

元気になる スイッチは 自分の中にある

元陸上競技選手
北京オリンピック銀メダリスト

あさはらのぶはる
朝原 宣治



私は現役時代には身体の感覚を研ぎ澄ましてトレーニングをし、試合の結果を見ながら体調の変化に細心の注意をはらっていましたが、その日々の基本は健康維持です。私は36歳で現役選手を引退しましたので、競技者ではない方よりも一足先に身体や集中力の衰えを察知し、身体的ピークを越えてからも、長く競技者として加齢と上手く付き合う術を身に付けていきました。選手は一般的に25歳を過ぎて30歳手前になると、練習や試合の疲労から回復するのに時間がかかるようになります。練習でも20歳の頃にできていた本数が休憩を入れないとこなせなくなりますし、試合へ体調を合わせていく「ピーキング」にズレが生じたりします。私は30歳を越えてからも陸連主催の強化合宿などに積極的に参加していましたが、若い学生選手と練習する機会が多くありました。特に冬の鍛錬期の練習は試合よりも質をおさえて量をこなします。元気いっばいの学生選手は問題なくノルマをこなしていきます。一方で「年老いたスプリンター」はそれについていけず練習では学生たちに負けっぱなしでした。しかし、シーズンインしてきちんと試合にピークを合わせると、その学生たちに負けることはありませんでした。このように、衰えを受け入れ、現状を冷静に明確に知ることで、高齢でもハイパフォーマンスを維持できるようになりました。

そのような経験が、現在でも体重管理や疲労の蓄積回避などに役立っていることは間違いありません。しかし、マスターズ競技をするとすると話は別でした。引退

して10年という節目にマスターズ陸上に登録し再び走り出しました。きっかけは、マスターズ界のレジェンド「譜久里(ふくさと)武(たけし)」さんとお会いする機会があり、半年後に開催される世界マスターズ陸上大会の話に花が咲きました。「リレーで世界記録を出して金メダルを獲りましょう!」という殺し文句で、お酒の勢いもあり参戦を決めました。しかし、私はこれまで指導やイベントで見本を見せられるくらいの体力しかなく、半年で果たしてスパイクを履いてダッシュができるのかとても不安になりました。不安は的中しました。世界マスターズ陸上大会本番までになんと肉離れ3回してしまいました。本番にはギリギリ走れる状態になり、チームに迷惑をかけずに済みました。結果は金メダルでした。世界記録は逃したものの、久しぶりの高揚感や緊張感を味わいました。

マスターズ陸上への参加で、競技の楽しさだけではなく、一緒に走る仲間との新たな交流も生まれました。生活に試合出場という目標を入れることで、食事に気を配るようになったり、仕事の合間に練習時間をつくったりと、これまでよりも健康に気を遣うようになりました。50歳を目前にして急速に落ちてくる体力維持にも役立っており、身体だけでなく気持ちも元気になりました。

これからもテニスやゴルフもはじめて、生涯健康で生き生きと過ごせる環境をつくっていきたいと思います。

「バンブーまなび塾」 の活動をとおして いきいきと今を生きる



公認心理師
キャリアコンサルタント
ガイダンスカウンセラー
公立高校講師
NPO法人バンブーまなび塾 理事長

たけうち なおみ
竹内 直美

公立高校を定年退職し、次に勤めた行政機関の相談窓口で不登校、ひきこもりの相談に7年ほど携わってきました。不登校あるいはひきこもりから社会参加へと踏み出そうとすると、彼らが最初にいうのは「勉強をしたい」という言葉でした。

確かに学歴がないということは進路を狭め、進学や就労が困難であるため自己肯定感も育っていません。なかなか社会参加ができないのです。「それなら私たちと一緒に学びましょう。」と元同僚たちと学習支援・自立支援を行う法人を立ち上げました。

7年が経過し、子ども・若者のためだけではなく、私たちの生きがいになっています。そんな活動を紹介します。

1 バンブーまなび塾を始めた背景

私の50代半ばのことです。当時荒れていた公立高校でのことでした。3年の選択科目に化学式、数学的処理、テストを行わない実験だけの2単位の講座に、当然卒業が危ないやんちゃな生徒が集まってきました。

