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. 117
2022 SUMMER

寄稿
財団創立30周年に寄せて
一般財団法人教職員生涯福祉財団 理事長 吉田 大輔

生きがい
輝く瞳
～その人らしい輝きを応援したい～
元小学校教師
一般社団法人ジョイサービス　代表理事 大澤 和子

健康
胃が絶不調なのに検査で異常なし
機能性ディスペプシアかも
川西市立総合医療センター総長
兵庫医科大学　名誉教授 三輪 洋人

経済
教職員のボーナス
上手な運用方法「4・3・2・1の法則」
マネーコンサルタント　中央大学商学部客員講師
株式会社Money&You　代表取締役 頼藤 太希

寄稿
Contribution

財団創立30周年に寄せて

一般財団法人
教職員生涯福祉財団
理事長
吉田 大輔（よしだ だいすけ）

当財団は、教職員の生涯生活設計の支援、生涯学習その他地域社会活動等を推進することにより、教職員の人生設計の確立や福祉の増進等を図り、教育の活性化と活力のある地域社会の実現に資することを目的として、平成４年６月に文部省（現文部科学省）の許可を得て設立され、平成24年には、内閣府の認可を得て一般財団法人へ移行し現在に至っております。

そして、本年6月29日で創立30周年という節目を迎えることができました。これもひとえに、当財団と共に歩んでこられた関係者の皆さまのご支援、ご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

当財団が初めて生涯生活設計セミナーを開催いたしましたのが、設立間もない平成5年2月でした。当時の資料からしますと、平成4年4月に総務庁（現総務省）がとりまとめました「生涯生活設計プログラムの考え方について」を読み込みながら、最初のセミナー開催に向けて準備を重ねていることが分かります。

当財団の事業が全国の国・公・私立学校等の教職員の皆さまを対象とすることから、幼稚園から大学、研究機関等、教員と事務職員・技術職員等、組織規模、地域性等の違いを的確に踏まえる必要があります。その実態を探るために平成５年度以降、教職員の生涯生活設計に関わる各種の調査を実施するとともに、それらの成果も盛り込みながら、各機関の生涯生活設計担当者向けのセミナー、指導者養成講座、そして国立大学等や公立学校の教職員向けセミナー、私学事業団との共催セミナー等の生涯生活設計セミナー事業の実施に努めてまいりました。

3年前に始まったコロナ禍では、対面型の生涯生活設計セミナーの開催が難しい中、当財団のホームページを起点としたオンデマンド方式によるＷＥＢ版生涯生活設計セミナーを開始し、令和3年度は、44団体、約6,900人の教職員の皆さまがセミナー参加し、ご視聴いただくまでになり、対面型と併せて過去最高の47団体、それまでの約3倍の約7,000人の受講をいただくことができました。

当財団が設立許可をいただきました平成4年当時は「人生80年時代」で、平均寿命は男性が76.09歳、女性が82.22歳（平成4年「生命表」）でした。現在「人生100年時代」といわれるようになり、平均寿命も男性81.64歳、女性87.74歳（令和2年「簡易生命表」）、100歳以上の高齢者が平成4年当時、男性822人、女性3,330人であったのが、令和3年では男性10,060人、女性76,450人（厚生労働省「令和3年百歳以上高齢者等について」）にもなっています。国家公務員や地方公務員の定年退職の年齢は、関係法令の改正により令和5年度末の退職者から2年ごとに1歳ずつ年齢が引き上げられ、令和13年度には65歳になります。さらに公的年金は受給開始年齢を75歳まで繰り下げることができるようになるなど、人生の長期化を見据えた“制度の修正作業”も行われています。このような長寿社会に対応するためにも、当財団が実践している生涯生活設計の重要性は、これからも益々高まってくるともいえるでしょう。

当財団は、今後も時代の変化に柔軟に対応した取り組みを行うとともに、関係諸団体との連携・ご協力を賜りながら、教職員の皆さまへの生涯生活設計支援に向けた種々の取り組みを行ってまいります。

輝く瞳
～その人らしい輝きを応援したい～

元小学校教師
一般社団法人ジョイサービス
代表理事
大澤 和子（おおさわ かずこ）

退職前に学級崩壊のクラスを立て直したことが、退職後の道筋を整えました。個別の学習支援や、不登校の子どもたちの食堂などの活動を通して、輝く瞳に出会える時に生きがいを感じます。「ダメな子はいない」「子どもは変わる」の信念のもと、一人ひとりに寄り添い試行錯誤中です。さらに、教育にとどまらず、地域福祉へと活動を広げ、誰にとっても住みやすい街づくりをめざしています。

