

教職員の 生涯設計



随想

自分の身体と向き合い、
自分らしく生きていく。

タレント／女優

原 千晶

生きがい

だれ一人取り残さない
多文化共生社会の実現

多文化共生ひがしうら代表

東海医療科学専門学校 非常勤講師 元公立小学校校長 小山 儀秋

健康

口の中には細菌がたくさん！
虫歯・歯周病・口臭予防のための
口腔清掃—ブラッシングを中心に—

愛知学院大学名誉教授
日本歯周病学会名誉会員

福田 光男

経済

家計管理に活用できる
金融リテラシーとは？

M・Mプランニング代表

ファイナンシャルプランナー

宮里 恵



自分の身体と向き合い、自分らしく生きていく。



タレント／女優
はら ちあき
原 千晶

「なんで私なの？何がいけなかったの？」

最初がんと告知された時に思ったことです。まだ30歳でした。周りに同じ病気の人もないし、どうして？という思いにとらわれました。

検査に行ったのは、もともと生理痛がひどいタイプで、PMS（月経前症候群）のようなイライラや不正出血があり、友人からも検査するよう勧められたからです。検査で子宮の入り口にできものがあるといわれ、手術で取り除いてから調べたところ子宮頸がんでした。

手術は腫瘍だけを取って子宮を残し、抗がん剤治療もしなかったのですが、深刻に受け止めず、言われていた毎月の定期検査にもだんだん行かなくなりました。

もう大丈夫かなと思っていた35歳、再び体調が悪化。放っておいたツケがきました。今度は、ステージ3Cの子宮体がん、子宮頸部やリンパにも転移。医者からも「次は死にますよ」と言われて初めて、これまでがんである事実を受け止めず、逃げていたことを深く反省。そこから、がんを受け入れて、生まれ変わらないといけないと思いました。

そんなとき、ある方との出会いをきっかけに婦人科がん患者会「よつばの会」の設立を思い立ちました。

「よつばの会」では講演会などを数多く開催しています。そこで「実は父も50代で大腸がんになったんです」と話すと、30代で2度も子宮にがんができるのは珍しいことで、がん家系かもしれないから遺伝子検査を受けてみたらと勧められました。そこでリンチ症候群だということが分かりました。これは、家族性大腸ポリポーシスといって、大腸がんになりやすい遺伝子のこと。それが私の中に

ありました。「なぜ私が・・・」の回答がそこにあり、見えない不安から解放されて、ホッとしたことを覚えています。これでようやくがんを受け入れ、理解できた気がしました。

今思えば、自分の身体からの声を無視したのがよくなかった。がんと分かった当時、強い身体の冷えを感じていました。東洋医学の先生との出会いで、婦人科系が悪い人は、身体が冷えやすいと教えていただき、自分の体の変化を知ることができました。人の身体は、毎日同じではありません。病気には治療が必要ですが、自己治癒力や免疫力を高めることも大事。冷え解消に毎日お風呂で体を温めたり、そこにアロマオイルを数滴加えて、リラックスする工夫もするようになりました。身体から出るサインは自分にしか分からない。そのサインを無視しないよう心がけています。

つい最近、リンパ浮腫を発症しました。これは、がんの後遺症です。「よつばの会」で専門家の先生から話を聞いて、リスクがあることは知っていました。ただ術後13年、身体の調子もよく、このまま乗り切れると思っていたので、とても残念です。でも、すんなりと受け入れられたのは、「よつばの会」で出会ったみんなのおかげ。本当に良かったと思った瞬間でした。

今は東京を離れて千葉県に移住し、釣りという新しい趣味もでき、自然に近い生活をしています。これからは田舎暮らしを充実させると共に、芸能の仕事にも力を入れ、自分の身体と向き合いながら、自分らしく生きていきたいと思っています。



だれ一人取り残さない 多文化共生社会の実現



多文化共生ひがしうら代表
東海医療科学専門学校 非常勤講師
元公立小学校校長

こやま よしあき

小山 儀秋

校長として日系外国人の子どもが1/3在籍している小学校に赴任しました。そこで、それまで実践研究してきた個別化個性化教育の考えを生かし、外国人だけでなく、日本人の子どもにとっても「一人ひとりを生かした楽しい学校作り」の実践を続けました。退職後、教員養成大学で多文化共生に関わる講義を行うとともに、永住する日系外国人が日本で安全に生活できるように支援するボランティア団体を立ち上げました。大人も子どもも日本の社会で生きていくためには、文化の違い、言葉の習得、生活スタイルなどを理解する必要があります。

