

# 教職員の 生涯設計。

vol.  
113  
2021 SUMMER

隨想

お料理しろ

料理研究家 土井 善晴

健康

その頭痛の原因を知る

よみうりランド慶友病院  
副院長

荒木 信夫

生き  
がい

みんなでつくる学校 とれぱりんか

みんなでつくる学校 とれぱりんか  
代表

中川 雄二

経済

インターネットバンキングを賢く使う

ファイナンシャルプランナー 坂本 綾子



# お料理しろ



料理研究家

どいよしはる  
土井 善晴

都内のある小学校の校長先生から伺ったことですが、家に帰ってもご飯を作ってもらえない児童がいるそうです。裕福な家庭でもそういうことがあるらしいのです。私立の高等学校に行ったとき、リアクションペーパーに「家庭料理がない家があるんです」と、書いた生徒がいました。勇気のいることだと思います。以後、「ご飯がなければ自分で作れ」と話すようになりました。

ご飯を炊いて、お椀に一杯の具材を・・・キャベツなら手でちぎってもいいし、インゲン豆は手で折ってもいい、芋は小さめに切って、ソーセージ、大根の先っぽも無駄をせず・・・小鍋に入れて、お椀に一杯のお水を入れて、中火で煮立て、味噌をとけば食べ切り具沢山の味噌汁ができあがります。ご飯を左、味噌汁を右、お箸を手前に横にきちんと並べ、姿勢を整えて食べてください。

「料理」という名詞は、料理されたもの、または料理することです。「する」をつけて動詞になります。ですから、食事とは、料理して食べることです。一人暮らしでも自分で作れば食事ができます。手を動かして料理すれば、オートマチックに他者（自分）と思う理性が働きます。自炊する学生は生活に自信がもてる。料理は自立です。ご飯を炊いて、味噌汁を作ることを覚えれば、小学3・4年でも自分でできます。

食育のシンポジウムで、だし汁に味噌をといたもの、湯に味噌をといたもの、だし汁と湯を半々にしたもの、3種の味噌汁を飲んでもらって、その違いを子どもたちに経験させていると、食育の先生の発表。健康であれ

ば違いはわかるもの。健康でいるためには、まず健全な食事をすることです。だし汁をとることよりも優先すべきことがあります。だし汁は、必ずしも料理をおいしくするものではありません。

学校給食で切り干し大根が一番残される。だからカレー味にするといいと栄養指導の先生が提案しました。切り干しの調理が問題です。和食文化を考えれば味を変えるより、おいしい切り干しを作ることです。

子どもは味噌汁を好きじゃない、という給食の調理師さんの質問がありました。飲まないそうです。どうぞ味噌を見直してください。伝統的な製法で作られたふつうの味噌を使って、余計なことをしないことです。

毎日の食事は、無限の経験をする場です。有限の一椀の中に無限の変化が生まれます。二度とおなじ味噌汁は作れません。毎日、ああおいしいなあと、ほっとするのが味噌汁です。時に、あれっと、思うほどおいしいものができあがります。味噌のおいしさは、人為ではなく、微生物の働きです。

子どものうちは、基本の食事をできあいのものや加工食品に頼らせないことです。家族が作って食べる、自分で作って自分で食べる、食べさせることが生きていく力です。信じられるものは自然です。自然と人間の関係から生まれる食事の場は、感受性を磨き、思いやりを育てます。家族（自分）は何より安心できるものが食べたいのです。

## みんなでつくる学校

## とれぶりんか



みんなでつくる学校  
とれぶりんか  
代表

なかがわ ゆうじ  
**中川 雄二**

4つのテーマ（平和・福祉・人権・環境）を4つの世代（子ども、若者、大人、シニア）で学び合う問題解決型フリースクールの18年～地球規模の危機という誰もが経験したことのない事態の解決に向か、一人でも世界を変えようとする若きチェンジメーカーを育てよう！

## 1 活動を始めるにあたって

今から18年前、私は40歳代半ばで教諭を辞し、今回紹介させていただくフリースクール「みんなでつくる学校とれぶりんか」をスタートさせました。

生きづらさを抱える子どもや若者たちが、リストカットやオーバードラッグ、自殺未遂と卒業後も苦しんでいる姿に、立ち止まって考えてみたいと思うようになっていたからです。同時に、学校現場での限界も身に染みしていました。卒業生たちと共に、学校や地域・社会（世界）をつなぐ、問題解決にこだわった新しいフリースクールをつくろうと思ったのです。それは、現職時代の「差別と向き合い、共に生活を見つめ合う学級集団づくり」という考え方をベースに始まりました。

