

教職員の 生涯設計

vol.
116
2022 SPRING

随想

心の整理、心の整頓

こころ元気研究所所長
こころ元気配達人

鎌田 敏

生き
がい

勉強の苦手な小中学生集まれ!

特定非営利活動法人学習支援ノサエティ命の根 理事長
元公立小学校校長

大江 平治

健康

その鼻づまり・鼻水、花粉症 じゃなくて『慢性副鼻腔炎』かも

兵庫県立西宮病院 耳鼻咽喉科 部長

端山 昌樹

経済

2022年 年金改正のポイント

ファイナンシャルプランナー
マネーラボ関西 代表

福一 由紀



心の整理、 心の整頓



こころ元気研究所所長
こころ元気配達人

かまた びん
鎌田 敏

全国各地を旅するように仕事（講演会や研修の講師）をしています。どこに行っても、人は優しく、景色も心に優しく、そして食べ物やお酒が美味しくて心が喜びます。コロナ禍ではオンライン講演も積極的に行っていました。当初「学習は対面じゃないとアカン」と、オンラインに否定的でしたが、実は「やったことがない」「デジタルが苦手」という不安や苦手意識がオンラインを否定している正体（ストレスに感じる本当の要因）でした。それに早めに気づけたことでプランAがだめならプランBでと臨機応変な対応をすることができました。

このようにストレスに感じる要因も、よくよく眺めてみると本当のストレス要因が浮かび上がってくることがあります。だから僕は「心の整理、心の整頓」の大切さをお伝えしています。ストレスに対してコントロール「出来ること」と「出来ないもの」を仕分けすることを「心の整理」、モヤモヤ・イライラして心が雑然としていた状態をきちんと整えることが「心の整頓」です。そして、心は状況によっていろんな音色があるから、「弱音を吐いたってええやん」「話すことで心が少し楽になるよね」と「心の換気」の大切さもお伝えしています。

バブル崩壊により社会人1年目でリストラを経験。やり直すために神戸大学大学院に進むが卒業時に阪神大震災。管理職なりたての頃に過労からパニック障害を発症。様々な想定外の出来事の中で、焦り、無力感、不安などの心の音色と向き合ってきたことが「心の整理」「心の整頓」「心の換気」の大切さに気づくことにつながっています。

パニック障害についていえば、「なんでこんな目にうんや」と、戦おう、戦おうとしていました。つまり「こんな自分は自分じゃない」と自己否定です。常に戦闘態勢、緊張状態です。ある時「これも僕やん」「発作が起きても、しゃ～ないやん」と、そのままの自分を受け入れました。自己否定ではなく、自分と仲良くしたことで、肩の力がフッと抜けていったことを覚えています。緊張から解放されたのでしょうか。これは「心の整頓」です。

ストレスを感じていると筋緊張状態です。運動したり、笑ったり、おしゃべりしたり（心の換気）、笑顔を大切にすることで緊張した筋肉がほぐれます。そうすると、心もほぐれてきます。身体ほぐし、心ほぐしの順番です。これもパニック障害を経験して気がついたことです。心はコントロールしにくいことがありますが、身体や行動はコントロールしやすいですね。例えば、スピーチで緊張している自分の心をコントロールするのは難しいですが、深呼吸、ストレッチして筋緊張をほぐすことは出来ます。これは「心の整理」です。

もっとストレス対処について知りたいですか？いい本がありますよ。「ストレスの9割はコントロールできる」という・・・あっ、僕の書いた本ですね(笑)。第1回目の緊急事態宣言下の不安な中で書いていたことを思い出します。ちょうど2年前の春でした。



退職教員から学ぶ



大学生講師から学ぶ



学習会全体の様子

勉強の苦手な小中学生集まれ!

特定非営利活動法人「学習支援ソサエティ“命の根”」の活動



特定非営利活動法人
学習支援ソサエティ命の根 理事長
元公立小学校校長

おお え へ い じ

大江 平治

「特定非営利活動法人(NPO法人) 学習支援ソサエティ命の根」は、勉強が苦手な小中学生を主な対象として、兵庫県明石市の2か所で年間約70回の学習支援教室を開いています。一人の先生が数人単位(1人~4人)で個別指導するボランティアの“寺小屋”で、6年目を終わろうとしています。当初は自信を失っていた子どもが多かったのですが、少人数で丁寧な指導を心がけることで、晴れやかな表情に変わってきました。

1 退職教員らがボランティア

私たちの団体は明石市内の2か所の公共施設で、会員の元小中学校教諭や現職教諭、地域住民、学生ら年間延べ450人が講師となり、年間延べ1400人ほどの子どもたちの学習を支援しています。

勉強が苦手だけでなく、自宅での学習習慣がなかったり、貧困などで学ぶ環境が整わなかったりする子どもらを幅広く支援しています。個別指導やそれぞれの児童生徒の課題に寄り添った指導に力点を置いており、学力向上だけでなく、子どもの居場所づくりや自己肯定感の育成なども目指しています。

学習場所は、明石市内の「あさぎり福祉支援センター」と「野々池コミュニティー・センター」で、小学校2年生から中学校3年生までの児童・生徒が対象で、「あさぎり教室」では約60人、「野々池教室」では約40人に、九九や小数点の計算、そして漢字の優しい覚え方などを教えています。