1 ビックプレゼント

退職の年の11月に校長先生から「学級崩壊の6年生のクラスを受け持ってもらえないだろうか?」と言われました。

すでに私は全国で始まったばかりの特別支援コーディネーターに任命され、これまで不登校の子どもや、言動に問題があったり、学力が伸び悩んでいたりする子どもたちに関わり、そしてその家族をサポートしたことから、そのノウハウを学級で生かしてほしいということでした。

その夜から眠れない日々が続きました。「○○をやりましょう。」と言えば「やりたくね～～!」の大合唱だし、茶髪にしてくる子は6人。トイレで火遊び。数えたらきりがないほどの指導事項がいっぱいでした。噂を聞いた大先輩が電話をかけてきてくれて「力まなくていいんだ。自然体で。」と助言をしてくれたので、肩から力が抜けました。困った時の神頼みと言いますが、毎朝祈ってから学校に行きました。1週間もすると、教室の空気が変わってきました。

クラスのボスA君が卒業を前にして「将来、教師になりたい。」と言ってくれた時は、思わず泣きそうになりました。

振り返ると、このクラスを退職前に受け持てたことは、神様からのビッグプレゼントだったと思います。「子どもは、変わる」「ダメな子はいない」と確信できたからです。そして、退職後の活動への道筋ができました。

2 わかるって楽しい・できるって嬉しい

2012年、キリスト教会を借りて、個別の学習支援教室ジョイスタディーを始めました。

来る者拒まずで、誰でも受け入れます。低費用の学習支援教室なので、シングルのご家庭や、外国人子弟も通えます。学校に居場所がない不登校児童生徒、学力が追いつかず一斉授業ではついていけないお子さんなど、30人に対し15人のスタッフが、それぞれの学力に応じて寄り添っています。

3 不登校を克服したBちゃん

Bちゃんのママが訪問してくださいというので、ご家庭を訪ねると、「私はこの家から一歩も出ません！」とたんかを切るBちゃん。「じゃあ、特別よ。ジョイスタディーは家庭教師はしないけど、私が来てあげる。」と言ったら、「じゃあ、行きます…」と。その後、来たり来なかったりのBちゃん、いつしか一生懸命勉強をするようになり、高校では校長賞をいただくほどに成長し、今は大学生です。

4 オレもまんざらじゃない

C君が来た時の成績はオール1と言ってもよいほどの見事なものでした。普通は体育や音楽・美術などに1はつきません。この子は運動が好きなのに…。きっと先生に反抗したり、ため口をきいたり、授業態度が悪いんだろうなと思いました。「大丈夫。君はきっと成長するよ。ここまで見事な成績なんだから。」と変化球の激励に応えて、彼は3か月でオール2の成績。その後、10点未満だった数学のテストで、90点台を取れるようになりました。「ここの先生、教え方がうまいけど、オレもまんざらじゃないな。」と自己肯定感を高めて、専門学校に進み、今春から社会人になりました。

5 「学校なんか燃えちまえ！」

「先生なんか死んじまえ！学校なんか燃えちまえ！」と叫びながらやってきた小学3年生のD君。中学3年生になって、将来への希望を持ったことから、スイッチが入りました。希望の高校に入学し、もっと勉強したいと言っています。

6 子ども食堂の再開

新型コロナウイルス感染拡大前に不登校生徒限定の子ども食堂を開いていました。好きなメニューを考え、買い物に行き、みんなで作って食べるのです。

先輩と後輩の話題は学校のことです。「あの先生やばいよね。」「学校に行こうと思うと、吐いちゃうの。」「そういう時は行かなくていいのよ。」こんな会話は、当事者だから言えることです。不登校の子どもたちは、繊細で、大勢でワイワイ食べるより、気のおけない仲間と、ゆっくり食事をした方がいいのです。

つらさを乗り越えた時の先輩の話や、恋バナに耳を傾けながら、元気をもらいます。

ところが、お借りしている教会のルールで、コロナ禍のために飲食ができなくなりました。そこで自宅を開放し「ふらっとJOY」と名づけて、子ども食堂を再開しました。少人数で、ご飯やおやつを作って食べながら、雑談に花が咲きます。心に栄養を蓄えて、立ち上がり、それぞれのよさを輝かせて歩んでくれる日を夢見ています。

