一般財団法人
教職員生涯福祉財団
https://www.kyosyokuinzaidan.jp

教職員の生涯設計

vol. 112
2021 SPRING

随想 筋トレは、自分の人生を生きる時間
日本体育大学准教授　理学療法士
日本オリンピック委員会強化スタッフ　岡田 隆

健康 マインドフルネスってなに?
～こころを健康に保つ方法～
慶應義塾大学医学部
精神・神経科学教室　専任講師　菊地 俊暁

生きがい からたちハウス
～地域が支える活動～
元公立中学校教諭
からたちハウス 代表　窪田 清美

経済 2021年度の税制改正
ファイナンシャルプランナー
社会保険労務士　井戸 美枝

筋トレは、自分の人生を生きる時間

日本体育大学准教授
理学療法士
日本オリンピック委員会
強化スタッフ
岡田 隆（おかだ たかし）

身体を鍛える目的は、人それぞれ。健康維持のため、スポーツに生かすため、スタイルアップしてモテるため、ボディビルなどの大会でいい結果を出すため…。もちろん、一人につき一つの理由だけということでもありません。かくいう私も、健康維持のために鍛えている部分もありますが、そもそもはスポーツに生かすために筋トレを始めました。昔も今もかっこよく、美しくありたい意識がありますし、ボディビルの大会に出場するときは結果を求めて鍛えます。しかし、今ここに書き連ねたものは理由の枝葉に過ぎません。根幹は「人生を充実させるため」なのです。

人生を充実させるという言葉はとてもきれいなので、それだけでなんとなく納得してしまうのですが、実はとっても曖昧。実際に何をすればいいのかがわからず、人知れず思い悩んでいる方も多いのではないでしょうか。一助になれば幸いですので、ここで私なりの答えをお伝えすると【一日のなかで、誰にも邪魔されず、誰からの指示も受けず、自ら望んで動き、必ず成長する時間を作る】ことで人生は充実していく、ということです。

要は、自分の人生を自分自身の意志で生きる時間。だから、本当は語学学習でもピアノでもスポーツでも、なんだっていいのです。自分自身の心が満たされ、自分という存在を感じ、自己肯定感を得るための何か。私の場合、それが筋トレだったというだけのこと。人間は、性質的に習慣化があまり得意ではありません。何か一つ、新しいことに対する取り組みを継続するためには、高頻度の成長実感（成功体験）が必要です。その点、筋トレはとにかく成長実感を得やすいという特徴があります。身体の変化や競技力の向上を実感するには数ヶ月必要ですが、挙上回数と重量の2点において実践するたび成長を数値で表すことが可能です。

「前回より1回でも多く」「前回より1kgでも重く」そう思いながら続けていくと、始めた当初はバーベル1本（20kg）ですら重過ぎると感じていたのに、気づいたときにはベンチプレスで100kgを挙げられるようになっていました。到底無理だと思っていた、はるか遠くにあると思っていた目標地点に、あの弱かった自分がいつの間にやら到達していたのです。大げさでなく、私はこの経験から継続することの大切さも知りました。

私は大学の教育者であると同時に、骨格筋の研究者であり、トレーナーという名の指導者であり、ボディビルダーという名の実践者であり、それぞれの道で学び得た知識や情報の発信者でもあります。どの世界においてもトップランナーと呼ばれる人、天才と称される人とご一緒することが多く、彼らの取り組みを目の当たりにしても、やはり結局は継続に勝るものは何もないと身をもって感じています。余談ですが、昨年から始めたYouTubeでの動画配信をチャンネル開設からこれまで毎日欠かさず続けられているのも、筋トレで培った継続力の賜物です。

筋トレに教わったことは、ほかにもたくさんあります。「すべては思い通りに進まない」こと、それから「満点だけがすべてではない」こと、たとえ「1点でも取りに行く価値はある」こと。それらすべては継続があってこそ、実を結ぶということ。始めるのに遅過ぎることはないことも同じく教えてもらいました。何を始めたらいいかわからないという方、筋トレを始めてみませんか？