ある日停学や戒告等問題行動のある男子生徒が授業中にぽつりと「先生、死んだら楽になる?」と聞いてきました。「えっ!そんな死にたいほど苦しいことがあるの?」としか返せなかった私は、生徒の心の問題に寄り添うためにカウンセリング心理学の勉強を始めました。カウンセラーの資格をとり、相談部の分掌内で話し合いをしました。生徒の問題行動は罰を与えて直そうとするのではなく、そうせざるを得ない気持ちに寄り添って、分かろうとするように取り組みました。

校長をはじめ職員会議の賛同を得て、校内に絶対秘密ですとアナウンスし、保健室とは別に生徒の心の問題に寄り添って話を聴く部屋を作りました。

相談は空き時間の先生方で分担しました。今まで見えなかった生徒の苦悩が見え、自殺願望、望まぬ妊娠、貧

困、不登校、虐待、友だち関係、進路の問題その他たくさん相談がありました。先生が話を聴き寄り添うことで解決に向かう事例がたくさん出ました。この取り組みは市教委にも取り上げられ、翌年全市の生徒指導担当教員等に向けて研究発表しました。

この3年後に定年を迎え、市子ども青少年局で、不登校・ひきこもり等青少年の相談業務に従事しました。5年の常勤、2年の非常勤を経てこれまでの経験をもとに2015年4月「NPO法人バンブーまなび塾」を立ち上げ、地域の子ども・若者への支援を始めました。



2 バンブーマナビ塾の活動内容

文科省の調査によれば全国の不登校は約13万人となっています。中学では約30人に一人が不登校になっています。また、若者のひきこもりは70万人ともいわれています。

困難な状況から回復し社会参加へ動き始めたとき、自分に自信がもてない、不登校であったために勉強の仕方が分からない、学歴がないので進学や就労もできない、という現状があります。このような子ども・若者への学習支援の必要性を強く感じました。併せて経験から学ぶことが少ないため、自信のなさからくる自己肯定感の低さも感じました。

子どもの貧困が社会問題として浮かび上がっています。学力が貧困との関連があることは知られています。不登校、ひきこもりが続く子ども・若者はこのままでは社会から取り残されたままになります。

バンブーマナビ塾の目的

「困難を抱えた子ども・若者に対し、孤立させることなく学習支援、居場所支援、体験を深めるプログラム、家族相談などを行い、その人らしい幸福な人生を歩めるようにさまざまな支援をする。」

この問題を解決するため必要な支援として「バンブーマナビ塾」は次のような活動を行っています。

○学習支援

個別に担当者を決め、小学生からの学び直し、再登校に向けて、高卒認定受験、大学受験、就労に向けてといった利用者のニーズにあった学習支援。



○居場所支援・体験を深める支援

居場所として、自宅以外で安心して過ごせる場所の提供。不登校であったため経験による学びが少なかった子ども・若者に対し、集団行事を体験してもらうことにより、対人関係やコミュニケーション能力を育て、自信を取り戻し将来に希望がもてるような支援。

- 星を観る会とキャンプ ●科学実験教室 ●見学
- ものづくり〈ジェルキャンドル、陶芸、イラストカレンダー、レジン、染色、料理など〉

キャンプファイヤー



実験教室



ハロウィンパーティー



料理教室

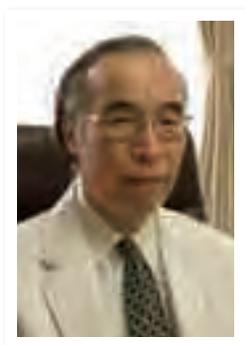
○相談支援

公認心理師、カウンセラー等専門家が一人ひとりの困難を感じている気持ちに寄り添い、家族を含めたカウンセリングを行う自立への支援。

3 活動のこれから

地味にコツコツと活動を続けて今年で7年目を迎えます。中学、高校を不登校だった利用者が高卒認定を取り、大学に入学し特待生になって就職した方、得意なイラストでカレンダーを4年間作っている方、高校に合格した方、アルバイト就労ができた方など、これまで111人の利用者が私たちの支援を受け、自分らしい生き方を歩んでくれています。私たちスタッフにとっても必要とされ、一緒にやる仲間がいる、利用者の成長と自立に感動し、喜びを感じる日々が心の支えとなり、活動を続けていくことの大きな喜びとなっています。これからも社会課題の解決に向けて取り組んでいこうと思います。