7 ふらっとJOYを地域の居場所に

コロナ禍の影響で、わが家をジョイスタディーの別室「ふらっとJOY」として開いたこともあり、わが家は不登校の子どもたちの居場所にとどまらず、軽茶ぁ（カルチャー）教室として、大人の勉強会にも使っていただいています。大人にも子どもにも「居心地よい小さな居場所」として、これからもどんどん活用していただければ嬉しいです。

胃が絶不調なのに検査で異常なし。機能性ディスペプシアかも。

川西市立総合医療センター総長
兵庫医科大学　名誉教授
三輪 洋人（みわ ひろと）

胃がもたれたり、痛かったりするみぞおちを中心とする症状を医学用語では、ディスペプシアといいます。このような症状（ディスペプシア）で悩んでいる方はとても多いのですが、多くの場合、内視鏡などの検査をしても異常が確認できないのに、胃痛、胃もたれが続いている。このような病気を「機能性ディスペプシア」といいます。それでは機能性ディスペプシアの原因と治療について解説します。

1 機能性ディスペプシアって何?

胃の病気には、胃潰瘍や胃炎などの良性の病気のほかに、恐ろしい胃がんや胃悪性リンパ腫などの病気があります。日本人は特に胃が弱く、胃がんが多い民族なので胃の病気に関心をもっている方も多いと思います。そして胃もたれや胃の痛みがあると、胃潰瘍や胃がんになったのではないかと、すぐに心配になる方も少なくないことでしょう。このようなとき、病院を受診すると、まず内視鏡検査（胃カメラ）を勧められ、勇気を出して胃カメラをしたものの、病変や異常が見つからないことはよくあります。というより、むしろ何も見つからないことが、ずっと多いのです。過去に日本で行われた研究では胃の症状のために医療機関を訪れた患者さんの9割以上は、何も異常を認めなかったとされています。このような場合、「気分的なもの」とされることが多く、以前は神経性胃炎や慢性胃炎、胃アトニーなどの病名がつけられてきました。「症状があってつらい」という現実より、「潰瘍やがんでなくてよかったね」という事実に重きが置かれ、とりあえず胃薬を処方されているのが実情でした。

それが患者数の増加と研究の成果によって、2013年に診断名（病名）がつき、公的医療保険による治療の対象になりました。その病名を「機能性ディスペプシア」といいます。ディスペプシアという言葉自体、非常に難しい響きがありますが、「ディスペプシア」の語源はギリシャ語です。「ディス」が「悪い」。「ペプシア」は「消化」を意味する「ペプシス」からきている言葉で、「消化不良」という意味です。

ディスペプシアとは、みぞおちを中心とした部位の症状で、「上腹部症状」をさす医学用語です。平たく言えば「胃の不快な症状」のことです。がんや潰瘍など姿かたちのある目で見て分かる病気を「器質的な病気」といいますが、目で見て分からない働きの異常（これを機能的異常といいます。）によって胃に症状が出ているという意味で、「機能性ディスペプシア」という言葉が生まれました。

2 機能性ディスペプシアはなぜ重要か?

機能性ディスペプシアは、患者さんにとっても医師にとっても重要な疾患です。その最大の理由は機能性ディスペプシアの患者さんの生活の質（QOL；クオリティ・オブ・ライフ）が低下していることです。たかが胃の症状ではありますが、この症状による患者さんの悩みは深刻です。機能性ディスペプシアは、胃の調子が悪いので食事がおいしく食べられない、仕事や勉強に集中できないなど、患者さんの日常生活に大きく影響する病気なのです。このため、機能性ディスペプシアの患者さんの場合、労働生産性が低下していることが知られています。

また、もう一つの大きな理由は機能性ディスペプシアの患者さんが極めて多いということです。わが国では国民の1〜2割程度が、機能性ディスペプシアを患っているといわれています。よく「私は胃弱なので」という患者さんがいますが、実際には胃が弱い体質なのではなく、胃の機能が正常に働かなくなることによってこの病気が引き起こされているのです。

