

## 教職員の 生涯設計

随想

好奇心は、時代が変わっても、 大人になっても人の心の中に ずっと生き続ける不変なもの

サイエンスプロデューサー

米村 でんじろう

健康

最近髪が薄くなってきた? 病院でできる薄毛治療

浜松医科大学皮膚科学講座准教授·病院教授 伊藤泰介

自然のなかで、子どもも大人も 共に育ち合う子育てコミュニティ

藤井 徳子

将来の安心のため、 今すぐ始める貯蓄術

トータルマネーコンサルタント

新井 智美



随想 Essay

好奇心は、 時代が変わっても、 大人になっても人の心の中に ずっと生き続ける不変なもの

> すが、そこに来てくれる子どもや大人は、好奇心の塊み たいで、みんな目がキラキラ輝いています。

サイエンスプロデューサー

今まで空気砲をはじめ、静電気などいろんな実験を やってきましたが、ここに学びがなければ、みんなもっ と科学に親しみを持ってくれたかもしれません。詳しく 説明している途中で、一度難しいと感じてしまうと科学 の楽しさや面白さが伝わらず、ショーすら見てくれなく なります。だからといって、全く説明をしないと、それは ただのマジックショーです。

私はこうした現実を見据え、科学的好奇心をもっと わかりやすく皆様に伝えていきたいと思います。

驚いたのが、大人に対しても子どもと同じ説明をしたり、クイズを出して興味を引いたり、実験に参加してもらうと、ぐっと興味を示してくれることです。そういう場面に遭遇すると、科学への好奇心というのは、年齢に関係ないことを実感します。

今、学校では実験の授業が少なくなっていると聞きます。特に小学校だと、理科を専科にしている先生がいないことも原因の一つのようです。

実験が減ると、子どもたちに身に付けてほしい好奇 心が育っていかなくなります。好奇心を育てる栄養として、実験を取り入れてほしいのですが、実際の教育現 場では難しいこともあるようで、とても残念です。

子どもたちが科学を楽しみ、好奇心を育み、社会貢献できる大人になっていくこと。その子どもたちの成長に、いい影響を与えるような科学的実験を提供すること。それがちゃんと仕事として成立するようになること。そうした課題を解決していくことが私のいまの使命だと思っています。

好奇心というのは、子ども時代の体験が大きく影響 されるものだと思っています。

時代が大きく変わった昭和30年代、その頃、私は小学生で、好奇心旺盛な少年にとって最高の時代でした。それもそのはず、日本は高度経済成長期の真っただ中。暮らしの中には三種の神器と言われるテレビ、冷蔵庫、洗濯機が登場し、生活スタイルも変わっていきました。

世間では、将来は科学技術で空を飛べる、宇宙旅行にも行けるという、夢みたいな物語が飛び交っていました。それを見聞きし、時代の変化を体感していた私は、自然と科学技術に興味を持つようになりました。

大学卒業後、東京都の教員になりましたが、生徒指導や進路指導、学校行事への参加など、教科以外の仕事が多く、自分には向いていないと感じ、11年続けた後、教員を退職。フリーランスで活動を始めました。

運よく、教員だった頃から関わっていた映像制作会社から声をかけていただき、私が教員を退職する前後のドキュメンタリーをそこで製作していただきました。それがNHKで放送されたのをきっかけに、たくさんの問い合わせがあり、さまざまな番組に呼ばれるようになったことで、サイエンスプロデューサーとしての活動が確立されていきました。

私がずっと、科学に興味を持つことができたのは、科学の持つ、どこへ向かうのか、いまだにわからない可能性への魅力です。この可能性は、時代が変わっても、年を重ねても、私の知的好奇心を刺激し続けています。

私はサイエンスショーを全国各地でやっているので

## 自然のなかで 子どもも大人も 共に育ち合う子育てコミュニティ







富山森のこども園

デンマークで始まり、北欧やドイツで盛んな自然体験型保育「森のよ うちえん」を富山で実践しています。一度きりの子ども時代を応援し ます!



#### 「森のようちえん」始めました!

神戸市で小学校教諭として働いて6年が経つ頃、夫が海 外留学することになり、2人目の産休中だった私と2歳になっ たばかりの長女も一緒にカナダへ渡ることになりました。そこ からさらにドイツに移り住み10年が経ちました。その間に子 どもが一人また一人と増え、我が家は7人家族になっていまし た。いつも5人の幼い子どもたちが一緒だったということもあ りますが、現地の人々の暮らしのリズムが日本と違って、とて も緩やかで心地よく、平日でも朝や夕方に家族そろって散歩 して、自然の恵みを楽しんだり、季節の巡りを肌で感じたり する経験は、それまで知らなかった私の新しい世界を広げて くれました。

