

年金60万円と5万円、本当に幸せなのはどっち？

PRESIDENT

プレジデント

毎月第2・第4金曜日発売 2025.1.31号 価格920円

年金で泣く人
年金で笑う人

どうすれば増える？
超入門「年金のしくみ」
50歳以降の付加年金／繰り上げの落とし穴…

実例取材◎

限られた年金で
満足に暮らす人たちが



Panasonic

それは、あなた専用の
プレミアムシート。

シェルフォームが、全身を包み込む。

繊細なモミ玉の動きが、コリを的確にとらえる。

上質なプライベートの時間が、心までときほぐす。

これが、パナソニック最上位モデル。

REAL PRO



パナソニック マッサージチェア

EP-MA121 オープン価格*

医療機器認証

医療機器認証番号
306AKBZX00028000

マッサージチェアの使用目的、効果【あんま、マッサージの代用】疲労回復、血行の促進、筋肉の疲れをとる、筋肉のこりをほぐす、神経痛・筋肉痛の痛みの緩解
*オープン価格商品の価格は販売店にお問い合わせください。 ◎この商品はお取扱い先を限定しております。 ◎一部店舗ではメーカー指定価格での販売となります。
◎ご購入の際は、必ず「保証書」の記入事項をご確認のうえ、大切に保管してください。 ◎ご使用の際は、必ず「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ORIS

HÖLSTEIN 1904



Aquis Date

オリス銀座ブティック

中央区銀座4丁目3番14号 03 6228 6866

政府はあの手この手で
多くの人を社会保険に
加入させようと
しています

これから私たちの年金はどこまで減るのか？ 山田真哉 18ページ

老後に必要なお金を
把握するためには
私がおすすめて
いるのは、「貯金簿」です

70歳からの「お金の壁」の乗り越え方 島中雅子 55ページ

日本の公的年金制度は、
明治期に軍人や官僚の
ための恩給制度として
始まった

コラム◎払うのは先だから、今のうちにどんなに使え：「年金の生みの親」の本音にみる官僚の無責任体質 渡瀬裕哉 30ページ

全体的に、試算の前提が
やや楽観的なことは
否めません

日本の公的年金は本当に大丈夫なのか？ 井堀利宏 71ページ

我々には、
素晴らしいホテルを
つくったという
自信がありました

なぜそれがやれたのか バレスホテル・吉原大介社長
古くて狭かったバレスホテルが「御三家」より高級なブランドになれた理由 94ページ

特集

年金で泣く人 年金で笑う人

「年収の壁」撤廃、国民年金の財源不足、高所得者へのツケ回し…

これから私たちの年金は どこまで減るのか？

山田真哉……14

ゼロからわかる

「年金のしくみ」超入門

清水典子……22

50歳からでも遅くない「付加年金」／40代後半は「学生時代の未納期間」を確認
納付が約1カ月分お得になる方法／選ぶべき「上乘せ」制度は？
受給繰り上げ最大のデメリット／辞職の前に受診したい「障害年金」

コラム◎払うのは先だから、今のうちにどんどん使え…

「年金の生みの親」の本音にみる官僚の無責任体質

渡瀬裕哉……30

3回だけ届く「封書」にはなにが書いてあるのか？

知識がないと大損

「ねんきん定期便」正しい見方と落とし穴

山中伸枝……32

コラム◎ねんきん定期便を「チェックしていた人」と「していなかった人」の残念すぎる違い

年金で静かに暮らす高齢者が抱く「最大の不安」とはなにか？

徹底取材「年金生活のリアル」

男女5人の証言

「資産2億円以上あるが独身で、認知症が不安」	月54万円・66歳	タクミさん
「年金生活で初めて中トロを買うようになった」	月69・5万円・70歳	アヤカさん
「どんな名門企業でも手篤すぎる年金は続かない」	月26万円・63歳	チサさん
「まだ仕事ができるから、趣味代はケチらない」	月30・2万円・68歳	ヒロトさん
「熟年離婚で一生賃貸だが、85歳までは大丈夫」	月14万円・68歳	マヤさん

38

コラム◎専業主婦優遇「年金3号」の廃止に

私が徹底的に反対する本当の理由

荻原博子……49

実例紹介◎限られた年金で満足に暮らす人たち

「老後2000万円問題」にダマされるな

70歳からの「お金の壁」の乗り越え方

畠中雅子……55

欧州には「毎月100万円」という国もあるのに…

英国在住37年作家が「日本の年金」を嘆くワケ

黒木亮……60

「乏しい年金より生活保護のほうが幸せ」は本当か？

家なし職なし年金なし…ド底辺老後のリアル

國友公司……64

「年金未払いのまま老後」を迎えるとどうなる

山田篤裕……69

現役世代は「現在の8割以下・月10万円以下」を覚悟すべき

日本の公的年金は本当に大丈夫なのか？

井堀利宏×黒田尚子……70

「超一流の子育て」に日本が向いていない理由

河崎三行……76

今号の表紙

「金のタマゴ」をドーンと中央に置きました。編集長になってすぐ、現代美術作品を表紙に使ったのですが、今回は特別なアートではありません。複数のタマゴを使ったパターンも検討しましたが、インパクトを重視しました。いかがでしょうか。(星野)

特別企画

PRESIDENT祭2025／「開催レポート」

写真が語るエコロジー 第31回環境フォト・コンテスト2025／「入賞作品発表」

115

80

プレジデント言行録
エディターズノート

▼読者の声 ▼編集部より ▼編集長より ▼出版だより

114 3

笹井恵里子の「根拠ある医療健康情報」⑫

コーヒーマスターが解説「若返りサプリ」より効く科学的に正しい飲み方

106

神田眞人「金融マフィアの仕事術」③

中国やインドに抜かれた日本が存在感を高めるためにすべきこと

104

職場の心理学 ⑬

「社長が明るくなる」「全社集会在頻発」もうすぐ潰れる会社9つの予兆

100

若杉忠弘「すぐれたリーダーほど自分にやさしい」

99

著者インタビュー

鎌田和樹「名前のない仕事」

98

本の時間 新刊書評

河崎 環評 石戸 諭著『嫌われ者』の正体 日本のトリックスター

97

茂木健一郎の「成功への物語」②⑩

お金・孤独・健康の不安を「一挙に」なくす働き方

96

古くて狭かったパレスホテルが「御三家」より高級なブランドになった理由

94

なぜそれがやれたのか ⑨

パレスホテル社長 吉原大介

92

田中道昭のビジネスニュース最前線 ④

「政府歳出の30%は削減できる」「イーロン・マスクのトンデモ主張をトランプが野放しにするワケ」

90

飯島勲「リーダーの掟」⑦⑦③

減税の代償。「1003万円の壁」撤廃で何が増税されるのか

88

齋藤孝の「人生がうまくいく古典的名言」⑪⑨

期待をかけた若手がなぜか育たない本当の理由

86

大前研一の「日本のカラクリ」⑤⑤⑤

卒業後5年で年収が750万円増える世界基準の「リカレント教育」の効果

84

新連載 山崎まゆみの温泉街ヒットの源泉 ①

宿泊客の半数が20〜30代に劇的な変化！草津温泉を救った「イチアサ」とは

12

人間邂逅 ⑦⑦

セイノーホールディングス社長 田口義隆×慈眼寺住職 塩沼亮潤「里に下りてからが修行」

10

クエスチョンタイム ⑨

小池伸介「街に出たクマは殺すしかない」クマを愛する大学教授がそう断言する理由

8

おはようございます、新社長 ⑤⑦

ヤンマーアグリ社長 所司ケマル「トルコ紅茶がつかなく」家族と世界

6



そう
そのように

おいしい飲み方は
お湯割り。
まずグラスにお湯を入れ、
ゆっくりと
「いーちこ」を注ぎます。
すると、穏やかな
対流がうまれ、
やわらかな香りが
たちのぼり、
ふくよかなうまみが
花ひらいていきます。

いーちこ日田全麹 900ml/25度
いーちこシルエット 720ml/25度

飲酒は20歳を過ぎてから。お酒はおいしく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがありますので、気をつけましょう。飲酒運転は、絶対にやめましょう。

三和酒類株式会社 大分県宇佐市山本・虚空蔵寺丁 TEL 0978-32-1431 FAX 0978-33-3030 <https://www.iichiko.co.jp>



おはよう
ございます

新社長 vol.
57

所司ケマル「トルコ紅茶がつなぐ“家族と世界”」

Kemal Shoshi

1982年、トルコ生まれ。DENSOのドイツ研究開発拠点、住友商事のベルギー、イスタンブール支店などを経て、2016年、ヤンマーホールディングス入社。トルコ現地法人設立に携わり、24年から現職。

土曜日の朝、トルコ料理を家族と一緒に食べる理由

私はトルコで生まれ育ちました。トルコの朝食は豪華です。メネメン（卵料理、スジユク（サラミソーセージ）、パストウルマ（生ハム）、オリーブ、チーズ、トマト、キュウリ、バター、ジャム、はちみつ、サワークリームなど20種類以上の小皿がずらりと並び、バケットやシミット（胡麻をまぶしたパン）に載せていただくのです。

「カフヴァルトウジュ」という朝食専門のレストランも、トルコならではの文化です。私たちは毎週末、家族や親戚、時には友達家族まで20人以上でお気に入りの店に集まり、昼過ぎまで朝食を楽しんだりもしました。私は日本の朝ごはんも大好きですが、トルコの味と家族の思い出が詰まった朝食には、特別な郷愁を感じます。

そして、トルコの朝食に欠かせないもう一つの楽しみが紅茶（チャイ）です。紅茶は単なる飲み物ではなく、人々の会話を彩る大切な存在です。それぞれの家庭で茶葉をブレンドし「わが家の味」をつくるのが一般的で、淹れ方にもこだわりがあります。2段式の「チャイダンルック」は、下のポットでお湯を沸かし、上のポットで茶葉を蒸らす構造になっており、しっかりと蒸らすことで紅茶の深みが引き出されます。

15分ほど茶葉を蒸らした後、下のポットのお湯を注ぎ、鮮やかな深紅のお茶を抽出します。それを口が少し広がって中央、かくびれた、チューリップ型の小ぶりのグラス

に注ぐのです。角砂糖を入れる人もいますが、私はストレートが好み。小ぶりのグラスだからこそ、気づけば朝だけで5〜6杯は飲んでしまうのです。

今は仕事で忙しく、平日の朝はだいたいコーヒー1杯とクロワッサンをかじるだけで家を出ます。出張も多く、帰宅が深夜に及ぶこともしばしば。それでも12歳の長男と8歳の次男と過ごす時間は、私にとってかけがえのないもの。だからこそ、土曜の朝だけは特別な時間を取って、トルコの朝食を囲みながら一家団らんのひとときを大切にしています。

父親は忙しくて毎日は会えないけれど、土曜日の朝だけはキッチンでメネメンを焼いたり、トマトを切ったりして朝食の準備をしている——そんな光景が、これから先もずっと子どもたちの心に残り続けてほしいと思っています。

保守的な農機メーカーで海外売上を2倍にする方法

私が社長に就任して掲げたのは「海外売上を5年で2倍にする」という挑戦的な目標でした。当社は12カ国に現地法人を持ち、アフリカや南米にもディストリビューターがいます。しかし、グローバル市場での「YANMAR」は、農業機械のブランドとしてそれほど知られた存在ではありません。喫緊の課題として、ブランド力を高めることが不可欠です。

これまでは日本から製品や人材を供給し、一定の成果を上げてきましたが、農業機械

は使う人や地域、育てる作物によって求められるものが異なります。柔軟な設計開発と迅速な供給を実現するために、今後は現地での生産と人員強化を推進し、地域ごとのニーズに応じた生産・販売体制を築いて競争力を高めていきます。

グループの中でもヤンマーアグリは保守的な会社で、農業業界一筋で、長年にわたる技術と経験を積み重ねてきたプロフェッショナルが多くいます。彼らの技術力を誇りに思う一方で、これまでのやり方を大胆に変えてスピーディに展開していくことには、苦手意識を感じる部分もあります。

私自身はこれまでのキャリアで、さまざまな国で新しい事業に挑戦することばかりでした。私たちがそれぞれの強みを活かすれば、素晴らしいシナジーが生まれるはず。そのためには、垣根を越えた自由な話し合いが欠かせません。

そこで思い出したのが、トルコの職場では当たり前だった、紅茶のある風景です。朝になると美味しい紅茶が淹れられ、職場の皆に振る舞われました。お客様が訪れた際に、おもてなしとしてお出しするのも紅茶です。紅茶があると会話が弾み、自然と笑顔が増え、お互いリラックスして、信頼関係が生まれるきっかけになります。

そんな紅茶文化にならって、今朝はオフィスにチャイダンルックを持ってきました。スタッフやお客様にトルコの紅茶を楽しんでいただながら、これからの挑戦を語り合いたいと思います。さあ、どうぞ皆さんも朝の紅茶をお飲みください。



こいけ・しんすけ ● 東京農工大学大学院グローバルイノベーション研究院教授。博士(農学)。ツキノワグマの生態や森林での生き物同士の関係を研究。著書に『わたしのクマ研究』『ある日、森の中でクマさんのウンコに出会ったら ツキノワグマ研究者のウンコ採集フン闘記』など。

「街に出たクマは殺すしかない」 クマを愛する大学教授が そう断言する理由

人口の都市集中により クマの生息範囲が拡大

昨年11月末、秋田市内のスーパ―にクマが侵入し、店員1人がけがをする事故が起きた。クマは店内に居座り、2日がかりで捕獲され、駆除された。近年、このように人の住む場所までクマに襲われる被害が増えている。2023年度に全国で被害に遭った人は過去最悪の219人にのぼる。24年度は8月末までに、前年度を上回るペースでクマの出没が確認されている。

その背景として、40〜50年という長い年月をかけて、クマの分布している範囲が広がり、人の住んでいる場所に徐々に近づいてきていることが挙げられる。その理由の一つは、長年にわたるクマを保護する政策が採られてきたことだ。バブル期にゴルフ場やスキー

場をつくるために山林開発が盛んに行われ、クマの分布域が孤立、縮小し、西日本を中心に絶滅が危惧される地域も出てきた。そこで1999年に鳥獣保護法が改正され、各都道府県でクマの捕獲上限数を定め、獲りすぎないようにする政策が採られてきた。それがある程度成功したといえる。

もう一つの理由は、日本の人口の都市部への集中と地方の過疎化である。戦後しばらくの間は、人が山へ入って活動していたため、動物を山へ押しとどめる効果があった。しかし50年ほど前から人口が都市部へ集中するようになると、人が撤退した里山は耕作放棄地となって徐々に森へと戻っていき、野生動物の新たな生息場所になっていった。70年代までは人間が陣取り合戦に勝っていたが、その後、人が都市へと移動し、撤退した場所に野生動物が

分布を広げていったのである。

2023年はどんぐりが凶作だったため、クマの出没が非常に多い年だった。クマにとって、生息地である森から出るのはいかなるリスクを伴う行動であり、よほどのことがなければ出ることはない。それでも人の住んでいる場所に出てくるのは、クマを引きつけるエサになるような誘引物があるためだ。田舎では庭にカキの木やクリの木がある家が多く、かつては秋になるときちんと収穫されていたが、高齢化や過疎化した集落では果実が収穫されずに放置され、それに誘引されてクマが出没するのである。

なぜクマに遭遇すると、人身事故につながりやすいのか。基本的にクマは植物を中心とした雑食性で、人を襲って食べることはない。クマが攻撃してくるのは防御のためである。クマは基

本的に人への警戒心が非常に強いので、人に遭わないようにしている。人と鉢合わせしてしまうと、クマもパニックになり、目の前の人をはね除けてでもその場から逃げようとする。その結果として被害に遭ってしまうことが多い。人の住む場所に出没したクマに、私たちはどう対処すべきだろうか。「駆除せずに保護すべきだ」という声もあるが、前提として、人の住む場所に出没したクマに対して、私たちにできることは駆除以外にほぼ何もないと考えたほうがいい。行政の立場からすれば、人身事故は絶対に起こしてはならない。一刻も早くクマがいない状態にする必要がある。そのためには、銃器による駆除しか方法はないのである。

山に追い払う方法もあるが、人の住む場所では、追い払った先にまた別の人が住んでいるため、さらに事故が起きる可能性がある。また、檻に捕まえて山に放つという方法もある。しかし、檻を置いたところでクマはそう簡単に入ってはくれない。そのため、解決に時間がかかり、その間、周辺の住民はずっと怖い思いで過ごすなければならなくなってしまう。

では、麻酔銃はどうだろうか。麻酔を確実に命中させるには、10メートル

※1筆者註:環境省「平成30年度中大型哺乳類分布調査」によると、2003年度から18年度にかけてのクマ類の分布域の増減率について、中国地方270%、近畿地方169%、東北地方134%、北海道129%と増加する一方、四国地方は88%、九州地方は絶滅したとされる。

の距離でクマが見えている状況でなければ撃つことはできない。しかも、興奮しているクマに麻酔はなかなか効かない。人の住む場所に出没したクマは大抵興奮しているもので、麻酔が当たってもどこかへ行ってしまう、別の事故が起きる可能性がある。秋田市のスーパリーの事件では檻が使用されたが、あの場合はクマが建物の中にいて外に逃げられる恐れがなかったために使えた特殊なケースといえる。

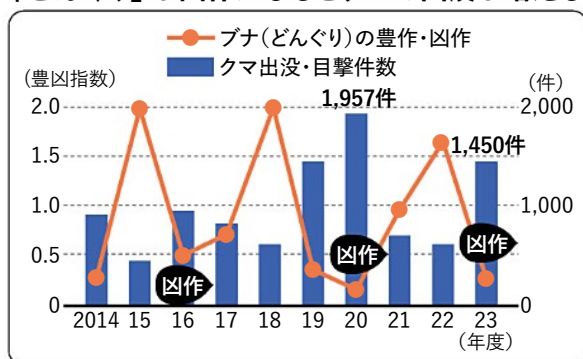
こうしてみると、人の住む場所に出没したクマに対しては、地域住民の安心安全のために、一刻も早く銃で駆除するしか方法はないことがわかる。

クマの保護を考えるのであれば、そもそもクマが人の住む場所に出てくることがないように、森の中からクマを出さないようにすることが重要だ。そのために、すぐにできることとしては2つある。一つは、カキの木やクリの木など、クマのえさになりそうな誘引物を撤去することだ。木の伐採には費用がかかるため、最近では公費で助成する自治体も増えている。そしてもう一つは、森から集落に侵入する経路を遮断すること。耕作放棄地や、川原沿いのヤブなどを刈り払い、クマが姿を隠しながら移動できる場所をなくすことで、人の住む場所にクマが出没するのを防ぐことができる。

長期的な対策としては、人とクマとの棲み分け（ゾーニング）をはっきりさ

せることが挙げられる。クマが昔から住んでいる場所と人が住んでいる場所の間に緩衝帯を設け、人が住んでいる場所にクマを入れさせず、緩衝帯でうまくクマと付き合うようにするのだ。そのためには、ヤブを刈り払うなどして、緩衝帯をクマにとって住みにくい場所にする必要がある。かつては地元の集落にヤブを刈り払うだけの元気があったが、高齢化や過疎化が進む中で、地域住民だけに対応を任せるのは困難になっている。そのため、公共事業として、集落周辺に動物が居着かないような管理をする必要がある。何年かに一度起こる大雨による洪水を防ぐために堤防を整備するのと同様に、何年かに一度起こるどんぐりの凶作のときにクマを出没させないように、公費で森

「どんぐり」が凶作になるとクマの出没が増える



出典：新潟県鳥獣被害対策支援センターの資料をもとに編集部作成

を管理するのである。そうしなければ、クマと付き合っていくのは難しいのが現在の日本社会の状況といえる。24年にはクマが「指定管理鳥獣」に指定され、交付金を使ったクマとの共生のための環境整備の試みが各自治体で進められている。

猟友会頼みの駆除はなぜ問題なのか

野生動物に対応するのは行政の役割だが、行政にも2つの問題がある。一つは、職員の中に野生動物管理の専門知識を持った担当者が少ないこと。都道府県レベルでも、その割合は6%に満たない。多くの担当者は専門知識を持たないまま、3年ほど担当して異動するようなことを繰り返している。都道府県で専門的な職員を複数配置できれば、市町村でも安心して対策について相談することができ、地域の野生動物管理の力を底上げすることができる。

もう一つの問題は、駆除を地元の猟友会に依頼している点だ。そもそも猟友会は狩猟を趣味にしている人たちの集まりであり、駆除はボランティアに近い形で行われている。彼らは山にいる野生動物を撃つのは長けていても、人の住む場所やパニックになっているクマを捕獲することに長けているわけではないし、野生動物管理の科学的な知識を持っているわけでもない。また、人の住む場所で発砲することは2次被害や3次被害につながる可能性もあり、非常に責任を伴う仕事であるにもかかわらず、ボランティアで依頼することは大きな間違いといえる。行政で捕獲従事者のような専門職員を雇用するか、民間事業者きちんと費用を支払って委託すべきだろう。

クマ対策のやっかいなところは、人々のクマに対する印象が「怖い」「かわい」「で二分されるところだ。クマが出没する地域の人は「クマなんてないでほしい」と願い、クマの出没が身近ではない人は「殺すのはかわいそう」と思う。いずれにせよ、私たちにできることは、まずクマの正しい姿を知ることだ。クマを過度に恐れることはないが、ただかわいだけの動物ではないことも知っておく必要がある。クマの被害が多い秋田県では、クマに関する正しい知識を普及させる取り組みに力を入れている。正しい知識を持つことが、正しい対策に結びつくからだ。

都市に生活している人にとって、クマはあまり身近な存在ではないかもしれない。しかし、果たして10年後、20年後はどうだろうか。すでに札幌や仙台などの100万人都市でもクマが街中に出没している状況がある。東京では今、高尾辺りがクマの分布の最前線だが、今後、その先の多摩丘陵にまで進出してくる可能性は十分ある。クマの出没は、都市の住民にとっても、決して他人事とは言い切れないのだ。

※2筆者註：環境省は2024年4月、クマを「指定管理鳥獣」へ追加した。ニホンジカ、イノシシに続き3例目となる。絶滅の危険が高い四国のツキノワグマは除く。都道府県による生息状況の調査事業や人材育成などが国の交付金の対象となる。

セイノーホールディングス社長

田口義隆

Yoshitaka Taguchi

大峯千日回峰行大行満大阿闍梨
慈眼寺住職

塩沼亮潤

Ryojun Shionuma

人間
邂逅

里に下りてからが修行

東京・日本橋にて。



撮影=的野弘路 構成=本誌編集部

同

世代の経営者らが集まる場で最初に阿闍梨さんのお話を聞いたときには本当に驚きました。奈良

県の吉野山で高低差1355mの山道を毎日48キロ、1000日間にわたり歩き通す「千日回峰行」に加え、「四無行」「八千枚大護摩供」という荒行を満行されたというのです。とても人間業とは思えません。

しかし目の前の阿闍梨さんがそれを成し遂げたのだと考えれば、人間の可能性の豊かさに勇気づけられる思いがしたのも事実です。私たちはつい自分自身の能力を枠にはめ、限界を意識してしまいがちですが、実はもっとやれるんだよ、と背中を押してもらえた気がしました。今では仙台・慈眼寺で開かれる護摩修法に参加するほか、折に触れ友人たちと阿闍梨さんを囲む食事を開いたりする仲です。

「生き仏」とも呼ばれる阿闍梨さんですが、人当たりがよく誰とでもフラットに話をされます。楽しい会話を続けるうちに気づきをもらうことも多々あります。たとえばよく口にするのが「里に下りてからのほうが修行ですよ」という言葉。山で修行を重ねていたときよりも、里で人間関係を含めさまざまな困難にぶつかったときのほうが人格を磨く機会になったというのです。だから「日々仕事に向かっているみなさんも修行をしているということですよ」と言われれば、自分も頑張らなくちゃという気持ちにさせられます。これからも仲間とともに、阿闍梨さんとの気付きの多い会話を楽しみたいと思っています。

(田口) P

年金で泣く人 年金で笑う人

「年収106万円の壁」「基礎年金の底上げ」…2024年は年金問題が大きく動いた。

老後資金への不安は強まるが、正しい知識を身に付ければ何も怖くはない。

あなたの年金を「金のタマゴ」に変える知恵をお届けする――。



「年収の壁」撤廃、絶対的財源不足、高所得者へのツケ回し…

これから私たちの年金は どこまで減るのか？

私たちの老後を支える年金。不安を抱えず十分なお金を、本当に国からもらうことはできるのか？
今度の改正で大激変が予想される年金制度について、最新情報をお届けする。



公認会計士・税理士
山田真哉 Shinya Yamada

芸能やアニメ関連専門の会計事務所「芸能文化税理士法人」会長。内閣官房行政改革推進会議EBPM・歳出改革等有識者グループ参画。著書『さおだけ屋はなぜ潰れないのか?』は165万部を超える大ベストセラーに。YouTubeチャンネル「オタク会計士ch【山田真哉】」少しだけお金で得する」は登録者数100万人。www.youtube.com/@otakuCPA

**豊かな老後生活には
「働き続ける」が前提**

年金制度は5年に1度、見直しが行われます。2025年はその年にあたりますが、今回はどんな改革が行われるのでしょうか。厚生労働省は12月上旬にその具体案を公表しました。私が配信しているYouTubeチャンネル「オタク会計士ch【山田真哉】」少しだけお金で得する」の動画でも詳しく解説していますが、プレジデント誌でもお話ししたいと思います。私たちが将来受け取る年金額を大きく左右する内容もありますので、しっかりチェックしておきましょう。

今回の年金改革では、定年後の働き控えを解消する改革が行われます。現状、60歳以降に年金を受け取りながら働く、年金が減額されます。これを在職老齢年金と呼んでいます。具体的には給与・賞与と年金を合わせた額が月50万円を超えると、超えた分の2分の1が減額される仕組みになっています。このため、高齢者の中には減額されない範囲で働こうとする人が見られます。今後は減額の基準を50万円から62万円または71万円に引き上げ、働くシニアの受け取れるお金を増やす狙いです。

年金額底上げの改革案も盛り込まれています。公的年金には全員が加入している基礎年金（国民年金）と会社員や



高所得者が年金を支えるべきなのか

さらに年金財政を安定させるため、

公務員などが加入している厚生年金があります。厚生年金に加入している人は基礎年金と厚生年金の2階建てで加入しています。厚生年金は、会社員で年収300万円だった人の場合、毎年約147万円受け取れる計算となります。40年間勤務と仮定して、支払った厚生年金保険料は1141万円。受給開始からおおよそ8年で元を取れることになり、会社員にとっては有利な年金なのです。

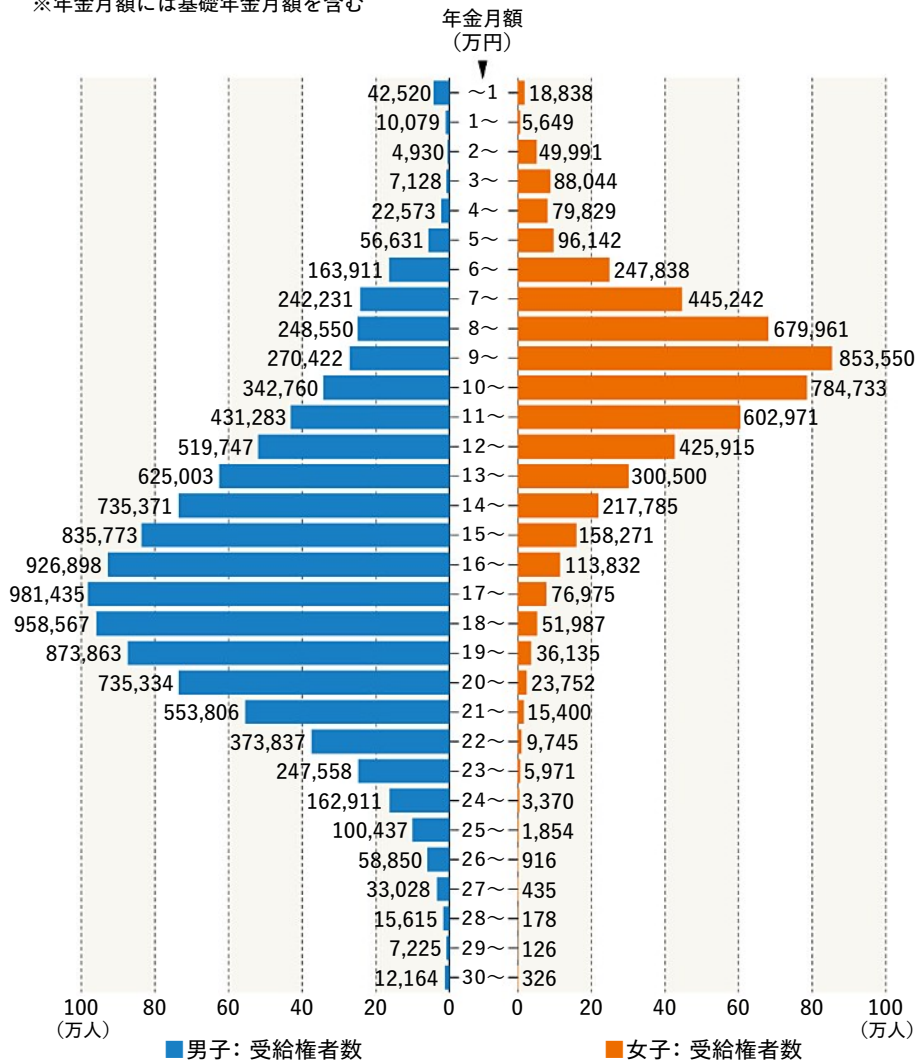
一方で、国民年金は財政状況が厳しく、これでは自営業など国民年金だけに加入する人は、老後生活が心配です。そこで、厚生年金の積立金の一部と追加の国庫負担で国民年金の額を底上げする予定です。その結果、基礎年金は現状の1割低い水準で下げ止まるということです。ただし、基礎年金を底上げするために「会社や厚生年金加入者が支払った保険料を流用するのはどうか」との声も少なくありません。実際に会社員や公務員などが受け取る厚生年金は減ることになりますが、基礎年金の底上げによって厚生年金受給者の大半の受け取る年金額の合計額が増えるのではという見方もあります。それでも保険料の流用が国民に理解されるかは今後の課題です。

会社員ならば国民年金と厚生年金合わせて月額約30万円もらえる人もいる

■厚生年金保険(第1号) 男女別 年金月額階級別受給権者数

男子:1060万440人 女子:539万6261人(2022年度末)

※年金月額には基礎年金月額を含む



出所:厚生労働省年金局「令和4年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」をもとに編集部作成

高所得者の負担を増やすことも予定されています。現在、厚生年金の保険料は賞与を除く年収が798万円(月額報酬65万円)で上限になっており、それ以上に年収が増えても保険料は増えない仕組みになっています。この月額報酬の上限を75万~98万円に引き上げて、

年収の増加に合わせて保険料の負担も増やす予定です。

共働きが増えていることに対応して、配偶者が亡くなったときに受け取れる遺族厚生年金の男女差も解消されます。遺族厚生年金は、厚生年金に加入している人が亡くなった場合に遺族が受け

取れます。これまでは、遺族厚生年金の受け取り対象者は、18歳未満の子どもがいる配偶者、または子どものいない配偶者(条件・配偶者が妻であり、30歳未満の場合は5年間支給、30歳以上の場合は生涯、配偶者が夫の場合は55歳以上で5年間支給)でした。改革案では受給できる

配偶者の年齢を妻、夫問わず20代〜50代として、18歳未満の子どもがいない場合は給付期間を5年間に統一します。現在すでに遺族厚生年金を受け取っている人や40歳以上の人、子どもを養育中の方にはとくに影響はでませんので、今回の改正案を気にする必要はないでしょう。

「106万円の壁」から「週20時間の壁」へ

今回の改革案で最も影響の大きいのは、「年収106万円の壁」の撤廃です。年収の壁には所得税の「103万円の壁」もありますが、「106万円の壁」は社会保険の壁です。現在、個人事業主とその扶養家族は、国民健康保険と国民年金に加入し、国民年金の保険料は1人当たり年間20万円ほどになります。一方、会社員は、健康保険と厚生年金に加入していますが、保険料は会社と折半で支払っています。そして配偶者については、年収130万円未満であれば、健康保険料が無料、国民年金にも無料で加入できます（60歳以上は180万円未満）。この人たちは国民年金で「第3号被保険者」と呼ばれる立場で、「主婦年金」とも呼ばれています。年収130万円未満の配偶者は、健康保険も年金も無料になることから、かつては「年収130万円の壁」として機能してきました。

ところが130万円の壁の存在によ

「年収106万円の壁」撤廃で手取りは減るが年収は微増

■ 短時間労働者社会保険加入条件（現在）

1 労働	週20時間以上
2 賃金	月8万8000円以上（年105万6000円）
3 勤務期間	2カ月以上
4 対象	学生は除外
5 従業員数	51人以上の企業

改正後

1、3、4すべてを満たせば社会保険強制加入

■ 夫：会社員（年収500万～800万円） 妻：パート（都市部）の場合

年収の壁	税金	社会保険 （健保・年金・雇用）	手取り （率）
100万円	—	—	111万円 (111%)
103万円	住民税	—	113万円 (110%)
103万円超 (104万円)	住民税 所得税	—	114万円 (110%)
週20時間 (106万円)	〃	ほぼすべての 事業所で社保加入	100万円 (94%)
130万円	〃	〃	117万円 (90%)
150万円	夫の配偶者 控除が逡減	〃	131万円 (87%)
178万円	〃	〃	145万円 (81%)