ボランティア講師は「よくできたね」などと褒めながら、子どもたちがつまづいている部分に焦点を当てて、分かるまで丁寧に指導します。学習の苦手な子の意欲を引き出すために小さな成果を認め評価しながら支援しています。難しい課題に当たれば、「分からない!」とすぐに投げ出す子どもらの特徴を共通理解し、さじ加減を誤らないように気をつけながら支援を続けています。

2 学習支援の契機

明石市内の小学校を退職後、明石市の厚生館(公民館)の館長として勤務することになりました。厚生館では芋植え体験やクリスマス会、バス旅行など子ども対象のさまざまな行事が行われていました。しかし、地域の保護者から依頼されたことは、子どもたちの学力向上にかかる事業を行ってほしいということでした。子どもたちとふれ合ううちに、私も基礎学力の育成の必要性を痛感するようになっていました。

近くに兵庫県立高等学校があり、そこには将来幼稚園や小学校の教員になりたいという生徒が学んでいる普通科教育類型があります。「地域の子どもたちに自信をつけ学力アップを図りたい」という思いを校長先生に訴えると、「地域の子は地域で育てましょう」と快諾していただきました。さらに同校の国際人間科の生徒もボランティアで参加することになり、講師は高等学校生のヤングティチャー20数人、参加児童は2年生から6年生までの30人として、厚生館の「小学生パワーアップ勉強会」を開講することになりました。

学習会は好評で、学習に興味関心を抱く子どもが増え、学力向上を少しずつ果たすことができました。子どもたち一人ひとりに寄り添い丁寧な支援をすれば、子どもは学力で自信をつけることができます。一人の子に寄り添える時間を増やした学習形態として、少人数指導の大切さを学びました。

3 NPO法人学習支援ソサエティ “命の根”を設立

5年間の厚生館勤務の退職の年、明石全市の「学習の苦手な子」の学習支援について考えるようになり、また、高校生の代わりに退職教員を巻き込んだ少人数指導で子どもたちの可能性を引き出したいと考え、NPO法人を設立しました。

①ボランティア講師の依頼

退職教員に勉強会の趣旨を説明し、賛同いただいたボランティア講師は最初5～6人いました。話を聞きつけて現職の教師も応援を名乗り出てくれました。地域の民生児童委員やPTAにも声をかけ参加いただき、大学生や高校生にも応援してもらえることになりました。

「学習の苦手な子」や「貧困などで学ぶ環境が整わない子」等の支援は一斉学習ではできないことを厚生館の実践から学んでいたので、多くのボランティア講師を集めることに苦心しました。

②学習者の募集と第1回学習会開始（平成28年4月8日（土）13:30～）

市の教育委員会から後援名義をいただき、近隣の小学校へ出向いて募集のビラを配布しました。待ちに待った「NPO法人学習支援ソサエティ命の根」の第1回学習会が、「朝霧コミセン」で始まりました。参加ボランティア講師は9人、児童・生徒23人でした。遅れて、6月4日（土）に「鳥羽のはら教室」での学習会を講師4人に児童8人の少人数でのスタートでした。

令和3年4月の時点で、「学習支援ソサエティ命の根」の学習会も6年目を迎えました。地域に定着して、教室に入りきれないほどの申し込みがあり、学習支援をしてあげられない児童生徒が多く出るようになってきています。

4 個性豊かな子どもたち

①目が吊り上がり厳しい表情の子

小学校5年生の女の子が勉強会に入ってきました。厳しい目をしていて何も話しません。学校で仲間外れにされ、級友や教師などにも反抗していたらしいです。この子がこの勉強会の門を叩くには理由があるのだらうと考え、入門を許可しました。質問しても何も答えず眼光鋭き目で講師を見つめるだけでした。計算ドリルを開き、簡単な問題を解くように指示すると素直に問題を写しました。鉛筆は止まったままで動きません。少数点の割り算に手が出ないようです。私は書き写した数字の美しさを「きれい!」と褒め、一緒に問題を解くことを提案しました。やっと解けた計算を思い切り褒めました。彼女の表情は緩みませんでした。でも次の学習会には参加しました。母親から「今月分の必要経費

1,000円が払えません。もう少し待ってください。A子は勉強会に行きたがっています。お願いします。」と、短い手紙が2週間後に届きました。その後、彼女は卒業するまで一度も休みませんでした。1年たつて短い会話ができるようになり、学習でも着実に力をつけてきました。中学校進学後、仲間と共にクラブ活動に一生懸命になっていると母親から連絡がありました。

②勉強中ずっと机に潜っていた子

漢字の部首はほとんど覚え、中学校の漢字も書ける力を持ち学習でも集中力がつき、課題と向き合っている小学6年生の子がいます。小学2年生で勉強会に入ってきた時は、いくら先生が優しく説得しても机の下に潜った状態で学習を終えることもありでした。当然筆記用具も出さずリュックサックに詰められた学習用具は一度も出さない状態が5回ほど続いていたこともあります。それでも不思議なことに休まずに参加した子の気持ちを察した先生も机に潜り、本読みを一緒にしました。繰り返すうちにいつしか椅子に座って学習するようになったのです。

