

随想

Essay



気象予報士・防災士

ひらい のぶゆき

平井 信行

私の生きがい

私はこの春で気象キャスター生活 30 年目になります。今後とも、ご指導・ご鞭撻^{べんたつ}の程、宜しくお願いたします。微力ではありますが、皆さんに恩返しをできればと思っております。現在、NHKテレビ番組「ニュースきょう一日（平日 23 時 20 分～ 35 分）」の全国気象情報に出演しております。夜の遅い時間帯ですが、お休み前にあすの天気をチェックして頂ければ幸いです。

◆防災気象キャスターの育成

防災気象キャスターとは、防災と気象を語るキャスターのことです。

防災意識を高めるためには、日ごろから気象情報に関心を持つことが大切です。そのためには、魅力的で質の高い防災気象キャスターの存在が欠かせないと思います。そして、いざ自然災害の危険性が高まった際には、おなじみの防災気象キャスターがテレビなどのマスメディアにおいて的確な防災気象情報を伝えることで、避難行動につながるものと思っております。

私の所属事務所では、“平井塾”と称した防災気象キャスターを育成する講座を開催しています。ここでは、プレゼンテーション能力を高める訓練をします。この能力が高まれば、情報の受け手の心に響くような解説ができるからです。これまで“平井塾”出身者は、数多く全国各地のテレビやラジオで活躍してきました。これから次世代を担うような人材を育成し、防災や減災に貢献できればと思っております。

◆防災教育の推進

2011 年の東日本大震災において、防災教育に熱心

だった学校では、生徒が近所の人にも声をかけながら避難行動をして、多くの命を救ったという事実がありました。私はこれだ！と思いました。自然災害から命を守るためには、インフラ整備、防災情報の高度化に加えて、防災教育が重要ではないかと考えます。

2019 年の台風 19 号の被災地をインフラ整備の視点で訪ねたところ、堤防等の強化をすれば水害が防げたところもありました。また、非常電源や備蓄した食料が地上にあったため、水に浸かってしまったところもありました。この設備を屋上に置けば、水害発生時には有効に機能します。

また、防災気象情報もかなり高度化しています。気象庁のトップページにある「危険度分布」をクリックすると、土砂災害、浸水害、洪水の三つの危険度分布を 1 km メッシュで見ることができます。危険度を色で 5 段階に分類し、それぞれ危険度の低い順に「白または水色」、「黄色」、「オレンジ色」、「うすい紫色」、「濃い紫色」で表示しています。これで自分のいる所の危険度がリアルタイムに、ピンポイントでわかります。今いる所の危険度が、「うすい紫色」か「濃い紫色」になれば避難の目安となり、安全な避難所へ逃げる（水平避難）か、家の 2 階以上に垂直避難し、命を守る行動をしなければいけません。

このような内容を全国各地で講演しております。その地域の危険度をハザードマップで確認し、防災気象情報の意味やその情報が発表されたときの行動の仕方を参加者と一緒に考えます。

こうした防災教育や防災気象キャスターの育成を大学などの教育機関と連携することで、より効果的に災害から命を守ることになるのではないかと思います。

生きがい

A Reason for Living



「友結バンド」 新たな居場所 作りをめざして

東日本大震災で、行き場のなくなった子どもたちに新たな居場所と絆を紡いであげたいと願い結成した「友結バンド」の活動をご紹介します。



元公立小中学校事務職員
友結バンド 代表

きんの ようこ

金野 洋子



1

きっかけは

東日本大震災で私の住む町は、小中学校とも全壊してしまいました。残った保育園の園庭で卒業・終業式ができたのは4月30日、その近隣の小中学校に間借りをしての学校生活が始まりました。子どもたちの家庭の7割近くが全半壊となり、スクールバスで学校と仮設住宅の間を往復するだけで同じ学校の子とも遊ぶこともできなくなりました。閉じこもりがちな子どもたちの姿を目の当たりにし、とても心が痛みました。

スクールバンドに入っていたある子どもの一言がとても心に残りました。「卒業式で演奏したかった」と。震災の1週間後の卒業式で演奏するはずだったのです。

そんな時「楽器を支援してくれる団体があるがバンドをやってみないか」と声掛けしてくれる人がいました。

震災後の価値観は一変しました。「生かされた命」を自分のためだけでなく、亡くなった人の思いも背負って大事にしなければという思いが強くなっていきました。何かしら生きる力、糧になる活動がしたいと考えていた頃でした。