そのお手伝いをする中で、それぞれの国の大人や子どもが満足できる社会作りを進めたいと思っています。



1 楽しい学校作りを実現した 校長時代

かつて現職のときに、全校児童300名中83名が、日系外国人の子どもがいる小学校に勤務していました。校区には、ブラジル人、ペルー人など900人ほどの外国人が住んでいました。日本語がわからないまま来日し、その多くの親は自動車関連の下請け工場に朝早くからマイクロバスの迎えて勤務していました。子どもたちは家にいてもすることがなくランチの給食が目的で学校へ来ました。彼らは、いわゆる“出稼ぎ”として来日、お金を稼いで数年後には母国へ戻る予定でしたが、思うように稼ぐことができず、国へ帰る願いは叶えられずに、そのまま永住してしまう外国人が多くいます。

学校では、日本語のわからない外国人の子どものために、特別なカリキュラムを編成し、やさしい日本語を習得させ、生活言語だけでなく学習言語の習得を目指しました。「雨が降れば学校を休む。寒ければ学校を休む」という状況から抜け出し、とにかく登校させるようにと「取り出し学習*」、そして何より「楽しい学校作り」を目指しました。担任以外の職員が朝、子どもを団地に迎えに行き登校を促しました。教科の学習はなかなか効果が上がりませんでしたが、楽しい学校行事のおかげで欠席者が減り、持ち前の明るさと積極的な行動力で日本語も習得できるようにになりました。

本国でも日本でも外国人扱いされアイデンティティーの確立が困難な子どもたちですが、日本語と母国語両方を使うことができるグローバルな子どもが育ってきました。中学校の入学式で新入



*外国にルーツがある子どもの日本語指導や、一斉授業での学習に課題がある子どもを別室で個別に指導することをいう。

2 ボランティア団体 「多文化共生ひがしうら」創設

退職後、災害時の防災について言葉のわからない外国人の命をどのように守るかを考えました。日本人と外国人が協働しながら、より安全で快適な生活を送ることができるようにと2018年4月に「多文化共生ひがしうら」のボランティア団体を立ち上げました。それまで活動していた「外国人の防災」と「通訳ボランティア」の組織を統合し、教員や企業を退職した方だけでなくまだ現役の方も含めて50名くらいのボランティアで会を構成しました。日本人、外国人の大人から子ども、ブラジル・中国・フィリピン・ベトナムの方々を対象に活動を続けています。

3 学習、生活支援、日本の伝統行事 …にほんごひろば

来日した外国人が日本で生活していくために日本語の習得が必要になってきます。長年日本に住んでいても日本語の簡単な会話はできるが「読み書き」ができない外国人も多くいます。そこで、日本語に触れる機会を増やし、日常生活や学校生活に適應できるようボランティアによる日本語教室「にほんごひろば」を開設しました。

県営団地の集会所を借りて隔週土曜日の午後に活動をしました。日本語検定を受検するという目的をもった外国人には、そ

のテキストに従って学習を続けました。その他の方は、自由に会話を楽しみコミュニケーションを図ることにしました。日本人と外国人、外国人同士で日常生活に起こる、さまざまな場面、例えば「スーパーでの買い物」「病院の診察」「電話のかけ方」などを話し合い、実生活に役立てるようにしました。

活動を重ねていくと学校の宿題を持ち込む子どもが増えてきました。宿題という習慣のない国もあり、親の支援を受けられない子も多くいます。そこで、子どもたちの「こどもにほんごひろば」を毎週水・土曜日に行うことにしました。学校の宿題だけでなく、読書やゲームなどで学校だけの学習では追いつかない日本語習得（教科学習の補充）も目指すことにしました。

「こどもにほんごひろば」では、ひな祭り、七夕、クリスマス、お正月など季節に合わせたイベントを行い、日本の文化を紹介しています。これらのイベントは大人も一緒に活動し、それぞれ母国の様子を発表し、文化の違いを理解し日本語の学習をします。さらに、手作りのおやつを持ち寄り季節の楽しいひとときを過ごします。ここ数年はコロナ禍で規模を縮小、中止していましたが、今年度からは従来のような活動を再開したいと考えています。

子どもは学校に行くので、日本語の生活言語はすぐに習得しますが、母国語の能力が不足しています。一方、保護者は母国語を話すことはできますが、日本語を覚えることは困難です。そのため家庭内での親子の会話が少なく、親は子どもの学校や家庭外のことを理解するのが困難になっています。そこで、「にほんごひろば」では、親子で参加する親の日本語習得、特に学校の生活や地域の行事などについて理解できるようにしています。子どもには、母国語の学習の支援をしています。そうすることで親子の会話が増え、お互いが理解できるようになればと考えています。

また、土曜日も出勤する外国人が多く、「にほんごひろば」に参加できないという声が多く聞かれるようになり、日曜日にも「にほんごひろば」を開くことにしました。ここでは、技能実習生のベトナム人、中国人が参加しています。日本語検定の合格を目指す学習、仕事や日常生活の出来事について話し合い日本語の習得を進めています。さらに、「にほんごひろば」のスタッフを養成するために、町の広報や会のHPなどで呼びかけ「多文化共生理解講座」「日本語支援ボランティア養成講座」を毎年開催しています。