出所：山田氏のYouTube動画をもとに編集部作成

って、働いているのに年金保険料を支払わない人が増加するという一面もあり、年金財政的には厳しくなる一方です。政府としては「この壁をなんとかしてなくせないか」と考え、新しい壁をつくったのです。それが「短時間労働者の社会保険加入」と呼ばれる制度です。この制度によって5つの条件を満たす場合には、自分で保険料を支払って健康保険、厚生年金に加入することになりました。その条件とは、現在は①週20時間以上働く、②賃金が月8万8000円以上、③勤務期間2カ月を超える予定、④学生ではない、⑤従業員数51人以上の企業で働く、です。5つの条件をすべて満たす場合には、社

会保険（健康保険＋厚生年金）に強制加入となりました。②の賃金月8万8000円を年収に換算すると約106万円になることから、「106万円の壁」と呼ばれるようになったのです。

そして今回の改正で、この「年収106万円の壁」を撤廃しようというのです。その背景には、最低賃金の引き上げがあります。2023年の最低賃金は、全国平均で1004円でした。

この金額であれば、週20時間は働いても月8万6000円程度にしかありません。②の条件である8万8000円を下回っているのです。社会保険未加入でよかったのです。ところが24年の最低賃金は、全国平均で50円ほどアップ

しました。週20時間働く、9万644円です。最低賃金でも8万8000円を超えるわけですから、②の賃金が8万8000円以上という条件は意味がなくなってしまうのです。そこで今回の改革では②の賃金要件がなくなり、加えて⑤の従業員51人以上の規定もなくなる予定となり、「106万円の壁」から「週20時間の壁」となる見通しです。

また、個人事務所の場合は、従業員が5人以上で特定業種に該当する場合のみ強制加入の対象でしたが、今回はこの業種縛りもなくなります。個人事務所で従業員が5人未満の場合以外はすべて社会保険に強制加入となります。



この改革で、働く人の手取り収入にどの程度の影響が出るでしょうか。例を挙げて考えてみましょう

夫の年収500万円から800万円の場合

夫が年収500万円から800万円の会社員で、妻がパートで働いているケースです（都市部に居住）。仮に妻のパート収入が年100万円の場合、手取り額は111万円となります。年収より手取り額が多くなるのは、夫の配偶者控除を考慮しているからです。妻がパートで働いている場合、年収103万円以下であれば夫が配偶者控除を受けられます。このケースの場合、配偶者控除が受けられることで夫の手取り額が11万円増えるために、それを妻の手取り額に加算しています。その結果、妻の年収が100万円の場合には、手取り額が111万円となり、手取り率で考えると111%です。そして、妻の年収が100万円を超えると、妻に住民税がかかります。仮に年収103万円であれば、手取り額は113万円、手取り率は110%に下がります。さらに妻の年収が103万円を超えるのと妻に所得税がかかります。仮に年収104万円であれば手取り額は114万円で手取り率110%です。

1週間の労働時間が「週20時間の壁」を超えると、改正後はほぼすべての事業所で健康保険、厚生年金、雇用保険

といった社会保険に加入しなければなりません。仮に20時間を超えた時点の年収が106万円だったとすると、手取り額は100万円となり、手取り率は94%まで下がります。これまで無料だった社会保険料の負担が発生することにより、手取り率がマイナス約16%になるのです。ちなみに年収が130万円に増えると、社会保険料はさらに増え手取り額は117万円、手取り率は90%です。この先に「年収150万円の壁」も存在します（2025年以降は「160万円の壁」にすることを現在検討中）。それは夫の配偶者控除の壁です。配偶者控除には「配偶者控除」と「配偶者特別控除」の2つがあります。「配偶者控除」は妻のパート収入（給与収入）が103万円以下の場合、夫の所得から38万円を差し引くことができるものです（2025年以降は103万円以下という基準の変更を検討中だが、控除額に変更はない）。「配偶者特別控除」は妻のパート収入が103万円を超えた場合に、夫の所得から最大38万円を差し引ける制度です。妻のパート収入が150万円の壁を超えると、配偶者特別控除の額がどんどん減っていき、妻のパート収入が150万円の場合、配偶者特別控除の効果も加味した妻の手取り額は131万円で手取り率は87%です。国民民主党は「年収103万円の壁」を「年収178万円」に引き上げを求めています。この年収になると妻の

手取り額は145万円で手取り率は81%となります。税金と社会保険料で20%程度を負担することになります。

働いても増える年金は たったの年5700円

週20時間以上働いて、社会保険に加入した場合、無料だった健康保険料や年金保険料を支払うこととなります。手取りは15%以上減少することになります。ケガや病気で働けなくなったりときには最長1年半の傷病手当金や障害厚生年金を受け取れるほか、将来受け取る年金額も増えます。ただ、1年間、働いたことによる年金の増加額は年5700円程度です。支払った年金保険料の元を取るためには、17年以上は年金を受け取り続けなければなりません。支払った健康保険料の分まで元を取ろうと考えると28年かかります。仮に65歳から年金の受け取りを開始すると、年金分だけなら82歳以上まで長生きすれば元が取れますが、健康保険料の分まで含めると93歳以上まで長生きする必要があります。

そう考えると、「働く時間を週20時間未満に抑えたい」と考える人が増えそうです。それでは改革の意味がありませんから、働き控えを抑えるための対策も実施される予定です。前述のように厚生年金の保険料は会社と本人が折半しています。今回の改革ではこの負担率を調整可能にする案もでていま

す。年収106万円であれば会社と本人の負担割合を最大9対1にしようというものです。それでいて、将来は厚生年金を受け取る権利が得られますので、お得感が増して働き控えを解消するのではないかと考えているのです。年収が106万円以上になっても保険料の負担が徐々に増える形になれば「年収の壁を気にせずに働けるだろう」と厚生労働省は考えているのです。会社の負担率を上げると、経営が厳しくなってしまうから、会社への支援も検討されています。

それでも社会保険料を負担するのがいやだと考えるのであれば扶養から外れない方法で働くしかありません。その方法には4つあります。1つ目は働く時間を週20時間未満に抑えることです。時給が1200円で週19・5時間の契約で働くと、月換算10万円になります。8万8000円は余裕を超えてしましますが、週20時間の基準を下回っているため、社会保険に加入する必要はありません。ちなみに、月にたった一度だけ1週間の労働時間が20時間以上になってしまったからといって、すぐに社会保険に加入しなければならぬわけではありません。雇用契約で勤務時間をどう決めているかです。

「週20時間未満では生活ができない」という人には、裏技的ではありますが2つ目の方法があります。それは複数の会社で週20時間未満ずつ勤務するの

です。この場合、働く時間を合算するルールはありませんので社会保険に入する必要はありません。もちろん合算して年収が130万円以上だと扶養から外れてしまうので注意してください。そして3つ目は5人未満の個人事務所で働くことです。この場合も年収130万円未満に抑える必要はありません。4つ目は、契約方法をパートではなく業務委託に切り替えることです。

この場合も所得を130万円未満に抑える必要はありません。ちなみに3つ目以外の方法の場合、雇用保険にも加入できないので、この点はデメリットになります。雇用保険には失業手当や育休手当、教育訓練給付金などがありますが、これらが受け取れなくなってしまう点に注意が必要です。

氷河期世代の「貧困」は本当に解消するのか

このように政府はあの手この手で多くの人を社会保険に加入させようとしています。その理由は年金財政が苦しいからでもあります。基本は就職氷河期世代の老後の貧困を減らしたいと考えているからです。就職氷河期世代には、非正規雇用で働いている人が多くいるといわれています。その人たちは将来受け取れる年金が少なくなるので貧困が続いてしまいます。それを防ぐためには社会保険に入ってもらいたいと考えているのです。しかし、この

超氷河期世代の多くは30代で正社員化

	時期	2013年		2018年		2023年	
	当時の年齢	35～39歳		40～44歳		45～49歳	
男	就労数(万人)	346	35	343	33	334	30
	比率	90.80%	9.20%	91.20%	8.80%	91.80%	8.20%
女	就労数(万人)	131	141	154	182	155	180
	比率	48.20%	51.80%	45.80%	54.20%	46.30%	53.70%
女(既婚)	就労数(万人)	72	104	93	141	92	142

出所:労働力調査データベースをもとに編集部作成

就職氷河期世代でも、大卒の人は30代前半までには多くが正社員になっています。つまり、「就職氷河期世代には非正規労働者が多い」という前提が崩れたのです。この資料が厚生労働省に提出された意義は大きいと思います。

この点は、今後の議論を待つとして、「106万円の壁」に話を戻しましょう。社会保険の対象者が増えると、企業も従業員の社会保険料を折半で負担するのが大変です。今回の改革では、従業員50人以下の会社も社会保険の対象となるわけですが、この規模になると、経理の仕事は社長がやっているケースも多いでしょう。社会保険の手続きだけでも大変です。そのためには社会保険労務士にも頼らなければならないでしょうし、社会保険料の負担が重くなると、滞納する会社も出てくるでしょう。社会保険料を徴収しているのは日本年金機構ですが、実はその取り立ては厳しいのです。経営状態など考慮してくれないケースをよく耳にします。従業員が週20時間以上働いているにもかかわらず、社会保険に加入させていない場合、悪質だと判断されれば6カ月以下の懲役または50万円以下の罰金という重たい懲罰も待っています。

国は厚生年金保険加入者を増やしたい

今回の年金改革では見送りになりましたが、「主婦年金の廃止」も検討さ

れていました。前述のように主婦年金とは、国民年金の第3号被保険者のことです。会社員の配偶者は国民年金に加入していますが、保険料を納める必要がありません。保険料タダで国民年金に加入できるのは、1961年に国民皆保険制度が実施されたことが関係しています。もともと会社員の配偶者は、国民年金に加入してもしなくてもよい状態でした。しかし、国民皆保険制度が導入された以上は、加入させなくてはならなくなったものの、収入がないので保険料を支払うことができません。また、国民年金に加入してないままでは将来年金を受け取ることができません。とくに熟年離婚した場合などには老後の生活が不安になります。そうした議論があり、1986年になって会社員の配偶者は無料で国民年金に加入する「第3号被保険者」制度ができました。対象者の多くが専業主婦だったことから主婦年金と呼ばれているのです。

以前から廃止は検討されていたのですが、廃止に向けてさまざまな案が出ていました。主な3つを挙げますと、①主婦年金の負担を有料にする、②主婦年金の給付を減らす、③配偶者も厚生年金に入る、です。個人事業主の配偶者は保険料を支払って国民年金に加入しています。①はそれと同様に保険料を支払って国民年金に加入する方法です。2024年度の国民年金保険料

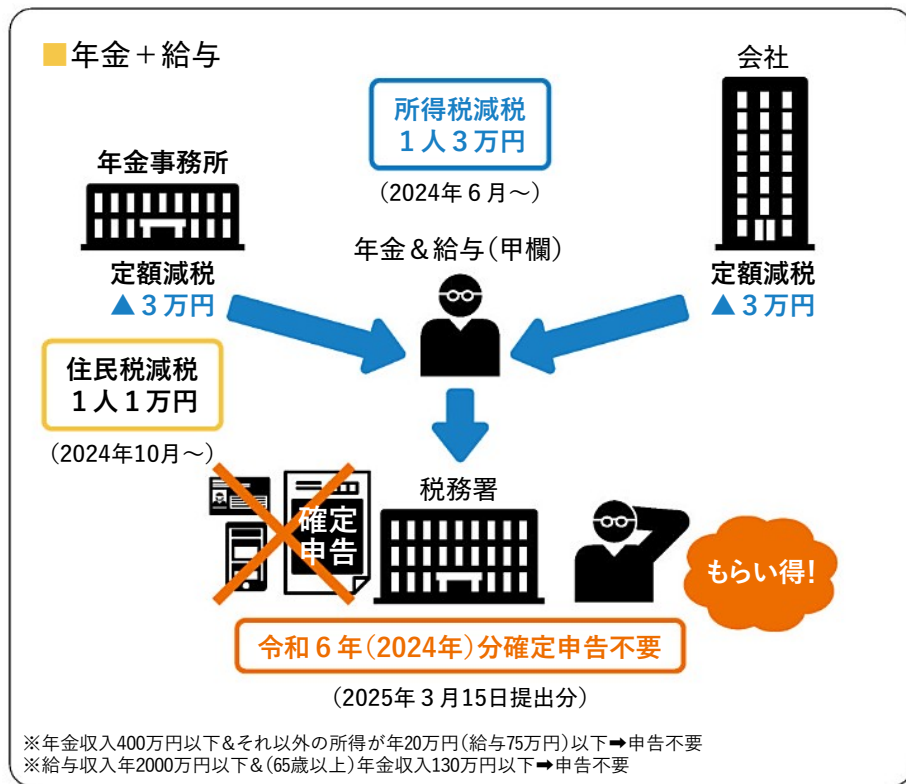
は1カ月1万6980円ですから年間20万3760円の負担になります。ただ、無職の場合は支払いができませんから、実質的には配偶者である会社員が支払うことになります。その場合、税金の控除などがありますから、それを考慮すると、実質負担は年間15万円程度になる見込みです。②は主婦年金の制度は残しつつも受け取れる金額が減ることになります。③は配偶者も厚生年金に加入する案ですが、今回の改革案で週に20時間以上働く場合には年取にかかわらず厚生年金へ加入することになりましたので、部分的に実施されたといえます。

主婦年金の廃止は見送られましたが、厚生年金の加入者をどんどん増やす方向にあることは確かです。そもそも主婦がタダで年金に加入できる仕組みになっているのは、前述のように国民皆保険制度によって無収入の人も加入しなくてはならないからです。今後、再び主婦年金の廃止が検討される可能性がありますが、だとしてもすぐにすべてを廃止することはないでしょう。育児や介護のために専業主婦をしているケースも多いと思います、それを考慮しながら、検討が進められるはずです。

年金受給者「定額減税」を合法的に2重取り

2024年に実施された定額減税も年金受給者に影響を及ぼしています。

年金受給者は確定申告不要で「定額減税」うまみ両取り



出所:山田氏のYouTube動画をもとに編集部作成

そもそも定額減税は岸田文雄政権時代の2022年末に物価高騰対策として打ち出されたものです。それまでも物価高騰対策は講じられていたましたが、住民税非課税世帯(生活保護世帯を含む)や住民税均等割のみ課税世帯に給付金を支給するにとどまっていた。これに対し「一部の世代だけ優遇するのは不公平だ」との声が高まり、追加の給付が検討されました。その過程で「給

付金でなく減税だ」となり、1人4万円の定額減税が実施されたのです。1人4万円の減税の内訳は「3万円の所得税減税」と「1万円の住民税減税」です。会社員の場合、所得税減税は会社が手続きしますし、住民税減税は住所地の自治体が手続きしますから自分で手続きする必要はありません。また、「1人4万円」の減税ですから、働いている人だけでなく、子どもなど

の扶養家族も対象となります。その場合には、扶養している納税者の税金から減税されます。このような仕組みになっているため、扶養家族が多い場合や納税者の所得が少ない場合には、定額減税の枠が余ってしまうこともありま。その際は、納税額から差し引きされない分を「調整給付金」として給付します。

年金を受給しながら働いている人の場合、定額減税の「2重取り」が可能になるケースがあります。年金受給者は2024年6月の年金で「3万円の所得税減税」を受けていますが、勤務先の会社の給与からも「所得税減税」を受けているはず。減税が重複した場合には、「令和6年分の確定申告」で調整される仕組みになっています。しかし、「年金収入が400万円以下でそれ以外の所得が年20万円以下の場合」あるいは「給与収入が年2000万円以下で年金収入が130万円以下の人の場合」には、確定申告をする必要がありません。よって減税分が調整されることはなく、「定額減税の2重取り」ができるのです。とはいえ、年金を受給しながら働いている場合、会社で受け取る給与もそれほど多くないと思いますので、3万円の所得税減税をまるまる受けるケースは多くないと思います。数千円程度の定額減税の上乗せは受けられるかもしれません。

ゼロからわかる

年金のしくみ

超入門

目まぐるしく変わる社会に合わせて、見直しと改革を繰り返す年金制度。
かつての常識が、いつの間にか刷新されていることも少なくない。
身近な疑問を糸口に、今、最低限知っておきたい「年金の基本」を学ぼう。



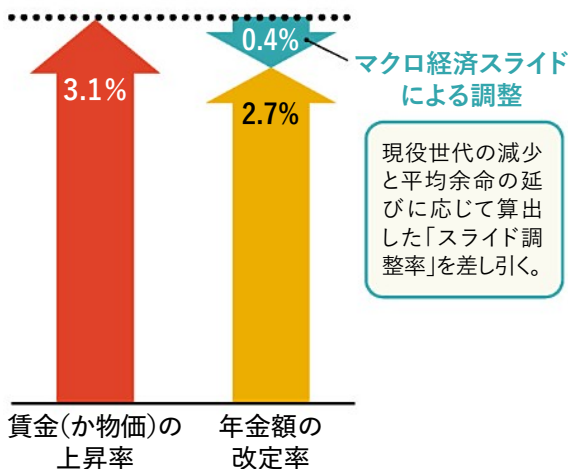
清水典子

Noriko Shimizu

社会保険労務士、年金アドバイザー。
2003年開業。「オフィス・椿」所長。年金分野に特化した社会保険労務士として2万件を超える年金請求、調査などの実績を持つ。『図解 いちばん親切年金の本 24-25年版』(ナツメ社)の監修を務める。

なぜ保険料と年金額は毎年変わる？

年金の給付額を抑える 「マクロ経済スライド」



数値は2024年度のもの。賃金や物価の伸びがマイナスの場合は、マクロ経済スライドは行わない。年金財政が長期にわたって均衡すると見込まれるまで調整は行われる。

社会情勢で変わっていった 公的年金制度の歴史

- (年)
- 1942 労働者年金保険法の制定。工場などの男子労働者向けに公的年金制度が創設
- 1944 ホワイトカラー労働者や女性も加入可能になる
- 1954 厚生年金が報酬比例部分と定額部分の2階建てに
- 1961 国民年金法の施行で「国民皆年金」に
- 1973 物価の上昇に応じて年金が増える物価スライド制を導入
- 1985 基礎年金を導入。第3号被保険者として専業主婦への年金加入を義務付け
- 1990 物価上昇と年金額が連動する「完全自動物価スライド制」を実施
- 1994 厚生年金(定額部分)支給開始年齢60歳を65歳に段階的に引き上げることが決定
- 2004 保険料率の段階的引き上げ。「マクロ経済スライド」を導入
- 2009 基礎年金の国庫負担が2分の1に
- 2010 社会保険庁が日本年金機構に改組
- 2016 マクロ経済スライドの見直し
- 2017 受給資格を得られる保険料納付済期間が25年から10年に短縮
- 2020 厚生年金の適用拡大の決定

※厚生労働省の資料を参考に編集部が作成

年を重ねるごとに「はたして自分は老後にいくらもらえるのだろうか?」と、だんだん公的年金制度を意識するようになる人もいいます。年金は老後に働けなくなったときにもらうイメージが強いかもしれませんが、それだけに特化した制度ではありません。家族を養う担いが亡くなったときに受け取れる遺族年金、病気やケガをした際に受け取れる障害年金も生活を保障してくれる大事な制度です。公的年金は3大リスクに備えたセーフティネットと言えます。

それらのリスクに対して、個人ではなく社会全体で備えるというのが公的年金の根本にある発想です。あくまでも「払う」と「受け取る」がワンセット。払わずしてもらうことは原則ありません。年金の財源は保険料と国庫負担、積立金で成り立っています。現役時代に払った保険料を積み立て、老後に受け取る「積み立て方式」ではなく、高齢者世代の年金給付をその時点の現役世代からの保険収入で賄う「賦課方式」が採用されています。

年金額は賃金と物価の変動に合わせて毎年改定されていきます。しかし、それらの変動がそのまま反映されるわけではありません。現役世代が将来受け取る年金の給付水準を確保するため、賃金と物価が上昇した場合、現役世代の人口減少や平均余命の延びなど社会情勢に合わせて年金額の伸びを抑制する「マクロ経済スライド」による調整が入るのです(左上表)。「インフレで生活が大変だから、年金を増やしてほしい」の要望に応じて湯水のように給付しては、年金制度が目指す「100年先まで続く」を実現できません。

そのため財政均衡を図るべく、2004年から導入されたシステムです。今後、年金制度や給付水準に不安はないのでしょうか。この先も年金制度が維持できるかどうかの財政状況をチェックする、定期健康診断的な「財政検証」が5年に1度行われています。現役男子の平均手取り収入額を100%とした場合、夫婦2人のモデル世帯が受け取る年金額は50%を下回ってはいけなく、法律で規定されており、24年の結果は、経済成長率がほぼゼロでも将来50%を維持できる見通しが示されました。

なお24年12月からマイナンバーカードと健康保険証が一体化されましたが、18年から年金の手続きは原則年金手帳がなくてもマイナンバーカードでできるようになっていきます。相談や加入記録の照会、各種届け出や添付書類の省略にも対応しています。

パート勤務でも厚生年金に入れる？

年金の加入者は「被保険者」と呼ば

れ、職業や立場によって3つに分かれ

ます。自営業は第1号、会社員と公務

員は第2号、第2号に扶養されている

配偶者が第3号です。第3号は納付し

なくても年金をもらえますが、年収1

30万円未満が条件。超えると第1号

として自分で国民年金保険料を納める

か、第2号として給与と賞与から厚生

年金保険料が天引きされます。

かつては自営業は国民年金、サラリ

ーマンは厚生年金、公務員は共済年金

（厚生年金とのシステム統合により15年に廃

止）とわかりやすい区分でした。今は

昔と比べて働き方が多様化したのにも

かわらず、厚生年金保険に加入でき

る人が限られてきたので、加入できる

人の条件が拡大しつつあります。

かつて501人以上が適用対象だっ

た事業所の従業員数は、24年10月から

は51人以上に拡大しました。パートな

どの短時間労働者も、1週間の労働時

間と1カ月間の労働日数が正社員の4

分の3以上になるか、左下表のような

条件が揃うと厚生年金保険の被保険者

になります。

厚生年金保険に加入すると「手取り

が減って困る」というネガティブな見

方もあります。しかし、第3号が第2

号になった場合、健康保険もセットな

ので傷病手当金や出産手当金などが労

働者として保障されます。負担が増え

る分、受け取る権利は増えるのです。今、

手取りが減るデメリットよりも、将来

の保障におけるメリットのほうが大き

いのではないのでしょうか。それでも手

取り減を警戒して働き控えが起こらな

いよう、年収156万円未満までは保

険料負担割合を通常の労使折半ではなく

企業負担を増やし、減り幅を埋める特

例を厚生労働省は検討しています。

種別で注意したいのは変更時です。

就職して第2号になったときは会社が

手続きしてくれますが、転職までの期

間や失業中で第1号になったときは、

住んでいる市区町村の国民年金担当窓

口に本人が届け出る必要があります。

手続きはスマホとマイナンバーカード

でも簡単にできます。届け出漏れがあ

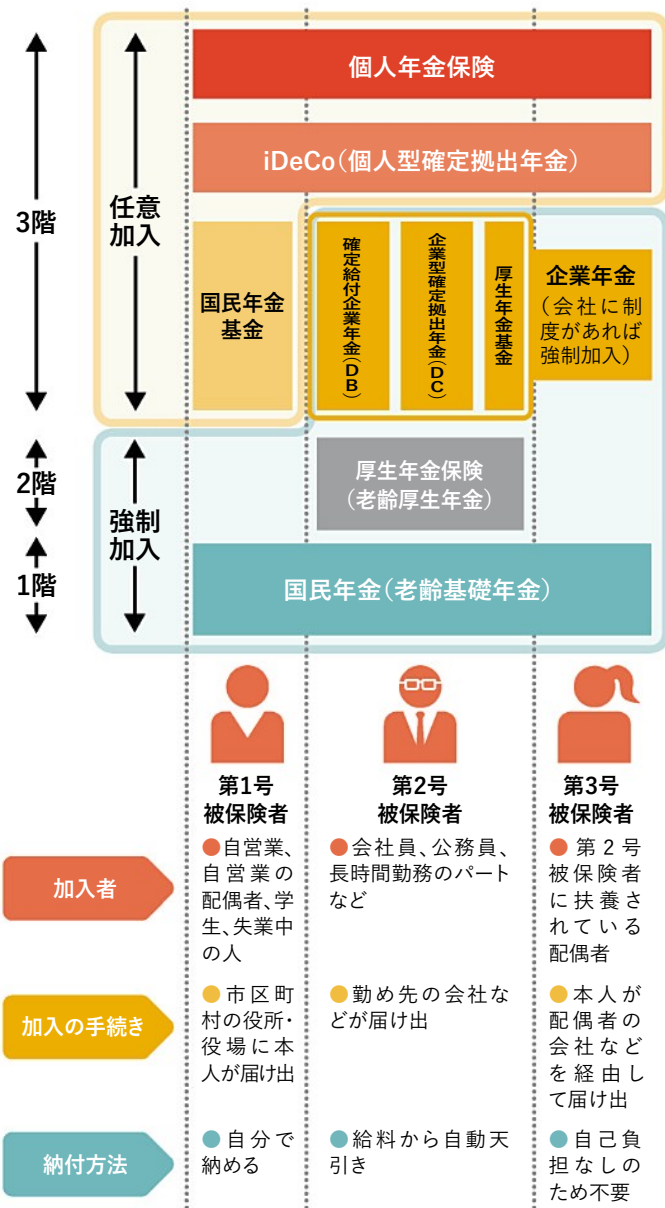
ると将来の受給額に影響するので、空

白期間をつくらないように気をつけま

しょう。

年金の加入者は3種類に分かれる

年金制度の体系図



加入対象が拡大する厚生年金

従業員数51人以上の企業で働く、以下の4つの条件をすべて満たすアルバイト・パートは、厚生年金の加入対象になった。2024年10月から施行。

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満（残業時間は含まない）
- ☐ 基本給と手当の合計月額が8.8万円以上
- ☐ 継続して2カ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 学生ではない（休学中、定時制、通信制は加入対象）

途中解約はできなくても全額所得控除が魅力

第1号被保険者が上乗せできる年金

国民年金基金		iDeCo(イデコ)
<ul style="list-style-type: none"> 20～65歳 国民年金の第1号被保険者と任意加入被保険者 	加入対象者	<ul style="list-style-type: none"> 20～65歳 国民年金の第1号から第3号被保険者と任意加入被保険者
<ul style="list-style-type: none"> iDeCoと合計して月の上限68,000円(加入年齢・性別により異なる) 	掛金	<ul style="list-style-type: none"> 月5,000円から千円単位で選択。第1号被保険者の上限額は国民年金基金の掛金との合計で68,000円
<ul style="list-style-type: none"> 基金が行う。あらかじめ決められた予定利率で掛金が運用されるため、加入時に受給額が確定する。 	資産運用	<ul style="list-style-type: none"> 毎月の掛金と金融商品を決めて自分で運用。運用実績によって受け取れる金額が変動する
<ul style="list-style-type: none"> 65歳(プランにより60歳)から 終身年金が基本 	受給	<ul style="list-style-type: none"> 60～75歳から5年以上20年以下の期間で受け取る 年金(分割)または一時金(一括)で受け取れる
<ul style="list-style-type: none"> 原則、途中解約はできない。会社員になって加入資格がなくなったら脱退。それまで納めた分は年金として受け取れる。掛金の口数を減らすことは可能 	途中解約	<ul style="list-style-type: none"> 原則、途中解約はできない。掛金の積み立てをやめると、運用指図者となり、それまで積み立てた額の運用を続けることに
<ul style="list-style-type: none"> 掛金は全額所得控除の対象。受け取る際、公的年金等控除が適用される 原則終身なので長生きするほど得 	メリット	<ul style="list-style-type: none"> 掛金は全額所得控除の対象。受け取る際、公的年金等控除が適用される 運用中や退職所得控除の利益は課税されず、再投資できる
<ul style="list-style-type: none"> インフレによって資産が目減りする可能性がある 	デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 元本割れするリスクがある

「安定した給付」か「個人による運用次第の給付」か

企業年金の違い

確定給付企業年金(DB)		企業型確定拠出年金(DC)
<ul style="list-style-type: none"> 企業年金基金や信託会社などを通じて会社が外部で積み立て運用 	資産運用	<ul style="list-style-type: none"> 会社が社員に掛金を支払い、社員が自分で金融商品を選んで運用
<ul style="list-style-type: none"> あらかじめ確定 	給付額	<ul style="list-style-type: none"> 運用実績により変動
<ul style="list-style-type: none"> 退職までで、厚生年金の被保険者であることが条件。70歳が限度 	加入可能年齢	<ul style="list-style-type: none"> DBと同じ
<ul style="list-style-type: none"> 60～70歳 	受給開始年齢	<ul style="list-style-type: none"> 60～75歳
<ul style="list-style-type: none"> 年金の受け取り見込み額がわかりやすいため、老後の生活設計が立てやすい 掛金も受け取り時も一部控除の対象になる 一定条件を満たせば中途退職時にも退職一時金が給付される 	メリット	<ul style="list-style-type: none"> 運用が好調であれば年金額が増える 会社が拠出する掛金に加えて、加入者本人が掛金を上乗せしたマッチング拠出部分の掛金が全額控除され、受け取り時にも控除対象となる 転職や中途退職しても年金資産の持ち運びができる 運用益は非課税
<ul style="list-style-type: none"> 予定通りの運用益がでないことがある 退職理由によっては年金額が減額される リスクを抑えた運用が一般的なもので、大きなリターンが期待できない 	デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 運用管理機関そのものは従業員が選べない 原則60歳まで現金化ができない 運用商品の選択次第では元本割れのリスクがある

年金受給額が足りないとき、選ぶべき「上乗せ」制度は？

50歳からでも遅くない
月4000円の「付加年金」

第2号は老齢基礎年金だけでなく、2階部分に該当する老齢厚生年金を備えています(24図)。それに比べると第1号は2階がなく、もらえる額が多くありません。年金額を上乗せしたい場合、利用できるのが「国民年金基金」と「iDeCo(イデコ)」です。

国民年金基金は加入した年齢と口数によって年金額が変わり、支給開始と期間が異なる終身年金2種類、確定年金5種類(最初の1口目は終身年金)から選べます。iDeCoは、第1号だけでなく第2号、第3号も利用可能です。第1号にお勧めしたいのが付加年金です。

国民年金基金に加入していると利用できませんが、1カ月の国民年金保険料に月額4000円をプラスして納付すると、「上乗せした月数×2000円」が年金に上乗せされます。10年納付すると年間2万4000円の付加年金が一生受け取れます。50歳から始めても決して遅くありません。

厚生年金保険の3階部分に該当するのが企業年金で、入社した会社で制度があれば原則加入になります。代表的なのが「確定給付企業年金(DB)」と「企業型確定拠出年金(DC)」です。それぞれのメリット・デメリットをしっかり理解し、老後の資金に活用しましょう。

保険料は安く納められる？

40代後半なら確認したい 「学生時代の未納期間」

現役世代がコツコツ払い続けている年金保険料は、一体いくら、どれだけの間払えばいいのでしょうか。

国民年金の場合、先述したように毎年改定があり、上限は法令上1万7000円と定められていて、24年3月までは月額1万6520円です。一方、厚生年金保険は標準報酬月額に保険料

率18・3%を掛けた額を労使折半します（左上表）。

国民年金の加入期間は40年で、10年以上で受給資格を与えられます。未納があつて受給額が少ない人は、60歳を過ぎて任意加入の手続きをすると、満額に近づけることができます（左中図）。ただし、保険料は当時ではなく現在の金額。未納期間を埋めて年金額を増やしたい場合は65歳まで、受給資格期間を満たしていない場合は、最長70歳ま

で加入が可能です。

自分には未納がないと思っている人も、40代後半以上であれば学生時代の納付を確認したほうがいいかもしれません。学生納付特例（27頁上表）が創設されたのは00年。それ以前は制度がなかったもので、親または自分で納めていないかぎり、20歳からの学生時代は未納になっている可能性があります。その場合、任意加入の手続きをして満額になるまで払うことをお勧めします。

国民年金保険料を少しでも安く納めたいのであれば、前納制度を活用しましょう。6カ月、1年、2年の前納があり、期間が長いほど割引率が上昇。また、現金・クレジットカードよりも、口座振替で納付したほうが安くなります（左下表）。

社会保険料は所得控除を受けることができるので、2年前納した場合は、納めた年に2年分、1年ごとに分けらるかを選べます。前納している期間に就職した場合、そこからは厚生年金保険の加入になり、重複する期間の国民年金保険料は還付されます。安心して前納制度を活用できます。

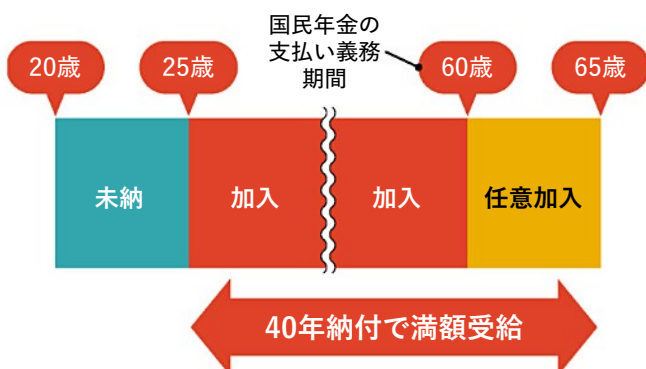
給料から天引きされている年金保険料はいくら？

厚生年金保険料の計算式

標準報酬月額 × 保険料率 (18.3%)		標準報酬		報酬月額
		等級	月額	円以上～円未満
厚生年金保険料		1	88,000	～93,000
企業負担 本人負担		2	98,000	93,000～101,000
半分ずつ折半		31	620,000	605,000～635,000
		32	650,000	635,000～

標準報酬月額は、その年の4～6月の3カ月間の給与の平均額をもとに、32等級に分けたもの。賞与は支給額から1,000円未満を切り捨てた標準賞与額にそのまま保険料率を掛ける。1回につき150万円が上限。

未納分があったら「任意加入」で穴埋めできる



未納期間があったら、60歳以降に任意加入して未納期間を埋めることができる。

前納割引を使えば納付が約1カ月分お得に

前納期間	納付方法	納付書・クレジットカード	口座振替
6カ月		830円	1,160円
1年		3,620円	4,270円
2年		15,290円	16,590円



約1カ月分
お得!