3 胃の働き(機能)と胃の不快な症状の原因

それでは、胃の働き（機能）って何なのでしょうか?胃には大きく三つの働きがあります。一つ目は胃が運動すること。このことは、胃が食物を受け入れ、攪拌(かくはん)して、胃に入った食物を分解して、そして消化された食物を十二指腸へと押し出すために必要な機能です。二つ目の胃の機能は知覚です。胃はさまざまな刺激を感じて常に脳へとシグナルを送っています。このシグナルの伝達経路やシグナルを受け取る神経によって知覚が構成されるのです。そして三つ目は胃酸を出すことです。胃は強力な酸と消化酵素ペプシンを分泌して食物を消化しているのです。そして、これらの機能に変調をきたしたときに、胃に不快な症状が出てくるのです。

すなわち、「胃の運動機能異常」、「胃の知覚過敏」、「胃酸過多」が胃の症状の主な原因ということになります。本来、胃は食物が入ってきたときに、胃の上部が一時的に膨らんで食物を蓄えようとする働き（これを適応性弛緩反応といいます）があります。この反応が障害されると、早期満腹感（少し食べると直ぐにおなかいっぱいになること）が生じることが分かっています。胃の動きが悪くて、胃の中の食物が十二指腸に送り出されるのが遅くなると（胃排出遅延）、胃もたれなどの症状を感じることがあります。また、胃の知覚が過敏になると、胃酸の刺激など普段は感じない刺激を痛みとして感じることがあります。また、胃酸が多すぎることにより、本来は胃の中だけにある酸が、食道に逆流したり、十二指腸へとあふれ出したりする症状を引き起こします。このように胃の働きに変調をきたすことが、胃の不調な症状の原因となります。

4 機能性ディスペプシアの診断

とはいえ、健康な人でも胃が痛くなったり、胃がもたれたりすることなどの症状は誰もが経験しています。

それでは、機能性ディスペプシアの患者さんと健康な人ではどこが違うのでしょうか?

それは症状が慢性的に起こるかどうかの違いです。健康な人でも心配事があったり、強いストレスがかかったりすると胃の調子が悪くなることがありますが、機能性ディスペプシアの患者さんでは、胃の不調な症状が慢性的に現れることが特徴です。ちょっとしたことで胃の具合が悪くなり、その結果、常に胃の不快な症状に悩まされることになるのです。

この疾患にかかっているかどうかの一つの目安は、胃の不調が1か月以上続いているかどうかです。ただ1か月、毎日症状が出ているということではありません。1週間に2〜3回以上、症状が4週間以上続いていると、機能性ディスペプシアである可能性が高くなります。もちろん診断をつけるためには、内視鏡検査をしてがんや潰瘍などの器質的疾患がないことが、診断の必須条件となります。

また、機能性ディスペプシアの患者さんは、主に二つのタイプがあります。一つは、「食後の不調」をきたすタイプです。食事開始後、すぐにおなかいっぱいになって、それ以上食べられなくなる「早期満腹感」といわれる症状や、食後におなかが張り、なかなか胃から食物が出ていかない「食後膨満感」といわれるような症状が典型的な症状です。もう一つは、「みぞおちの不調」です。食後や空腹

時に、みぞおちの痛み「心窩部痛」やみぞおちが焼ける感じ「心窩部灼熱感」などを感じるタイプです。このように大きく二つのタイプに分かれますが、どちらのタイプの患者さんも、これらの症状のほかに、むかつきやげっぷなどさまざまな胃の症状が現れます。これらの複数の症状が同時に現れたり、また、日によって次々と変化しながら現れるという人も多くいます。脂っこいものを少量食べただけでこうした症状が現れたり、それまではおいしく食べていたものが、食べられなくなったりすることもあります。そういう症状が長く続くと、仕事や家事など日常生活に支障が出ることになりかねません。

5 機能性ディスペプシアの原因

機能性ディスペプシアの原因はなんでしょうか?

機能性ディスペプシアの患者さんと健康な人との違いは、胃の不快な症状が慢性的に現れるかどうかであると話しました。このことから機能性ディスペプシアの患者さんは、胃の機能の異常が起こりやすい人と考えてよいと思います。

それでは胃の機能は何がコントロールしているのでしょうか?

