

エリック・ホーンブルガー・エリクソン（1902～94年・精神分析学）によって作りだされたアイデンティティという言葉は、今日では、たとえばコーポレート・アイデンティティというようなかたちで、さまざまな場面で使われるようになっていく。もともとは社会のなかでの自分の場所を自己諒解していく精神を指す言葉で、アイデンティティの獲得が自己形成にとって必要なのではないかという思いとともに使用されてきた。

アイデンティティの獲得には他者との関係が不可欠だということを明確にした人に、ミッシェル・フーコー（1926～84年・哲学）がいる。他者から働きかけられ、他者に働きかけることによって、自己のアイデンティティは獲得されていく。それは自然という他者との関係のなかで農民や漁民のアイデンティティが作りだされ、あるいは生徒という他者との関係が教員のアイデンティティを生み出すようなものなのだけれど、アイデンティティは自分だけでつかみとっていくものではないのである。

「生きがい」にも同じことがいえるのだろう。他者があってこそはじめて「生きがい」も生まれてくる。それはときには飼い犬という他者であってもいい。飼い犬の存在が生きがいになっている人は、いまではどれほど多いことだろうか。農民は作物という他者の生長をとおして生きがいを感じているし、地域文化という他者との関係が生きがいをつくりだすこともある。他者との関係のなかに自分がいるということを見つけ出せないと、生きがいを感じとることもまたできない。

今回の東日本大震災のときもそうだった。海や大地、家族、町の人々といった他者との関係のなかに自分の生きる世界があることを知っている人たちは、たとえどんなに厳しい現実があっても、自分の生きがいがどこにあるのかを発見することができた。そのことが、復興や再生に向けて歩み出すことを可能にした。

ところが他者のなかには、邪悪なる他者もまた存在する。それはフーコーもいっていることなのだけれど、知らないうちに私たちの精神の内部に入ってきて、私たちの精神を支配し、蝕んでしまうような他者である。たとえば今日の市場経済という他者は人間たちの精神を支配しながら、金儲けや消費を生きがいと感じる人たちを生みだしてしまったり、競争主義的な社会という他者は、他人を蹴落としていくことに生きがいを感じる人間をもつくりだしてしまう。

こうして今日の私たちは、たえず、蝕まれた生きがいへの警戒が必要になった。何が蝕まれた生きがいで、何が純粋な生きがいなのかをたえず問い続ける精神が必要になったのである。

「生きがいへの問い」

随

ずいそう

想



内山 節
哲学者・立教大学教授

本来の「人間」になれた気分で

教職38年間のまとめは、3月11日、最高震度7の被災で死にものぐるいの生活となりました。それでも3月31日の退職となり、4月2日に海の町南三陸町志津川に見舞いに行きました。山から下り始めると町が消えてなくなっていました。戦後間もない焼け野原となった街の姿に似ていました。ただ涙が流れてなりませんでした。何かしなくては、そんな心が仲間に関わり合っていて私たちの活動がスタートしました。

1 ボランティアなのかな

日本中の人や、いや世界中の人が被災者を応援してくれています。自分にも地震被害はあるものの、津波被害のすごさに「同じ宮城県人として何かしなければ」が私たちの活動のスタートです。

私は40歳の時に「高血圧」、50歳で「糖尿病」、59歳で「大腸癌」を背負い込みました。退職後はゆったりと気ままに過ごす日々を夢みていました。

しかし、そうした思いを打ち消したのは、ボランティアという言葉よりも、「人間として何かをしなくては」という気持ちが強かったように私は思っています。

2 受け入れる学校がない

学校の閉鎖性は相当解消されてきたと思うのですが、いざ活動しようと学校に問い合わせると「校長先生をした方にお手伝いいただくのは申し訳ない」と、受け入れてくれる学校がありませんでした。すぐにも必要となるであろう泥まみれの指導要録や公簿等の修復、支援物資の仕分け手伝いなどの話しをして、やっと1校が受け入れてくれました。

