

# 教職員の 生涯設計

vol.  
124  
2024 spring

## 休刊のご挨拶

一般財団法人 教職員生涯福祉財団  
理事長

吉田 大輔

生き  
がい

## 障がいのある方と豊かな生活を

元公立小学校校長  
NPO法人若草の会 事務局長

木内 洋子

健康

## 免疫力アップで 病気に負けない身体づくり

純真学園大学客員教授  
医学博士

監修 飯沼 一茂

経済

## 新NISAを上手に活用するために 知っておきたいこと

ばばえりFP事務所代表  
ファイナンシャルプランナー

監修 馬場 愛梨

生涯  
学習

## 日本五大桜





## 休刊のご挨拶

一般財団法人教職員生涯福祉財団

理事長 吉田 大輔

当財団の情報誌『教職員の生涯設計』は、1993年（平成5年）の創刊以来31年にわたって、皆様にご支援を賜りながら、教職員の生涯生活設計に有益な情報を提供すべく、発行を続けて日々努めてまいりましたが、情報提供環境の変化など諸般の事情を勘案し、2024年（令和6年）春号（通巻第124号）をもちまして、休刊させていただくことになりました。

これまで本誌をご愛読いただいていた皆様には、突然の休刊案内にて、大変恐縮ではございますが、何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

一般財団法人教職員生涯福祉財団は、全国の国・公・私立学校等の教職員のみなさんを対象に、「生きがい」「健康」「経済生活」を重要な三本の柱とした生涯生活設計の支援や、生涯学習・地域社会活動等を推進し、教職員のみなさんの人生設計の確立や福祉の増進等を図り、教育の活性化と活力ある地域社会の実現に資することを目的として1992年（平成4年）に設立され、今日まで30年余にわたって活動を続けております。

その活動の一環として、教職員の知識・経験を活かした地域社会活動の紹介、「生きがい」「健康」「経済生活」に関する有益な知識・情報の提供や各種の実践事例の紹介を趣旨として、『教職員の生涯設計』を発行してまいりました。

1993年（平成5年）発行の創刊号「生きがい」では“人生80年時代の心構え”をテーマにし、「健康」では“百歳まで健康で生きる法”を取り上げました。発行当初は年2回、6月および10月の発行でしたが、1994年からは年4回の季刊発行となりました。2007年（平成19年）秋号（通巻第58号）からは国・公・私立の各学校への配布も始まりました。また、創刊号から25年である2018年（平成30年）春号（通巻第100号）の「経済」では、はじめて“つみたてNISA”について取り上げるなど、資産形成に関する情報の充実にも努めてまいりました。

本誌は休刊させていただきますが、生涯生活設計に関する情報については、今後、当財団ホームページを通じて発信させていただくことを検討しています。引き続き当財団の事業運営に、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、情報誌『教職員の生涯設計』を長きにわたり、ご愛読いただき、多大なるご支援を皆様から賜りましたことを心より御礼申し上げます。



# 障がいの ある方と 豊かな生活を



もうすぐ  
47年



今から46年前、中学校特殊学級(現在の特別支援学級)の卒業生と元担任がまいた小さな種が「若草の会」として大きく育ち、現在100名を超える会員(18歳から70歳代)と約20名のスタッフが毎月第1日曜日(原則)に活動しています。

「若草の会」は障がいのある方が、学校卒業後も家庭と職場以外にも生活の場を広げ、気の合う仲間をみつけて楽しんだり、さまざまな経験を積んだりする豊かな生活を目ざしています。

きうち ようこ  
木内 洋子

元公立小学校校長  
NPO法人若草の会 事務局長



## 1 「若草の会」との出会い

1977年、船橋市内の中学校の特殊学級卒業生が、「学校卒業後も仲間と一緒に勉強したい」と元担任の渡辺先生に相談したことから「若草の会」が始まりました。

私がこの会と出会ったのは、船橋市内の小学校に着任した2年目のことでした。小学校特殊学級の担任として、目の前のことで精一杯だった頃です。

月に1回、市内の特殊学級担任研修会があり、この教育に情熱を燃やしているたくさんの先輩や同僚の方々が参加していました。

その会では教育課程のこと、卒業後の進路のこと、障がいのある子どもとその家族が社会の中で置かれている状況についてどのように考え、対応したらよいか等、毎回熱い議論を交わしていました。その中の一人、隣の中学校の担任だった渡辺先生が、「卒業生が集まって日曜日に、遊んだり話し合ったりしているから、のぞきにこないか」と声をかけてくださったのがきっかけです。

その頃は、ほとんどの中学校特殊学級卒業生は15歳で社会に出て、いろいろな職場で働いていました。厳しく叱られたり、指導されたりして辛いこともあったことでしょう。はじめは元気がなかったのに、この集まりで励まし合ったり、元気をもらったりして、笑顔になって帰る参加者たち、私も「この子たちに負けないでがんばろう」と、いつも元気をいただいていた。

## 2 「若草の会」にしよう

『若草の会』という名称は、1980年、会員たちの話し合いで決まりました。その年に『ニュース第1号』が出て、1981年4月から会の様子と次回の連絡を中心に月1回のニュースを発行してきました。4月の総会で年間計画を話し合い、会員たちは、自分が参加したいテーマを選んで参加しています。

当初、中学校の一教室を借りてやっていた会も、船橋中央公民館の主催事業に位置づけていただくことができ、会場は中央公民館を優先的に確保していただけるようになりました。ニュースの発送も公民館の職員が担ってくださっています。



3

### 旅行・ソフトボール… 参加は自由です

旅行は、楽しみにしている会員が多い取り組みです。1泊2日、仲間たちと温泉に入ったり、宴会をしたりします。20歳以上の会員の中には、お酒を飲むのを楽しみにしている方もいます。班対抗カラオケ大会では、班のみんなで歌える歌を選んで、マイクを回して、盛り上がります。



一泊旅行(那須方面)

毎年3月には会員たちで役員選挙を行い、会長、副会長、役員を決めます。その役員たちが中心になって会の運営を担っています。班をまとめるのも役員の仕事、ハイキング等で出かけるときは、スタッフと一緒に人数の把握や集金等を行います。