「演奏したかった」の言葉がよみがえり、震災の翌年、バンド発足準備に取り掛かりました。友を結ぶという願いから「友結バンド」と命名しました。

2

全国から支援が届く

バンドマスターを引き受けてくださった方のご縁で全国のプロ、アマの楽器愛好者の皆さんから楽器提供を受けることができました。感謝の一言に尽きます。

楽器の指導にもたくさんの皆さんの支援をいただきました。練習会場は仮設住宅の集会場を借りました。

3

団員募集

果たして子どもたちは前向きな気持ちになってくれるだろうかと不安な気持ちもよぎりましたが、各仮設住宅や小学校にチラシを作成して配布したところ、15人の子どもたちが



参加してくれました。最初はもじもじしていましたが、同じ境遇ということもあったのでしょう、自分で好きな楽器を選んでの練習が始まりました。

4 練習を通して

小学一年生から六年生までと幅広い学年構成に加え楽器の種類も多数でしたので、地元の大人のバンドの皆さんに協力をお願いしました。楽譜が読めない、リズムを刻めない子どもが大半です。週1回の練習で1曲を完成するのに1年かかりました。子どもの耳はたいしたものでメロディーを耳で覚えてしまうのです。同じ時に始めた私の方がへたくそでした。

練習が終わるとおしゃべりの時間です。付き添って来てくれる親御さんの手作りのおやつや飲み物で親子でゆっくり過ごします。親御さんもその時は、これからどうしようという悩みやバタバタした日々からホッとできるとゆっくりしていきます。

演奏が始まると仮設住宅のおじいちゃん、おばあちゃんも見学に来るようになりました。タンバリンやカスタネットを渡し、リズムはずれてもいいから一緒に叩いてねと誘い、お茶の時間まで残ってくれました。そうすると、子どもたちも俄然張り切ります。1年に2回、仮設住宅で夏祭りやクリスマス会を住民と団員の親御さんの協力で開き、演奏を聴いていただきました。

地元を離れて新しい場所でそれぞれの生きがい、居場所を作れたかなと感じた瞬間です。仮設住宅での活動は6年間続きました。

5 新たな活動場所を探して

設立2年目には被災の有無にかかわらず、新たな団員が集まっていました。行動に障害を抱える子ども、不登校の子どもなどを抱える親御さんの希望での入団です。親子一緒に始めた人もいました。

学校には行けない子どもが練習には欠かさず来てくれることが何より励みになりました。

大人の団員が加わったことで楽器練習を通じて年齢の違う仲間との交流が始まっていました。そんな時の、集会場の閉鎖でした。

その時もまたバンドマスターに助けられました。

その方が所属するもう一つのバンドの練習場を借りることができましたが、その会場は津波から奇跡的に助かった建物でした。

6 社会とのつながりを求めて

子どもたちの励みにと始めたバンドですが、現在では、10歳代から60歳代までの幅広い年齢層で親と子や孫のような集団です。

心の扉を広げてあげたいと思い、不自由ながら頑張っている人と交流することで何かしら感じることもあるのではと、目の見えない人の施設や、老人介護ホームなど障害を抱える人々との交流を計画しました。また私の住む地域の夏祭りにも出演させていただきました。

演奏訪問の時、どんな反応を示すかとても不安でしたが、ホームの人たちが手拍子してくれたり、口ずさんでくれたりしたことで、自分も誰かのためにできることがあるんだと感じてくれたようです。

中には進んで楽器に触らせたりにしている子どももいました。

地域の夏祭り出演と施設訪問(2~3回)および市民芸術祭出演は年中行事となりました。



7 心の居場所であり続ける

震災から9年経ちましたが、街並みも人々の心もまだ復興途中です。半面震災を経験していない子どもたちも多くなってきました。今や居場所が必要なのは大人のように感じます。

「初心者大歓迎」「半分練習、半分お茶っこ」が誘い文句で、その言葉に何かしらつながりを感じ、自分の居場所と感じた人が入団します。

交流の中で幅広い年齢構成だからこそ生まれるものがとても貴重です。子どもたちも無邪気に甘えられます。進学・就職した子どもたちは、休みには「ただいま」と言って練習場にやってきました。「会いたかった」「大船渡に帰りたい」などといいながら、近況を話してまた帰っていきます。

いつまでも「ただいま」と言って帰って来られる場所で、自分の居場所と感じられる場所であり続けたいと願っています。

教育現場での 熱中症の 予防と対策

2020年もまた、暑い暑い夏がすぐそこまで来ています。今の日本の夏は、誰でも熱中症にかかる危険性があるのです。年を取ったからと暑さを避けて1日中屋内にこもっていても、若くて元気でも猛暑の中で肉体労働やスポーツを頑張っている、注意していてもアツという間に熱中症で倒れてしまう危険性、そしてそれを運悪く誰かに見つけてもらえなければ、そのまま命に関わる危機に陥る可能性があるのです。

熱中症は、正しい知識と効果的な対策でほぼ予防できる病気です。まずは皆さん自身が熱中症のことをしっかり理解したうえで、自分と家族、同僚・スタッフ、そして大切な生徒さんたちの熱中症を予防していきましょう。もし熱中症かなっ!?!と思ったときには、すぐに正しい対処ができるように準備しておきましょう。



