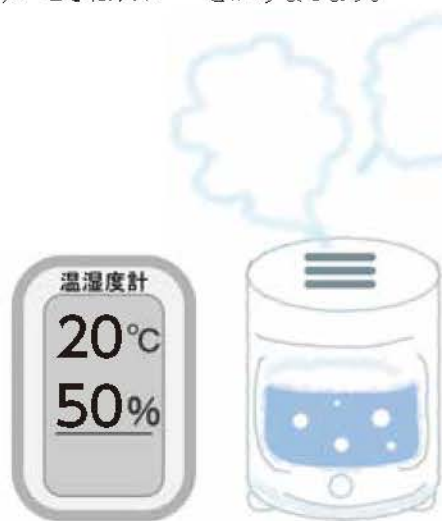


#### ◎室内環境のポイント

##### 室内の温度と湿度を適正に管理しましょう

寒い時期の室内の温度は18～23℃、湿度は40～60%に保つのがよいとされています。エアコンなどの暖房器具を使うと、湿度が下がるため、温湿度計で確認し、湿度が低い場合は、加湿器を使い、ぬれタオルや洗濯物を室内に干すなどして、室内の加湿を行いましょう。室内の温度も高くなり過ぎないようにしましょう。

こたつや電気毛布を使い過ぎると、皮膚の水分が奪われるので、使い方に注意しましょう。毛布が直接皮膚に触れてかゆいときは、カバーをかけましょう。



さあ、秋になり、寒い冬もすぐそこです。寒さは肌荒れを引き起こします。肌荒れは放っておくと、かゆい湿疹になります。それは大変です！肌荒れに注意して、スキンケアしましょう。そして快適な毎日を送りましょう。





# 貯めて使って お得なポイント活用術



ポイントカード・  
クレジットカードセミナー講師  
コラムニスト

さくち たかひと  
菊地 崇仁

ポイントと聞くと、「おまけ程度」と考えている方も多いのではないのでしょうか。昨年1年間で楽天が発行した発行ポイント数はおよそ4700億円です。国民一人当たり4000円程度のポイントになります。四人家族の場合は1万6000円分です。これは1社のポイントですので、他社ポイントも考えると、年間で数万円分はお得になる計算です。最近ではポイントの運用や投資ができるサービスも開始されています。特定の投資信託に連動してポイント数が増減したり、実際の投資信託や株をポイントで購入したりできます。ポイントを上手に活用する方法を紹介します。

## 1 使えるポイントを貯める

ポイントを上手に活用するには、少し考え方を変える必要があります。ポイントには有効期限があり、有効期限内に、貯めたポイントを使わなければ失効します。従って、たくさん貯まるポイントを貯めるのではなく、使えるポイントを効率よく貯めるように考えます。この基本を間違えると、上手にポイントを活用することができません。

### ①ポイントカードを断捨離

財布の中のポイントカードを確認してください。1か月に1回も行かないようなお店のポイントカードは、ポイントを使えるまで貯めることは難しいです。最近のポイントカードはウェブやアプリでポイント数を確認できるようになっているため、現在のポイント数を確認します。そのポイントは1ポイント単位で使えるのか、500ポイントや1000ポイント貯まらなければ使えないのかを確認し、ポイントが使えるまで貯められるかを考えます。貯められない場合は、数百円分のポイントがあっても、あえて失効させるのも手です。ポイントを使い切るために無駄な支出を増やす必要はありません。

### ②四大共通ポイント

ポイントカードの断捨離が終わった後は、使いやすいポイ

ントを考えます。使いやすいポイントの筆頭は、さまざまなお店で利用できる「共通ポイント」です。Tポイント、Pontaポイント、楽天ポイント、dポイントは「四大共通ポイント」と呼ばれ、コンビニエンスストア、ドラッグストア、飲食店、家電量販店、ガソリンスタンドなどでポイントを貯めたり、使ったりできます。

レジで「ポイントを使ってください」と伝えるだけで1ポイント=1円として1ポイント単位で利用できます。108円などの8円分だけをポイントで払うことも可能です。

共通ポイントは携帯キャリアとの相性も良く、保有しているスマートフォンからメインで貯める共通ポイントを考えるのも良いです。ドコモの場合はdポイント、auの場合はPontaポイント、ソフトバンクの場合はTポイント、楽天モバイルの場合は楽天ポイントを中心に貯めます。スマホ料金に対して、毎月ポイントが貯まり、貯まったポイントをスマホ料金に充当することもできます。