4 多文化共生イベント～ 地域の行事・日本の伝統文化

地域で行われる「於大祭り」「産業祭り」「盆踊り」に参加しています。外国人は自分たちの国だけのコミュニティ組織を作り、そのグループ内だけで活動することが多くあります。本会ではそんな外国人と地域の日本人と交流するために、できるだけ多くの地域のイベントに参加するようにしています。例えば、産業祭りでは、ブラジル、ペルー、ベトナムの方々が地図やポスターなど

を利用して「自国の自慢」を紹介、コーヒーやおやつを配り、ダンスやゲームで交流しました。

さらに、日本の伝統文化である「生け花体験教室」を開催し生け花に親しむと同時に、各国の花に関わる行事を紹介し合い多文化理解を進めました。日本の文化を理解することは自国の文化を再認識することにつながり多文化共生社会の実現につながると考えています。

5 防災・通訳

「だれ一人取り残さない防災」いつ起こるかわからない災害から自分の命は自分で守るため防災について活動しています。地域の防災避難訓練に参加し避難場所や方法について学んでいます。そこでは、多言語支援センター訓練を行い、災害発生時に発表される情報を日本語が理解できない外国人のために翻訳して理解するように訓練しています。日本語が得意な外国人は通訳として活動するようにし、日本人との交流を深めるようにしています。

6 食料支援活動

労働者として来日した外国人は、世の中の景気が悪くなると真っ先にその“しわ寄せ”が来ますが、国による援助は遅れがちです。今回のコロナ禍で、職を失ったり労働時間が短縮したりして収入が激減し、生活が困窮している外国人世帯が多く、お米、パスタ、卵、缶詰など世帯の人数に合わせて食料支援を行いました。「にほんごひろば」を開催している集会所でブラジル、ペルー、フィリピンなど一度に100世帯の支援を10数回行いました。購入資金や品物は地域の日本人や企業の寄付で賄いました。配布時には多文化共生ひがしうらのスタッフだけでなく多くの方が協力してくれました。この食料支援はこれからも継続していく予定です。



7 おわりに

かつて、日本は国の貧しいときブラジルなど世界のあちこちに多くの日本人を移民させました。そして、少子高齢化社会が進み、労働力不足を解消するために経済界の要請で入管法を改正し、1998年頃から日系の外国人を日本に呼び戻しました。さらに、近年は技能実習生、留学生としてベトナム、フィリピン、中国などの若者を労働力として受け入れています。労働者の受け入れによって経済界は都合が良いが、やってきたのは労働者ではなく「まぎれもない人間」です。単なる労働者としての受け入れではなく、家族がいるその国の文化を享有している正に人権を有した人間です。多文化共生社会の実現を目指していますが、「多文化共生」などという言葉が早くなくなり、同じ人間として平和で安全、豊かな社会になることを願いつつ、今後も活動を続けていく覚悟です。



口の中には 細菌がたくさん！ 虫歯・歯周病・口臭予防のための 口腔清掃－ブラッシングを中心に－



愛知学院大学名誉教授
日本歯周病学会名誉会員

ふくだ みつお
福田 光男

我が国の平均寿命は男女とも80歳を超え、今や100歳を超える長寿の方も増えています。

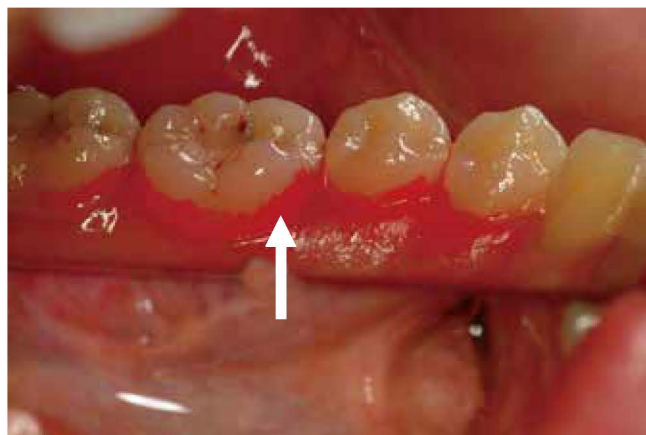
12歳で永久歯がほぼ生えそろうことを考えると、90年近く歯を使うことになります。特に、歯には食物をかみ砕くという役割があり、長期間働き続けます。入れ歯は、自分の歯に比べ咀嚼効率が低下しますので、できるだけ自分の歯を維持することが重要です。自分の歯で咀嚼することにより歯根膜が刺激され、その信号が、脳の活性化につながることで知られており認知症予防にも有効です。さらに、咀嚼運動を維持することで誤嚥性肺炎予防にもつながります。このように健康長寿でいるためには、口腔の健康状態を維持することが欠かせません。口腔の健康維持には、ご自身の歯を維持するために、正しい口腔清掃（ブラッシング）の知識と実践が求められます。

