

随想

気象予報士
健康社会学者



河合 薫

ニコニコ大作戦と先生の方

忘れられない先生がいます。ミス・タナー。私が通ったウェザリーエレメンタリースクールの担任の先生です。

9歳のとき父の仕事の関係で、私たち家族は米国南部のアラバマ州ハンツビルという田舎町に引っ越しました。英語など全く話せない。自分の名前をローマ字で書くのがやっと。しかも、ハンツビルに住む日本人はうちの家族だけ、完全なアウエーでした。

エレメンタリースクールでも、私は初めての“外国人”。初めての日本人でも、アジア人でもない。ガイコクジンです。よほど初めて見る黒い髪の少女が珍しかったのか、休み時間ごとに私の周りにはたくさんの人だかりができ、「動物園のパンダ状態」でした。

ひっきりなしにクラスメートたちが話しかけてくるのですが、何を言われているのかちっとも分かりません。

そこで、ひたすらニコニコした。何を言われても、ニコニコした。するとニコニコしているだけなのに、転校して1週間目にはクラスメートの家に寝袋を持って泊まりに行き、1カ月後にはキャンプに参加し、1人、また、1人と友だちが増えていったのです。

ところが、です。

友だちはできるけど、ちっとも英語が上手にならない。日本を出る時には「子どもは3カ月も経てばペラペラになる。薫ちゃん、心配しないで大丈夫だよ」と、周りのオトナたちはみんな言っていたのに……。

「パパの嘘つき! 薫ちゃん、全然英語ペラペラにならない。ビエ〜〜〜」と、父に八つ当たりし、大泣きしたのです。

ミス・タナーには、そんな私のストレスがわかっていたのでしょうか。

なんと私は“スマイルチャンピオン”になった。クラスメートの多数決で圧倒的支持を集め、ウェザリーエレメンタリースクールの“スマイルチャンピオン”として表彰され、ハンツビルタイムズ(地元紙)の一面で紹介されたのです!

それがきっかけで、私は増々ニコニコするようになり、そしていつの間にか友人と長電話し、授業中におしゃべりをし、ピンクスリップ(違反書みたいなもの)を切られ、校長室でお尻をペンペン(とても軽くです)され、髪の毛や肌の色の違いを意識することも、言葉の壁を感じることもなくなりました。陸上大会の短距離選手にも選ばれ、「キャオル!」と廊下を歩くと声をかけられる人気者になっていったのです。

ミス・タナーがいなかったら、当時の思い出はもっと色褪せたものになっていたに違いありません。だって、「スマイルチャンピオン」は私だけ。後にも先にもウェザリーエレメンタリースクールのスマイルチャンピオンが選ばれることも、新聞の一面に載ることもなかった。

つまり、ミス・タナーが、私のために準備してくれた「プライズ」だったのです。

感受性の極めて高い幼少期を異国の地で過ごした経験は、私の人生に多大な影響を及ぼしました。

大学卒業後に「世界を股にかける仕事したい!」と国際線のCAになり、「アメリカのウェザーキャスターのようになりたい!」と気象予報士になり、空を飛び、空を予想し、今は人の心模様を研究し、言葉を綴っています。

帰国子女、元スッチー、女性という属性は、人に注目してもらえる利点もあれば、厳しいまなざしを浴びることもあります。

それでも「ニコニコして、踏んばればなんとかなる」と、信じて乗り越えてきました。

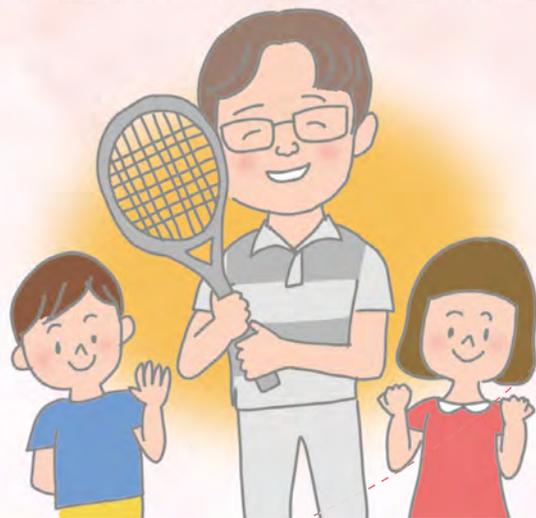
「自分がきちんと仕事してれば、ちゃんと見ていてくれる人は必ずいる」

そう思えたからです。

ハンツビルから遥か離れたこの日本で、ミス・タナーの思い出を綴る教え子がいる。

先生というお仕事のすばらしさを、少しでも感じていただければうれしいです。

人に喜んでもらえる 幸せを感じながら 力を合わせて イベントを成功させる!