第1号被保険者は前納割引制度がある。表の数字は割引額。

免除と猶予は「受給額の反映」に注意

納付・免除・猶予・未納の違い

世帯の前年所得が一定額以下の場合、保険料の全額または一部の免除を受けることができる。

第1号被保険者が出産した場合、出産予定日の前月から4カ月間の保険料が免除される。

本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、保険料の納付を先送りできる。

前年所得が一定額以下の学生は、申請により在学中の保険料の納付が猶予される。

老齢基礎年金／
受給資格期間への算入

老齢基礎年金／
受給額への反映

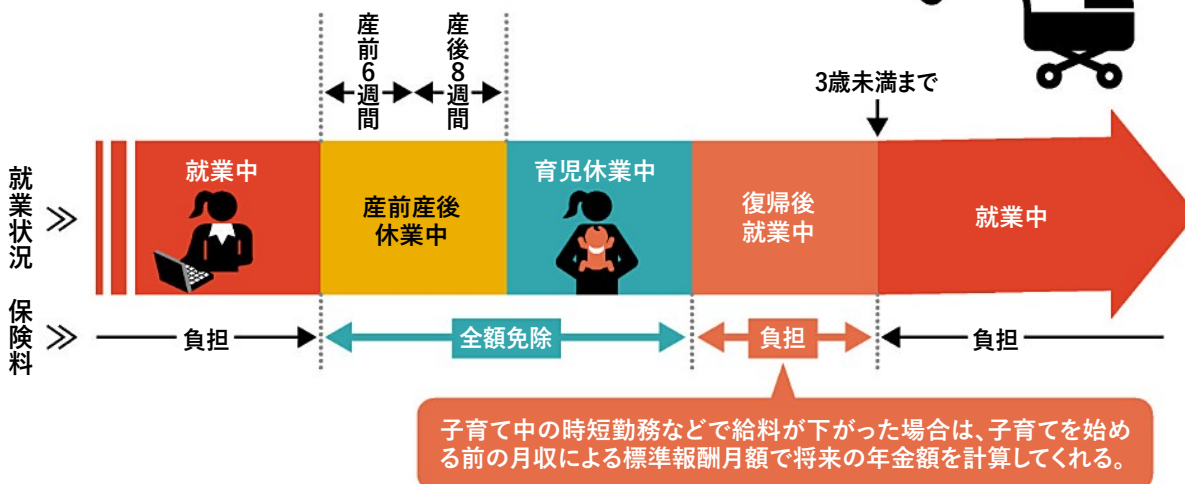
障害・遺族年金／
受給資格期間への算入

納付	免除			猶予		未納
	全額免除	一部免除	産前産後期間の免除	納付猶予	学生納付特例	
老齢基礎年金／ 受給資格期間への算入	○	○	○	○	○	×
老齢基礎年金／ 受給額への反映	○	△ 年金額の1/2	○	×	×	×
障害・遺族年金／ 受給資格期間への算入	○	○	○	○	○	×

免除と猶予は10年前まで追納が可能。承認を受けた期間の3年度目以降は利子が加算される。未納の追納は2年前まで。

出産や育児休業でも厚生年金保険料は免除される

産前産後・育児休業した場合の保険料負担



子育て前の月収で計算してもらうのは、従業員の希望で行う任意の手続き。事業主経由で「育児休業等終了時報酬月額変更届」を日本年金機構に提出する必要がある。

一方、申請もせずただ払わないと「未納」になります。未納は義務を果たしていないと見なされて、3分の2以上払っていないと原則障害年金と遺族年金はもらえません。突然のピンチに対応できないので必ず納めましょう。

また、産前産後と育児休業期間は厚生年金保険料が全額免除されます（上表）。国民年金は産前産後休業期間しか免除されませんが、不公平という声に動かされて、父母とも子どもが1歳になるまで免除される制度が新設されます。26年10月から施行される予定です。

対して、納付猶予は50歳未満の人が対象で、本人・配偶者の所得が一定額以下のとき、今は納める余裕がない場合に本人が申請し、承認されると保険料の納付が猶予される制度です。両制度とも10年以内なら追納が可能で、例えば受給額を満額に近づけることができます。

家族が国民年金を払えないときは、世帯主が連帯して納付する義務があります。そこで世帯の所得が一定額以下のとき、申請が承認されると保険料を払わなくて済むのが免除です。免除期間も年金の受給資格を得るための加入期間としてカウントされます。

経済的に苦しくてどうしても年金が納められない……。そんなときは申請すれば「免除」か「納付猶予」の制度を活用できます。

未納の年金はさかのぼって払える？

国民年金はいくらもらえるのか

老齢基礎年金の計算式

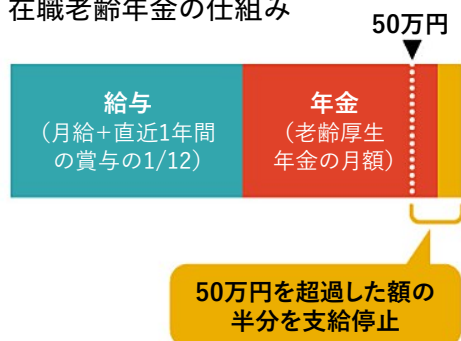
満額の年金額
816,000円

× 保険料納付済
期間の月数
480月

免除期間がある場合、上式の「保険料納付済期間の月数」に「保険料の免除月数×各免除月の反映する割合」が足される。

60歳を超えた会社員には「50万円の壁」がある

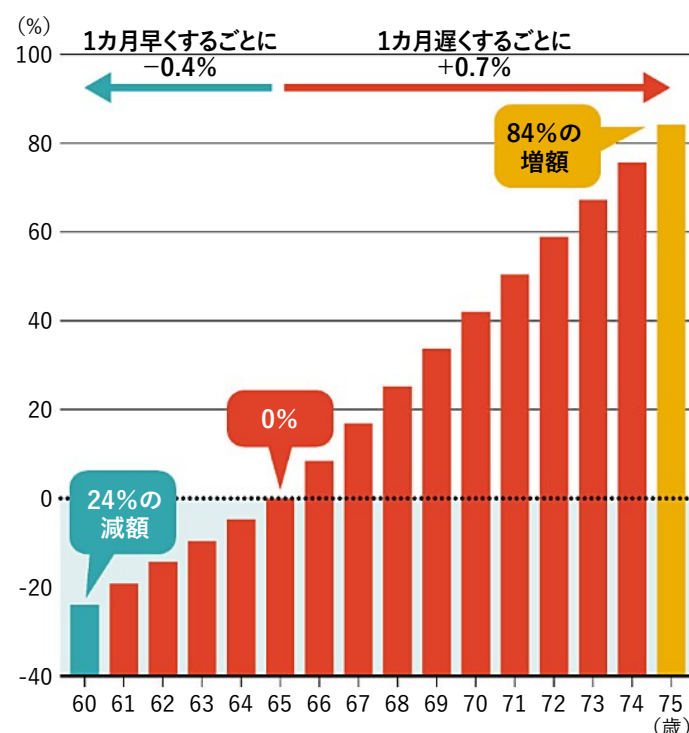
在職老齢年金の仕組み



もともと28万円だったのが段階的に引き上げられ、24年に50万円に。今後62万円への引き上げや撤廃も検討されている。

繰り下げ受給すると最大84%アップ

繰り上げ・繰り下げの受給額



2022年4月から、繰り下げ受給の上限年齢70歳が75歳に変更。繰り上げの減額率が0.5%から0.4%に縮小された。

繰り上げ・繰り下げ受給で注意すべきことは？

受給繰り上げの最大のデメリットとは

老齢基礎年金の受け取りは原則65歳から。しかし、希望すれば繰り上げ・繰り下げ受給をすることが出来ます。一度申請したら取り消しはできないので、慎重に選びたいものです。

繰り上げのデメリットは、減額されること。それを覚悟で申請したはずなのに、後々忘れて、「年金が少なくておかしい」という相談を受けることもあります。また申請した時点で年金額が確定になるので、満額に増やしたくても任意加入や追納ができません。

特に大きなデメリットは、多くの場合、障害年金を請求できなくなることです。障害年金は65歳よりも前に初診日があることが受給条件。繰り上げにより65歳になったものとして扱われるため、より高い障害年金を受け取れる状況でも一生老齢年金になるケースがあります。病気がちだから早めに受け取ろうと考える方は注意してください。

繰り下げも、デメリットがあります。厚生年金保険の加入者が65歳になって一定条件の配偶者や子どもを扶養している場合、老齢厚生年金に上乗せされる加給年金は、繰り下げ期間中は支給停止に。繰り下げ中に配偶者が65歳になれば、要件からはずれて受給できないまま終わってしまいます。もちろんメリットもあります。繰り下げは最初から受け取り時期を確定させる必要はなく、希望する月が来たら手続きをします。もし待機期間中の68歳にまとまったお金が必要になったら、65歳にさかのぼって3年分の年金を受け取ることもできるのです。その場合、増額はされません。

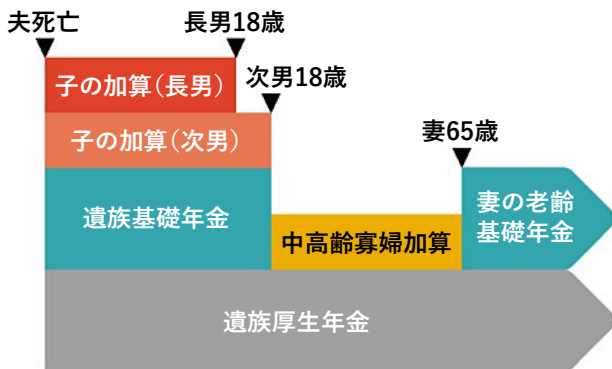
停止に。繰り下げ中に配偶者が65歳になれば、要件からはずれて受給できないまま終わってしまいます。もちろんメリットもあります。繰り下げは最初から受け取り時期を確定させる必要はなく、希望する月が来たら手続きをします。もし待機期間中の68歳にまとまったお金が必要になったら、65歳にさかのぼって3年分の年金を受け取ることもできるのです。その場合、増額はされません。

「繰り上げ・繰り下げ受給は、どちらが得か」とよく聞かれます。60歳で繰り上げ受給して、65歳からの総額を下回るのは80歳10カ月。70歳で繰り下げ受給して、65歳からの総額を上回るのは81歳11カ月。それ以上長生きすると前者は損、後者は得……という計算になりますが、その年齢を指して生きるわけではないし、寿命は誰にもわかりません。数字は目安程度にとらえてはいかがでしょうか。

シニアの受給で気をつけたいのが「在職老齢年金」です。厚生年金保険加入者で年金と賃金の合計が50万円を超えると、超過分の半額が減額される仕組みです（上図）。年金受給者はカットに敏感なので、労働時間を減らす人もいます。ただし、50万円は賃金と老齢厚生年金の合計で、老齢基礎年金や加給年金は対象外。勘違いして賃金を減らすのは惜しいので、専門家へ確認してほしいものです。

家族が亡くなったとき、受け取れる年金は？

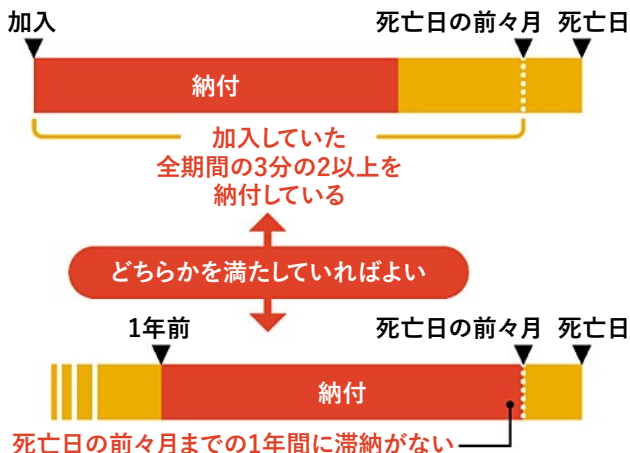
遺族年金受け取りのモデルケース



遺族基礎年金は子どもがいないと受け取れない。遺族厚生年金の場合、夫が死亡したときに40歳以上で条件を満たす子どものない妻は、40～65歳の間、遺族厚生年金に上乗せして中高齢寡婦加算（年額612,000円）を受け取れる。

納付状況によって遺族年金が もらえなくなることも

遺族年金の保険料納付要件



3分の2の納付期間は免除された期間も含む。老齢年金を受け取っていたり、25年以上納付してきた人などは納付要件は不要。障害年金も納付要件の考え方は同じで、「加入から初診日の前々月までの3分の2以上を納付」「初診日の前々月まで1年間未納がない」が納付期間の条件になる。

子どもの有無と数によって もらえる年金が変わる

遺族基礎年金と遺族厚生年金の違い

	遺族基礎年金	遺族厚生年金
対象者	亡くなった人に生計を維持されていた、子どものいる配偶者、子（18歳になる年度末に到達前の子ども）	亡くなった人に生計を維持されていた①配偶者、子ども ②父母 ③孫 ④祖母（優先順位あり）
金額	816,000円+子1人あたり234,800円（3人目以降78,300円）	亡くなった人が受け取る予定だった老齢厚生年金の4分の3
概要	<ul style="list-style-type: none"> 子どもがいなくてももらえない いる場合も、子どもが18歳の年度末を過ぎると支給終了 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもがいなくてももらえる 妻を除いて年齢条件あり

遺族基礎年金を受け取れないときに
確認したい制度

	寡婦年金	死亡一時金
受給の要件	第1号被保険者として保険料を納めた期間の合計が10年以上の夫が老齢基礎年金を受け取らずに亡くなったとき	第1号被保険者として保険料を納めた期間3年以上の人が、老齢基礎年金または障害基礎年金を受け取らずに亡くなったとき
対象者	亡くなった夫と10年以上の婚姻関係があった妻（事実婚含む）	死亡当時、生計を同一にしていた①配偶者 ②子ども ③父母 ④孫…から優先順位の高い人
期間	妻が60～65歳の5年間	一時金
金額	夫が受け取る予定だった老齢基礎年金の4分の3	12万～32万円（亡くなった人が保険料を納めていた期間による）

両方とも第1号被保険者が老齢基礎年金や障害基礎年金を受けずに亡くなった場合の独自の給付制度。子どもがいなくてもしくは子どもが一定の年齢を超えて遺族基礎年金がもらえない場合に支給されることがある。

事実婚でも遺族年金はもらえる？

辞職前に有給を取って
受診したい「障害年金」

家族を養う大黒柱が亡くなったとき、遺族に支払われるのが遺族年金です。遺族基礎年金の支給対象は子どもがいる父親が母親、または子どものみで、子どもが18歳になり高校卒業まで支給。遺族厚生年金は子どもがいなくても条件を満たせば生涯支給されます（上表）。生計維持関係があれば年金をもらえて、事実婚でもOK。内縁の妻がいた場合はどちらの生計を立てていたかで総合的に判断され、双方に支払われることはありません。配偶者が再婚したら権利は失効します。

また、障害状態になったときに受け取れるのが障害年金です。初診日に国民年金に加入していれば障害基礎年金、厚生年金保険に加入していれば障害厚生年金の対象になります。保障が手厚いのは後者なので、もし会社を辞めるほど調子が悪いときは「辞めてから病院に行こう」と考えず、辞める前に有給を取って診察に行ったほうがいいでしょう。

障害年金はケガや身体の病気というイメージがある一方、多いのはうつ病などの精神疾患です。一人で請求しようとするとうまくいきません。社会保険労務士など専門家の助けを借りながら、手続きしたほうがいいと思います。

払うのは先だから、今のうちにどんどん使え… 「年金の生みの親」の 本音にみる官僚の無責任体質

なぜ給与から異常な額の社会保険料が徴収されるのか。それを理解するには、年金の歴史を知る必要がある。



文＝渡瀬裕哉
Yuya Watase

早稲田大学公共政策研究所 招聘研究員。1981年、東京都生まれ。早稲田大学大学院公共経営研究科修了。機関投資家・ヘッジファンド等のプロフェッショナルな投資家向けの米国政治の講師として活躍。創業メンバーとして立ち上げたIT企業が一部上場企業にM&Aされてグループ会社取締役として従事。著書に『社会的嘘の終わりと新しい自由 2030年代の日本をどう生きるか』ほか。

年金を作った官僚の 赤裸々な「回顧録」

日本の公的年金制度は、明治期に軍人や官僚のための恩給制度として始まった。その後、教師、警察、現業職員など公務員向けの年金制度が整備された。つまり、日本の年金はもともと仕事の潰しが利かない公務員の老後生活の特権だった。したがって、民間人が公的年金制度を使うことは考えられていなかった。

しかし、第二次世界大戦において、総力戦体制が構築される中、民間の労働者も公的年金制度の対象として加わった。これが現在まで続く厚生年金制度の始まりである。公的年金制度は戦費調達や強制貯蓄によるインフレ抑制なども目的にしており、その保険料は第二次世界大戦中に開始した源泉徴収制度を利用して回収されることになった（そして、ようやく戦後の1959年になって自営業や農家などの労働者以外の人々も含めた国民年金法が成立した）。

この戦時体制下生まれの厚生年金制

度が戦後も温存されたことで、年金制度は迷走する。社会保険料は引き上げられ続け、年金の運用を巡っては数々のスキandalが起きた。なぜなら、上述の通り、厚生年金制度が戦時中に無理やり作られた制度の残滓だからだ。そもそも厚生年金を作った官僚は一体何を考えていたのだろうか。それは88年発行の「厚生年金保険制度回顧録」に具体的な証言として残されている。証言者は初代厚生省厚生年金局年金課長であった花澤武夫氏である。以下は花澤氏の発言内容をそのまま抜粋したものだ。

「それで、いよいよこの法律ができるということになった時、すぐに考えたのは、この膨大な資金の運用ですね。これをどうするか。これをいけばん考えましたね。」

この資金があれば一流の銀行だってかなわない。今でもそうでしょう。何十兆円もあるから、一流の銀行だってかなわない。これを厚生年金保険基金とか財団とかいうものを作ってその理事長というのは、日銀の総裁ぐらいの

力がある。

そうすると、厚生省の連中がOBになった時の勤め口に困らない。何千人だって大丈夫だと。金融業界を牛耳るぐらいの力があるから、これは必ず厚生大臣が握るようにしなくてははいけない」

これが初代厚生省厚生年金局年金課長の認識なのである。もちろん、これだけの莫大な資金が集まるシステムであらうから、資金運用に思いがいくことは否定しない。しかし、「OBになった時の勤め口に困らない」天下り先には困らない」という言葉には衝撃が走る。省益丸出し、役人根性丸出しのいかにも官僚の鑑のような発言だ。怒涛の本音トークはさらに続く。

「この資金を握ること、それからその次に、年金を支給するには二十年もかかるのだから、その間何もしないで待っているという馬鹿馬鹿しいことを言っていたら間に合わない。」

戦争中でもないでもすぐに福祉施設でもやらなければならない。そのためにはすぐに団体を作って、政府のやる

福祉施設を肩替わりする。社会局の庶務課の隅っここのほうでやらしておいたのでは話にならない。これは強力な団体を作ってやるんだ。

それも健康保険協会とか、社会保険協会というようなものではない、大宮団みたいなものを作って、政府の保険については全部委託を受ける」

ここでは流用の方法について赤裸々に語っている。実際、それらの福祉施設建設は戦後に実現した。61年に年金福祉事業団法が成立し、年金被保険者らの福祉の増進を建前とし、その関連施設の建設ができるようになったからだ。そして、当初の予定通り、年金福祉事業団は厚生省の天下り先と化し、乱脈経営が問題視されたリゾート施設のグリーンピアに流用された。

実際、2004年に発覚した公的年金流用額は約5・6兆円にも及んだ。グリーンピアや被保険者への住宅融資事業、厚生年金会館等の年金福祉施設建設費、年金相談・システム経費などに支出された。その中でも社会保険庁（当時）に関わる事務経費等への流用事

年金制度の成り立ちは 明治期までさかのぼる

明治期

軍人や官僚のための恩給制度として**公的年金制度がスタート**。その後、教師、警察、現業職員など公務員向けの年金制度が整備された。

第二次 世界 大戦下

民間の労働者も公的年金制度の対象として加わった。これが**現在まで続く厚生年金制度の始まり**である。

戦後

1959年、自営業や農家などの労働者以外の人々も含めた**国民年金法が成立**。

戦時下生まれの厚生年金制度が戦後も温存されたことで年金制度は迷走していく



※渡瀬裕哉氏の話をもとに編集部作成

現役世代の苦しみは 最初から仕組まれていた

花澤氏の怒涛の発言はこれでは終わらない。

「そして年金保険の掛金を直接持つてきて運営すれば、年金を払うのは先のことだから、今のうちどんどん使ってしまうても構わない。」

使ってしまったら先行困るのではないかとという声もあったけれども、そんなことは問題ではない。貨幣価値が変わるから、昔三銭で買ったものが今五

例では、職員宿舍の整備費用、社会保険庁の公用車購入費、社会保険庁職員のゴルフ道具、社会保険事務所のマッサージ機器、ミュージカル鑑賞、プロ野球観戦などに1兆円以上の支出がなされており、啞然としたものだった。

十円だということと同じようなことで早いうちに使ってしまったほうが得する。二十年先まで大事に持っていてても資産価値が下がってしまう。だからどんな運用して活用したほうがいい。

何しろ集まる金が雪ダルマみたいにどんどん大きくなって、将来みんなに支払う時に金が払えなくなったら賦課式にしてしまえばいいのだから、それまでの間にせつせと使ってしまったえ」

ということ、支払い金が不足すれば「賦課方式」（現役世代が高齢者を支える仕組み）に切り替えることまで話されていた。当たり前だが、年金は貯蓄の意味合いが強く、本来は積立方式であるべきだ。実際、シンガポールのように政府が国民に年金に関する個人勘定口座を付与する形で、実質的に積立方式の要素が強い年金制度を採用して

いる国もある。

今、超高齢化社会の中で、多くの現役世代が苦しむ年金の賦課方式の発想は、官僚の腹の中では創設時から準備されていたものだったのだ。いかがだろうか？

OBになったときの勤め先に困らない、どんどん使って足りなくなったら賦課方式など、初めてこの内容を読んだ人にとってはとてもない発言が並んでいて啞然としたかもしれない。

端的に言う、現代まで続いている厚生年金保険制度は、ハナから無責任に作られた制度に弥縫策を繰り返しているものにすぎない。

そのように言う関係者は怒るだろう。しかし、80年以上前の戦争中に作られた制度であり、現代のような無茶苦茶な人口バランスになるとは誰も予測できなかっただろう。それは仕方ない。重要なのは、年金制度自体を国家100年の大計のような大仰なものとして扱うこと自体がそもそも間違っているということだ。

さて、年金制度はもととそんなもんだと確認したうえで、ここから先は現役世代の負担軽減方法について一つのアイデアを示したい。ちなみに、この方法は増税も不要であり、政治が決めれば25年度からでも実行可能である。それは国民が積み立てたGPIF（年金積立基金管理運用独立行政法人）の年金積立金の取り崩しスピードを速めるこ

とだ。現在、GPIFに積み上げられた年金基金は248兆2274億円（24年度第2四半期末現在）となっている。GPIFは順調に基金総額を拡大し続けており、特に23年度は運用益だけでなく保有資産の値上がり幅も大きかった。厚生労働省によると、23年の厚生年金は45兆4646億円の黒字、自営業者らが入る国民年金は2兆544億円の黒字である。もちろん投資であるから損失計上されることもあるし、規模がデカすぎて簡単に大量売却はできないと思うが、いずれにせよ素晴らしい運用結果である。

合理的に考えるならば、このGPIFに積み上げられた基金のほんの一部を取り崩し、現役世代の年金保険料を減らすことに活用することもできるだろう。むしろ、これだけの成果を国民生活のために還元しないほうがもったいない。仮に25年度から毎年5兆円取り崩して現役世代の年金保険料引き下げに活用したところで、それがももとの計画を変更することにはならないはずだ。

おそらく官僚はこのアイデアに対して「財源が足りない！ 浅い考えだ！」という趣旨の反対論を並べ立てるだろう。しかし、そのときには国民はこういべきだ。年金制度を作ったあなた方の先輩もそんな高尚なことは考えていませんでしたよ、と。

3回だけ届く「封書」にはなにが書いてあるのか？

知識がないと大損

「ねんきん定期便」

正しい見方と落とし穴



山中伸枝 Nobue Yamanaka

ファイナンシャルプランナー(CFP®)、FP相談ねっと主宰。1993年米国オハイオ州立大学ビジネス学部卒業後、メーカーに勤務。2004年にFPとして独立。著書に、『50歳を過ぎたらやってはいけないお金の話』(東洋経済新報社)など多数。

ねんきん定期便とは？

年金制度に加入するすべての人を対象に、日本年金機構から毎年誕生月に送付されるのが「ねんきん定期便」。基本的にはハガキだが、35歳、45歳、59歳の人には「封書」が届く。封書は直近1年間の納付状況だけでなく、これまで納めてきた年金の保険料や加入制度がすべて記載されている。

35歳、45歳、59歳以外の人には…
「**圧着式ハガキ**」が届く



35歳、45歳、59歳の人には…
「**封書**」が届く



毎年届く「ねんきん定期便」。中身をきちんとチェックしているだろうか。見るべきポイントはきわめてシンプルだ。専門家の徹底解説をお届けする――。

働き続ける人が増え
年金財政は大きく改善

毎年、誕生月になると送られてくる「ねんきん定期便」というハガキ。年金制度が破綻すると騒がれていた記憶もあるし、見方もよくわからないからサッと見たら捨ててしまおう――そんな方も多いのではないだろうか。

ねんきん定期便とは、国の年金制度がきちんと運用されていることを伝えると同時に、将来自分がもらえる年金額を知らせるためのもの。私たちが老後の生活設計を考える際のベースとなる、とても重要な通知です。

年金制度に不安を持つ人も少なくありませんが、今のところ国の年金制度

は適切に運用されており、私たちの払った保険料は将来ちゃんと年金として返ってきます。確かに日本は世界一高齢化が進んだ国で、人口ピラミッドは頭でっかち。そんな状況で年金制度を維持するのは難しく、少し前まで保険料はどんどん上がり続けていました。

そこで国は、このままでは現役世代の暮らしが厳しくなるばかりだとして、2004年に保険料率の上限を設定し「保険料の範囲内で給付を賄う」ことにしました。働く人が増えれば、入ってくる保険料も増えます。日本ではこのところ60歳を過ぎても働き続ける人や、今までなら専業主婦だったような女性も働きに出るようになったので、それが年金の財政収支改善に大きく寄

与しているのです。

そして今後の年金収支を予測し、財政の健全性を確認するのが、5年に一度行われる「財政検証」です。

もらえる年金額は
「現役世代の50%以上」

財政検証には、「所得代替率」という目安が設けられています。所得代替率とは、「現役世代の手取り額」に対して夫婦で受け取る年金の割合を示しており、国は現状6割程度を維持、将来的にも50%を切らないように調整を行っています。つまり国の年金は、夫は会社員、妻は専業主婦というモデルを設定し、将来にわたって50%以上の年金額を支給することを「健全な状態」

33

「50歳以上」の人に届くハガキ

老齢年金の見込額

60歳未満の人は現在の年金加入制度に60歳まで継続して加入したと仮定して、65歳から受け取れる年金見込額。60歳以上、65歳未満の人は年金加入実績に応じた年金見込額

これまでの保険料納付額(累計額)

これまで支払ってきた国民年金保険料および厚生年金保険料の累計金額

特別支給の老齢厚生年金

老齢厚生年金の受給開始は本来65歳からだ、厚生年金保険の加入期間が1年以上あり、かつ受給資格期間が10年以上ある場合は、当分の間、60歳から64歳まで特別支給の老齢厚生年金を受け取ることができる。対象者のみこの欄に記載される

音声コード

スマホなどで読み取ると、自身の年金加入記録を音声で聞くことができる

表面

照会番号	公務員共済の加入者番号	私学共済の加入者番号	※お問い合わせの際は、照会番号をお伝えください。														
<p>①年金の受給開始時期は、60歳から70歳まで選択できます。年金額は、選択した場合、65歳と選択した場合、84%増額(最大)となります。在職中給付停止額を差し引きます。</p> <p>下記の月別状況や裏面の年金加入期間に「もれ」や「誤り」があると思われる方は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。</p>																	
<p>1. これまでの保険料納付額(累計額)</p> <table border="1"> <tr> <th>項目</th> <th>金額</th> </tr> <tr> <td>(1) 国民年金保険料(第1号被保険者期間)</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>(2) 厚生年金保険料(第2号被保険者期間)</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>一般厚生年金期間</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>公務員厚生年金期間</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>私学共済厚生年金期間</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>(1)と(2)の合計</td> <td>円</td> </tr> </table>				項目	金額	(1) 国民年金保険料(第1号被保険者期間)	円	(2) 厚生年金保険料(第2号被保険者期間)	円	一般厚生年金期間	円	公務員厚生年金期間	円	私学共済厚生年金期間	円	(1)と(2)の合計	円
項目	金額																
(1) 国民年金保険料(第1号被保険者期間)	円																
(2) 厚生年金保険料(第2号被保険者期間)	円																
一般厚生年金期間	円																
公務員厚生年金期間	円																
私学共済厚生年金期間	円																
(1)と(2)の合計	円																
<p>【公的年金シミュレーター二次元コード】</p> <p>この二次元コードは、「ねんきん定期便」に記載されている年金情報の一部が収録されており、厚生年金が提供されるWEBサイト(公的年金シミュレーター)で年金見込額の簡易試算ができます。 (https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp)</p>																	

受給を70歳・75歳まで遅らせた場合の老齢年金の見込額

左側の数字が繰り下げ受給で70歳まで遅らせた場合の年金見込額、右側が75歳まで遅らせた場合の年金見込額

最近の月別状況

年金の加入区分や標準報酬月額(千円)、保険料納付額を確認できる。実際に納めた金額と違いはないか、要確認

裏面

2. これまでの年金加入期間(老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です)									
国民年金(a)	国民年金(第2号被保険者)	国民年金(第3号被保険者)	国民年金(第4号被保険者)	国民年金(第5号被保険者)	国民年金(第6号被保険者)	国民年金(第7号被保険者)	国民年金(第8号被保険者)	国民年金(第9号被保険者)	国民年金(第10号被保険者)
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
厚生年金保険(b)									
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険計	月	月	月	月	月	月
3. 老齢年金の種類と見込額(年齢)(60歳未満の方は現在の加入条件が60歳未満と仮定して見込額を計算しています)									
受給開始年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳
(1) 基礎年金	基礎年金	基礎年金	基礎年金	基礎年金	基礎年金	基礎年金	基礎年金	基礎年金	基礎年金
(2) 厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金
(1)と(2)の合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計

受給資格期間

年金を受給する資格があるかどうかを判断する期間。老齢年金の受給要件は10年以上

老齢基礎年金・老齢厚生年金の見込額

65歳から受給できる年金の見込額。実際の数字に非常に近い。この金額をチェックして老後資金の計画を立てよう

昨年と今年の分が載っています。これは、いうなれば現時点で確約された年金額。直近の1年間で将来の年金額がこれだけ増えたように、この先も保険料を納め続ければ年金額は増えていくということです。

仮にこの時点で保険料の支払いをストップしても、これまでに納めた保険料から、年をとったときの年金を計算するとこれくらいですよ、と教えてくれています。つまり「年金ポイント」がこれくらいたまっていますよ、というお知らせだと思えばいいでしょう。そして50歳未満の人が特に確認すべきなのは、「表」の右側「最近の月別状況」という欄。ここは直近の保険料の納付状況を表しています。「国民年金」や「厚生年金」などと書かれているのは加入している年金の種類です。