受け入れの早かった学校は、その後の様子を見ると子どもも先生も立ち直りが早く明るい生活が多く垣間見えることを感じました。

価値観が多様化する中で、学校はどんどん運営の難しい時代になっています。すべてをオープンにで

きかねる現実がありますが、こうしたことの受け入れの善しあしは学校の大きな違いになると感じさせられました。

3 スタンス

学校支援は子どもに向かうのが常です。しかし私たちの活動は、子どもたちの心のケアはその学校の先生方にお任せするのが一番と考え、担任と子どもたちがしっかりつなぎあえる時間をつくり出すための黒子になることを柱にしました。また、大変な状況下の学校に気遣いのないように、朝に作業内容を話し、もちろん昼食やお茶なども持参して勝手に進めていくことにしました。私たちの存在ができるだけ表に出ないようにスタンスにしました。

4 動くから見えてくる

黒子としての活動ですが、学校に行っていればどうしても子どもに見られてしまいます。お昼のおにぎりを食べていると子どもたちが寄ってきて「いいなあ」というのです。毎日パンと牛乳とゼリーだけの給食が続いていたのです。掃除に来た子どもと話しをし、ちょっとしたジョークで笑わせようとするに乗ってくる子がいます。でも途中から「いけない」と真面目になってしまいます。みんなが大変なときにふざけていちゃいけないという、けなげな子どもの心が見えてきます。

我慢している子どもの心と、そうした中で頑張っ

前栗原市立志波姫小学校校長
被災学校支援ボランティア「桜士(さくらものふ)※」代表

かまだ きよし
鎌田 清



で仕事をしている先生方の姿がたくさん見えてきます。私たちは、活動することで確かな現実が見え、今こそ何をしなければならないかが見えてきました。

5 うれしく、楽しく

最初の活動の中心は、泥の海水から出てきた公簿(指導要録、健康診断簿、卒業台帳など)と卒業アルバムや歴代校長、PTA会長の写真を水洗いして乾燥させ復元することでした。特に指導要録は進学と転校などで早急に必要とするものでした。汚れ、臭い、ものすごい量でしたが、活動の成果が見えていき、喜んでくれる人がいるうれしさをみんなで分かち合いました。

この活動が一段落したところで、学校の荒れ果てた花壇や避難先の仮校舎に潤いを届けたくなり、花壇の整備やプランター贈呈などの活動へと発展しました。

午前の休みのコーヒーとお菓子がおいしくて、みんなで食べるお昼がおいしくて、仲間と語り合うことがうれしくて、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

大変な災害の中に不謹慎であるようにとらえられるかもしれませんが、表にあるボランティア的な思いと、こうした自己と組織としての楽しみがあって継続ができるように思っています。



学校に贈呈したプランター前で仲間たちと

6 人間追求からの方向性

この大震災で、本物のボランティアの姿が見られたと思っています。「してあげるよ」というボランティアではない、「しなければ」という人間としての純粋な感情からの動き出しに、活動をとおして人間ということを改めて考えさせられています。多くの生命が奪われた現実と、その環境の中で生きていく子どもや先生、そして地域の人々の現実の中で、何をこそ本当にしなければならないかを考えさせられてもいます。「人間だから」「人間として」と、広く、深く学び考え人間追求をしていかねばならないと思っています。

自由な身で、再度学びと活動、充実の時と場を頂いていることに感謝し、この活動を続けています。

※「桜士(さくらものふ)」は、3月11日の地震発生と4月11日の桜咲き出すころのスタートから、十一をキーナンバーとして名づけたもの。

震災後のメンタルヘルス

東日本大震災が起きて半年以上が経過しました。そうした状況のなか、被災地の人たちの心の健康について書くということは、なかなか難問です。そこで、本稿では私自身の被災地との関わりを通じて見えてきたことから、そのヒントを提供したいと思います。