有志によるソフトボールのチームもでき、月1回の定例会

のほかに船橋特別支援学校のグラウンドを借りて練習をしたり、近隣の障がい者チームと試合をしたりして楽しんでいます。



ソフトボール大会開会式

4

### 青年教室『若草の会』 40周年記念式典

2017年3月5日(日)、船橋市中央公民館講堂にて、船橋市長はじめ、多くの来賓の方々に出席いただき、青年教室『若草の会』設立40周年の記念式典を行いました。以前スタッフとして関わってくれた方々や保護者、そして、元会員、中には、遠く山形県や宮崎県に転居した方まで駆けつけてくださり、盛大な式典を行うことができました。

退職して4年目、私は運営委員長として若草の会40周年記念式典や、記念誌の作成に携わりました。40年間、継続できたのは会を楽しみにしている会員たちとそれを支えてきた多くのスタッフや保護者、船橋中央公民館のおかげだと改めて思いました。



運動会(せんべい食い競争)



趣味講座(調理活動)



ボウリング

5

### もうすぐ47年、 そしてこれからも…

40周年から6年、会の始まりから実に46年を過ぎようとしています。

その間、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、活動を休止せざるを得ない時期もありましたが、2部制にしたり、より広い会場を用意したりと感染防止対策をしながら活動を再開しました。幸いなことに、感染者も出さずに、今年度からは、旅行も再開することができました。

保護者会は年に2回開催して、情報交換を行っています。以前の保護者会で、『弟が毎月楽しみにしている若草の会ってどんなことをしているのか知りたいと思って』と会員と二人暮らしのお兄さんが参加されました。その後、会員である弟さんが亡くなってしまった時に、『中学を出てから、よく働き、月1回の若草の会という楽しみを持たせた弟は幸せだったと思います』と挨拶をいただきました。

6

### おわりに

障がいのある方々が社会でどのように生きていくのか、少しでもその人生を応援したいという思いで活動に携わってきましたが、気がつくと私自身もこの活動に関わったおかげで、人生をより豊かにしてもらっていると感じています。

# 免疫力アップで 病気に負けない 身体づくり



新型コロナウイルスやインフルエンザの流行で、「免疫力」が注目されるようになりました。免疫力が低下していると、さまざまな病気にかかるリスクが高まるといわれています。体調不良が続いたり、熱がでたりして、自分がウイルスに感染したことを知り、驚く人も多いかもしれません。でもいったい「免疫力」とは何なのか、どうすれば高めることができるのか、そして病気に負けない身体づくりのために何が必要なのかを探っていきたいと思います。

(監修)

いぬま

かずしげ

**飯沼 一茂**

純真学園大学客員教授  
医学博士



## 1 最近よく聞く「免疫力」って何？

免疫力とは、簡単にいえば病気に打ち勝つ力です。

ウイルスや病原菌など、身体に害を及ぼすものの侵入をブロックするだけでなく、侵入してしまったものに対して、攻撃して排除する役割を担っているのが免疫で、この免疫システムによって病気を予防し、健康維持する力を免疫力といいます。また、もともとは自分の細胞でも癌細胞やウイルスに感染した細胞、さらには古くなったり、傷ついた細胞も免疫が破壊して修復までしてくれます。

### ●免疫は「自然免疫」と「獲得免疫」の2種がある

免疫には、生まれつき備わっている自然免疫と、後天的に異物(病原菌など)に対して攻撃を記憶する獲得免疫の2種類があります。

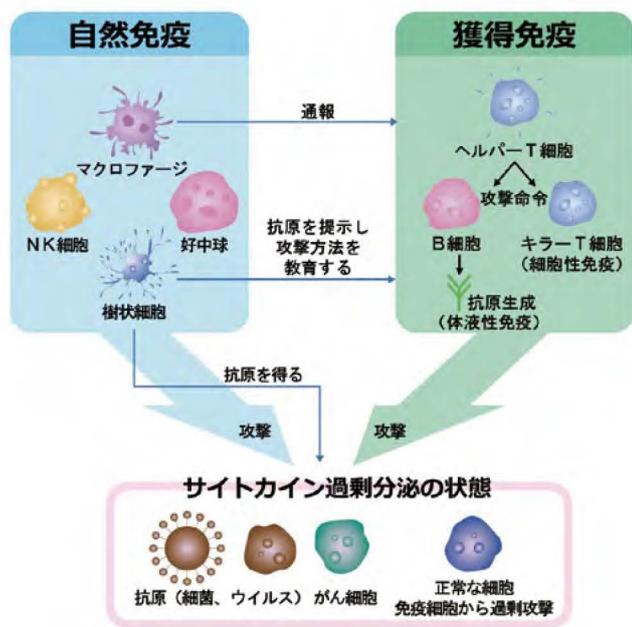
これらの免疫は身体のあらゆる健康に関与しており、身体に生じるさまざまな病気に対して、発症や発症後の症状をコントロールします。免疫力を高めていけば、病気の予防や症状の改善につなげることができます。

### ●免疫が正常に働いていれば、炎症疾患を止める

そもそも、病気の原因のほとんどは慢性炎症だといわれています。人の身体は細胞でできており、毎日、破壊と再生を繰り返しています。

細胞を破壊するには、炎症を起こす必要があります。免疫が正常に働いていれば、侵入してきた病原菌や体内の不要な細胞に対して炎症を起こすサイトカイン(命令伝達物質)が分泌されることで、あえて炎症を起こして破壊していきます。破壊した後は、炎症を鎮めるため、再びサイトカインが分泌され、細胞の再生が始まります。

しかし、免疫バランスが崩れて、免疫が正常に働かなくなってしまうと、炎症を起こすサイトカインが分泌される一方、炎症を鎮めるサイトカインが分泌されず、慢性炎症の状態になります。



### ●慢性炎症の原因

慢性炎症を引き起こす原因には、食べ過ぎや腸内環境の乱れ、歯周病菌の増殖が主な原因とされているほか、日常のさまざまなことが要因となって引き起こされています。

健康に毎日を過ごしているのも、免疫力が正常に働いているからこそです。しかし、生活サイクルや食生活など、日常の些細なことで免疫力は落ちてしまうので、健康を維持するには、免疫力を高めることが重要なのです。

## 2 免疫力が低下する7つの原因と解決策

### ① 冷え

#### ●冷え性は未病状態

「冷えは万病のもと」といわれるように、身体の冷えは免疫力に大きく影響します。特に日本人は冷え性で悩んでいる人が多く、冷え性は東洋医学で「未病」といわれ、病気になる一歩手前の状態で、改善しなければ、あらゆる病気にかかりやすくなってしまいます。