国民年金の保険料は一律で定額ですが、厚生年金の保険料は給与や賞与の額に比例して変わります。給与は「標準報酬月額」、賞与は「標準賞与額」という端数を丸めた金額に直され、その額に応じた保険料が天引きされます。万が一、ここに漏れや金額の間違いなどがあれば、将来もらえる年金額が少なくなってしまう。給与明細、もしくは自分の記憶と照らし合わせて確認しましょう。

次は「裏」です。「これまでの年金加入期間」の一番右の欄の「受給資格期間」も念のため確認しておきましょう。

[illegible]35 2025.1.31 PRESIDENT

算が載っています。この金額をにらみつつ、「いつから年金を受け取ろうか」など、老後の生活設計を立てるといいでしょう。

50歳以上の人の〈裏〉には、「老齢年金の種類と見込額（年額）」という欄があります。該当しない人は「***」となっているので、何のこともわかりにくいと思いますが、これは男性で1961（昭和36）年4月2日以降の生まれ、女性で66（昭和41）年4月2日以降の生まれの人から廃止される「特別支給の老齢厚生年金」の見込額です。ここに記載があれば65歳前に特別支給の老齢厚生年金がもらえます。注意が必要なのは、「自分は繰り下げ受給をするつもりなのでまだ受けなくていい」と思っている、特別支給の老齢厚生年金は繰り下げ受給ができませんということ。請求せずに5年がたつと権利が消滅してしまうので、気をつけてください。

ねんきん定期便には「封書」で届くパターンもあります。封書が届くのは35歳、45歳、59歳になる月。ハガキと違うのは、勤務先の名前やそこで支払った保険料など、これまでの年金加入履歴がすべて載っていることです。

今は「年金Gメン」が目光されていますが、昔は規模の小さい会社では社会保険料を納めていないこともあり、また昭和や平成の初期まで年金記録はアナログでした。それをデジ

タル化する際に名前の読み方や性別などを間違えケースもあり、いまだにそれが訂正されていないことがあるので、加入履歴は必ず確認しましょう。

年金は最大で「月30万」 まずは「未納」を確認

もし誤りが見つかったとしても、年金受給権が発生してから5年が経過すると申し立てても無効になってしまうこともあるので、気になるころがあれば早めに年金事務所に聞きましょう。

もしも封書を紛失してしまったという人は、ねんきん定期便記載の「ねんきんネットの『お客様のアクセススキーム』を使って、「ねんきんネット」にアクセスしてみてください。これまでの加入履歴や、将来の年金額を試算す

ねんきん定期便でこれだけは 必ずチェック&考えておくべきこと

- ☐ これまでの公的年金の加入履歴
- ☐ 65歳からもらえる自分の年金の見込額（50歳以上）
- ☐ 60歳以降、どんな働き方でいつまで働くか
- ☐ 年金をいつから受給し始めるか
- ☐ 自分は特別支給の老齢厚生年金の対象か
- ☐ 配偶者や子の加算が対象になるか

出所：取材をもとに編集部作成

ることも可能です。

さて、ご自身のねんきん定期便を眺めてきた人の中には、「年金って思ったより少ないな」という思いが浮かんだ人もいるでしょう。しかし公的年金は「防貧」を目的に設計されているので、ある程度の生活レベルを想定して給付されるものです。例えば24年度の平均的な支給月額が国民年金が6万8000円、厚生年金が9万4483円、合わせて月額16・2万円となっています。

この年金額は財政状況により変動しますが、国民年金については40年満期で納めた場合で、年額80万円（月額6・6万円）程度で直近推移しています。

厚生年金は平均標準報酬額と加入期間の月数で計算されますが、厚生年金の標準報酬月額の最大値は65万円です、それ以上給料をもらっていても保険料は上がり、将来の厚生年金額も増えません。同様に賞与は150万円・3回が上限となりますから、会社員が仮に現行の制度で40年間最高額の保険料を納めたとして月22万円程度が最高額です（フルの国民年金と合わせて約30万円が限界値）。

それでは、実際に年金を増やす方法としてはどんな方法があるのでしょうか。Doeなど任意加入の年金に加入する方法もありますが、まずは公的年金という屋台骨をしっかりとさせるのが先決です。

そのためには、まず自分の給料と加

入月額を増やすこと。ただしこれは自分ではどうしようもない部分も大きいので、まずはねんきん定期便を見て、保険料未納の期間がないかどうかをチェックしてください。未納は基本的に2年前までならさかのぼって納めることができます。また学生であつても20歳を過ぎると国民年金に加入する義務があります。学生は収入がないため、払っていた人は少数派かもしれませんが、学生時代に学生納付特例を受けていた方も、将来の年金額には反映されない

ので給付額を増やすには10年間さかのぼって納める必要があります。ただし3年以上前になると延滞税のように追加料金がかかります。だからこそ早めに気づくことが大事なのです。

ただし60歳を過ぎても国民年金の未納部分を払う方法はいくつかあるので、安心してください。まず60歳以降、国民年金に任意加入する方法があります。あるいは60歳を過ぎても会社で働く場合は、上限はありますが、厚生年金が自動的に未納の不足分を埋め合わせて支払ってくれます。これは今だけの特例で「経過的加算」といいます。

また夫婦二人なら、奥さんも働きに出て厚生年金の保険料を納めるという方法もあります。

請求すればもらえる 「加給年金」とは

そして年金を増やすには、何といっ

ねんきん定期便を「チェックしていた人」と「していなかった人」の残念すぎる違い

ファイナンシャルプランナーをしていると、実にいろいろな方が相談にいらつしやいます。皆さん共通の関心事は「老後資金をいかに確保するか」ということですが、そのために努力している人と、そうでもない人がいます。その違いはねんきん定期便の扱い方に顕著に表れるようです。

「国が送ってくる書類は書き方が不親切で、読む気がしない」「遠い未来の年金より目の前の仕事で忙しい」

そう言いたくなる気持ちもわかります。しかし、ねんきん定期便をしっかりと読み込んでいる人と、ろくに見ないで捨ててしまう人とは、長い間に「天国と地獄」ほどの差が開いてしまうというのが私の実感です。

あるときこんなお客様がいました。「どうせ年金なんてアテにならない」と思い込み、ねんきん定期便が来ても放置してきた独身の女性です。しかし自分で老後資金を積み立てていたわけでもなく、実際に還暦が近づいてから支給される年金額を知り、「これではとても暮らしていけない」と私のところに駆け込んできました。

その方には仕事をできる限り続け、年金受給をギリギリまで繰り下げることをアドバイスしました。しかし、「こ

んなことならもっと早くから、ねんきん定期便を読んでおけばよかった」と後悔していました。

また別の方は、ねんきん定期便に記載されている年金の見込額を「月額」だと勘違いしていました（実際は年額です）。その方は年金に加入していた期間が短く、見込額も低かったため、早とちりしてしまったのでしよう。

またある方は結婚で姓が変わってからの年金記録がごっそり抜け落ちていたことに気づかず、あやうく大事な年金が大きく減額するところでした。

これは極端なケースですが、日本に住んで税金さえ納めていれば、ほかに何もしなくても、年をとれば自動的に年金がもらえると信じていた人もいました。「ねんきん定期便が届いていたのでは？」と聞くと、「届いていたかもしれないけれど、まだ若い自分には関係ないと思っていた」そうです。

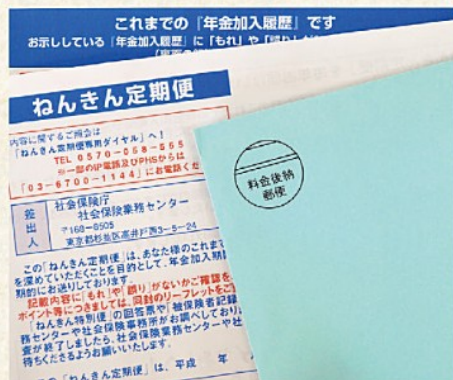
定期便をファイリング 40代から毎年チェック

そうかと思えば、毎年のねんきん定期便を穴があくほどチェックし、すべて捨てずにファイリングしている几帳面な方もいらつしやいます。この方は現在60代の男性ですが、まだ40代のこ

ろからねんきん定期便が届くたびにチェックしていたそうです。

その甲斐あって、過去の転職期間中に保険料未納期間が4カ月分あることに気づき、あとから国民年金保険料を納めることができました。おかげで国民年金の加入期間はすべて埋まり、満額の受給が約束されています。この場合、古いねんきん定期便も捨てずにファイリングしているので、「年金額が年々少しずつ増えているのを見るのが楽しみだった」とのことでした。

ネットで年金について調べる人も多いと思いますが、いい加減な情報も少なくありません。不明点や不安点があれば、ねんきん定期便を持って年金事務所に行くことをお勧めします。



軽視すると後悔することに。(写真:PIXTA)

でも受給開始時期を繰り下げることです。年齢を繰り下げれば下げるほど支給額は上がります。例えば70歳まで繰り下げれば、65歳からもらった場合と比較して、1・42倍になります。

ただし働きながら厚生年金を受給すると、年金が減額されることがあります（在職老齢年金）。このあたりの兼ね合いについては、一度年金事務所に聞いてみたほうがいいでしょう。

さらに「ねんきん定期便」には書かれていませんが、厚生年金には請求すればもらえる「加給年金」というものがあります。家族手当のような年金で、65歳になった時点で年下の配偶者がいる場合（1カ月だけ年下でもOK。配偶者は夫でも妻でも可）や、扶養している子供がいる場合に支給される上乗せの年金のことです。これも繰り下げ受給をするともえなくなるので注意してください。この場合は国民年金部分だけ繰り下げて、厚生年金は繰り下げないという手もあります。

年金の保険料は税金のように戻ってこないことを前提に、仕方なく払うものではないかもしれません。実は年金は、「10年受給すれば、過去に払った保険料のぶんはもとがとれる」と言われています。繰り下げ受給をすれば、もっと短い年数でもとれます。

年金は「もらうもの」ではなく「自分でつくるもの」と思って、「ねんきん定期便」を活用してください。

年金で静かに暮らす高齢者が抱く

「最大の不安」とはなにか？

年金だけで暮らせる？

年金生活のリアル

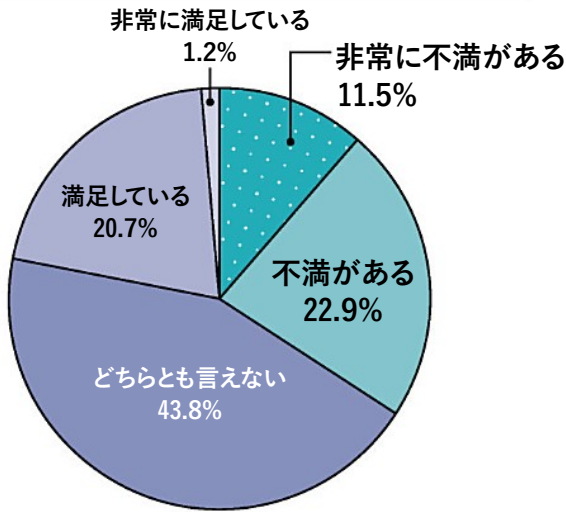
男女5人の証言

高齢社会でかつてなく長くなった年金生活は、一体どのようなものなのか？
キャリアも保有資産もバラバラな5人の年金受給者に実態を聞いた。

企業年金で一生安心？

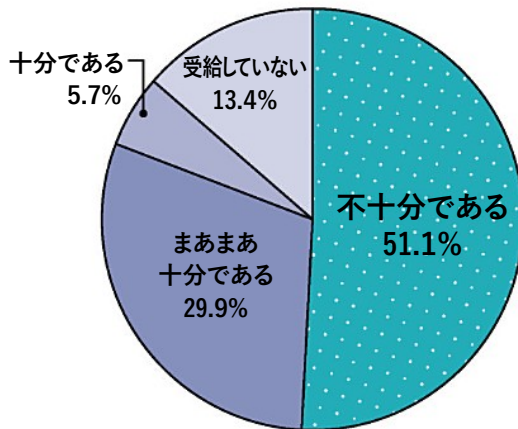
3人に1人は年金制度に不満を感じている

Q 年金制度や受給方法に満足していますか？



半数以上は年金だけで生活維持できない

Q 現在の年金額は、ご自身の生活を維持するのに十分ですか？



調査&取材方法

2024年11月27日～12月17日、60代以上のPRESIDENT Online会員を対象に「年金」に関するアンケート調査を実施。1640件の回答を得た。回答者のうち、匿名での取材に応じてくれた5名の読者に、追加で取材を行った。

年金生活者の問題意識や
本当の暮らしぶりとは

「老後の暮らしに安心を」

厚生労働省のYouTubeチャンネルに投稿された、日本年金機構による公的年金制度の解説動画は、そんな言葉から始まっている。

だが年金は、本当に老後の暮らしを安心なものにしているのだろうか。編集部では年金生活の実態を明らかにするため、すでに年金の受け取りが始まっている人々への調査を企画。60代以上のプレジデントオンライン会員を対象にアンケートを実施した。

1640件の回答で判明したのは、年金だけでは暮らしていけない現実だった。半数以上となる51・1%の人々が、現在の年金額は自身の生活を維持するのに「不十分である」と回答した。

では、年金が頼りにならない中で、年金生活者の人々はどう生活し、何に問題意識を持っているのだろうか。編集部では、アンケートの回答者に追加のインタビュー取材を依頼。性別や家族構成、保有資産、経験の異なる5人の方々に取材に応じていただいた。昨今の治安状況を鑑みて、取材は匿名を条件に実施された。

次ページからは5人の証言をそれぞれ掲載している。年金生活の暮らしぶり、そして、年金生活の不安とその向き合い方の事例を紹介していく。

「資産2億円以上あるが独身で、認知症が不安」

全く働いていないのに
年金以外に毎月20万円

「年金制度がこうなってくれないと自身の生活に困るといった不満は正直、まったくないですね」

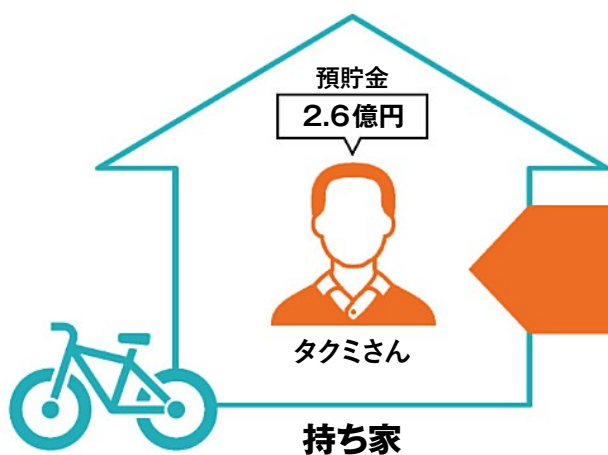
東京・池袋駅から電車でおおよそ30分、埼玉県内の分譲マンションに暮らす66歳のタクミさん（仮名）は、取材する編集者に困惑しながら語った。それまでも暮らしているほど、十分な資産を持っているからだ。

タクミさんは大学院を修了後、大手金融機関に入社。資産運用に関する業務を中心に30年余り勤めてきた。30歳の頃は「貯金よりも、奨学金の借金のほうが多かった」というタクミさんだが、現在の金融資産は2億6000万円にのぼる。投資信託の配当金や国債・社債の利息収入だけで月額換算20万円の手取り収入がある。

「資産運用に関する業務に携わっていてもというか、仕事に加えて自身の資産の運用にまではあまり関心がありませんでした。投資のきっかけは、顧客向けに投資を勧める資料の作成でした。主な長期投資先は海外株式。リスクを

66歳

保有する金融資産は2.6億円「年金がないと困る」感覚はなし



毎月の不労収入

54万円

国民年金、厚生年金
……14万円
企業年金、共済年金
……20万円
投資収入（配当金、利息ほか）
……20万円

Q 健康で気になることは？

「若いときは病気がちで50歳まで生きられないのではないかと思っていた」と語るが、今は大きな病気はなし。アウトドアで積極的に体を動かす。認知症になるのが心配。

Q どうお金を使っている？

40歳頃から始めた資産運用の成果と質素な生活で積み上げた資産で、日常生活をほぼ賄えている。かつての職場での友人たちと、ハイキングやサイクリング、旅行を楽しむ。

Q 年金制度や受給方法に満足している？

特段の不満はない

Q 現在の年金は生活維持に十分な金額？

十分である

外食はせず自炊で暮らす
買物物はイトーヨーカドー

生活に困らないだけの収入があるため、年金制度に対する見方は客観的だ。今後の負担増もやむをえないだろうと考えており、次のように語る。

「同一労働同一賃金」が守られていないなどの不公平があり、現役時代の貯蓄も将来の年金も十分でなくなる人たちが少なからず出てくるのではと思っています。不公平の是正とともに、不利益を受けた人々への適切な社会保障

取る決断には、後押ししてくれるきっかけが必要だと思います」

年金も手厚い。国民年金と厚生年金保険は合わせて月額14万円ほどだが、勤務先の企業年金と共済年金の2つの制度に加入していたため、公的年金とは別に月額で20万円を受け取る。

月々の収入は合計で54万円。厚生労働省が公表している『令和4年度厚生年金保険・国民年金事業の概況』によると、厚生年金の最大金額である月額30万円を受け取る人は年金受給者全体の約0・08%しかいないが、タクミさんは年金と投資収入でそれを遥かに上回る収入を得ている計算になる。

は必要で、そのために自分たちの給付が減ったり、負担が増えたりするのはある程度仕方ないと思っています。不公平・不正が原因でギスギスした社会に暮らすのは避けたいです」

人並み以上の収入があるタクミさんだが、自身が「派手な生活をしない」と語る通り、日々の生活は質素だ。

「58歳で早期退職を選択した理由の一つが、『年を取って理解力が衰える前に読みたかった本を読みたい』という思いからでした。退職してからは、国内外の古典文学から現代小説、社会学、心理学など、いろいろな分野の本を読んでいます」

日中はニュースを見たり、本を読んだりとお金のかからない生活を送る。

「外食はほとんどしません。家のほうが落ち着くので、普段は惣菜などの中食も利用しながら自炊しています。毎日似たようなものを食べても苦になりません。買い物に行くのはイトーヨーカドーやヤオコーなどの普通のスーパーで、野菜と魚については商品の鮮度が高い店を探すくらいです」

楽しみは趣味のサイクリングと国内旅行。春と秋は1週間ずつ、サイクリングをしながら各地の宿泊地を転々とする。

「事前に計画を立てつつ、天候などでコースを変更しながら進んでいく。季節がいい時期は、そんな自転車旅を楽しんでいます。ほかに、夏は長期で

成年後見は単身者が認知症に対処する方法の一つ

●成年後見制度……認知症などによって判断能力が十分でない人を保護する制度

種別	利用のタイミング	後見人の選び方
法定後見	判断能力が低下した後にも利用できる：状態に応じて「補助」「保佐」「後見」を行う。家庭裁判所の監督下で後見人が財産や契約を管理する。	家庭裁判所が後見人を選任する。
任意後見	判断能力があるうちに利用する：後見人を事前に指定、契約内容も自由に設定できる。裁判所は任意後見監督人を選任し、悪用を防止する。	本人が後見人を指定する。

出所：裁判所「成年後見制度」をもとに編集部作成

資産があれば十分だと頭ではわかっていても、思った以上に心理的に影響を受けたみたいで、しばらくの間は出費に慎重になりました」

認知症のとき成年後見は本当に頼れる制度なのか

十分な資産があり、支出も控えめ。端から見れば将来への不安は全くなさそうな暮らしぶりに見えるが、決して悩みがないわけではない。

「認知症は心配です。特に独身の場合には共通の悩みだと思います」

認知症を発症すれば、資産の管理や日々の生活に支障が出る。家族がいれば面倒を見てもらえることもあるが、タクミさんは独身。身近に自分の面倒を頼める相手はいない。

こうしたケースでは一般に、成年後見制度が勧められる。認知症などをきっかけに判断能力が低下した人の財産や生活を守るために設けられた制度。後見人として裁判所に認められた人物が、本人に代わって契約や財産管理を行う。年金の受け取りや介護サービスの選定を行うこともある。

「ただ、成年後見制度もなかなか難しいですよね。後見人が財産を不適切に管理するケースを読んだことがあります。誰に任せるのかの判断も難しいし、自分の意志には関係なく、意に反する人を後見人に指定されてしまうこともあるようですから」



登山で訪れた山形県・熊野岳。写真中央に避難小屋が見える。

最高裁判所が公表している「後見人等による不正事例」によると、令和5年だけでも184件。件数は家庭裁判所から不正事例に対する一連の対応を終えたと報告されたもので、訴えがなかったものは含まれていない。不正事例は親族によるものだけでなく、後見人を担う弁護士や司法書士などの専門職によっても起こされている。

「自分の資産の管理については、死後の処分も含め、信託の利用などの具体的な手続きは未だ何もしていません」

自身の資産をどうしていきたいと考えているかという問いかけにタクミさんは次のように語る。

「大半は公的なところへ寄付したいと考えています。慈善団体のようなところも含まれるかもしれませんが、出身自治体は含めるつもりです」

自身の築いた財産をどのように役立てるべきか考え続けているが、最終的な結論には至っていない。

「年金生活で初めて中トロを買うようになった」

コンサートは3万円S席
小さい孫にはミキハウス

東京都北部の分譲マンションで夫と2人で暮らす70歳のアヤカさん（仮名）。年金を受け取り始めてから、「定年以前には考えられなかった」贅沢をする余裕が生まれたという。

「現役時代はスーパーでマグロの中トロや国産和牛なんて絶対に買ってきませんでした。でも、今ではなるべくお金を使おうと思って、思い切って買っています。食べる量が減ったというのもあるんですけどね。食事のグレードは随分上がったと思います」

夫の年金受給額は企業年金なども合わせて月額約28万円。アヤカさん自身も国民年金と厚生年金で月額16・5万円を受け取っており、世帯収入はおよそ44・5万円。それだけではない。

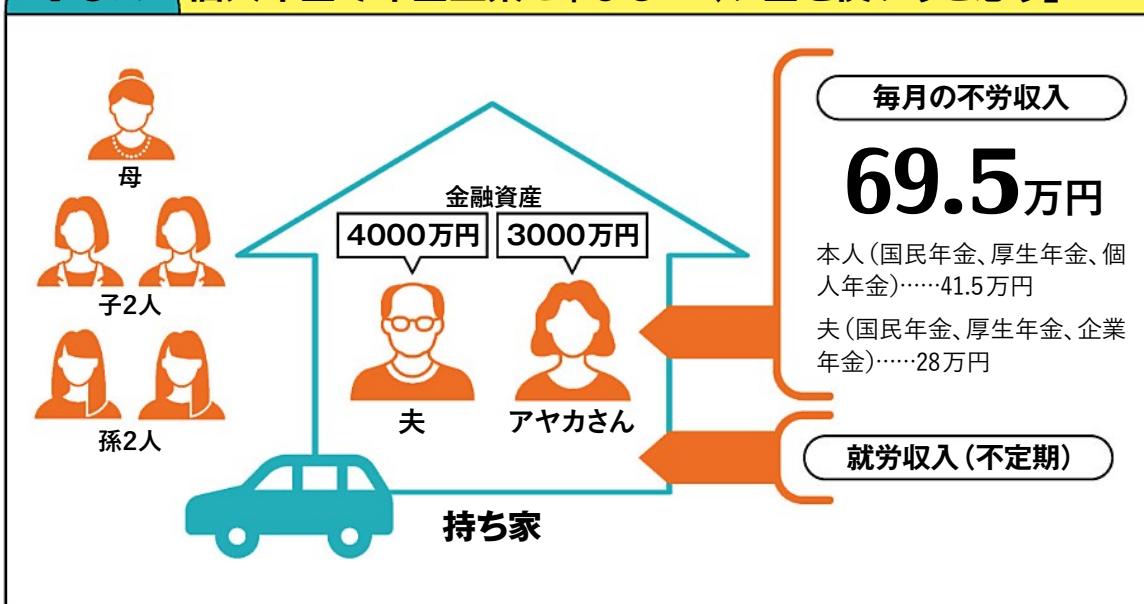
「80歳までですが、個人年金保険で月に約25万円を受け取っています。たまに金利が高い時期に契約していて、よかったです」

個人年金保険も合わせれば、月々の不労収入は70万円近くになる。

「ただ、年を取ってくると、なかなかお金を使う場所がないんですよ。以

70歳

個人年金で年金上乘せ「なるべくお金を使おうと思う」



Q 健康で気になることは？

社会保険労務士の資格を生かし、不定期でセミナーの依頼を受けている。「セミナーで話すのは楽しい。働いているほうが頭も使う」。フィットネスジムに通って体力を維持。

Q どうお金を使っている？

「なるべくお金を使おうと思っている」。日々の食事は質がいい食材を買う。孫には「ミキハウスの服を買ってあげていた。自分たちが着る服よりも高い」。

Q 年金制度や受給方法に満足している？

満足している

Q 現在の年金は生活維持に十分な金額？

まあまあ十分

「年金が少ない」と文句を言う人たちに疑問

資産運用は「特に意識していなかった」というものの、預貯金や投資信託株、個人向け国債で本人は3000万

前は中国が好きで、北京や洛陽、上海に海外旅行に行ったりしました。ただ、コロナ以降はパッタリと行かなくなって。最近だと、コンサートは比較的金錢を使うかな。クラシック音楽が好きで、辻井伸行さんのコンサートは3万円のS席を購入して聴きに行きました。あとは、沢田研二さん。ジュリーのライブはなかなか当たらないんですよ。昨年はなんと2回行きました」
ほかに小田和正や竹内まりやのCDをためらわず購入するなど、「定年になって気が大きくなった」とアヤカさんは笑う。都内で暮らす子供の家族にも、惜しみなくお金を使うという。
「上の子の家に、2人の孫がいるんです。生まれて間もない頃はミキハウスの服を買ってあげていましたね。最近では、私はなんだかかわからないブランドの服を欲しがったからプレゼントしました。自分たちが着る服よりも高い服で。ちょっとびっくりですよ」

円、夫は4000万円の金融資産を保有。お金に心配することは全くない。

しかし、こうした豊かさを得るまでの道のりは決して平坦ではなかった。

「私は北海道の炭鉱の町で、自営業の両親のもとに生まれました。大学進学を機に東京に出てきたんですが、就職のタイミングがちょうど第一次オイルショックと重なって。しかも、女子ですからね。今ではありえませんが、『女性には自宅通勤ができる範囲の人しか採用しません』という求人が普通にあったんです。就職が本当に厳しくって、小規模な会社に入るしかありませんでした。最終的にそこで8年間勤めたんですが、厚生年金の適用を受けられなかったのは、会社の規模が大きくなった最後の2年間だけでした」

その後、結婚。出産をして一時は専業主婦に。最初は自分の貯金から国民年金を任意で払ってきたという。

「年金制度に文句を言う人を見るたびに疑問を感じます。『年金が少ない』という人たちは、そもそも払ってきたいないんですよ。自分が払うべき保険料を払っていなかった人がもらえないのは、仕方がない部分もあると思います。専業主婦になつてからも、私は国民年金を払っていました。2年経ってから第3号ができて……そのときはちよつと悔しかったですね」

国民年金は1961年に発足したが、専業主婦が保険料負担なしで国民年金

専業主婦が入る3号保険は約40年前に創設された

●第3号被保険者制度の歴史

1954年	加給年金の新設	厚生年金内の制度として発足。夫名義の年金で夫婦2人が生活できるような、世帯単位の給付設計になっていた。
1985年	第3号被保険者制度の創設	基礎年金制度の創設とともに設立が決定。サラリーマン世帯の専業主婦も国民年金に強制加入対象となり、自分名義の年金権を確保。
1986年	運用開始	運用開始時の被扶養者の認定基準は年間収入が90万円未満。所得税と基準を揃えていた。
1987年	被扶養者の基準額引き上げ開始	所得税との連動をやめ、所得水準の伸びに応じて金額改定が行われることになった。
1993年	130万円の壁の完成	87年、89年、92年、93年と金額改定がされたが、93年以降は改定されることなく現在に至る。

出所：厚生労働省年金局「第3号被保険者制度について」を基に編集部作成

就職を決めたときは、一切相談をしませんでした。いきなり伝えたらびっくりしていましたけど、相談したら反対されると思ったんですね」

年金が終身のおかげで心配なくお金が使える

再就職先に選んだのは生命保険の営業。「初年度から有給が20日間あったのと、自分の力量で仕事が決まるから子供がいても迷惑をかけずに済む」と考えてのことだった。18年間勤めた後、百貨店の資産運用サービス立ち上げに誘われ転職。定年まで勤めた。キャリアの過程で社会保険労務士の資格も取得し、現在でも時折、セミナー講師として企業で講演を行う。

「自立した女性」のロールモデルのような働き方にも感じられるが、共働きで家計を支えながらのキャリア形成は決して簡単ではなかった。

「現役時代は本当によく働いていましたからね。最初から楽に稼げる仕事なんてありません。辞めたいと何度思ったことか。それでも島田とみ子さんの

『年金が語る女の一生』（朝日新聞社・絶版）を読んで、自分を奮い立たせました。お金がすべてではありませんが、お金がないと惨めな思いをすることもある。そう思って働き続けました」

働き続けることを許してくれた子供たちへの感謝があるとも語る。

「子供が小さかった頃は子連れで出勤したこともあるし、大きくなってからは子供をよく留守番させていました。寂しい思いをさせたのではないかと今でも思います。不良にならなくてよかったなあと。本当にありがとうと言いたいですね」

今、何の心配もなくお金を使えるのも「終身で出る年金のおかげ」だとアヤカさんは断言する。

「94歳の母は、自営業をしながら国民年金保険料をきちんと払ってきたので、満額に近い月額7万円弱を受け取っており、年金と貯金で自分の生活を賄えています。終身で受け取れる国の年金は本当にありがたい制度です。現在の賦課方式が積立方式に変わったら、心配になって高齢者はお金が使えませんよ。まして国民年金の給付は今、半分が税金から出ている。こんなに優遇され手厚くなっているのだから、ありがたみを感じるべきでしょう」

「106万円の壁、なんて言っていないで、もっと稼ぎましょう」と提案するアヤカさんにとって、年金とは自助努力で掴み取るものだった。



最近、お金を使っているのは音楽。CDやグッズを購入する。

日本航空は経営破綻で 年金が大幅切り下げに

「生活水準を変えるのは本当に難しいですね」と苦笑いするのは、63歳のチサさん（仮名）。現在、母と叔母との3人暮らし。神奈川県にある築50年を超える母の持ち家で生活する。

「現役時は、ほとんど毎日のように外食をしていました。今思えば、強迫的に追われていたのかも。人付き合いが何より重要だという価値観になっていましたからね。今は外食自体は減りましたが、当時から付き合いが始まった友人たちと旅行に行ったりすれば、そこでもお金を使っています。この前は福井で蟹を食ってきましたよ」

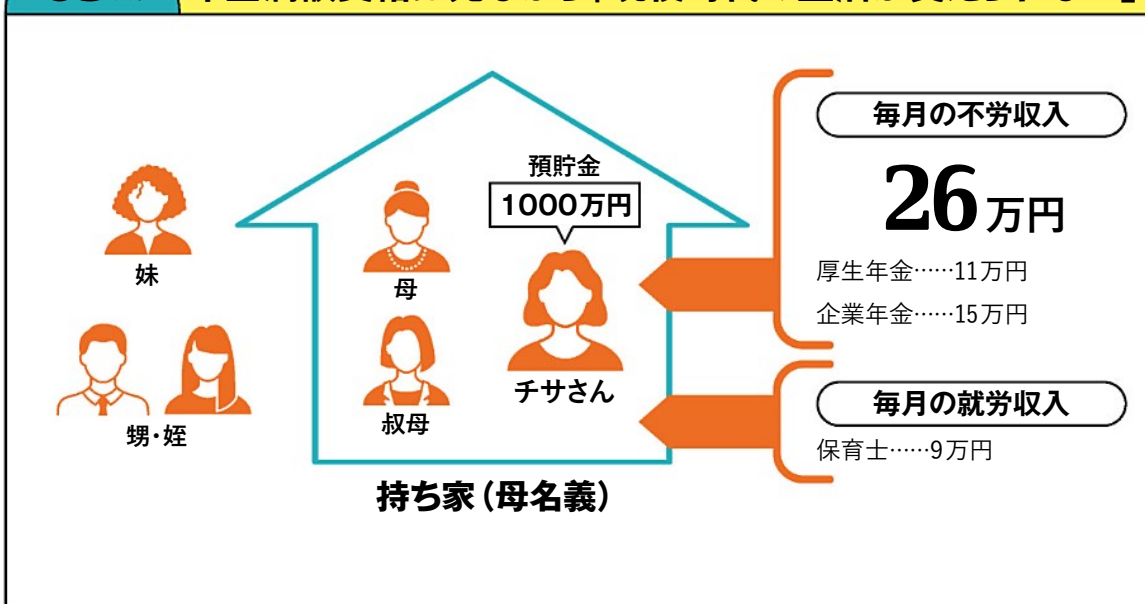
銀行、航空会社、メーカーと転職を重ね、経営にも携わったことがあるというチサさん。国民年金の受け取りはまだ始まっていないものの、一般的な水準をはるかに上回る年金をすでに受け取っている。