1 歯肉に接する プラーク(歯垢)について

口腔内は、細菌が育成しやすい温度と唾液による適度な湿り気があるため、一日中、細菌数は増加しています。そのため、セルフケアとして毎日、口腔清掃を行う必要があります。特に、プラークが堆積しやすい歯と歯肉の境目の歯頸部(図1)および歯間部(歯と歯の間)のプラークを除去することが重要です。

プラークの中の細菌が歯肉上皮の中に侵入し(図2a・図2b)、炎症が強くなると細胞間隙が広がり、一部の細菌は血流にのって全身に運ばれます。それにより、糖尿病・心臓疾患・認知症・骨粗しょう症・肥満など高齢社会で問題となる全身疾患や早期低体重児出産とも関連していることが明らかにされています。

図1 プラーク(歯垢)



歯頸部(歯と歯肉の境目)と歯間部はプラークが堆積しやすい。

図2a 歯肉に接したプラークからポケット内へ細菌が遊走する

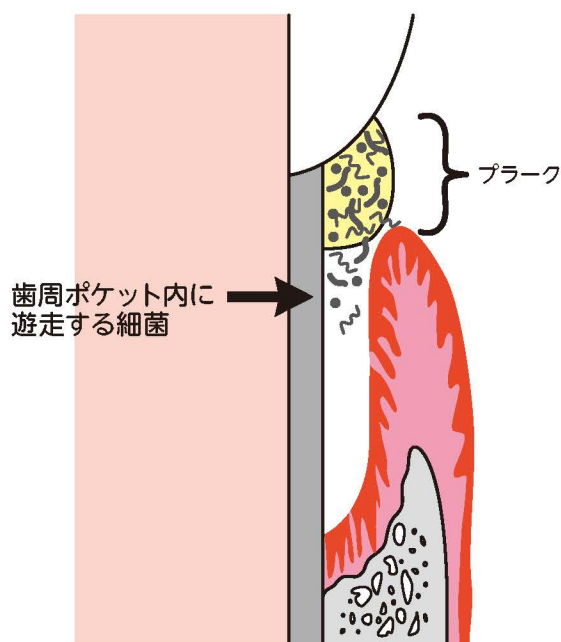


図2b プラークの走査型電子顕微鏡像



白っぽく見える塊がプラーク（バイオフィルム）である。プラークから運動性の細菌やスピロヘータが遊走している（矢印）

2 ブラッシング方法

ブラッシング方法には、スクラビング法、ローリング法、バス法などが、知られています。基本は、スクラビング法です。歯ブラシの刷毛を歯面に直角に当て、横方向に振動させます。注意点は、このブラッシング法は、ストロークが大きくなりがちなこと。ストロークを短く振動をイメージすることが重要です。歯ブラシを大きく動かした方が磨いた気がしますが、大きく動かすと歯間部のプラークが残りやすい欠点があります。

歯肉が退縮し、^{しかんぶ}歯間部に隙間のある方は^{しょくもつざんさ}食物残渣（ご

飯粒など）が頻繁に認められることがあります。こうした場合は、スクラビング法よりローリング法が適しています。ローリング法は、歯頸部から歯冠部方向へ歯ブラシを回転させるように動かし、ゆっくり丁寧に動かすことで、歯間部に詰まった食物残渣は除去できます。歯間部はプラークも付着しやすいので、後述する補助清掃用具を組み合わせることが必要となります。

バス法は、歯頸部を磨くよい方法ではありますが、力の入れ方は難しく歯肉を傷つけるリスクが高いため注意が必要です。歯周ポケットの中に歯ブラシの毛を積極的に入れて磨かないように注意が必要です。他につまようじ法という磨き方もありますが、同じく歯肉を傷つけないように磨くのは、難しいので歯科医院で適切な指導を受けて行う必要があります。

3 歯ブラシはどんなものを使うべき？

人はそれぞれ口の中の大きさや歯並びが異なるので、歯ブラシの特徴を知って、適切なものを選ぶ必要があります。

スクラビング法では、歯ブラシの毛が大きく曲がらないような力で磨く必要があります。理想的なブラッシング力は、ブラシの柄にかかる力が、150～200グラムといわれます。しかし、人によりブラッシング力が異なります。力のコントロールが難しく、力が強くなりがちな人は、硬めの歯ブラシを使い、毛が曲がらないようにして磨いた方がよいです。力のコントロールができるようなら、柔らかい歯ブラシでもかまいません。ただし、プラークの除去効率は、硬い歯ブラシの方がよく、せっかちな方は硬めを選ぶのもよいでしょう。