1 “ソフトテニス”との出会い

振り返ってみると、私のこれまでの人生は“ソフトテニス”に支えられてきました。小さい頃から運動が苦手で、運動に強いコンプレックスをもっていた私を心配した父親が、近くの小学校のグラウンドで毎夕鍛えてくれました。そんな私が中学で選んだ部活動は、運動のできない私でもできそうなソフトテニスでした。ところが、そこに現れたのが県下の指導者のK先生でした。厳しい練習についていくのがやっとでしたが、奇跡が起きました。3年生の時に県大会で優勝し、全国大会に出てしまったのでした。私にとって、まさに“晴天の霹靂”でした。私でも「やればできるんだ!」この経験が困難にも立ち向かっていけるようになった私の原点となりました。

2 本気でやれば、 子どもは応えてくれる!

公立中学校の教員となった私は、自分が得たような経験を子どもたちにもさせてあげたいとソフトテニス部の顧問として毎日テニスコートに立ち続けました。信州の田舎の純粋な子どもたちは、こっちが一生懸命やればやるほど必死になって取り組み、成果を挙げてくれました。とうとう全国大会で上位に入るチームになりました。その後、私立高校に移ってからも、苦しくても必死で頑張る素晴らしい子どもたちに何人も出会いました。

そんな時、県内外の熱心なチームがいくつか集まって大会形式の交流試合が始まりました。1993年のことでした。私は県内外のチームのホスト校として、補助員として頑張る子どもたちと試合の運営にあたり、「参加し

てよかった!」といってもらえる大会をめざして忙しい校務の合間に続けてきました。これが毎年の恒例となり、30年近く続け、現在の活動のもとになりました。

3 もっと広めていきたい!

毎年続けていくと、どんどん参加校が増え、こうした機会に対する子どもたち、先生方、父母のみなさんのニーズの高さに驚きました。一時は千人以上の参加者があり、参加者の増加とともに運営する大変さを味わいました。徐々に現職・退職の先生方、卒業生たちも大会運営のスタッフとして手伝ってくれるようになりました。そうした中で、参加者から「こうした機会は本当にありがたい!この大会は、技術が未熟な子やレギュラー以外の普段試合に出られないような子も試合ができる」という喜びの声が数多く寄せられるようになりました。こうした声を聞きながら、試合経験が多いレギュラー選手やレベルの高い子だけでなく、やる気さえあればどんな子でも表舞台に立ち、多くの経験ができる大会をめざそうと考えるようになりました。「他県の見知らぬチームと対戦し、緊張感のある場面で仲間と力を合わせて戦うという貴重な経験をとおして、健全な心と体を培っていく」というこの活動の大きな趣旨(目的)が浮かび上がってきました。単なる勝敗が優先される大会ではない「子どもたちの真の成長を願う公益性の高い活動」にしていこうと、スタッフの仲間と共通認識をもつようになりました。

4 NPO法人としての 新たなスタート

進んでいく方向がはっきりしたところで次は、いかに

学生時代に出会い自分を支えてくれたソフトテニス。教員となっ
て部活の顧問として、学校間の交流試合のスタッフとして活動
する中で見えてきたのは「子どもたちの真の成長を願う公益性
の高い活動」でした。

そんな経緯から立ち上げた「NPO法人子どもたちのためのスポ
ーツイベントネットワーク」は、子どもたちの真剣な頑張り笑顔
を大切に「参加者ファースト」を原点に活動しています。
今回は、その活動の様子をご紹介します。

私立中学・高等学校教諭
NPO法人子どもたちのための
スポーツイベントネットワーク
代表(理事長)



から さわ ぶか し
柄澤 深志

して多くの子どもたち、指導者、父母に伝え参加しても
らうかを考えました。

民間の有志が主催しているよりも、行政機関や公的に
認められている大会の方が、学校や各団体、父母も参加
しやすいだろうと考え、趣旨に賛同してくれる現職・退
職教職員や卒業生に呼びかけ、仲間を集め、「非営利活
動法人(NPO法人)子どもたちのためのスポーツイベ
ントネットワーク」を立ち上げるため、複雑な手続きを踏
み、設立にこぎつけました。設立が認可された時の喜び
は大きく、スタッフ一同、公的な使命をもった団体の取
り組みとしての決意を新たにしました。とはいっても、原
点としてはいわば「参加者ファースト」、つまり参加して
くださったみなさんが「参加して本当に良かった!いい思
い出になりました」とか「参加した子どもたちがみるみる
変わって成長できました」といってくださる声を何よりも
大切に、「心のこもった手作りの大会」をモットーに運
営しています。