仕事半ばで教諭を辞し、生活の不安も抱えての一人での旅立ちでもありました。妻や多くの卒業生たちに支えられてのものでした。

## 2 「とれぶりんか」活動前史

私は、在職中に、二つの中学校に、「しるべサークル」「ふれあいサークル」という障害のある生徒や、家庭やクラス内で悩む生徒たちの「居場所」をつくりました。お互いの思いを掘り下げて、見えなかった痛みに気づき、共感・共有し合うことから共生の道を生み出そうとするものです。在校生と卒業生をつないだ合宿など、世代を超えて取り組んできました。「荒れ」「いじめ」などを根底から克服するための不可欠な道筋でした。障害のある仲間の進路の問題、在日に生きる仲間の指紋押なつ問題などにも向き合いました。

これが、「みんなでつくる学校とれぶりんか」の前身です。

## 3 「とれぶりんか」の活動の始まり

2003年、「とれぶりんか」は、「ホームルーム」と「バリアフリーマップづくり」から始まりました。

「ホームルーム」は、平和・福祉・人権・環境などの問題に取り組んでいる若者たちにゲストスピーチをしてもらう

ことを第1部として、思いをカミングアウトできる「しゃべり場」を第2部として取り組みました。

ハンセン病回復者の支援、障害者の受験や自立支援、L G B T問題、ひきこもり問題など、当事者やその周辺からのお話は刺激的で、第2部の「しゃべり場」での一人ひとりの思いの積み重ねにつながっていきました。修学旅行やサークル合宿の夜にローソクの薄明かりの下、一人ひとりが胸の内を吐き出し合う実践から学んできたものです。

待つことの大切さ、一言一言絞り出す仲間の声があるがままに受け止め合う喜び、泣きながら告白する「いじめ」の体験や家庭の破たんの辛さ、親の自殺など、普段の生活の様子からはうかがい知ることのできない話が、夜明けまで飛び交うのです。

毎年のように自殺者が全国で3万人を超えていた現実を、初めて心に刻むような取り組み、これが原点となりました。

## 4 「とれぶりんか」の活動の広がり

「ホームルーム」からさまざまな専門部が誕生しました。特徴は二つあります。一つは、それぞれの問題解決に向けて粘り強く考え、実践しようという姿勢から、地域のまちづくりへの参画へつながっていました。N P O センターや社会福祉協議会や複数のセクターと、さまざまな地域の課題にかかわるようになり、それがきっかけで私は市のセンターの理事長なども担うようになりました。

もう一つは、朗読劇や音楽、演劇など文化的なツールで広く表現してきたことです。専門部の一つ“とれぶキッズ”的「絵本ライブ」、さらには“とれぶ子ども劇団”的平和・環境・人権・被災地支援などのオリジナル劇の公演などです。

2011年には、東日本大地震被災地の気仙沼小学校で避難所の子どもたちに集まってもらい劇公演しました。

音楽部も定期コンサートを開催し、メッセージを発信してきました。2009年には、カンボジアの地雷原近くに追いやられている子どもたちと現地で交流しコンサートを開きました。A L S患者や難病の子どもたちへの支援ライブも重ねてきました。

まんが・イラスト部の仲間の多くは、元不登校やひきこもりの若者たちです。

コロナ禍の中でのピンチも、オンラインでのライブ配信にチャレンジして、国内外へメッセージを届ける契機だと考えるようになりました。

## 5 3か所での子ども食堂と学習支援

現在、子ども食堂を大阪府の枚方市、寝屋川市、東京都の新宿区の3か所で実施しています。東京は、この活動から巣立った若者たちが支部を創設し、活動しています。

貧困の連鎖を断つためには、日常的な学習支援と組み合わせて、中長期的ななかかわり、見守り支援が不可欠です。

行政、地域、社会福祉協議会、N P O 、企業などあらゆるセクターをつなぐ取り組みに苦心しています。人と人をつなぐ力、異業種の人々をつなぐ力、さまざまな課題を越えてつなぐ力、足元の点(生活点)を照らしながら、天(グローバルな社会・世界)につなぐ力を、どうすれば獲得してゆけるのか、悩みながらの挑戦が続きます。