帝京大学医学部附属病院
高度救命救急センター長

みやけ やすふみ

三宅 康史



1

熱中症ってなに？ 暑さで起こる体調不良、 その仕組み

暑い、蒸し暑い環境に長くいたり、そこで筋肉運動(スポーツや肉体労働)をすると、環境から獲得した熱+体内で生成された熱が合わさって、体の中の温度(体表の温度とは違い、深部体温、核心温、芯温などと呼ばれる重要臓器そのものの温度)が上がってきます。体内の熱を血液に載せて体表に運び出し、体表面で拡張させた血管を通す間に冷やして再び体内に戻すためには、大量の血液を循環させる必要があります。心臓がバテて、発汗に伴う脱水と相まって重要臓器への血流が減少してしまうと、重要臓器がオーバーヒートして、大切な臓器への血の巡りが悪くなり、必要なエネルギーや酸素までもが供給されなくなって、さまざまな熱中症の症状が出るのです。

図1をしっかりと覚えれば、予防法や治療法も見えてきます。①外環境を改善(テントや冷房)、②十分な水分(+塩分)補給、③心機能の保護(ムリしない、心疾患の治療など)、④適切に休憩を取り、熱発生量をコントロールするなどです。

高温と虚血による影響を受けやすい臓器は脳、肝、腎、そして血液凝固系です。治療が遅れ悪循環が進むと、最終的に循環不全(ショック)、多臓器不全、血液凝固・線溶系の異常(DIC*)へと進行する複雑で命の危険のある重症熱中症の病態に至ることになるのです。

*DICとは、播種性血液内凝固症候群と呼ばれ、本来血液は血管内でさらさら流れることが大切で決して凝固してはいけないが、逆に血管が破れて出血すれば直ぐに凝固しないと失血死を招く。正常な生体内ではその微妙なバランスが常に保たれているが、高熱や血流の減少がそのバランスを崩して、血管内で血栓を作って梗塞巣を生じたり、消化管などの臓器から出血した時に直ぐに止血しない異常が生じる。