5 現在の取り組み

上記のような趣旨に沿って、年間、数回の「ジュニアソ
フトテニス大会」を開催しています。1月の千葉県白子
町での『ニューイヤークップ』を初めとして、5~10月の
長野県上田市菅平高原での『中部日本大会』など、毎回
数百人の小・中学生がその指導者、保護者とともに集
い、熱戦が繰り広げられています。全面的に運営にご協
力をいただいている菅平高原では、トップシーズン(夏)
以外の閑散とした時期に数百人が集まりますので、地域
の活性化にも貢献できているのではないかと考えてい
ます。

6 今後の取り組み

ここまで多くの方々支えにより、30年近く続けてき
ましたが、参加してくださる子どもたちや指導者・父母
のみみなさんの熱心な姿や嬉しそうな笑顔を見るたびに、
少しでもお役に立てるのならばできる限り続けていこ
う、できればライフワークにしようと考えています。やは
り、他の方々特に子どもたちの役に立てる、喜んでもら
えるということが、何よりも自分自身のやりがい、生き
がいになっていることを強く感じています。その上、大
会のたびに社会人として忙しい毎日を送っている教え子
たちがスタッフとして駆けつけてくれ、力を結集して大
会を成功させてくれる、こうした人のつながりこそ何よ
りの財産だと痛感しています。まだ現職ですが、退職後
もこうした人とのつながりの中で、少しでも人の役に立
てる生き方ができれば…と考えています。



参加した山形の子もたち



スタッフとして活躍する卒業生たち

糖尿病の予防



1 はじめに

糖尿病は誰もがかかる可能性がある病気で、現在、成人の4人に1人が糖尿病もしくはその予備群といわれています。糖尿病に関する記述は古くは古代エジプトのパピルスの時代にまでさかのぼります。大昔は、糖尿病になった人はあまりにも尿がたくさん出て、その尿が甘いことから「糖尿病」と呼ばれていました。なぜなら、その頃は血液検査ができていなかったからです。高血糖が続くと、さまざまな合併症になりやすくなり、それにかかる医療費の負担も大変です。その一方で、糖尿病予防や治療の進歩は著しいものがあります。糖尿病を時間軸に例えると、糖尿病の概要がみえてきます(表1)。

表1 糖尿病を時間軸に例えると(□に入るのは?)

4分に1人	新たに□□□に
5分に1人	糖尿病で新たに医療機関に□□
32分に1人	糖尿病が原因で新たに□□が導入
3時間に1人	糖尿病により□□が障害
3時間に1人	糖尿病が原因で□を切断
36分に1人	糖尿病が原因で□□

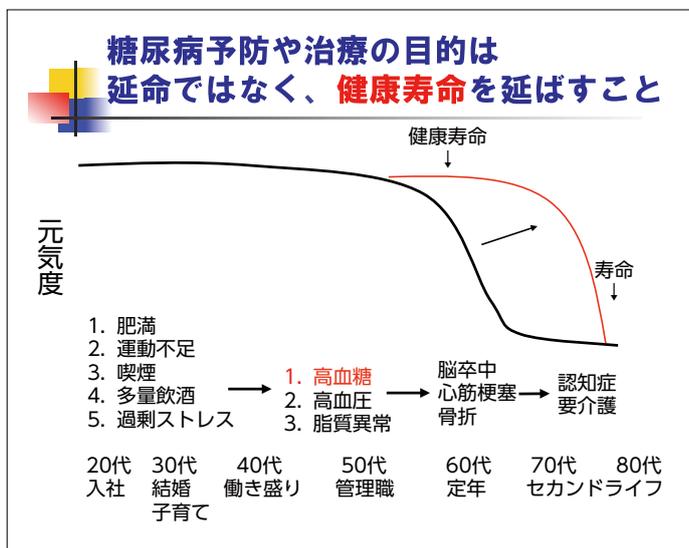
表1の回答：糖尿病、通院、透析、視覚、足、死亡

糖尿病予防や治療の目的は延命ではありません。元気な時の寿命、すなわち健康寿命を延ばすことにあります(図1)。そこで、本稿では「糖尿病の予防」と題し、糖尿病予防のコツについて概説します。

2 糖尿病の分類と糖尿病合併症

糖尿病は空腹時の血糖値が126mg/dl以上、あるいは食後など随時血糖値が200mg/dl以上と血糖が異常な値を示していたり、過去1、2か月間の平均血糖の指

図1



成人の4人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備群といわれています。糖尿病を予防することで、元気で介護が必要のない健康寿命が延びることが期待されます。しかし、「そんなに食べていないのに太る」「お菓子がなかなかやめられない」「運動する時間がない」と思っている人も多いかもしれません。ちまたでは糖尿病に関する誤った健康情報が氾濫しています。糖尿病予防に関する正しい知識を身につけたいものですね。