からたちハウス
～地域が支える活動～

元公立中学校教諭
からたちハウス 代表
窪田（くぼた） 清美（きよみ）

週1回、読書、学習支援、体験活動、会食など、子どもたちの居場所づくりの活動をしています。地域のさまざまな人たちとのワクワク・ドキドキ・ホッとするエピソードを紹介します。

1 「第二卒業式」から第三の居場所づくりへ

公立中学校教員として、今でも心に残る卒業式があります。認知症の祖母と心臓を患う祖父に連れられて、進路未決定のまま、入学時の制服にきつそうに身を包んだ生徒の、特別な「第二卒業式」です。父親は失踪、他界した母親はアルコール依存症で暴力を振るい、担任の家庭訪問時も、押入れに隠れていたと聞いていました。兄は県立高校を自主退学し、アルバイトを始めていました。教育っていったい何だろう、何もできない無力感が広がりました。

教員時代は「中学校学級経営」「相談支援体制」、大学院心理研究学科では「不登校生徒の居場所」を研究し、県教育委員会のスクールソーシャルワーカーに就きました。

義母と実父の虐待から逃れて祖母に育てられた生徒、ガス・水道を止められて公園で水浴びをしていた不登校傾向の兄弟、経済的虐待で父親のもとを離れ、施設入所後、大学進学を果たした生徒、その他少年鑑別所収容、外国籍、留年後中退した生徒など、多種多様な背景を持つ児童生徒、保護者と関わりました。

そうした中、地域に子どもも保護者も応援できる場所ができないかと、仕事とは別に研さんを深めました。

そのときに出会ったのが、「非認知能力」の「社会的相続」こそが自立する力を高めるという先進諸国の研究でした。非認知能力とは試験等では測定できない意欲・自制心・勤勉性・社会性など認知能力以外の能力のことです。そして、社会的相続は、子どもの自立に資する能力を引き継ぎ、その成長を支援する伝達行為であり、子どものやり抜く力、自立する力を育み、学歴、生き方に大きな影響を与えるという考え方です。

子育ては、家庭だけが担うものではなく、地域の中で、家でも学校でもない第三の居場所を展開できればと考えました。そこで、第三の居場所を作ろうと呼びかけ、元教育長をはじめ、公立小中学校に勤務していた先輩などの元教諭のみなさんと「からたちハウス」を始めました。

第三の居場所は、子どもたちが安心して、さまざまな人々に出会い、さまざまな体験を重ねながら、好奇心を深め、自己肯定感を高めて、社会性を身に付けられる場とすることが理想です。

2 地域とのつながり

2018年秋に自宅のように落ちついて過ごせるようにと、借家で、第三の居場所をオープンしました。

小田原で創作活動をした北原白秋にちなみ、「ここから立ち（からたち）、広い未来を創り出していってほしい」と願い、「からたちハウス」と名付けました。

小中学生を主な対象とし、当初2か月は、参加費として月800円をいただき、毎週1回開放しての活動でした。子どもたちが畳に座り、テーブルを囲んで勉強したり、本を読んだり、遊んだりと思い思いの時間を過ごして、一緒に料理し、ご飯を食べて、保護者のお迎えで帰宅します。

また、本棚には鉄道、クイズの本、鳥の図鑑や童話集をはじめ、多くの図書が並び、地域の方々にもその図書を利用していただき、交流の場となることもめざしました。

2020年度からは自治会長にご配慮いただき、公民館で活動できるようになり、以後は参加費はいただいていません。

活動を継続するための資金や資源は、県や市などの自治体、趣旨に賛同してくださるＪＡ朝ドレファ～ミ（ＪＡかながわ西湘農作物直売所）への出荷者、個人からの賛助金・品などにより賄っています。