Tポイント、Pontaポイント、楽天ポイント（期間限定ポイントを除く）の有効期限は、一年間ですが、ポイントを貯めるなどするとそこから一年間延長され、実質無期限と考えられます。dポイント（期間・用途限定ポイントを除く）の有効期限は4年間ですが、通常のポイントよりも長いのが特徴です。（表1）

表1 携帯キャリアと共通ポイントの相性

|                     | ドコモ                | au  | ソフトバンク                          | 楽天モバイル                |
|---------------------|--------------------|---|---------------------------------|-----------------------|
| 貯まるポイント             | dポイント              | Pontaポイント                                 | Tポイント                           | 楽天ポイント                |
| ポイント有効期限            | 48か月               | 最終利用日<br>(貯める、使う) から1年後<br>の同日            | 最終利用日<br>(貯める、使う、交換する)<br>から1年間 | ポイントを獲得した月を<br>含めた1年間 |
| ケータイ料金での貯まり方        | 1000円につき<br>10ポイント | 1000円につき<br>10ポイント                        | 1000円につき<br>5ポイント               | 100円につき<br>1ポイント      |
| ケータイ料金の<br>ポイント充当単位 | 1ポイント単位            | 3000ポイント、6000ポ<br>イント、1万2000ポイント<br>の3コース | 1ポイント単位                         | 1ポイント単位               |

## 2 クレジットカードを見直す

野村総合研究所の調査結果<sup>\*1</sup>によると、家電量販店やクレジットカード、携帯電話など国内11業界別のポイント・マイル発行額ではクレジットカード業界が一番多くのポイントを発行しています。ポイントを効率よく貯めるためには、使っているクレジットカードの見直しが効果的です。

### ①ポイント還元率に注目

ポイント還元率とは、利用した金額に対して、何円相当のポイントが返ってくるかを示したものです。

例えば、通常のクレジットカードのポイントは決済金額に対して200円につき1ポイント貯まり、貯まったポイントは1ポイント=1円として利用できる場合が多いですが、この場合のポイント還元率は0.5%となります。百貨店や家電量販店のクレジットカードの場合はそれぞれの店舗で利用するとポイント還元率が10%程度の場合もありますが、百貨店や家電量販店以外の買物では0.5%程度になります(ゴールドカード以上の場合は1%の場合も)。

お勧めのクレジットカードはどこで使ってもポイント還元率が1%(100円で1ポイント)以上で、貯まったポイントをすぐに利用できるカードです。

ポイント還元率が0.5%から1%に変わると、月間10万円利用している場合は毎月500円分のポイントが変わり、年間で6000円分の差が出ることになります。今までクレジットカードを使っていなかった場合と比較すると年間1万2000円も差が出ます。

年会費無料でポイント還元率が1%あり、四大共通ポイン

トが貯まるクレジットカードもあります(表2)。

### ②利用金額に留意しながらクレジットカードの有効活用

カードを見直した後は、支払いを一本化します。二人以上の世帯の場合<sup>\*2</sup>、食費で7万5640円、水道・光熱費で2万2797円、通信費で1万3238円と、これだけでも1か月11万円以上です。交通費、被服費などを含めると、クレジットカードですべて払った場合に年間で数万円以上の獲得ポイントの差が出ることもあります。

最近ではクレジットカードで支払うことができる賃貸物件もあり、引越すタイミングで探してみてください。大手賃貸住宅検索サイトでは、エリアや沿線での検索のほか、詳細検索として「クレジットカード可」のオプションも用意されています。チェックをつけて検索すると、クレジットカードで家賃を支払うことができる不動産会社を探することができます。

また、手数料はかかりますが、相続税や贈与税などの国税はクレジットカード払いができ、地方税も対応する自治体が増えています。手数料が0.8%程度かかった場合でも、還元率が1%以上のクレジットカードで支払うと、0.2%程度はお得になります。

コンビニエンスストアやドラッグストアなどでもカード払いに徹します。100円でも現金で決済するよりもスピーディーで、現金に触れることもないためコロナ禍でも安心して利用できます。Visaブランドを中心に、カードをタッチするだけで支払うことができるようになっており、今後利用できる店舗が増えていく予定ですので、支払い方を覚えておくと便利です。

なお、クレジットカードの利用金額の管理は、これまで以上に注意することを忘れずに。

タッチ決済搭載カード



表2 共通ポイントが貯まるクレジットカード

|             | Yahoo! JAPANカード | au PAYカード        | 楽天カード             | dカード     |
|-------------|-----------------|------------------|-------------------|----------|
| 年会費         | 無料              | 無料 <sup>*3</sup> | 無料                | 無料       |
| 貯まるポイント     | Tポイント           | Pontaポイント        | 楽天ポイント            | dポイント    |
| ポイント還元率     | 1%              | 1%               | 1%                | 1%       |
| ポイントカード機能搭載 | Tカード            | —                | 楽天ポイントカード         | dポイントカード |
| タッチ決済搭載     | —               | —                | Visa、Mastercardのみ | Visaのみ   |