③学習用具を持たないで参加する子

いつも遅れて学習室に入ってきます。学習用具を持たず服は先週の服と同じで汚れが目立ちます。コロナ禍の影響で4月より生活態度などが顕著に悪化していることが分かります。「いらっしやい。待っていたよ。」と優しく先生は迎えます。プリントや筆記用具を用意しながら、学校の様子などを尋ねます。そしてグループで教え合いながら問題に挑戦させます。3人のグループで意見が飛び交い笑顔の中に冗談も交じります。きっとこの子は居場所を求めてここに來たのだと推察できます。命の根の学習会に来てくれたことを私たちは喜んでいきます。

5 最後に

私がNPOを創り、講師を集め子どもたちの学習を支援しているのは、楽しいからです。発足当初は、貧困を解消するためには子どもたちに学力をつけることが大切だと意気込んでいましたが、6年目も終わろうとしている今では、学習の苦手な子とふれ合い、共に考える過程が最高に面白いのです。いかに伝えたら理解してもらえるか悩む日々もあります。「わかった!」という子どもの歓喜の声を聴きたくて、講師同士で学び合い、教材研究をして子どもと向き合っています。現役時代には気づかなかった個々に「教える」「理解させる」ことの難しさを痛感しながら、今でも子どもたちと渡り合っています。それは至福の時であり、たまたま有難く楽しい時です。

その鼻づまり・鼻水、 花粉症じゃなくて 『慢性副鼻腔炎』かも



兵庫県立西宮病院
耳鼻咽喉科 部長

はやま まさき
端山 昌樹

なんだか鼻水がドロツとしている。顔や頭が痛い。匂いがしにくい。それは慢性副鼻腔炎の症状かもしれません。以前は「蓄膿」と呼ばれていた慢性副鼻腔炎。放置していると、日常生活にも支障が出てきたり、重篤な症状が発生して手術が必要になる恐れもありますので、症状が気になるときは、早めに受診しましょう。

1 はじめに

慢性副鼻腔炎という病名は聞きなれない読者も多いかもしれません。「蓄膿」という名前だと馴染みがあるでしょうか。過去には「蓄膿」と呼ばれていた病気を慢性副鼻腔炎です。現在でも分かりやすく説明するために医師も「蓄膿」という名前を使うこともあります。しかし「蓄膿」は俗称であり、また現在の慢性副鼻腔炎は「蓄膿」とは異なる症状へ変化をしていることから、ここでは正式名称である慢性副鼻腔炎という名前を用いて、説明していきたいと思います。

慢性副鼻腔炎はありふれた一般的な疾患であり、実際、海外の調査では全人口の8～16%が慢性副鼻腔炎であると報告されています。慢性副鼻腔炎は生命にかかわることはまれですが、実は生活の質などに悪影響を与えるため、早めの診断と治療を求められる疾患です。今回はこの慢性副鼻腔炎について、総括的にお話をしたいと思います。

2 慢性副鼻腔炎とは

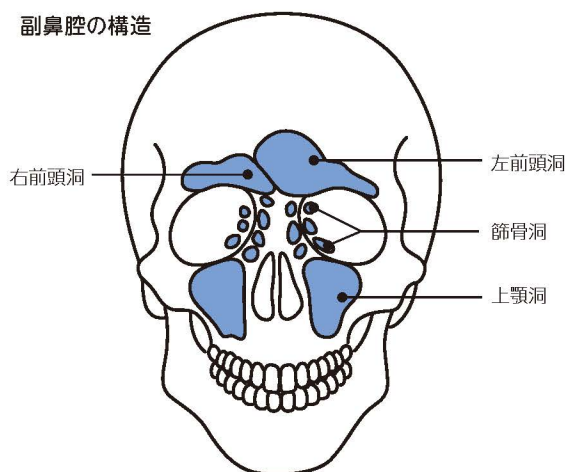
●副鼻腔とは

副鼻腔という言葉聞いたことがない読者がほとんどかと思います。副鼻腔とは頭蓋骨の中にある空間です。どこにあるかというと、おでこの裏や目と目の間、ほっぺたの裏などにあり、それぞれ前頭洞、篩骨洞、上顎洞と呼ばれています(図1)。空間というぐらいですので、空気が入っているのですが、この空気はどこから入ってくるかというと、当たり前のように鼻からです。つまり副鼻腔は鼻とつながっているため、閉鎖空間ではなく開放された空間です。したがって、ウィルスや細菌など外部からの異物が入ってくる空間です。通常ですと鼻や副鼻腔には防御機能があり、外部から侵入してきたウィルスや細菌を鼻の外に送り出してくれています。

ではこの副鼻腔はどのような理由で存在しているのでしょうか？実はよく分かっていませんが、一般的には2本足歩行で一番上に来る頭を軽くするためと言われています。また鼻と副鼻腔で、吸った空気の加温加湿・音声の共

鳴・生体防御・嗅覚などの役割を果たしています。

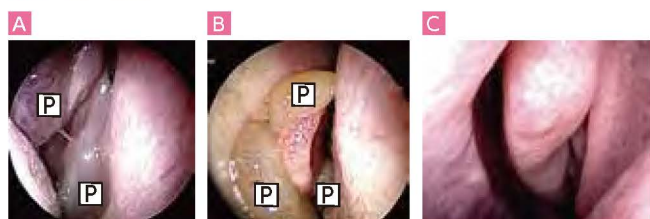
図1 副鼻腔の構造



●慢性副鼻腔炎とは

副鼻腔炎とはこの副鼻腔に何らかの原因で、炎症が起きている状態をさします。本来は空間のところに膿がたまったり、ポリープができたり、粘膜が腫れたりしている状態を副鼻腔炎と呼びます（図2）。風邪の延長線上で発生する急性副鼻腔炎という病気がありますが、こちらは適切な治療を行えば上に述べたような防御機構が働き、多くは改善します。しかしそのような防御機構では十分に治らず、8～12週以上続く副鼻腔炎を慢性副鼻腔炎と呼んでいます。