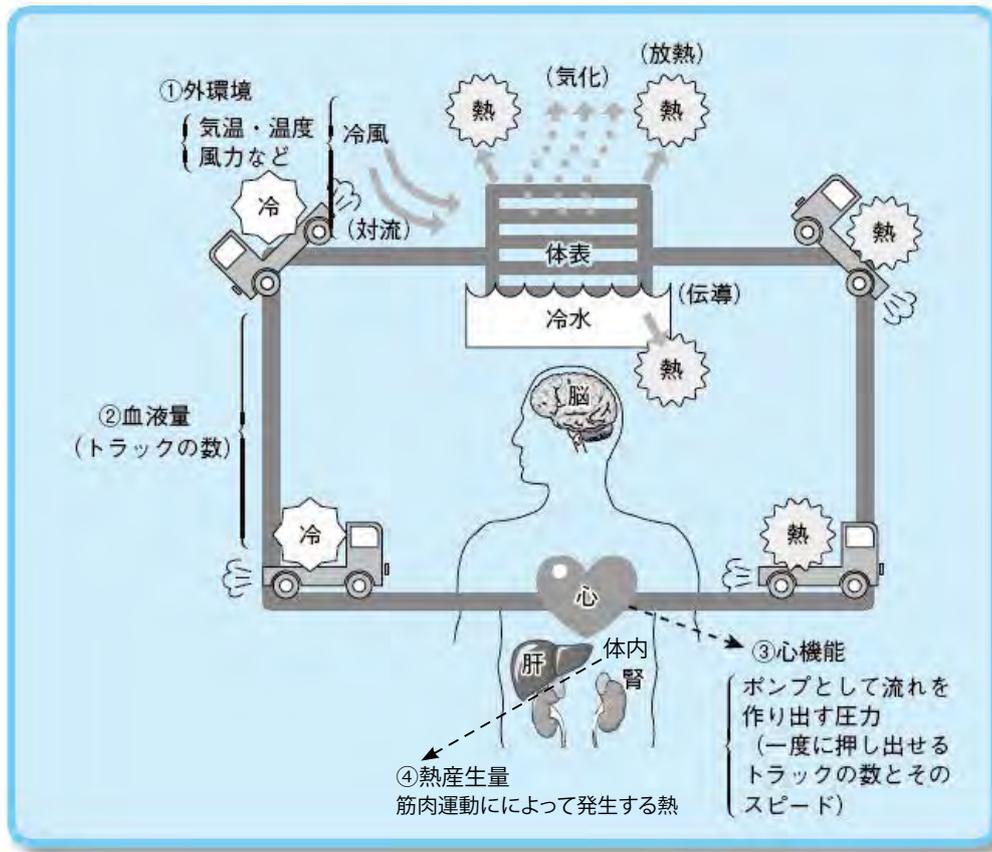
2

危険な兆候と重症度に応じた 応急処置

暑い、蒸し暑い環境にいて体調不良(症状は何でも良い)を起こした人がいた場合の応急処置を6ページ図2に示します。

まず、その重症度と緊急度を測る判断を簡単に知る方法として、声を掛けて意識がはっきりしているかどうかを確認するのがベストです。「大丈夫?」「どこか具合が悪い?」

図1 体外へ熱を捨てて体を冷やす機序



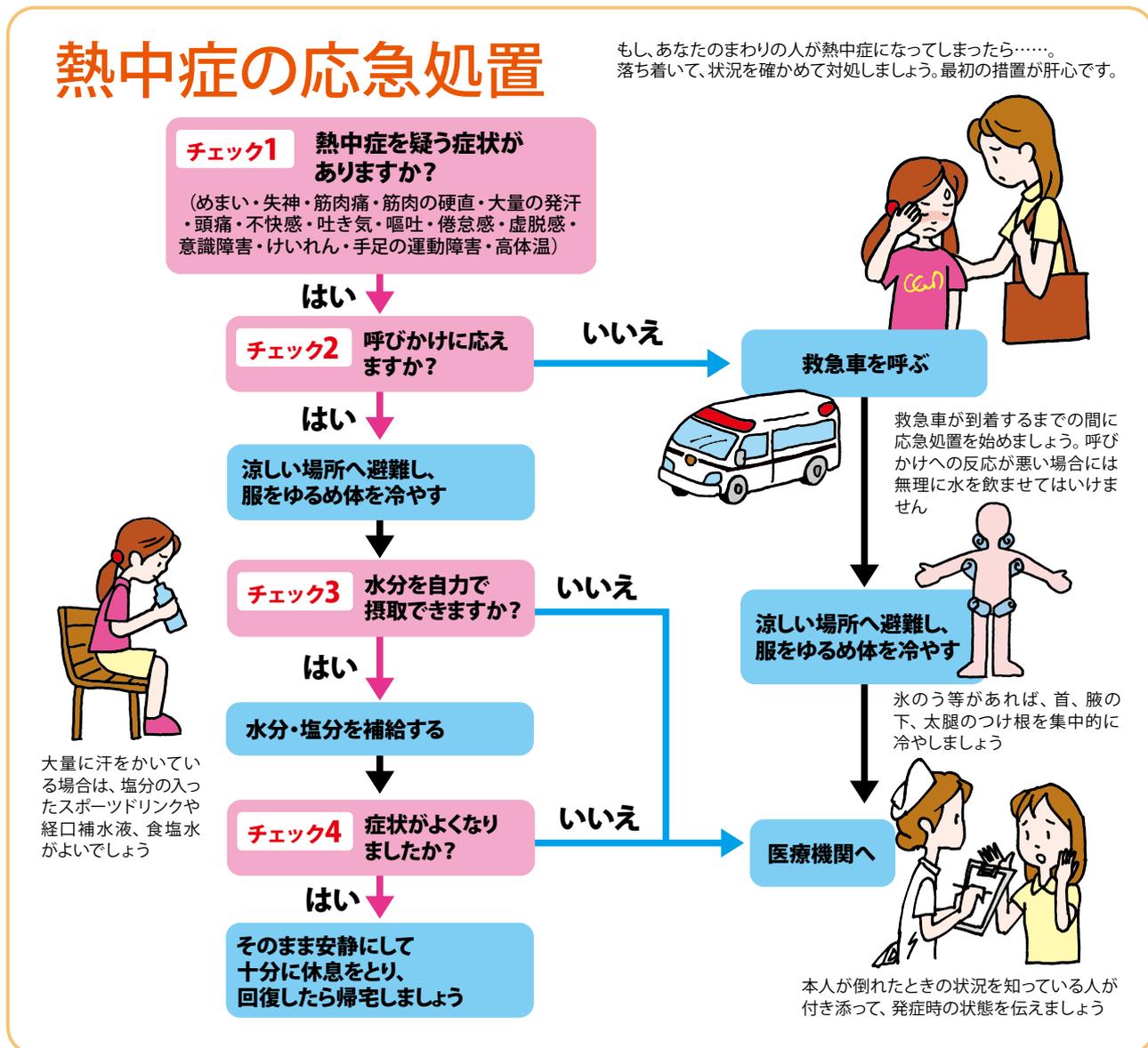
- ①外環境(涼しい、風が強い、湿度が低いと体表近くの毛細血管に広がる血液の冷却効率上がる)
- ②血液量=熱を運び出すトラックの台数をあらわし、脱水になってその数が減ると熱の運び出し効率が下がる。
- ③心機能=老化や心疾患があると心機能の低下のため熱の運び出しスピードを上げられない。
- ④熱産生量=体内で作られ出される熱の量(スポーツや肉体労働)が熱中症の発症に関与している。

などと声を掛け、呼び掛けに反応するかどうかを確認します。落ち着いて返事ができない、返事はしても何かおかしいと感じたら、熱中症かどうかは別にして救急車を呼んで医療機関への搬送が必要です。もちろん返事もしない、呼吸もなにやら怪しい場合にはさらに重症なので、協力してもらえ人を大声で呼んで助けを求め救急車を呼ぶ必要があります。すぐに一次心肺蘇生術(BLS)が必要な状況といえます。