それは自律神経です。自律神経とは自分の意思とは関係なく24時間働き続けていて、活動時や緊張時に優位になる「交感神経」と、リラックス時や夕方から夜間に優位になる「副交感神経」の二つがあります。この二つの神経がバランスを取り合って、胃の機能を調整しています。交感神経が優勢になりすぎて、この自律神経のバランスが乱れると胃の機能に変調をきたすのです。それではいつ、自律神経が乱れるのでしょうか?それはストレスがかかった時です。もともと自律神経は生物としてのヒトの生命を守るために、「不安」「危険」「恐怖」などのストレスに敏感に反応するようにできています。

このことから、機能性ディスペプシアの患者さんはストレスを感じやすく、ストレスに過剰に反応して、自律神経が乱れ、胃の機能に変調をきたしているのではないかと考えることができます。このようにお話しすると、なぜ、機能性ディスペプシアの患者さんが、ストレスに過剰に反応するようになるのかが問題となります。ここは専門家たちが行う研究の焦点ですが、最新の知見では消化管のごくわずかな炎症が、その原因ではないかとの考えが提唱され注目されています。消化管の炎症は、ひどい胃腸炎の経験や、子どもの頃のストレス環境などによって、もたらされている可能性がありますが、これらはいまだ研究途中で詳しいことは分かっていません。

6 機能性ディスペプシアの治療

このように病態を理解していくと、症状をコントロールするには、自律神経の乱れを戻して消化管機能を正常化することが重要であると、納得していただけると思います。先に述べたように、自律神経は、恐怖や不安、疲労などのストレス状態が原因でその働きが乱れてしまうのです。特に機能性ディスペプシアの患者さんは、人間関係や自分の健康に対する不安が強く、これらがストレスになっていることが多いといわれています。例えば、胃の不調な症状が続くことに対しても「自分は何か悪い病気にかかっているのではないか」「この症状はどんどんひどくなり一生治らないのではないか」などと考えて、不安になったりするのです。

したがって、この不安を和らげることが治療の第一歩となります。

不安を和らげるためには、まずよい医師と巡り合うことが大切です。自分の不安な気持ちを受け止めてくれて、さらに「なぜこのように症状が出ているか、そしてこれが命に関わる病気でなく、ちゃんとよくなること」を適切に話してくれることで、患者さんの不安感が和らぐのです。これを「説明と保証」といいますが、正しく「説明と保証」をしてくれる医師に巡り合うことがとても重要なのです。

しかし、この病気や症状が出現するメカニズムを正しく理解し、適切に説明してくれる医師は、少ないのが現状なので、正しい治療をするためにも、この分野に詳しい専門医に診察を受けることは重要です。

また、これとは別に、患者さん自身で規則正しい生活を送ることや食事、睡眠などのライフスタイルに気をつけて自律神経を整えることも重要です。自律神経機能は生活のリズムを整えることで強くなるからです。毎日規則正しく起床し、就寝すること、そして三度の食事を規則正し

く取ることだけでも症状はかなり改善するはずです。

また、最近ではヨガやマインドフルネス（瞑想をベースにした心を整える方法）などが、自律神経を整えるのに有効であるとの科学的論文も多数報告されています。

ただストレスを減らし、生活習慣を改善するだけでは、不十分なことも少なくありません。このような場合には薬物治療を行うことになります。

日本消化器病学会の機能性ディスペプシア診療ガイドラインでは2段階の薬物治療を勧めています。多くのエビデンス（効果を確認する臨床的証拠）を有し、専門家が強く推奨する、薬剤を用いて行う第一段階の治療（一次治療）、一次治療ほどのエビデンスはないが、効果が期待できる第二段階の治療（二次治療）です（図1）。

一次治療で用いられる薬には胃酸の分泌を抑える酸分泌抑制薬（プロトンポンプ阻害薬やヒスタミンH2受容体拮抗薬）、アコチアミドという運動機能改善薬（胃の運動を活発にする薬）、六君子湯（りっくんしとう）という漢方薬の三つがあります。また、二次治療としては、抗不安薬や抗うつ薬、アコチアミド以外の運動機能改善薬や六君子湯以外の漢方薬があげられています（図2）。抗不安薬や抗うつ薬は、不安などの精神的要素が強いときに用いられますが、この場合、抗うつ薬は、通常のうつ病治療に用いるときの薬の量に比べ、ごく少量を用いることがほとんどです。