<sup>\*1</sup> ポイント・マイルの年間発行額が1兆円を突破 <sup>\*2</sup> 総務省 家計調査報告 (2021年4月分)

<sup>\*3</sup> au以外の場合は初年度無料、年1回以上の利用で2年目も無料

### 3 ポイントの多重取り

ここからは、少しテクニックを紹介します。支払い時にはポイントカードとクレジットカードを併用します。ポイントカードを提示すると、提示でのポイントが貯まり、決済でクレジットカードを利用すると決済分のポイントが貯まります。このように1度の支払いで2回ポイントを貯めることを二重取りと言い、3回、4回のポイントを獲得できる場合もあります。

#### ①ポイントの四重取り!?

電子マネーや流行の〇〇ペイを使うのも手です。例えば、あるドラッグストアでの支払いの場合、事前準備として楽天カードからオンライン電子マネーの「楽天キャッシュ」にチャージします。チャージ時には0.5%の楽天ポイントが貯まります。続いて、支払い時にはそのドラッグストアのポイントカードを提示するとドラッグストアのポイントが貯まります。さらに楽天ポイントカードも提示すると楽天ポイントも貯まります（ドラッグストアのポイントカードと併用可の場合）。決済ではチャージした楽天キャッシュを楽天ペイで利用します。決済で1%の楽天ポイントが貯まります。1回の支払いで、そのドラッグストアのポイントが1回、楽天ポイントが3回貯まり、ポイント四重取りとなります。

少し複雑になるため、そのドラッグストアのポイントカード+楽天ポイントカード+楽天カードの三重取りでも十分です。ポイントは、自分のできる範囲で貯めることが重要で、難しいと感じたことは続けられませんので、できる範囲で貯めてください。

#### ②ネットショップを利用する場合は

ネットショップを利用する場合は、ポイントモールやポイントサイトと呼ばれる特別なサイトを経由します（表3）。

ポイントモールを経由してショッピングを利用すると、ポイントモール分のポイントが貯まります。それ以降は、通常の買物と同じようにショッピングサイトのポイントが貯まり、決済時にクレジットカードを利用するとポイントが貯まります。多くの場合はポイント三重取りが可能です。

表3 共通ポイントが貯まるポイントモール

|          | Tポイント   | Pontaポイント   | 楽天ポイント   | dポイント   |
|----------|---|---|--|---|
| モール名     | Tモール  | Pontaポイントモール  | Rebates  | dカード<br>ポイントUPモール                               |
| 代表的なショップ | Yahoo!ショッピング、<br>LOHACO、<br>ニッセンオンライン、<br>ペルメゾンネット等 | au PAY マーケット、<br>ファンケルオンライン、<br>大丸松坂屋オンライン<br>ショッピング等 | iHerb、<br>ユニクロオンラインストア、<br>Apple公式サイト、<br>高島屋オンラインストア等 | 楽天市場、<br>おうちでイオン イオンショップ、<br>Gap公式オンライン<br>ストア等 |

ポイント多重取りの方法はたくさんあります。しかし、あまりにも手を広げすぎると、ポイントの管理ができなくなります。使うサイトやポイントカード、クレジットカードは厳選し、管理できる範囲にしてください。

### 4 銀行口座を見直す

手間なくポイントを貯める方法として、お勧めしたいのが銀行口座を見直す方法です。ネット銀行を中心にポイントサービスがありますが、メガバンクでもポイントサービスを導入するケースが増えてきています。

三菱UFJ銀行では、6月以降Pontaポイントが貯まるサービスを開始しており、スーパー普通預金（メインバンク プラス）利用者がポイントサービスの申し込みを行うと、毎月の利用実績に応じてPontaポイントが貯まります。三菱UFJダイレクトにログインすると1か月5ポイント、口座振替などで1か月10ポイント等です。すでに三菱UFJ銀行の口座を保有している場合でも、ポイントサービスの申し込みからPontaポイントの連携を行わなければポイントが貯まりませんので注意してください。

三井住友銀行では、2月よりポイントプログラムが変更となり、銀行取引に応じて貯まるポイントがVポイントに変更されました。クレジットカードの三井住友カードで貯まるポイントと統合され、クレジットカードでためたポイント、銀行口座でためたポイントを同じように利用できます。SMBCダイレクトにログインすると1か月5ポイント、三井住友銀行のATMの入出金で1回10ポイント（月3回まで）などです。銀行振込手数料をポイントで支払うこともできるようになっています。