声掛けして話がしっかりできれば、脳に酸素とブドウ糖を運ぶ血液が十分供給されており、脳だけでなく循環や呼吸の機能も大きな問題はないと判断できるので、まずは重症ではないと自分の気持ちを落ち着かせます。そして助けを呼んで人を集め、風通しの良い日陰や冷房の効いた屋内・車内に連れて行き、衣服を緩め、外に出ている体表面、具体的には顔、頭、手足と太い静脈がゆっくり流れている首筋、脇の下、鼠径部^{そけいぶ}前面などに氷水で濡らしたタオルをしっかりと当てて、風を送って身体を冷やし始めます。氷のうやコンビニで大きなビニール袋で売っているかち割り氷を買ってきて、これにタオルを巻いて身体に当てればさらに効果的です。

安静と体の冷却を始めたら、冷たい水分を取ってもらいます。熱中症では脱水状態が存在するので、水分補給は必須です。大量に汗をかいた場合には塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液を選択してください。これらに糖分が含まれているのは、エネルギー補給や飲みやすい味付けという意味と、消化管での水の吸収をよくするための二つの意味があります。冷やしてある方が体温を下げる効果もあり一層効果的です。もう一つのポイントは“自力で”飲んでもらうことです。自分でペットボトルを持って自分で口に運び、こぼさず、むせずにうまくゴクゴク飲めれば、水分補給が始まっただけではなく、この人の意識がしっかりしていることの確認にもなるのです。うまく飲めない場合には、水分補給ができず意識がしっかりしていないことにもなり、そうすると医療機関を受診する必要があります。意識がしっかりしていても熱中症による症状として吐き気^{おう}と嘔吐、腹痛などで水分補給ができない場合も医療機関での点滴による水分、電解質補給が必要になります。少なくとも20分程度は必ず誰かが付き添って、状態の変化、特に顔色や表情、汗のかき具合、意識の変化、新たな症状の出現などに気を配ります。体が十分冷やされ、水分の補給で状態が

図2 四つのチェックで進める熱中症の応急処置と重症度判断：参考文献2)



改善してくれば、顔色、表情も落ち着いてきます。呼吸や脈拍数が安定してくる、尿意が出てくるなどは、客観的な状態改善の兆候として有用です。元気が出てきたら、もうしばらく安静にさせて状態が悪化しなければ帰宅、場合によってはそのままイベントに復帰することも可能ですが、一人にはしないよう配慮し、心配な場合にはお迎えの家族とも相談して医療機関を受診させましょう。

適切な応急処置にもかかわらず、状態に変化がない、あるいは悪化傾向があれば、遅延なく医療機関へ搬送します。居る場所は十分涼しいか、水分補給が十分か、体がうまく冷やされているか、などもう一度点検します。

3

教育現場での熱中症を予防するために前もってできること

毎年、ここまで暑さがひどくなると、7～9月だけでなく、5～6月、10月の体育やクラブ活動、学校行事でも暑さ対策が必要になります。熱中症の集団発生や重症例を出さないために、教育現場における集団行動中の熱中症対策として重要な点をいくつか列挙します。

- ① 前年度中に、熱中症対策担当の責任者を決め、対策費を予算化しておく。

- ② 例年日程や内容が決められたスケジュールに対し、具体的な熱中症対策を立て、毎年その経験を記録、マニュアル化し、翌年に生かす。
- ③ 熱中症対策の基本は FIRE (Fluid 水分補給、Icing 冷却、Rest 休憩、Emergency Call 助けを呼ぶ) であり、家からどれくらいの水分を持ってこさせるか、学校での配布用冷水・スポーツドリンク準備 (本数と冷却・保存・配布方法)、現場での休息所 (テント張り) 設置、休憩時間とクーリングエリアの設定 (日除けテント設置、体育館や教室の冷房)、保健室やクーリングエリアでの簡易ベッド用スペース確保、タオル、洗面器、氷、保冷剤、氷のう、スポーツドリンクの準備、緊急事態発生時のスタッフ動員の準備と地元消防機関や医療機関との連携 (連絡先) を前もって講じておく。
- ④ 熱中症の集団発生時のマスコミ対応、保護者対応マニュアルの作成
- ⑤ イベント数日前からの天気予報の確認、当日の現場の WBGT (暑さ指数)、気温、湿度、風力の継続的な測定と周知、中止基準や待機基準の設定 (日本スポーツ協会の中止基準などを参照)
- ⑥ 活動開始前に参加者全員の体調チェック (体温測定や自己申告による調査) を行い、必要に応じて保護者へ確認の上、参加の見合わせ、待機などを決定する (チェックリストなどを利用: 参考文献 4)。
- ⑦ 机上シミュレーションなどを通じて、熱中症者が多数発生した時のスタッフによる手順の確認
- ⑧ 夏前から熱中症にならないための生徒、担当でない教師を含むスタッフ全員、保護者への啓発教育活動を日頃から実施
- ⑨ 体調不良を言い出しやすい環境・文化の醸成

4

熱中症が発生したら： 声掛けで確認しすぐ対処

暑熱環境での活動中には、気温や日差し・風の強弱に注意し、前もってリストアップされた体調の優れない生徒や、見た目では体調不良が明らかな生徒をまず見つけ出して声掛けすることが最初で最大のポイントになります。早めに声掛けし軽症のうちに対応すれば、その後、再びイ