アコチアミド以外の運動機能改善薬は効果に関するエビデンスが不十分なために二次治療薬とされています。

漢方薬の六君子湯は、複数の臨床試験でその効果が科学的に証明されているので、一次治療として位置づけられていますが、その他の漢方薬は、臨床試験が行われていないため二次治療とされています。

しかし、安中散や半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）、抑肝散（よくかんさん）など効果が期待される漢方薬もいくつかあり、今後のエビデンスの蓄積が期待されます。

図1

機能性ディスペプシア

↓

説明と保証／食事・生活指導

↓

図2

一次治療

- 酸分泌抑制剤
- 運動機能改善薬（アコチアミド）
- 漢方薬（六君子湯）

↓ 症状不変

二次治療

- 酸分泌抑制剤
- 運動機能改善薬（アコチアミド以外）
- 漢方薬（六君子湯以外）

教職員のボーナス上手な運用方法「4・3・2・1の法則」

マネーコンサルタント
中央大学商学部客員講師
株式会社Money&You　代表取締役
頼藤 太希（よりふじ たいき）

「令和 3 年人事院勧告」によると、年間のボーナス支給額は 4.30 か月分となっています。
月の給与が 50 万円であれば、215 万円という計算になります。
ボーナスをもらったら何に使おうか思案している人もいるでしょう。お金が貯まらない人に共通しているのが、普段頑張っているご褒美にボーナスをほとんど使っているということ。
今回は、ボーナスの使い方、上手な運用方法をお伝えします。

1 生活費の6か月から1年分の貯蓄のために、ボーナスは優先的に貯蓄

自分自身のケガや病気はもちろん、家族のケガ、病気、介護などで資金が必要になったときに備えて、生活費の6か月から1年分は預貯金で確保しておきたいところです。そのためには、毎月一定額の貯蓄ができるように、黒字家計をめざすことが根本的な解決方法なのですが、生活費の6か月から1年分の貯蓄がない現状であれば、ボーナスは優先的に貯蓄へ回しましょう。

これから、お金を増やしていこうとするのであれば、投資の力を借りることが欠かせませんが、生活費の6か月分の預貯金がないならば、投資による資産形成はお勧めはしません。投資の格言に「命金（いのちがね）には手をつけるな」というものがあります。日々の生活費に回すお金まで投資してしまうと、お金が減ったときに生活が立ちゆかなくなる、という意味です。投資はお金が増えることがある一方、減ることもあります。

ですから、最低でも6か月分の生活費を確保しましょう。毎月の生活費が20万円なら120万円、25万円なら150万円です。そこからさらに、当面使うことのない余裕資金を貯めて、投資に回すのが基本です。

2 「使えるお金」と「将来のために使う・貯めるお金」に分ける

ボーナスが出たら、自分のために普段行けない旅行や買えないものに使おうとする気持ちは理解できます。自分にとって価値があると思うものにお金を使うことは悪いことではなく、むしろよいことです。ただし、その使い方にはメリハリが必要です。

ボーナスをほとんどご褒美に使ってしまう人で、毎月一定額の貯蓄をしている人はいるでしょうか？毎月の貯蓄ができていないのに、ボーナスだとできるというのはなかなか難しい話です。普段から貯蓄ができている人は、ボーナスでもしっかりと貯蓄をしながら、ご褒美にもお金を使います。

ボーナスの使い方における基本的な考え方は「使えるお金」と「将来のために使う・貯めるお金」の二つに分けておくことです。

「使えるお金」とは病気・ケガ、冠婚葬祭などの一時的なお金、自分の趣味やご褒美など1年以内に使ってもよいお金です。「将来のために使う・貯めるお金」については、スキルアップ、健康増進や人脈形成などの自己投資や、結婚資金、住宅資金、教育資金などの将来の大きな支出に備えるためのお金です。

3 ボーナスに限らず「衝動買い」はやめる

ボーナスは毎月の給与とは別に、年に2回もらえる特別なお金であるため、「心の会計」に陥りやすいと考えられます。心の会計とは、人がお金に関して意思決定する際、無意識に行う行動のひとつです。自分の心の勘定科目によって色分けし、その勘定科目の範囲の中で損得を判断するため、不合理な選択をする傾向があるというわけです。

「使えるお金」として、予算を決め、その予算内で自分のためにお金を使うことは悪いことではありません。それが本当に必要だと思うなら、買った方がよいでしょう。

しかし、ストレス発散や、周りの人に流されて買った物は、みなさんにとって必要な物ではないでしょう。家の押し入れやクローゼットなどに、買ったけど使っていない物は眠っていませんか。もし、そういった物があったら、自分にとって必要な物の判断がまだ甘いかもしれません。