1 はじめに

今回の大震災は、地震、津波、原発事故と悲惨な出来事が立て続けに起こりました。被災地と一言でいっても、被災の状況はさまざまです。被災の程度が軽かったからといって、精神的なつらさが軽いわけではありません。同じ被災地でも、状況は人によって大きく違います。大変な被害に遭った人もいれば、被害が少なかった人もいます。そうした人たちの間で、微妙な気持ちのずれがあったりします。

震災直後の無力感と高揚感が混在したような状況から、次第に現実に目が向くようになった今、精神的な苦痛を改めて感じている人がたくさんいます。しかも、こうした状況はまだ変化の過程にあり、これからさらに変わっていくでしょう。ですから、今の時点で心の健康について一律に論じることが難しいのです。

2 個別性を尊重した心のケア

このように被災した人たちの体験や思いはそれぞれに多様です。その中で心の健康を考えるためには、底流に流れる人としての共通した思いを大切にすることが重要です。個別性を大切にしながら、同時に同じ思いを共有し支え合う体験が、被災地に限らず、私たちの心を守ることになります。

そこで、ここからは、私自身の被災地との関わりについて書くことにします。それはある限られた地

域の非常に個人的な体験なのですが、そこから共通の課題が見えてくると考えるからです。それは、心の健康を個人的だけでなく、地域の力で守り支えていくという、ある意味で非常に当たり前の発想です。

3 地域で支え合う力を伸ばす女川町の試み

私は、宮城県おながわちょうの女川町を定期的に訪問しています。「心とからだのケア推進員」や一般住民の「聴き上手ボランティア」として参加している人たちに、認知行動療法に基づく面接スキルの講習会を行うためです。女川町は、地域主体で住民の心のケアを守り支える体制をつくっているところに特徴があります。これはこれまでの医療モデルから一歩進んだ、保険、医療、福祉が一体になったケアモデルです。

女川町の死者・行方不明者は住民の8.3%に上り、町内の住宅85%超が一部半壊以上となり、43行政区の機能が停止しています。町の中には、基礎ごと倒壊した鉄筋コンクリートのビルがまだ横たわっていて、津波の破壊力の強さが感じられます。町民の生活は一変し、心身や生活環境に大きな支障を来たし、身体疾患の憎悪やメンタルの不調が危惧されます。体調不良を訴え内科を受診する人の中に精神的な問題を抱える方もみられます。

そうした状況に対処するために、町は、町内を8地区に分け、各地区に今年10月設置予定の「こころとからだの健康相談センター」を軸に町立病院や社会福祉協議会などが連携して、住民の心とからだのケアに当たる体制づくりをめざしています。



国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター センター長

おおの ゆたか
大野 裕

こうした活動を支援しようというIT系の企業のボランティア的協力を得て、各地区の住民の健康情報をクラウド*で共有するシステムの導入も進んでいます。それぞれの立場の人が、個別性を大切にしながら、協調的な活動につながっていく新しいコミュニティモデルがそこにあります。

*データを自分のパソコンや携帯電話ではなく、インターネット上に保存する使い方、サービス

4 こころとからだの健康相談センター

各地区に設置される「こころとからだの健康相談センター」には、「心とからだのケア推進員」が配置され、担当地区の健康相談を受けたり、精神面の不調が疑われる住民への訪問支援活動を行ったりします。それに加えて、「お茶っこ会」と呼ばれる住民の交流サークルやレクリエーションなどの集団活動の支援、年2回の全戸訪問、暮らしと健康の情報提供、介護予防事業とのタイアップなど、心とからだの健康に関連した活動を行います。

こうした役割を担うのは町に関連のある専門職で、町や保健所、保健福祉センターの保健師や心理士、女川町立病院看護師、作業療法士、理学療法士、地域包括支援センターや社会福祉協議会、特別養護老人ホームのケアマネージャーなどの職員、保育士、さらには女川町小中学校養護教諭などです。そして、8地区全体の活動を町の保健師がコーディネートします。もちろんそうした活動を専門職だけですることには負担が大き過ぎるために、その活動を一般住