ベント復帰や安全な帰宅も可能なのです。

熱中症は、食中毒などと違い同時に集団発症するのではなく、最初に最も条件の悪い生徒から発症し、その後急速に増えていきます。最初に発症した生徒に熱中症の可能性があれば、すぐに他の生徒で体調不良者がいないかを確認し、人を呼んで手伝ってもらいながら、体調不良者への応急処置 (FIRE) とともに、他の体調不良者の認知、残った生徒への休憩、水分補給、冷所への避難、イベント継続か中止かの判断を、上司への報告とともに手分けして行います。

一人の熱中症に対する対処法は分かっているとしても、二人目、三人目と体調不良者が発生してくれば、誰でも焦ります。そのような時でも対応できるように、誰を呼ぶか (連絡方法)、どこへ誘導するか、何を準備しておいてどこで応急処置を施すか、など前もってシミュレートしておくことが薦められます。

5

酷暑下でのイベントは やらなければ安全、 ということではない

教育現場での熱中症対策の難しいところは、生徒一人ひとりのその日の体調によって熱中症のなりやすさが違うところにあります。だからこそ、健全な身体の育成、保健体育、安全対策の観点から、厳しい暑さの中でもその危険性を十分想定し、しっかり対策を立て、安全にイベントを開催することが肝心です。予防を第一に無理をせず、質の良い休憩場所の設置と十分な休憩時間を取って、安全なイベント開催を心がけたいところです。

参考文献

- 1) 熱中症診療ガイドライン 2015. 日本救急医学会熱中症に関する委員会編; 2015
- 2) 熱中症環境保健マニュアル 2018. 環境省 HP より http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
- 3) 環境省夏期のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2019. 環境省 HP より http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php
- 4) 現場で使う!! 熱中症ポケットマニュアル. 三宅康史 編著; 中外医学社 2019.



選んで加入、 生命保険の 見直し

平成30年4月以降、死亡率の計算の基礎数値が変わったことにより、定期保険等の死亡保険の保険料が大きく値下がりしました。以前に加入していた保険商品と全く同じ保障内容の商品に入り直すと、保険料が安くなるといった現象が生じています。さまざまな人生の節目ごとに、最低限の必要保障について確認しておきたいものです。保険加入は知らないうちに、人生の三大支出(教育、住宅、老後)に続く大きな支出になりがちです。ご家庭の将来ビジョンと、備えられている公的保障を確認、貯蓄とのバランスを考え、必要な保障を考えましょう。保険商品はそれぞれ保障内容と保険料が違います。しっかり比較してご自身に合った商品を探すことに、少しコストをかけてもよいかもしれません。

ファイナンシャルプランナー (CFP®)
立川FP事務所 代表

むこうふじわら ひろし

向藤原 寛

1

公的年金・共済制度は「保険」の一つです

教職員の皆さんが加入している共済制度では、老齢基礎年金、老齢厚生年金、退職等年金給付の制度があり、大部分が終身受け取れる年金として考えることができます。老後の生活を考え、民間の個人年金保険商品を考える際、すでに公的年金の制度で老後の生活費の準備済み部分が存在します。人生100年以上を考える必要が生じてきている現状において、老後の生活を終身支える、大きな「保険」機能が公的年金により備えられています。

万が一亡くなった場合、残された家族の生活は、遺族年金などで支えられる部分があります。ご自身が一定の障害状態になられた時も障害年金などを受けられる制度があり、保険として機能します。

また、民間の健康保険制度に該当する短期給付においては、医療費の付加給付や、傷病手当金についての付加給付など、手厚い「保険」制度となっています。

これらで、足りない部分があれば、民間の「保険」を活用することになります。

2

保険選びは、 オーダーでドレスを作る感覚で

保険商品を自分の状況に合わせて準備することは、オーダーメイドで、ウェディングドレスを準備したり、オーダースーツを注文したりするのと似ています。現在の自身の状況を測り、それに合わせて保障金額、期間、保障内容、保険会社、商品、保険料を自分に合った設計内容とすることができます。この作業をせずに適当に選ぶと、大きな過不足が生じ、保険に入り過ぎて貯蓄を減らしたり、万が一の際、必要な保障が不足したりします。そして、何年か経つと、体形が変わってドレスが着られなくなるように、フィットしていたはずの保障内容と、自身の実情にズレが生じる場合があります。

(1)死亡保障金額の考え方

死亡保障に備える金額の考え方については、現時点で亡くなった場合に、残された家族(子どもであれば独立するま

で、配偶者であれば平均余命まで)に必要な保障額を計算し、その金額が将来にわたってどのように変化していくかを確認します。

例えば、子どもが中学1年生の時点と大学1年生の時点と比較すると、6年経過した分、必要な保障額が通常は減る計算になります。

では、必要な保障額はどのように計算するのでしょうか。要素は次の2点です。

(ア)必要資金

生活費、住宅関連費、支払保険料、子ども関連の費用、税金・社会保険料、その他支出などを将来にわたって想定し合計します。

(イ)準備済資金

配偶者の収入、遺族年金、配偶者の老齢年金、個人年金、企業年金、その他収入を将来にわたって想定し、これにその時点で想定できる死亡退職金、死亡保険金と、貯蓄残高を合計します。

