

随想

Essay



タレント
山形弁研究家

ダニエル・カール

夫婦二人の未来

テレビの仕事を始めて32年、その前から会社を設立したり、山形をはじめ日本のあちこちで暮らしたり、波瀾万丈な人生を送ってきました。今までは仕事をして、家族を養って、社員も大事にしてきましたが、最近のコロナ禍もあり、仕事はかなりスローダウンして、こういう状況でどうしようかと、大きく考え直したのが、家族のこと、特に女房のことです。

女房は素敵で、モダンな女性。ロックのコンサートやライブハウスに行くのが好きで、私とは趣味が全然違うんです。女房は日本人だけど、私のほうがお寺や戦国時代に建てられたお城とか、日本史に興味があって、どっちが日本人なのか分からない。そんな感じなので、感覚的な話がうまくできませんでした。でも、生活がスローダウンして考える時間、勉強する時間、家にいる時間が急に増えて、気がついたら一緒に住んでいる人がいる。今まで女房の存在を無視していたつもりはないけど、本人からは軽視されていると思われるかもしれない。自分の道ばかり歩き、仕事も忙しく、子育ても家事もメインは女房で、自分のことを考えるだけで精いっぱいだったので、これは良くないと。今までのお世話になったお返しというか、これからの30年、還暦を過ぎて人生二回目、第二の人生の生きがいは、“女房を大事にせねばなんねえ”、“努力せねばなんねえな”って思い始めました。

さて、どうやって大事にするか、何が一番喜ぶのか。考え始めた時、女房はもともと英語の先生で、英語は私よりうまい(笑)。スペイン語を趣味で勉強していたし、外国の文化に興味があるようなので、あちこち旅行に連れて行きたいなど。実はずっとヨーロッパ旅行に行こうと言っていたのですが、とうとう「昔から言ってるけど一度も行ったことがない」と指摘されてしまって、これはまずいなと。だから、海外ならヨー

ロッパがいいかな。国内なら、私は仕事で47都道府県行っているんで、ここの夕日がきれいだよとか、ここの魚がうまいんだよとか、案内もできるので、どこでも連れて行けます。

年をとったら、山形に帰ることも考えていました。でも女房は東京で暮らしてから寒がりになって、年をとってからは、毎日の雪かきもあるし、雪国は厳しいと言われました。じゃあ、沖縄はどうですか?「台風がよく来る」。宮崎はどうでしょう?「大雨がよく降る」。東京に近い静岡はどうですか?「地震が…」と、結局どこも難色を示されまして。でも、女房は別荘地で有名な栃木県的那須塩原に興味があるようで、「あそこいいね」って言い出したんです。雪も多くないし、交通の便も悪くない、東京と山形の間くらいにあるので、あと5年くらい、とことん話して決めますが、5年後は栃木県民になっているかもしれませんね。将来どこに住むかは女房にお任せします。女房が喜べばそれでいい。それがこれからの生きがいだ。

それが全部終わったら、また新しい生きがいを探していきたいですね。家族のことで言えば、私には息子がいます。社会人で結婚もして、自分の道を歩んでいるので安心してます。息子には、自分のルーツを小さい頃から話していて、今は若いから興味がなくても、いずれ子どもが生まれたら知りたくなる時が来ます。その時までできるだけ色々調べて、カール家と女房の家族の二つの歴史をまとめて、情報全てを渡したいと思っています。いずれ女房に翻訳してもらって小説にしてみるのもいいですね。それに、息子に子どもが生まれたら、英語を教えたり、野球やアメフトのやり方とかも教えてあげたい。まだ生まれてないけど、いずれそのうち、私の出番もまた来ます。やりたいことがたくさんだ。



～社会の「ニーズ」を自身の生きがいに～
ピア・サポートとしての
「ペンギン」活動
立場を超えて
お互いが元気になるために

「ペンギンルーム」と「ピア・サポートハウスペンギン」の取り組みについてご紹介します。「ペンギンルーム」(設立8年目)は集団生活に不適應を感じている子どもたちや、発達において困り感を抱えている子どもたちと、保護者の「心の支援」、無料の「学習支援」の活動をしています。