目が小さくなった？ まぶたが重い？ 眼瞼下垂かも



兵庫医科大学 名誉教授

みむら おさむ
三村 治

十分にマブタが上げられない眼瞼下垂。頭痛や肩凝りの原因にもなり、時には手術が必要になる場合もあります。最近「目が小さくなった」など自分で気づいたり指摘を受けたりしたら、眼瞼下垂の疑いがあるかもしれません。進行する前に対策を行い、一度眼科の受診をお勧めします。

1 「眼瞼下垂」って何？

私たちの目はヒトの感覚情報の80%を収集するための非常に大事な組織です。この目を守るのがマブタの役目ですが、物が見えるためには上のマブタを上げる必要があります。これを主に担当しているのが上のマブタを吊り上げる上眼瞼挙筋（じょうがんけんきょきん）とミュラー筋という二つの筋肉で、それを補助しているのがおでこにしわを作る前頭筋になります。これらの筋肉の働きが何らかの原因で悪くなったり、マブタが分厚くなって重たくなったりすると十分マブタを上げることができなくなり、いわゆる「眼瞼下垂」の状態になってしまいます。

2 「眼瞼下垂」の症状は？

この眼瞼下垂の程度はさまざまで、軽度のものでは健康上というより「目が小さくなった」、「一見眠たそうに見える」、「マブタが重そうに見える」といった美容的な問題となります。しかし、さらにひどくなって、上のマブタが瞳（ひとみ）にかかってくる状態になれば、おでこにある前頭筋を使って無理やり力を入れておでこにしわを作ること、眉から下のマブタを上げようとします。また、顎を上げると視界が広がるので、首を後方に倒して見ようとします。このような無理な力を入れ続けることで、頭痛や肩凝りが生じると言われています。さらに下がってきたマブタが瞳にかかって邪魔になって見えにくくなり、上方向や外方向の視野も狭くなることで、非常にうっとうしい気持ちになったり、生活の質（Quality of Life）が障害されたりするようになります。このような病状に進行する前に何らかの対策や治療が必要になります。

3 「眼瞼下垂」の原因は何？

最も多いのは「加齢性あるいは腱膜性眼瞼下垂 (図)」といわれるもので、加齢とともに上眼瞼挙筋の延長である薄くて硬い腱膜が上マブタに付着している部分が疲弊・菲薄化^{ひはくか}※して延長してくること、上マブタに脂肪や余剰皮膚などが付くことにより重くなり、同じ上眼瞼挙筋の筋力では不十分にしか挙上できなくなるために起こります。極端なことを言えば、誰でも高齢になれば必ず程度の差はあれ、加齢性眼瞼下垂がみられるようになります。(もちろん一生眼瞼下垂に悩まされない人も多くみられますが。)

※皮膚が薄くなっていくこと

図 腱膜性眼瞼下垂



①ハードコンタクトレンズの装用

特に問題となるのが「ハードコンタクトレンズ下垂」です。これは若い頃ハードコンタクトレンズを長期間装用された患者さんが、中高年になって起こってくるものです。最低3年以上、通常は10年以上の装用歴のある方に起こります。はめたハードコンタクトレンズのエッジがミュラー筋や腱膜をマブタの裏側から擦り続けるために、これらの組織が緩んできてマブタが下がりだします。これはハードコンタクトレンズ装用中に発生するものではなく、数年から数十年後になって発生してくるもので、現在コンタクトレンズを装用しているかどうかは関係ありません。また白内障手術後に腱膜性眼瞼下垂が多く自覚されることも知られています。