#### ●低体温になると病気への抵抗力がなくなる

ただ、身体の冷え=体温が低いということではなく、冷え性の人でも平熱は36度台の方も多くいます。より注意したいのが平熱でも低体温の人です。35度台の人は癌細

胞が増殖してしまう機会を与えてしまう基になります。

平熱が36度以下の低体温の場合、免疫が正常に働かなくなり、病気への抵抗力が弱まってしまいます。免疫力は、体温が1度上がると、かなりアップするといわれ、反対に体温が1度下がると、免疫力は3~4割落ちるといわれています。体温1度の変化は我々の健康に大きなインパクトを与えることになります。

### ●体温が上がると免疫力に影響を及ぼすリンパの流れが良くなる

体温が上がるとなぜ免疫力が上がるのかというと、それは血液の流れが関係してきます。体温が上がると血液の流れが良くなります。血管の横にはリンパ管があり、血液の流れが良くなると共に、リンパ管の流れも良くなります。リンパ管には、リンパ球というものが流れています。このリンパ球は免疫機能を司る免疫細胞の要(かなめ)なので、リンパ球の流れが良くなることで、免疫力が上がるといいう仕組みです。

リンパ球は癌細胞にも働きかけ、細胞の増殖を防ぎます。

人の身体は約37兆個の細胞でできており、1日に数千万個の細胞が生まれ変わっています。しかし、人の身体というものは完全なものではないので、この細胞の生まれ変わりの際、ミスを起こしてしまうことがあります。そのミスによって、1日で5,000個ほどの癌細胞ができてしまっています。これは、健康な人でも起こっていることで、仕方ないことといえます。そこで、重要なのは、生まれてしまった癌細胞を増やさないようにすることです。そのためには、体温を上げることが重要なカギとなります。

### ② ストレス

#### ●メリハリのある生活をするのが大切

仕事や人間関係、環境などさまざまな要因で発生する、ストレスは免疫にとって大敵です。強いストレスを受けると、自律神経のバランスが崩れて免疫力の低下を引き起こします。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスが保たれることで、免疫機能が正常に働きます。しかしストレスを受けると交感神経が優位になり、免疫力が低下してしまいます。ストレスを感じたときにはリラックスして副交感神経を優位にするのが大切ですが、リラックスをし

ぎるあまり、一日中ゴロゴロして過ごしていると、リンパ球が増加しすぎて、異常な免疫反応を起こす場合があります。

適度な緊張と適度なリラックスで交感神経と副交感神経を交互に刺激するよう、メリハリのある生活をおくりましょう。

### ③ 運動不足

#### ●筋力が衰えると自ら体温低下を招く

運動不足になると、筋力が衰えて血行が悪くなるほか、体温低下を引き起こしてしまいます。

適度な運動は免疫力を高める効果がありますが、激しい運動や長時間の運動を行うと、一時的に免疫力が低下し、回復するまでに長い人では二週間前後かかることがあります。免疫力を上げるには、楽しいと感じられ、長期間続けられる運動で、無理せず自身の体力に合ったものを選びましょう。ウォーキングであれば、一日7,000～8,000歩ほどが良いでしょう。

入浴後に身体が温まった状態でストレッチを行うのもおすすめです。筋肉がほぐれて、血行改善と代謝アップに効果的です。

### ④ 肥満や過激なダイエット

#### ●食べすぎは細胞の性質を変えてしまう

肥満の元でもある食べ過ぎには要注意です。

食べ過ぎると脂肪細胞が太り、細胞の性質が変わってしまうことで、遊離脂肪酸や特別なたんぱく質など、いわゆる異常物質を出すようになってしまいます。異常物質は免疫にとって大敵で、免疫は脂肪細胞とその周辺の細胞を攻撃して、炎症を引き起こします。

食べ過ぎが続くと炎症を起こし続けることで、慢性炎症状態に陥り、免疫力も低下してしまいます。

#### ●過度なダイエットは免疫システムを傷つける

過度なダイエットをすると体の栄養バランスを乱し、免疫システムの正常な機能を妨げてしまうので、栄養バランスの取れた適度な量の食事を心がけることが大切です。

### ⑤ 睡眠不足

#### ●自律神経の乱れを引き起こす

人には一日周期で生体リズムを刻む体内時計が備わっています。夜になると眠くなるのは体内時計が働いている証拠です。体内時計は24時間前後で動いています。しかし、頻繁に夜更かしをして寝不足で不規則な生活を送っていると、体内時計がずれて自律神経が乱れ始め、免疫力の低下を招きます。

#### ●体内時計を整えることが大切

体内時計をリセットするには、毎朝太陽光を浴びることです。そうすることで交感神経が刺激され、活動ホルモンのセロトニンやノルアドレナリンが分泌されて活発に活動できるようになり、夕方から夜にかけて副交感神経が優位になるようにシフトしていきます。

#### ●睡眠時間は6時間以上確保

睡眠時間は、6～8時間取るようにしましょう。4～5時間程度の睡眠になると、朝の血糖値が高くなり、感染症にかかりやすくなるといわれています。また、寝る時間は午後10時～深夜2時の間にしましょう。この時間は、成長ホルモンが分泌され、壊れた細胞を修復するなど、免疫力が最も高まる時間です。質の良い睡眠のためには、就寝の1時間前に入浴することで、温まった身体が徐々に冷めていくにつれ自然に眠りにつくことができます。

また、寝るときに電気をつけたり、スマホを見たりするのはやめましょう。睡眠の質が悪くなり、十分な時間眠ったつもりでも、起きたときに体のだるさや疲れが残っているような状態になってしまいます。

### ⑥ 過剰な飲酒

#### ●のどの粘膜が傷つけられる

お酒にはさまざまな種類がありますが、アルコール度数の高いお酒は刺激が強く、喉の粘膜を傷つけてしまい、そこから病原菌が体内に侵入しやすくなってしまいます。

「酒は百薬の長」といわれますが、適量を飲む程度なら、免疫力の低下には問題ありません。むしろ、血管拡張作用でリンパ球や白血球が働きやすくなります。お酒が好きな人は、飲むことを我慢することがストレスになってしまうので、そういった場合は飲みすぎない程度に適度な飲酒を心がけましょう。