「ピア・サポートハウスペンギン」(設立3年目)は地域の仲間と支え合う若者たちの「居場所づくり」をめざし、活動をしています。

この二つの活動は、ケース・リーダー協会(地元埼玉県で教員が中心となって事例研修を重ねたボランティア集団)上尾支部が母体となっています。子どもたちの健やかな成長を願う思いを引き継ぎました。



元公立中学校教諭
スクールカウンセラー
「ペンギンルーム」
「ピア・サポートハウスペンギン」
代表
すずき ゆみこ
鈴木 由美子

1

教職の現場をとおして実感したこと

私は今、公立中学校の現場で教員として勤務してきた数十年の経緯を振り返っています。生徒たちの非行対策に追われた時期と並行して「学校に登校できない」子どもたちのことが急浮上してきた時期でもありました。教職員は疲弊し、朝の職員打ち合わせが始まる時刻直前には、トイレに駆け込み吐き気をこらえていた若い男性教諭がいました。不登校の子どもや授業に参加できない生徒たちの対応に追われ、体調を崩し、抗うつ剤をポケットに忍ばせて教壇に立っていた女性教諭もいました。精神的な疾患で休職している職員が複数存在するという学校現場が、私の日常でした。

「あの先生が許せない言葉を口にした」と包丁の入ったカバンを持ち歩いた生徒への理解は、思いつく知識もスキルもありませんでした。「虐待による解離症状」としての状態像として認識されるまで、そして対応できるまでにいかに多くの時間を費やしたことでしょうか。

2

設立に至るまで

縁あって、「不登校生徒対応」や「子どもの自殺対応」や「学校現場のいじめ対策」を研究されていた教授との出会いにより研究室で学ぶ機会を得ることができました。二足のわらじを同時に履く器用さも能力もない自分にとって「学びのチャンス」を得るためには早期の退職しか考えられませんでした。退職時には「学校や地域に役立つ」スキルや知識を身に付けて、またこの場所に戻ってこようと決意していました。

3

活動を地域のものに

「臨床心理士」の資格を取得し、現役時代より生徒の問題行動とその対応について協議する「事例検討会」に参加していたことから、そこでの仲間たちが賛同してくれ、「ペンギンルーム」の活動がスタートしました。

「ペンギンルーム」の名前の由来は、極寒のブリザードの中でさえ、交代で卵を温め合い、^{ふか}孵化させる皇帝ペンギ

ンのように、さらには仲間の生死と安全のために身を投じるファーストペンギンのように、私たちの活動がこれからも着実に地域に根づいていくことを願ってつけました。「友だち活動」としてのボランティア精神のっとり、師の教えと指導の下に集まった仲間たちを母体に、教職員時代の教育相談領域で多くの学びを得てきた仲間たちも加わりました。

活動内容は、①不登校の子どもたち②学校生活に不適應を生じている子どもたち③発達において困り感を抱えている子どもたち④母子家庭や父子家庭の子どもたち⑤経済的に困窮している家庭の子どもたちを対象に、その親御さんと子どもたちへの「こころ支援」と「学習支援」です。週2回（水曜日と土曜日）の学習支援には、地域の支援スタッフ17人ほどが登録してくれていて、当番を決めて参加してくれるようになり、今年で8年目を迎えています。共通理解を図るために隔月で開催されている「打ち合わせ会」は、18時から21時前後まで熱心な対応策が子どもたちと親御さんの有意義な支援のために検討されています。

スタッフたちの熱い思いが時間を忘れさせ、日頃のストレスを解消させてくれます。そして、中学を卒業しても、高校生活を断念せざるを得ない若者たちへの支援へと、スタッフたちの「熱い思い」は波及していくことになるのです。

4 活動をとおして

〈A君の事例〉小学1年時より不登校のA君は、中学1年の時に「ペンギン」と出会い、その頃は掛け算九九はもちろん、小学1年生が学習する漢字を書くこともままならない状態でした。現在地域の定時制高校の2年生として毎日登校し続けています。

〈Bさんの事例〉中学1年生の時に、集団生活がままならない不登校生徒として、地域の中学校の担任の先生から紹介されて「ペンギン」と出会いました。高校受験を頑張りましたが、1か月ほどで通えなくなりました。現在は、やはりA君同様地域の定時制高校を再受験し、毎日登校しています。