歯ブラシの交換時期については、刷毛部を後ろから見た時、柄から歯ブラシの毛がはみ出ているようであれば、交換すべきです。交換の目安は、1か月に1回が理想です。もし、1～2週間で毛が広がるようなら、ブラッシング力が強すぎる可能性があります。

4 歯は磨きにくい場所がある

皆さんは歯磨きをするとき、歯ブラシの毛が、どこに当たっているのか考えて磨いていますか？

①上顎（上の歯）の頬側（外側）の奥

ここは、口腔前庭といわれる部位で、奥に行けば行くほど狭くなり、歯ブラシが届きにくくなりますので、磨き残しが多い部位となります（図3）。口を閉じ気味にして歯ブラシを奥に入れやすくして磨くか、子ども用の毛の短いブラシなどが有効です。最後臼歯のさらに後ろの面は、難しいことを念頭に磨く必要があります。

図3 第一大臼歯の中央付近（矢印）より奥は歯ブラシが届きにくい。



②下の歯の奥の歯（大臼歯部）の内側

ここは、舌が歯ブラシを邪魔するので注意が必要です。目的の歯面に歯ブラシが当たっているかどうかを意識して磨くことが必要です。他に、口が小さい人では、下の歯の糸切り歯（犬歯）と第1小臼歯の内側も、歯ブラシの毛先が歯面に届きにくく注意が必要です。

③歯並び悪い部位や歯肉が退縮した部位

叢生の歯（乱ぐい歯）では、凹んだ歯の歯面が磨きにくいので、歯ブラシを縦にして磨くか、ポイントタフトブラシなどを使ってその部位だけ磨きます。

歯肉が退縮し歯根が露出した部位では、通常通り歯ブラシを横にしただけでは、歯と歯茎の境目に歯ブラシが届きませんので、その部位も歯ブラシを縦にして磨くなどの工夫が必要となります。

こうした歯肉が退縮した部位（露出した根の部分）は、

エナメル質より石灰化が弱いことや、磨きにくいため、むし歯になりやすい傾向のある人（むし歯が多いと自覚されている方）は、こうした部位を磨く際に、フッ化物濃度の高い歯磨剤（歯磨き粉）を使うことも必要です（フッ素濃度1450ppmFという高濃度のフッ化物配合歯磨剤も販売されています）。

5 補助清掃用具について

手用歯ブラシだけで、口腔内全体を磨くのは、困難です。補助清掃用具を使うのが有効です。

①デンタルフロス

歯間部が狭く歯間ブラシが入らない部位などでは、デンタルフロスを用います。

デンタルフロスを使う際に重要なのは、歯間部に挿入した後、どちらかの歯面に押し付けるように歯面に沿わせて上下させ、歯面の汚れを除去することです。歯間部に挿入後、ただ上下させるだけの人がいますが、それでは、歯面のプラークは除去できません。

手を使うのが難しい場合には、ホルダー付きのデンタルフロス（糸ようじ）などもあり、ご自身で使いやすい方を選ぶとよいと思います。

②歯間ブラシ

ある程度、歯間部に隙間がある場合、フロスより歯間ブラシの方がやりやすいことがあります。歯間ブラシには、その太さから7種類くらいが販売されています。歯列に痛みを覚えない程度で挿入できる大きさの歯間ブラシを用いる必要があります。

③ポイントタフトブラシ

一番奥の歯は、磨きにくく、大きな咬合力（かむ力）がかかるため、失われやすい歯の代表です。特に最後臼歯の奥の面は、フロスも歯間ブラシも使えないため、丁寧に磨くには、ポイントタフトブラシを使う必要があります（図4）。また歯並びの悪い部位の、凹んだ歯面などに使用するのも有効です。

図4 最後臼歯の奥の面をポイントタフトブラシで磨く。



6 電動歯ブラシ

手用歯ブラシでは、ブラシを動かすことに気を取られ、口腔前庭が狭い奥歯では、磨いているつもり部位からブラシがずれてしまうことが良く起こります。その点、電動歯ブラシでは、ブラシ自体は自動で動くので、ブラシの刷毛を歯頸部に当てることに神経を集中するだけで済みます。ブラシ部の形状と動きの違いから、3種類の電動歯ブラシがあります。

いずれの歯ブラシであっても、歯頸部や歯間部に毛先が届くよう当てて磨くことが大切です。電動歯ブラシは自動で早く動きますが、磨く時間（ブラシを当てている時間）は、ある程度確保しなければなりません。