環境先進国ドイツでは、このようなライフスタイルというこ ともあり、毎日森で過ごす「森のようちえん」が広く支持され ています。私と息子は森のようちえんの親子クラスに通って いましたが、お父さんの参加率の高さに驚いたものです。お 母さんが育休を2年とり、3年目はお父さんがとるという人が 多くいました。2歳くらいになると動きも活発になってくるの で、この時期お父さんが育休をとって、子どもとダイナミック に遊んでくれるのはとてもいいですね。森じゅうの落ち葉を 集めて埋もれてみたり、マイナス15度の凍てつく森の中で焚

き火を囲んだりしたことも、懐かしい思い出です。

日本に帰国することになり、今度は富山へ。これまで自然 の中でのびやかに暮らしてきた子どもたちなので、富山でも そんな子ども時代を過ごさせてあげたいと願い、一緒に自然 の中で遊んでくれる仲間を慕って森のようちえんを始めまし た。今年18年目を迎えることができました。



#### 森のようちえんの1日

「森のようちえん」とは、森や林、農場など、自然の中で行わ れる屋外ベースの幼児教育プログラムです。その多くは自由で、 子ども主体のアプローチを採用しています。私たちの森のよう ちえんは、親子参加型の自主保育で行っています。15組の親 子を基本定員としていますが、おかげさまで希望者が多く、今 では順番待ちリストができる状況になっています。

メインフィールドは、「富山県自然博物園ねいの里」。毎 週木曜日の朝10時(雨の日も雪の日も!)に集合して、当番さ んの手作りおやつを食べてから里山の散歩に出かけます。 森に入ると、いくつもの分かれ道が出てきますが、子どもたち はその日の気分で自分の好きな道を選んで進んでいきます。 必ず誰か大人が付いていくことと、どの道を選んでもゴール

の囲炉裏小屋に繋がっているので安心です。囲炉裏小屋に着いたら、囲炉裏に火を熾して昼ごはんの準備にとりかかります。年長児になるとすっかり火熾しもお手のもの。包丁でトントンと野菜や野草を刻んでお手伝いする子、生き物を探している子、草花でままごと遊びをする子、木登りや木のブラ

ンコ、ハンモックで揺れている子、森の奥へ探検に行く子、どの子も好きな場所で自分のやりたい遊びをみつけて夢中で遊んでいます。みんなで一緒にわらべうた遊びや造形遊び、音楽遊びをする日もあります。お誕生日会や季節の行事も、自然の恵みを活かして美しくお祝いします。昼食の後は手遊びや絵本の読み聞かせをして解散です。



## 3

#### 森のお母さんたちのエンパワーメント





OGボランティアとして、森に来てお手伝いしてくれるのも、嬉しくてありがたいことです。こうして「森のようちえん」の伝統と文化が引き継がれていきます。毎年3月には1年間の森のようちえんの写真とお母さんたちの思いを綴ったアルバムを制作しています。その中からお母さんたちの声を紹介します。

「娘と森に通うおかげで、たくさんの経験をさせてもらっています。私もすてきな人たちに出逢えました。ずっと憧れていた『森のおかあさん』になれました。」

「親子参加のおかげで、森のお母さんたちと一緒に子育て してもらっている感覚です。」

「家では家事と時間に追われて過ごしがちですが、森の時間だけは思いっきり息子と向き合い、時間を忘れて遊ぶことができます。」

「森の先輩お母さんたちが、子どもたちの成長をいつもあたたかくゆったりと見守っている姿を本当に尊敬しています。 私もそんなお母さんになりたいです。」



#### 大学生の参画

森のようちえん活動を 通じて、子どもたちの成 長や自然体験の素晴らし さを日々実感するに連れ て、もっとこのような自然 保育園や幼稚園でも豊



かな自然体験が保障されるようになるといいなぁと考えるようになりました。そのための一番の近道は、自然保育を実践できる保育者を養成することだと思い至り、今は大学教員となって、幼稚園や保育園の先生を志す学生たちに自然保育を伝えています。ゼミ生やサークルの学生たちが、森のこども園イベントなどに学生スタッフとして参画しています。若いお兄さんお姉さんはその存在だけで子どもたちに(大人たちにも)大人気ですが、学生たちにとっても、子どもや保護者、地域の方との交流は、保育実習とはまた異なるリアルな社会参画として貴重な学びの機会となっています。