国立病院機構京都医療センター
臨床研究センター
予防医学研究室 室長



さか ね なお き
坂根 直樹

標であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が6.5%以上の場合に糖尿病と判定されます。HbA1cの値に30を足すと、体温に例えることができます。36.5℃までは平熱、37℃になると微熱、38℃を超えると高熱と覚えておくといでしょう。糖尿病は1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他の糖尿病に分類されます。

糖尿病の合併症として、細い血管が障害される3大合併症というのがあります。手足のしびれやこむら返りなどの神経障害、失明の原因となる目の合併症（網膜症）、透析の原因となる腎症です。頭文字をとって「し・め・じ」と覚えておくといいですね（図2）。

糖尿病は別名、「血管の病気」とも呼ばれています。細い血管だけでなく、太い血管も傷つくため、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化にもなりやすくなります。ほかにも、認知症、インフルエンザや水虫などの感染症、骨折などのリスクも高くなります。読者のみなさんはどんな合併症が気になりますか（表2）。

2型糖尿病は、正常駅、予備群駅、糖尿病駅、合併症駅と駅に例えることができます（図3）。まずは、自分の状態を知って、先の駅に行かないように、あるいは前の駅に戻るような作戦を立ててみましょう。

図2

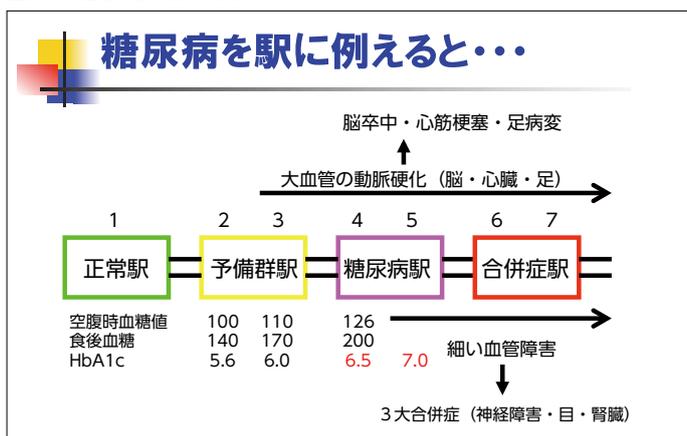
糖尿病の3大合併症とは？

1. 神経障害
2. 目（網膜症）
3. 腎臓（腎症）

表2 あなたの気になる糖尿病の合併症は？

脳卒中、認知症、網膜症（→失明）、顔面神経麻痺、歯周病
狭心症・心筋梗塞、肺炎・肺結核、胃麻痺
糖尿病腎症（→透析療法・腎移植）、インポテンツ（ED）
糖尿病神経障害（手足のしびれ、こむら返り）、自律神経障害（立ちくらみなど）
あしえそ 足壊疽（→切断）、がん（膵臓、肝臓、大腸など）、骨折、水虫など

図3 糖尿病を駅に例えると・・・



3 糖尿病を予防するには？

読者のみなさんは、20歳から体重が何kgくらい増えましたか(図4)。10kg以上増えている人は糖尿病になるリスクがかなり高くなっています。まずは、糖尿病の予防のために減量からスタートしましょう。

肥満体重の5%、60kgの人なら3kgの減量を目標としてください。運動と組み合わせることで、糖尿病になるリスクが半減します。糖尿病になりやすい代表的な10の生活習慣を表3に示します。体重が重いと自覚している人は体重計に乗るのを避ける傾向にあります。朝と晩に体重を測定する習慣をつけることで太る食べ物、痩せる食べ物を発見することができます(図5)。

運動不足は糖尿病になるリスクを高めます。週に150分以上のウォーキングなどの有酸素運動が糖尿病を予防します。1回30分の運動を週に5回、あるいは1回50分の運動を週に3回で合計150分になります。最近の研究では、1回30分を続けてやる必要はなく、10分を3回に分けたり、15分を2回に分けたりする細切れ運動でもよいそうです。月曜、水曜、金曜など週に3回の筋トレでもOKです。テレビの視聴時間は不活動と相関します。そのため、テレビの視聴時間が長い人は糖尿病になりやすいといわれています。確かに、テレビを見ながらゴロゴロしたり、ながら食いをしている人は多いです。一度、座ると二度と動かなくていいように手の届く範囲に雑誌やポットを配置。いつでも食べられるようにミカンやせんべいを準備。そういった人は身体を動かすのが不得意でも口は達者。誰かが通った時に、「あれ、とってきて」と頼むのは上手です。「動かざる者、食うべからず」という言葉がありますが、にんべんとったら「動かざる者、食うべからず」。動いた時には食べてもいいのですが、ゴロゴロしている時に食べると肥満や糖尿病を助長します。