②皮膚の弾力性の低下

2番目に多いものが「上眼瞼皮膚弛緩症に伴う眼瞼下垂」です。ヒトは誰しも年をとると皮膚の弾力性がなくなり、しわができて弛みがちになります。もともとマブタは何十万回も何百万回も開閉を繰り返すために、余分な組織がない非常に軽い構造になっています。それに加齢による皮下脂肪の沈着や皮膚の肥厚・硬化が始まるとマブタは重くなり、上眼瞼挙筋やミュラー筋では十分上がらなくなってきます。これが上眼瞼皮膚弛緩症に伴う眼瞼下垂です。上のマブタ全体が腫れて目の前に垂れることもあります。ほとんどの場合は外側に強く症状が表れ、上のマブタの外側の皮膚が垂れ下がってきて、それに相当する視野が見えなくなります。

③赤ちゃんにも注意！先天眼瞼下垂かも

赤ちゃんで生まれつき上マブタが上がらない患者さんがおられます。これは先天的に上眼瞼挙筋が弱いかあるいは欠損している「先天眼瞼下垂」です。片側にも両側にもみられることがあります。特に片側の場合は放置すれば開いている方の目ばかりを使い、眼瞼下垂のある方の目を使わず、結果として視力が出ない弱視になってしまふことがあります。ただ、出生直後は十分開かなかつたとしても、しばらくするとおでこの前頭筋を使うことを覚え、また顎を上げて物を見るようになり、瞳の中心が開いてくる場合も多いのでまずは様子を見ます。ただ、筋肉が完全に欠損しているような重度の赤ちゃんでは早めに人工素材を使った「前頭筋吊り上げ術」(後述)を行います。

④筋肉が原因！筋無力性下垂かも

注意が必要なのは原因が筋肉にある「筋無力性下垂」です。これは全身的な病気でありながら90%以上の患者さんが眼瞼下垂で発症するもので、最近特に高齢者で急増している病気です。簡単に言えば上眼瞼挙筋が非常に疲れやすくなる病気で、朝起床時は開いているマブタが夕方や疲れてくると下がってしまふ日内変動を示します。

特に自宅でもできる簡単で安全なテストはアイステストで、まずスマートフォンで顔の自撮りをしておき、ケーキを買った時に付いてくる保冷剤を、下がっている方の目の上のマブタに載せ2分間冷やすというものです。ガーゼなどで覆うのではなく直接冷やすのがコツです。2分間経って冷却をやめてもう一度自撮りをして、上のマブタが上がっているか（テストの基準では2mmですが、陽性かどうかは顔写真を見れば一目瞭然で分かります）を確認する方法です。このアイステストが陽性であれば内服薬で治療できますので、眼科や神経内科の受診をお勧めします。

⑤神経の麻痺

「神経原性眼瞼下垂」といってかなりまれではありますが、上眼瞼挙筋を支配している動眼神経の麻痺でも筋肉が動かなくなって上マブタの下垂が生じます。ただ、この場合はほとんどが目を動かす筋肉も一緒に麻痺するため、物が二重に見えるなどの症状がありますので間違える心配はありません。動眼神経麻痺の場合には脳の中に動脈瘤が隠れていることがあるので、脳神経外科で頭のCTやMRIを撮ります。

⑥「眼瞼下垂」でないことも

一方で、眼瞼下垂ではないのに「マブタが開けられない」、「目をつぶってしまう」という症状で眼瞼下垂と間違われていることが非常に多い病気があります。それが「眼瞼けいれん」という病気で、眼瞼下垂と間違われて手術をされて手術効果がみられないと訴える患者さんをしばしば経験しています。この病気は特徴として、異様に眩しさが強いこと、「目を開けているのがつらい」、「歩いていると目をつぶって見えなくなる」などの訴えがあることから、眼瞼下垂とは異なる病気であることが分かっています。この病気の場合には、ボツリヌス毒素をごくごく薄めた注射をマブタの周りに注射することで症状は軽快します。