「私の厚生年金は月に11万円。それに企業年金が15万円加わって、月の収入は26万円ほど。それでも時折、年金だけでは支払いが賄いきれずに貯金に手を出してしまうこともあるんですね」

「どんな名門企業でも手篤すぎる年金は続かない」

63歳

年金満額受給は先ながら「現役時代の生活が変えられない」



Q 健康で気になることは？

現役時代には外食が多かったため、週1回のテニスで運動。膝を痛めてから一時期はパーソナルトレーナーもつけたが、金額が高いため回数を減らした。ガーミンで体調管理も。

Q どうお金を使っている？

現役時代の暮らしぶりが変えられないのが悩み。交友関係が広く、大学の同期や仕事で付き合いが始まった友人たちと旅行に出かける。「貯金に手をつけてしまっています」。

Q 年金制度や受給方法に満足している？

どちらとも言えない

Q 現在の年金は生活維持に十分な金額？

不十分である

子供がいないので、最終的に財産は甥や姪に残せたらいいなと思っているのですが……ちゃんと残せるかな」

チサさんが厚生年金を受け取り始めたのは62歳から。国民年金の満額受給までにはまだ時間がある。キャリアの途中で確定拠出年金を始め、現在は個人型確定拠出年金（iDeCo）に移行。まだその受給は始まっていないため、貯金を切り崩しているとはいえ、資産も収入も心配はないように見える。

チサさんがこれほど多くの企業年金を受け取れるのは、キャリアの途中で大きな決断があったからだ。

「私が勤めていた航空会社というのが、実は日本航空なんです。経営破綻した当時、年金の切り下げをOBにお願いする業務も担当していました」

2010年1月19日、日本航空は経営破綻に追い込まれた。負債総額は2兆3221億円。当時、経営再建に向けて重要な問題になっていたのが、同社が抱える企業年金負債だった。

「今ならOB並みの年金」早期退職を決断できるか

会社更生法が適用される前年の09年3月期の決算資料を見ると、企業年金

の不足は明らかだ。退職給付債務が約8009億円に対して、退職給付のために積み上げられた年金資産はおよそ半分の4083億円しかない。調整後でも3314億円が不足。「抜本的な年金制度の改革」が経営再建に不可欠だと判断した同社は、退職者に年金水準の切り下げを依頼していた。

「年金切り下げを担当したときは本当に辛かったです。OBの方々に電話をして、切り下げを受け入れていただくよう何度もお願いしました。協力してくださる方々はたくさんいました。実際に年金をもらう身になってみると、切り下げに協力するなんて、自分ではちよつと考えられないです。改めて感謝しています」

説明会を繰り返して、何とか現役社員と退職者たちから同意を取り付けた日本航空は、会社更生手続き直前に企業年金の減額を決定。退職者は給付水準の見直しで平均3割、現役は予定利率の見直しで平均5割の切り下げを吞まされることになった。

「今退職すれば、企業年金の切り下げはOB並みの3割で済む。自分が亡くなった場合でも支払いが続く保証期間も変更されるのではといわれ、早期退職の決断を迫られました。結論を出すのは簡単ではありませんでした。退職金も割り増しがほとんどなかったですし、週刊誌には『こんな退職金で逃げ出す社員』と批判的に書かれました。」

企業年金は10年で2割以上減少した

		2014年	2019年	2024年
企業年金 確定給付	受託件数	14,278	12,959	11,794
	加入者数	788万人	940万人	903万人
	資産残高	53兆6121億円	63兆396億円	70兆3306億円
(企業型) 確定拠出年金	規約数	4,381	6,109	7,222
	加入者数	466万人	691万人	830万人
	資産残高	7兆4871億円	12兆4862億円	22兆7061億円

出所：一般社団法人信託協会「企業年金(確定給付型)の受託概況」「確定拠出年金(企業型)の統計概況」を基に編集部作成

それでも、この条件を受け入れるしかなかったのです」

日本航空ほどの名門企業でも、年金制度の破綻に直面するという厳しい経験を経たチサさんは現在、ベビシッターとして就労収入9万円を得ている。企業人から一転して、退職後に保育士の資格を取得したのだ。次世代の子供たちに様々な機会を与える手伝いをしたいと考え、勉強の遅れている子供たちを教育支援するボランティア活動にも携わっている。

ただ、退職後にも新たな仕事に挑戦する彼女が目当てにしているのは、

拡大する格差社会の現実だ。

「塾に通えない子供もたくさんいて、分数の計算すらできない子がいくらでもあります。学校では一人一人の学習進度を細かく面倒は見てくれず、当たり前のように進んでしまう。こういう子は、どこに行けばいいんでしょうか」

支援対象の中には「生活保護世帯の家庭も含まれる」という。一方で、資産を持つ人々はどこまでも豊かだ。

「タワーマンションに住む裕福な家庭を見ると、教育ボランティアで教える子供たちが過ごす環境との格差を感じずにはいられません。あれだけの生活を送れる人たちなら、もう少し税金を負担してもらってもいいのではないかとさえ思います」

増税は「仕方ない」ものの年金の切り下げには難色

上がり続ける社会保険料の負担を抑えるために、年金を切り下げるという方法もあるのではないか。質問に対してチサさんは、自身の年金も切り下げられた経験を踏まえ、「年金を切り下げたというのはいちよつと受け入れづらい」と留保しつつ、次のように語る。

「今の現役世帯が大変だというのよくわかります。税金が将来世代に役立ちます。負担が増えるのも仕方ないと思います。頑張っている人が恵まれた環境を得られるのは大事なことです。でも、そもそもスタートラインに立てない子

供が大勢います」

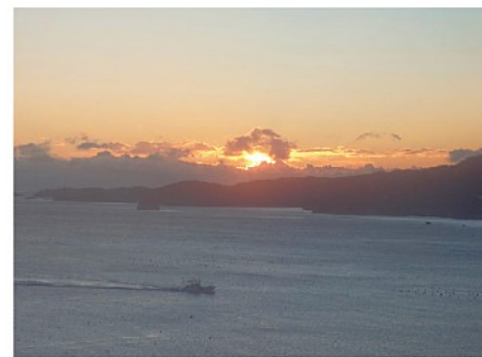
かつて「一億総中流」と呼ばれた時代から、格差を再生産する社会へと日本が変わりつつある現状に、チサさんは不安を口にする。

「若い頃は、頑張れば誰でも中流になれる社会でした。でも今は違います。」

『勉強はできないけどいい子』が安定した暮らしを送る方法がない。最近の賃上げだって、経団連に加盟しているような企業は何とかできるかもしれないけど、それ以外の人も幸せになる方法を社会全体で考えないと……格差はますます広がってしまっています」

貧困の連鎖を断ち切るためには、教育だけでなく、フリーターや非正規雇用であっても生きていける社会づくりが必要だとチサさんは考える。

「生活保護を批判する人もいますが、その人たちが自身がいづ困窮するかわかりません。皆が幸せになることが重要です、そのためには格差を縮める努力が必要です」



震災以来、宮城県・南三陸町に通う。多いときは年に5回ほど訪れるという。

隣の空き家を購入し
楽器の練習に使っている

「楽器の修理やメンテナンスにはお金がかかります。先日山梨の専門家に修理を依頼しました。すごく腕がいい人がいるんですよ。料金は8万円ほど。直接持ち込んで、引き取りする必要があります。そのため、自宅から2回往復しました。お金も時間もかかりましたが、お金をかけただけ、いい音が返ってきますからね。必要な投資です」

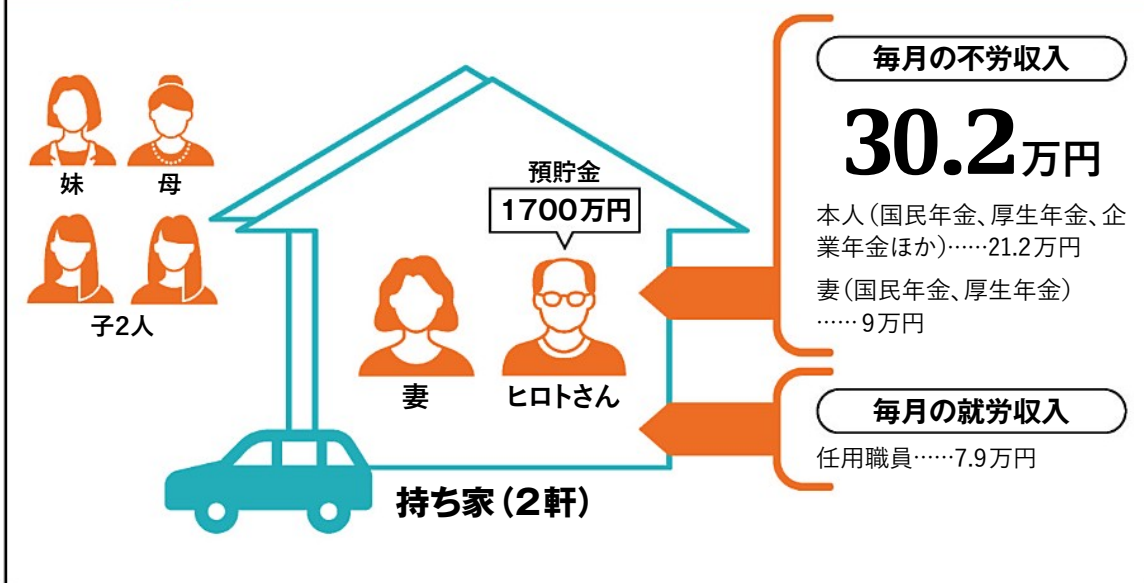
高校生のときからバンジョーを演奏するヒロトさん（仮名）は、趣味の音楽への投資を惜しまない。

ヒロトさんは一軒家の自宅の隣にも一軒、音楽の練習に使う家を持っている。

「隣の土地は借金してでも買え」とよく言われるじゃないですか。自分もたまたま隣の家が空き家になって、安く買える機会があったんです。自宅の住宅ローンは繰り上げ返済で早く返し終わっていたし、両親をそこに呼び寄せようと思って購入をしました。ただ、結局父は住み慣れた土地から離れることはなく、私が買った家に住むことなくなくなり、その後は母が住んでいた

68歳

「ライブハウスで月6万円」退職前からエクセルで家計管理



Q 健康で気になることは?

スポーツ指導に携わっており、本人に健康上の不安はなし。高齢の母の医療費を見ていると、「1割負担は少なすぎる。2割や3割に上げるのはやむをえないのではないか」と疑問。

Q どうお金を使っている?

高校生でバンジョーを始めてから続けており、音楽は生活に欠かせない。ライブハウスに今も通う。支出を管理するため、退職前からエクセルで家計簿をつけ始めた。

Q 年金制度や受給方法に満足している?

満足している

Q 現在の年金は生活維持に十分な金額?

まあまあ十分

のですが、昨年妹の自宅の近くの施設に入り、今は誰も住んでいません。お客さんの応接をしたり、バンジョーの練習に使っています。楽器の音で賑やかにしても、妻に叱られないで済みます(笑)

ライブハウスにも足繁く通う。頻度は週に1〜2回。他の支出や交通費も含めると月に6万円ほどの支出になるという。

「ミュージックチャージが3000円くらい、飲み食いもしますから、1回行くと6000〜7000円はかかっていますね」

68歳のヒロトさんが受け取る年金は、国民年金と厚生年金で月額18万5000円。加えて、企業年金や業界団体の年金を別に2万7000円受給している。妻の年金は9万円ほど。貯金はいくつかの口座に分けているが、合計すると「1700万円くらい」保有しているという。

住宅ローンの支払いが終わっているとしても、2軒の家の固定資産税や自動車維持費もかかるだろう。趣味にそれだけお金を使って大丈夫かを尋ねると、「貯金には手をつけずに暮らしています」と語るヒロトさん。

「子どもの手伝い」がセカンドキャリアに

「日々の生活費は年金の口座にカードを紐づけて支払っています。趣味にかかる費用は、自分の就労収入から出しています。小遣いを自分で稼いでいる、という感覚ですね。ライブハウスは私の息抜きです。仕事があるからこそ、こうした趣味を続けられる。これが年金だけの収入だったら、もう少し節約を考えたかもしれませんね」

ヒロトさんは現在、地元教育委員会の部活動指導員として、中学校の野球部を指導している。67歳で退職するまで大手電機メーカーでキャリアを築いてきたヒロトさんは、40歳のときに子どもが所属する学童野球チームを手伝い始めたことをきっかけに、野球指導の道も歩き始めた。

「子どもを教えるうちに楽しくなって、指導者のライセンスや資格を取得していききました。とはいえ、定年を迎えるまでは仕事が忙いので、あくまで子どもたちの手伝いレベルでしたよ。60歳で再雇用になったタイミングで、ようやく時間の融通が利くようになった。そこで職場の近くにあった学校から声をかけてもらえたので、野球部の指導を仕事としても始めたんです」

退職で職場に通うことがなくなったため、野球部の指導も一度は終えることになった。ただ、ヒロトさんが退職

年金だけでの生活はより難しくなるという推計も

所得代替率とは？

公的年金の給付水準を示す指標。現役男子の平均手取り収入額に対して、夫婦2人の基礎年金+夫の厚生年金の合計金額の比率により表される。

●過去30年の経済前提を反映した場合の将来的な所得代替率

61.2% → 56.3% → 50.4%

現役男子収入
…37.0万円
夫婦の年金額
…22.6万円

現役男子収入
…38.4万円
夫婦の年金額
…21.6万円

現役男子収入
…42.5万円
夫婦の年金額
…21.4万円

現在(2024年度)

2040年度

2060年度

出所：厚生労働省「令和6(2024)年財政検証結果の概要」を基に編集部作成

医療費1割は少なすぎ 負担割合の見直しが必要

任用職員として「月60時間までという制約はあるものの、パートタイム的に時給を頂いている」という。ほとんど休みがないように思えるが、「昼は野球、夜は音楽。それが私のライフスタイルですから」と、全く苦勞は感じさせない。

「それに、妻もまだ働いているんですよ。児童クラブで放課後児童支援員をやっている、健康保険料を自分で納めています。自分が野球の指導をしているのもそうですが、どこも正規の職員がかなり減ってきていて、自治体は人手が足りない。子どもの命を預かるのに給料が安いのではと思わなくはないですが……地域を手助けできていると思えば、やりがいにもなります」

就労収入を得ながら趣味も満喫するヒロトさんだが、年金生活に入る前は本当に暮らしが成り立つのか、不安を感じていたという。



所有するバンジョーは1930年製のヴィンテージもの。

「『ねんきんネット』を使って、将来のシミュレーションを何度もしましたね。今の納付状況で将来的にいくらもらえるのか、グラフが出るんですよ。毎回スクリーンショットを撮って、パソコンでまとめていましたね。どれだけ貯金が必要なのか、どんな生活ができるのかを考えました」

仕事を完全に離れるタイミングでエクセルによる家計管理も始めた。

「実際に家計簿をつけてみると、『結構使っているなあ』と感じましたね。貯金に手をつけないで済むように、年金の範囲で暮らすようにしました」

現在の年金制度について、ヒロトさんは一定の評価をしている。

「今の制度はよくできています。一度受け取り始めれば反故にされることはない。だからこそ、国には責任を持って運営してほしい」

ただし、現役世代の負担を軽減する必要性も感じている。

「母が通う病院の医療費が1割負担で済んでいるのを見ると、さすがに安すぎるだろうと思いますね。年を取るほど医療にはお世話になりやすいのだから、その点は負担の見直しをしたほうがいいのではないですか。将来的には2割や3割への引き上げも仕方がないと思います。自分の生活が圧迫されたらどうするか？ そのときは持っている家を持って何とかするしかないですね(笑)」

「熟年離婚で一生賃貸だが、85歳までは大丈夫」

父の年金暮らしを見て
現役時代から定年に備え

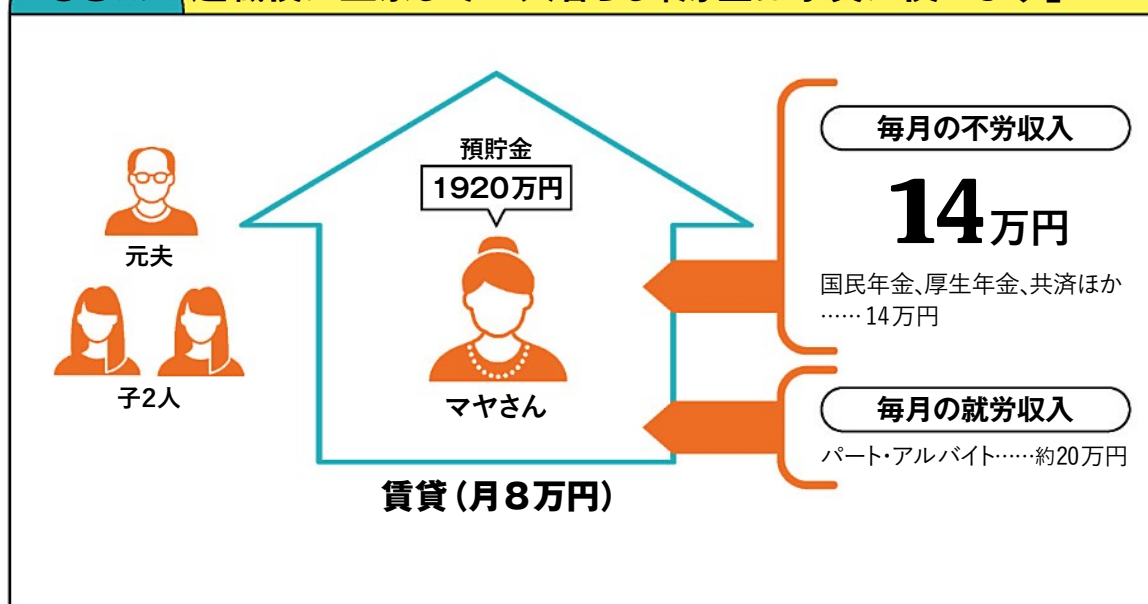
東京都多摩地域。現在68歳のマヤさん（仮名）は、日本住宅公団を前身とするUR都市機構が管理する賃貸住宅で一人暮らしをしている。間取りは1LDK。9畳のリビングダイニングに3畳のキッチン、6畳の和室を備えた自宅の家賃は、月におよそ8万円だ。

マヤさんが受け取っている年金は、国民年金と厚生年金を合わせて月14万円ほど。家賃の支払いで年金の半分以上が消えてしまう計算になるが、現役時代から定年後に備えていたという。「自分は一生、賃貸で暮らすと決めたので、85歳まで生きた場合の家賃分だけは貯金しておきました」

URの賃貸住宅は年間の家賃を一括で支払える。貯金から家賃を支払い、手元に残った年金で暮らすようにしている。生活に困ることはないという。「もともと出不精なので、外食も買い物も外ではほとんどしません。食事は基本的に生協の宅配を使っている、月に4万〜5万円くらいかな。お店の買い物ってあまり好きじゃないんですよ。欲しいものが決まっているときに売っ

68歳

退職後に上京して一人暮らし「貯金は家賃に使います」



Q 健康で気になることは？

医療関係の仕事についていることもあり、健康への意識は高い。かつてはジムに通っていたが、コロナ禍をきっかけにLINEのリモートレッスンへ移行。現在も自宅で運動する。

Q どうお金を使っている？

ネット通販や生協の宅配食などで生活するため、「エンゲル係数は高め」。もともと趣味だったバードウォッチングに加えて、最近は藤井風にハマリ、関連商品を購入している。

Q 年金制度や受給方法に満足している？

どちらとも言えない

Q 現在の年金は生活維持に十分な金額？

不十分である

「自衛官って定年がほかの仕事と比べると早い。それで、父は自衛官の後に会社員もやって。引退後は厚生年金と共済年金を両方受け取れたから、すごく豊かな暮らしをしていたんです。自分もちゃんと年金を受け取れるように働かなきゃと思いました」

選んだ仕事は病院の技師だった。生物や物理、数学が好きで専門学校に進学し、技師の資格を取得。大病院や市立病院などで働いてきた。現役時代の平均年収は450万円ほど。

「研究と臨床が中心だったのですが、任期制の非常勤の仕事ばかりだったので、一時期は文部科学技官として働いていたこともあったので、国家公務員共済にも加入していて、今では年間で1万〜2万円ほど給付を受けています。50歳目前に市民病院で常勤に

ていなかったりすると、それだけでストレス。アマゾンや無印良品、ユニクロのオンラインショップで、日用品も服もネットで買っています。ネットの時代になって、私の時代が来たなと思っています」

年金について意識し始めたのは、自衛官だった父の定年後の暮らしを見たときだという。

なって定年まで働き、その後は県立病院で再雇用の職員として、65歳まで働きました」

自営業の元夫との生活は「遠い過去の出来事」

昭和31年生まれのマヤさんは厚生年金を60歳から受け取れるはずだったが、再雇用の収入もあったため、一部が支給停止になった。

「なんだよ、とは思いましたね。ただ、再雇用の給与は定年前の6割ほどになるんですが、雇用保険から雇用継続給付金が補填支給されるので、定年前の8割くらいの収入は何とか確保できていました」

結婚した夫とは娘を2人授かったが、結婚生活はうまくいかず、下の娘が結婚した段階で離婚を決意した。元夫は自営業で定年はないものの、国民年金にしか加入していない。今どのような生活をしているのか、「ほとんど知ることはない」とマヤさんは語る。

「自営業は定年がないので、自分のペースで働けるメリットはあると思います。ただ、仕事と自分の時間の境が曖昧になりますよね。私には向いていない。結婚生活を否定するつもりはありませんが、人生哲学の違いなどもあり今となっては遠い過去の出来事です」

中部地方で暮らしてきたが、車がなければ生活ができない土地に年を取ってから住み続けるのに不安を感じた。

厚生年金を受け取る女性の数は増加している

●厚生年金保険(第1号)老齢年金給付状況の年度別推移

		2012年度	2017年度	2022年度
男子	受給権者数	1041万人	1062万人	1060万人
	平均被保険者期間	437月	442月	445月
	平均年金月額	16万9769円	16万5668円	16万3875円
女子	受給権者数	482万人	527万人	539万人
	平均被保険者期間	315月	330月	341月
	平均年金月額	10万2308円	10万2558円	10万4878円

出所:厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業年報」

県立病院の退職を機に、娘が暮らす東京で一人暮らしを始めた。

「幸いなことに、娘たちはいい子に育ってくれました。二人とも結婚して、共働き。『いつでも頼りにしてね』と言ってくれています。ただ、娘たちをあてにして暮らしたくない。年金だけで食べていけるのか、YouTubeで年金生活の様子を紹介している動画を見てはシミュレーションしましたね」

現在は、2つの職場を掛け持ちで働いているという。

「一つは、現役時代のツテで紹介してもらった医療関係の会社。もう一つは

保育園の補助をやっています。子供に関わる仕事がしたいと思っています中で、東京都が子育て支援員の養成を始めたので、これだと。研修を受けて無事に合格。今は週3日ほど、夕方の時間帯で保育補助をしています」

厚生年金を普通に払える環境に変えていくべき

2つの仕事から得られる収入は、月に20万円弱。「きちんと家計簿をつけているわけではありませんが、当初想定していたより長生きしても家賃は払えそうです」と、貯金を増やすこともできていると語る。

最近では娘の家族の影響で「推し活」に目覚め、藤井風の動画を熱心に観るようになった。チケットの抽選に外れが続け、ライブにはまだ行けていないが、応援のつもりでチケット代と同額のグッズを購入している。単身の年金生活を謳歌しているように見えるマヤさんだが、不安が全くないわけではない。

「将来への不安がないわけではありません。私たちの世代はまだ恵まれていて、ある程度は自由に働くことが選べる時代でした。厚生年金も受け取れるし、一定の貯金もあります。でも、私より5〜10歳くらい年上の女性は、専業主婦をするのが当たり前で、旦那さんが亡くなった後は国民年金しか受け取れず、年金だけでは暮らしていけない人が大勢います。私も今もらっている水



藤井風のライブグッズ。『日々、少しでも昨日より良い人間でありたい』と教わりました。(マヤさん)。

る水準なら大丈夫ですが、ここから受け取れる年金が下がっていったら……暮らしていけるかわかりません」

マヤさんは自身の経験から、社会保険料が増えたとしても厚生年金の適用範囲が広がるのはよいことだと感じている。長く非常勤で働く中で、「常勤になれる違う職種に転職しようか」と考えた時期もあったが、厚生年金も受け取りながら定年後も現役時代のツテで働ける場所があるのは、自分自身がキャリアを築く働き方を諦めなかったからだという。

「若い人に過度な負担を強いるのは確かに申し訳なく思うこともあります。年金財政を安定化させるためにも、若い人たちが厚生年金をきちんと払える環境にしていかなければいけないと思います。バイトで食いつないだり、隙間時間を切り売りするような働き方ではなく、キャリアを積み重ねていける仕事を増やそうと社会が変わっていくのはいいことではないでしょうか」

専業主婦優遇

「年金3号」の廃止に私が徹底的に反対する本当の理由

廃止が検討されていた「年金3号」制度。経済ジャーナリストの荻原博子さんは、制度廃止に反対。なぜか。



荻原博子

Hiroko Ogiwara

1954年、長野県生まれ。大学卒業後、経済事務所勤務を経て独立。家計経済のバイオニアとして、経済の仕組みを生活に根ざして平易に解説して活躍中。著書に『65歳からは、お金の心配をやめなさい』（PHP新書）など多数。

政治家の票取りが
目的で設けられた制度

- 年金3号（第3号被保険者）制度とは、会社員もしくは公務員として厚生年金に加入している人の配偶者であること（男女どちらでも構いません）
- 年間収入130万円未満
- 20歳以上60歳未満であること

であれば、国民年金の保険料を納めずとも、老齢基礎年金を受け取る資格を得られる仕組みで、今から40年ほど前、1985年に導入されました。

当時は「夫が働き、妻が専業主婦として家庭を支える」という世帯が一般的だったため、専業主婦にも年金の受給資格を与えるために設けられました。

年金制度は昔から政治的に利用されてきましたが、年金3号も政治家の票取りが目的で設けられた制度です。当時は年金3号の該当者は今よりずっと多くいましたし、この時代、家事、子育て、介護などはすべて妻の仕事とされていましたが、「家事に追われ外で働けない妻に年金保険料まで負担さ

せるのはどうか」という配慮もあったのでしょうか。

この制度に対しては当初から「どうしてサラリーマンの妻は保険料を払わなくても年金がもらえるのに、自営業者の妻はダメなのか。不公平ではないか」という批判がありました。

これは国民年金と厚生年金の制度の違いから来るものです。

国民年金は夫も妻も個々に保険料を払う仕組みですが、会社員の配偶者の保険料は、厚生年金全体で負担しています。その分、夫が払う厚生年金の保険料は高くなっているため、夫が妻の分まで代わりに払っていると考えることができます。その意味では、必ずしも不公平とは言えません。

しかし若い世代では夫婦共働きで、夫も妻もそれぞれ年金に加入している人が増え、年金3号に該当する人はピーク時の1220万人（95年）と比べて約700万人（2023年）と約4割減少しています。その分、政治的な価値も落ち、政治家も年金3号に該当しない人たちからの「不公平」という批

判の声に押される方向になっています。

日本商工会議所などの経済団体や連合などの労働団体も、年金3号制度の廃止を提案しています。その主な理由は「この制度が『年収の壁』を生み出し、パート労働者の就労調整を促す要因となっている」ということです。

年金3号制度の下では、年収130万円までは配偶者の社会保険でカバーされますが、年収がそれを超えるとパート先の厚生年金に加入するか自分で国民年金に加入することが必要になり、保険料がかかってきます。そこで収入を130万円未満にとどめようと、時間があるのに働くのをやめてしまう人が出ます。これが就労調整です。

ただ現在では130万円の前には106万円が大きな壁となっています。

これは「週20時間以上働き、月収が8万8000円以上ある人は、勤務先の厚生年金保険と健康保険に加入しなければならぬ」という、厚生労働省が16年に導入した規定によるものです。当初は「従業員数501人以上の企業に勤めるパートタイム労働者」が対

象でしたが、22年には「従業員101人以上」に拡大され、24年には「従業員51人以上」になりました。

この規定に引かかると勤め先の厚生年金に強制加入となります。パートで働く女性の多くは、ご主人の給料だけでは足りないから自分も働いているのに、そこから保険料として年に15万円も差し引かれてしまうのです。

厚生労働省は「厚生年金の加入により将来の年金が増えます」と言っていますが、仮に10年間、年15万円の保険料を支払ったとしても、将来もらえる年金額は年5万円程度増えるにすぎません。60歳から年金を受けたとしても、90歳くらいまで長生きしなければ、元が取れない計算です。

「これでは取られ損だ」と感じる人が多いのは当然で、多くのパートタイムがそれを避けるため、月20時間もしくは年106万円の壁を超えないよう、仕事を休んで就労調整しているのが実態です。これが「106万円の壁」です。

厚生労働省は数年後には、この制度

おさえておきたい 「年金3号廃止問題」のポイント

- 年金3号に該当する被保険者は、ピーク時より約4割減少している。
- 会社員の配偶者の保険料を厚生年金全体で負担しているという考え方。
- 年金3号に該当する人が減るにつれ、「不公平」の声が強くなる。
- 年収「130万円」の壁の前に、「106万円の壁」が登場してきた。
- 年金3号は「働く女性すべてから厚生年金保険料を徴収しよう」という政府の思惑。
- さまざまな事情で「働きたくても働けない人」として年金3号廃止は大きな負担となる。



※識者の話をもとに編集部作成

年金3号は確かに「夫は外で働き、妻は家庭を守る」という前提のもとにつくられた、古い制度です。しかしこの制度を廃止しても、現在の会社員家庭が豊かになるわけではありません。サラリーマンの妻といってもさまざまな状況の人がいます。配偶者の年収が高いので、自分は働く必要がないという優雅な妻もいるでしょうが、生活はギリギリなのに子供の世話や親の介護、あるいはうつなど精神的・身体的

廃止になれば年間20万円以上の負担が

す。高齢化はこの先さらに進み、年金財政が悪化していくことは確実です。これに対し、政府は厚生年金への加入者を増やすことで保険料収入を増加させようとしています。少し前まではなかった「106万円の壁」も、こうした狙いが透けて見える仕組みです。年金3号を廃止すれば、確かに保険料を納める女性が増え、年金財政は助かるでしょう。そうであれば「年金3号を廃止する代わりに、現行の厚生年金保険料を引き下げるべきではないか」という議論が出てよいはずですが、ところが、そうした声はまったく聞かえてきません。

な理由で、働きたいのに働けない人も少なくありません。この状態で年金3号を廃止したら、そうした人たちはどうなるのでしょうか。

年金3号を廃止した場合、働けない人も国民年金に加入することになり、年間20万円以上の新たな負担が発生します。

夫の収入が少なく子供が多く、家計がぎりぎりといった家庭では、この追加負担によって生活が成り立たなくなる恐れがあります。廃止するのなら、そうした苦しい家庭を対象に負担を免除する仕組みや補助金、新たな支援制度などを整備すべきです。

厚生労働省は25年の通常国会に提出を目指す年金制度改革の法案に、第3号被保険者制度の廃止を盛り込まない方針を決定しました。これは「制度を直ちに廃止すると多くの人々に不利益が生じる可能性があるため、本格的な議論を5年後の次回以降に持ち越す」という判断によるものです。結果、25年以内に第3号被保険者制度が廃止されることはなくなりました。

5年後までに、切実に制度を必要とする人の受け皿づくりの検討もお願いしたいです。

を個人事業所を含むすべての企業に勤めるパートタイマーにまで拡大しようとしています。そうならば「年金3号による働き控え」は完全に「厚生年金強制加入による働き控え」に取って代わられることになります。

「すべての女性をフルタイム勤務に」

私は現状で第3号被保険者制度を廃止することには反対です。

年金3号廃止論は「すべての女性をフルタイムで働かせたい」「できるだけ多くの保険料を納めさせたい」という経済団体と政府の思惑から出ていま

す。安倍政権以来、政府は「すべての女性が輝く社会づくり」というスローガンを掲げていますが、そこには「女性をなるべく長時間働かせよう」という意図が見え隠れしています。

これは近年の定年延長の流れとも重なるものです。現在の日本は人手不足で、かつ労働人口が減少し続けているため、女性やシニアに労働の担い手を期待する傾向が強まっているのです。

さらに政府には、「働く女性すべてから厚生年金保険料を徴収しよう」という狙いもあります。

年金財政は今、非常に厳しい状況で、その主な原因は高齢者の増加にあります。

限られた年金で 満足に暮らす人たち

厚生労働省によると、会社員が受け取れる年金の平均月額は今現在約14万5000円。国民年金のみだと5万6000円。金額だけを見ると暗澹たる気持ちになる。だが、そんな限られた年金だけで満足に暮らしている人たちがいるという。いったいなぜ可能なのだろうか。それぞれの生活術を探訪する。