ストレス発散の方法は人それぞれですが、お金を使わずにできる趣味を持つのが一つの手です。おすすめは運動。最近はYouTubeで「10分間エクササイズ」といった気軽に場所を選ばずできる「ダンス」「筋トレ」「ストレッチ」などの動画もたくさんあります。

運動をすると仕事に活力も生まれますし、お金をかけずにストレス解消ができるので無駄な出費を抑えられ、必然的にお金が貯まりやすいでしょう。

お金が貯まっている人の家にあるものは、本当にシンプルです。人に流されない自分の軸をもって、欲しい物・必要な物だけを集めています。ですから、買う前に一度立ち止まって「本当に必要か」「みんなが持っているから欲しいだけではないか」ということを考えましょう。そうすれば、衝動買いをグッと抑えることができるでしょう。

4 「4・3・2・1の法則」でボーナスを分配する

筆者が提唱しているボーナスの使い方は、「4・3・2・1の法則」で分配することです。

●生活費の6か月分の貯蓄がない場合
貯蓄：自分へのご褒美：自己投資：投資＝4：3：2：1

ボーナスの4割は定期預貯金や普通預貯金など貯蓄に配分し、3割は自分へのご褒美として配分、2割は自己投資として配分、1割は金融資産への投資として配分するという分配法です。

例えば、ボーナスを50万円もらえた場合、20万円は貯蓄し、15万円までは自分のご褒美として使うようにして、10万円は将来の自分のために自己投資を行い、5万円は金融資産へ投資を行う、という具合です。

「4・3・2・1の法則」はあくまでも目安なので、例えば、普段から自己投資にお金をかけていて、金融資産への投資をあまりやっていない方は、自己投資への割合を減らし、金融資産への割合を増やしてもよいでしょう。生活費の6か月分の貯蓄がない場合は、ボーナスから貯蓄に配分する割合は4～5割を確保したいところです。

なお、生活費の6か月分の貯蓄がある場合には、お金自身に働いてもらう力を大きくするために、ボーナスの4割は金融資産への投資に回すのがよいかと思います。

●生活費の6か月分の貯蓄がある場合
投資：自分へのご褒美：自己投資：貯蓄＝4：3：2：1

先ほどの「4・3・2・1の法則」と比べると、貯蓄と投資の位置が変わっているのが分かるかと思います。

なお、ボーナスを住宅ローンの繰り上げ返済に充てるのはあまりお勧めしません。理由としては、住宅ローン控除中であれば節税金額が減ってもったいないですし、現在の住宅ローン金利は低いので急いで返済する経済効果は低いからです。

5 ボーナスを生かして始めたい二つの「投資」

お金を増やす方法には、「自分自身」の稼ぎを増やすこと、「お金自身」に働いてもらうことの二つに大きく分けられます。

自分自身の稼ぎを増やすためには、スキルアップ、健康増進などの自己投資が必要です。スキルアップすれば仕事で結果を出しやすくなり、ベースの給料が上がっていきます。健康増進も、病気やケガをせず働き続けられますし、年を取っても働き続けることができますので、結果としてその分多く稼ぐことができます。

なお、自己投資は「投資」である以上、リターンを意識する必要があります。自己投資の目的・期間・金額を確認し、きちんと役立っているもの、本当に必要なものだけを残しましょう。活用していない英会話スクール、取得できていない資格の講座などはすべて「損切り」の対象です。

お金自身に働いてもらうとは、株、投資信託などの金融商品を活用して、お金自身に稼いでもらうことです。いわゆる、投資です。投資初心者にとって投資はハードルが高く感じるでしょうが、何かをきっかけにいつか始めたいと考えているのであれば、ボーナスを機に経験するのはよいタイミングです。

投資といえば、まとまったお金が必要と考えている人が多いですが、投資信託は100円からと少額で始めることができます。食わず嫌いにならず、少額から始めてみて、自分に合わなければやめればよいですし、自分に合えば続ければよいでしょう。