現在の活動は、毎週金曜日16～20時で、読書、学習支援、体験活動、会食などを行っています。

スタッフは、発足当初からの元教諭のみなさんに加え、現在では自治会、民間企業の方々も仲間として活動していただいています。

3 安心した空間で親和と自我の完結に満たされる場所として

子どもたちは学習後、地域の方々を講師に招いて、手作りの大判ふるさとかるた、紙芝居、福笑いの昔遊びや季節のお菓子作り等の体験もします。手作りのお菓子や料理を持ってきてくださる方々も「いろいろなことを学ばせてもらっています。料理は好きだし、毎週1回のこの活動がとても楽しみで励みになっています。」と言ってくださいます。

県教育委員会の仕事でご一緒した駒澤大学講師によるゼミ生の実習時には、子どもたちは双六、クイズ、プラバンやホットケーキ作り等を楽しんでいました。「母の日」にとうれしそうに持ち帰ったハーバリウムやお正月飾り、料理等を作る体験もしています。「この後はどうするんですか?」と、子どもたちは学生や講師の方々と個別の信頼関係を築き、大人も関わり方の工夫と、多種多様な場における対話の豊かさを学びます。「すごく上手にできたね!」と、教え伝えた喜びと作り上げた自信が双方を笑顔にします。

子どもが悩んでいるようなときには、スタッフがそばにいたり、忙しそうなスタッフを見て、自分の役割として、子どもも自ら行動します。一枚の紙を渡せば、思いもよらないものを創作、描く、創出するキラリと光る素晴らしさに感嘆の声が出ます。

大人、子どもという社会的役割を超えて、開放的に対等に関わり、受け入れ、意識や行動の変容など、ダイナミックな機能を引き出し、安心した空間で親和と自我の完結に満たされる場所になっているようです。

不登校の子どもを抱える保護者が相談に来て、一緒に料理、会食をして元気になって帰られたことや、保護者と学校の先生とで子どもの支援方法を共有したこともありました。

4 つながりの先に

「からたちハウス」は、子どもたちのための場であるのは当然ですが、集う大人たちも新たな自分を発見し、学び、互いに信頼を構築する場でもあります。

ワクワク・ドキドキ・ホッとするこの場所は、人と人とがつながった先に、世代間をつないで歴史や文化を継承し、心を豊かにし、自信を深める場でもあります。「今からやろうとしていることは、すぐには見えないけれども、10年・20年先に必ず実るものになる。」と、ご寄付くださった企業の会長さんが言ってくださいました。

これから先の展開は未知数ですが、「からたちハウス」は正解や間違いなんかない、みんなで協働して作り上げる、無限の可能性を秘めていると感じます。

「今日も、いろいろやってくれました。」と、迎えの保護者に伝えると、ニコニコと手をつないで帰る親子の後姿に「また来週!」と手を振ります。活動継続へのエネルギーをいただく時でもあります。

新型コロナ関連で広報活動もできず、必要とするところまで手が届かない現状ですが、この場所がきっかけになり、子どもたちのための居場所が地域で増えていくことを願います。

マインドフルネスってなに?

～こころを健康に保つ方法～

慶應義塾大学医学部
精神・神経科学教室　専任講師
菊地 俊暁（きくち としあき）

マインドフルネスとは、過去の失敗や未来の不安などでネガティブになりストレスのある状態から、「今」に意識を向ける方法です。実践するにはいろいろな方法があります。自分に合った方法を見つけて、心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう。

1 あなたの心は「今」にありますか?

今、この情報誌を読みながらあなたは何を考えていますか?内容に集中しているでしょうか。あるいはパラパラとページをめくりながら、今日の夕飯はどうしようか、などと考えているでしょうか。

私たちは、この瞬間を生きているようでいて、頭の中では全然別のことを考えている、なんてことがあります。上司に怒られてしまった、明日あの仕事をやらないといけない、自分の子どもは将来どうなってしまうのか、ゆくゆくは親の介護もしないといけない、などなど。今、この瞬間に目の前で起こっていることとは違う物事を頭に浮かべて「**心ここにあらず**」となっていることはありませんか?