## 6 「とれぶりんか」の名前の由来に関連し

「とれぶりんか」の名前の由来は、ユダヤ系ポーランド人で、医師であり児童文学者であり、200人の孤児院の院長であったヤヌッシュ・コルチャック先生が、1942年にナチスによってゲットーからトレブリンカ絶滅強制収容所へ運ばれ、子どもたちと共に命を奪われたその場にちなんだものです。寛容であることの大切さ、難しさを説いた彼の生きざまに学んできたことからです。

また、現代のコルチャック先生と言える、あのアフガニスタンの砂漠化した大地を、65万人を救う緑の大地に変えた中村哲医師の偉業にも学んできました。一人でも世界を変えようとする勇気、想像力、実行力を磨いていきたいと思います。マララさん、グレタさん、香港、ミャンマー、タイ、ベラルーシなどの若者たちに刺激を受けながら成長し合ってほしいと願っています。

「老年よ、大志を抱け!」、若者たちの未来をともに切り拓いていこうではありませんか。

# その頭痛の原因を知る



よみうりランド慶友病院  
副院长

あらき のぶお  
**荒木 信夫**

大多数の人は頭痛を経験したことがあると思いますが、頭痛には生命に直結する、くも膜下出血や髄膜炎などが原因で生じるものがあります。また、日ごろ頭痛で悩んでいる人の中には、片頭痛や緊張型頭痛などの慢性頭痛もあります。頭痛を訴えた際に、これらを鑑別することが重要です。本稿がその際のお役に立てば幸いです。

## 1 はじめに

頭痛は、日常診療でよく遭遇する訴えのひとつです。頭痛の診断には国際頭痛分類第3版（ICHD-3）（表1）を用います。従来、機能性頭痛といわれていた片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などを一次性頭痛、器質性頭痛といわれていた頭痛を二次性頭痛とし、その他、神経痛などに分類し、各々の症状の特徴を基準としてまとめています。

片頭痛を含めた慢性頭痛（一次性頭痛をまとめて慢性

頭痛という）は、15歳以上の日本人の約40%、およそ4千万人が経験しているといわれています。

慢性頭痛とは別に、何らかの病気によって頭痛が生じることがあります。病気によっては命にかかる場合があるので要注意です。例えば、突然の激しい痛みがあれば、くも膜下出血を考えなければなりません。くも膜下出血というのは、脳の血管に動脈瘤などが生じ、それが破裂して、血液が脳の周囲に漏れてしまう状態で、激しい頭痛を伴います。くも膜下出血は怖い病気で生命にかかわりますので、直ちに医療機関を受診してください。

**表1 国際頭痛分類第3版（ICHD-3）による頭痛の大分類**

第1部：一次性頭痛	第2部：二次性頭痛	第3部：有痛性脳神経ニューロパシー、他の顔面痛およびその他の頭痛
1. 片頭痛 2. 緊張型頭痛（TTH） 3. 三叉神経・自律神経性頭痛（TACs） 4. その他の一次性頭痛疾患	5. 頭頸部外傷・傷害による頭痛 6. 頭頸部血管障害による頭痛 7. 非血管性頭蓋内疾患による頭痛 8. 物質またはその離脱による頭痛 9. 感染症による頭痛 10. ホメオスタシス障害による頭痛 11. 頭蓋骨・頸、眼、耳、鼻、副鼻腔、歯、 □あるいは他の顔面・頭蓋の構成 組織の障害による頭痛あるいは顔面痛 12. 精神疾患による頭痛	13. 脳神経の有痛性病変および その他の顔面痛 14. その他の頭痛性疾患

ほかにも、高熱を伴う頭痛が数日から数週間続ければ、髄膜炎の可能性があります。脳の周囲には3枚の膜があり、脳を保護しています。そこに炎症が起きた状態が髄膜炎で、細菌、ウイルスなどが原因で起こります。髄膜炎も直ちに医療機関を受診する必要があります。また、数週間～数か月単位で頭痛が強くなり、手足の麻痺やけいれんが現れれば、脳腫瘍の可能性も考えられます。