4 「眼瞼下垂」の予防法は？

残念ながら他の身体の筋肉と異なり、上眼瞼挙筋のトレーニングをすることはできません。さらに上のマブタの開閉を繰り返すとかえって前頭筋のトレーニングになってしまい、額のしわが深くなる懸念も生じます。むしろ眼瞼下垂の予防法として推奨されているのは、上眼瞼挙筋の腱膜と上のマブタへの付着部の保護です。つまり上眼瞼挙筋もその腱膜も上下方向に走る筋線維や腱の線維でできており、横方向には弱い組織で緩くくっついているに過ぎません。また、マブタに直接付着する部分は細い線維に分かれて付いています。その部位に横方向の強い力が長期間反復して加わると、筋や腱膜の結合や付着が緩んで、徐々に伸びていくと考えられます。

従って、上マブタの上から横方向に指や手掌で頻回に擦ると、その上眼瞼挙筋の腱膜が上マブタの付着部から外れたり、延長する可能性があります。そこで最大の予防法としては、私たちが朝起きた時や目が疲れた時に、習慣的にゴシゴシ指や手掌で横に擦るのは可能な限り避けた方が良いと思われます。

5 軽度の「眼瞼下垂」の対処法は？

一番最初にお勧めするのは、化粧品である二重マブタ用メイクアップ用具です。「ふたえ糊」や「二重マブタ美容液」には夜間に塗っておくタイプのももあり、接着タイプや皮膜タイプのももあり、初期のマブタの薄い方には非常に有効です。ただ、脂肪が多くついてマブタが厚くなった方や、マブタが硬い方にはほとんど有効ではなく、特に後期の重症の方にはまったく使えません。それでだめな場合には「二重マブタ用テープ」を用います。最近ではメッシュタイプや透明テープ、ファイバー素材のものがあり、マブタの厚みごとに形が異なる商品も販売され、接着力は糊タイプよりかなり強力です。

6 中等度以上の「眼瞼下垂」の治療法は？

前述した瞳に上のマブタがかかるようになると、美容用のメイクアップ用具では対応できず、手術が必要になります。手術には術者、原因、程度、眼瞼の厚さ、上眼瞼皮膚弛緩症の合併の有無などによりさまざまな手術法があります。

保険適応となるのは、実際に見えにくいため日常生活に支障をきたしている「機能的に問題のある」眼瞼下垂の手術ですので、一般病院の眼科ではこの切開を伴う手術を行っています。ただ、それ以外にも美容外科、あるいは一般病院形成外科などでも機能的には問題がなくとも美容的に手術をしたいと思う方に、自費診療による手術を行っています。その中で最も簡単な「埋没法」は上マブタを切らずに糸を縫い込む簡単な方法ですが、軽症の方が適応であり保険適応でもないのここでは割愛させていただきます。

ここで取り扱う手術は、切開を伴う「上眼瞼挙筋前転術」と「前頭筋吊り上げ術」の二つの種類に大別されます。上眼瞼挙筋前転術は腱膜性眼瞼下垂に用いられますが、他の眼瞼下垂の軽度のものにも使われます。皮膚を開け、上眼瞼挙筋の緩んだ腱膜を短くすることにより、上眼瞼挙筋の筋力を増強してマブタを上げます。もう少し重症の患者さんでは上眼瞼挙筋腱膜だけでなく、ミューラー筋も短くしてさらに効果を上げます。

上眼瞼皮膚弛緩症のある患者さんでは余剰皮膚を切除しますが、皮膚弛緩の場所によって眉毛の下で切除したり、二重マブタの部分で切除したりします。

一方、重度の先天眼瞼下垂や神経原性眼瞼下垂などの場合は、マブタを吊り上げる筋力がほとんどないため、おでこの前頭筋に人工素材（ゴアテックス等）や大腿筋膜を使ってマブタを吊り上げる「前頭筋吊り上げ術」を行います。このようにさまざまな手術法があり、その適応や合併症も異なるので、手術をされる場合はよく主治医の先生とお話をして、納得されてから手術をされることをお勧めします。





老後破綻？ 親世代と子世代の お金の考え方の違い



ファイナンシャルプランナー

にのみや きよこ

二宮 清子

お金にまつわるジェネレーションギャップを感じることはありませんか？ 親の時代と経済状況が違えば、お金の扱い方も違って当然ではないでしょうか？ 具体的にどのようなジェネレーションギャップがあるのかお伝えします。