週に1日、2日は、 1円も使わない日を作る

人気シニアブロガー、シヨコラさんは現在、68歳。60歳からブログで一人暮らしの生活のありようを発信した。飾らない生き方を綴った内容が支持され、これまで4冊の書籍を上梓している。近刊の『68歳 おひとりさま 幸せに年を重ねるための お金と時間の上手な使い方』の中で「時間はたっぷりあり、何をするにも自由です。大好きな旅行にも行きたいし、趣味の散歩も

銭湯めぐりも充実させたい。ぜいたくだなあと感じます」と語るシヨコラさんは現在、月12万円の年金で心豊かに暮らす生き方を実践している。12万円で1カ月暮らすというのは、至難の業のはず。どうやってやりくりしているのか。

「〈固定費〉として6万円を銀行引き落とし用に、口座に入れておきます。マンションの修繕費や管理費、固定資産税、光熱費にスマホ代、NHK受信料など。Suicaのチャージ代もここから出します。現金用のお財布は、

2つに分けています。1つには〈食費〉としての2万円を、もう1つには〈生活費〉として4万円を入れておきます。お友達との外食や化粧品、被服費、美容院や病院代などは、生活費の4万円から使うようにしています」

1カ月の食費が2万円とは、驚愕でしかない。1日に600円ちょつと。週にすれば5000円ではないか。

「毎日、お財布を開かないことが信条で、週1、2日は1円も使わないノーマネーデーをつくっています。牛肉もお刺身も、減多に買わないですね。ぜいたくなものはお友達とのランチで食べます。ただ、お菓子が大好きなので、安い袋菓子などは家には必ずあります」

光熱費や通信費も、コンパクトに抑えられている。

「暖房にエアコンは使いません。エアコンは、冷房より暖房にお金がかかる」と聞いたので。石油ファンヒーター一台で、十分。電気は、東京ガスに替えたのですが、夏にエアコンを朝までつけっぱなしにしても7800円でした。通信費はマンションの管理費にWi-Fiが入っていて、スマホ代とAmazonプライム代を入れても3000円台です。電話はYahoo!モバイルの〈60代以上かけ放題〉をつけてい

ます」

冠婚葬祭や家電の買い替え、旅行など、大きな出費の際には50代から蓄えてきた老後資金とは別に〈予備費〉と呼ぶ資金を使う。老後を見据えたシヨコラさんが入念に準備してきたものだ。

老後資金をつくるための本格的に準備

シヨコラさんは40代前半で離婚、一人暮らしを始めた。フルタイムのパートから、正社員という安定した仕事を求め、小さな化粧品会社に就職した。「正社員の仕事は忙しかったのですが、男性並みの給与がもらえました。そこでマンションを購入したので、40代は



徹底してお金を使わない日と、ちょっとぜいたくを楽しむ日。「メリハリが大切」と語るシヨコラさん。

マンションのローン返済と、息子2人の学費も払っていたので余裕は全くなかったです」

息子たちが独立した50代、老後を具体的に考えた。

「もらえる年金は12万円ほどだと年金事務所教えてもらったのですが、それだけでは不安がありました。毎月2万円ほど足りないと考えれば、65歳から当時の平均寿命である85歳までの20年間で、480万円が必要。逆にそれだけ持つていけば、安心できると思います。かなり切り詰めて貯金をつくりました」

激務のストレスから帯状疱疹になった57歳のとき、思い切って退職。その後は、呉服問屋でパートの職を得た。

「すでに老後資金も貯えられていたし、マンションのローンも繰り上げ返済していたので、企業年金が出る60歳までは、パートをして月10万円で生活しよう。実際は無理でした。ね。毎月、1万〜2万円の足が出ました。会社を辞めたときに退職金が出たので、その半分を足りない」と

きの資金にし、残り半分は老後資金に回し、年金が出る65歳までは、パートで働こうと決めました」

62歳からは給料も12万円ほどに上がっていた。毎月の給料12万円で生活し、老後資金といつでも使える貯金が〈予備費〉となった。この予備費があつてこそ、月に12万円生活を安心して楽しめるのだ。

呉服屋には結局、67歳まで10年間働いた。シヨコラさんには、切り詰めた生活といった悲壮感はない。最近はそのスポーツジムに週4日ほど通い、フラダンスやヨガに夢中になっている。時には銀座で、友人と優雅なランチも楽しむ。

「大事なものは、メリハリだと思うのです。ジムには大浴場もサウナもあるのが気持ちがいいですし、ガス代やシャープー代節約にもなっています。洋服などは、メルカリで売ったり買ったり。昔のバーゲンのような宝探しが、本当に楽しい。本が好きで、図書館で借りて読むのですが、借りるたびにインスタに上げるようにしたら、いろいろな反応があつて面白いですよ」

固定電話も都民共済も解約し、いろいろなことを削ぎ落とし、シヨコラさんはより身軽に、自然体で、風のように生きている。

冠婚葬祭費はゼロ、無縁は気楽

日本の平均的な年金支給額は夫婦で約22万円だが、この額では生活費が毎月2万円不足するとの試算がある。だが、「うちは夫婦で14万円、平均より8万円も低いけど、生活費は子育て時代の半額で済むから、キチキチ感なく暮らせます」と語る人がある。

中町敏矢さんは1948年大阪生まれ。団塊の世代に当たる。

中町さんの著書『月14万円の年金で夫婦が生活している術』（ばる出版）によると、高校卒業後、大阪と京都で小企業を2回転職、経理マンとして定年まで勤め上げ、現在は兵庫県芦屋市の市営住宅暮らし。

サラリーマン時代に培った経理の知識を武器に、少額年金でラクに快適に過ごす日々を送る。

中町さんの固定費は、

・家賃3万1000円

・光熱・水道代1万5000円

・妻の携帯代4000円（中町氏は携帯を持っていない）

・国保・介護保険料7000円

計5万7000円が基礎的経費で残りが食費（約4万円）、衣料品その他に充てられるが、「毎月、少しお金が余

夫婦で月に14万円は使いきれない

消費支出	14万円
食費	約4万円
住居	家賃3万1000円
光熱・水道	1万5000円
国保・介護保険	7000円
衣料品	3000円
保険医療	3000円(クスリ代)
交通・通信	4000円(携帯代)
家具・家事用品	0円
教育娯楽	0円(TVで十分)
その他	5000円～

『月14万円の年金で夫婦が生活している術』（ばる出版）をもとに編集部作成

るほど」だという。

その秘訣は「ゼロ円生活」にある。

「住民税非課税の単身者は健康保険の負担は相当に薄い。65歳以上の単身者の場合、所得税もゼロ。公的年金控除は110万円、基礎控除は48万円なので、公的年金だけで年108万円以下なら課税されません」

65歳以上の年金受給者が夫婦で211万円以下の年金額なら、住民税も非課税になる。でも病気になる場合は、不安ではないだろうか。

「日本には世界に誇れる高額療養費制度があります。非課税者なら1カ月入院しても3万5000円（食事代別）以上支払う必要はありません」

民間医療保険には加入していない。また、「日常生活で気が進まないことから逃げると、ストレスもゼロ。お金が足りないと言って投資したり、働いたりしていないので、やりたいことだけをして生きている」。

すでに運転免許証は返納した中町さんは、免許更新に伴う支出はないのももちろん、ブレーキとアクセルの踏み間違いによる事故のリスクもゼロ。自動車保険にも加入しなくてよい。中町さんが暮らす地域は公共交通機関が発展しているが、長い間、電車・バスに乗っていないそう。

「無趣味だから、趣味に使うお金がないという悲哀もゼロ」としつつも、自宅から徒歩15分の場所にある公営の図書館は「わが家の別宅にある巨大な本棚であるイメージして」、積極的に利用している。

「借金がないので利息を払う必要もなく、タバコも吸わない」

なんと身軽な人生だが、それでも人付き合いにはお金が要るのでは？

「私は見栄を捨て義理を欠く生活スタイルを通しています。だから冠婚葬祭費もゼロ。無縁はど気楽なものはありません」

そんな中町さんの健康法は「①早寝早起き、②適度の運動、③規則正しい腹七分目（八分目ではない）の食事」だという。「認知症にはまだ特効薬がなく、老人は今日が一番若いと考えるしかありません」

リタイア後の人生で重要なものは、カネ、健康、介護、孤独、家族の「5

K」だとされるが、「カネで心の平和は買えない」と中町さん。

スーパーマーケットのチラシは必ずチェックし、普段はできるだけ安いものを購入するが、決して「ビンボー自慢」はしない。

「自宅には大型テレビ、電話、パソコン、エアコン、あらゆる家電製品が揃い、ウォシュレットもあり」生活に必要なものは一通り揃っている。

さらに、スーパーで売っている6枚100円のパンではなく、地元の人なら誰でも知っている名店が販売する、1枚60円のフランスパンの生地で焼いたトーストを食べ、食卓には、豪華で華美なボタンやバラを買うことはもちろんしない。その代わり、控えめで無料の月見草や野菊を飾る。

「毎週、日曜日には近所の教会で英国人牧師兼大学教授による、無料のコーヒートーク付きの英会話教室に参加します」

中町さんはローコストライフを楽しんでおり、決して生活の潤いを犠牲にはしていないのだ。

「老後に幾ら必要かというのは、間違った質問です。それは人による。年金弱者でも健康に感謝し他人と比べなければ、楽しく暮らせるのです」との言葉が印象的だ。

P

中町敏矢さん

夫婦で月14万円で、「毎月、少しお金が余る」究極のゼロ円生活術

何かを追いかける
生き方をやめた

大阪近郊で年金暮らしをしながらYouTubeとして活動する60代の女性がいる。「Pokkoma」こと服部美智子さんだ。料理や掃除、暮らしの知恵や年金生活を紹介、そのゆるさゆえ「癒やし効果がある」と次第に視聴者が増え、今や再生回数144万超えの人気コンテンツとなっている。

服部さんは、短大を卒業後、いったん就職するが育児を機に退職。その後コールセンターや在宅ワーク、設計事務所などさまざまな職場で働いてきた。しかし、激務が続いたせいで、ある日仕事中に倒れてしまう。

「突然、手も足も動かなくなりました。いろいろ検査して調べても原因がわかりません。突発的な症状で、2週間ほど車椅子で生活していました」

結局、60歳を前に退職し、その2年後、住んでいた家を売り、3LDKの中古マンションを購入。暮らしを一から見直すことにした。

70歳まで働いて老後資金を貯めるつもりだったので、人生設計がまったく変わってしまった。

家で長い時間過ごすのは、何十年ぶりだろう。持て余した時間を体に差し

障りのない程度で体力も温存しながらできることはないか。ふと思いついたのが、昔やっていたパンづくりやお菓子づくりだった。

2020年3月、62歳でYouTubeチャンネルを開設。「年金暮らし／60代主婦／モーニングルーティン」などと題し、パンづくりや暮らしのヒントを投稿した。部屋や洗面台を掃除し、お香を焚き、母から譲り受けた鉄瓶で湯を沸かし、自家製の梅酢生姜のシロップでドリンクをつくる。何気ない日常を大切に丁寧に過ごす様子が心地よく伝わってくる。

23年、ご主人が急性心不全で倒れてしまう。それまでご主人は働いていたので、毎月の給料と年金があり、それほど不自由ではなかったが、仕事を辞めたため、いよいよ本格的な年金だけの生活がはじまった。ご主人は、「履歴書に書ききれないほど」転職を繰り返したので、退職金はほとんどない。



「消極的な暮らし」と言われたことがある服部美智子さんは、YouTubeを通じて今のほうが世界が広がったという。

「年金は主人が約16万円で、私が9万円ほどです。借金はゼロですが、貯金もゼロ。月々の生活はトントンです。

住まいのローンはないですが、主人の薬代が結構かかります。毎月1万5000円ぐらいで、これは一生続きます。光熱費は以前の住まいと比べると年間にして2万4000円ほど安くなっています。窓が南向きなので、冬場は本当に暖かいです。当然ながら前の生活は維持できないので、家計簿を見直しながら、まずは食費から抑えていくことにしました」

食費は夫婦2人で外食も含めて月におよそ10万円。エンゲル係数は高めだった。食卓ではおかずの品数が多いのが当たり前だったが、徐々に減らして今は5万〜6万円ほどになった。買い物回数を減らすことで余計な食べ物も買わないようにした。

「保険を見直したり、スマホを大手キヤリアから格安スマホに変えたりすると、月に数万円ずつ節約していきます。服は、買うのをピタッとやめました。買うのは下着ぐらいで、あとはフリマアプリで買うぐらい」

交際費は、「お金をかける交際」と「お金をかけず手間をかける交際」に分けた。前者は冠婚葬祭などで、世間一般の相場程度を出す。一方、「お金をか

けず手間をかける交際」は、たとえば花束も3000円から1000円ぐらいのものにして、そこに手づくりのお菓子を添える。リボンをつけ可愛いラッピングをすれば、お金を費やさずとも見栄えの良い贈り物ができる。そういう積み重ねが節約につながっていく。

「今日は食べられた、1週間食べられた、1カ月食べられたという積み重ねで、そんなに心配することはないな、と思うようになりました」と服部さん。「家にばかりいる消極的な暮らしで楽しい？」と聞かれることがあります。私にとってはYouTubeの存在が大きい。世界が広がりました。開設してからずっと親しくしている方や海外の方もいます。YouTubeをしていなかったら知り合えなかった方と出会え、こうやってご縁をいただいている。だから感謝しています」

服部さんの母の口癖は「お金がないなら、ないの暮らしをすればいい」だった。もちろん、年齢ごとに思い描いていた人生設計通りにはいかないことも多々あったと振り返る。しかし「ずっと何かを追いかける生き方」をやめ、心のゆとりを大切にする暮らしにシフトしていったことで「これまでとは異なる世界が広がったことに満足している」下穏やかな表情を浮かべていた。P

「老後2000万円問題」に ダマされるな 70歳からの 「お金の壁」の 乗り越え方

長生きすることによって老後の生活資金が不足するかもしれない——。
正しい情報をもとに早めに対策すれば悩まない。
FPの畠中雅子氏に、お金の不安に苛まれない生き方を聞いた。



畠中雅子
Masako Hatanaka

ファイナンシャルプランナー。ライター出身で執筆を中心に活動しており、新聞、雑誌、ウェブなどに多数の連載を持つ。『貯金1000万円以下でも老後は暮らせる!』（すばる舎）、『70歳からの人生を豊かにするお金の新常識』（高橋書店）など著書多数。

老後破産するかどうかは 計算すればわかる

いったい資金をいくら貯めれば、幸
せな老後を迎えることができるのか。
2019年に「老後2000万円問題」
が話題になってから5年が経ちまし
たが、いまだに2000万円が独り歩き
して老後の生活に不安を覚える人が少
なくありません。

老後の必要資金2000万円という
金額は、金融庁の金融審議会「市場ワ
ーキング・グループ」の調査報告で試
算された金額です。この試算の金額が
すべての人に当てはまるわけではあり
ませんので、実際に必要となる老後資
金の額は、人によって大きく異なりま
す。

FPの有料相談にくる人は、すでに
2000万円を上回る資産を持ってい
る人が多く、それほど心配する必要が
ありません。一方、社会福祉協議会な
どの無料相談にやってくるのは低所得
に悩む人がほとんど。老後資金につい
ては深刻な課題を抱えています。が、ま
ず目の前の生活を立て直すことが先決
です。

老後2000万円問題が厄介だった
のは、中流層なら手が届く金額だった
からです。たとえば「老後8000万
円問題」と銘打てれば、中流層は
自分とは無縁の話と感じて気に留めな
かったはず。

2000万円を貯めるのはもちろん
大変なことですが、努力次第でどうに
かなる水準ゆえに、キーワード化して
注目を浴びてしまったのです。老後資
金の不安を解消するには、平均ではな
く、自分に必要な老後資金を計算する
ことが一番です。

すでに70代に入っている人は、おそ
らく貯蓄を少しずつ取り崩している段
階でしょう。その場合は「月々の赤字
額12カ月分+1年分の特別支出（税金
や家の修繕費、家電の買い替え費、旅行代な
ど）」が年間赤字。それを90から10
0歳までの年数で掛け合わせた額が、
自分の老後に必要なお金です。

老後に必要なお金を把握するために
私がおすすめているのは、「貯金簿[®]」
です。貯金簿は預貯金や運用商品の現
在額、貯蓄性のある保険の払い込み済
みの保険料総額などを定期的に記録す
るノートのこと。家計簿に支出を記録
しているだけではわからない、銀行口
座の利息や運用商品の損益を管理する
ことができます。

年金の支給はふた月ごとなので、年
金生活に入っている人は2カ月おきに
貯金簿に記帳するのが理想的です。し
かし極端な話、年に1回の記帳でも、
前年の残高と比べることで年間の収支
額がわかります。

実際のケースで想定してみましょ
う。1230万円の貯蓄を持つ年金暮らし
の70歳夫婦が、2カ月あたり7万円の

「貯金簿」で必要な老後資金を把握できる

年金暮らしの70歳夫婦の貯金簿(例)

資産				2024年8月	2024年10月	2024年12月
銀行口座	夫	〇〇銀行	普通預金	1,000,000	910,000	813,500
		××銀行	定期預金	5,000,000	5,000,000	5,000,000
	妻	〇〇銀行	普通預金	1,000,000	960,000	920,000
		△△銀行	定期預金	4,000,000	4,000,000	4,000,000
小計①				11,000,000	10,870,000	10,733,500
証券口座	夫	□□証券	iDeCo	500,000	522,000	545,000
	妻	□□証券	iDeCo	400,000	420,500	441,500
		☆☆証券	投資信託	100,000	110,500	120,000
小計②				1,000,000	1,053,000	1,106,500
保険	妻	個人年金		300,000	310,000	320,000
小計③				300,000	310,000	320,000
貯蓄(小計①～③の合計)				12,300,000	12,233,000	12,160,000
赤字額					67,000	73,000

4カ月の赤字額が14万円なので、年間では42万円の赤字。年間の特別支出が18万円だとすると、毎年60万円の貯蓄が目減りするが、 $1230 \div 60 = 20.5$ 年後までは破産せずに生活を送ることができる。いつまで破産しないで暮らせるのか、具体的な見通しを持つことが重要。

出所:取材をもとに編集部で作成

赤字を出しているとしたら、この場合、年間の赤字額が42万円、特別支出が18万円だとすると、毎年60万円の資産が目減りしていくことになります。

毎年60万円の資産が消えるときくと、不安を覚えるかもしれません。しかし、この資産減少のペースを維持できれば、日本の平均寿命を上回る90歳超まで、破産することなく生活することができそうです。

すでに年金生活に入っている人は、後で解説する介護の問題を除けば、この計算で必要資金がわかります。そうやって導いた額と現在の貯蓄額を比較して、はじめて自分が破産しないという見通しが立つのです。

繰下げ受給と繰上げ受給 両方オススメしない理由

一方で、これから年金をもらう現役世代は老後の収支をどのように考えればいいのか。

まず確認してほしいのが、老後の収入源となる年金額です。将来もらえる年金見込額は日本年金機構の「ねんきんネット」や「ねんきん定期便」で確認が可能です。

ここで問題になるのが受給開始年齢です。年金は原則的に65歳から支給されます。一方で、受給開始を60〜64歳の間に繰り上げたり、66〜75歳の間に繰り下げたりすることもできます。繰り上げた場合は期間に応じてひと月当

たり0.4%の減額。繰り下げた場合は、逆にひと月当たり0.7%の増額になります。

長生きする自信があるから、もしくは長生きしたときに不安だから、できるだけ繰り下げて年金額を増やそうと考える人もいます。

たとえば65歳から年180万円(月15万円)の年金をもらえる独身の人が70歳まで受給を繰り下げた場合は、5年(60カ月)で42%増となるので、年金額は75.6万円増えて年255.6万円まで膨れます。

ここで、損益分岐点は受け取れなかった年金額900万円(15万円×60カ月)を増加分75.6万円が割れば求めることができます。 $900 \div 75.6 \approx 11.9$ (年)です。81歳11カ月以上生きれば、受給総額がお得になるという計算。たしかに、これはいつけん魅力的に思えます。

しかし、繰り下げ受給には落とし穴がいくつかあります。まず、先ほどの計算はあくまでも額面です。年金には税金や社会保険料がかかります。

受け取る年金額が年330万円以下(65歳以上)なら、公的年金等控除110万円、基礎控除48万円が適用されます。つまり、他の控除がない場合は年金から158万円を差し引いた金額が課税対象です。

繰り下げ受給を選択しなくてもすでに課税されている人の場合、額面で10

繰り下げ受給は「手取り」で考える

年金額	手取り			
	東京都 千代田区	大阪府 大阪市	愛知県 名古屋市	福岡県 福岡市
10万円	7万4000円	7万2000円	7万3000円	7万5000円
	+公的介護保険の増加分が引かれる (65歳以上の介護保険料は比率ではないため、増加額の計算はできない)			
30万円	22万4000円	21万7000円	21万9000円	22万6000円
	+公的介護保険の増加分が引かれる (65歳以上の介護保険料は比率ではないため、増加額の計算はできない)			

手取りは額面の約7割

※所得税は5%、住民税は10%で試算したケース。国民健康保険料は所得割にかかわる部分の増額だけを抜き出して試算しているため、表での手取りが少なくても、国民健康保険料の総額が高い自治体とは限らない。

出所：島中氏提供の資料をもとに編集部で作成

万円増えたところで、その3割前後が税金と社会保険料で差し引かれます。つまり、年金が180万円の場合、60カ月の繰り下げ受給で額面が75・6

万円増えても、手取りは53万円程度の増額にしかならないのです。65歳から年金を受給開始した場合の手取り金額は、60カ月分で約815万円。したが

って、手取りベースで単純計算すると85歳5カ月以上生きることができればお得ということです。

保険料率は市区町村によってバラツキがあるため、60カ月繰り下げ受給した場合の損益分岐点が必ずしも85歳5カ月になるわけではありません。ただ、年金の繰り下げの額面と手取りとでは損益分岐点に乖離があることを認識していただけたかと思います。

もう一つ考慮したいのは、非課税ラインです。前述のように年金収入が158万円以下の人は非課税です。年金収入がそれをわずかに下回る水準の人が繰り下げで158万円を超えてしまうと、増加分が増税などで相殺されてしまい、繰り下げの恩恵がほぼありません。

それ以上に怖いのは、非課税だからこ受けられる国や自治体の各種給付金や減免措置の対象外になる可能性があることです。それらの特典を手放して長生きすることに賭けるのかという非常に疑問です。

国民年金だけに加入していた人など、非課税ラインを下回る人は少なくありません。年金見込額が年158万円に達していない人は、繰り下げ受給を選択肢から外しておいたほうが無難。103万円の壁ならぬ、158万円の壁です。

一方、繰り上げ受給もおすすめはしません。65歳を前にすでに貯蓄を取り

崩しているケースなら検討に値しますが、それ以外は必要性が低い。非課税ラインをわずかに上回る人が繰り上げ受給による年金額の減額で非課税の恩恵を狙う手もありますが、相当な金融リテラシーが必要で、ハードルは高いと思います。

繰り上げ受給は後戻りできないこともデメリットです。繰り下げ受給は、途中で「やめた」ができます。たとえば70歳まで繰り下げつもりでいた人の気が変わったとしても、67歳からもう始めることができます。また、67歳で繰り下げ申請を取り下げて、過去2年分の本来の年金支給額をさかのぼって受給することも可能です。しかし、繰り上げ受給は、いったん受給し始めると変更不可。減額が生涯続くため、後悔する人が少なくありません。

繰り下げ受給、繰り上げ受給、どちらにも落とし穴があります。特別な事情がない限り、あえて利用する必要はありません。受給開始年齢について相談を受けた場合、私はそのようにアドバイスしています。

「特養なら安上がり」は時代遅れの考え

老後の年金収入が把握できたら、次は支出を考えます。生活費はライフスタイルによって違うため一概には言えませんが、現在の生活が一生続くと考えるのは危険。多くの人が介護のお世

よい介護施設の共通点

自由に見学をさせてくれる

入居者に話しかけることができたり、施設や職員の繕っていない姿を見ることができたりするのはよい施設。

施設のクチコミが高い

ブラックな職場だと、利用者がスタッフの不満のはけ口になることも。求人サイトや地図サイトの口コミの評価が高いと安心。

元気なうちに納得するまで
施設を見学するのが、自分好みの
施設にめぐり合う秘訣。

話になるからです。

介護が発生すると、貯蓄の減るペースが加速します。直接的な介護費用だけでなくではありません。元金なときは、たとえば安いスーパーまで行つて買い物できても、要支援や要介護の状態になれば、節約を実践しにくくなります。生活コストが上がる一方、家計を支える家族が在宅介護で収入を減らすこともありえます。その結果、貯蓄を使い果たして老後破産に至るケースもあるのです。

将来の介護に必要な金額を正確に見積もることは難しいですが、介護施設に入所すればある程度は見えてきます。

介護施設には、特別養護老人ホーム

(特養)、介護老人保健施設(老健)、グループホーム、ケアハウス(介護型ケアハウス)、住宅型有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)、介護付有料老人ホームなどの種類があります。このうち、特養と老健は公的施設です。公的施設は民間施設より安いイメージがあるせいか、「在宅介護が難しくなったら特養に入所する」という声をよく聞きます。しかし、最近では必ずしも特養が安いと言えないので、注意が必要です。

最大の原因は、補足給付の要件変更です。特養入所時の施設サービス費は

介護保険の対象ですが、食費・居住費は介護保険の対象外で、原則的に全額自己負担です。ただ、低所得の利用者には負担上限額があり、それを超えた額については補足給付があります。特養が安く感じるのも、補足給付がある程度カバーしてくれるからです。

しかし、16年度から補足給付に資産要件が加わり、21年夏には資産要件がさらに厳しくなりました。たとえば本人の年金収入などが120万円を超え、単身で資産が500万円以上、あるいは夫婦で1500万円以上ある人は、補足給付がゼロ。

施設サービス費の合計で言うと、介護保険の自己負担1割の人がユニット型個室に入ると月に12万~14万円程度かかります。自己負担2割の人なら18万~20万円程度、3割の人は22万~25万円程度の負担です。

特養にはユニット型個室に比べて費用が安い多床室もあります。出費を抑えるために、多床室を選びたいという人も多いのではないのでしょうか。入居待ちの人数がピーク時の50万人以上から20万人以下にまで低下している現状も、自分の好きな部屋を選ぶうえでポジティブな要素に思えます。

しかし、人気が下がっているから多床室に入りやすくなったと考えるのは早計です。多床室にしか入ることができない生活困窮者に配慮して、満床にならないよう運営している施設も少な

くありません。そのため、補足給付対象外の人が多床室を望んでも断られる場合があります。基本的にはユニット型個室に入所することを前提に将来設計をしたほうがいいでしょう。

補足給付の要件が厳しくなったことで、特養のユニット型個室で14万~16万円前後かかる人が珍しくなくなりました。月14万円前後は、都市圏以外の介護付有料老人ホームと同程度の金額です。昔の特養のイメージのままで、いざ要介護になって入所したときに思わぬ赤字になるおそれがありますので、注意してください。

介護施設の見学は多いほどよい理由

要介護状態になる前に、ぜひもう一つやっておいてもらいたいことがあります。入居する介護施設を自分で決めることです。

以前は経済的理由で特養一択だった人も、収入や資産によっては介護付有料老人ホームが選択肢に入る時代になりました。介護付有料老人ホームは民間施設であり、部屋の仕様や食事、アクティビティは千差万別。選択肢が増えたのですから、自分が満足できる介護施設を選びたいところです。

介護施設選びは必要が生じてからでいいと高をくくっている人もいます。しかし、ギリギリまで在宅介護で頑張っていた人が何らかの事情で急

70歳からの仕事の選び方

人に感謝される仕事は精神的に満たされるため、シニアにオススメ。

○ 落ち葉拾い、清掃

→ 通行人から感謝される

✕ 自転車整理

→ 利用者から邪険に扱われる



に白旗をあげた場合は、介護施設の幹旋を紹介業者に頼むことになりがちです。彼らが取り扱うのは、人気がなくて空室が多い施設か、費用が割高な施設である可能性が高い。本当にいい施設にめぐり合いたいなら、自分が元気に動けるうちに、自分の足で探さなければダメです。

結果的に同じような施設を選んだとしても、自分で主体的に選んだ場合とそうでない場合では、入居後の幸福感が違います。自分で選んでいない人は「施設に入れられた」という他責的な思いが強くなり、スタッフにも文句ばかり。スタッフもそんな利用者には親身に接する気にならないため、世間話などをしてももらえず、ますます不満が募ります。

一方、自分が納得する施設を選んだ人は、スタッフに「ありがとう」が言えるから好かれます。毎日どちらが快適に過ごせるかは明白でしょう。

では、どのような施設を選べいいのでしょうか。まずチェックしたいのは、自由に見学させてくれること。日程を見学会に限定している施設もありますが、見学会はよそ行きの顔しか見せてくれません。介護施設の見学自体が初めてだという人は見学会で雰囲気を感じてもいいですが、基本的には個別に申し込んで施設内を見せてもらいべきです。

見学したら、利用者に挨拶して話しかけてみましょう。後ろめたいところがある施設はスタッフが飛んできて利用者を隠そうとします。自信のある施設は、利用者に話しかけてもゆっくり見守ってくれます。

現地以外では、介護スタッフの求人口コミもチェックしたいところです。介護業界はスタッフの流動性が高く、たとえば利用者へのいじめや虐待があると噂が立ちます。

直接的な情報がなくても、ブラックな職場はスタッフの不満が溜まりやすく、利用者が不満のはけ口にされるリスクがあります。スタッフ視点でもネガティブな情報が多い施設は避けたほうがいいでしょう。

私は仕事柄もあり、20年以上かけて

70歳になってからでも老後は豊かにできる

300回以上施設を見学し、自分が認知症になったときに住み替えたい施設を見つけました。地方なので料金も都会ほど高くありません。娘にはすでに「認知症になったらここに入れて」と伝えてあります。

「介護で子に迷惑はかけたくない」と口では言うものの、実際には準備していない人がほとんど。本当に子に負担をかけたくないと思うなら、金銭面だけでなく施設選びに関しても元気づけに目途をつけておきましょう。

将来の年金や介護費用を算出して、いまのままでは老後破産のリスクが高いという人は、何らかの手段で赤字を減らす必要があります。

現役世代におすすしたいのが、自分で運用して資産形成するiDeCo（個人型確定拠出年金）です。24年は新NISAが注目を集めました。新NISAは非課税のメリットはあるものの、所得控除の機能はありません。一方、iDeCoは運用益が非課税になるだけでなく、掛金全額が所得控除の対象になります。これがセーフティネットの役割を果たすので、ある程度はリスクを取る形で老後の資産形成ができます。

iDeCoは24年12月から掛け金の上限が引き上げられました。今後も掛

け金の上限を引き上げたり、掛け金を拠出できる年齢の上限を現行の65歳から70歳へ拡大したりすることが検討されています。安定した老後のために、積極的に利用したいところです。

すでに年金を受給しているシニアなら、働いて年金以外の収入源を持つことを検討しましょう。仕事をすれば収入の足しになるだけでなく、社会との接点が維持されて孤独になりにくいというメリットもあります。

たとえばシルバー人材センターでは、事務や農業支援、清掃、観光ガイド、自転車整理など、さまざまな仕事を幹旋してくれます。何を選ぶかはその人しだいですが、自転車整理のような仕事は、相手から悪態をつかれることがしばしば。

ほかの仕事と時給が大きく変わらないうなら、公園の落ち葉拾いや清掃業務をおすすめします。早朝の作業で高齢者の生活習慣にマッチしていますし、通行人から感謝されて精神的に満たされる点が魅力です。また、最近「タミー」などのスポットワークが普及して、高齢者の就業機会が広がっているのもいい傾向ですね。

昔と違い、70歳ではまだまだ元気な人が多いです。しかし、老後を豊かにできるかは「お金の壁」の打破にかかっています。体が動くうちに身近な問題を片付けて、幸せな人生を歩みましょう。

欧州には「毎月100万円」という国もあるのに…

英国在住37年作家が 日本の年金を嘆くワケ

世界の公的年金 月額受給平均額

アメリカ
28.3万円

イギリス
18.4万円

ルクセンブルク
99.9万円

日本
10.1万円

スペイン
52.0万円

「日本の年金は、なぜこうも心許ないのか……」。かつては日本企業に勤め、37年前に英国へ移住した作家が、世界の年金事情から、日本への提言をお届けする。

経済小説家。1957年、北海道生まれ。ロンドン在住。早稲田大学法学部卒業後、カイロ・アメリカン大学大学院（中東研究科）修士号取得。銀行や証券会社、総合商社に23年あまり勤務後、2000年に『トップ・レフト』で作家デビュー。最新刊は『マネーモンスター』。



文 黒木 亮
Ryo Kuniki

あまりの少なさに
はじめは嘘と思った

筆者は英国に約37年住んでおり、1年半ほど前から英国の国家年金 (state pension) を受給している。年金の支給開始年齢は66歳で、年金保険料を35年間払っていれば、満額受給できる。2024年度の満額は、1万1502ポンドで、日本円に換算すると約220万8000円、月額で約18万4000円である。日本と違い、介護保険料を差し引かれることもない。