民の「聴き上手ボランティア」が支えます。

専門職であっても一般住民であっても、心のケアについてはほとんど知識がないために、私たちが協力して、認知行動療法に基づく支援のスキルを習得してもらうようにしました。認知行動療法というのは精神療法(カウンセリング)の一種で、精神疾患の治療法としてはもちろん、ストレス対処策としても、子どもの気持ちや行動のコントロール法としても効果が認められている方法です。具体的には、自分の思い込みにとられないで、現実目に向け問題を解決していくことを手助けしていくものです。その詳細については、ウェブサイト(「うつ・不安ネット」)や私の書籍で詳しく説明していますので、参考にいただければと思います。

5 おわりに：心を支える地域づくりを全国に

こうした個別性を大切にしながら人間的なつながりをベースにしたコミュニティの再生は、災害のときだけでなく、日常生活の中で体験するストレスを乗り越えるためにも、同じように大切です。

先日、精神疾患が5大疾病に含まれましたが、国民の4人に1人は精神疾患にかかるとされています。治療が必要とまではいかないまでも、何らかの精神的変調を体験する人はもっと多いはずで、今回紹介した被災地の活動が基礎になって、心の健康を守る活動が全国的に広がっていくことを願っています。

住宅改修と優遇税制

みなさんが、現在お住まいの住宅について、老後に備えバリアフリー化したいとか、昨今の東日本大震災から得た教訓をもとに耐震工事をしなければと考えるとき、改修工事にかかる優遇税制を上手に利用して、大切なお金を有効に使い、豊かな生活を実現してもらいたいものです。

1 住宅ローン減税

住宅ローン減税とは、住宅ローンを借りて改修工事をした場合に所得税の控除ができる制度です。

これにはバリアフリー改修工事と省エネ改修工事の二つがあります。

(1) バリアフリー改修工事

適用対象者は次のいずれかに該当する居住者であり、表のように5年間で最高60万円の税額控除が受けられます。

- ①50歳以上の人
- ②要介護または要支援の認定を受けている人
- ③障がいのある人
- ④65歳以上の親族または上記②もしくは③に該当する親族のいずれかと同居している人

対象となる工事は、高齢者が自立した日常生活を営むのに必要な構造および設備の基準に適合させるための増改築等で、主なものは、介助用の車いすで容易に移動するために通路または出入口の幅を拡張する工事、階段の設置または改良によりその勾配を緩和する工事などがあります。これらの工事には、建築士等による増改築等工事証明書により証明がされていることが必要です。

また、工事の額が30万円以上であること、住まい部分と住まい部分以外があるときは住まい部分の工事費が2分の1以上であること、工事床面積が50㎡以上などの要件があります。

(2) 省エネ改修工事

概要はおおむねバリアフリー改修工事と同様です。表の「①増改築等工事費用」は「①一定の省エネ改修工事を含む増改築費用」と、「②うち特定のバリアフリー改修工事費用」は「②うち特定の省エネ改修工事費用」と読み替えてください。

表

項目 区分	増改築等住宅 借入金等の年末 残高の限度額	控除率	控除 期間	各年の 最高 控除額	最高 控除額計
①増改築等工事 費用	1000万円(注)	1.0%	5年	12万円	60万円
②うち特定 のバリアフ リー改修工 事費用	200万円	2.0%			

(注) 増改築等住宅借入金等の年末残高の限度額は、①と②の合計で計1000万円となります。
計算例：(200万円×2%) + (1000万円 - 200万円) × 1% = 12万円

適用対象者はバリアフリー改修工事と異なり居住者であればよいとなっています。対象となる工事は、家屋について行うエネルギーの使用の合理化に相当程度資する増改築等で、居室のすべての窓の改修工事、床、天井、壁の断熱工事で改修した部位の省エネ性能が次世代省エネルギー基準(平成11年基準)となることなどがあります。こちらも建築士等の証明が必要です。