図4

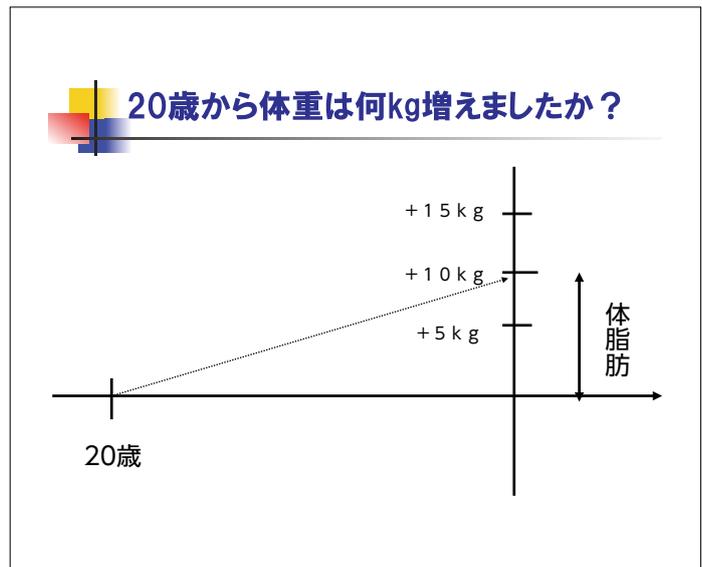
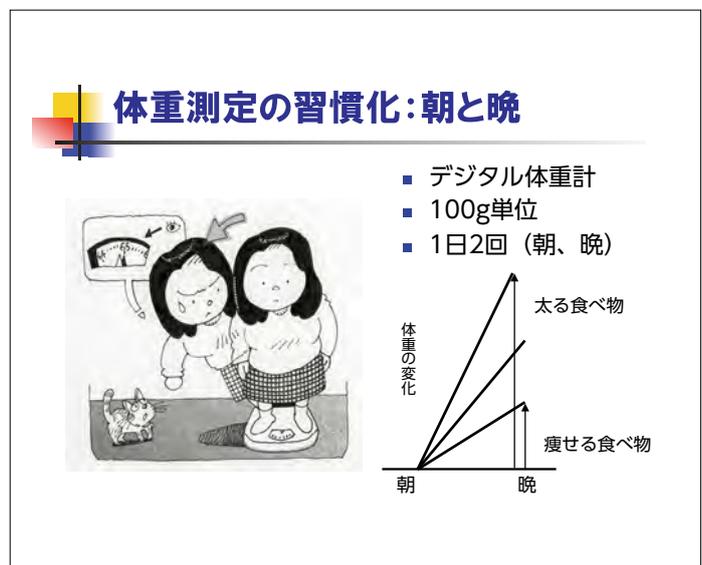


表3 糖尿病になりやすい生活習慣

1. 体重計に乗るのが嫌だ
2. 運動不足である
3. テレビの視聴時間が長い
4. 炭水化物の重ね食いをしている
5. 野菜が不足している
6. 間食をよくする
7. 夕食の時間が遅い、あるいは量が多い
8. お酒をよく飲む、あるいは休肝日がない
9. 睡眠不足気味だ
10. タバコを吸っている

図5



さらに、グルメ番組やコマーシャルでおいしそうに食べたり、ビールをおいしく飲んでいるシーンを見ると食欲が湧いてしまいます。テレビを見る時間をなるべく少なくしたいものですね。テレビ体操やスポーツなど身体を動かしたくなる番組を見たいものですね。ただし、健康バラエティ番組は要注意。視聴率優先の健康バラエティ番組は「○○を食べれば痩せる」など、食品の機能を誇大に説明しがちです。表4のように健康によいと勘違いして、いろいろな食品を食べ過ぎ、肥満になっている人もいます。例えば、二つのメニューを比較してみてください(図6)。

表4 健康によいと勘違いしやすい食品の一例

患者の思い (勘違いの理由)	具体的な食品例
骨や健康によいから (乳製品の取り過ぎ)	朝に牛乳、昼にヨーグルト、 夜にワインとチーズ
健康によい油やナッツ類だから (健康的な油の取り過ぎ)	オリーブオイル、ごま、 ピーナッツ、くるみ
あっさりとしているから (意外と高カロリー)	豆腐、そめめん、スイカ
白い砂糖ではないから (高カロリー)	はちみつ、黒砂糖、みりん
ココアは健康によいから (ミルクココアは砂糖入り)	ミルクココア
青背の魚は健康によいから (意外と高カロリー)	いわし、あじ、さんまなど 青背の魚
疲れがとれるから (糖分が多い)	栄養ドリンク剤、 砂糖入りの缶コーヒー
目によいから (糖分が多い)	ブルーベリージャム