7 舌ブラシ

口臭予防のため、舌を磨くことがあります。朝起きた時、舌をチェックすると体調によって、厚みのある舌苔（^{ぜったい}堆積物）が付着していることがあります。舌苔にも細菌の塊が付着しているので、朝起きて舌を見た時、厚みを持った舌苔が認められたら、奥から手前に向けて、軽く専用の舌ブラシで磨くとよいでしょう。ただし、白っぽく薄い状態では、特に磨く必要はありません。磨きすぎて舌に傷がつかないように注意が必要です。

8 歯磨剤・^{がんそうざい}含嗽剤は必要か

歯を磨いた後、歯面についていたプラーク中の細菌は、どこへ行くかというと、口腔内の唾液に拡散します。高齢者では唾液の量が減るとともに粘性が増加します。そのため、歯磨き後によく口を^{すす}漱いで、歯ブラシについたプラークとともに口腔内に拡散し、舌や粘膜に付着した細菌を少しでも口腔外に排除することが必要です。

歯磨剤や含嗽剤の成分には、歯質を強化するフッ化物、菌の増殖を抑制する塩化ベンゼトニウム・トリクロサン・クロルヘキシジンなど、知覚過敏を抑える硝酸カリウム・乳酸アルミニウム、炎症を抑える塩化リゾチーム、歯石を抑制するポリリン酸ナトリウムなどの成分が配合されています。自分の状況に合うものを選ぶことが必要です。

例えば、一型糖尿病の人は、夜間や屋外活動中などすぐに歯磨きできない状況下で、低血糖を防ぐため、ぶどう糖など糖분을摂取することがあり、カリエスリスク（むし歯）が高くなります。そうした場合、積極的にフッ化物を配合した歯磨剤や含嗽剤を使用して、歯質を強化する必要があります。また、普段から歯石が付きやすい人では、ポリリン酸ナトリウムなどを配合した歯磨剤などが望ましいです。

9 まとめ

以上、口腔清掃について述べましたが、口腔内細菌は全身疾患とも関連していること、また口の中の細菌はゼロにはできないことを念頭に生活することが健康を維持するために必要です。歯ブラシを手にして口に入れば磨いている、磨けていると勘違いしやすいですが、「磨いていること」と「磨けていること」は違いますので注意が必要です。

※スクラビング法、ローリング法などの方法については、インターネットなどを参照ください。

家計管理に 活用できる 金融リテラシーとは？



M・Mプランニング代表
ファイナンシャルプランナー

み や き と めぐみ
宮里 恵

私たちが生活していくためには、お金を上手に管理したり、使ったりすることが重要です。

そのためには、お金について知識をもち、お金との付き合い方について判断していく力が必要になります。このような知識や判断力のことを「金融リテラシー」といいます。

1 はじめに

私たちは、毎日の生活の中で「商品やサービスを買う」「給料や代金を受け取る」「お金を貯める」又は「お金を借りる」などお金に関わって暮らしています。お金の流れに関する知識や判断力を「金融リテラシー」といいますが、私たちが社会の中で経済的に自立し、生きていくために最低限身につけておきたいところです。

2 「金融リテラシー」が必要といわれる理由

①生活のスキルを高める

人生の中で就職、結婚、出産、子育て、住宅購入など、ライフイベントごとにさまざまな金融商品などを利用する機会が増えていきます。

社会人として経済的に自立するために、適切な収支管理な

どの家計管理をすること、将来を見据えた生活設計に合わせた金融商品を適切に利用することが必要になります。

②よりよい金融商品を選ぶ

近年、さまざまな金融商品が登場しています。キャッシュレス決済、クレジットカード、キャッシングに関わる金融サービスなど、多種多様です。

その中で、仕組みや特徴、リスクなどについて正確に理解することが難しくなっています。トラブルも増えており、利用者が十分な知識や情報を持って、商品を選べるようになることが必要です。

③金融資産を有効に活用する

日本の金融資産の中で、過半数以上が預貯金であるといわれています。日本では低金利が続く中、物価は上昇し続けています。預貯金では物価上昇のリスクに対応できていないということになります。そこで、投資にも目を向けて分散・長期投資を行うことで、中長期的にリターンを得ることが可能になります。

投資を含めて資産形成をしていくためにも、金融リテラシーは必要だと思われます。

3 最低限身に付けておきたい「金融リテラシー」とは？

①家計管理

適切な収支の管理を習慣化することは、日々生活するうえでとても大事なことです。毎月の収入と支出を把握することで、赤字を解消して、黒字を確保する。その中から貯蓄や投資に回すことを習慣化する家計管理を目指しましょう。そのためには、家計簿をつけて収入と支出を把握し、お金の流れを把握することが大切です。また、その結果どこかに問題があればどのように改善していくのかを考え、検討しましょう。