## 5

#### シン・森のとども園へ!



2020年、ねいの里にほど近い砺波市栴檀野に、富山森のこども園の新しい拠点となる森の園舎(せんだんのhill内)ができました。閉園となった旧砺波市立栴檀野幼稚

園の園舎を活用した三角屋根のウッディなかわいい園舎と小さな緑の園庭です。専用の部屋ができたことで、赤ちゃんサークルや、お母さんたちの手仕事の会も始まりました。良質な絵本をそろえた図書室もできました。園庭にはコミュニティガーデンとアースオーブンを造りました。自分たちで育てた野菜やハーブでピザを焼いて、美味しく楽しんでいます。こうして閉園になった幼稚園に地域内外の親子が集うようになり「また子どもたちの明るい声が響くようになって嬉しい!」と、地域の方々にも温かく迎え入れていただいています。

今後の夢は、教え子や森のお母さんたちと一緒に、週5日

開園する森のようちえんにバージョンアップすること!これからも、子どもを真ん中に、自然も人も繋がって、多様性のある持続可能なコミュニティとして活動を続けていきたいと願っています。



建

## 最近髪が薄くなって 病院できる 蓮毛治療





浜松医科大学皮膚科学講座 准教授·病院教授

伊藤 泰介

髪の悩みは、人々の生活に大きな影響を与えることがさまざまな研究で明らかになっています。特に不安やうつの傾向になる場合があることも知られています。その結果、仕事や恋愛、日常生活で積極的になれないといったこともありえます。薄毛という状態は、男性型・女性型脱毛症のことを指します。他の原因による脱毛症ではないことを診断することが必要です。世間では各種育毛剤があふれ、過剰な印象があります。病院ではどのような治療ができるかを説明します。

## 1 脱毛疾患と薄毛

今回のテーマ「薄毛」は、脱毛症疾患のうちで「男性型・女性型脱毛症」を主に説明します。脱毛症にはいろいろな種類があります。病院の脱毛症専門外来を受診される患者さんで、最も多い疾患は円形脱毛症です。その他に競痕性脱毛症、休止期脱毛症、遺伝性潜性乏毛症があります。どの脱毛疾患なのか診断することが難しい場合もあります。例えば、男性型・女性型脱毛症の診断は容易そうにみえて意外と難しい場合があります。特に女性の薄毛の診断は判断がつきにくい場合もあります。効果的な薄毛治療をするためには、適切な診断が必要です。

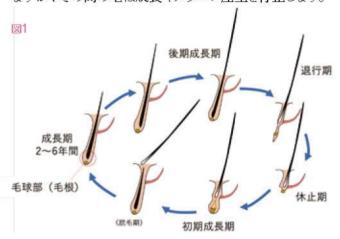
#### ①薄毛とは

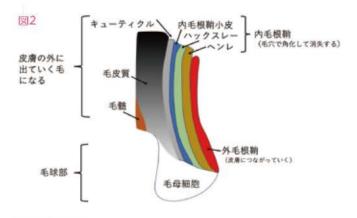
薄毛とは、毛髪の厚みが以前より薄くなることや毛髪の 量が減ることです。毛髪の量が減るということは、髪の毛 の本数が減る、太さが細くなる、長さが短くなる、ということになります。このような症状である毛髪疾患には、男性型・女性型脱毛症、休止期脱毛症、加齢による薄毛が鑑別されます。

こうした毛髪の変化には、毛周期といわれる毛の成長 サイクルが深く関与しています。

#### ②毛周期とは

薄毛を知るためには、毛周期を理解しましょう(図1)。 正常の髪の毛は、徐々に伸びますから、理髪店や美容院 でカットして整えることが多いと思います。髪の毛は無限 に伸び続けるのではなく、一定期間が過ぎると自然と抜け おち、再び新しい髪の毛が成長を始めます。この伸び続け る期間を「成長期」と呼び、1か月に約1センチ程度成長 しながら、2年以上継続します。成長期は2年から6年間 といわれていますが、腰のあたりまで伸ばしている方もい るので人によっては、6年以上伸びるのではないかと思わ れます。成長期では、毛球部(一般に毛根といわれるところ)の毛母細胞が増殖し、髪の毛の各部分に分化します(図2)。皮膚の外に出て毛になっていく毛皮質や毛髄、その毛を皮膚の中で外側から支える内毛根鞘(小皮、ハックスレー層、ヘンレ層)、そして表皮につながる外毛根鞘になっていきます。毛球部に入り込む毛乳頭を取り囲むように毛母細胞が存在しますが、そこには毛乳頭にそって色素細胞があり、成長期には盛んにメラニン色素を産生し、毛皮質に色素が移行していきます。成長期が終わると毛球部が萎縮していく数週間の退行期に入ります。退行期には、最終的には毛球部が立毛筋の付着している毛隆起部という部分に近接し、そこで毛乳頭、毛球部ともに成長期の半分程度になります。そして数ヶ月の休止期に入りますが、その間の毛は成長やメラニン産生を停止します。