図2 副鼻腔炎



A, B: 慢性副鼻腔炎の内視鏡所見。ポリープ(P)が多数出現し、本来空気が通っている場所を占拠している。

C: 正常の鼻腔内。ポリープは認められない。

●慢性副鼻腔炎の原因

ひとくちに慢性副鼻腔炎と言っても実はさまざまな原因で発生しています。大きく言うと細菌感染とアレルギー性の炎症が原因の二つに分類することが可能です。昔は細菌感染で生じる慢性副鼻腔炎が多く、ドロツとした膿のような鼻水が溜まることが多いために前述のとおり「蓄膿」と呼ばれていました。本来、鼻と副鼻腔は狭い交通路でつながっていますが、風邪などの炎症のために粘膜

が腫れて、交通路が塞がってしまうと、副鼻腔が閉鎖空間になってしまい、副鼻腔に入った細菌が出ていかずに炎症が長引いてしまうことで、従来の慢性副鼻腔炎が成立すると言われています。このようなタイプの慢性副鼻腔炎の多くは衛生環境や医療環境がよい現在では手術治療まで必要になる患者さんは減ってきています。

一方で最近増加しているのが、アレルギー性の炎症が原因で生じる慢性副鼻腔炎で、なかでも難治性の一群を好酸球性副鼻腔炎と呼びます。アレルギーというと花粉症が有名で、スギ花粉症の時期には皆さんマスクなどで予防をされます。同じようにマスクをしたりしてアレルギーの予防をすることで、好酸球性副鼻腔炎の発症を抑えられるかという残念ながらそうではありません。好酸球性副鼻腔炎におけるアレルギー性の炎症は何に反応しているのか分かっておらず、今のところ原因は不明で、厚生労働省の指定難病になっています。

3 慢性副鼻腔炎の症状

慢性副鼻腔炎の症状で主なものは鼻汁、後鼻漏、鼻閉、顔面や頭の痛みや重い感じ、嗅覚障害です。後鼻漏というのは粘調な、どろっとした鼻水が痰のようにのどに流れてくる症状をさします。症状が重ければ気づきやすいですが、一般的によくある症状のため、症状が軽いとなかなか病気であると気づきにくいかもしれません。

従来の慢性副鼻腔炎と好酸球性副鼻腔炎において、鼻汁や鼻閉、顔面の重い感じといった症状は共通です。しかし嗅覚障害は好酸球性副鼻腔炎に特徴的です。好酸球性副鼻腔炎では鼻の中にポリープ（鼻茸とも呼ばれます）ができることが多く、このポリープが嗅覚障害の原因になっていると言われています。実は私たちは匂いを鼻全体で感じているわけではなく、嗅裂という狭いスペースだけで匂いを感じています。好酸球性副鼻腔炎ではこの嗅裂にポリープができやすいのが特徴で、そのために好酸球性副鼻腔炎では嗅覚障害が生じやすいのです。強い匂いは分かるけれども、微妙な匂いは分かりにくいという場合は、ぜひ一度耳鼻咽喉科を受診してみてください。

4 慢性副鼻腔炎とアレルギー性鼻炎・花粉症

鼻におきる病気で最も多いのはアレルギー性鼻炎です。アレルギー性鼻炎はハウスダストや花粉に対してアレルギー反応が起き、鼻水やくしゃみ、鼻づまりなどが生じる疾患で、花粉症はスギ花粉症などのように何らかの花粉尘が原因で発症したアレルギー性鼻炎のことをさします。くしゃみは慢性副鼻腔炎で起こることはありませんが、鼻汁や鼻づまりは慢性副鼻腔炎の症状でも起こります。どのように見分ければいいのでしょうか。

鼻汁の性状が慢性副鼻腔炎とアレルギー性鼻炎では異なります。アレルギー性鼻炎ではさらさらの鼻汁ですが、慢性副鼻腔炎では粘調度の高い鼻汁になることが多いです。またアレルギー性鼻炎の鼻汁は透明ですが、慢性副鼻腔炎では白色、黄色、緑色など色がついていることが多いのが特徴です。

しかしアレルギー性鼻炎はいまや国民病で、最新の調査では日本人の約半分がアレルギー性鼻炎と言われています。そのためアレルギー性鼻炎と慢性副鼻腔炎の両方を患っている患者さんも多いため、実際には自己判断による診断は難しいと思います。

5 慢性副鼻腔炎による生活への影響

●生活の質への影響

慢性副鼻腔炎は多くの場合、生命に影響を与えないため、受診をしなかったり、受診しても継続的な治療を受けなかったりしがちです。しかし、慢性副鼻腔炎は生活の質(QOL; quality of life)に多大な影響を与えることが知られています。米国の調査では慢性心臓疾患と同等程度にQOLを損なうことが報告されています。QOLというとピンとこない読者も多いとは思いますが、QOLが損なわれているというのは肉体的・精神的・社会的に人間らしい、あなたらしい生活を送れていない状態をさします。たしかに鼻づまりや嗅覚障害がスッキリせず続いていると、満足できる快適な生活を送ることができないというのは想像しやすいことです。