一方、日本の国民年金は、満額で月6万8000円という少なさである。

87歳で亡くなった筆者の父は、北海道の農村の神主で、職業柄、年金は国民年金だけだった。存命中、いったいいくらもらっているのか訊いたところ、父が月額6万円台、母が4万〜5万円と言うので、あまりの少なさに、嘘をついているのかと疑ったほどだ。

しかし、自分が今、日本の公的年金の受給年齢に達し（筆者は日本の国民年

ヨーロッパで 公的年金支給額が多い20カ国

ランク	国名	月額(万円)	必要生活費に対する割合(%)
1	ルクセンブルク	99.9	637
2	スペイン	52.0	452
3	ベルギー	51.8	343
4	リヒテンシュタイン	41.2	236
5	スイス	41.2	155
6	アイスランド	36.4	186
7	デンマーク	31.7	180
8	フランス	30.0	193
9	キプロス	28.9	206
10	ブルガリア	28.5	304
11	ノルウェー	27.1	146
12	オランダ	23.9	153
13	ボスニア・ヘルツェゴビナ	19.6	223
14	英国	18.4	118
15	アイルランド	18.2	113
16	スウェーデン	17.0	114
17	チェコ	13.4	107
18	フィンランド	12.7	84
19	リトアニア	9.4	78
20	ウクライナ	9.3	139
参考	日本	10.1	61.2
	米国	28.3	46.6
	韓国	8.9	52.3

出所：アームンド・フィナンシャル社のデータ「How does UK pension compare to the rest of Europe?」
などから筆者作成

金保険料も40年間払ったので受給資格がある、実際の支給額を知って、父が嘘を言っていないことがわかった。
日本では、一定の規模がある会社や役所に勤めていた人なら、厚生年金をもらえるが、受給者数としては、公的年金受給者全体の半分弱で、国民年金（基礎年金）部分と合わせても受給月額平均15万円弱である。

**働く必要がないので
50代後半からリタイア**

最近、日本に一時帰国すると、以前

だと考えられないような高齢者が働いているのを見かけることが多い。やはり多くの日本人にとって、老後の生活は結構厳しいのかと考えさせられる。

英国の場合、報酬比例部分の多くは、企業・職域年金として受給することになり、平均的受給額は国家年金とほぼ同額である。したがって、夫婦共働きで、だいたい皆50代後半から60代半ばでリタイアする。

英国は日本に比べればだいぶ恵まれ

ているように思われるが、実は公的年金に限って見ると、先進国の中では少ないほうだ。

左の表は、欧州諸国のうち、公的年金支給額が多い20カ国である。英国は14位である。

1位はルクセンブルクで月額約100万円、2位がスペインで約52万円、3位がベルギーでスペインとほぼ同額である。必要生活費に対する公的年金額で見ると、ルクセンブルクが637%、スペインが452%、ベルギーが343%、英国が118%である。17

位のチェコまで、老後の生活費は公的年金でまかなうことができる。

公的年金は国によって制度設計（積立方式か賦課方式か、国庫負担割合、受給対象者、受給資格、企業または職域年金、私的年金との兼ね合い等）が違っており、受給額だけで単純比較することはできない。保険料をとってみても、たとえば英国の場合、国家年金の保険料は日本と違って独立しておらず、健康保険料、雇用保険料などと一体になったナショナルインシュアランス（国民保険）として所得に応じて納める。

**なぜルクセンブルクは
年金1位になったのか**

ヨーロッパでの公的年金額第1位のルクセンブルクの場合、個人の総年金収入（公的年金、企業・職域年金、私的年金等の合計）に占める公的年金の割合が約93%と高く、老後の収入の圧倒的部分を占める（日本は約85%）。財政方式は日本と同じ賦課方式（すなわち現役の就労者が払う保険料を高齢者の年金に充てる）で、受給対象はすべての就業者。保険料率（収入に対する保険料の割合）は24%（被用者の場合、被保険者が8%、雇用主が8%、国が8%）。自営業者の場合、被保険者が16%、国が8%）。受給資格は、10年間保険料を支払うことで得られ、最長払込期間は40年。支給開始年齢は65歳で、支給額は、40年払った人の場合、最低で月額2244ポンド、最高

で1万392^{ロンド}67^セ。

同国の公的年金が多い理由は、一人当たりのGDPが13万5321^{ドル}（24年）で、世界一豊かな国であることと、保険料率が24%と高く、かつ報酬に比例していることだろう。なお同国は、外国人労働者（主として欧州の他の国々から）への依存度が高まっており、20年時点では、国内労働市場の44%を外国人が占める。その結果、年金受給者のうち、外国での職歴を有する者が57・6%おり、半数を超えている。こうした状況は、今後、外国人労働者への依存度を高めざるをえない日本にとっても参考になると思われる。

ヨーロッパで第2位のスペインは、ルクセンブルク同様、個人の総年金収入に対する公的年金の割合が約90%と高い。公的年金は強制加入で、財政方式は賦課方式（ただし受給年齢に達したが生計維持手段がない人や、保険料の払込期間が15年に達しておらず、受給資格のない人のための無拠出型年金は国庫負担）。受給対象者は、受給年齢（66歳と6カ月）に達した国内の全合法的居住者で、保険料率は、医療保険も含め、被用者の場合、被保険者が4・7%、雇用者が23・6%である。

スペインの一人当たりのGDPは3万5789^{ドル}で、世界第31位である（3万2859^{ドル}で36位の日本より少し上）。右の通り、個人の保険料負担が少なく、雇用者のそれが大きい点が特徴で、企

業収益を被用者のために吐き出させる制度になっていると言える。

ヨーロッパ第3位のベルギーは、個人の総年金収入に対する公的年金の割合が約97%で、ルクセンブルクやスペイン以上に、公的年金の果たす役割が大きい。被用者、自営業者ともに強制加入で、財政方式は賦課方式。受給開始年齢は65歳で、受給資格取得のための最低加入年数はないが、満額受給するためには、保険料払込期間が45年に達していることが必要。保険料率は、被用者が16・36%（被用者7・5%、雇用主8・86%）、自営業者が収入に応じて14・16%または20・5%（最大49・52^{ロンド}のキャップあり）。

ベルギーの一人当たりGDPは5万6129^{ドル}で世界第15位。かなり裕福な国である。

英国は、公的年金の支給額ではヨーロッパで14位だが、総年金収入に占める非公的年金（企業・職域年金、私的年金等）の比重が50%と大きいのが特徴だ。

海外と比較した際の日本の年金の問題点

- 1 年金で高齢者層を支える若年層の減少
- 2 長寿による年金支給期間の長期化
- 3 保険料の引き上げ難航
- 4 財政基盤が脆弱で国庫負担に限界
- 5 年金積立金の運用失敗

出所：黒木氏の話にもとづき、編集部作成

法律では、被用者の給与の最低8%（被用者5%、雇用主3%）を、被用者個人の年金スキームに支払わなくてはならないことになっている。これは最低限度で、筆者が英国の証券会社に勤務していたときは、給与の13%が個人の年金スキームに支払われていた。金融立国で、各種金融機関がひしめく英国らしく、民間活用型の制度になっている。

日本の公的年金は、支給額で見ても、所得代替率（必要生活費に対する年金の比率）で見ても、他の先進国からかなり見劣りする（所得代替率は、61・2%程度）。

A評価のオランダは公的年金の比重が小さい

こうした状況になっているのは、以下のような理由によると考えられる。

①日本の公的年金は賦課方式だが、他の先進国以上の少子化・晩婚化・未婚化等により、11年以降毎年連続で人口が減少し、高齢者層を支える若年層が相当減少している。②男性が81・09歳（世界第2位）、女性が87・14歳（世界第1位）という世界屈指の長寿国である

ため、公的年金の支給期間が長く、支給負担が大きい。③保険料率を引き上げることには労使ともに長年抵抗し、現在国民年金保険料は収入の多寡とは関係なく月額1万6980円で、厚生年金保険料は収入の18・3%（かつ上限あり）に留まっている。④国民年金の給付額の半分は国庫が負担しているが、

対GDP比約260%という世界的に突出した公的債務負担もあって財政が逼迫し、国庫負担に限界がある。⑤年金積立金をグリーンピア（年金福祉事業団が全国各地につくった大規模保養施設などの赤字事業に使ったり、04年に年金未納問題が発覚し、国民年金のCMから降板せざるをえなくなった女優、江角マキコが出演したCM制作に約6億2000万円の年金保険料を使ったり、GPIF（年金積立金管理運用独立行政法人）が18年10～12月期に14兆円の運用損を出すなど、運用の失敗で年金積立金を減らしたりしたこと。

米国の組織・人事関係のコンサルティング会社、マーサー（Mercer）と、投資専門家団体CFA協会は、各国の年金制度について毎年「グローバル年金指数ランキング」を発表している（次表）。筆者は、公的年金に関しては、数字操作の余地が少ない支給額が、受給者にとっては意味合いが大きく、目安としても一番ストレートにわかりやすいと考え、本稿ではその点を中心に論じた。

これに対し、「グローバル年金指数ランキング」は、私的年金制度を含む各国の年金制度全体の総合評価で、性格が異なる。評価の観点は、①十分性（必要生活費のカバー度合い）、②持続性（現在の年金制度を今後も維持できる可能性）、③健全性（制度の健全性）の3つである。それにもとづき、A、B+、B、C+、

世界の年金格付けランキング

No.	制度	総評価	総指数	十分性	持続性	健全性
1	オランダ	A	84.8	86.3	81.7	86.8
2	アイスランド	A	83.4	82	84.3	84.4
3	デンマーク	A	81.6	84	82.6	76.3
4	イスラエル	A	80.2	75.7	82.6	84.1
5	シンガポール	B+	78.7	79.8	74.3	83
6	オーストラリア	B+	76.7	68.4	79.5	86.1
7	フィンランド	B+	75.9	77	64.2	90.8
8	ノルウェー	B+	75.2	77.2	63.6	88.3
9	チリ	B	74.9	71.2	70.9	86.5
10	スウェーデン	B	74.3	75.2	73.7	73.6
11	英国	B	71.6	75.7	61.5	79.3
12	スイス	B	71.5	66	71.4	80.4
13	ウルグアイ	B	68.9	84	46.6	76.1
14	ニュージーランド	B	68.7	64.8	64.9	80.2
15	ベルギー	B	68.6	81.8	40.1	87.4
16	メキシコ	B	68.5	73.8	63.4	67.1
17	カナダ	B	68.4	67	63.8	77.1
18	アイルランド	B	68.1	73.6	52.8	80.5
19	フランス	B	68	84.8	43.4	75.7
20	ドイツ	B	67.3	81.1	45.8	75.3
21	クロアチア	B	67.2	66.8	57.4	81.7
22	ポルトガル	B	66.9	83.4	34.6	85.7
23	アラブ首長国連邦	C+	64.8	77.1	43.3	75.3
24	カザフスタン	C+	64	45.8	73.1	80.4
25	香港特別行政区	C+	63.9	51.5	61.1	87.5
26	スペイン	C+	63.3	82.9	30.7	77.6
27	コロンビア	C+	63	63.9	57.4	69.5
28	サウジアラビア	C+	60.5	61.1	58	62.9
29	アメリカ	C+	60.4	63.9	58.4	57.5
30	ポーランド	C	56.8	59.2	45.2	69.4
31	中国	C	56.5	65.2	37.8	69.1
32	マレーシア	C	56.3	44.5	54.6	77.4
33	ブラジル	C	55.8	70.4	31	67.3
34	ボツワナ	C	55.4	39.7	52	85.2
35	イタリア	C	55.4	68.2	25.1	77.2
36	日本	C	54.9	57.1	47.1	62.1
37	ペルー	C	54.7	55.3	46.9	64.7
38	ベトナム	C	54.5	56.8	41.3	69.3
39	台湾	C	53.7	46.2	51.9	68.2
40	オーストリア	C	53.4	67.2	22	75.2
41	韓国	C	52.2	40.5	52.4	70.5
42	インドネシア	C	50.2	38.1	50.4	69.3
43	タイ	C	50	50.2	43.8	58.2
44	南アフリカ	D	49.6	34.7	48	75.7
45	トルコ	D	48.3	48.3	32.2	70.8
46	フィリピン	D	45.8	41.7	63.4	27.7
47	アルゼンチン	D	45.5	61.5	29.4	42.3
48	インド	D	44	34.2	44.9	58

出所：マーサー CFA協会「グローバル年金指数ランキング(2024年度)」

C、Dという6段階に分け、総合点で順位を付けている。調査対象は48カ国で、世界人口の65%に相当する。

最新版(24年度)では、第1位は公的年金支給額が約23万9000円のオランダ、第2位は36万4000円のアイスランド、第3位が31万7000円のデンマーク、その他、Aランクの国として、イスラエルが第4位に入っている。これら4カ国は、十分性、持続性、健全性の3項目の平均が80点以上で、バランスがとれた優良な制度であると評価されている。

中でもオランダ、デンマーク、イスラエルは、個人の総年金収入に占める公的年金の比重が、それぞれ50%、55%、43%と小さく、非公的年金(企業・職域年金、私的年金等)の強さが評価された格好である。同様に、非公的年金の比重が大きい英国も、B評価で全体の11位と、点数が高い。

中国やブラジルより日本の評価は低い

公的年金支給額でヨーロッパ1位のルクセンブルクは調査対象外、2位と

3位のスペインとベルギーは、ともに持続性に難ありとされ、それぞれC+評価で26位、B評価で15位である。

日本はどうかという点、3項目とも40点台から60点台と低調(一番の問題は持続性で47・1点)で、評価は下から2番目のC、順位は48カ国中36位である。これは、中国、ブラジル、ボツワナより低い。

かつて02年に格付会社ムーディーズが、日本国債の格付けを従来のAa3(ダブルA3)からA2(シングルA2)に引き下げ、ボツワナやチリ以下にな

ったとき、塩川正十郎財務大臣(当時)が「なんで援助国が被援助国より低い格付けにならないとかんのや!」と激怒し、同社幹部を衆議院財務金融委員会に呼んで問い詰めるという騒動に発展したことがある。年金の世界では、それと同じようなことが起きている。

人口減少により、将来、日本の公的年金額がますます減ることは避け難い事実である。国民としては、若いうちから公的年金に頼らない老後の備えをするしかない。



「乏しい年金より 生活保護のほうが 幸せ」は本当か？

家なし職なし年金なし…
ド底辺老後のリアル

「年金だけでは生きられない」という人はどんな生活になるのか。都内各地の炊き出しの現場や、大阪・西成を緊急取材した。老後の生活が破綻した者たちの姿は、決して他人事ではない――。



取材・文＝
國友公司
Koji Kunitomo

ルポライター。1992年生まれ。栃木県那須の温泉地で育つ。筑波大学芸術専門学群在学中よりライター活動始める。キナクさいアルバイトと東南アジアでの沈没に時間を費やし7年かけて大学を卒業。編集者を志すも就職活動をわずか3社で放り投げ、そのままフリーライターに。元ヤクザ、覚せい剤中毒者、殺人犯、生活保護受給者など、訳アリな人々を取材。著書に『ルゴ西成 七十八日間ドヤ街生活』『ルゴ路上生活』ほか。

高齢ホームレス、 生保受給者の実態

厚生労働省の調査（2024年）によると、全国には2820人の路上生活者がいる。意外に思うかもしれないが、2007年には1万8564人の路上生活者がいたので、実に8割以上減少したことになる。なお、21年の同調査によれば、路上生活者の平均年齢は63・6歳である。

一方、65歳以上の生活保護受給者は近年横ばいとなっているものの20年など長いスパンで見ると増加傾向にある。受給者全体で見ると半数以上を65歳以上が占めている状況だ。

生活困窮者といえば、この「路上生活者」と「生活保護受給者」の両者が真っ先に思い浮かぶ。しかし、高齢者に限って言えば、乏しい年金で暮らす人たちの存在も忘れてはならない。果たしてこの3者のうち、もっとも幸せに暮らしているのは誰なのか。彼らの生活取材した。

この3者の生活を一気に見ることができるコミュニティがある。それが、「炊き出し界限」と呼ばれるものだ。炊き出しの列に並んでみるとわかるが、実は約8割が生活保護受給者。残りの2割を路上生活者と年金生活者が分けて合っているようなイメージである。

生活に困窮した場合、もっとも死活問題となるのが食事だろう。生活困窮

「炊き出し回ってれば、 メシ代なんて かからないんだよ」



者たちの一部は都内を中心に行われている炊き出しを巡り、腹を満たしている。中には月の食費がゼロ円という人もいるくらいだ。

まず、都内ではどれほどの炊き出しが行われているのか。東京都庁の下で行われている炊き出しに並んでいるときに仲良くなった年金生活者の菊蔵という男性（60代）が自慢げに教えてくれた。

「兄ちゃん、あんまり見ない顔だね。炊き出しで食っていく気があるんなら、いろいろ教えてあげようか？」

菊蔵がカバンから取り出したA3の紙2枚には、都内で行われる炊き出しのスケジュールがびっしりと書かれていた。渋谷区で炊き出しを行っている団体は独自につくったもので、数えてみると週に約70カ所以上はある。ただ、このスケジュールに書かれているものは「あくまでベース」だという。

「ほかにもさ、ここには載っていない裏の炊き出しがいっぱいあるんだよ。あんまり広めちゃいけないんだけどさ、全部合わせたら100以上ある。兄

さんは若いからまだこの生活に慣れないほうがいいけど、炊き出し回ってればメシ代なんてかからないんだよ」

炊き出しのエリアは大きく、新宿、池袋、渋谷、上野、山谷の5つに分けられる。横浜や大阪でも頻繁に行われているが、都内だけで週に100カ所以上あるので、遠征する必要はない。

炊き出しでもらえる食事は弁当か保存食が多い。弁当はどこからか大量に買ってきたもの。保存食はアルファ化米というお湯を入れると食べられる乾燥米や缶詰やパンが中心だ。

炊き出しと聞くと鉄板や寸胴でつくられたの食事を振る舞う絵を想像してしまうが、それはそこまで多くない。

それだけに「炊き出し界限」からの人氣は高く、「あれだけは絶対に行く」という炊き出しがいくつかある。菊蔵のイチオシは上野公園で月に1度だけ行われている炊き出しだ。白飯かうどんの好きなほうをどんぶりにもらい、寸胴に入ったカレーのルーをぶっかけたらう。うれしいことに食べ放題だ。そして、炊き出しでもらえるものは

炊き出し^{かいわい}界限とは



食事を炊き出しでまかなう人たちのコミュニティ。約8割が生活保護受給者、残りの2割が路上生活者と年金生活者だ。都内だけで週に100カ所以上開催されている。炊き出しでは、食事だけでなく、衣類や医薬品、日用品も無料でもらえる。

食事だけではない。衣類、靴、毛布、寝袋、医薬品、銭湯券、石けん、歯ブラシなど日用品も無料でもらえる。

炊き出しを巡る際の懸念材料となるのが交通費である。池袋→新宿→上野と回るにしても徒歩では大変すぎるし電車では運賃がかかってしまう。ここで「炊き出し界限」の彼らが駆使しているのが、「パス券」というものだ。「パス券」とは「都営交通無料乗車券」のことで、都内に住民票のある身体障害者、知的障害者、生活保護世帯に交付され、都営電車と都営バスを無料で利用することができる。

よって、路上生活者と年金生活者はこのパス券が使えるので、徒歩や自転車で行くか自腹で公共交通機関に乗るしかない。炊き出しを回るという点においては、生活保護を受けている人が有利である。

「なあ、この後は渋谷と池袋どっちに行く？」

菊蔵が同じく列に並んでいる友人たちと次の予定について話し合っていたので、私も会話に参加することにした。3人の友人はみな生活保護受給者である。菊蔵が私に聞く。

「俺たちは都営大江戸線で東新宿へ出てそこからバスに乗るけど、兄ちゃん

はバス券持ってるの？」

私は生活保護を受けていないのでパス券は持っていない。菊蔵も生活保護を受けていないが、なぜかパス券を持っているという。

「これはね、知り合いの生活保護もらっている人から1万円で買ったのよ。これで1年間乗り放題だから、1万円の価値はあるでしょ」

バリバリの違法行為だが、年金生活者や路上生活者の中には菊蔵のように生活保護受給者からパス券を買っている人は珍しくない。

この後はみんなで渋谷の公園で行われている炊き出しに行くらしい。新宿駅まで歩き、JR線で渋谷駅まで行くのが早い。彼らは運賃がかかるJR線には乗らない。都営大江戸線で東新宿駅まで行き、都営バスに乗り換えれば渋谷までタダで行けるからだ。バスに揺られながら生活保護を受けながら練馬区のアパートに住んでいるという溜池氏（50代・男性）の話を聞いた。

溜池氏は派遣の仕事や日雇い労働を転々としていたが、何をやっても上手くないかった。確証は持てないが会

拝見! 炊き出し界隈のスケジュール 菊蔵氏のとある日曜日 実はこんなに忙しく、都内の炊き出し現場を回っている

8:00 起床

8:30 練馬駅から都営大江戸線に乗り東新宿駅で下車

9:30 新大久保にあるキリスト教会で礼拝に参加
約1時間半の説教を聞き、弁当と衣類を調達

11:00 都営バスで池袋駅に移動

11:30 「としま区民センター」の会議室でキリスト教会の礼拝に参加。
カレーライスを食べながらボランティアの音大生によるバイオリンの演奏を聴く

13:00 次の炊き出しがあるので演奏の途中で退室。都営バスを乗り継いで錦糸町駅へ

15:30 キリスト教会の礼拝に参加。弁当とお菓子を調達

16:00 別のキリスト教会の礼拝に参加。約2時間の説教は仮眠にあてる。弁当、バナナ、ヨーグルト、お菓子、歯ブラシを調達

18:00 いつもより牧師の説教が長引いたため、運賃を払ってJR線で渋谷駅に移動。徒歩で代々木公園に向かい、炊き出しに参加。弁当、カップ麺2つ、サバ缶、ソーセージ、お菓子を調達



バイオリンの音色を聴きながら食べたカレー。



キリスト教の礼拝。ちなみに菊蔵氏はクリスチャンではない。



1日でゲットした食材や生活雑貨。

話をした印象だと発達障害を抱えている可能性が高いように感じた。
そうして、社会から弾き出されるようになり、横濱で路上生活者になった。
大通り公園、横浜スタジアム、高架下など日々ねぐらを変えながら、寒い冬

は関内駅の地下道に潜った。
前述したように、都内ほど多くはないが、横濱でも炊き出しは行われている。JR関内駅と石川町駅の間に位置する「ドヤ街」寿町の炊き出しに並んでいると、NPO法人のスタッフを名

乗る男に声をかけられたようだ。

「部屋を用意するので生活保護を受けよう」

男の車に乗ると東京の上野まで連れて行かれた。

「団体のスタッフと生活保護を申請したんだけど、毎月10万円は寮費として取られちゃうの。手元に残るのは約2万円だけ。部屋もベッドを1つ置いたら足の踏み場もなくなるような狭いところだね」

溜池氏が入所した先は「無料低額宿泊所」という場所である。生活保護受給者など生活困窮者が無料または低額な料金で宿泊できる施設だ。ただ、こうした保護費のピンハネを目的とした「貧困ビジネス」もいまだに交じっている。入居から1年半が経つと溜池氏は事務所電話番号をやらされるようになった。朝から晩までフルタイムでほぼ毎日働かされたが、報酬は月に1万円だった。そんな生活を5年半強いられた、入居から7年で逃げるように退去。練馬区で生活保護を受け直した。

溜池氏に限らず、路上生活者が貧困ビジネスの施設に入居してしまう例は枚挙にいとまがない。こうした体験談は炊き出しの場で共有され拡散していく。そして、生活困窮者の間で「生活保護」「貧困ビジネス」という間違ったイメージが刷り込まれていく。この貧困ビジネスの横行も、生活保護の受給を頑なに拒む人が出てきてしまう

理由のひとつである。

練馬区に住む菊蔵は去年まで大工として働いていた。2カ月に1度振り込まれる年金の額は30万円。ひと月15万円の生活は決して楽ではない。できるだけ節約しながら暮らそうと思い、炊き出しを巡り始めた。だが、途中で炊き出しの豊富さに気がつき、今は週4日キャリアケースを転がしながら各地で仕入れた食料のため、月の食費6000円（ワイン代）を実現している。

「本当は生活保護を受けたかったんだけど、これだけ年金があるともらえないんだよ。生活保護を受ければパス券もあるし医療費もかからないから。だったら、年金なんて払わなければよかったよ」

実は路上生活者の中にも年金をもらっている人は多い。そのほとんどは家を借りるには満たない月7万円ほどの受給額である。上野公園に寝泊まりしているそんな路上生活者の一人に話を聞いた。

「アパートを借りるには足りないし、生活保護を受けると部屋を借りないといけないから家賃もつたないでしょう。普段は公園で寝泊まりしているけど、雨が降ったときだけ近くのサウナに泊まっているよ。辛いときは室内に逃げられるだけまだ楽だね」

それに比べて年金を一切払ってこなかった路上生活者の生活はキツイ。新宿駅西口の地下広場で10年以上寝泊ま

「兄ちゃん ダンボール手帳持ってるか？ もらっておいたほうがいいよ」



りする野口氏（70代・男性）は都内各地の炊き出しを徒歩で回っている。生活保護は受けようと思えばいつでも受けられる。だが、あえて受けていない。野口氏は65歳までオフィスを専門とする引越業者の下で働いていた。収入は悪くなかったというが、とにかく若い頃からギャンブルが好きだった。給料から年金や社会保険料が天引きされることに耐えられず、会社で直談判する形で現金手渡しに変更した。

年金と社会保険料は自分で払わなければならぬが、そのぶんは当然すべてギャンブルに回った。そのため、健康保険証はとうの昔に失効しており、病院とは無縁の生活を送っている。

「そのうち生活保護を受けることになるのはわかっているよ。でも、自力でやれるうちは自力で生きたい」（野口氏）

多くの路上生活者が生活保護に移行したことで、路上生活者の数は一気に減った。しかし、野口氏のような理由から生活保護を受けようという路上生活者は多い。むしろ、そういう人たちがだけが長く路上にとどまっていると

も言える。

苦しい生活に見えるかもしれないが、路上生活者も生活保護受給者も年金生活者も、野口氏のような福祉の網目から抜け落ちている人も、それぞれ別の定期収入がある。菊蔵が話す。

「兄ちゃんはダンボール手帳持ってるか？ 山谷に行けば誰でもつくれるからもらっておいたほうがいいよ」

調べると「求職受付票」というものらしい。これを持っていると、東京都から公園など公共施設の清掃の仕事をもらうことができる。時期によってバラつきはあるが、月に5〜6回働くことができ、1回8000円の報酬となる。これだけで約5万円の収入だ。5万円あれば月に90回も銭湯に行くことができる。そのため、路上生活者も毎日とは言わないが、案外普通に風呂に入っているのだ。

生活保護を受けている場合、収入があればそのぶん支給額から差し引かれることになっている。ただ、これらの求職は、生活保護費を支給している各自治体と連携が取れていないようだ。

突撃！ 隣の炊き出しご飯

こんな豪華食材がゲットできる



栄養満点！ モモやバナナ、ミニトマトなどの豪華なフルーツ・野菜も。



豪華ミックスフライ弁当を食べればスタミナ満点だ。



具だくさんのスープ、あったかいんだからあゝウィンナーがうれしい。



総菜パンの種類も豊富。温めずに食べられるカレーも配布される。

よって、月5万円の収入は自己申告とすることになるが、当然、正直に申告している人はほとんどいない。

「あとは並びだな。中国人の代わりに家電量販店に並んで何か買うんだよ」

いわゆる「転売ヤー」の手伝いである。報酬の相場は1回50000円で月に3回ほど仕事があるという。ほかに、宗教団体の研修に参加したり、現金をくれる炊き出しがあったり、細々とした収入を合わせて月に6万〜7万円ほどの実入りがある。現金手渡しの案件になるため、自治体にバレることもない。

そして、これらの情報はネットではなく炊き出しの場で人づてに伝わって

いく。よって、「炊き出し境界」に属していれば、路上生活者は約7万円、生活保護受給者は約20万円、菊蔵にたつてはそれ以上の収入があることになる。不法行為を推奨することはできないが、情報にアクセスする力さえあれば、問題なく生きていける。

**体はボロボロでも俺は
大阪・西成で働き続ける**

路上で苦しい生活をしていても頑なに生活保護を受けようという人はいないように、どんな状況になっても働き続けようとする人もいます。

日本最大の「ドヤ街」である大阪市西成区の（通称）あいりん地区で約30年、

「難しく考えると しんどいから、自分の都合の いいように考えてんねん」



解体工として働く西岡氏（仮名・50代・男性）は、23年に急速破壊型股関節症、大腿骨内顆骨壊死、変形性股関節症と3つの病を発症した。

医師からは「リハビリをしても、もう歩けないかもしれない」と告げられたが、西岡氏は今も一軒家の屋根に上り、解体工として働いている。

「ホンマは痛くて歩けないらしいんやけど、俺は痛くはないねん。ただ、股関節がどんどん小さなっていくから、歩いてると脚が外れそうになるねん。そやから俺の股関節にはチタンが入るとるねん。チタン言うたら解体現場で言う色モン（売ると金になる廢材）や。みんなサイボーグや言うで。ただ、医師からはあんまり無理すると骨が粉々になつて一生車椅子生活や言われとる」（西岡氏、以下同）

西岡氏自身も「これは生活保護を受けるしかしやあないな」と、仕事を辞める準備もしていた。しかし、大阪市外に住む4人の娘たちに言われた言葉で働くスイッチが入った。

「パパがパパじゃなくなっていく」

50代後半になる西岡氏だが、肉体は鍛え上げられ、解体現場ではパワーと持久力で誰にも負けることがない。20代はヤクザとして生き、抗争にも参加した。組をやめた後は自分の腕力と度胸を頼りに単独で犯罪を重ねた。犯罪は決して誇れることではないが、武闘派という自負がある。

「娘たちは俺のこと不死身や思うとんねん。病気の話をしたときも信じてくれへんかった。それで、リハビリ頑張ろう思うたんや。子どもはもうほとんど親の手を離れとるから金の心配はないうんやけどな。言うたら20代の頃は犯罪で金を稼ぐことだけが幸せやったんや。金持つとる奴見つけたらその場でどつき回しとったからな」

事務所荒らしや強盗もした。リスクと引き換えに大金を得ると「脳汁」が止まらなかつた。薬物中毒になり刑務所にも服役した。

「当時やとつたことは今でいう闇バイトと一緒に。たぶん、闇バイトやつとる若い子たちも金しか幸せがないねん。俺は娘が4人おつて孫もおる。金

とは別の幸せができたから、もう犯罪しようとは思わんのやろうな。そりや娘たちにあんなこと言われたら、働かなあかんやろ」

実際、西岡氏も自分のことを不死身だと思っている。

術後1週間は「絶対に脚を曲げないように」と医師に注意されたが、言われたそばからベッドから飛び降り、「先生、見て。こんなんできんねん」と言いながら正座をした。



別居する4人の娘たちの言葉を胸に、今日も西岡氏は解体現場で働いている。

わけではないねん。俺みたいな人間が死ぬわけがないと思つてんねん」

年金と社会保険料は給料から天引きされている。ただ、将来の年金受給額は気にしたことがないし、調べるつもりもないという。

「あと7年もすれば俺も65歳や。でも、7年後のこと考える意味ある？ 考えた通りにいくわけないやん。大地震が来て解体現場でペシヤンコになって死ぬかもしれない。先のことを考えたところで不安になるだけやん。見栄張つとるだけかもしれへんけど、口に出したらホンマにしんどくなるやん。だから、言わないようにしてんねん。仕事も怪我をする前は筋トレしながら金もらつとるつもりやつてん。今はリハビリしながら金もらつとるみたいなんや。難しく考えとるしんどいから、自分の都合のいいように考えてんねん」

第三者から見ると生活保護を受けてもいい状況であるし、少なくとも障害年金の申請くらいしたらどうかと思つてしまう。ただ、本人が無理してでも働きたいと思つているのであれば、それでいいのではないか。同じように、生活保護を頑なに拒む路上生活者も本人の意思であるならばそれでいいのではないか。

ただ、生活保護という最後のセーフティーネットがあるからこそ、西岡氏もあえてしんどいことを考えずに日々を生きていることができる。

専門家に聞く「年金未払いのまま老後」を迎えるとはどうなる

——貧困問題がたびたび取り沙汰される昨今だが、慶應義塾大学経済学部教授の山田篤裕氏は、「日本は生活保護によって保たれる生活の水準は国際的に見ても低くはなく、野垂れ死にするような社会保障制度にはなっていない」と話す。しかし、OECD加盟国を見渡すと、日本は高齢者における貧困率が高い。平均は14・5%であるのに対し、日本の高齢者貧困率は20%（2020年）となっている。