2 住宅投資減税

住宅改修については、平成20年までは住宅ローン減税で対応してきましたが、平成20年9月のいわゆるリーマンショック以降の景気後退対策のため、住宅ローンを組まない場合でも次のような税額控除



税理士
ファイナンシャルプランナー
いしどやしげお
石戸谷 重男

の対象とする制度が創設されました。

(1) 既存住宅にかかる特定の改修工事をした場合の 所得税の特別控除

概要は、50歳以上など一定の居住者が、自宅について特定のバリアフリー改修工事を行う場合、または居住者が省エネ改修工事をした場合に、次の税額控除ができることとなりました。

税額控除の例

税額控除額：次のイとロのいずれか少ない金額の10%に相当する金額（現行上限20万円、平成24年は上限15万円）
イ. バリアフリー改修工事または省エネ改修工事に要した費用の額（例220万円）
ロ. バリアフリー改修工事または省エネ改修工事の標準的な費用の額（例210万円）
計算例 210万円×10%＝21万円＞20万円 ⇒20万円

この制度は住宅ローン減税との選択適用になります。

(2) 既存住宅の耐震改修をした場合の所得税額の特例

概要は、居住者が一定の区域内において、昭和56年5月31日以前に建築された自宅について、耐震改修（建築士等が適用対象である旨の証明書のある工事に限られます。）を行った場合に税額控除ができるという制度です。税額控除額は上記(1)の改修工事と同じく工事費等の額の10%で上限20万円です。

3 補助金などの支援策ほか

これまで、住宅改修工事にかかる税制上の優遇策を紹介してきました。その他の支援策としては、例えば太陽光発電（ソーラーパネル）設置工事では経済産業省関連の J-PEC（太陽光発電普及拡大センター）

や地方自治体での省エネ改修工事の補助金制度などがあります。設置により余剰電力を電力会社に売ることができます（投資額に対する回収期間は12～15年といわれています）。現在、政府も脱原発政策の柱のひとつにするようです。

また、窓の断熱改修工事を行った場合は、冬期間の暖房費が相当額減少しますし、役所に申請すれば家屋の固定資産税の3分の1（120㎡まで）が軽減されます。

このような金銭面での支援策だけでなく、省エネ政策に直接参加することによる充実感、心豊かな生活の助けになると思います。

4 資金調達の方法を考えよう

現在の超低金利政策のなかでは、有利な資金運用先は望めないようなので、住宅改修工事を考え、資金計画として借入れをするのもひとつの方法です。

しかし、借りるということは支払利息および抵当権設定費用が別途発生します。生活資金を除いた額を住宅投資に振り向けるとか、親から子どもへの贈与なども考慮されてみてはいかがでしょうか。ただし、贈与税のかからない範囲で行える贈与は1年間に110万円までです。また、住宅取得資金贈与の特例（平成23年中の非課税限度額1000万円）の制度があります。

最後になりますが、所得税の税額控除と、贈与税の住宅資金贈与の特例制度の適用を受けるには確定申告の必要があります。税理士会では無料税務相談室を設けていますので、どうぞお気軽にご利用ください。

歴史的円高における外貨建て

円高の進行により、昨年8月ごろは1ドル85円前後であった為替相場が、現在(9月末)は76円台です。また、時折新聞などの広告欄に掲載される外貨預金や外国債券の金利は、国内の金利と比べると高いものもあります。普段外貨建て金融商品になじみのない人でも、将来の資金準備の一つとして考えてみたくになります。今回は、外貨建て金融商品について、それぞれの特徴、メリットやデメリット、どのような資金を振り向けるべきかなどについてみていきましょう。

1 はじめに

歴史的な円高の進行に伴い、外貨預金など外貨投資に注目が集まっています。日銀の統計資料によると、個人の外貨預金残高は今年の3月末で約5兆1千6百億円となっており、前年3月末と比べ約2千7百億円(約5.5%)増加しています。このような残高の増加は、諸外国の金利が国内の金利と比べると比較的高いことに加え、将来仮に円安になれば換金時に為替差益が見込まれることが、大きな要因となっています。