②生活設計

今後のライフプランの中で、結婚、出産、子どもの進学、住宅購入などのライフイベントがあります。これらにかかる資金と今後の予定収入を書き出して資金計画を立ててみましょう。

人生の夢をかなえながら、健全な家計を実現するためには、長期的な視野で家計の収支を予測しておく必要があります。そのために役立つものとして、家族のライフイベントや現在だけでなく将来の収入と支出、貯蓄残高などを一覧にした「キャッシュフロー表」があります。

この「キャッシュフロー表」は専門家に作ってもらうこともできますが、自分で作ることもできます。この表を作成することで、将来どのタイミングで大きな支出があるのか、収入、支出、貯蓄残高がどのように推移するのかを可視化することができます。

③金融の知識、金融経済事情の理解と適切な金融商品を選ぶ

【金融取引の基本】

- 契約にかかる基本的な姿勢の習慣化として、契約をする時、きちんと契約書や重要事項説明書等を読み、不明な点があれば確認するなど、習慣にすることが大切です。
- 情報の入手先や契約の相手方である業者が信頼できるものであるか、確認することを習慣化しましょう。
- インターネット取引は、利便性が高い一方、対面取引の場合とは異なり注意が必要であることを理解しておく

ことなど、金融取引の基本として身に付けておきたいところです。自分で理解できない金融商品には手を出さない、勧誘されても断る勇気を持つことで、自分を守ることができます。

【金融分野共通】

- 金融と経済の基礎知識(金利、インフレ、デフレ、為替、リスク・リターン等)や金融経済情勢に応じた金融商品の選択について、理解できるようになりましょう。
- 金融商品の取引の際、手数料などのコストについても把握することが重要になります。

【保険商品】

- 不測の事態のための経済的備えの為に加入するのが保険です。自分にとって保険で保障(補償)したいものは何なのかを考えて加入を検討しましょう。例えば生命保険が扱う保障として死亡や高度障害の場合に保険金が受け取れる死亡保険、病気やケガによる入院・手術の給付金が受け取れる医療保険、老後の備えとして保険料を積み立てて、一定の年齢になると年金を受け取れる個人年金保険。また、損害保険会社が扱う保険(自動車保険、火災保険、地震保険等)があります。
- 保険に加入する際は、不測の事態が起きた場合に、どのくらいの経済的なリスクがあるのかを知って、公的な保障も考慮したうえで、足りない分を保険や貯蓄でカバーするという考え方がよいと思われます。その意味でも、必要保障額を知ることが大切になってきます。

【ローン・クレジット】

- 住宅ローンを組む時の留意点を理解する
無理のない借入限度額の設定をして、返済計画を立てることが重要です。
借りられる額と返せる額の違いを理解しましょう。特に住宅ローンは長期にわたって返済していくので、長い期間には、予測もしないことが起きることもあり得ます。
そんな不測の事態でも返済が滞ることのないように無理な返済額にならない借入金額にすることが重要です。
- 無計画、無謀なカードローン等やクレジットカードの利用を行わないこと
最近では、カードローンや、キャッシングなど、手軽に簡単にできる時代です。しかし、カードを使うことは「借金」をするということです。

「借金」をすれば金利や手数料が発生します。無計画に返済能力を考えずにクレジットやキャッシングを利用することがないように、習慣化しましょう。

【資産形成商品】

株式、債券、投資信託などの金融商品の取引は、難しそうという人も多いですが、しっかりと知識を身に付けていれば、難しいものではありません。自分にあった金融商品を選んで、投資を通じて社会に目を向けていくことも必要です。

資産形成として投資をする上で重要なことをまとめてみました。

- リスクとリターンの関係を知り、自分にどの程度のリスクが生じるか把握しておく。

金融商品のリターンとは、「資産運用を行うことで得られる収益」のことです。

また、リスクとは危険とか避けるべきことと思われがちですが、「振れ幅」のことをいいます。リスクとリターンは比例するので、リスクが小さいとリターンも小さくなり、逆にリスクが大きいと、リターンも大きくなるということになります。

金融商品を選ぶ際には、自分のリスク許容度を把握しておくことが大切です。

- 資産形成をしていく際には、分散投資や積立投資がどのような効果を持つのか、理解しておくことが重要です。

リスクを軽減するために大切なのが、投資先の分散と時間の分散です。投資には、「1つのカゴに卵を盛るな」という言葉があります。1つのカゴにすべての卵を入れてしまうと、落とした時にすべて割れてしまうので、かごを分けるべきという意味です。

1つの投資先に集中投資するのではなく、複数の投資先に分散させることで、リスクを抑えることができます。

また、一度に資金を投資するのではなく、何度かに分けて、もしくは毎月積み立てて投資をすることにより、リスクを軽減することができます。このように、分散投資や、積立投資をしていくことで、中長期的な投資をしていくことがリスクコントロールのポイントになります。