●労働生産性への影響

QOLへの影響だけではなく、労働生産性にも影響を与えることが知られています。どなたでも風邪や花粉症で鼻がつまると、頭がボーっとしてしまい、何も集中できないということを感じたことがあるかと思います。鼻がつまったり、匂いがしにくかったりするだけでは仕事や学校を休むことではないと思いますが、仕事の効率は明らかに低下することがさまざまな研究で報告されています。手術を受けるような慢性副鼻腔炎の患者さんでは36%も仕事の効率が落ちているという米国の調査もあります。またさまざまな疾患を横並びに比較したところ、慢性副鼻腔炎は狭心症、高血圧、糖尿病、腰痛、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患と並んで、労働生産性の低下を招いているトップ10の身体的疾患の一つであることも分かっています。患者さん自身が「私は労働生産性が落ちているから、病院を受診しよう」と思うことはあまりないと思いますが、もし同僚や部下が明らかに慢性的に鼻の調子が悪く、仕事の効率が上がらないようなら、仕事を少し休んでしっかり治療してもらうことは長い目で見ると職場全体のためになるのではないのでしょうか。

6 慢性副鼻腔炎を放置するとどうなるのか?

●周囲の臓器への炎症の波及

慢性副鼻腔炎を放置した場合、症状が続くだけならいいのですが、さまざまなリスクにつながります。副鼻腔の周囲には眼や脳があります。もちろん、鼻や副鼻腔と、眼や脳との間には骨の壁があるのですが、炎症が長期に持続すると、骨が薄くなったり、溶けてしまったりして、炎症が眼や脳に波及してしまうことがあります。この場合、複視(物が二重に見える症状)、視力障害、髄膜炎といった重篤な症状が発生してしまいます。このような場合、緊急手術の適応になります。

●非可逆的な嗅覚障害への移行

好酸球性副鼻腔炎の症状のひとつである嗅覚障害は長期に持続すると非可逆的な嗅覚障害につながってしまいます。もともと好酸球性副鼻腔炎では鼻の中にポリープができることによって、吸気が嗅裂という場所に到達しな

いことで、嗅覚障害が発生します。しかしこれが長期に続くと、いくら治療をしても改善しなくなります。したがって嗅覚障害の症状がある慢性副鼻腔炎患者さんは早めの治療が望ましいと考えられています。

7 慢性副鼻腔炎の治療

●薬物療法

従来の慢性副鼻腔炎に対しては抗生物質や去痰剤などを長期投与したり、鼻洗浄をしたりする治療が一般的です。通常3～6か月程度内服し、CTや内視鏡検査で治療効果の判定を行います。改善がなく、症状が残っている場合には手術治療の適応になります。

一方で、好酸球性副鼻腔炎に対しては局所のステロイド薬や鼻洗浄などで治療を行います。短期間の経口ステロイド薬を使用することもあります。通常4～8週間程度、薬物療法を行い、効果がなければ手術療法を検討することが多いです。

●手術療法

慢性副鼻腔炎に対する手術は現在、内視鏡手術が標準的です。昔は歯茎のところを切開して行う手術が一般的でしたが、この方法では頬のしびれの後遺症が残るなど患者さんへの負担が大きく、また鼻の生理的な構造を破壊する手術であったため、病態に即した治療になっていませんでした。その点、内視鏡手術は患者さんへの負担は少ないだけでなく、鼻の生理的な構造を残すことができるので理にかなった治療法になっています。

●生物学的製剤

好酸球性副鼻腔炎は手術をしても再発するケースがあり、その場合、これまでは経口ステロイド薬か再手術しか選択肢がありませんでした。経口ステロイド薬を長期使用すると、糖尿病や骨粗鬆症、高血圧、胃潰瘍などの危険性が高まるため、高度に再発した症例では治療に難渋することが多くありました。しかし、現在は鼻ポリープを伴うような再発の場合には、アレルギー性炎症のキーとなるインターロイキン4と13という物質を阻害する生物学的製剤が保険適応となったため、再発時の治療の選択肢が広

がっています。

8 その他の副鼻腔の疾患

ここまで一般的な慢性副鼻腔炎についてお話をしてきましたが、頻度は少ないものの副鼻腔には他の疾患も発生します。その中でも比較的頻度が高いのは、副鼻腔の腫瘍です。悪性腫瘍や良性腫瘍であっても、症状は鼻づまりだけという場合も多いので、注意が必要です。また他には副鼻腔真菌症といって真菌（カビ）が原因となる副鼻腔炎もあります。エアコンのフィルターなどいたるところに存在する真菌ですが、多くの人は真菌を吸いこんでも副鼻腔に生着しません。しかし、一部の方には真菌が生着し、知らない間に副鼻腔で真菌が増殖していることがあります。この場合、慢性副鼻腔炎と違って、薬物療法は効果がないので、手術治療が必要になります。