しかし、預け入れ後に一段と円高が進めば、為替差損が発生し元本を割り込むリスクもあります。

外貨建て金融商品への投資は、為替相場の変動などさまざまなリスクに注意することが必要です。

2 外貨建て金融商品の概要

銀行や証券会社などの金融機関では、さまざまな外貨建て金融商品を取り扱っています。

主な外貨建て金融商品の概要は、次の表に掲げるとおりです。外貨預金(普通預金、定期預金など)、外貨MMF(投資信託の一種)、外国債券や外国株式等を組み込んだ投資信託、外国債券、外国株式などがあります。これらの金融商品は、国内の金融商品と大きく異なる点が二つあります。1点目は、円から外貨や外貨から円に換金をするとき為替手数料がかかることです。為替手数料は、通貨の種類や金融

機関によって異なります。2点目は、為替変動リスクがあることです。

また、取り扱われる通貨は、金融機関によってまちまちですが、米ドル、ユーロ、スイスフラン、オーストラリアドル、ニュージーランドドル、そして新興国の通貨などさまざまあります。

(1) 外貨預金

外貨預金は、基本的な仕組みが国内の預金と同じですので、私たちにも比較的なじみやすい商品です。なお、外貨預金は、国内の預金保険制度の対象とはなりません。

(2) 外貨MMF

投資信託の一種である外貨MMFという商品もあります。商品内容が私たちにも理解しやすく、外貨預金と並んでなじみやすい商品です。外貨預金のように外貨建ての元本保証はありませんが、外国の公社債などで比較的安全性の高い運用が行われています。

(3) 外国債券・外国株式

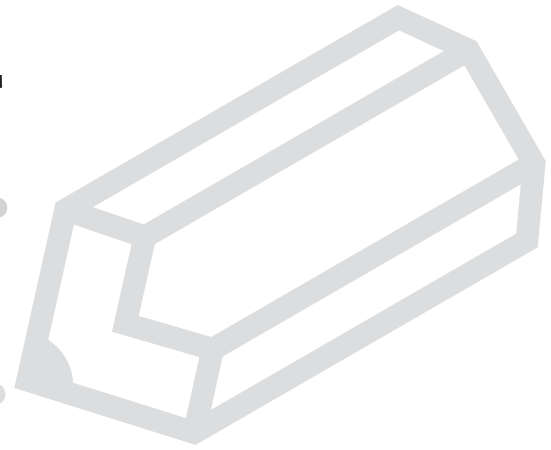
外国債券や外国株式は、国内の債券や株式と同様に値動きがありますので売却のタイミングにより、売却益や売却損が発生します。また、国内の債券や株式より投資判断に必要な情報が少ないため、資金に余裕があり投資経験が豊富な人向きの商品といえます。

(4) 外貨建て金融商品の手数料

外貨建て金融商品へ投資する場合には、為替手数料や取扱手数料などのコストがかかります。

例えば、米ドルの外貨預金の場合、預け入れ時と

金融商品について



払い出し時にそれぞれ1米ドル当たり1円程度の為替手数料がかかるのが一般的です。このため、預金金利や預入期間によっては、金利を上回る為替手数料がかかることがあります。