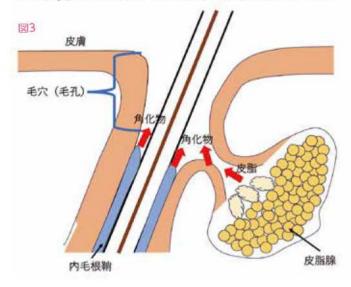


#### ③毛穴とは

毛穴とは皮膚から皮脂腺の出口、内毛根鞘が角化したものの出口です(図3)。毛穴は、皮脂、角化物が表皮外へ出るところです。毛組織全体からすれば、皮膚から外に出るところであり、それほど深い穴ではありません。皮脂には若干の保湿作用や免疫作用があり、毛周期と関係ありません。たとえ毛穴を洗浄しても、すぐに皮脂や角質が

排出されてしまいます。

なお、過剰な皮脂や頭皮の炎症によって毛包炎になる こともあり、適度な頭皮洗浄は必要ですが、毛穴洗浄が どの程度発毛に関連するかは医学的根拠がありません。



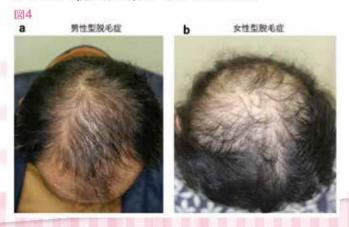
## 2 薄毛の症状

#### ①男件型脱毛症

この脱毛症の特徴は、頭頂部から前頭部にかけて、髪の毛が細く短くなる薄毛がみられます(図4a)。進行すると、毛孔から毛髪がなくなることもあります。後頭部や側頭部は大きな変化がみられません。

#### ②女性型脱毛症

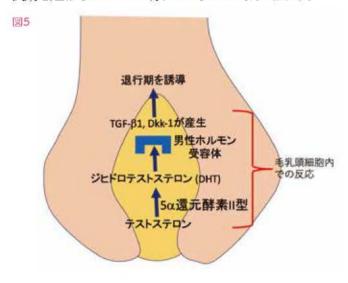
この脱毛症の特徴は、薄毛の部位が男性ほどはっきりしません。両側頭部から頭頂部にかけて広い範囲に薄毛がみられます(図4b)。後頭部や前頭部生え際は薄毛になりにくいといわれます。鑑別を要する休止期脱毛症の場合、頭部全体に薄毛がみられます。急性に薄毛が進行する場合(急性休止期脱毛症)と、ゆっくりと進行し慢性化する場合(慢性休止期脱毛症)があります。



## 3 薄毛の病態

#### ①男性型脱毛症の場合

男性型脱毛症の発症には、男性の場合、遺伝と男性ホルモンが関与しています。遺伝的な背景の一つとして、男性ホルモン受容体遺伝子の遺伝子多型といわれる遺伝子配列の違いによる体質が報告されています。男性ホルモン(テストステロン)が血流にのって毛乳頭に届くと、前頭部の毛包の毛乳頭細胞を拡散して入り、毛乳頭細胞の細胞質に存在するII型5a還元酵素によってジヒドロテストステロン(dihydrotestosterone; DHT)になります。このDHTが細胞質内の男性ホルモン受容体に結合して核内に移行し、転写調節因子として特定の遺伝子の転写を活性化します。その結果、トランスフォーミング増殖因子 $\beta$ 1(transforming growth factor $\beta$ 1; TGF- $\beta$ 1)やdickkopf-1(DKK1)が毛乳頭細胞から産生され、毛包角化細胞の増殖を抑制し成長期を短縮させることが明らかにされています(図5)。



#### ②女性型脱毛症の場合

女性型脱毛症(女性における男性型脱毛症)の病態は、男性における男性型脱毛症ほどにはテストステロン主体ではないようです。女性の場合、50歳前後の更年期のころから毛髪量の減少、抜け毛が多くみられ、エストロゲンなど女性ホルモンの減少による影響も否定できません。20歳ころから薄毛になやむ女性の場合、アンドロゲンの影響も否定できません。

## 4 病院でできる治療法

総合病院、診療所など規模の違いや、保険診療と自由 診療でも選択肢が異なります。現在、日本皮膚科学会から診療ガイドラインが出ています。近年では総合病院でも 自由診療が行われるようになりましたが、その範囲は AGA(\*) クリニックなどと比較すると選択肢は限定されます。いずれも医師と患者の間で納得の行く形で医療を受けられることが望ましいです。