9 まとめ

慢性副鼻腔炎の症状は多くはありふれた症状です。また急激に進行することは少なく、症状に慣れてしまうこともあります。しかし慢性副鼻腔炎の症状があると、生活の質や仕事の効率に悪影響を与えてしまいます。慢性副鼻腔炎の治療はそのあとの人生を快適に過ごすために重要です。命にかかわる病気ではないので1年後に治療しても大丈夫と思うのではなく、快適な生活を早く始めるために、早めの診断と治療をお勧めします。

2022年 年金改正の ポイント



ファイナンシャルプランナー
マネーラボ関西 代表

ふくいち ゆき
福一 由紀

人生100年時代と言われる今、老後のお金を心配する人が増えていきます。このような不安に対して一番有効なのが公的年金です。公的年金から受給できる老齢年金は、生涯に渡って受け取ることができ、長生きのリスクを軽減してくれます。この公的年金ですが、法律が改正され2022年4月から順番に年金の受給等の制度が変わります。私たちの生活に重要な公的年金制度がどのように変わり、私たちの生活にどのような影響があるのでしょうか？

1 公的年金と私的年金

■公的年金は3階建て

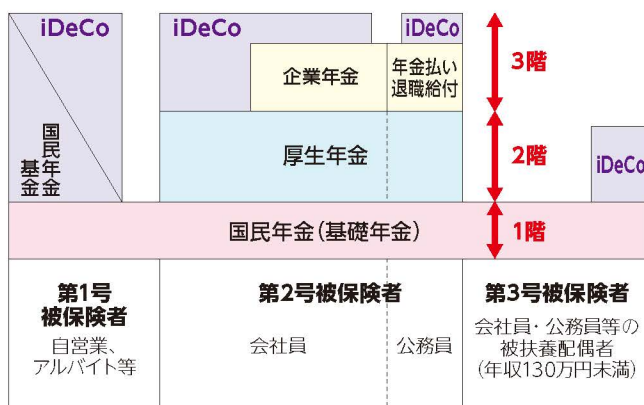
年金制度がどのように変わるのかを紹介する前に、まずは、公的年金制度について確認しておきましょう。公的年金は困った人を皆で助け合うというもので、障害状態になったときには「障害年金」、一家の大黒柱が子ども等を残して亡くなったときには「遺族年金」、老後の生活資金にあてるための「老齢年金」が受給できるものです。

日本に住んでいる20歳から60歳の人全員、国民年金に加入することになります。この国民年金への加入には、3種類のパターンがあります。会社員や公務員で勤務先から年金に加入しているのが「第2号被保険者」。この第2号被保険者に扶養されている配偶者（年収130万円未満等の条件有）が「第3号被保険者」。それ以外が「第1号被保険者」で自営業や学生などが該当します。

会社員や公務員である第2号被保険者は、国民年金に上乗せして「厚生年金」にも加入しています。公的年金では1階が国民年金、2階が厚生年金と言われることもあります。さらに、その上乗せとして、一部の会社員には「企業年金」、公務員には「年金払い退職給付」があります。これが年金の3階部分です。

■私的年金「iDeCo」で自分年金作り

これらの年金制度だけでは、老後の生活が心もとないという人のために、自分自身で年金を積み立てる「個人型確定拠出年金（iDeCo）」があります。公的年金の上に私的年金をプラスするということですね。このiDeCoは、国の法律で定められたもので、掛金を積み立てる間は所得税などが軽減され、運用益も非課税になるなど加入者にはとてもお得な制度です。基本、60歳まではお金を引き出すことができませんが、老後資金を貯めるには最適な制度です。



今回の主な改正の中から、老齢年金と個人型確定拠出年金（iDeCo）の変更点についてご紹介します。

2 受給開始年齢が拡大 (60歳～70歳まで→75歳までに)

老後の生活の基盤となる老齢年金ですが、その受給開始は60歳から70歳までの間で選ぶことができました。2022年4月からは、年金受給開始を60歳から75歳までの間で選ぶことができます(2022年4月現在で70歳未満の人)。年金を受け取る時期の選択肢が増えたということですね。

受給できる年金額ですが、65歳時点で受け取る金額を基準にして、早く受け取れば減額、遅く受け取れば増額されます。65歳までに受け取る「繰上げ受給」では1か月早めるごとに年金額は0.5%減額され、65歳以降に受給する「繰下げ受給」では1か月遅らせるごとに0.7%増額とされていました(2022年3月まで)。

■繰上げ受給の減額率、0.5%→0.4%に

2022年4月からは、昭和37年4月2日以降に生まれた人については繰上げ受給の減額率が1か月あたり0.4%に引き下げられます。60歳から年金を受け取ると(5年繰上げ)、65歳で受給するより24%($0.4\% \times 12 \times 5$ 年)の減額となります。2022年3月までは月あたりの減額率が0.5%だったので、5年繰上げで30%($0.5\% \times 12 \times 5$ 年)の減額でした。今回の改正では、繰上げ受給を選択した場合、以前より年金額の減り方が緩やかになり、繰上げ受給のデメリットが少し減ったということです。

65歳以降に受給する繰下げ受給の増額率は改正でも変わらず、1か月あたり0.7%のままです。

実施時期	老齢年金の改正内容
2022年4月1日	- 受給開始時期の上限引上げ(70歳→75歳) - 繰上げ受給減額率の引き下げ(0.5%→0.4%)