新生銀行の場合、毎月エントリーが必要ですが、Tポイント、dポイント、nanacoポイントのいずれかが貯まります。エントリーで1ポイント、新生パワーダイレクトへのログインで3ポイント、口座への振込入金（1万円以上）で1回25ポイントなどです。給与振込口座などの受取口座に設定するだけで毎月自動的にポイントが貯まります。

このような銀行口座は複数あり、TNEOBANK (Tポイント)、スルガ銀行ANA支店 (ANAマイル)、JALNEOBANK (JALマイル)、スルガ銀行dポイントクラブ応援バンクなどがあります。

一度、給与振込口座やクレジットカードの引落口座などを変更するだけで、毎月自動的にポイントが貯まるようになります。

## 5 ポイントの価値を高める

多くの人が勘違いしているのがポイントの権利です。ポイントは自分のモノではなく、企業のモノになります。

ポイントには有効期限が設けられているだけでなく、ポイントの価値を変更したり、貯まり方を変更したり、企業が自由にコントロールできます。通常、ポイントプログラムの変更がある場合は改悪が多く、使えるときに使った方がポイントの価値が高いときに利用できることが多いです。

ポイントを少し上手に使えるようになってきたときに挑戦したいのがポイントの価値を高めることです。ローソンには「お試し引換券」があり、少ないポイントで交換できる商品が毎日のように変わります。例えば、130円相当の商品が50～60ポイント程度で交換できることがあり、この場合は1ポイントの価値が2円以上になります。お試し引換券はPontaポイントまたはdポイントで交換できます。

同じような仕組みが今年の6月から開始したファミリーマートの「お試しクーポン」です。こちらもお試し引換券と同じような仕組みです。dポイント、Tポイント、楽天ポイントの利

用が可能です。

ウエルシアでは、毎月20日に200ポイント以上の利用で1.5倍の金額として利用できる、「お客様感謝デー」を実施しています。Tポイントの価値を1ポイント=1.5円相当までアップできます。

最近増えているのがポイント運用サービスです。ポイントで疑似運用体験できます。証券口座の開設も不要で、始めたいと思ったらすぐに始められます。多くの場合は、アクティブ運用 (株式メイン)、バランス運用 (債券メイン) を選択でき、100ポイント程度から始められます。取り出し (売却) は1ポイント単位でできるため、101ポイントや102ポイントに増えたタイミングで取り出すこともできます (表4)。

また、ポイント運用とは別に、ポイント投資もあります。ポイント投資の場合は疑似運用ではなく、ポイントで金融商品を購入します。従って、証券口座の開設が必要となり、ポイント運用サービスよりもハードルは高いです。ただし、売却時には現金として受け取ることができるため、ポイントを現金化することが可能です (表5)。

筆者は貯めたポイントは基本的に投資に回し、残った期間限定ポイントはポイントカードやスマホ決済などで日々利用しています。ポイントを使うルールを決めておくことで、迷わずポイントを利用できるようになり、ポイントを上手に活用できるようになるはずです。

いかがでしょう。「おまけ程度」と考えていたポイントについての見方が変わったのではないのでしょうか。せっかく付与されるポイント、有効に使いたいものですね。

表4 共通ポイントの運用サービス

|       | Tポイント | Pontaポイント         | 楽天ポイント <sup>*4</sup> | dポイント <sup>*4</sup> |
|-------|-------|-------------------|----------------------|---------------------|
| 名称    | —     | au PAYポイント運用      | 楽天ポイント運用             | dポイント投資             |
| ポイント数 | —     | 100ポイント以上、1ポイント単位 | 100ポイント単位            | 100ポイント単位           |
| 対象投資先 | —     | 選択肢なし             | アクティブ、バランス           | アクティブ、バランス、テーマ      |

表5 共通ポイントの投資サービス

|       | Tポイント               | Pontaポイント | 楽天ポイント <sup>*4</sup> | dポイント     |
|-------|---------------------|-----------|----------------------|-----------|
| 証券会社  | SBI証券、SBIネオモバイル証券   | auカブコム証券  | 楽天証券                 | SMBC日興証券  |
| 単位    | 1ポイント単位             | 1ポイント単位   | 1ポイント単位              | 100ポイント単位 |
| 対象投資先 | SBI証券は投資信託、ネオモバ証券は株 | 投資信託      | 投資信託、株               | 株、ETF     |

\*4 通常ポイントのみ利用可