1 親と子どもの「お金」の ジェネレーションギャップとは？

基本的に私たちは親を手本にするため、「親と同じような生活をしていたら困らないだろう……」という経済観念や潜在意識の中で生活しています。また、お金に関する悩みや疑問を他人と共有する習慣がないため、一番の相談相手は「親」になってしまいます。

しかし、実際には親の時代と私たちの時代とでは、経済状況が大きく異なり、親と同じような生活をして、アドバイスどおりに生活していたら、家計が立ち行かなくなることがあります。

特に、「老後資金2,000万円問題」が取り沙汰されて以来、親と同じようなお金の扱い方ではいけないのでは？ 資産運用や働き方など柔軟に考える必要が出てきたのではないだろうか？ と、漠然と疑問や不安を抱えている人も少なくないでしょう。では具体的に親の時代と、どのように経済状況が違うのか考えてみましょう。

2 親子の六つの ジェネレーションギャップ

① 資産運用は預貯金や保険でできた

30年前は株式や投資信託といったリスクをとった資産運用をしなくても、「預貯金や保険で倍になる」ということが起きていました。若い世代には想像もできないと思いますが、郵便局の1990年代初めの頃は、定額貯金3年以上の適用金利が6%を超えていました。

<ゆうちょ銀行の3年以上の定額貯金に100万円を
10年間預けた場合>

◆1990年代初期……金利6%で1,790,847円（税引前）

◆現在……金利0.002%で1,000,200円（税引前）

もし、1990年代初期の金利で1億円預けていたら、年間の利息が600万円なので利息で1年間生活できます。リスクもない状態でお金がお金を生むというように、お金がしっかり働いてくれていたので、資産形成もしやすい状況でした。しかし、今は預貯金だけではほとんど増えません。お金がお金を生む仕組みを作るには、株式投資や投資信託といった、増える可能性も減る「リスク」もとらなければいけないという状況になっています。

また、保険に関しても貯蓄型保険商品は、金利が高かった1990年前後では予定利率は5~6%で、その当時に終身保険や個人年金等に加入された人は、今でも「お宝保険」として増加したお金を有効活用し、老後を送っています。しかし、今ではマイナス金利政策の影響で円建ての貯蓄型保険商品が軒並み販売中止となり、残っている商品はドアノック商品としての役割のためにだけ存在している状況です。「保険で増やす」には投資信託を活用した変額保険や、ドル建ての商品のように「リスク」をとることが前提になってきました。

■若い世代は「資産形成」として資産運用と向き合う必要がある

日本人の多くが資産運用の経験がないうえに、「資産運用はギャンブル」と思っている人もまだまだ少なくありません。親世代の資産運用は株式が中心で、先物や不動産投資で大失敗した話を聞くこともあるでしょう。このように親世代は大金を一度に投じる方法なので、失敗したときに失うお金も大きく、まさにギャンブルでした。

しかし、若い世代は「資産運用」ではなく「資産形成」です。毎月一定額の金融商品をコツコツと購入していく積立投資がメインになります。「長期・少額・分散」を配慮した資産運用ですね。「つみたてNISA」や「iDeCo」といった国の制度が整っているので、未経験の方でも毎月5,000円や1万円といった小額から始める方が増えています。ただ、必ずしもリスクがないわけではありません。資産運用についてしっかり学び、リスクコントロールする術を身に付けていくことがとても重要になります。

また、親に資産運用をしていると伝えた途端、拒絶反応を示すことがあるかもしれません。それは、まさにギャンブル的な手法しか知らないからであり、親が子を心配するのは仕方のない反応だと、肝に銘じ柔軟に対応するようにしていきましょう。

②収入が増えていた

親世代が過ごした高度成長期や経済状況が良い時代は、妻が専業主婦でも困らないくらいに夫の収入が増えていました。また、終身雇用制度や退職金制度がしっかりありました。従って、結婚して子どもを授かり、住居・教育・老後資金という、当たり前のライフイベントに対してもお金を準備することができましたが、同じことを若い世代がやろうとすると、途中で赤字家計に陥り破綻してしまいます。原因は収入が増えないことにつきまします。これまで多くの家計診断をし、キャッシュフロー表を作成してきましたが、30~40代の多くの方が、子どもが大学進学した頃から家計が破綻してしまう状況に陥っています。

■共働きは当然!扶養から外れてしっかり稼ごう!