■75歳から受給開始すると84%の増額！

2022年4月からは75歳まで繰下げ受給が認められることとなります。75歳で繰下げ受給すれば、なんと65歳で受給するより84%の増額($0.7\% \times 12 \times 10$ 年)となります。老後の年金額が少ない人は、少しでも働いて年金受給開始を遅らせると、生涯受給できる年金額を大幅に増やすことができます。

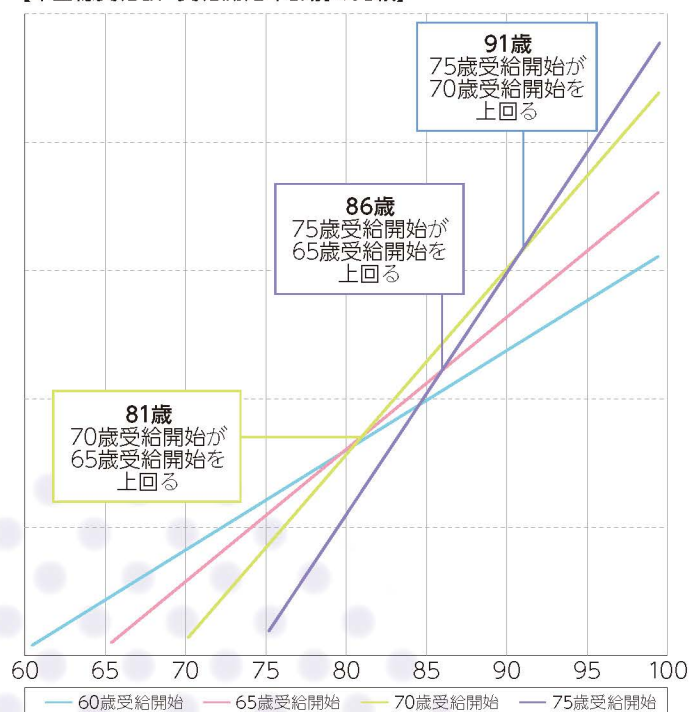
老齢年金は受給したいと申し出てから年金の受け取りがスタートします。例えば、65歳から何も手続きをせずに、70歳になったとしましょう。70歳で年金を受け取りたいと申し出れば、70歳からの年金として42%($0.7\% \times 12 \times 5$

年)増額された年金が受け取り開始となりますが、65歳から70歳までの受け取るはずだった年金額を一括して受給し、70歳から65歳基準の年金額を受け取ることもできます。つまり、とりあえず年金を受け取るのを遅らせ、大金が必要になったら未受給の年金を一括して受け取り、以降は65歳基準の年金を生涯受給することも可能ということです。このように、年金の受給方法はかなり柔軟に設計されています。

■年金で損得を考えずに、安心を！

とはいっても、気になるのが何歳から年金を受け取るのが得か?でしょう。こればかりは、何歳まで生きるか?で答えは変わります。60歳、65歳、70歳、75歳から受給した時に、総受給額がどのように変わるかみてみましょう。65歳での受給額を基準に考えると、繰上げ受給で60歳から24%減額された年金を受給すると、65歳受給開始の受取総額に抜かれるのが80歳。80歳より先も生きるなら65歳から受け取るほうが有利となります。一方、繰下げ受給の場合、70歳から42%増額された年金を受け取ると、81歳で総受取額が65歳受給開始より多くなります。75歳まで繰下げて84%増額された場合の支給総額は、86歳で65歳開始の場合を抜き、91歳で70歳開始の場合を抜きます。つまり、年金を一番たくさん受給できるのは、その人の寿命が91歳以上なら75歳受給開始、81歳から90歳なら70歳受給開始、80歳なら65歳受給開始、79歳までなら60歳受給開始という結果になります。

【年金総受給額・受給開始年齢別の比較】



このように、何歳まで生きるかで、いつ年金を受給すれば得かの答えは変わります。とはいっても、何歳まで生きるかは誰にも分からないもの。損益分岐点を考えるのはナンセンスといえるでしょう。年金は保険です。困ったときに助け合うもので、長生きというリスクに対してまかなわれるものです。損得を考えるのではなく、もし100歳以上長生きしたら?という不安を払拭できるのが公的年金です。可能な限り、年金額を増やすのが安心といえるでしょう。

3 短時間労働者の厚生年金加入の要件が緩和

年金改正に話を戻しましょう。パートタイマーなどの短時間労働者が厚生年金に加入しやすくなります。今までは、短時間労働者のうち、週の所定労働時間が20時間以上、雇用期間が1年以上見込まれ、賃金月額8万8000円以上、企業規模が501人以上、学生でなければ厚生年金に加入することになっていました。

今回の改正で、2022年10月からは、雇用期間の見込が、1年以上から2か月超と短縮されました。企業規模も501人以上から101人以上と条件が緩和されます。さらに2024年10月からは企業規模が51人以上とさらに緩和され、厚生年金に加入する要件がかなり低くなります。多くの短時間労働者が新たに厚生年金に加入することになります。

厚生年金に加入すると、保険料の負担が増えて好ましくないと思う人も多いですが、将来受け取る老齢年金額が増えます。また、同時に健康保険にも加入することになります。自ら健康保険に加入することによって、病気などで働けなくなったときには「傷病手当金」が支給されるなど生活基盤の保障がかなり充実することになります。今回の改正で、短時間労働者が厚生年金に加入しやすくなるのは、労働者として有難い改正といえるのではないのでしょうか。