気をつけていただきたいのは、中高年以上の人です。今までに経験したことがないような激しい頭痛が起きた場合や、痛みが強くなった場合は、危険な病気の可能性もあるので、至急、医療機関へ行くことがお勧めです。脳神経内科や脳神経外科に行ってください。脳のCT検査あるいはMRI検査を受けることが重要です。

**注意:**今までに経験したことがない頭痛が起きた場合は直ちに医療機関を受診しましょう。特に、くも膜下出血と髄膜炎は緊急治療を要する疾患ですので、直ちに受診してください。

## 2 どんな症状か

頭痛は、文字どおり、頭の一部分に痛みを感じことです。実は、医学の世界では眉毛と耳を結んだ部分より上の部分を頭と呼んでいて、そこに痛みを感じたときに頭痛と呼びます。

頭痛の診断は発症の仕方および程度と持続時間などを参考にします。また、吐き気などを伴うか、頭痛の前に何か前ぶれの症状があるなどを参考にして診断します。頭痛で医療機関を受診される際に、以下の点をまとめてお伝えいただけたら、検査などの予定が早く決まるので、参考してください。

1. 頭痛の発症の仕方:「徐々に」、「突然」、「瞬間的」など
2. 頭痛の前に、何らかの症状があったか?
3. 頭痛の持続時間:「10分」、「1時間」、「半日」、「1週間」など
4. 頭痛の左右差:「あるか」、「ないか」

## 3 主な原因とその説明

頭痛の原因はさまざまです。しかし、緊張型頭痛とか片頭痛と呼ばれる病気などが大多数を占め、多くは危険性の少ない病気です。ただ、まれに、くも膜下出血のよう

に危険な病気が潜んでいることもあります。痛みがひどい場合や、手足のしびれなどの症状があれば医療機関への受診が必要になります。

その他は、いわゆる慢性頭痛ということになりますが、代表的なところでは、ズキンズキンと痛む「片頭痛」。この患者さんは人口の8%、およそ840万人いるといわれています。

### I. 片頭痛

片頭痛と呼ばれる疾患は、脳に何らかの変化が起り、脳血管の拡張や収縮が生じると考えられています。朝方に発生し、吐き気と一緒に頭の片方がズキンズキンと痛く感じるのが典型例です。頭痛が起る前に、視界にモザイクのような光が見える(閃輝暗点)こともあります。痛みを伴う場合は暗いところで安静にし、まず市販薬で対応します。もし効果が不十分な場合には医療機関で片頭痛治療のお薬をもらうこともできます。

### 診断

片頭痛かどうか判断できるセルフチェックがあります。

1. 頭の片側が痛む
2. ズキンズキンとする痛み
3. 日常生活に支障があるくらいの痛み
4. 体を動かすと痛みが悪化する

以上四つの症状のうち二つ以上に当てはまる人で、次のいずれかに当てはまる人は要注意です。

- ①頭痛が起ると吐き気がする
- ②光・音に敏感になる

このどちらかに当てはまって、先の四つのチェックのうち二つ以上に当てはまつた人は片頭痛であると考えられます。

### 治療

片頭痛では、脳の血管とその血管に巻き付いている三叉神経が関係していると考えられています。血管が拡張したり、三叉神経に炎症が起きると、片頭痛が起きます。三叉神経の炎症を抑える、拡張した血管を収縮させる作用がある「トリプタン」という薬が開発され、治療されやすくなりました。しかし、トリプタンを使用して、作用するまで内服薬で1時間、点鼻薬で30分かかりますので、痛み始めてすぐに使用する方が効果が早いです。

一方、頭痛が1か月に3回以上ある場合に、片頭痛の

予防薬を使うことができます。カルシウム拮抗薬の「塩酸ロメリジン」は片頭痛の予防薬として最も使われている薬になります。ほかに、β遮断薬、抗てんかん薬、抗うつ薬などがあります。

予防薬としては、脳内物質のひとつであるCGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）の働きを抑えるCGRP受容体拮抗薬が開発されました。アメリカFDA食品医薬品局の認可を受けて、アメリカでは医師の処方箋で使うことができます。日本でも最近認可され、使用することが可能となりました。