## ⑦ タバコ

### ●喫煙で免疫の攻撃が間に合わなくなる

タバコは「百害あって一利なし」といい、タバコが身体に悪いことは広く認知されているとおりです。タバコに含まれるニコチンをはじめとする有害物質が体内に侵入してくると、免疫はこれらを攻撃して排除しようとします。しかし、ヘビースモーカーになると、免疫の攻撃が間に合わなくなり、毎日増え続ける癌細胞も排除できず、増える一方になります。喫煙者には1日でも早い禁煙をおすすめします。

## 3 免疫力アップに大切な食生活の4つのポイント

免疫力アップには、毎日の食事も大切なポイントです。食べ過ぎたり、栄養が偏ったりすると、当然、免疫力は下がってしまいます。免疫力アップのために、毎日の食生活のポイントを4つあげておきます。

### ポイント1 腸を意識した食事をする

腸には免疫細胞の約70%が集中しています。腸内環境を整える食材といえば、ヨーグルトを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、実は、ヨーグルトを食べて免疫力をアップさせるには、腸の働きが活発になるタイミングで食べることが大切で、夕食後がベストなタイミングです。

なぜ夕食後がベストなのかというと、身体のリズムが関係しています。人は朝に排泄を行い、昼は食べたものを消化し、栄養を補給、夜は吸収するというリズムがあります。夕食後にヨーグルトを食べることで、眠っている間にヨーグルトに含まれる乳酸菌や善玉菌が腸内環境を整え、体内の老廃物や有害物質の排出をサポートしてくれます。

### ポイント2 冷たい飲み物は避ける

冷えが免疫力を下けると前項で述べましたように、普段の飲み物も冷たいものは胃腸を冷やして免疫力低下につながるの、なるべく避けたほうがいいでしょう。ただ、夏の暑い日には冷たい飲み物を飲みたくなります。そんな時は、飲んでも良いですが、最後は温かい飲み物を飲むようにしましょう。また、飲み物で免疫力アップを狙うには、緑茶がおすすめです。緑茶に含まれるカテキンには、非常に高い殺菌効果があり、細菌やウイルスを退治するだけでなく、免疫力アップにも役立ちます。また、カテキンには強い抗酸化作用があり、細胞を回復させて、癌の予防ができたり、コレステロールの吸収を妨げる、悪玉コレステロールの蓄積を抑える、血糖値を下げるなど、多くの健康効果が認められています。

### ポイント3 食事は和食を中心に

免疫力をアップしてくれる食事は、焼き魚や煮物、漬物といった、和食を中心にした食事です。魚介類には良質な不飽和脂肪酸など、健康維持に役立つ栄養素が肉よりも多く含まれています。また、煮物をはじめ、野菜も多く使われているため、ビタミンやミネラルなどもたっぷり摂ることができます。ご飯は食物繊維が豊富に含まれる玄米がおすすめです。

肉を食べたいときは、肉類の中でも、豚肉がおすすめです。良質なタンパク質や免疫細胞の働きを活性化させるビタミンB1やB2が豊富に含まれているので、免疫力アップを狙うなら、ぜひ豚肉を選んでください。

### ポイント4 免疫力アップに役立つ食材を使う

免疫力アップに、ぜひ毎日食べてほしいのが、しめじやしいたけ、まいたけ、エリンギなどのきのこ類です。きのこは、食物繊維が豊富で、腸内環境を維持する働きを持っています。この食物繊維の中には、免疫システムを活性化させるβグルカンが豊富に含まれており、胃で消化・吸収されず、腸内の免疫細胞に働きかけ、活性を高めてくれるのです。さらに、免疫細胞の中でも、癌細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞の活性化にも役立つことが分かっています。

## 4 健康を守ってくれるのが免疫力

免疫力とはさまざまなウイルスや病原菌から体を守ってくれる自己防衛システムみたいなものです。免疫力を高めることが健康維持に役立つことがわかってきている今、それを見過ごすのはもったいないことです。日々の生活習慣を見直し、出来ることからスタートしましょう。



# 新NISAを 上手に 活用するために 知って おきたいこと



NISA（少額投資非課税制度）は、投資を推進するための税制優遇措置として2014年にスタートしました。配当金や売買益などは、本来約20%課税されるものが非課税になるということで、当時人気となり、家計の安定的資産形成に役立てたいという多くの人が飛びつきました。さらに投資を推進するため、2024年に新しいNISAがスタート。この新NISAは何が、これまでと違うのかを見極めて、このタイミングでハードルが高かった投資にチャレンジしてみるのもいいかもしれません。

（監修）

ば ば え り

**馬場 愛梨**

ばばえりFP事務所代表  
ファイナンシャルプランナー



## 1 そもそもNISAって何？

NISAが始まったのは2014年、イギリスのISA（Individual Savings Account＝個人貯蓄口座）をモデルにした日本版ISAとして、NISA（ニーサ・Nippon Individual Savings Account）が始まりました。

旧NISAでは、長期の積立や分散投資に適した「つみたてNISA」、国内外の株取引ができる「一般NISA」の2種があり、年単位で、どちらかを選択するというものでした。

旧NISAを抜本的に拡充して、恒久化を図るために見直されたのが、2024年から始まった新NISAです。

それでは、この二つのNISAの違いはどのようなものでしょうか。新NISAでは、前述の「つみたてNISA」「一般NISA」が「つみたて投資枠」「成長投資枠」とそれぞれ名称が変わり、右記の表のとおり旧NISAが選択制であったものが、併用になりました。

また、旧NISAでは、非課税期間が設けられていましたが新NISAでは無期限化され、年間投資枠も「つみたて投資枠」では120万円、「成長投資枠」では240万円に拡大、非課税保有限度額は新NISAでは1,800万円（そのうち成長投資枠に使えるのは1,200万円）となりました。

旧NISAでは、商品を売却しても非課税保有限度額が復活することはありませんでしたが、新NISAでは売却した分の枠は翌年に復活して再利用することができるようになりました。これらが新NISAでの大きな変更点といえます。



## ■旧NISA（～2023年12月）

	つみたてNISA (2018年創設)	← 選択制 →	一般NISA (2014年創設)
年間投資枠	40万円		120万円
非課税保有期間	20年間		5年間
非課税保有限度額	800万円		600万円
口座開設期間	2023年まで		2023年まで
投資対象商品	長期の積立・分散投資 に適した一定の投資信託 (金融庁の基準を満たした投資信託に限定)		上場株式・投資信託等
対象年齢	18歳以上		18歳以上