小さな子どもの場合はどうでしょうか。もっと素直に、目に映ったものに意識を向けているかもしれませんね。子どもが天真爛漫に見えるのは、もしかしたら余計なことを考えていないからかも!?

2 心を「今」に向けるマインドフルネス

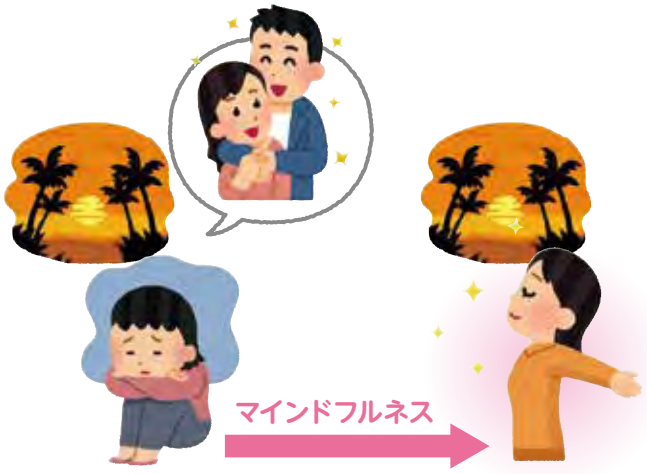
マインドフルネスというのは、そうした「心ここにあらず」の状態から抜け出して、**心を「今」に向けていく状態にする**ことです。私たちは過去にとらわれたり、将来を案じたりするものなので、そこで、**価値判断せずに、あえて「今」に注意を向けていく**のです。

マインドフルネスは、多くの企業で研修に活用されています。有名なスポーツ選手も取り入れるなど、最近何かと話題です。というのも、集中力を高めたり、気持ちを落ち着かせたり、感情のコントロールができるようになったり、という効果が分かってきたからです。

3 心を「今」に向けると何が良いのか?

私たちの気分というのは、頭に浮かんだ考えやイメージに影響されます。例えば、目の前にきれいな夕陽が沈んでいく場面があったとします。そのとき、昔の恋人を思い出すと切なくなります。「自分もあの夕陽のように沈んでいくのか」と考えると気持ちは落ち込んでしまいますね。でも、今、目の前に映っている夕陽を眺めていれば、ただその瞬間に気持ちを漂わせておくことができます。雑念が入らない、と言っても良いかもしれません。あるがままの現実を体験することができ、リラックスした状態に入ることができます。

結果としてストレスが軽減したり、仕事のパフォーマンスが上がったり、また気持ちが穏やかになるので人間関係も良くなったり、という良い効果があります。



4 脳も変わる!?

マインドフルネスをすることで、脳も変化していきます。もしかしたら読者の中には、「脳というのは変化しないもの」と思っている人も多いかもしれません。21世紀になって分かってきたことの一つに、実は脳は大人になってからも変わる、ということがあるのです。この話をすると長くなってしまうので省略しますが、マインドフルネスをすることで、注意や感情をコントロールする神経回路が変化することが証明されています。

5 どうやって「今」に心を向けていくのか

マインドフルネスの方法は、実は数限りなくあります。ヨガや食べること、ウォーキングなども、意識して実践することでマインドフルネスの手段となり得ます。「今」に心を向けていくことができれば自分に合ったやり方が良いですよね。

みなさんが手始めにやっていくには、呼吸法と瞑想が取り組みやすいかもしれません。少し具体的な方法をお示ししていきます。

❶呼吸法

みなさんは生きている限り呼吸をしていますよね。なので、その呼吸や、呼吸している自分に意識を集中させてマインドフルネスを行っていきます。次のような順番でやってみると良いでしょう。