\*男性型脱毛症

#### ①男性型脱毛症の治療

#### ·5a還元酵素阻害薬(内服薬)(図6)

フィナステリド、デュタステリドの2種類があります。国内で臨床試験を行い承認された処方箋を必要とする薬剤ですが、保険適用薬ではないため、自費診療によって処方されます。男性のみが内服可能です。副作用は、通常ほとんどみられませんが、両薬剤ともに性欲減退、射精障害、勃起機能不全など性機能の低下や肝機能障害などが報告されています。またDHTは男児の外性器を形成するために必要な男性ホルモンですので、フィナステリドは妊娠可能な女性が飲むことは禁止、デュタステリドは女性が内服することが禁止されています。またフィナステリドを男性型脱毛症のために飲む量(1mg)の5倍量で内服した患者(海外での前立腺肥大治療)でわずかに乳癌の報告がみられています。2023年に追加された使用上の注意点では、うつ、うつ病、自殺企図、自殺念慮のある患者さんには慎重に使用することが求められています。

なお、値段はデュタステリドのジェネリック使用で月に 6,000円くらいからですが、保険適用外ですのでクリニック、薬局ごとにばらつきがあります。フィナステリドはもう 少し値段が下がります。国内では昭和40年代から、カル プロニウム塩化物が男性型脱毛症治療薬として保険適用 のある薬として使用されています。

#### ・ミノキシジル外用薬

海外において、通常の治療薬に抵抗性をしめす高血圧症 に対して内服薬として承認を受けてきましたが、内服患 者に多毛がみられたことを契機として、現在は多くの国で 男性型脱毛症の外用薬として、ドラッグストア、ネット販売 で薬剤師を介して購入が可能な、第一類医薬品となっています(処方箋は不要です)。男性用には5%、1%の2つの濃度があります。クリニックや一部の総合病院でも自費診療内で購入が可能です。なお、クリニック等では、海外から輸入されたミノキシジル製剤が医師から渡されるケースが多いようです。

なおミノキシジルは髪の毛を元気にしてくれる成分 (VEGF, IGF-1, HGF, KGF, FGF-5S) が増えることで成長期への移行、維持が促されることがわかっています。近年の研究では、毛の周囲の血管が増えることも報告されています。

#### ・ミノキシジル内服薬

現時点では日本を含めて各国で男性型脱毛症の薬剤として承認を受けていません。しかし、AGAクリニックを中心として男性型脱毛症の治療目的で処方されています。また個人輸入による使用も多いのが現状です。海外では、低容量2.5mgの男性型脱毛症に対する研究が行われています。人によってはむくみ、頻脈など血圧低下症状があらわれることがあります。「日本皮膚科学会 男性型・女性型脱毛症診療ガイドライン2017」では推奨していません。

#### 図6

#### フィナステリド、デュタステリドの作用機序

デュタステリド・フィナステリドは、テストステロンをジドロテストステロン (DHT) に変換する I型および2型の5α 還元酵素を阻害し、DHT濃度を低下させる。



#### ②女性型脱毛症の治療

病態が完全には解明されていないため、効果的な治療法の確立に至っていないのが現状です。上記に挙げた男性型脱毛症で使用されるフィナステリド、デュタステリドの女性への効果は明らかではなく、男児を妊娠している女性には男児の外性器形成に重大な影響を与えかねません。現時点では、ミノキシジル外用が最も効果的だとされます。

#### ・ミノキシジル外用薬

女性に対しては1%製剤を1日2回外用が承認されています。米国では5%1日1回外用が承認されています。国内臨床試験で有用性が認められています。現在、ジェネリック薬品も発売されており、以前より安価になってきています。

なお、ミノキシジルの作用機序に類似した医薬部外品 として、アデノシンがあります。これは薬局などで購入が 可能です。

#### ·LED照射

発光ダイオード(Light emitting diode:以下LED)を培養したヒト毛組織に対して照射することによって毛母細胞におけるβ-catenin, p-GSK3β、Lef1など Wnt/β-catenin pathwayに関わる毛髪の成長期への移行、維持に関わる成分が増えたことが報告されています。国内の基礎実験でも、ヒト毛乳頭細胞、繊維芽細胞に対して赤色LEDはVEGF、HGF、KGF、Leptinを増加させる効果がみられ、毛の成長が促される可能性を示しています。また海外では、いくつかの小規模の臨床試験が行われ、その有効性が報告されています。このように毛包周囲の赤色LEDは毛周期に影響を与え成長期を促す効果があるものと推測されます。すでに本邦でもクリニックや美容院、一部総合病院などで幅広く使用されています。



男性型・女性型脱毛症に対する治療は、育毛剤の発売、美容クリニックにおける治療が提供されています。

しかし、臨床試験を通して治療効果が担保されている 治療は限られています。一般に病院皮膚科や皮膚科専門 医によるクリニックの多くがガイドラインに沿った治療の 提供を行なっています。