## ■新NISA（2024年1月～）

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
年間投資枠	120万円		240万円
非課税保有期間 (注1)	無期限化		無期限化
非課税保有限度額 (総枠) (注2)	1,800万円 ※簿価残高方式で管理(枠の再利用が可能)		
			1,200万円(内数)
口座開設期間	恒久化		恒久化
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した 一定の投資信託 〔 現行のつみたてNISA対象商品と同様 〕		上場株式・投資信託等 (注3) ①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、毎月分配型の 投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の 投資信託等を除外
対象年齢	18歳以上		18歳以上
現行制度との関係	2023年末までに現行の一般NISA及びつみたてNISA制度において投資した 商品は、新しい制度の外枠で、現行制度における非課税措置を適用 ※現行制度から新しい制度へのロールオーバーは不可		

(注1)非課税保有期間の無期限化に伴い、現行のつみたてNISAと同様、定期的に利用者の住所等を確認し、制度の適正な運用を担保  
(注2)利用者それぞれの非課税保有限度額については、金融機関から一定のクラウドを利用して提供された情報を国税庁において管理  
(注3)金融機関による「成長投資枠」を使った回転売買への勧誘行為に対し、金融庁が監督指針を改正し、法令に基づき監督及びモニタリングを実施  
(注4)2023年末までにジュニアNISAにおいて投資した商品は、5年間の非課税期間が終了しても、所定の手続きを経ることで、18歳になるまでは非課税措置が受けられることとなっているが、今回、その手続きを省略することとし、利用者の利便性向上を手当

出典：金融庁ウェブサイト

<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/about/nisa2024/index.html>

## 2 初めての投資は 新NISAがおすすめなのはなぜ？

通常、投資をすると利益に対して税金がかかりますが、新NISAは非課税で利益を得られるというのが最大のメリットです。

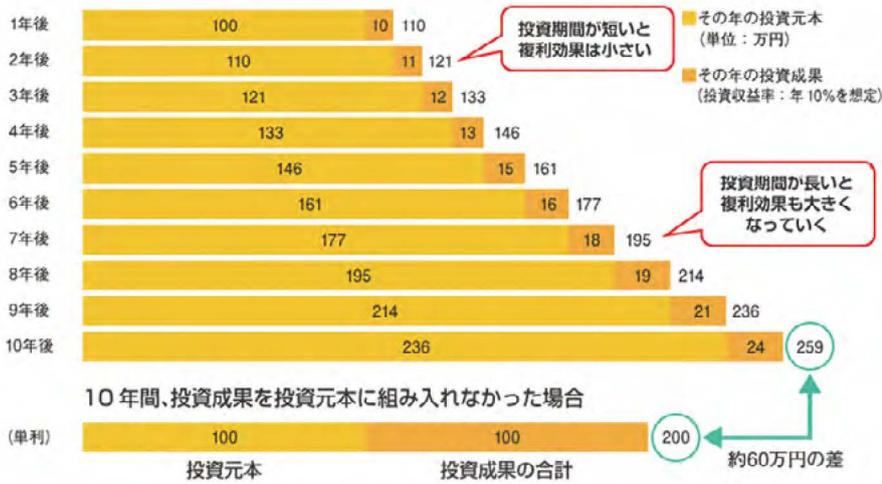
投資は中長期的に行っていくことで、投資資金を運用して得られた利益がさらに運用されて増える「複利」の効果があります。複利とは、運用で得た利益を元本に組み込んで再投資することで、利益が増幅するというものです。新NISAでは、通常課税により目減りする分も投資

することができ、より効果的です。短期間であれば複利の効果は小さいですが、長く投資していれば、その分元本が大きくなって複利効果が大きくなります。新NISAは長期的な運用を目的とした制度なので、長期間積み立てれば、その分複利効果も大きくなり、非課税で資産を増やしていくという効果を生んでいます。

ただし、あくまでも投資なので、必ずしも利益が出るという保証はありません。

## 投資期間と複利効果の関係

例：投資リターン(投資収益率)を年10%と想定した場合



出典：金融庁ウェブサイト  
<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/knowledge/basic/index.html>

投資には、さまざまなリスクがあります。株価変動リスク、信用リスク、流動性リスク、金利変動リスク、為替変動リスクなど。ただし新NISAでは、これらのリスク対策が取りやすく、投資初心者におすすめだといわれています。

## 分散投資の例



出典：金融庁ウェブサイト  
<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/knowledge/basic/index.html>

### 3 新NISAは投資リスク対策が取りやすい

初めての投資は、仕組みがわからないので、不安がつきものです。当然、誰もがリスクを回避したいと思っているはずですが、ではなぜ新NISAがおすすめなのかというと、その理由は、投資でリスクを抑えるために必要といわれる「資産や地域に分散して投資をする」「長期間投資を続ける」「定期的に積み立てを行う」の三つのポイントに適した制度であることが大きいといわれます。

#### ①【分散】分散投資に適した商品が選べる

投資というものは、資産が減ってしまうリスクもあります。そのリスクを減らすには、特定の商品だけを集中して購入するのではなく、複数の資産や銘柄、地域などに分散して投資をすることが大切です。

新NISAのつみたて投資枠は、長期・積立・分散投資に適した商品となるよう条件が設けられているので、投資初心者でも安心して始めることができます。

#### ②【長期】長期運用でリスク軽減

短期間で売却したり、投資をやめてしまったりすると、元本割れの可能性が高まります。しかし、資産や地域を分散した積立投資を長期間続けた場合、元本割れするリスクを軽減できるしくみになっています。

ただ、長期間投資をするというのは、その期間に結婚、出産、進学、新居購入など、さまざまなライフイベントがあります。売却などで資金を作ることもあります。その際は、必要な額だけ引き出し、残りは投資を継続するようにしてください。

また、長期の間には、リーマンショックのような経済危機に見舞われる可能性もあります。

しかし、長期的にみると、経済危機の後には大きく増える可能性もあるため、下がったからといって、すぐには売却せず、値上がりを待つようにすることも大切です。



出典：金融庁ウェブサイト  
<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/about/tsumitate/guide/index.html>