## II. 緊張型頭痛(こめかみや後頭部を締めつけられるような頭痛)

最も多い一次性頭痛は緊張型頭痛という筋肉の収縮が関係した頭痛です。ストレスや疲労が原因となって痛みを認めます。ディスプレイなどを1日中見て仕事をしていると、午後などで疲れたときに頭のまわりがベルトで締めつけられるような痛みを認めるのが典型例です。市販薬の痛み止めで対応をします。この患者さんは最も多くて人口の20%、2000万人が経験しているといわれています。

### 診断

緊張型頭痛かどうかを判断できるセルフチェックがあります。

1. 頭の両側が痛む
2. 圧迫するような痛み
3. 仕事がこなせるくらいの痛み
4. 体を動かしても痛みが悪化しない

以上四つの症状のうち二つ以上に当てはまり、以下(①、②)の二つのうち、一つ当てはまる人は緊張型頭痛と考えられます。

- ①頭痛が起きても吐き気はしない。
- ②光か音が気になったとしても、どちらか一つ「片頭痛」のセルフチェックとは大きく違います。

緊張型頭痛の痛みは、30分程度で治まったり、1週間程度続いたりと、個人差がありますが、一般に「片頭痛」と比べて、長く続きます。

### 治療

片頭痛ほど激しく痛まないが、だらだらと長引く頭痛です。そのほとんどは筋肉の緊張によるものです。

治療薬としては、消炎鎮痛剤を用います。最近、抗うつ

薬にこの頭痛を予防する作用があることが分かり、処方されるようになってきました。

自己対策として効果が高いのが、最新のガイドラインでも推奨されている「頭痛体操」。緊張型頭痛は首から肩にかけての筋肉のコリが主な原因なため、こうした筋肉を効果的に解きほぐす目的で開発されたものです。「正面を向き、頭は動かさずに腕を左右交互に振る」「リュックを背負うように前に腕を回し、上着を脱ぐように後ろに回す」運動を1~2分行うだけで頭痛が緩和されます。この体操を1日に4~5回行うと効果が出てきます。

## III. 群発頭痛

片方の眼の奥に激痛を感じる「群発頭痛」といったタイプの頭痛もあります。これは男性に多く12万人くらいの患者さんがいるといわれています。

片方の眼の奥の辺りと側頭部に激痛が起きます。そのほか、頭痛側の眼の充血、涙や鼻水が止まらないなどの症状があります。いずれも、片方だけに症状が表れることが特徴です。

また、痛みだけではなく、興奮した状態になって動き回ったり、気分が落ち着かなくなったりします。これが、体を動かすと悪化する「片頭痛」との違いです。私が受け持った患者さんでは、自分で自分の頭を殴ったり、壁に頭をぶつけたりするような人もいました。

群発頭痛の症状は1~2時間ほど続き、夜から明け方に起こることが多いとされています。特に眠ってから2時間ほどで起こることが多く見られます。

### 治療

片頭痛で使われる「トリプタン」という薬が群発頭痛でも有効ですが、短時間で作用させるため、注射薬のトリプタンが使用されます。また、大量の酸素の吸入(7ℓ/分)も有効です。

## IV. 薬物の使用過多による頭痛(薬の使い過ぎによる頭痛)

片頭痛、緊張型頭痛などで、鎮痛薬やトリプタンなどの使い過ぎが原因で起こる頭痛もあります。薬物の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)と呼ばれます。自分の頭痛が「薬の使い過ぎによる頭痛」かどうかを判断する方法は次のとおりです。

自分で判断できるチェックには、三つの項目があります。

1. もともと片頭痛や緊張型頭痛などがある
  2. 1か月に15日以上頭痛がある
  3. 痛み止めの薬などを3か月以上使用している
- すべてに当てはまれば「薬の使い過ぎによる頭痛」であると考えられます。

鎮痛薬は、頭痛以外でも痛み止めとして使うことがあります、その場合も注意が必要です。もともと頭痛を持っている人が、月経痛や腰痛になったときにも、痛み止めとして頭痛薬を使用すると思いますが、その場合も飲み過ぎないよう注意が必要です。

鎮痛薬やトリプタンなどを使い過ぎると、脳での痛みに対する感受性が高まり、弱い痛みでも強く感じるようになるために起こると考えられています。

## 治療

原因となっている薬剤を中止し、その他の種類の薬剤に変更する。また、片頭痛や緊張型頭痛の予防薬も併用する。この治療により、この薬剤の使用過多による頭痛は軽快することが多いですが、再発する患者さんが多いので、鎮痛薬やトリプタンなどの使い過ぎには常に注意することが重要です。