〈C君の事例〉小学生時より不登校傾向にあり、教育センターの適応指導教室に通っていましたが、中学生になり縁あって「ペンギン」との出会いがありました。経済的にも家庭的にも恵まれない状況で中学2年生の時から受験勉強をペンギンスタッフと共にし続けました。高校入学、卒

業、アルバイト生活と担当スタッフが現在も関わり続けています。

当時義務教育下にあった子どもたちも、やがて高校を卒業して社会に出ていこうと就職活動を進めていきます。しかしそこでまた「社会」の厚い壁に行く手を阻まれてしまうことが多々あり、若者たちは身も心も砕かれてしまうことがあるのです。

5 みんなのための「居場所」づくりへ

2年ほど前に高校生以上40歳前後までの人たちの居場所づくりを地域の方々と始め、今年3年目に入りました。これが「ペンギンハウス」です。「ペンギンルーム」の子どもたちとその家族が、「ピア・サポートハウス ペンギン」に集う地域のスタッフの方々と共に企画するイベントに参加することで、お互いが元気になっていきます。昨年度は、「ペンギンルーム」の親子を「夏のそうめん流し」と冬の「クリスマス会」に招待しました。そして合同企画・運営・参加で「春のバザー」「秋の文化祭」と4回のイベントを成功させました。

地域に居住する老若男女が互いの立場を超えて、言葉を交わし合い、お互いを思いやることで共に元気になっていく、というプロセスが「ペンギン」という共同体の中で体験できるようになってきました。

ともするとお互いが疑心暗鬼になりつつあるコロナ禍の2020年にあっても、私たちの活動は少しずつ実を結ぼうとしています。





1 感染症とは

1. 微生物と病原体、感染症とは

微生物には、原虫、寄生虫、真菌、細菌、ウイルスなど、さまざまなものがあります。微生物のうち、生体に影響を及ぼさないもの、あるいはむしろ生体に役立つものもあり、そのうち、生体にとって病気の原因となるものを病原体（病原微生物）といいます。感染症とは、これらの微生物によって引き起こされる病気です。病原体が生体に侵入しても、何も影響が出てくることはなく生体はまったく普通の状態である場合もあります。従って、たまたま検査などで病原体が検出されたとしても、すなわち感染症という病気にかかったとはいえません。病原体が見つかったということと、感染症にかかったということをきちんと区別しておかないと、病原体を保有しているだけの人に対して不用意な、あるいは過剰な警戒をしてしまうことになります。新型コロナウイルスの場合は、ウイルスの感染を受けても発病しない人がいることが分かってきました。つまり本人は痛くもかゆくもなく何事もなく済んでしまうのですが、他の人へうつすこともあることが分かってきました。ただし、新型コロナウイルスにかかった人ですら 8 割は他の人にうつさないもので、その感染力は強いとはいえません。

2. 病原体の感染ルート（感染経路）

感染ルートには、感染者との皮膚の接触による感染、血液や体液との接触による感染、性行為などによる感染、せきやくしゃみ、会話などで飛ぶ唾液やしぶきなどによる感染（飛沫感染）、母体から胎児や新生児への感染など直接的な接触によるものがあります。飛沫感染は、会話時のしぶきやくしゃみなど水分に含まれた病原体が飛び出るもので、1m 前後が感染範囲内（安全域をとると 2m くらい）とされています。

空気感染は、病原体が唾液などよりもっと細かい粒子（エアロゾル）となって遠距離まで感染が及ぶもので、飛沫核感染とも呼ばれます。空気感染する感染症は、結核・水痘・麻疹など限られています。感染力は強く警戒が必要です。新型コロナウイルスでは、マイクロエアロゾル感染といって、通常の飛沫感染よりもさらに数メートル先までウイルスを含む小粒子が届き、感染源になることが報告されてい

感染症対策

知っておきたい 感染症対策の 基礎知識

令和2(2020)年は、本来オリンピックで盛り上がっていたはずの年でしたが、世界中が「新型コロナウイルス」一色になってしまった感があります。「新型コロナウイルス」は「感染症」なので、感染症対策としてはその他の感染症、例えば身近なインフルエンザやノロウイルス感染症と共通の部分があります。感染症の基本的な対策は、新型コロナウイルスに限らず、身近に生じることのある病への対応として重要です。本項では、新型コロナを含めた基本的な感染症とその対策について解説してみたいと思います。