### ③【積立】毎月定額投資で投資コストを抑えの軽減ができる

投資のリスクを軽減する方法に、定額・定期的に投資する「積立投資」があります。あらかじめ決まった金額を続けて投資する設定をしておくことで、価格が高い時には少ない口数を、低い時にはたくさんの口数を購入することができます。これを「ドル・コスト平均法」といい、新NISAで積立投資をする際にはこの手法で買い付けが行われます。例えば、下の図のように、投資信託に最初に4万円分をまとめて購入した場合と、毎月1万円ずつ購入した場合比較すると、毎月定額で購入していたほうが、平均的な購入単価を安くできることが分かります。新NISAなら、高値と安値を見極める難しさもなく、ほったらかしにしているだけでも自動で積立をしていきます。

	1ヵ月目	2ヵ月目	3ヵ月目	4ヵ月目	
投資信託1万口の価格推移	1万円	2万円	5千円	1万円	
最初に4万円分購入した場合	4万円	0円	0円	0円	購入総額 4万円
	4万口	0口	0口	0口	購入口数 計4万口
毎月1万円ずつ購入した場合 積立投資	1万円	1万円	1万円	1万円	購入総額 4万円
	1万口	5千口	2万口	1万口	購入口数 計4.5万口
					平均購入単価 (1万口あたり) 1万円
					平均購入単価 (1万口あたり) 約9千円

価格が高いときは少なく購入することになります  
 価格が安いときは多く購入することになります

出典：金融庁ウェブサイト  
<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/about/tsumitate/guide/index.html>

## 4 新NISAスタートは口座開設から

新NISAを始めるのに、まず必要なのは、取引をする口座開設です(1人一口座)。口座は銀行と証券会社のどちらでも開設することができますが、おすすめなのはネット証券です。

ネット証券は銀行と比較すると、取扱商品が圧倒的に多いこと、最低積立金額が低く(100円~がほとんど)、積立の自由度もあります。ただ、ネット証券の場合、電話やオンラインでのサポートになってしまうので、担当者に相談したいなど対面希望であれば、ネット以外の証券会社や銀行を選んだ方が良いでしょう。

また、口座開設の前に選んだ金融機関が希望している商品を取り扱っているか、下調べをきちんとしておく必要があります。

NISA口座を持っておらず、初めて新しいNISAを始める場合は、選んだ金融機関に新NISA口座の開設を申し込みます。ネット証券の場合、口座開設はWEBやスマートフォンでいつでも行うことができ、確認書類も撮影した画像をアップロードするだけで簡単にできます。

本人確認や税務署の審査・承認が終わると、口座開設の通知が届き、取引が可能になります。ログインして商品選び、金額、積立頻度などの設定をすれば完了です。

## 5 今から始めても遅くない新NISA

新NISAがおすすめだといわれても、やはり預金の方が安心という人も多いかもしれません。しかし、現在の日本は物価の高騰が続いており、同じ金額で購入できる商品やサービスが減ってしまいます。つまり、預金をしていても、お金の価値は減る一方。また、預金の金利は上がりにくく、どんどんお金が増えていくことは期待できません。だからこそ、投資という選択肢を持つてほしいと思います。

「投資」というと、リスクがあるからと悩んでしまうこともあるかもしれません。新NISAはリスク軽減の対策も取りやすく、始めやすい投資です。ぜひ、この機会に新NISAについて考えてみてはいかがでしょうか。

# 日本五大桜

桜は美しい。その魅力は多くの日本人の心を魅了してやみません。満開の桜の下に立っていると、俗世を忘れてしまいそうになります。風が運んでくれる花びらの舞は現実のものとは思えない幻想的な美を作りだします。多くの作家たちが桜を題材に小説を書いたのも頷ける気がします。そんな桜の中でも、一生に一度は見ておきたい見事な桜が全国各地にあります。今回はそんな桜の中から、ぜひ見みておきたい日本五大桜<sup>(※)</sup>の紹介をします。春の一時期だけしか見られない桜。時を越え、日本人の心にずっと寄り添い支えてきた美の継承なのかもしれません。

(※) 日本五大桜(にほんごだいざくら)は、1922年(大正11年)10月12日に制定された法律「史跡名勝天然記念物保存法」(現在の「文化財保護法」)に沿って選ばれた桜の名所より構成され、国の天然記念物に指定された5つの桜を指す呼び名。

## 【福島県】三春滝桜(みはるたきざくら)



画像提供：株式会社三春まちづくり公社 観光部 / みはる観光協会

### 樹齢1000年を超える国の天然記念物

四方に伸びた枝いっぱいに無数の薄紅色の花を咲かせる、三春滝桜。その優美な姿が、流れ落ちる滝のように見えることから、「滝桜」と名がつけられたともいわれています。木の周りをぐるりと一周して眺めることができますが、特に正面からの景観は圧巻です。その美しさは、江戸時代のころには公家や歌人の間でも評判となっており、「名に高き三春のさとの滝桜 そらにもつづく花の白波」といったように、歌も詠まれています。

#### 見どころ

周囲には菜の花が咲き、桜の薄紅色と菜の花の黄色の美しいコントラストを見ることができます。

**例年の開花時期** 4月上旬～中旬

## 【山梨県】山高神代桜(やまたかじんだいざくら)



画像提供：北杜市

### 日本最古・最大級の名木

山高神代桜は、推定樹齢1800年とも2000年ともいわれるエドヒガンザクラ。神話の武将ヤマトタケルノミコトが東征の折に植えたと伝えられ、その神々しい姿は想像を絶する悠久の時を超えて咲き続け、見る者が手を合わせるとされ、全国の桜愛好者の崇敬を集めてきました。さらに、13世紀頃、日蓮聖人がこの木の衰えを目にし、回復を祈ったところ、再び生命を吹き込まれたことから、「妙法桜」とも呼ばれています。大正11年に国指定天然記念物第一号となりました。

#### 見どころ

境内にはソメイヨシノやラッパ水仙が同時に開花し、春の彩を感じられます。

**例年の開花時期** 3月下旬～4月上旬

## 【岐阜県】根尾谷淡墨ザクラ(ねおだにうすずみざくら)



画像提供：岐阜県観光連盟

### 開花から散るまでに色の変化がみられる桜

継体天皇(第26代天皇)がお手植えされたと伝えられている桜は、山の深い緑を背景に一本のみで堂々たる姿を見せます。樹齢は1500余年と推定され、その花は薄いピンクのつぼみから満開になると白く、散り際には淡い墨色に変わることから、「淡墨桜」と名付けられました。また、継体天皇の御製と伝わる歌に、「身の代(しろ)と遣す(のこす)桜は淡墨よ 千代に其の名を栄盛(さか)へ止むる」という詩句があります。