メニュー Bは糖尿病教室などで提供しているメニューの一例で約500キロカロリー。それに対して、健康バラエティ番組で紹介された食材を取り入れたメニュー Aのカロリーは倍の1,000キロカロリー。一番簡単な食事療法は、健康によいと勘違いしている食品をやめることなのかもしれません。ラーメンに半チャーハンと餃子など炭水化物の重ね食いは血糖を急上昇させます。ごはん、パン、麺類などの炭水化物より野菜を先に食べると、食後の血糖を抑えます(図7)。夕食の時間が遅いと、代謝やホルモンの関係から夕食後の血糖が上がりやすくなります。5時間以下の睡眠不足になると、自律神経が乱れ、血糖が上がりやすくなります。睡眠不足になると、満腹ホルモンであるレプチンが減り、摂食ホルモンであるグレリンが増え、食欲が出るホルモン環境になります。特に、甘いものが食べたくなるそうです。タバコは動脈硬化を進めますが、糖尿病にもなりやすくなります。

4 おわりに

糖尿病予防に関する正しい知識をもつことで、糖尿病予防を効果的に進めることができます。みなさんも家族や友人、職場の同僚などと協力しながら糖尿病予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。

参考文献
坂根直樹：糖尿病ストップ大作戦、東京法規出版、2018年
坂根直樹、小路浩子：腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3ヵ月、中央労働災害防止協会、2008年

図6

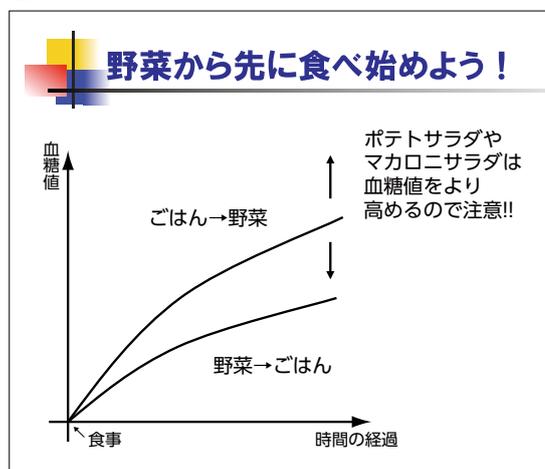
どちらがヘルシーなメニュー？

メニューA
玉ねぎサラダ(オリーブ油(大さじ1))
ヨーグルト(200g) / ハチミツ(大さじ1)
さばの味噌煮(100g)
ごはん(100g) / ごま(大さじ1)
豆腐(200g) / 納豆(40g)

メニューB
いちご(120g)
菜の花のおひたし
鶏しゃぶ(50g)とグリーンアスパラ(1本のみ)と和え
豆腐ステーキ/野菜あん(100g)
ごはん(150g) / 大根のみそ汁

答え

図7



教職員のための 家計の管理と 見直しについて



1 本当に伸び続けている 平均寿命

リンダ・グラットン氏は2007年生まれの日本の子どもの半分は107歳まで生きると予測しています。100歳どころではありませんね。ただ、2007年よりずっと前に生まれた私たちは何歳まで生きるのでしょうか。

厚生労働省が発表している簡易生命表によると2016年時点での平均寿命は男性が80.98歳、女性が87.14歳です。ただ、この平均寿命は0歳児の平均余命のことです。

では、例えば65歳になった人の平均余命をみてみましょう。男性は19.55年、女性は24.38年です。つまり65歳の人の場合、平均的に男性は84.55歳、女性は89.38歳まで生きるということです。

ただし、これらの数字は現在の数字。実際には公衆衛生の向上や医学の進歩などが反映され、今後も平均余命は延びていくと考えられます。実際に、戦後の平均余命の推移を見てみると一貫して延び続けています。近年の伸びを10年ごとでみると平均寿命は男性が1.7歳ずつ、女性は1.9歳ずつ延びています。65歳時の平均余命をみても10年ごとに男性は1.2歳、女性は1.5歳ずつ延びています。

つまり、私たちが実際に65歳になるときは、平均余命は今よりも長くなっている可能性が高いのです。例えば、現在45歳の人々が20年後に65歳になる頃には、

男性は87歳、女性は92歳まで平均的に生きる時代になると予想されます。人生100年時代とまではいえませんが、すでに人生90年時代に突入しているといってもよさそうです。