(1) 楽な姿勢で椅子に座ります。
(2) 目は軽く閉じてください。多少半開きでも構いません。
(3) まずゆっくりと口で深呼吸をします。
(4) 次に、鼻で呼吸をしていきます。
　ゆっくりと息を吸い、そして鼻から息を吐きます。
(5) 鼻で呼吸をするときに、次のようなことに
　意識を向けてみましょう。

◎足の裏は床に触れていますか。
◎座っている場所はどうなっていますか。
　温度や硬さなどを確かめてください。
◎胸やお腹がふくらんだり、
　へこんだりしていますか。
◎鼻を通る空気はどのようになっていますか。
　温度や湿度、匂い、などはどうでしょうか。

このようにして呼吸をしながら意識を向けていくことで、「今、ここで」の状態になっていきます。初めは5分くらい実施できれば十分です。

やってみると分かるのですが、意外と呼吸の状態に集中するというのは難しいものです。今日の夕飯のこととか、このやり方でいいのだろうか、とか、いろんなことが頭に浮かんできます。でもそれはむしろ普通のことです。特に初期の頃は集中を持続できる人の方が珍しいです。それでも浮かんできたことをそのまま浮かばせておいてください。そして、また呼吸に戻っていきましょう。

❷瞑想法

瞑想というと、禅やヨガで取り入れられているもので、なんとなく座禅を組んだり、座って掌を合わせて目をつぶっているイメージがないでしょうか。肩をパシンと叩かれる、あれです。

ここでの瞑想は、イメージとしては似ていますが、必ずしも床に座って座禅を組まなくても大丈夫です。呼吸法の延長として考えていただくのが良いかもしれません（実際に、呼吸瞑想法とまとめて紹介されることもあります）。

（1）背筋を伸ばして座ります。床であれば足を組んで、椅子であれば足を下ろしてしっかりと大地を意識して踏みしめます。
（2）視線はやや下向きです。目を閉じても行いますが、半開きでも構いません。
（3）時間とともに、いろんなものが頭に浮かんでくるので、自分が自然に感じていることなのか、自らが解釈していることなのかを区別してみます。例えば外で風が吹いていて、その音が聞こえる、という自然に感じられることと、「雨になるのかな」「怖いな」などという自分が解釈していることに分けてみるのです。
（4）このとき、過去の出来事を繰り返し思い出したり、先々のことが心配になったり、ということで、嫌な気持ちでいっぱいになり、周囲のことに目が向けられなくなることがあります。そのときには、「**過去も未来も、今の私が作り出したものだ**」と心の中で唱えてみましょう。
（5）浮かんでくるものを無理に抑えようとはしません。あくまで心を自然なままに任せ、「あるがまま」の姿勢で、ただそこに存在するものとして意識していきます。

このように、瞑想していく中で浮かんでくることには、価値判断をせず、ただ受け入れていく、という姿勢で臨んでいきます。こうやって書くと簡単にできそうな気もしますが、実際に上手に瞑想ができるようになるには時間が必要ですので、なかなかうまくいかなくても落ち込まないでくださいね。

6 実践するときに意識しておくこと

さて、上記のように呼吸や瞑想を代表的なマインドフルネスの方法として紹介しました。ほかにも、コラムに書いたようなやり方もあります。

マインドフルネスの状態を作っていくには、方法にこだわる必要はありません。ただ、そのときに注意していくことは共通していますので、次の二つのことを意識しながら実践していくと良いと思います。

❶観察する

これまでのところでも書いていますが、体の感覚や、頭に浮かんでいることをしっかりと観察していきます。冒頭でも述べたように、私たちは日常生活の中では、今を見ているつもりで、意外と見ていません。人によっては、現実を見たくないこともあります。ただ、今に意識を向けていくには、一体何が起きているのか、ということをしっかりと受け入れていく必要があります。そのために、現実に起きている身体の変化や思考、感情などを観察する必要があるのです。