川崎市健康安全研究所
所長

お か べ のぶひこ
岡部 信彦

ます。これらは空気の流れなどによって速やかに拡散するので、空気の流れのよいところ、つまり広い空間や換気のよいところでは感染のリスクは大きく減少すると考えられます。なお、仮に新型コロナウイルスが空気感染で広がるようなものであれば、インフルエンザなどより多数の感染者があつという間に発生することになるので、空気感染の可能性はあつたとしても極めてまれ、と考えられています。感染ルートを知ることは、後で述べるように感染の広がりを防ごうとするときに重要なポイントになります。

2 感染症をめぐる状況の変化

1. 新たな感染症への警戒

人類は種痘（天然痘ワクチン）を用いて、多くの人の死の原因であった天然痘（痘そう）を根絶させ、第2の標的であるポリオ（小児まひ）も、わが国を含む多くの国々から消え去りました。一方で、これまでに存在しなかった感染症や感染症であることが明らかになった疾患（新興感染症）、すでに私たちの目の前から姿を消してしまったかのように考えられていましたが、再び姿をあらわしてきた感染症（再興感染症）の登場があります。

- ・世界中に拡大した HIV 感染症そして AIDS（エイズ）、エボラ出血熱
- ・2003 年には SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome：重症急性呼吸器症候群) が出現
- ・鶏などにとって病原性が極めて高い鳥インフルエンザ A/H5N1（高病原性鳥インフルエンザ）の鶏での流行と人への感染の広がり
- ・新型インフルエンザ発生を警戒している中、2009 年に新型インフルエンザとして登場したインフルエンザ A/H1N1 パンデミック 2009 の世界的大流行
- ・2012 年から中東を中心にして患者発生が続いている MERS (Middle East Respiratory Syndrome：中東呼吸器症候群)
- ・2014 年西アフリカでのエボラ出血熱
- ・2015 年南米を中心としたジカウイルス感染症など、短期間のうちに多くの感染症が世界各地で発生

していることが挙げられます。しかし日本は幸いにこれらの影響をあまり受けてこなかった国である、ともいえます。

2. 感染症を取り巻く状況の変化

感染症が再び私たちにとって身近な警戒すべき問題として戻ってきた大きな要因として、

- ①人口の増加そして都市化
- ②集団的な生活機会の増加
- ③食習慣、性習慣などの生活習慣の急速な変化
- ④自然環境の破壊
- ⑤人の住居地の拡大による人と野生動物の距離の接近（動物のみのものであった微生物の、人社会への侵入）
- ⑥交通機関の発達による人と物の大量・短時間での移動など多くの要因が挙げられます。

特に⑥については、人と物だけでなく病原体の移動をも容易にし、感染症の拡大に大きな影響を与えています。

3 感染症の予防

感染症の予防の基本は、感染源、感染経路、感受性者（その感染症にかかる可能性のある人）対策です。これらには個人が行う部分と、社会全体で行う部分とがあります。個人としては、日常の衛生対策（清潔な生活とその習慣）、予防接種などがあり、社会全体としては社会環境の整備、感染症発生時の拡大予防、予防接種などがありますが、両者は明確に分けられるものではありません。個人の予防が社会全体の予防になり、社会全体の予防は個人の予防に結びつくといえます。

1. 感染源対策

感染源である病原体を見だし、これに対する消毒や滅菌、感染症患者の隔離などが、流行拡大の予防のために重要な手段となります。このために、必要に応じた患者の隔離、保菌者の検索、病原体保有動物などの対策、患者・保菌者の排泄物や汚染物の消毒、社会的には登校停止や就業制限・停止、交通制限などが行われます。



2. 感染経路対策

感染経路は、直接伝播^{でんぱ}と間接伝播^{でんぱ}に大別され、それぞれに応じた対策がとられます（下表参照）。

3. 感受性対策

感受性対策には、日常の栄養・休養・鍛錬・生活環境などによって得られる健康の増進が基本ですが、予防接種などによる活動性免疫を与えることも感受性対策の重要点となります。