#### 見どころ

開花時期にはライトアップも行われるので、夜桜でも違った美しさが見られます。

例年の開花時期 4月上旬~中旬

## 【埼玉県】石戸蒲ザクラ(いしとかばざくら)



画像提供：北本市教育委員会

### 世界唯一のここで見られない桜

野生種であるエドヒガンザクラとヤマザクラの自然雑種

で自生するものは石戸蒲ザクラが唯一のものであることから、「カバザクラ」という独立した和名がつけられた、世界に一つしかないという貴重な品種です。源頼朝(1147年-1199年)の異母弟、蒲冠者源範頼(かばのかじゃみなもとのりより 1150年-1193年)が頼朝から謀反の疑いをかけられ、追っ手を逃れた範頼がやっとの思いで東光寺にたどり着き、ついていた杖を地面にさしたところ、そこから根付いて大きな桜の木に育ったという伝説を持つ木です。

#### 見どころ

天然記念物指定当時から樹勢が衰え、幹が4本から1本になっても雄大な姿を魅せます。

例年の開花時期 4月上旬~4月中旬

## 【静岡県】狩宿の下馬桜(かりやどのげばざくら)



画像提供：富士宮市観光協会

### 樹齢800年以上といわれる日本最古の山桜

1193年、源頼朝が富士の巻狩りに行った際に、馬から降りてこの桜に馬をつないだのが名前の由来だといわれ、「駒止めの桜」という別名も存在します。樹齢は800年を越え、国内最古のヤマザクラといわれます。かつては樹高35m、幹囲り8.5mの巨木であったようですが、度重なる台風などの影響で、最盛期の姿ではないとはいえ、いまなお圧巻の姿は見る人を魅了してやみません。江戸幕府第15代征夷大将軍である徳川慶喜はこの桜について、「あわれその駒のみならず見る人の心をつなぐ山桜かな」と詠んでいます。

#### 見どころ

周辺の田に菜の花を植栽し、花見時期前から景観がつけられ風物詩となっています。

例年の開花時期 4月上旬~中旬

# 1

## 令和6年度事業計画

一般財団法人教職員生涯福祉財団では、教職員のみなさまの生涯生活設計を支援するためのさまざまな事業に取り組んでいます。令和6年度の実施予定の事業について説明します。

### 1

#### 生涯生活設計に関する セミナー事業

- (1) 国立大学法人、都道府県教育委員会および私立学校等の教職員を対象とした「オープンセミナー(対面型)」を開催
  - オープンセミナーは、退職準備型、経済生活設計型を各1回、東京で8月に開催予定
- (2) 私立学校の教職員を対象とした生涯生活設計セミナー(対面型)を、日本私立学校振興・共済事業団と共催で開催
  - 東京で3回、大阪、名古屋で各1回開催予定
- (3) 国立大学法人、都道府県教育委員会および私立学校等が主催する教職員を対象とした生涯生活設計セミナー(対面型)に対し、セミナープログラムの提供および講師の派遣等の支援を行う
  - 開催回数20回、受講者数1,000人を予定
- (4) 「WEB版生涯生活設計セミナー」を配信
  - 開催回数120回、受講者数18,000人を予定
- (5) 文部科学省所管独立行政法人等の職員を対象とした生涯生活設計セミナーを企画

### 2

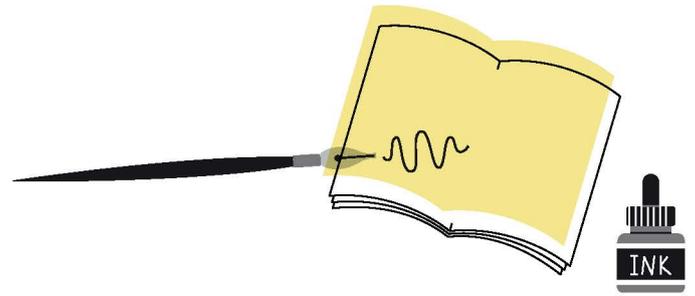
#### 生涯生活設計 セミナー指導者養成講座事業

- (1) 生涯生活設計セミナーの指導者(講師)を養成することを目的に、指導者を目指す者を対象に専門的な内容について講座を開催
  - 東京で開催
  - 修了者には「生涯生活設計セミナー指導者養成講座修了証書」を授与
- (2) セミナー推進員(講師)の育成・資質の向上を図るための研修等を実施し、併せて資格取得を促す意味で取得時奨励金制度を実施

### 3

#### 生涯生活設計に係る 調査研究事業

- (1) 教職員の社会活動に関する実態調査を実施
  - 教職員のボランティア活動事例の収集および地域社会活動等支援奨励事業の支援団体への選考委員(外部有識者)等による実態調査を実施
- (2) 教職員等の地域社会活動等の促進
  - 教職員および教職員経験者による自主的な地域社会活動等への参加を促進するため、教職員がこれまでの経験を生かして、特色ある地域づくりのために取り組む活動等に対し支援する「地域社会活動等支援奨励事業」を実施
  - 事業の選定に際しては、外部の専門家等からなる選考委員会を開き、支援先を審査・決定



## 4 広報・啓発事業

- (1) 情報誌「教職員の生涯設計」の発行
  - 令和6年春号をもって最終号とする(令和6年夏号以降は休刊とする)
- (2) ホームページ等を通じた財団事業の広報や生涯生活設計情報の提供
- (3) 関係団体等の発行物への広告掲載
- (4) 賛助会員への事業実施報告会の開催
- (5) 東京都教育委員会・公立学校共済組合東京支部と連携し、東京都の新規採用教員を対象とした教員向け賃貸住宅支援事業に参画

## 5 生涯生活設計のためのガイドブックの発行・頒布事業

- (1) 「教職員の生涯生活設計ガイドブック(ライフマップ)」の発行・頒布
- (2) 「教職員の退職準備ガイドブック(セカンドライフマップ)」の発行・頒布
- (3) 「教職員の退職前後の手続きガイドブック」の令和6年版の発行・頒布
  - 国・公・私立学校向け3種類
- (4) 「教職員のボランティアガイドブック」の頒布