また、為替手数料については通貨や金融機関により、購入時手数料などの手数料についても外貨建て金融商品の種類や金融機関によって異なることに留意してください。

表 主な外貨建て金融商品の概要

商品名	概要	金融機関	メリット	デメリット
外貨預金	<ul style="list-style-type: none"> ドル、ユーロなど外貨建ての預金 普通預金と定期預金がある 	銀行等	<ul style="list-style-type: none"> 商品内容がわかりやすい 普通預金は出し入れ自由 	<ul style="list-style-type: none"> 為替手数料が相対的に割高 定期預金は原則中途解約不可
外貨MMF	<ul style="list-style-type: none"> 投資信託の一種 比較的安全性の高い外国の公社債などで運用する 	証券会社 一部の銀行等	<ul style="list-style-type: none"> 商品内容がわかりやすい 出し入れ自由で、為替手数料や信託報酬など運用にかかるコストが相対的に割安 	<ul style="list-style-type: none"> 通貨の種類が豊富ではない
外国の債券・株式等を組み込んでいる投資信託	<ul style="list-style-type: none"> 国内に限らず先進国・新興国の債券・株式など、さまざまな対象に投資する商品 先進国の高格付け外債を組み込んだもの、新興国の外債や株式等を組み込んだもの等種類が豊富 	証券会社 銀行等	<ul style="list-style-type: none"> 個人では手掛けにくい新興国への投資も容易等、投資の選択肢が多い 国際分散投資を行うことでリスクを低減 中途換金も容易 	<ul style="list-style-type: none"> 販売手数料や信託報酬など、運用にかかるコストが相対的に割高
外国債券	<ul style="list-style-type: none"> 外国の政府や企業が発行する債券 	一部の証券会社	<ul style="list-style-type: none"> 直接投資するので利回りが高い 	<ul style="list-style-type: none"> 銘柄選択や売買のタイミングは自分に委ねられる 投資判断に必要な情報が少ない
外国株式	<ul style="list-style-type: none"> 外国企業の株式 欧米、アジア、ロシアなどの取引所に上場している企業の株式が中心 	一部の証券会社	<ul style="list-style-type: none"> 直接投資するのでハイリターンを狙える 	<ul style="list-style-type: none"> 銘柄選択や売買のタイミングは自分に委ねられる 投資判断に必要な情報が少ない ハイリスク

*平成10年代に「金融商品販売法」や「消費者契約法」、「金融商品取引法」といった法律が施行され、投資性の強い金融商品を幅広く対象とする利用者保護法制が整備されました。外貨建て金融商品もその例外ではありません。金融商品などの契約を行う際には、さまざまなリスクや手数料、解約条件などについて、納得できるまで説明を求めましょう。自分で理解できない商品への投資を控える勇気をもつことも、自己責任のひとつです。

歴史的円高における外貨建て金融商品について

3 外貨建て金融商品のリスク

外貨建て金融商品へ投資する場合には、さまざまなリスクがありますが、ここではすべての金融商品に共通する為替変動リスクと個別の商品にかかわるリスクについて説明します。

(1) 為替変動リスク

円と外貨の為替レートは、為替市場で刻々と変動します。このため外貨建て金融商品の投資成果は、元本や収益(利息、分配金等)を外貨から円で受け取る時の為替レートに大きく影響を受けます。

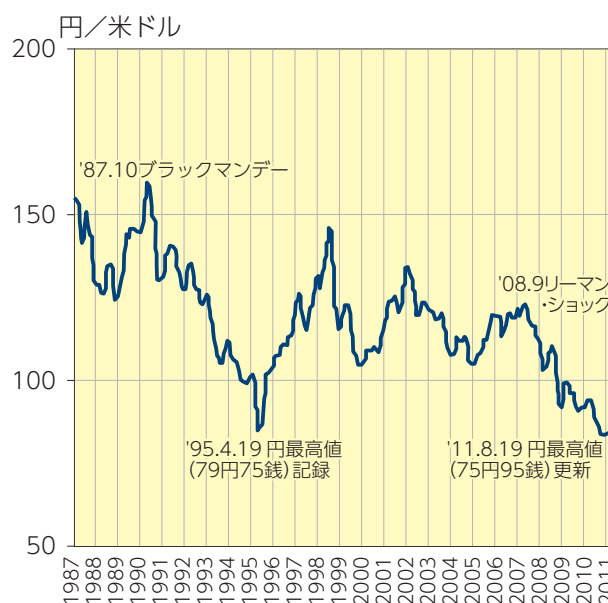
為替レートは、日本とその国の金利、物価上昇率、貿易収支だけでなく、財政状況、金融市場の安定度など、さまざまな事象により変動します。また、投機的な動きにより、短期間で激しく乱高下することもあります。このため、為替変動の予測は極めて難しく、専門家でも完全に予測することは難しいといわれます。