表

感染経路		例	対策	
直接伝播	直接接触	接触による経皮感染、性感染 伝染性軟属腫（水いぼ）、淋菌感染症などの性感染症	直接の接触を避ける	
	飛沫感染	鼻咽頭粘膜で増殖した病原体が唾液などの飛沫について飛び散り、それを吸い込んで感染を受ける。飛沫の飛ぶ距離は通常1m以内 インフルエンザ、おたふくかぜ、風疹など多くの感染症	マスク着用、手洗い（手指衛生）が重要	
	母子感染	胎盤感染、産道感染、母乳を介する感染 風疹、B型肝炎、HIVなど	予防接種、コンドームの使用、人口乳への切り替えなどが予防法として行われる	
間接伝播	間接接触感染	汚染された物、注射針などを介しての感染 HIV、B型肝炎、C型肝炎など		
	媒介物感染	経口感染 汚染された飲食物による感染。飲食物中で病原体が増殖して量が多いと潜伏期間が短縮し、重症化しやすい 細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、ノロウイルス感染症など		糞尿・血液・飲料水や食品および関連器具類の汚染防止や衛生管理、適切な処分、調理者の健康管理などが主要な対策
	水系感染	井戸水や水道水の汚染によって起こる感染。一定地域内に爆発的に発生するのが特徴 細菌性赤痢、ジアルジア症など		
	媒介動物感染	蚊、ダニなどの昆虫による媒介が多い マラリア、日本脳炎、デング熱、ジカ熱など	蚊やダニなどの駆除、ごみ・水たまりなどの衛生管理	
	空気感染	飛沫核感染	唾液等の飛沫の水分が蒸発しても感染力を失わず、空中を漂って感染する場合で、離れた位置でも感染する 天然痘、結核、麻疹、水痘	一般的な感染対策では予防困難（医療用の特殊対策）、ただしワクチン接種による予防が有効
		じんあい 塵埃感染	乾いた埃の中でも感染力を失わずに感染する 真菌の芽胞 ^{がほう} 、ノロウイルス	塵埃の発生を抑える。マスク着用、手洗い（手指衛生）が重要

4 新型コロナウイルス対策 「改めて3密を避ける」とは

国内で集団感染が生じた共通の場として、換気が不十分な環境（密閉空間）で、人が狭い空間で多数集まり（密集状態）、狭い距離で大きな声でしゃべったり歌ったり（密接）という状態で、これらが重なっているほどリスクが高まることから「3密（三つの密）を避けましょう」、ということが薦められることになりました。これはわが国独特のものですが、一般の方への感染症対策の勧めとして定着しました。私たちは海外に向けても、「1. Closed spaces with poor ventilation、2. Crowded places with many people nearby、3. Close contact setting such as close-range convention」として、日本では“Avoid three Cs!”と一般に呼びかけています」と紹介しています。

密閉とは窓がなかったり換気ができなかったりする場所のことで、身近なところでいうと会議室や地域の多目的室等、塾や図書館、映画館、カラオケボックスなどがこれにあたります。デスクワークを主とする職場でもこれにあたる設備があるところが多いと考えられていますが、対策は何といっても換気にあります。

今までは「飛沫感染」次いで「接触感染」が主たる感染経路と考えられてきましたが、最近になって「エアロゾル感染」が世界的にも重要と認識されてきました。「エアロゾル感染」とは、呼気中などに含まれ、飛沫よりも小さく、空気中に漂う微細な粒子を介する感染のことをいいます。これは部屋の広さではなく、換気の程度が重要とされます。広い屋外を歩いたり、感染対策のとられている店舗での買い物や食事、十分に換気された電車での通勤・通学であれば、「エアロゾル感染」が起こる可能性は非常に低いと考えられており、日本が進めてきた「3密を避ける」ということは妥当な方法であると考えられるところです。改めて3密や大声を上げる環境の回避、接待、会食での飛沫防止、換気の徹底など基本的な感染対策を行うことが強く求められるところです。

著者が在籍している川崎市では、ホームページ上に『これまでのところ、一般の人の感染の多くは、広い空間や街の中などではなく、空気の流れの悪い、狭いと

ころで多人数が一緒になって、大声で会話をしたり（歌ったり）、接触をしたりという状況で生じています。つまり、感染の多くは、「3密の状態」で生じています。できるだけこのような状況を避けることは、感染するリスク、感染を広げるリスクを下げることになるので、これらの注意をしながら、日常の生活を過ごしていただければと思います。またどちらかにお出かけになるときは、混雑する場所や時間帯はできるだけ避けて、家族単位などの少人数でゆっくりと過ごされることをお勧めします。』としています。