親世代では可能だった「夫は外で働き、妻は家庭を守る」という価値観ではお金がないことを理由に諦めないといけないことが多々出てくるでしょう。しかし、住居・教育・老後といった三大資金にかかる費用はどれも大切なので、やはり夫婦で協力して稼ぐ必要があります。その稼ぎ方も「教育費のかかる時期に扶養の範囲内でパートで稼ぐ」というような親世代のやり方ではなく、「夫婦二人で正社員並み」に稼がないと人生の三大資金を確保するのは難しい状況です。

夫婦で正社員となれば世帯年収が1,000万円超えも難しくないので、いろんなことが実現可能になります。しかし、そのためには家事・育児・介護といったこれまで女性が主に担っていたことを、夫婦で協力して取り組むことが必要になります。また、それらによって離職しキャリアや収入が途切れる、ということがないように、夫婦でしっかり話し合いながら仕事とのバランスを取ることが大切になります。子どもの育児や介護の休暇においても国の社会保障体制が整いつつある状況なので、制度を賢く活用していくとよいでしょう。

③持ち家志向は依然として高い

結婚して子どもを授かったら次は「マイホーム」、という親世代の価値観は、今も根強く残っています。いつの時代もマイホームは憧れで、いつか持ちたいと思うのはいわば本能でもあります。現実的に、収入が増えなくても「住まい」は必要で、老後も賃貸で暮らすのは不安が残るため、

老後のことを考えるとやはり持ち家はほしいところです。しかし、親世代と同じように新築一戸建てといった持ち方や、退職金で完済させるといった住宅ローンの組み方では、あつという間に家計は破綻するでしょう。

特にマイホームは住宅ローンが組めるので、まとまったお金がなくても持てます。しかも、立派な家に住めば他人に評価されやすいというメリットがあるため、ついつい身の丈以上のものを買がちです。特に親世代にとって、マイホーム取得というのは一人前になった証という価値観があるようにも思えます。

■住まいにかけるお金を軽くする&価値のある家を持つ

「新築一戸建て」「新築マンション」にこだわらず、中古やリフォーム・リノベーションといった「住まい」の形の選択肢を広げて、自分と家族が一番幸せな状況にできる住まいにしましょう。住宅ローンの負担が一番重い時期は、子どもが大学進学する頃です。仕送りや学費を払いながらも、住宅ローンが支払えるのか確認しながら、借入れ金額を決めていくことがポイントです。また、できる限りボーナス払いはせず、退職金には手を付けずに済むように、60歳までに完済できる資金計画が大切です。

持ち家の場合「資産価値」のある物件、つまり立地や環境が良く、誰もが住みやすい間取りにすることで、売却や賃貸で現金化を可能にし、病気や離婚、リストラなどお金に困ったとしても最悪、家売って生活することが可能になります。また、そのように資産価値のあるマイホームであれば、将来、贈与や相続時に有効活用することができます。

④教育費は増えている

私が子どもの頃は中学受験をするのは、医者や経営者といったいわゆる金持ちの子どもだけだったように感じますが、今では一般家庭でも中学受験が多くなり、特に都市部では当たり前という状況です。そうなると小学4年生ごろから進学塾の費用が家計にのしかかり、進学後も学費と塾の費用が重くのしかかります。また、高校卒業後の進学率も80%以上です。不景気やデフレという状況でも家計の支出の中で「教育費」だけは増え続けているのは、それだけ教育の重要性を親自身が感じている結果だと思えますが、それを可能にするなら共働きで世帯収入を増やさなければ難しいでしょう。

それでも不足する場合は、「奨学金」や「教育ローン」という手段がありますが、平均年収が増えない経済状況では奨学金の返済は子どもに大きな負担になり、教育ローンは老後資金の準備を妨げます。そのためにも教育費は、子どもを授かったらすぐに学資保険等を利用し、コツコツと準備していきましょう。お金を貯めるには時間がかかります。教育にはお金がかかることは分かっているからこそ、早いうちから準備をするのです。