## 4 こんな症状があったら救急車を!

もともと片頭痛を持っている人が、いつもとは違う頭痛を感じた場合には要注意です。私も苦い経験があります。その患者さんは、最初はいつもの片頭痛と思って放置していたそうですが、受診されたときにはもう手遅れで、結局、くも膜下出血で亡くなられました。慢性頭痛の人が、いつもと違う性質の頭痛を訴えた際には、注意が必要です。

ここが頭痛の落とし穴で、慢性頭痛の人も、別の病気が原因の頭痛になる可能性があるということです。普段、頭痛でお悩みの人も、いつもと違う頭痛を感じたら、必ず医療機関を受診してください。

頭が痛いと感じたときに、まれに緊急で専門の医療機関の受診が必要になるときがあります。

以下のような症状がある場合には速やかな受診が望まれます。救急車で医療機関を受診することも検討してください。特にCT、MRIといわれる検査が行える医療機関で

の診療が必要になります。

1. 転落や交通事故など頭部をケガした後に頭痛を感じた場合
2. 突然起った頭痛で、かつ痛みの程度が強い場合（バットで殴られたような激しさ）
3. 発熱を同時に認める場合
4. どんどん痛みがひどくなる場合
5. うまく話せない、記憶があいまい、体が動かしづらい、ものがぼやけて見える、意識がおかしいなどの症状も認める場合



## ガイドラインなど追加の情報

より詳しい情報や最新のガイドラインなどについては以下の書籍やウェブサイトを参照してください。

1. 日本頭痛学会ガイドライン  
[https://www.jhsnet.net/GUIDELINE/g12013/001-073\\_1.pdf](https://www.jhsnet.net/GUIDELINE/g12013/001-073_1.pdf)
2. 『慢性頭痛の診療ガイドライン2013』  
日本神経学会・日本頭痛学会監修、慢性頭痛の診療ガイドライン作成委員会編集、医学書院、東京、2013
3. 『国際頭痛分類第3版』  
日本頭痛学会・国際頭痛分類委員会訳、医学書院、東京、2018

## コラム

### 緊張型頭痛

「緊張型頭痛」という名称は過去には「筋緊張性頭痛」といわれていたのですが、名称の明らかな根拠といえるものはないと思います。いわゆる慢性頭痛で、片頭痛でないグループという意味での診断基準となっています。単なる名称として捉えていただけましたら幸いです。



# インターネット バンキングを賢く使う



ファイナンシャルプランナー

さかもとあやこ  
**坂本綾子**

パソコンやスマートフォンの普及で、インターネットは生活にとても身近になりました。知りたいことを検索する、動画を見る、ネットショッピングをする、電子メールやソーシャルネットワーキングサービスで知人とコミュニケーションをとる…。

インターネット上で銀行取引を行うインターネットバンキングも、ぜひ賢く活用したいもの。安全に使いこなせると、生活が便利に、お得になります。

## 1 インターネットバンキングでできる取引

普段、銀行をどのように利用していますか？銀行は生活に欠かせない金融機関です。毎月、給与が振り込まれ、銀行口座からの引き落として支払いをしたり、現金で使う生活費を引き出したり…。大人になってからの期間と同じくらい、銀行を使ってきたはずです。そのため、銀行を使い慣れていると思っている人は多いでしょう。しかし、実は銀行が取り扱う商品やサービスは年々変化していま

す。最近の大きな変化のひとつが、インターネットバンキングのサービス提供と、その利便性の向上です。これまで店舗やATMで行ってきた取引の多くが、インターネットバンキングでできるようになり、使い勝手もよくなっています。

インターネットバンキングができる主な取引は次のとおりです（表1）。

今、使っている銀行ではどんなサービスを利用できるのか、ぜひ確認してみましょう。銀行のサイトに紹介されています。

表1 インターネットバンキングができる主な取引

残高・明細照会	通帳記帳をしなくても、ネット上で確認できる
振込・振替	他の口座への振込や振替ができる
定期預金の預け入れ・解約	普通預金から定期預金への預け入れ・定期預金の解約ができる
税金・各種料金の支払い	ペイジー*などのサービスを使って支払いができる
住宅ローンや運用商品の申し込み	銀行によっては、住宅ローンや、投資信託等の運用商品の申し込みもできる
住所変更など	ネット上で住所変更などの届け出ができる