（1）体の感覚

マインドフルネスを作り出すためには、しっかりと身体の感覚を観察し、感じていくことが必要です。五感をフルに活用し、筋肉、動き、触れる感覚、温度、呼吸の流れなど、観察するポイントは山ほどあります。特にそれぞれの方法で強調される部分が違いますので、それに合わせて観察して感じていきましょう。

（2）頭に浮かぶこと

頭の中には、思考やイメージ、そしてそれに伴った感情が浮かんできます。ですので、しっかりと頭に浮かんできたものを観察し、意識を向けていきます。特に感情面はさまざまなものが意識されると思います。楽しみや幸福感、達成感など、ポジティブなことばかりであれば良いのですが、人間そうもいきません。恐れや悲しみ、怒り、恥など、ネガティブな感情の方が言葉の種類が多く、また微妙な表現のバリエーションも豊富です。仮に嫌な感情が湧いてきても、「今の自分は怒っているんだ」とか「悲しんでいるんだ」といったように、起きている感情をあるがままに受け入れ、観察しいきましょう。

この（1）と（2）を行なっていく際には、他のことはせずに、ただその行っていることに集中します。例えば、音楽を聴きながら、とか、パソコンで作業しながら、といった「ながら」は避けましょう。意識を「今」に向けにくくなってしまいます。

❷判断しない

自分の体の感覚や頭に浮かぶことを観察していくとき、意識が身体や感情、思考に向けられていきます。私たちは、よく「マイナスなことばかり考えてはいけない」とか、「うまく瞑想できていない」「このやり方では意味がない」など、良い悪い、成功か失敗か、有益か否か、のような価値判断をしています。マインドフルネスのもう一つのポイントとして、「判断しない」ということを心がけてみてください。浮かんできたものは、ただただ浮かばせておく、そんなイメージです。

7 「やってみる」と「続けてみる」という気持ちが大事です

いかがでしたでしょうか。難しそうだな、とか、瞑想なんて宗教っぽいな、とか、そんな感想を抱かれた人はいませんか？そう、既にそれは「判断」をしてしまっていますね。まずはあるがままに「やってみる」ことと、ちょっとだけ「続けてみる」というのはいかがですか？少しでも気持ちがスッキリすることに役立ていただければ幸いです。

コラム

マインドフルネスの言葉の由来

「マインドフルネス」という言葉の由来とはなんでしょうか。マインド＝こころ、ですよね。それがいっぱいになる？？　多分そうではないですよね。

実は「サティ」という仏教用語を英訳したもので、「こころを留めておく」という意味があります。「注意に満ちた状態にする」というmindfulを翻訳に当てたのです。本文でも紹介した、「意識を今に向けて、価値判断をしないで注意を持続させていく」という意味に、欧米でも徐々になってきています。言葉の意味というものはやはり変化していくものなのですね。

他にもある！やってみたいマインドフルネス実践

本文で紹介した呼吸や瞑想以外にも、いろんなマインドフルネスの方法があります。

＊ウォーキング

しっかりと前を向き、歩行は早め、腕も意識しながら歩いてみましょう。このとき、意識が向いているのは「歩くこと」。体全体を使いながら歩いてみましょう。普段より歩く速度が変わることで、足の指に入る力や体のバランス、体重のかかり方、大地から足を離すときの感覚など、今まで気づくことがなかった細かな動きや感覚を捉えてみましょう。

＊食べること

食べ物をじっくりと観察して、色や大きさ、形、匂い、味、食感、温度、硬さ、などなど、五感を働かせて食べ物を感じていきます。自分がタイムスリップしてきた原始人のつもりで、例えばチョコレートブラウニーが目の前にあったら、どんなものなのだろうかと興味津々で取り組んでみてください。食べ過ぎ防止にもなると言われているので、コロナ太りが気になるあなたもぜひチャレンジを!?