6 投資は、「長期」「積立」「分散」の王道ルールで増やすのが鉄則

そもそもなぜ投資が必要なのかというと、定期預金などの安全資産は金利が低く、堅実すぎて長期間預けてもお金が増えないからです。

定期預金と投資を比較すると、その差は一目瞭然。月10万円を30年間積み立てた場合、定期預金の金利を0.01%（年利）として計算すると、約3,605万円ですが、年利4%で運用すると、約6,941万円。3,000万円以上の差が生まれます。これが資産運用の力なのです。

ただし、投資には銀行の預貯金のような元本保証がありません。つまり、資産が減る可能性もゼロではないということです。そこで取り入れてほしいのが「長期」「積立」「分散」という投資の王道ルールです。

「長期」とは、投資期間を長く取ること。複利の効果で資産増加のスピードが加速します。「積立」とは、1回に大金を投資するのではなく毎月コツコツ積立投資すること。高値づかみを防ぐ効果が得られます。「分散」とは、投資先を分散すること。価格の変動を抑え、安定したリターンを狙うことができます。これらのルールを守ることで、リスクを抑えながらリターンを狙うことができます。

7 「長期・積立・分散投資」と相性のよい「投資信託」

投資信託は、投資家から集めた資金をひとつにまとめて、運用のプロがさまざまな商品に投資してくれる商品です。

投資信託のメリットは、1本で分散投資の効果が得られることにあります。1本の投資信託は数十、ときには数百以上の商品を組み入れています。そうすることで、仮にどれかが値下がりしても、他のどれかの値上がりでカバーすることになります。いくら分散投資が大切といっても、自分で数十・数百もの商品を買うのは大変ですね。投資信託ならば、1本買うだけでこれらの商品にまとめて投資す

るのと同じような効果がある、というわけです。

値動きを抑えながらお金を増やしていくという商品の性質上、短期間で利益を出すのではなく、長期間でじっくり増やすのが投資信託です。投資信託はどの金融機関でも積み立てができる商品であり、ネット証券なら100円から投資が可能です。

8 最初に始めるべき投資は「つみたてNISA」を活用した投資信託の積立

つみたてNISAは、年間40万円までの投資で得られた利益を20年間にわたって非課税にできる制度です。

つみたて NISA	
利用できる人	日本に住む20歳*以上なら誰でも *18歳（2023年から）
年間投資上限額	40万円
税制優遇	運用益が非課税
新規に投資できる期間	2018年～2042年
非課税となる期間	投資した年から最長20年間
投資対象商品	金融庁が定めた基準を満たす 投資信託・ETF
投資方法	積み立てのみ
資産の引き出し	いつでも引き出せる

投資できる商品は、金融庁が定めた基準をクリアした、長期で資産が増やせると見込まれる投資信託・ETF（上場投資信託）に絞り込まれています。つみたてNISAを利用することで、リスクを抑えて堅実にお金を増やすのに向いているとされる「長期・積立・分散投資」が非課税でできます。

なお、つみたてNISAの資産は、いつでも自由に引き出すことができます。住宅資金、教育資金、老後資金、余暇資金などに活用できます。

9 株を始めるなら好きな商品・サービスを販売している企業から選ぶ

お金自身に働いてもらう他の選択肢として、株式投資があります。ボーナスを機に株式投資を始めてみたいということであれば、まずは好きな商品・サービスを販売している企業の中から選んでみるとよいでしょう。

名前は知っていても何のビジネスをしているのかよく知らない企業に投資をするよりも、好きな商品・サービスを販売している企業であれば、商品内容やビジネスを理解しているわけですので、何も知らない企業を選ぶよりはリスクが低くなります。

株価というのは、企業の成長とともに上昇していきますが、企業の成長には、商品・サービスの売り上げが伸びていくのは必須です。

10年後・20年後に必要とされ続けている業界であることも重要です。コロナ禍や不況時にも強い企業、または業種なら、なおよいです。例えば、医療分野、健康分野、美容分野、セキュリティ分野などです。健康であり続けたい、綺麗であり続けたい、若くあり続けたい、というニーズはなくなることはないでしょう。

株式投資は、今後成長が期待できる企業とじっくり腰を据えて、お金を投じて応援するのが基本。ボーナスを機にチャレンジしてみれば、お金自身に働いてもらうのはもちろん、意外と自分に合っているという発見があるかも知れません。

何事もそうですが、最初の一歩が肝心です。始めてみることで見える世界が変わります。
共に資産形成を楽しんで行きましょう！