注：銀行により利用できる取引は異なります。

\*ペイジー…番号の入力でインターネットバンキングやATMを使って支払いができるサービス

## 2 インターネットバンキングと、店舗・ATMとの違いは？

日常的な取引の中で、インターネットバンキングでできないことといえば、口座からの現金の引き出しです。ただし、最近はキャッシュレス決済ができるお店が増え、その方法も多様になっています。国もキャッシュレス決済の普及を推進していますから、今後は現金を使う場面は減っていきそうです。そうなると、引き出す現金の金額や回数も減るのではないかでしょうか。

表2 インターネットバンキングと店舗・ATMの違い

	インターネットバンキング	店舗・ATM
利用できる場所	自宅や外出先など、パソコンやスマートフォンがインターネットにつながるところならどこでも	店舗やATMまで出向く必要がある。
利用できる時間	24時間365日（ただし取引の内容によっては翌営業日の扱いになる）	店舗は通常平日の昼間、ATMも稼働時間が決まっている。
取引・サービスの種類	残高・明細照会など。表1を参照。	店舗は幅広い取引に対応。ATMは残高照会や現金の入出金と振込
預金金利	窓口やATMよりも高い銀行がある。	通常の金利
借入金利	インターネットで申し込んだ住宅ローンなどの金利を低くする銀行もある。	通常の金利
取引の手数料	ATM手数料や振込手数料を店舗・ATMより低くしている銀行が多い。	各銀行が設定する手数料。窓口よりATMの方が低い銀行が多い。
現金の入出金	店舗の窓口やATMで行う。 (インターネットバンキングを使っている預金者にはATM手数料を優遇する銀行もある)	店舗の窓口やATMで行う。
質問や相談	チャット、コールセンター、電子メールを使う。	店舗で対面

## 3 インターネットバンキングの メリットとデメリット

通帳の記帳がたまっているけど、忙しくてなかなかATMまで行けないときがありますか。インターネットバンキングなら、いつでもネット上で残高や入出金の履歴を確認できます。もう通帳を記帳しなくてもいいのです。振込や振替、定期預金への預け入れや解約もできます。インターネットバンキングの大きなメリットは、こういった取引を、場所を選ばず、いつでもできることです。取引の内容によっては手数料が安くなるのも嬉しいですね。例えば振込手数料は、振込先や振込金額によっても異なりますが、窓口なら1,000円近くかかる場合も、インターネットバンキングなら200円～400円程度で4分の1以下になることもあります。

### インターネットバンキングのメリット

- 場所や時間を選ばずに銀行取引ができる。

また銀行も、経営戦略として預金者がインターネットバンキングで取引をするよう誘導しています。なぜなら、店舗やATMには人件費や維持費がかかるからです。そのため、例えば振り込みの手数料を店舗やATMよりもインターネットバンキングの方が安くなるよう設定しています。同じ銀行で、同じ金額を、同じ相手先に振り込んでも、窓口かATMかインターネットバンキングかで手数料が異なります。インターネットバンキングで預け入れる定期預金は金利を高くする銀行もあります。

インターネットバンキングと、店舗・ATMでの取引の主な違いを紹介します（表2）。

- 店舗やATMより手数料が安くなることがある。
- 預金や借入の金利が優遇されることがある。

時間や場所を選ばないので、忙しい人、体調が悪いなどで外出ができない、あるいは外出したくないときにも便利なサービスということです。現役で働く人はもちろん、自宅で過ごす時間が長くなる退職後の人もインターネットバンキングを使えると銀行取引が自分のペースで気軽にできます。

一方で、インターネットバンキングに安全面の不安を感じる人もいるかもしれません。注意点やデメリットとして次のことが挙げられます。

### インターネットバンキングの注意点とデメリット

- 利用するパソコンやスマートフォンのセキュリティ対策が必要
- 利用時のパスワードなどの管理をしっかりと行うことが重要
- 不正なログインの被害に遭う可能性がゼロとは言い切れない。
- 対面での質問や相談ができない。