2021年度の税制改正

ファイナンシャルプランナー
社会保険労務士
井戸（いど） 美枝（よしえ）

2021年度の税制改正では、住宅や車の減税が延長、固定資産税の据え置き、国や自治体のベビーシッター代の補助が非課税など、コロナ禍を踏まえた改正が行われました。税負担が減る世帯もあるでしょう。
一方で、孫への教育資金の一括贈与、住宅ローン控除特例の要件が一部厳格化されます。贈与を考えている人、あるいは祖父母・親などから贈与を受ける予定のある人は注意が必要です。
本稿では、「住宅関連」「子育て関連」「その他」と、大きく三つに分けて、家計へ影響するであろう改正を中心にご紹介します。

まずは、以下の表1をご覧ください。

表1　2021年税制改正の抜粋

住宅関連	子育て関連	その他
住宅ローン控除の特例 ・13年間控除を受けられる特例を2年延長 ・特例の物件要件を床面積50平方メートル以上から40平方メートル以上に緩和（合計所得1000万円以下が対象） 住宅資金一括贈与 ・引き下げ予定だった非課税枠を2021年12月末まで維持（非課税枠最大1500万円） 固定資産税 ・税額が上がる予定の土地の税額を2020年度と同額に据え置き（課税額が減る場合はそのまま引き下げ）	ベビーシッター費用の補助などを非課税に（現行は雑所得） 産後ケア事業　消費税が非課税に 教育資金の一括贈与 ・非課税贈与の期限を2023年3月末まで2年延長 ・贈与者が死亡する前の贈与の使い残し分を相続財産に加算* ・孫への贈与で贈与者の死亡時に使い残しがある場合は、孫の相続税額を2割加算* *23歳未満や在学している場合などは除く	自動車関連 ・自動車購入時に課税する「環境性能割」の軽減措置を2021年12月末まで延長 ・車検時の「エコカー減税」を2023年4月末まで2年延長 セルフメディケーション税制 ・適用期限を2026年12月まで5年間延長 ・手続きが一部簡略化 退職金課税 ・勤続5年以内の社員の退職金が、退職所得控除額を大幅に上回る場合は税負担の軽減措置を縮小

1 住宅関連

❶住宅ローン控除の特例が2年間延長・要件緩和

では、住宅ローン控除の特例からご紹介しましょう。

住宅ローン控除は、10年以上のローンを組んで住宅を取得した場合に年末のローン残高の1%を所得税額から差し引く仕組みです。原則、控除を受けられる期間は10年間ですが、2019年10月の消費税引き上げ時に、13年間控除できる特例が設けられました（11〜13年目は「ローン残高の1%分」と「建物価格×2%÷3」のいずれか低い金額が控除されます）。

この特例は、2020年12月末までに入居した人を対象としていましたが、税制改正で、2022年12月末に延長されました。契約の期限は、新築注文住宅で2021年9月末、マンションや中古住宅などは2021年11月末とされています。

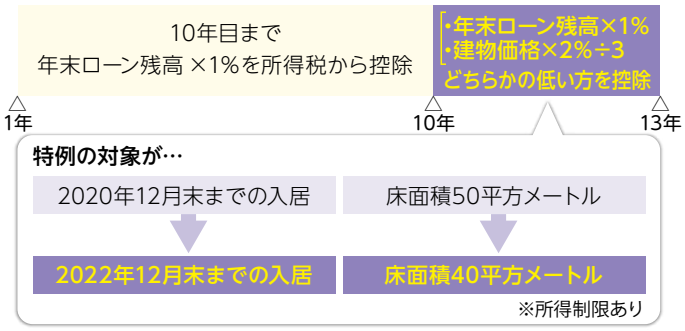
加えて、特例が適用される住宅の面積要件が、「50平方メートル以上」から「40平方メートル以上」に緩和され