⑤老後破綻？

結果的に老後資金が作れない30~40代世代

親世代のように、退職金も年金も十分あればあえて老後資金の準備は必要ないかもしれません。しかし、親世代とはギャップのある経済状況なので、今の30~40代の世代は、マイホームと教育費で家計はいっぱいいっぱいになってしまいます。結果的に、老後のお金が準備できないという歪みが生まれてしまいます。

■夫婦で正社員を続けて厚生年金を受け取ろう

正社員の場合、厚生年金を納めるので老後の年金受給額もその分増えます。夫婦で厚生年金を受給できれば老後の不安は減ります。また、夫婦で正社員の場合、退職金も期待できます。厚生年金と退職金があれば、老後の不安は大幅に解消できるでしょう。そのためにも住宅ローンや教育ローンを退職金で完済させることはせず、退職までに完済できる資金計画を立てるようにしておきましょう。

⑥生前贈与と金銭教育

親世代は、豊かになった子どもたちが年老いた親の面倒を見るというスタイルが一般的でしたが、今は老親の方が豊かなケースが多く、老親が子どもたちの家計を助けているケースも多く見られます。しかし、それでは親の老後資金を子どもが食いつぶす、または親子共倒れにもなりかねません。やはり、親子ともに経済的自立をしたらうえて、若い世代にお金を流すことも、今の時代とても重要になります。

現在、預貯金や不動産の多くを高齢者が保有しています。従って、どうやって親や祖父母の持っている資産を子

や孫といった若い世代に移転させるかが、課題になっています。

相続時精算課税制度(生前贈与)の活用や、教育費や結婚・子育て費に関する贈与の非課税枠といった制度が充実してきました。それでも高齢者から若い世代になかなかお金が流れない理由には次のようなことが挙げられます。

・長生きリスクによる不安

寿命が延びており、「生きるためにお金を多く持っていないといけない」といった不安から、高齢者が必要以上のお金を手放せずにいます。

・親子関係・家族関係の希薄化

親子関係・家族関係が上手くいっていないと、当然ながらお金がスムーズに流れることはありません。兄弟姉妹間で相続が「争族」になる理由も、親子や兄弟姉妹の関係性の良しあしが影響しています。お金をスムーズに流すには、普段からのコミュニケーション・信頼関係が重要です。親子関係が上手くいっていない場合、高齢者の心の隙間から詐欺に引っ掛かり、結果的にお金を奪われるケースも決して少なくありません。

・金銭教育の不足

「大金を子どもに渡してしまったら、何をすべきかわからない」と生前贈与をためらう高齢者も多くいます。つまり、自分の子どもの金銭感覚やお金の使い方を信じるのができないのです。しかし、幼いころから家庭内で金銭教育ができていれば、このような猜疑心も減り、贈与がスムーズに進むのではないのでしょうか。

「清貧が素晴らしい、お金は汚い、お金の話ははしたない」というような親世代の考え方では、家庭でお金の話はまともにできません。しかし、家庭での金銭教育は親自身のお金の知識も増えて、親子ともに良い金銭感覚になります。お金を扱う力は「生きる力」とも言えますので、このような金銭教育はとても重要だと感じます。

また、親や祖父母が多くの預貯金を持っているにもかかわらず、その子どもたちが住宅ローンや教育ローンを借りているケースをよく見かけます。銀行から借りて金利を払うより、親や祖父母から借りて金利を親や祖父母に支払ってあげれば、家族全体が豊かになります。このように親子間・家族間でお金や資産を流すには、やはり良い親子・家族関係と金銭教育が必要なんですね。

「お金」に関することは、節約や貯蓄のように、変わらないこともあれば、資産運用や働き方、さらにキャッシュレス決済など、時代によって変わるものがあります。お金のことだけではなく、親と子のジェネレーションギャップがあるのはいつの時代も同じことです。そのことを理解したうえで、親子でお金と向き合い、柔軟に対応していきたいですね。