昭和62年(1987年)以降の米ドル・円の為替レートの推移は、図のとおりです。この図から、投資のタイミングにより、期待どおり円安になり金利などの収益に加えて、為替差益を得ることができた場合があったことが分かります。また、期待に反して円高になり為替差損が発生したため高い金利等の恩恵をあっさり吹き飛ばして元本を割り込む場合があったことも分かります。

なお、他の国の通貨の中には、過去、米ドル以上に激しい高騰や下落があった通貨もあります。

今年のように歴史的な円高が進行している時は、今後の円安期待で外貨建て金融商品への投資に関心が高まりますが、さらに円高が進行することも考慮しなければなりません。

図 為替レートの推移(1987/1～2011/8)



*日本銀行資料(東京市場ドル・円スポット17時時点/月中平均)をもとに注記を追加。

外貨建て金融商品への投資を検討する場合は、この為替変動リスクを考慮し、次の点に留意することが必要です。

- 円高になり為替差損が発生し、元本を割り込んだり、円安になるまで円に両替できなくなった場合でも、今後の生活に決定的なダメージを受けない金額の範囲にとどめる
- 複数の通貨と複数の商品を組み合わせ、時期を分けて投資し、リスクを分散する

協力：株式会社プラチナ・コンシェルジュ取締役
ファイナンシャルプランナー 國場 弥生

(2) 信用リスクおよびカントリーリスク

外国の政府や金融機関などの企業が、利払いなどが行えない事態に陥る可能性を「信用リスク」といいます。また、国の政治情勢や経済状況(インフレ率、国際収支等)の変化で、債務の返済や投資の回収ができなくなるリスクのことを「カントリーリスク」といいます。一般的に、新興国は、先進国に比べてカントリーリスクが高いといわれています。

このようなリスクを回避する投資判断情報として、民間の格付機関が総合的な観点からこれらのリスクの高低を判断し、その評価を公表しています。

投資する金融商品が、元本の償還や利払いの確実性が高い格付けか、確認することが重要です。

(3) 流動性リスク

外貨建て金融商品の中には、希望するタイミングで円に換金することができないものがあります。

例えば、外貨建て定期預金は、原則満期の到来前に中途解約することはできません。また、外貨を組み込んだ投資信託や債券などの中には、金融市場での取り扱いが少なく恒常的に売買が行なわれていないものもありますので、投資する前に十分に確認することが必要です。

(4) 価格変動リスク

外国債券や外国株式は、値動きがありますので、売却のタイミングにより売却益や売却損が発生します。このリスクについては、国内の債券や株式に投資する場合と変わりありません。

4 どのような資金を投資すべきか

円高が進行し、外貨建て金融商品を購入するよい機会かもしれませんが、ここは、しっかりと考えてみましょう。これまで記述した内容が難しいと感じた人は、投資を控える勇気が必要かもしれません。資金準備の一つとして行ってみたいという人も、次のことをチェックしてから実行することをお勧めします。

(1) 予備資金のチェック

予備資金(必要になった場合にすぐ使えるお金)として、普通預金などに毎月の生活費の3~6月分が確保されているか。

(2) 目的資金のチェック

目的資金(住宅取得資金、リフォーム費用、子どもの教育費、車の買替費用など、将来的に使う予定があるお金)が、元本や利払いが確かな定期預金などで十分に確保できているか。

(3) 余裕資金のチェック

余裕資金(当面使う予定のないお金)があり、そのうちのいくらかは、元本が減ったり、利払いが滞ったりしても、現在の生活も、また、将来を見通した生活にもまったく支障をきたさないか。

上記(1)と(2)のチェックをして、まだ十分に準備できていない人は、生活設計の観点からも、投資を控える方が賢明です。(3)のチェックで、“いくらか”はリスクを負ってもよいという資金が、このような投資に使えるお金でしょう。

(財団調査役 石田 敦之)