(7.28 <http://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000118267.html>)

なおこの状態は、インフルエンザをはじめとする呼吸器感染症には共通のことであり、「目新しいことではない」というご指摘にはまったくその通りで、まさに感染症予防対策の「基本のキ」になります。過剰にならない程度で、日常生活の中に生かしていただければと思います。



毎日の暮らしの家計防衛術

2020年1月に新型コロナウイルスが確認され、私たちの生活や家計にも大きな影響を与えました。東京オリンピック・パラリンピックの開催が延期となり、「緊急事態宣言」「外出自粛」「コロナ禍」「3密」などのキーワードが連日報道され、いつ終息するかも分からない日々が続いています。緊急事態宣言が解除されても第2波、第3波が不安視された暮らし方となり、たとえこれからコロナが終息したとしても、決して以前と同じ生活に戻ることはないということを実感させられます。私たちの生活が変化すると、お金の動きも変わります。経済も、家計も影響を受けているのです。これから先、コロナのような事態が間違いなく起こります。自然災害なども心配されているわが国です。そんな有事が起きても暮らしを維持していける「家計防衛術」をお伝えしていきます。

家計再生コンサルタント
株式会社マイエフピー代表

よこやま みつあき

横山 光昭

1 コロナによる生活激変で変化した支出

オリンピックイヤーとして、大人も子どもも夢と希望に満ちあふれてスタートを切った2020年。年が明けて間もなく新型コロナウイルスの感染が世界各地で広がり、2月末には安倍元首相が全国すべての小中高校に臨時休校要請を公表し、外出自粛生活が始まりました。オリンピックも延期。今後も心配されています。

感染拡大防止のために、卒業式や入学式などの学校行事、人が集まる各種イベントは中止に。外出にまつわる支出がかなり減り、外食などへ行く機会もほぼなくなったという人も多かったでしょう。家計からはこのような行事や外出にまつわる支出がかなり減りました。これが第1の変化です。

次に、外出自粛により家にいることが多くなったため、「家で消費するもの」にお金をかけるようになりました。これが、第2の変化です。このため食費、特に長期保存が可能で調理が簡単なカップ麺、パン、ホットケーキミックス、パスタなどへの支出が多くなり、店では品切れ状態が続くほどでした。ネットショッピングがよく利用されるようになり、自宅に居ながら「買い物し過ぎ」となってしまう人もいました。

そして、感染予防のために積極的に取り入れられたのがネットショッピングでも活躍する「キャッシュレス決済」です。クレジットカード、電子マネー、QRコードなど決済方法は数多くありますが、各家庭で取り入れやすいものが利用され、普及が進んだと感じます。これが第3の変化ともいえるでしょう。

このように、私たちの暮らしの変化と共に、支出は外での活動のために使うのではなく、家に居ながら使うものに変わっていきました。これは今までの店の在り方も変えるような大きなことでした。

2 収入や資産への影響が大きなダメージに

支出は暮らし方に合わせて変化しましたが、収入や資産はどうでしょうか。コロナにより、働き方も変わりました。

休業や営業時間の短縮を余儀なくされ給与自体が減ってしまったり、テレワークの導入や自宅待機で、今までもらっていた残業代や交通費などの手当が減ったり、大なり小なり、収入が減っているという人が明らかに増えたのです。これはパートやアルバイトの人と同じで、客足が減り、仕事が減ったという理由でシフトに入れなかったという話を聞きます。ボーナスにいたっては、会社の業績が上がらず、中小企業を中心に大幅に支給額が減ってしまったという人もいました。個人事業の人はダメージを大きく受けていることが多く、売り上げ低下による事業の維持が難しくなる、休業要請の対象になるということでもかなり苦しい収入状況となった人の話もいくつか聞きました。

収入が減っても、その減った収入の中で暮らせるという場合は大きな問題にはなりにくいのですが、減った収入では暮らせないとすると、貯蓄を切り崩して生活費に充てるしかありません。そのために資産が減ってきているという人も多いようです。収入がない人は貯蓄に頼るしかありませんので、その減るスピードは速かったことでしょう。