2 有り余る時間をどう過ごすか

人生90年時代と聞くと、お金の心配をする人が多いと思いますが、退職後の生活では、お金の問題と同じくらい「時間」の問題に悩まされます。

例えば、現役時代は1日8時間、年間250日働くとします。これを20歳から65歳まで45年間続けると9万時間働くこととなります。そして、65歳で退職したら、毎日が自由時間です。寝る、食べる、お風呂に入るといった時間を考え1日12時間自由にできるとすると、年間365日、65歳から90歳まで25年間で考えると10万9500時間。何と働く時間よりも長い自由時間を手にすることになり、長生きするほど長くなります。これだけの途方もなく長い時間をどう過ごすか。多くの人が悩むのです。

特に男性は時間を持て余します。現役時代に仕事に打ち込んだ人ほど、その傾向が顕著です。テレビを見て過ごす、新聞・雑誌を読む。退職すればこうした時間が多くなり、すぐに飽きてしまいます。外出する理由があまりなく、家にこもりがちになります。

「人生100年時代」という言葉があちこちでいわれるようになりました。2016年に発行されたリンダ・グラットン氏の著書「LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」がベストセラーとなったことで一気に火が付きまして。

つまり、私たちはますます長生きになるということ。かつて長生きは良いこととされてきました。ところが、現在では「長生きリスク」という言葉さえ生まれており、長生きは決して良いことばかりではない時代になっています。

人生100年時代は本当にやってくるのか。そんな長い人生を考えたら、私たちはどのように生活設計をしたらいいのか、考えてみましょう。

一方で女性は社会にネットワークを張っているケースが多く見られます。友人とショッピングに行く、旅行する、食事する、と楽しむことができる人が多くいます。

私たちは時間がないからこそ、余暇を望みますし、楽しみたいという気持ちになります。逆に時間が有り余ると、その扱いに困り「時間をつぶす」という考えに陥りやすくなります。旅行やゴルフなど、時間をつぶすにはお金がかかるケースが多いので要注意なのです。

3 65歳からは年金がもらえない時代が来る

もちろん人生が長くなると困るのが老後資金です。戦後すぐの男性の平均寿命は60歳前後。この当時は55歳で定年退職し年金支給が始まっていました。その後の平均寿命の伸びを反映し、年金支給開始年齢は55歳→60歳→65歳へと順次繰り下げられてきました。終戦直後は年金支給開始から平均寿命までわずか5年しかありませんでした。現在は年金支給開始年齢が65歳にまで繰り下げられても、平均寿命である約80歳まで15年と伸びてしまいました。今後も平均寿命は伸びていく見通しですし、少子高齢化も進みます。

年金財政の悪化を緩和するために、年金の支給を68～70歳開始へと繰り下げる案が財務省から提案されています。まるで蜃気楼のような話ですが、実際に繰り下げられていく可能性は高いでしょう。

家計の見直し相談センター
生活デザイン株式会社 代表取締役

ふじ かわ ふとし
藤川 太



4 70歳まで働く時代の到来

年金生活を送っている無職高齢夫婦の家計収支は毎月5万2120円の赤字(2017年家計調査年報)。全国平均の老後生活を送るためには年62万円の取り崩しが発生しています。これが65歳から90歳まで25年間続けば合計1563万円。65歳時に、これだけの老後資金を貯めるなり退職金をキープできれば、全国平均の生活が送れるラインです。

前述したように年金が繰り下げられるリスクも考えなくてはなりません。例えば支給開始年齢が現在の65歳から70歳へと繰り下げられると考えてみましょう。この場合でもやっぱり65歳で退職するにはいくら貯める必要があるのでしょうか。

例えば、年間300万円の生活費が必要な世帯であれば、5年間早く退職して生活するために1500万円ものお金をさらに準備する必要があります。70歳以降の生活費の不足分が1250万円。合計2750万円用意できれば65歳で退職して平均的な生活ができる計算になります。どんどん必要な資金が大きくなっていきます。

こうした老後資金の問題を解消するために、一番効果があるのは「できるだけ長く働く」こと。65歳まで働くことが当たり前になりつつありますが、年金支給開始が繰り下げられるなら70歳くらいまで働くことが当たり前になると考えた方がいいでしょう。



長く働けば収入を得るという経済的な効果だけでなく、持て余す時間も少なくなります。そんな高齢まで働く場所があるか疑問に思う人も多いでしょうが、今後も少子高齢化が進み、労働人口が急速に少なくなっていくでしょう。こうした背景もあり、政府も「人づくり革命」の具体策の中で、希望すれば65歳を超えても働き続けられる制度の検討に入るようです。

社会や制度が変わっても、高齢まで働ける知力・体力を維持できるかという心配があります。食生活や生活習慣を見直したり、コンスタントに運動をするなど、健康を維持する意識や活動は今後の必須技術となりそうです。

5 学び直しがキーワードに

年々社会の変化のスピードが上がっています。そんな中で、私たちは昔よりも長い期間にわたり働くことになりそうです。教職員という職種は変わらないとしても、学生・生徒に教える内容の変化や、指導方法の進化についていく必要があります。実際にセンター試験にプログラミングが入るなど、以前では考えられないような状況へと変化しています。