## 6 経済生活支援事業

- (1) アイリスプランの加入者増に努める
  - ① 年金コース
  - ② 医療・日常事故コース

- (2) 文部科学省団体扱自動車保険の制度維持に努めるとともに安全運転啓発に関する情報提供を行う

■ 団体扱割引率は22.5%

- (3) 火災共済・自然災害共済・自動車共済(文部科学省共済組合員向け教職員共済生活協同組合の共済事業)の加入者増に努める
- (4) 信託銀行等と提携した遺言信託や遺産整理業務の手数料割引について、当財団のホームページでの紹介
- (5) 個人型確定拠出年金(iDeCo)について、当財団賛助会員の運営管理機関と連携し、当財団ホームページ等での紹介
- (6) 教職員関係機関向けに、映像制作および配信の技術を活かした新たなサービスを検討する



## WEB版生涯生活設計セミナー

生涯生活設計セミナー WEB版については、教職員の皆さんを対象とした生涯生活設計セミナー開催支援の観点から、当財団が実施する「生涯生活設計セミナー」の内容をビデオ配信用に収録し、当財団ホームページを介して配信するものです。

プログラムは、50歳代後半から退職間近の教職員の皆さんを対象とした「退職準備型」、40歳代から50歳代前半の教職員の皆さんを対象とした「生活設計型」、主に20歳代や30歳代の若手教職員の皆さんを対象とした「経済生活設計型」を用意しています。

昨年度は使用するテキストや補助教材を送付していましたが、今年度よりテキスト等はホームページからダウンロードしていただくこととしました。

なお、テキストが必要な場合は、有償にてお送りすることもできます。

2

## 令和6年度 セミナー開催のお知らせ 「生涯生活設計オープンセミナー」 「生涯生活設計セミナー指導者養成講座」

一般財団法人教職員生涯福祉財団では、毎年「生涯生活設計セミナー」と「生涯生活設計セミナー指導者養成講座」を開催していました。

「生涯生活設計セミナー」を、「生涯生活設計オープンセミナー」と改称し、国立大学法人、公立学校および私立学校の教職員等を対象として、退職準備型と経済生活設計型を各1回、東京で開催します。

「生涯生活設計セミナー指導者養成講座」は、生涯生活設計セミナーの指導者（講師）となることを希望する人を対象とし、ロールプレイング（模擬演習）をとおして、セミナー指導者の基本技術を身につけることを目的としています。経験豊富な講師から、一人ひとりにアドバイスと、各パートのポイント・留意事項の説明を行います。

今年度の「生涯生活設計オープンセミナー」と「生涯生活設計セミナー指導者養成講座」の詳細は以下のとおりです。



### 「生涯生活設計オープンセミナー」

●退職準備型

日 程／令和6年8月27日(火)  
会 場／ホテル東京ガーデンパレス  
住 所／東京都文京区湯島1-7-5  
後 援／文部科学省(予定)

●経済生活設計型

日 程／令和6年8月29日(木)  
会 場／ホテル東京ガーデンパレス  
住 所／東京都文京区湯島1-7-5  
後 援／文部科学省(予定)  
(募集定員はそれぞれ35人を予定しています)



■経済生活設計型



■退職準備型



### 「生涯生活設計セミナー指導者養成講座」

日 程／令和6年10月24日(木)～25日(金)  
会 場／主婦会館プラザエフ  
住 所／東京都千代田区六番町15  
後 援／文部科学省(予定)  
(募集定員は10人程度を予定しています)

お問い合わせ

事業部「セミナー担当」  
TEL:03(5368)1882

## 編集後記

ごきげんよう♪花吹雪から葉桜となり、晩春の愁いを感じる季節となりました。  
いつものように編集後記の体重(以下「安心体型」という。)ネタを書き終えた頃、  
悲しい知らせを受けました。本当に突然ですが、本誌はこの124号春号で休刊となり  
ます。

最近では、廊下を歩いていると「いつも読んでよ」と声を掛けられたり、メールや  
お手紙、お電話で、感想や励ましのお言葉をたくさんいただきました。本誌を担当し  
て4年、この編集後記にて私の安心体型について触れ続けてきましたのは「そんなに  
太ってないよ」と言われたいがためだったのですが、今のところ一度もそのような声  
はいただいておらず、そこだけは疑問が残る次第です。

編集会議は毎号昼休み返上で行き、中でも情報の正確さには力を注ぎ、一文字の  
間違いもあってはならないと校正を重ねてきました。しかし123号目次欄の談話室  
「テコンドー」が「テンコンドー」になっていることが発行後に判明いたしました。私の  
昼休みを返してください。

今まで本誌を手に取り読んでくださった皆さまをはじめ、携わってくださった皆さ  
まに、心から御礼申し上げます。安心体型ネタばかりで編集後記というより体重後記  
になっていた拙文にOKを出し続けた、勇気ある上司にも感謝いたします。おかげさ  
まで私の体重は今日に至るまでベストスコアを更新し続けています。

本誌は休刊となりますが、皆さまとの別れを惜しむよりも、出逢えたことに感謝し  
たいです。いただいた言葉の一つ一つは、これから何度も思い出し、私達編集部的心  
を温かくしてくれる宝物です。きっと、私、忘れません。後ろ姿、見ないでください。

Thank you for your kindness Thank you for your  
everything さよならのかわりに。

マイクではなく体重計を、その上に『教職員の生涯設計』をそっと置き、去っていき  
たいと思います。また出逢える日をお楽しみに～

(林 しほみ)

### < 誤植のお詫び・訂正のお知らせ >

『教職員の生涯設計』通巻123号の目次欄に誤りがございました。  
深くお詫び申し上げますとともに、下記の通り訂正させていただきます。

●該当箇所：目次

【誤】 テンコンドー 【正】 テコンドー

# 教職員の生涯設計

vol.  
124  
2024 spring

2024年春号(通巻124号)

- 2024年4月30日 発行
- 頒布価格250円(税・送料込)
- 編集・発行  
一般財団法人 教職員生涯福祉財団 事業部  
〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目12番地 フロンティア四谷6階  
電話 03(5368)1882 FAX 03(5368)1887  
URL <https://www.kyosyokuinzaidan.jp/>



● 印刷・製本 河北印刷株式会社