このように収入減という悪条件での暮らしを見たとき、強いのは明らかに「貯蓄がある家計」です。それを実感した人も多かったのではないのでしょうか。

3 貯蓄ができる家計作りが、家計の防衛に大切

では、貯蓄をしていくにはどの程度の金額を目標にしていくとよいのでしょうか。その金額をお話する前に、貯蓄にはいくつか役割があることをお伝えしておきましょう。貯蓄には「使う」「貯める」「増やす」という三つの役割があります。今回お伝えしたい、有事に備えた貯蓄は、いざというときに使えるのは現金や銀行の普通預金など流動性の高い資産となる「使う」と「貯める」の役割部分です。これは生活費の最低7.5か月分、今回のコロナで不安が強くなった人は1年以上などを目標にします。

「使う」は、生活費の1.5か月分を目標にする貯蓄です。毎月の生活費として使うので減るのですが、給料が入ると増えるもので、1か月分を超えた0.5か月分はイレギュラー支出に対応した「バッファ」*となる部分です。

残る「貯める」の貯蓄は生活防衛資金です。目標金額は6か月以上ですが、自営業の人は最低でも1年分、可能なら2年以上を備えていてもよいでしょう。もし、5年以内に使うお子さんの教育費やマイカー購入などの資金が必要であれば、それとは別に貯めるというルールで捉えましょう。

もし、1か月の生活費が30万円であるなら、「使う」が45万円、「貯める」が6か月の場合180万円となり、7.5か月分では225万円ほどです。1年分を作るなら360万円という貯蓄額です。

これだけあれば絶対に大丈夫、といえない状況もあるかもしれませんが、万が一収入が途絶えた場合に対応する金額としてのイメージにはなるでしょう。すでにこの金額を持っている人もいるかもしれませんが、では、ない人はどのように作っていくとよいのでしょうか。それは日々の家計のちょっとした管理の仕方、支出の見直し方にあります。具体的な方法について見ていきましょう。

*「ゆとりがある」「余力がある」

4 「消費」「浪費」「投資」のモノサシで支出を把握し、自分の価値観を作る

家計簿をきっちりつける、1円単位で収支を合わせる、そんな細かいことは必要ありません。ですが、大まかに「自分は何にいくら使って暮らしているのか」が分からないと家計をどのように守るべきなのかが見えてきません。自分の支出を知るために、まずは支出の記録をつけてみましょう。家計簿に書いても、家計簿アプリを使ってもよいですが、気軽に始めるにはノートなどにメモをすることから始めてもよいでしょう。

ただし、記録は買い物をしたときにすぐにするようにしてください。現金での支出だけでなく、クレジットカード、電子マネー、QRコード決済といったキャッシュレス決済もすべて書き出してほしいからです。クレジットカードで支払った支出は1~2か月後に明細が来ます。その明細の支払いをした時が支出した時と捉えがちです。また電子マネー、QRコードはチャージをした時に、支出したとする人が多いと感じます。ですが実際は買い物をした時が支出をした時です。請求額の支払い、チャージというよう

なくくりで支出を把握せず、キャッシュレス決済でも「食費〇〇円、被服費〇〇円」などというように買い物をした時をベースに記録してください。

そしてその記録を基に支出を「消費」「浪費」「投資」の三つのモノサシで分けてみます。「消費」は生活をするために必要なもの、「浪費」は生活に必要でないもの、今を楽しむ無駄遣い、「投資」は生活に必要というわけではないが、将来の自分にとって有意義な使い方です。支出の一つずつをこのモノサシで測ると、次第に自分の支出に対する価値観が見えてきます。自分にとって無駄遣いになる支出は何か、将来につながると考えている支出は何か。これが分かるだけで、支出の仕方が変化します。

この「消費」:「浪費」:「投資」の理想割合は、年収800万円以下のご家庭ですと「70」:「5」:「25」。これに近づくことを目標にさせていただくとよいでしょう。そして「投資」の25のうち「10」は自己投資、「15」は貯蓄や運用などにしていけると、より理想的です。

5 支出削減の具体策： 固定費から見直してみる

支出を「消費」「浪費」「投資」の三つのモノサシで分けることを続けても、それだけではなかなか思うように支出が減らないという人もいますでしょう。その場合試していただきたいのが支出を「固定費（毎月決まって出ていく支出）」と「変動費（その月々で金額が変わる支出）」に分け、先に固定費の見直しをしてみてください。