実施時期	厚生年金の改正内容
2022年10月1日	- 短時間労働者への厚生年金加入の要件緩和 - 企業規模要件：501人以上→101人以上 - 勤務期間要件：1年以上の見込み→2か月超の見込み
2024年10月1日	- 短時間労働者への厚生年金の適用拡大 - 企業規模要件：101人以上→51人以上

4 65歳以降、年金受給しながら働いても有利に

65歳以降も働く高齢者が増えてきました。会社員や公務員として給料を得ている人は、70歳まで厚生年金に加入することができます。ということは、老齢年金を受給しながら、厚生年金に加入しているパターンが出てきます。

老齢年金の受給資格を得て、年金を受給しながら働いて厚生年金保険料を払っている人は、働いて受給できる老齢厚生年金額を増やししながら、老齢厚生年金を受給していることになります。従来では、この高齢になっても働いて増やした年金分は、退職した時または70歳に到達したときに初めて年金額に反映され、受給金額が増えていました。つまり、働いている間に受け取る年金額は増えていることになっているにもかかわらず、受け取る年金額は退職時または70歳まで反映されないということでした。これでは、働き続けているメリットを実感することができません。

そこで、2022年4月以降は、65歳以上の人については、仕事を続けている場合、毎年1回はその働いた分が年金額に反映されることになりました。例えば、標準報酬月額（手当なども含めた月額給与額の平均）20万円で働き続けた場合、受給できる老齢厚生年金額が年間1万3000円程度、70歳まで毎年増えることになります。

1年間の働いた結果が、受給する老齢年金額に反映されるわけですから、働き続ける経済効果は、給料と年金のダブルで恩恵を受けることができるようになります。

5 60歳～64歳の働きながら受け取る年金も受け取りやすく

昭和36年4月1日以前に生まれた人は、「特別支給の老齢厚生年金」を受給することができます。これは、60歳から受給できた老齢厚生年金が65歳受給開始と制度が変わる間の経過措置として、65歳になる前も老齢厚生年金を特別に受け取れるというもの。生年月日によって、受取開始年齢は変わりますが、例えば昭和34年4月2日～昭和36年4月1日に生まれた人は64歳から1年間特別支給の老齢厚生年金を受け取ることができます。

この特別支給の老齢厚生年金ですが、働きながら年金を受け取った時、給与と年金の合計金額が月額28万円を超えると、特別支給の老齢厚生年金が一部支給停止、または全額支給停止となっていました。働きながら受け取る

「在職老齢年金」の支給停止要件があるためです。

これでは、60歳を超えて働く意欲がそがれるということで、2022年4月より支給停止になる給与と年金を合わせた基準額が月額28万円から47万円に引き上げられることになりました。今まで、60歳から65歳までの年金を受給しながら働く人の中で、年金の支給停止とならないようにと働き方を控えて給与を抑えていた人がいました。年金支給停止基準が引き上げられることで、働き方をセーブしないでよくなる人が増えそうです。年金の支給停止を考えるとなく、存分に働くことができるのは、特別支給の老齢厚生年金受給者にも朗報です。

実施時期	厚生年金の改正内容
2022年4月1日	■ 在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)年金額を毎年改定 ■ 特別支給の老齢厚生年金の支給停止範囲縮小・賃金と年金の合計基準：月額28万円→47万円

6 iDeCoの加入可能年齢が引き上げに

2022年5月より、個人型確定拠出年金(iDeCo)に加入できる年齢の上限が引き上げられます。iDeCoに加入できる人は、国民年金被保険者でかつ60歳未満というのが条件でしたが、改正により65歳までiDeCoに加入できるようになります。

iDeCoの加入は国民年金被保険者である必要がありますが、国民年金は基本的に60歳までしか加入できません。しかし、60歳を過ぎても会社員や公務員として働く人(厚生年金加入者)は、65歳まで国民年金に加入し続けることができます。そのため、会社員や公務員として働き続けることで、65歳までiDeCoに加入できるということですね。

また、会社員や公務員以外の国民年金保険者(第1号被保険者、第3号被保険者)も、保険料納付期間が40年未満であれば、これが40年になるまでは60歳以降も保険料を納めて「任意加入被保険者」になることができます。この任意加入被保険者である間はiDeCoに加入することができます。

さらに、年金受給開始時期も選択肢が増えます。公的年金と同様に、60歳から70歳までの間の希望時から年金を受け取れたのが、改正後は60歳から75歳までの間と選択肢が増えます。公的年金同様、iDeCoも長生きのリスクに対して、柔軟に対応できるようになります。

実施時期	個人型確定拠出年金 iDeCo改正内容
2022年4月1日	■ iDeCoの受給開始時期の上限引上げ(70歳→75歳)
2022年5月1日	■ iDeCoの加入可能要件の拡大 ・60歳未満→65歳未満(国民年金加入者)

以上、今回の年金改正についてご紹介しました。私たちにとっては選択肢が増え、より積極的に老後に受け取る年金額を増やす方法が示されたと思います。個人型確定拠出年金iDeCoである程度の老後資金を貯め、老齢年金の支給開始年齢を少しでも繰下げ、老齢年金額を増やせることができれば、老後の生活設計がかなりスムーズに行えるのではないのでしょうか。年金制度とその改正の中身を知り、人生100年を生き抜くための計画を立てたいですね。