# 将来のため、いかのため、からなった。



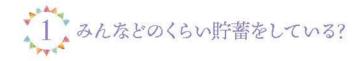
トータルマネーコンサルタント \* 6 い とも \*\*

お金を貯めようと思っていても、なかなかできないという悩みを持つ人も多いのではないでしょうか。

毎月収入と支出が同じ、もしくは支出が多い状況ではまず貯蓄はできません。貯蓄をするためには、家計の収支の見直しが必要であり、家計管理もしっかり行わなければなりません。

また、貯蓄ができるようになれば、将来のために資産を増やすこともできます。

今回は、貯蓄ができないと悩んでいる人に向け、お金を貯める方法 や家計管理のポイントについて解説するとともに、利用できる預金方 法についても紹介します。



金融広報中央委員会が公表しているデータ(家計の金融行動に関する世論調査[二人以上世帯調査](令和2年))によると、年代別の貯蓄状況は以下のとおりです。

			総	金融資産	100	100 Ş	200 {	300 \$	<b>4</b> 00	500 \$	700 {	<b>1,</b> 000	<b>1,</b> 500	2,000 \$	3,000	無	平	中
				資産	万円	200	300	<b>4</b> 00	500	700	1,000	1,500	2,000	3,000	万円	回		央
				非保		万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円				-
			数	有	未満	未満	未満	未満	未満	未満	未満	未満	未満	未満	以上	答	均	値
				%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	万円	万円
	全	玉		16.1	6.1	5.8	5.4	4.2	4.6	7.6	7.9	10.7	6.7	8.8	13.3	3.0	1,436	650
	(実	数)	(2,052)	(330)	(125)	(118)	(110)	(86)	(95)	(156)	(162)	(219)	(137)	(180)	(273)	(61)		
世帯主の年令別		20歳代	(25)	16.0	20.0	16.0	12.0	0.0	12.0	12.0	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0	4.0	292	135
		30歲代	(231)	8.2	9.1	10.0	11.7	10.8	10.0	11.3	8.7	10.4	6.5	2.6	0.9	0.0	591	400
		40歲代	(355)	13.5	8.7	6.5	7.3	5.1	5.4	8.7	9.0	12.7	7.3	5.1	7.6	3.1	1,012	520
		50歳代	(435)	13.3	6.4	5.3	5.3	2.8	3.4	8.3	9.2	11.7	5.7	10.8	13.8	3.9	1,684	800
		60歲代	(398)	18.3	3.5	4.0	4.0	33	4.0	5.3	7.5	7.5	6.3	13.3	19.6	3.3	1,745	875
		70歲以上	(462)	18.6	4.3	4.1	2.6	3.0	2.6	6.5	6.3	11.9	8.0	10.4	19.0	2.6	1,786	1,000

(出典:金融広報中央委員会|家計の金融行動に関する世論調査 [二人以上世帯調査] (令和2年)) https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/yoron/futari/2020/20bunruif001.html 平均は20歳代では約290万円、30歳代では約590万円 となっていますが、注目したいのは中央値です。貯蓄額の 平均よりも中央値のほうが低いということは、平均よりも下 に位置する層が多いことを示しています。

また、金融資産を保有していないと回答している人の 割合が、どの年代にも一定数存在し、かつ、30歳代以外 は全て10%を超え、20歳代や40歳~50歳代などの現役 世代でも15%前後となっている点は興味深いところです。

## 2 お金を貯めるには?

お金を貯める、つまり貯蓄を行うためには、収入よりも 支出のほうが少なくなければなりません。ここでは、収入 を増やす方法と支出を減らす方法を紹介します。

#### ①収入を増やす方法

#### 1. 副業を行う

収入を増やす方法の1つに挙げられるのが副業を行う ことです。最近では副業を認める企業も増えており、自分 のスキルを活かして収入を得ることもできます。

#### 2. 不用品の売却

最近ではフリマアプリを使って使わなくなった日用品を 簡単に売ることができます。若干手数料は発生するもの の、売却する品物や売却する頻度によっては、まとまった 収入になり得ます。

特に子供服など需要の多いものは捨てるのではなく、 積極的にフリマアプリを使って売却し、収入に変えること を考えてみましょう。

#### 3.転職を考える

現在働いている環境では昇給が難しいと感じるなら、 転職を考えてもいいかもしれません。これまでのスキルを 活かせる同業種でもいいですし、他業種で活かせる資格 を持っているならそれを活用する方法もあります。

#### ②支出を減らす方法

#### 1. 固定費の見直し

固定費は毎月一定額の支出となることから、一度見直 すことで、その効果が続きます。支出を減らしたいなら、 まず固定費の見直しから着手しましょう。

固定費として主にあげられるのは、以下の費用です。

- ・家賃
- ·保険料
- ·水道光熱費
- ·通信料

この中で最も手軽に着手できるのは通信料です。現在 では1人が1台携帯電話を持っている時代ですし、タブレット端末も家に1台はあるのではないでしょうか。

固定費の中で通信費の割合が大きいと感じたなら、格安SIMの検討はもちろんのこと、サブスクリプションの整理を行ってみましょう。1つのサービスは小額でも、多くのサービスを利用していれば年間で、かなりの出費になります。