ました。

「50平方メートル」は3LDKなど、3人以上の世帯を想定したものでしたが、面積要件の緩和により、小規模物件も対象となります。夫婦のみの世帯も、住宅ローン控除の恩恵を受けられる可能性があります。

ただ、資金力のある高所得層まで税優遇するのは望ましくないとの判断から、特例には所得要件が設けられています。50平方メートル以上の住宅は、年間の合計所得が3000万円以下、新たに対象となる40平方メートル以上50平方メートル未満の住宅は合計所得1000万円以下となっています（図1）。

図1　住宅ローン控除の特例延長



❷住宅取得資金の贈与に係る非課税制度が延長に

続いて、住宅取得資金の贈与に関する改正です。

住宅取得の際、両親や祖父母が、年間の合計所得が2000万円以下の20歳以上の子や孫に、住宅の資金を贈与する場合は、非課税制度が設けられています。

この非課税枠は、2021年4月にそれぞれ300万円引き下げられる予定でしたが、改正により、2021年12月末まで、これまでの非課税枠が維持されることになりました。耐震や省エネの性能に優れた住宅（省エネ等住宅）を購入する場合は1500万円、その他の住宅は1000万円となっています（表2）。

加えて、所得1000万円以下の子や孫への贈与に限り、住宅の床面積の要件の下限が「50平方メートル以上」から「40平方メートル以上」に緩和されました。この非課税制度を利用したい場合は、事前に省エネ等住宅や床面積などの要件を住宅メーカー・不動産会社などに確認しておきましょう。

表2　住宅取得資金の贈与に係る非課税枠

契約の締結日	省エネ等住宅	その他の住宅
2021年4月1日～12月31日	1500万円	1000万円

（消費税率10%の住宅を取得した場合）

❸固定資産税の据え置き

住宅関連の最後は、固定資産税の据え置きです。

ご存知のとおり、マイホームや土地を所有している人は、固定資産税を払う必要があります。土地の固定資産税は、3年ごとに評価額の見直しが行われ、2021年度は評価替えの年に当たります。地価が上昇傾向にあった2020年1月の地価公示が反映される見込みでした。

しかし、コロナ禍による収入減などの影響を考慮し、2021年度に限り、負担軽減措置が取られます。課税額が2020年度を上回る場合は、2021年度の税額は据え置き、地価の下落によって課税額が減る場合はそのまま課税額が引き下げられます。

住宅はもちろん、商業地や農地など、すべての土地が対象となります。

2 子育て関連

❶ベビーシッター・認可外保育所の補助が非課税に

続いて、子育て関連の改正を見てみましょう。

一つ目は、ベビーシッターや認可外保育所の補助に関する改正です。

自治体によっては、ベビーシッター代やそれに伴う家事支援サービス、認可外保育施設の費用を補助しているケースがあります（国が行っている事業にも、会社員向けにシッター代を助成するものがあります）。

これらの補助金・助成金は、雑所得として扱われ、課税対象となっていました。金額によっては、思わぬ税負担が発生することが問題となっていましたが、今回の税制改正で、こうした補助金や助成金は課税対象から外されることになりました。

新型コロナウイルスの影響で、普段預けている認可保育所に子どもを預けられず、認可外など代替手段を利用している人もいるのではないでしょうか。

今回の税制改正で、補助金・助成金が課税対象から外れることで、金銭的負担からサービスを敬遠していた人も、サービスの利用を考えやすくなるかもしれません。

また、産後うつや乳児虐待を防ぐため、出産後間もない母親と子どもを支援する「産後ケア事業」に係る消費税も非課税となります。

産後ケア事業は、出産後1年未満の母親と乳児を対象に、保健師や助産師らが保健指導や育児相談などに応じるもの。病院や助産院などが運営する「産後ケアセンター」に宿泊するタイプや日帰り型、保健師らが自宅訪問する形式などがあります。