- 資産運用における長期運用の効果を理解することが重要です。

金融市場は、短期的には大きく変動することがあります。ただ長く保有することで、リターンも安定する傾向にあります。短期で売買するのではなく、長期保有する

ことが資産運用においては大切です。

また、複利といって運用の結果の利息分を再び運用に回して利息を得るという方法があります。

長期運用することで、より複利効果が得られるようになり、効率的に資産を増やしていくことができます。

④外部の知見の適切な活用

自分にとって適切な金融商品を選択するために、自分だけの知識に頼らず、情報を集めて客観的な視点で見ることにも必要です。最初からひとつの金融機関やひとつの商品に絞込むのではなく、さまざまな金融機関の商品やサービスと比較して、自分にあった金融商品を選ぶようにしましょう。場合によってはファイナンシャルプランナーなどの専門家などに相談したりすることもいいでしょう。

また、金融トラブルに巻き込まれないためにも、自分が理解できない金融商品の購入は避ける、わからないことは契約する前に十分に確認するなど理解できるまでは契約しないようにしましょう。

4 各年代で身に付けたいこと

前述の「最低限身に付けるべき金融リテラシー」を金融経済教育を担う関係者で共有し、金融経済教育の取り組みを進めていくことが重要になってきます。

また、学生、社会人、高齢者の各段階で金融リテラシーを身に付けていくために、年齢別・分野別の教育内容について、とりまとめ、より詳細なスタンダードマップを示したものが、「金融リテラシー・マップ」です。



《金融教育の年齢層別目標》

年齢別	習得すべき内容
小学生	お金に関わって経験・知識・技術を身に付ける段階 (例)・ものやお金には限りがあることを理解し、お金の大切さ、使い方を考える ・お小遣い帳をつけることなどを通じて、お金を管理する ・買い物の中で、必要なものと欲しいものを区別することができる
中学生	経済や金融と生活の関わりについて理解し、将来の自立に向けた基本的な力を養う時期 (例)・家計の収入・支出について理解を深める ・自分に必要なものやサービスの適切な選択・購入ができる ・インターネット、携帯電話によるトラブル事例を学び、予防する方法を理解し、適切な行動を身に付ける
高校生	社会人として自立するための基礎的な能力を養う時期 (例)・将来の夢を実現するためのステップや手段を考え、実践しようとする ・希望する大学や専門学校などの費用や支出について試算する ・進路の費用は親が出すのか、奨学金を借りるのか話し合う
大学生	社会人として自立するための能力を確立する時期 (例)・必要に応じアルバイト収入を増やすなど収支の改善に努めることができる ・収入(仕送り、奨学金、アルバイト収入等)支出(学費、生活費等)を把握している ・将来の働き方・職種によって収入が異なることを理解する
若年社会人	社会人としての責任も担いはじめ、生活面・経済面で自立する時期 (例)・給与明細書や源泉徴収票に記載されている内容(税金、社会保険料など)を理解することができ、収入のうち手取り額について把握している ・収入のうち、一定金額を貯蓄や投資をするなど計画を立て、実践する
一般社会人	社会人として自立し、本格的な責任を担う (例)・家計を支える立場から、収入・支出を把握し、家計簿等で収支管理を行い、適切な収支管理が習慣化している ・家族構成を踏まえてリタイア後の収入や支出、金融資産の状況を予想し、貯蓄や投資を通じて将来に向けた資産形成を行う ・必要に応じ、住宅ローンなどの負債も計画的に利用することができる
高齢者	年金収入や金融資産取り崩しが生活費の主な源となる時期 (例)・年金受給額などの範囲内で支出をおさえ、収支を管理し改善していく ・臨時的な支出(介護費用、家の増改築等)にも備えた収支管理をする ・判断力や理解力が衰えた場合の資産の管理・運用の準備を行う

5 まとめ

私たちの身の回りには多種多様な金融商品や金融サービスがあります。選択肢の多い社会で、自分に適した金融商品を選んだり、金融トラブルから身を守るためには、金融リテラシーが必要です。

また、実際に金融リテラシーを身に付けるためには、家計の現状を知り、希望するライフプランを明確にすることで、いつまでにいくら必要になるなど、具体的な金額を算出することができます。その金額をもとに、預貯金の他にもiDeCoやNISAなどの税制優遇制度も上手に利用して、

人生100年時代と言われる今、将来の資産形成を考えていく必要があります。

また、本を読んだり情報を得たり、場合によっては専門家のアドバイスを受けたりのちに、実際に経験をするのが重要になってきます。

例えば、iDeCoやNISAを活用して実際に投資をしてみる、家計簿をつけて収支の確認をするなど、できることから始めてみるのが大切だと思います。

毎日の生活から少しずつでも金融リテラシーを身に付けていきましょう。