必要資金が準備済資金を上回っている場合、その時点での必要保障額となります。

(2)必要保障額の「採寸」の肝

一般的には、60歳～65歳にかけて必要保障額がゼロに近づくケースが多く、このような保障を効率よく備える保険商品として、収入保障保険があります。一般的に掛け捨てで、一定期間に亡くなった場合、その時点から毎月、一定の期日まで定額が遺族に届けられる保険商品になります。

「採寸」の肝となるのが次の2点です。

(ア)生活費や教育費、遺族の住まいなど、万が一の後に遺族がどのような生活を送るか、配偶者がどのような働き方をするか。これにより、万が一の後の収支が大きく変わります。

(イ)現状、どのような生活水準で、毎年いくら貯蓄が積み上がっていくかという見通し。毎年、しっかり貯蓄ができるのであれば、その分必要な保障額は徐々に少なくなります。

肝となる二つの観点を中心に、時系列で分析をする手法がファイナンシャルプランニングでいうキャッシュフロー

分析です。ご自身でも可能ですが、間違いを少なくし、時間を節約、第三者の知見を取り入れるために、プロとの相談でしっかり行うことも一つの方法です。この分析を行うだけで、数百万円単位で貯蓄を増やせるようになるケースも少なくありません。

配偶者がいる場合は、しっかりお二人の将来を、子どもがいれば、子どもたちの将来についても話し合い、どんな教育を受けさせたいかなどといった話し合いをしておきたいものです。お二人の考えをしっかりとキャッシュフローに反映させることにより、万が一の後も、理想に近い生活を、残された家族が実現できる可能性が高くなります。



3 どんどん比較してみよう

保険商品を比較すると、「ここまで保険料に違いがあるの?」と驚くことがあります。同じ期間、同じ死亡保障なのに保険料が倍になる、といったことが起こり得ます。まず、勤務先で募集が行われる団体生命保険、インターネットで試算できるインターネット専門の保険会社などは比較しやすいと思われます。1年更新のグループ保険などは、割戻金(配当金)が発生することが多く、お得なケースがあります。一方、健康状態などにより、割引制度を設けている保険会社もあります。例えばたばこを2年以上吸っていない人で、健康診断結果に問題がほとんどない人などは、グループ保険よりも割安な保険料で加入できる死亡保障が見つかることもあります。

保険商品には、知らない間に保険料をたくさん払っている人が少なくありません。「万が一の時に何千万必要だが、月にこれだけの負担で済む」と思うと、いつの間にか20～30年で支払う保険料総額が数百万円の保険に加入ということも少なくないでしょう。保険を必要とする期間全体で支払う保険料総額がいくらになるかを事前に確認しましょう。

保険商品を比較するには、保険ショップに行ってみることも一つの方法です。ただ、店舗に行くとき担当者に売りたい商品が存在し、それを勧められることを前提に行く必要がありますので、あくまでも比較してより良い商品がないかを探しに行くスタンスで臨む必要があります。

●保険に入る際の二つのポイント

保険に入る際、次の二つのポイントについて、悩むケースが少なくありません。

(ア)保険料払い込み免除特約を付加するか否か

保険料払い込み免除特約については、三大疾病などになった際、以降の保険料の払い込みが免除される特約ですが、三大疾病などの範囲や、入院日数などの条件が各社少しずつ違うケースが多く、吟味が必要です。通常この特約を付加することにより、保険料が高くなります。

(イ) 終身保障の続く契約において、保険料の支払いを終身払い続けるか、一定期間で払い終わるか

一定期間までに支払い終わる契約だと、途中で保険を見直す際、それまで払ってきた保険料の一部を捨てることになり、払い損になる部分が発生します。一方、終身払い込みとすると、長生きすればするほど払い込み保険料の総額が膨らみ、一定期間までに払い終わるよりも多額の保険料負担になります。

この2点については、どちらの考え方で契約するかを決め、条件をそろえて異なる保険会社の同じ保障内容の商品同士で比較することになります。

保険料払い込み免除特約を付加する保障の場合には、特約の内容による払い込み免除になる可能性の違いを評価し、保険料を比較します。また、年齢が上がるごとに保険料が更新される保障と、毎月一定額を支払う保障を比べる場合も難しいのですが、一定年齢までに支払う総額を比較することも一つの方法です。

4 節目ごとに見直し修正

(1) 社会人になったとき

社会人になって保険加入をすぐに検討するとすれば、医療保険ではないでしょうか。扶養する家族がいない間は、死亡保障は必要ないと考えます。ただ、教職員の皆さんの場合、高額療養費や一部負担金払戻金など、充実した共済制度があるので、医療保険の入院保障が必要となる