使っていないサブスクリプションは解除することで、固 定費を削減することにつなげられます。

見直すポイントは、年間契約しているから更新時まで 待って解約しようと思わないことです。

更新時には、もちろん通知が来ますが、見逃してしまう ことも考えられます。使わないなら今すぐ解約することを 心がけないと、いつまでたっても課金されている状態にな りかねません。

「いつかやる」ということは、「いつまでたってもやらない」と同じです。早めの見直しを行うようにしましょう。

また、保険の見直しも固定費の削減に有効です。特に、加入して長年見直していない保険契約は、保障内容が現状に即していないことも考えられますので、1度保険証券を確認し、削減できる保障は削減するなど、見直しを行いましょう。

そのほか、固定費の見直しとして有効なのが車の保有 方法です。車を保有していると、毎月のローンの支払いや 自動車税、ガソリン代、自動車保険料、車検費用のほか、 駐車場代などが必要になり、年間にすると大きな費用に なります。地域によっては車が必須な場所もありますが、 都心部に住んでいるなら、車がなくても公共交通機関を 利用することで移動手段は賄えるでしょう。

最近ではカーシェアリングなどのサービスも普及してきており、レンタカーを利用することもできます。

車を保有した場合にかかる費用と、公共交通機関やカーシェアリングなどのサービスを利用するのとでは、どちらが費用を安く押さえられるかを計算し、保有しないほうが安くて済むなら思いきって手放すことも考えてみましょう。

#### ③変動費の見直し

変動費の中で大きな割合を占めるのが食費でしょう。 食費を節約する方法はさまざまですが、まとめて購入する ことや、買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認することなど で無駄な買い物を減らせます。

また、まとめて購入する場合は、その保存方法も工夫してみましょう。材料が新鮮なうちに下処理を行い、冷凍保存することで、より材料を長持ちさせることができます。そうすることで買い物に行く頻度も減り、最終的に食費を減らすことができるでしょう。

変動費の中には被服費や交際費も含まれます。服を買う際には衝動買いを避け、本当に今の自分に必要か、家に同じようなものがないかを確認してから購入することを 心がけましょう。

交際費を削減するのは難しい人もいるかもしれませんが、外食の日数を決めるなど、自分でルールを作り、それを守ることを考えてみましょう。

### 3

#### 貯蓄に欠かせない家計管理術

貯蓄を考えるうえで欠かせないのが家計の管理です。 毎月の収入と支出の内容を把握し、使途不明金をなくす ことが家計管理を行ううえでの大きなポイントになります。

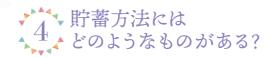
家計を管理する際に必須となる家計簿ですが、最近では便利な家計簿アプリが用意されています。ただ、できれば最初はExcelなどで管理することをおすすめします。

その日何にいくら使ったのかを自分で入力することによって、この支出は本当に必要だったのかを振り返ることができます。また、ネットショッピングを利用した際にはその内容もきちんと入力するようにしましょう。

キャッシュレス決済の普及により、現金を使う機会が少なくなりました。電子マネーやクレジットカードで支払った金額についても、その日のうちに入力しましょう。

そして大まかな収支の把握に慣れてから、家計簿アプリを利用することをおすすめします。家計簿アプリを利用する際には、その月の収支の結果だけをみるのではなく、なぜその結果になったのかについて原因を考え、解決することも大切です。

家計簿アプリに任せていると、ついつい気が緩みがち になってしまいます。便利なサービスだからこそシビアな 感覚で利用するようにしましょう。



収入よりも支出を少なくできれば、その分を貯蓄に回せます。ここでは、どのような貯蓄方法があるのかについて解説します。

#### ①普通預金

普通預金とは、特に期限が定められておらず、必要な 時に預け入れや引き出しができる預金口座です。

現在の低金利下では、普通預金に預金していてもなかなか増えることはありませんが、普通預金には緊急時等の予備資金としての役割もあります。

日々生活を送っていくうえで、冠婚葬祭や病気など急な 出費が必要なときもあります。また、病気になった際の収 入減に対応するだけの余力を持たせておかなければなり ません。

その意味でも、いつでも引き出せる普通預金口座には、 最低でも毎月の生活費の3ヶ月分、余裕を持たせたけれ ば6ヶ月分の金額を目安に置いておくと安心です。

ただし、日常給与の振り込みや公共料金の引き落としなどの口座とは分けておくようにしましょう。

#### ②定期預金

定期預金とは、期間を定めて預け入れる預金のことで、 預け入れる期間は数週間から数年などから選べます。そ して、期間内は原則として自由に引き出せないことや、普 通預金よりも高い金利が適用されるため、数年使う予定 のないまとまった金額を預金するのに適しています。