年齢を重ねるほど新しいものを吸収する意欲が下がりがちですが、いつまでも学び続ける姿勢をもち時代の変化や進化に対応したいものです。学ぶことは人生の幸福度を高め、65歳を超えて働くためにも仕事の質を維持することにつながります。ライフプランの観点からも、学ぶことがキーワードとして取り上げられる時代となりそうです。

6 現役時代は固定費の削減がカギ

退職まで時間があるなら、老後資金不足を解消するために、家計の構造を見直しましょう。定期的な収入の中から老後に向けて少しでもお金を貯めるには、家計の固定費の管理がとても大切です。

家計の固定費とは主に銀行口座やクレジットカードから定期的に支払われるお金で、家賃や住宅ローン、水道光熱費、通信費、保険料、教育費などが該当します。現

役時代はこれらの固定費が家計支出の半分以上を占めることが珍しくありません。固定費の水準が高いほど、お金が貯めにくくなります。

つまり、現役時代のうちに将来に備えてお金を貯めたいなら、家計の固定費を低く抑えることが大切です。例えば、生命保険や住宅ローンの見直しは固定費の見直しの王道です。最近では電気・ガスの小売り自由化や格安スマホを活用した、水道光熱費や通信費の見直しがブームになっています。みなさんの家計の固定費をまずはリストアップし、削減できそうな固定費を見つければ、ぜひ見直ししましょう。

7 寿命の延びは悪いことばかりではない

この4月に生命保険の見直しのチャンスが11年ぶりにやってきました。生命保険料を計算する際に参考にされる標準生命表の改定が行われたのです。昨今の平均寿命の延びを反映し、死亡率が全般的に引き下げられました。

これによって、特に被保険者が死亡したときに保険金が支払われる定期保険や収入保障保険の保険料が大幅に安くなったのです。全社の保険料が変更されたわけではありませんが、保険料が安くなった会社の中には同条件で試算しても以前に比べ20%以上保険料が安くなった事例もあります。

実際に4月以降、生命保険の見直しの相談が急増していますが、10年前といった契約から時間が経過した保険でも見直し効果が確認されています。一般的には契約する年齢が高くなるほど保険料は高くなります。ところが、同条件でも20%以上保険料が引き下げられれば効果が出る可能性が高くなるのです。多くの場合で月1000円以上の効果が出ています。月1000円と聞くとわずかに感じるかもしれませんが、年1万2000円、10年で12万円にもなります。月々わずかな効果を積み重ねることで、大きな家計の見直しの効果につながるのです。

一方で、生存が前提となる医療保険や年金保険などは保険料が逆に高くなりました。これらの保険は以前から加入しているのであれば、見直さずに継続した方がメ

リットのあるケースが多くなるでしょう。

8 退職後はやりくり費の管理が カギを握る

一方で、退職後の生活では家計の固定費が少なくなっています。住宅ローンの返済、生命保険料や教育費の支払などはほとんどの場合で終わるからです。つまり、退職後の家計では食費や交際費、おこづかいといったやりくり費の管理が重要になります。老後のお金が足りない場合、多くのケースではこうしたやりくり費をどう削るかがポイントになるのです。

これらの費目は生活レベルに直結します。生活レベルは上げるのは簡単ですが、下げるのはとても難しいものです。よく「退職したら節約します」という人もいますが、そう簡単にやりくり費を節約することはできないと考えましょう。

もしも、老後資金が心配であれば、やりくり費をむやみに大きくしないように注意しましょう。現役時代からの習慣が退職後も続くと考えた方が無難です。お子さんのいるご家庭であれば、住宅ローンの返済や教育費の支払いが重なり強制的に節約する必要がある時期があるでしょう。こうした時期を前向きに考え、節約しつつ生活を楽しむように工夫し、習慣にしていきたいと思います。

9 世代間の助け合いと 人とのつながり

時代が変わっても重要性が変わらないのは人とのつながりです。例えば、夫婦、家族、友人とのつながりです。こうした信頼できる人たちと時間を過ごすことができれば、時間をつぶすことは必要なくなります。

とはいえ、一朝一夕にこうした人間関係ができるものではありません。長い人生を考えたときには、一日も早くお金の問題だけでなく、こうした人間関係の構築についても考え、行動することが大切です。

時代が変化していく方向は残念ながら私たちの人生にとって厳しいものが多そうです。でも、こうした問題を放っておけば、誰かが解消してくれるものではありません。

ん。よい方向へ向かわせるためには、自分自身で生涯設計をし、行動することが必要です。できそうなところからでもいいので、ぜひ行動を始めてみましょう。