固定費の具体的なものは、家賃や住宅ローン、携帯電話代、生命保険料、教育費、定額サービスなどです。こうした固定費の中には契約した時のままのものが残っている場合が多く、本当に必要かどうか判断せずに毎月余計に払っていることがあります。携帯電話の使い方に見合った契約内容になっているか、生命保険に過剰な保障がついていないかなど、今一度ご自身で考えてみてください。固定費を見直すのには時間や労力も必要になる場合がありますが、自分に過不足のない契約内容に見直せばその効果が表れやすく、長期間継続するので、見直しの価値があるのです。

この固定費の見直しの次に、変動費の見直しをしていきましょう。食費や日用品などの変動費は気合だけで下げることが可能な分、モチベーションが下がるとあっという間に逆戻り、リバウンドしやすい性質があります。つまり、生活の中で習慣化できるような方法で削減しないと、コントロールが難しいのです。

ですから、変動費をうまくコントロールしようと考えれば、前述のような三つのモノサシの考え方を取り入れると有効な場合もありますし、ご家庭内で無理がないルールを作り実践していくことも有効になります。例えば、毎週の予算や買い物の仕方を決めるなどです。変動費は日々支払う支出ですから、月単位のスパンで管理するよりも、1週間単位の方が管理しやすくなります。週の予算は〇千円、週に買い物に行くのは〇日まで、またはお金を使わない日をいくつか作るというような目標を立ててみるのです。1週間で管理する費目を「食費と日用品」などと決めてもよいでしょう。それだけで、1か月の中で均等にお金を使うことができるようになるので、「給料日が来ると豊かなのに、給料日前はカツカツだ」となるようなことがなく、安定した暮らし方ができるようになります。

このようにして、貯蓄ができる家計をしっかりと作っていきます。つまりは、「必要などころにはしっかり支出し、そうではないところは引き締める」というメリハリのあつた家計作りをめざすのです。このことは、有事にも備えられることです。

6 厳しいときには支援策も頼ろう

ただし、どんなに家計を整えて、管理ができていても、一時的な援助が必要な場合があります。そのようなときは、国や自治体が出す支援策を活用することも必要です（次ページの表参照）。

表

特別定額給付金	すべての人に一人当たり10万円の給付
住宅確保給付金	収入減で住居を失う恐れのある場合、家賃相当額を原則3か月、最大9か月支援
子育て世帯の臨時特別給付金	児童手当受給世帯に対し子ども一人に1万円支給(手続き不要)
ひとり親世帯への臨時特別給付金	児童扶養手当支給世帯に5万円(第2子以降+3万円) 収入減の場合+5万円
学生緊急支援給付金	アルバイト収入減で学業の継続が難しい大学・短大・高専・専門学校生一人当たり10万円(住民税非課税世帯20万円)
緊急小口資金	休業により家計の維持が難しい人に10万円(特例20万円)の貸付
総合支援資金	失業により家計の維持が難しい世帯に20万円(単身15万円) 貸付期間:3か月
社会保険料等の減免	収入減で国民健康保険料、介護保険料、国民年金保険料の支払いが難しい場合
納税猶予、公共料金の支払い猶予	国税、地方税、電気、ガス、水道、電話、NHK受信料などの支払いを猶予

7 家計管理は通常時も 有事のときも変わらない

社会的な混乱があったとしても、生活に制限がたりしても、家計の基本は変わりません。収入の中で支出をして暮らす。それだけです。そして、その収入となる金額が減る可能性も視野に入れ、生活費にすることができる貯蓄をするために、家計管理の方法をさらに検討していくことが、今私たちにできることです。

つまり、これから先も起こるであろう有事に対応できる家計を作るには、家計状況の把握ができていることと、貯蓄があることが大切なのです。日々の暮らし方や家計を整えて、毎月の収入の中で支出して暮らし、毎月の余剰金はしっかり貯めて万が一に備える。そして家計を整えることができているならば、収入と支出が柔軟にバランスを取ることが可能になり、有事にも対応できるということなのです。

家計を防衛するには、日々の家計のやりくりの積み重ねが大切なのです。何か変化があっても、柔軟に考え、生活に取り込んでいけるように、今から家計の見直しを始めてみてください。