ケースとして考えられるとすれば、差額ベッド代を払っても大部屋を避けたいときなど、ある程度限定されるのではないかと考えます。

三大疾病といわれる、がん、脳血管疾患(脳梗塞)、心臓疾患(急性心筋梗塞)について備えておくことについては、仕事、収入への影響や、治療の負担度合いを考慮し、一時金を受け取れる保障を備えておくこともできます。また、損害保険会社の中には、がんの自由診療について、入院中の治療費を全額カバーする商品もあります。がんの治療については日進月歩。公的保険に採用されていないさまざまな治療方法が開発されており、治療の選択肢を増やすうえで有益なものになるケースもあります。

特別な疾病や、自由診療、先進医療を除けば、貯蓄でカバーできるケースが多いと考えられます。考えておくのであれば、勤務先を退職した後、付加給付などの手厚い保障が得られなくなること、体の状況が悪化し、保険加入できなくなることを考慮し、終身の医療保障を多少備えておく選択肢です。リスク要因としては、今後仮にインフレが進んだ場合、現在の価値で設定した金額が、どの程度の価値を保てるか。医療保険制度が大きく変更になる、医療技術が大きく進歩するなどで、現在の保険商品の内容が陳腐化してしまう点です。

(2) 結婚したとき・子どもができたとき

結婚して子どもができるなど、扶養する家族が増えた場合は、必ず、収入の稼ぎ手である自身の死亡保障が足りているか確認し、不足していれば保障を備えておきたいものです。共働きで二人の収入両方に依存しているのであれば、夫婦ともに死亡保障を検討する必要があります。妻の収入への依存度によっては、夫に遺族年金が出ない期間が生じる可能性も考慮しておく必要があります。また、残された配偶者の年収が850万円以上の場合に、遺族年金を受けられないことも想定に入れる必要があります(表)。

(3) 住宅を購入したとき

住宅を購入し、住宅ローンに団体信用生命保険を付けると、そのローンを借りた人が亡くなった場合、残りのローン返済が不要になります。したがって、住宅購入後は、必要保障額を削減するタイミングとなります。

(4)子どもが独立したとき

子どもが独立し、自身が退職するまで時間のある人は、この間に収支が改善し貯蓄ができる可能性が高くなります。死亡保障額を減額するなど、保険料削減を図ることにより、その額を貯蓄に回せるようになるかもしれません。

5 保険で貯蓄を考えず、投資とのバランスも考える

介護への備えや、働けなくなったときの保障など、リスクを考え始めると心配は尽きないかもしれませんが、基本的には、貯蓄で備えられればよいと割り切ることもできます。

相続対策の必要性があり、終身で死亡保障を備えたいなど、何か特別な考えがある場合には、掛け捨てではなく、貯蓄性のある保険商品を選ぶことはあるかもしれません。ただ、現状では、マイナス金利の状況で、保険商品に貯

蓄性を求めるのは非効率なケースが多いと考えます。

保障と投資を一体化した保険商品を分析すると、保障と運用を別々に考える方が合理的で、一体化した商品のコスト高が目立ちます。

iDeCo や NISA、つみたて NISA など運用では、税優遇をしっかりと使い、資産の成長にしっかりと取り組むとよいと考えます。長期的にみてしっかりと増えている資産は株式もその一つですが、株式等をパッケージ化した商品が投資信託になります。世界経済の先行きを考えながら、税優遇を最大限に使い、長期的視点のもと国際分散投資をすることで、結果的に保障のコストを下げることに繋がると考えます。安全性の高い預金などと合わせ、自身に合った貯蓄、投資、保障をバランスよく備えることをお勧めします。

必要とされる金額の貯蓄があれば保険は特に必要ない、このことを前提に生活設計をし、メリハリのある生活を実現したいものです。家計の健全化を図ることができれば、保険にかかるコストが減少し、長い老後の生活を充実させることにつながると考えます。

(表) 厚生年金加入中の妻が亡くなった場合の遺族年金の受給について(*1)

妻死亡時の夫の年齢	養育する子がない夫		養育する子がある夫	
	55歳未満	55歳以上	55歳未満	55歳以上
遺族厚生年金	支給されない	夫に支給される	子に支給される	夫に支給される
遺族基礎年金	支給されない	支給されない	夫に支給される	夫に支給される
		夫が60歳になってから	養育する末子の18歳到達年度の3月31日まで(*2)	養育する末子の18歳到達年度の3月31日までおよび夫が60歳になってから(*3)
			養育する末子の18歳到達年度の3月31日まで(*2)	養育する末子の18歳到達年度の3月31日まで(*2)

*1 妻の保険料納付期間など支給要件を満たしていること、また、夫が妻により生計を維持されていたと認められる要件(夫の収入については年額850万円未満もしくは所得の年額655万5千円未満)を満たしていることを前提とする。
 *2 養育する子が障害年金の障害等級1級または2級に該当する場合は、20歳になるまで。
 *3 養育する末子の18歳到達年度の3月31日から夫が60歳になるまでの間は支給停止。