また、預け入れる金額が大きいほど高金利が適用されることもありますので、利用している金融機関の金利情報や定期預金の種類などを確認してみましょう。

#### 3積立預金

積立預金とは、毎月一定額を積み立てていき、満期になったら受け取れる仕組みの預金です。

積立金額は設定されている範囲内から選ぶことができ、多くの金融機関では「積立定期預金」として取り扱っています。 積み立て方法は口座振替が多く用いられており、ボー ナスなどの臨時収入がある時期には多く積み立てることも できます。

積み立てられる期間は数ヶ月から数年に設定されており、ある程度の金額になると金利が引き上げられる仕組みを設けている金融機関もあります。

#### ④財形貯蓄制度

働いている勤務先によっては、財形貯蓄制度があります。 財形貯蓄制度は、厚生労働省が主体となって行っている制度で、以下の3つの種類があります。

- •一般財形貯蓄
- •財形年金貯蓄
- ·財形住宅貯蓄

一般財形貯蓄とは、その企業で働く人が金融機関など と契約を結び、3年以上の期間で定期的に給与からの天 引きによって積み立てていく貯蓄方法です。契約の際の 年齢制限はなく、複数の契約も可能です。

財形年金貯蓄は、55歳未満の従業員を対象としており、 金融機関と契約を結んだうえで定期的に給与からの天引 きによって積み立てる仕組みです。

一般財形貯蓄と異なる点は、年齢制限があること、1つの金融機関としか契約を結べないことです。

ただ、財形年金貯蓄で貯めたお金は、60歳以降に5年 以上の期間で年金として受け取ることができ、利子などに 対する非課税措置が設けられています。

老後資金を貯めたいと思う人にはおすすめの制度です。 財形住宅貯蓄とは、55歳未満の従業員が住宅の購入 やリフォーム費用を積み立てることを目的として利用でき る制度で、財形年金貯蓄と同様に利子などに対する非課 税措置があります。

財形年金貯蓄および財形住宅貯蓄に適用される非課税措置とは、財形年金貯蓄と財形年金貯蓄をあわせた元金と利子の合計550万円から発生する利子などが非課税になる仕組みです。

給与からの天引きで先取り貯蓄ができるほか、普通預金よりも高い金利が適用されるなど優遇措置の多い制度ですので、勤務先に財形貯蓄制度が用意されているなら、積極的に利用することをおすすめします。

#### ⑤外貨預金

外貨預金とは、日本円ではなく、アメリカ (ドル) など海外

の通貨で預金を行うことです。

外貨預金は日本円での普通預金よりも高い金利が設定 されていることが多く、預けた預金を効率的に増やせる点 が魅力です。

ただし、外貨である以上、為替の影響を受ける点には注 意が必要です。預け入れたときよりも外貨の価格が上がっ ていれば利益を得られますが、下がった場合は損失を被る ことになります。

また、日本円から外貨に交換する際や、逆の場合に手数料などの費用がかかりますので、金利の高さだけで判断するのではなく、手数料や為替の動きも考慮しながら、どの外貨で預金するかを考えるようにしましょう。

#### ♪ 貯蓄ができるようになったら ♪ 資産形成を視野にいれよう

資産形成とは、今ある資産を自分の力で増やしていくことです。資産形成の方法には、これまで紹介した預貯金や貯蓄制度以外にも、運用を取り入れる方法もあります。

特に、預貯金だけではお金が増えないばかりか、物価が 上昇している今では、その物価上昇率を超える増やし方を しなければ、持っているお金の価値は下がってしまいます。

ただし、運用を取り入れた資産形成は、生活予備資金 以外の余剰資金で行うことが大切です。

これからおすすめの資産形成方法としては、iDeCoやNISAの活用があります。どちらも非課税で運用できるというメリットがありますが、iDeCoは老後資金を貯める目的で利用するもの、NISAは現役時代にも必要な資金を効率的に増やす目的で利用するものですので、目的に応じて使い分けるようにしましょう。

特にNISAの制度は2024年1月から大きく変わり、より 効果的に資金を増やせるようになります。ただし、運用と いう側面から元本割れのリスクがあることや、長期目線で 行うことを忘れずに取り組むことが大切です。

これまで述べた収入を増やす方法、そして支出を減ら す方法を考え、しっかりとした家計管理ができるようにな れば必然的に貯蓄ができるようになります。余裕ができれ ば余剰資金のなかで自分のリスク許容度も考えながら資 産を増やす方法も取り入れてみましょう。