国民年金に加入しないことの最大のリスクは

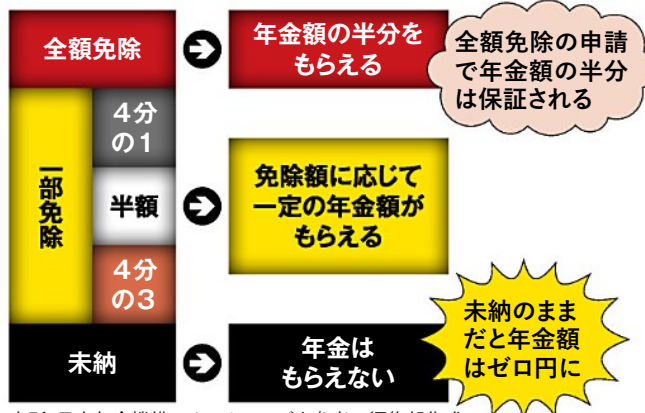
日本の高齢者が貧困に陥ってしまう理由のひとつは、やはり公的年金だけでは十分ではない点が挙げられます。とりわけ、高齢の単身女性の貧困リスクは高く、65歳以上の一人暮らしの女性の相対的貧困率が44・1%にのぼるという報告（阿部彰・東京都立大教授）もあるくらいです。まだ女性の就業率が低かった時代の人たちなので、厚生年金の適用を受けてこなかった事例が多く、必然的に公的年金の受給額が低くなってしまうのです。

24年度における国民年金給付額の満額は月6万8000円です。しかし、高齢者の貧困層に満額をもらう方は少

なく、年金とそれ以外の所得を合わせて月に10万円ほどでやりくりする方がボリュームゾーン。持ち家がなければなんとか生活できますが、都市部で賃貸となると冷暖房にかかるお金すら捻出が難しくなっています。

そもそも、ひと月1万6980円の国民年金保険料を支払えない人がいます。このときに大切なのが、条件を満たしている場合は「免除」の申請をしておくことです。全額免除であれば、将来的に2分の1の額である3万4000円は受け取ることができるからで

国民年金保険料の免除と未納



出所：日本年金機構のホームページを参考に編集部作成

す。いわゆる「未納」という形になったままだと、それが1円ももらいうことができません。老齢年金だけでなく、遺族年金、障害年金などの受給資格も失ってしまいます。

死ぬまで働くことができ、死ぬまで生活に困窮することがないのであれば、もちろん年金がもらえなくても問題は無いでしょう。しかし、国民年金に加入しないことの最大のリスクは「自分の身に何かが起きて大丈夫」という安心感が得られないことです。

生活に困窮している場合、生活保護を受ける選択肢はあつてしかるべきです。しかし、人によってはそれを恥だと思ふこともあり得ます。とはいえ生活保護を恥だと感じさせているのは社会であり我々です。生活保護バッシングは「自分は一生懸命働いているのにこれしか稼げない。それなのに生活保護を受けている人たちは……」という感情が背景にあるわけなので、バッシングをする側の困窮という問題にも目を向けなくてはいいけないでしょう。

高齢者の貧困問題の解決に向けて今後期待されるのは、まずは厚生年金の適用拡大でしょう。現状、パートなどで働く低所得層が厚生年金に加入する

山田篤裕 Asahiro Yumada



慶應義塾大学経済学部教授。専門は社会政策（ソーシャル・ポリシー）、労働経済学。共著に「最低生活保障の実証分析：生活保護制度の課題と将来構想」ほか。

時間以上働き、年間106万円以上の賃金を受け取っている必要がありません（学生は除く）、その条件が緩和されることで救われる人は出てくるはずです。また、国民年金を受け取るのに必要な最低納付期間も、25年から10年に縮小されました。これによって、生活保護を受ける必要がなくなった人もいたはずで

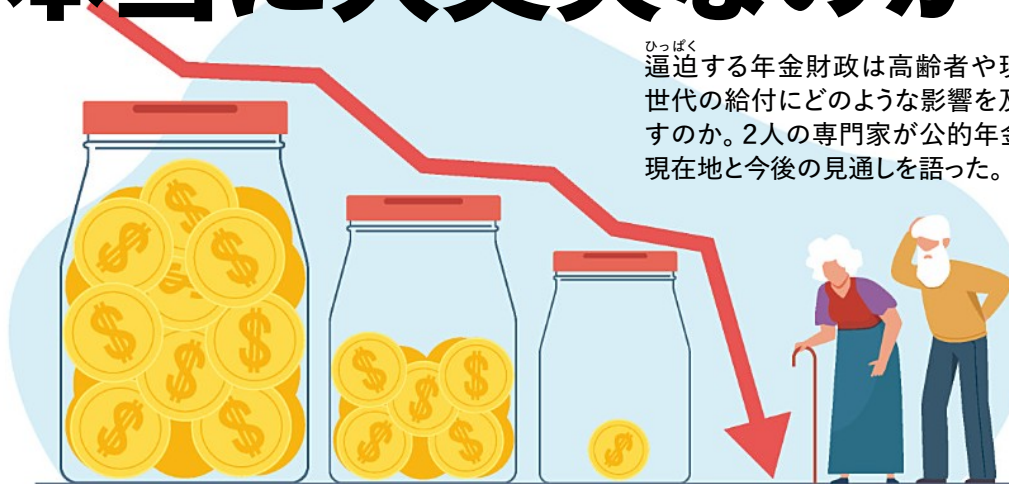
改善の余地はまだあります。生活保護制度の最大の問題点であり、日本の社会保障に欠けているものは、住宅費用を補助する仕組みが生活保護における住宅扶助以外にないことです。

限られた期間だけ家賃を含めた生活費を補助する制度はあるのですが、これも期間が限られています。生活保護を受けるまで困窮はしていないけども、家賃の支払いに生活を圧迫されている人は多くいます。その層を制度によって救うことができれば、より多くの人が「人間の尊厳が守られた文化的な生活」社会参加のある生活を送ることができるのではないのでしょうか。

現役世代は
「現在の8割以下≒月10万円以下」を覚悟すべき

日本の公的年金は 本当に大丈夫なのか？

逼迫する年金財政は高齢者や現役世代の給付にどのような影響を及ぼすのか。2人の専門家が公的年金の現在地と今後の見通しを語った。



井堀利宏 Toshihiro Ihori

東京大学名誉教授。政策研究大学院大学名誉教授。東京大学経済学部経済学科卒業、ジョンズ・ホプキンス大学博士（経済学）。専門は財政論。『大学4年間の経済学が10時間でざっと学べる』（KADOKAWA）など著書多数。



黒田尚子 Naoko Kuroda

CFP認定者。1級FP技能士。立命館大学法学部卒業後、1992年に日本総合研究所に入社。98年にファイナンシャルプランナーとして独立。近著に『終活1年目の教科書 後悔のない人生を送るための新しい終活法』（アスコム）。

現役世代が直面する 年金負担の二重苦

黒田 お金の相談に来る人の声を聞くと、年金制度への不満が広がっていることを実感します。かつて年金制度は、長生きすればもらえるご褒美のようなものでした。しかし、いまやそれがなければ老後の生活が成り立たない命綱になり、命綱としても頼りにならないと感じている相談者が多い。

実は年金の名目給付額は毎年わずかながら上がっています。しかし、上昇分は食料品価格や光熱費の値上げ幅に追いついておらず、家計が圧迫されています。総務省の家計調査を見ると、年によって変動はあるものの支出額は減少のトレンドが続いています。買い控えが起きていることは明らかです。

物価高に対応できていないだけではありません。ニュースを見ると、このままでは年金を含めた社会保障制度全般を維持できないという分析が多い。高齢者はその危機感から完全に守りに入っています。

井堀 たしかに楽観できる状況ではありません。日本の社会保障制度が逼迫している理由の一つは、現役世代が高齢者を支える賦課方式だから。医療や介護は完全な賦課方式ではありませんが、現役世代を中心とした保険料で主な受益者である高齢者を支えるという意味では公的年金と同じです。

1975年は、現役世代（20～64歳）8・6人で高齢者（65歳以上）1人を支えていました。当時のバランスが続けば、賦課方式でも長期にわたって年金を持続可能でした。

しかし少子高齢化が進み、2025年は現役世代2・0人で高齢者1人を支えることになるという推計が発表されています。また、50年には現役世代1・4人で高齢者1人を支えるようになります。となると厚生労働省が推測しています。それ以降も人口バランスにおける高齢者の偏重は進行するという予測もあります。つまり、いざれにしても年金制度を支える側の人数が減り、支えられる側の人数が増えれば、制度の持続が困難になるのは当然のことです。

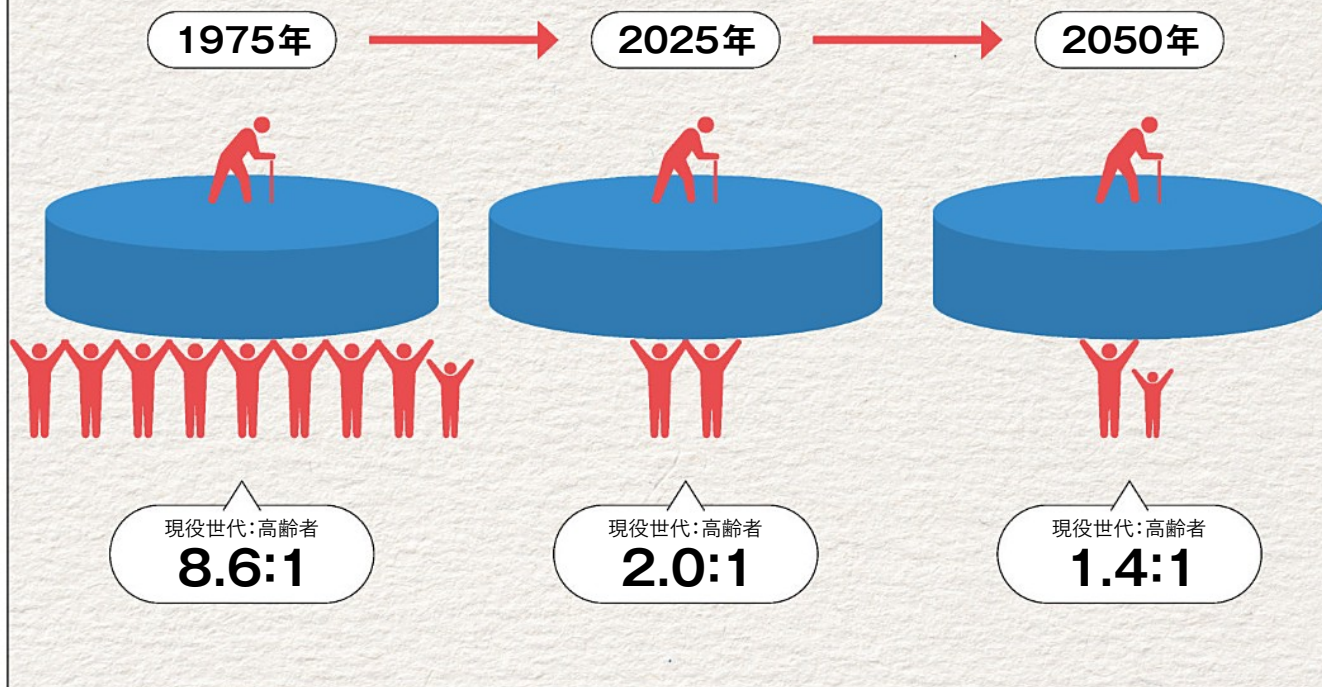
もう一つ、現役世代の所得が上昇していないことも大きい。保険料収入は賃金所得に一定割合の料率をかけて算出されます。経済が成長して賃金も上昇している時代は、保険料収入が増えしていました。しかし、日本は賃金が長らく伸び悩んでいます。

背景にあるのはグローバル化です。国内の競争だけで成長できた時代は、企業は労働者を自社の中で育てる余裕がありました。しかし国際競争にさらされる時代になると、企業に人を育てる余裕がなくなり、その時点でスキルを持った人を採用する傾向が強まりました。その変化に対して調整できなかった人が、就職氷河期世代を中心に非



現役世代の負担が重すぎる

少子高齢化によって現役世代に対する高齢者の割合が年々増加しており、今後改善する見込みもない。



出所：総務省「国勢調査」および国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」をもとに編集部で作成

正規雇用になってしまった。

日本の社会はリスクリングの機会が少なく、一度非正規雇用になると抜け出しにくく、賃金が増えていきません。支える世代の人数が減ると同時に賃金が増えなかったために、現在の社会保障財政が逼迫しているのです。

国の試算は甘く 実際の給付は厳しい

黒田 少子高齢化で社会保障制度が維持できなくなることは、みんなうすうす感じています。ところが政府は「年金制度は安心です」と言う。現状で、年金の所得代替率(現役世代の手取り収入と比べた年金額の割合)は61・2%です。

厚生労働省は5年ごとに財政検証を行っており、24年7月に最新の結果が公表されています。そこでは、今後所得代替率が50%台に低下していくと指摘しています。これのどこが安心なのかと思います。

井堀 実は、あの検証結果ですら楽観的な試算になっています。財政検証は将来の経済成長の程度によっていくつかのシナリオを用意しています。そのいずれのシナリオも、賃金上昇率が物価上昇率を上回る、つまり実質賃金が増えるという前提でした。

ところが、実質賃金の前年同月比は、24年6月に27カ月ぶりにプラスに転じたかと思えば、9月以降はまたマイナスあるいはゼロ付近を漂う状態でした。

さっそく想定が狂っています。

2070年の合計特殊出生率は20年の実績値1・33をもとに、中位推計で1・36、低位推計で1・13に設定されていますが、23年時点ですでに1・20まで低下しています。今後、低位推計すら下回ることもありえます。

また、財政検証では今後外国人労働者が大勢日本にやって来て、労働力になることを前提にしています。しかし、外国人労働者が日本に就労しにきたとしても、1〜2年で帰国してしまえば年金財政の支え手としては計算できません。全体的に、試算の前提がやや楽観的なことは否めません。

黒田 財政検証で実質経済成長率をマインス0・1%に設定した「過去30年投影ケース」のシナリオでは、所得代替率が61・2%(24年度)から50・4%(57年度)まで低下するとしています。この場合、年金の給付水準は現状のいたい8掛けになります。

厚生労働省の「令和4年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」によると、年金受給額の平均は1号被保険者(自営業やフリーランス等)で国民年金のみの場合は月5万6428円、2号被保険者(会社員や公務員等)で厚生年金に加入していた場合は月14万4982円でした。現状の受給額に8掛けして将来もらえる実質の年金額を計算すると、1号被保険者は月約4万5000円、2号被保険者は月約11万6000円

年金の実質的な価値は2割以上低下する

実質経済成長率が厚生労働省の試算するマイナス0.1%で推移する場合、将来の年金の給付水準は2割減る。実際には、給付水準がさらに悪くなる可能性もある。

実質の年金受給額のシミュレーション

2022年度(実績)

自営業、フリーランス等 **5万6428円**

会社員、公務員等 **14万4982円**

①試算通りの場合

所得代替率が50.4%に低下し、年金の受給額が2割減少。

2割↓

2057年度

4万5000円

11万6000円

3割以上↓

2057年度

4万円未満

10万円未満

②試算の前提が甘い場合

所得代替率が30～40%台に低下し、年金の受給額が3割以上減少。

出所：厚生労働省「令和4年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」「令和6(2024)年財政検証結果」をもとに編集部で作成

今の大学生は「自分たちは年金をもらえない」と諦めている

円です。前提が甘いとしたら、実際の金額はこれよりさらに少なくなることを覚悟すべきでしょうか？

井堀 年金額が試算よりも厳しくなる状況、たとえば2号被保険者の支給額が3割以上減って、月10万円を切ってくるというの可能性としてはあります。一方で、試算は極端というわけでもありません。いくら状況が悪くなつたとしても、所得代替率が2割まで落ちるとは考えにくい。ましてや制度が破綻して明日からいきなり年金がゼロになることはないでしょう。

年金財政が逼迫していることはたしかで、現状で不足分は国庫負担、つまり税金で補っています。少子高齢化の中で年金財政を維持する方法は、「保険料を上げる」「給付を下げる」「国庫負担を増やす」の3つです。極端に給付だけを下げるのは痛みが大きいのので、現実的には3つのバランスを取りながら合わせ技で少しずつ進めていくことになるでしょう。

貸与型の奨学金を借りている人は注意

黒田 世代によっても年金財政悪化の影響は変わりそうです。

井堀 現在すでに年金を受給している高齢者や向こう10年間で面白い始めるシニア手前の人たちに、それほど深刻な影響はないでしょう。受給額が多少減っても、今の制度を前提に将来を設計すればいいと思います。

それより下の世代は若いほど不透明感が増します。5年ごとの財政検証では予測が劇的に変わらなくても、20～30年と積み重ねた先でどうなるかはわかりません。日本経済がこのまま再生しなければ、今の20～30代や子どもたちは本当に大変です。

黒田 私が大学で教えている学生たちは「将来、自分たちは年金をもらえない」と諦めています。それが若い世代の共通認識です。

ただ、同じように悲観的でも金融リテラシーによってアクションは異なります。注意すべきは、貸与型の奨学金で大学や専門学校に進学する子どもたちです。勉強して、良い会社に入ってから稼げるようになるという発想はいいのですが、貸与型奨学金はあくまでも「借金」です。親が代わりに返済できればいいですが、入学金を教育ローンで工面しているために手が回らないという場合もあります。そうなってくる





と、結局本人が社会人になってから返済するほかなく、老後に向けた資産形成でも出遅れます。

一方、金融リテラシーの高い若年層の中には、20代のうちからNISAや変額保険を利用して老後に備える人もいます。興味深いのは、この人たちのライフプラン。人生設計をシートに書いてもらうと、「結婚しない」「家は買わない」「子どもはいらない」と記入する人が多い。まだ若いのに、これからの人生を諦観しているかのようです。

私がFPとして独立した20年以上前は、老後資金は50代以降に考えるものでした。しかし今の若い世代は、社会に出る前から老後を懸念しています。だから家や子どもより、投資や保険を求めるのです。人生をもう少し楽しんだらどうかとも思いますが、いきなり老後の心配をせざるをえないほど年金制度に対して不信感が強いのでしょうか。

井堀 社会保障制度が整備されていない途上国では、結婚して子どもをたくさん持つことがセーフティネットになっていました。年金がなくても、子どもが大勢いれば誰かが老後の面倒を見してくれるだろうというわけです。かつては日本もそうでした。しかし

社会保障制度が整っていくと、子どもを多く持たなくても生きていけます。そういう意味で、今の若い世代が子どもを持つとうとしないのは、年金への不信感からではなく、むしろ一定程度の信頼があったからだとも考えられます。

一方で年金制度への不信感が高まっていることもたしかです。より正確に言うところ、今は子どもを持つかどうかの判断が、経済的理由ではなく、ペットのように愛情を注げる存在が欲しいかどうかに移ってきたと言えるのではないかと

年金財政を維持する3つの方法

- 1 保険料を上げる
- 2 給付を下げる
- 3 国庫負担を増やす

どれかひとつの施策に偏重せず、バランスを取って進めることが重要。

高齢者は医療費を心配しすぎている

いでしょうか。いわば価値観やライフスタイルの問題。私は経済が好転したり、老後の不安がなくなったりしなくても、出生率はそれほど回復しないのではないかと危惧しています。

黒田 高齢者は年金財政悪化の影響が小さいという話でしたが、高齢者もさまざまです。定年まで働いて退職金をもらい、大きな病気をしていないアクティブシニアは余裕があつて、「少子高齢社会だから年金受給額が多少減るのは仕方がない」と理解を示す人も少なくありません。国民年金でもともと受給額が少ない自営業者等も、定年がない分元気で働けるうちは仕事で収入を得ているという人もいます。一方で、最初にお話ししたように年金しか頼るものがなくて、わずかな減額でも生活に困窮する高齢者もいます。

井堀 今現在貧困に苦しんでいる高齢者にこれ以上の痛みを負わせるのは政治的に無理でしょう。高齢者に多少の負担をお願いするとしても、比較的恵まれた層に負担してもらうことになると考えられます。

やり方はいろいろあります。たとえば後期高齢者医療制度の自己負担を3割にする話がありますが、裕福な層ですら3割となると痛みを感じます。そこで自己負担の増加分を死亡時に清算するのです。生前の支払いは現状と同じ1割で、差額の2割分は政府が債権として持ち、死亡時に相続財産から回収します。これなら本人の痛みは小さい。財産を使い切っていたら回収できませんが、貯め込むより使ってもらったほうが経済にもいい。

黒田 その仕組み、いいですね。実際に検討されているのですか。

井堀 現状では議論が少しある程度です。というのも、その人が医療費をいくら使ったのかを税務当局が把握できないと成り立たない仕組みだからです。デジタル化で医療と税の世界が統合できるようなになれば現実味を帯びてきますが……。

黒田 そもそも高齢者は医療費について心配しすぎです。一人当たりの生涯医療費は約2800万円、そのうち半分は70歳以降にかかると言われてます。そう聞くと身構えるかもしれませんが、遺産相続の平均は3000万円ですから、実際には医療費を使った

貧困に苦しむ高齢者に、これ以上の負担増は政治的に無理です



将来世代のためには、消費税を引き上げたほうがいい



後でもこれだけの財産を残して亡くなっているわけです。

残念なのは、老後資金が枯渇するのを心配するあまり、寒いのにはファストファッションのフリースすら買うのをためらったり、光熱費が高いからと暖房を使わず震えたりしながら暮らしていること。慎ましいのはいいですが、節約しすぎて風邪を引いたら医療費がかかって本末転倒です。

過剰に節約してしまうのは、「残すべきお金」「備えるお金」「使えるお金」

の区別がついていないからでしょう。

資産から「残すべきお金」と「備えるお金」を引いたら、あとは「使えるお金」なので安心して使えばいい。そのほうが健康的な生活が送れて社会保障財政にも寄与します。

増税で年金財政は本当に立て直せるのか

井堀 年金財政を改善する手立てとしては、消費税率の引き上げが考えられます。消費税率を1%上げると、だいた

年金財政が目指すべき2つの方向性

1 受給開始年齢を引き上げる

受給開始年齢を70～75歳に引き上げる。就労可能な高齢者には積極的に働いてもらう。

2 iDeCoを強制にする

個人勘定のiDeCoは少子高齢化の影響を受けない積み立て方式の年金。将来の公的年金カットに備えて強制的に口座を開設し、給与から掛け金を天引きする。



重要なのは「自助努力」

い2・5兆～3兆円の増収になります。単純な比較はできませんが、仮に付加価値税率が20%前後のヨーロッパ諸国に倣って消費税を20%にすると、約25兆～30兆円の税収が増えます。

ただ、増収分をすべて年金財政の改善に回せるかというと難しいでしょう。日本の財政全体の状況が悪いので、かなりの部分は借金の返済に充てられる可能性が高い。

黒田 たとえ年金財政が安定化するとしても、高齢者は消費税の増税に反対する人が多いと思います。19年に消費税率が10%に上がったことで、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の年金生活者を対象に、支援給付金が支給されています。お客さまの中に、株の売買益で一時的に収入が増えたため、翌年の給付金の支給対象から外れた方がいました。わずかな額でも年金が減ったことに憤慨されていました。高齢者からは、むしろ減税を望む声をよく聞きます。

井堀 勤労所得のない高齢者は、所得税を増税して消費税を減税してもらったほうが負担は減りますからね。しかし、消費税率を引き上げるのは将来世代のためです。消費税の利点は、すべ

ての国民が「広く薄く」負担すること。年金生活者支援給付金を拡充させるのは原資が税金なので、結局若い人しにわ寄せがいくので好ましくありません。若い世代にとっては、所得税を減らして消費税を増やしたほうがいい。24年10月の衆議院選挙で国民民主党が躍進しましたが、それも「年収の壁」引き上げで手取りを増やす政策が20～30代に支持されたからでした。

ただ、国民民主党は手取りを増やす政策を打ち出しながら、消費減税も主張しています。これでは若い世代もこれから生まれてくる世代にツケを押しつけているだけです。

本当は「利他主義」で、高齢者も若い世代も手を取り合い、将来生まれてくる世代に思いやりを持つべき。しかし、現実には基礎的財政収支均衡の目標年度をどんどん先延ばしにしており、将来世代に負担を押し付けています。

アメリカは法律で連邦政府の債務上限が決まっています。また、EUのマーストリヒト条約は加盟国の財政赤字が膨らまないように規定を設けています。容易に揺るがない制約があるから、誰がどのように負担するかをみんなで真剣に議論するようになる。日



本はその議論からずっと逃げています。
黒田 ほかの税金はどうですか。相続税や所得税の増税では年金財政の改善は望めないでしょうか。

井堀 日本は所得格差より資産格差のほうが大きい。資産課税の代表が相続税で、財政健全化のために相続税をもっと累進的にしようという議論はあります。ただ、相続税の納付は一回限りなので、節税・脱税に精を出す富裕層が少なくない。相続税の増税は副作用が大きくて効果が薄いというのが経済学的一般的な考え方です。国際的に見ても相続税率が高い日本は、これ以上相続税を上げる余力がありません。

所得税を増やすのも簡単ではないですね。現行の最高税率55%をさらに引き上げる議論もありますが、勤労意欲を低下させたり、高度外国人材に日本での就労を避けられたりするおそれがあります。また、株や土地などの売買で発生する資産所得への課税を強化する議論もあります。勤労所得より資産所得のほうが大きいので効果はありますが、株や土地へのマイナスの影響も大きい。このように弊害もあるので難しいのですが、相続税よりはまだ可能性があります。

政府は本当のことを伝えたほうがいい

黒田 増税に限界があるとなると、年金財政立て直しはもう打つ手がない気がします……。

井堀 ほかに方向性があります。一つは、給付開始年齢の引き上げ。年金の支給開始年齢はかつて55歳でしたが、当時は平均寿命が短かったので年金財政が維持できていました。しかし、今は65歳で年金を受給してから90歳まで生きる高齢者が珍しくありません。

世界の年金受給開始年齢を見渡すと、アメリカは27年から67歳に、アイルランドは28年までに68歳へ引き上げる予定。世界一の長寿国である日本も他国に追いついて、受給開始年齢を少なくとも70歳、できれば75歳まで引き上げることが理想です。

黒田 受給開始年齢引き上げの話題になると、「定年後にどうやって暮らすのか」という声があがりますが、年金に関係なく働ける人は働いたほうが幸福度は高いという調査結果もあります。働くメリットは収入だけではなく、社会貢献したり人と交わったり、社会貢献したりすることで生きがいを感じられます。

先日相談にいらした70代シンガル女性は、仕事を2つ掛け持ちしているそうでイキイキとされていました。すでに65歳以上の就業率は3割を超え、高齢者の定義も変わりつつあります。傷病などで働けない人に対しては繰り上げ受給などでケアしつつ、社会全体としては受給開始年齢を引き上げる時期に来ていると思います。

井堀 もう一つの方向性は、個人勘定の年金制度の拡充です。年金財政が厳しくなるのは賦課方式だからですが、iDeCoのような個人勘定は積み立て方式で、少子高齢化の影響を受けません。諸外国では年金の個人勘定の割合を徐々に増やす方向で動いています。ところが日本は、24年10月時点のiDeCo加入者数が346万人と伸び悩んでいます。低調なのは、政府が「年金は安全です」とアピールするから。老後の生活設計を安全なものにしたければ、むしろ「将来の給付は減るので個人勘定で備えてください」と本当のことを伝えたほうがいい。

iDeCoやNISAの口座開設が任意であることも壁になっています。20歳になったら全員自動的に口座が開設されて、給与から天引きされるくら

いの強制的な仕組みへドラスティックに転換するべき。年金保険料を負担に感じるのは、賦課方式で自分のために拠出しているわけではないからです。積み立て方式なら、強制的な天引きでも納得感があるでしょう。

黒田 日本人は「自助努力」という言葉にアレルギー反応を起こしがちです。実は「老後2000万円問題」のときに政府のワーキンググループが提唱していた内容は、私たちFPが長年指摘していることと基本的に同じです。しかし政府が提言したことで、国民は国から見放され、突き放された感覚を抱いてしまったのではないのでしょうか。

FP相談の場では、みなさん自助努力が必要なことを十分に理解しています。具体的に個人で取り組めるのは、「収入を増やす」「支出を減らす」「運用する」の3つ。定年後も働いたり、iDeCoやNISAで運用したりするのは、自助努力の一つです。

年金制度は破綻こそしませんが、その前途は必ずしも明るくありません。しかし自助努力で年金の不足分をカバーすれば、老後破産は回避できます。将来の年金カットを必要以上に不安がらず、幸せな老後を迎えましょう。

自助努力で年金の不足分をカバーすれば、老後破産は回避できる



1月12日に開幕の全豪オープンテニス。2年前の同大会、男子ダブルスで優勝したリンキー・ヒジカタは、両親ともに日本人。しかも、姉は米国ハーバード大、兄は東大を首席で卒業という超エリート家族。オーストラリアで子育てするとエリートが育つのか。父親の土方誠氏にその秘密を聞いた。



長女・ハーバード首席、長男・東大卒業生総代、次男・全豪テニス王者…

「超一流の子育て」に 日本が向いていない理由

オーストラリア生まれ
両親はともに日本人

1月12日、全豪オープンテニスが開幕する。約2年前、その全豪の2023年大会男子ダブルスで、地元オーストラリアのリンキー・ヒジカタ／ジェイソン・クブラー組が優勝を飾った。当時の二人の年齢はクブラー29歳、ヒジカタにいたっては21歳だった。

このヒジカタ、オーストラリア籍ではあるが姓から察せられる通り、日本人の血を引く。彼の誕生前にシドニーへ移住した両親は、ともに日本生まれの日本育ち。息子につけたリンキーの名は英語で綴るとLinkeyだが、漢字で『凛輝』と書くれつきとした日本名だ。また彼の家族についても、驚かされる事実がある。姉は米ハーバード大学を、兄は東京大学を、それぞれ首席で卒業しているのだ。

そして末っ子のリンキーは、グラントスラム覇者。なんとまあ、多様な傑物ぞろいであることか……。

昨秋、ジャパンオープンテニスに出場したリンキーを応援するため、父の土方誠氏が来日した。3人の子供たちは、オーストラリアの地でいったんどのように育ったのか。その約30年を土方氏に振り返っていただいたので、ここに紹介したい。

東京生まれの土方氏は、高校までソフトテニス部に所属し、西東京大会で

優勝するほどの腕前だった。

「ところが高2のとき、全米オープンの中継を見てすっかり心を奪われ、硬式テニスに転向しました。恐れ多いことに、『今から始めても、自分ならあの舞台に立てるんじゃないか』と思っちゃったんですね」(土方氏、以下同)

プロを目指し進学した日本大学では体育会テニス部に入部。だが当然のことながら、1年程度のキャリアでは他部員と渡り合えるはずもなかった。当時の日大は国内屈指の強豪だったからだ。

「学生テニスでさえ通用しないのにプロ、ましてや世界クラスに行き着くなんて無理だと現実を突きつけられ、目標を失ってしまつて体育会は1年ほどで退部しました」

その後はテニスクールでのコーチのアルバイトに精を出し、稼いだ金で大学卒業後、以前からの夢だったアメリカ遊学を実現させる。現地で過ごすうちハーバード大学の大学院に留学中だ



土方誠氏は、子供たちに文武両道で「世界レベルで大成させてやりたい」と、オーストラリア移住の道を選んだ。

った日本人女性と知り合って、結婚を決意。二人は日本に帰国して所帯を構えた。

子供の才能を最大限に伸ばすように育てたい

結婚するにあたって土方氏は妻となる相手に、ある「宣言」をしている。「自分たちの子供がもし客観的に見て何かの分野で秀でた能力があつたなら、世界レベルで大成させてやりたい。それが自分も思い入れのあるテニスならば最高だけど、ほかのスポーツでも音楽でもなんでもいい、子供の才能を最大限伸ばせるように育てたいんだ、と」

1993年に生まれた長女の勝麗しょうり



2016年、長女の勝麗がハーバード大学を卒業した際に撮った家族写真(上)。勝麗は、神経生物学を専攻し、首席卒業で卒業式ではスピーチも行った(左)。



は4歳から水泳教室に入り、すぐ頭角を現した。

95年には、長男の神優かみゆが誕生。

土方氏には子供をなんらかの道で大成させたい夢があつたが、得意分野だけが突出していればいいとは考えていなかった。

「日本って、トップアスリートになりたい子はスポーツだけに没頭し、片や超難関大学に行きたいって子は勉強だけに集中しますよね。そうじゃなくて文武両道、しかも双方高いレベルで実現できたらすごいよね。ただ日本はスポーツ環境、教育環境で叶えるのはまず不可能です。どちらかに専念しなければいけませんからね。でも、も

し外国に住むことで両方を伸ばせる可能性があるのなら、やってみる価値はあるんじゃないか、と妻とは話し合っていました」

英語圏の国が前提だったのは、スポーツにせよ勉学にせよ、英語を操ることができれば国際的に活躍するうえで有利に働くと考えたからだ。その移住先として浮上したのは、オーストラリアだった。

「テニスの強豪国で、子供たちがやっている水泳も強い。調べてみると、教育面でも高校まではいい環境があることがわかりました。また90年代前半、神戸製鋼ラグビー部にイアン・ウィリアムスという選手がいたんですが、彼は世界的強豪であるオーストラリアの代表であると同時に、弁護士資格も持っていた。その記憶もあって、あの国は文武両道の実現に向いている気がしたんです」

シドニーで最も優秀な公立小学校に通わせる

98年、勝麗が5歳、神優が3歳の年に一家はシドニーへ移住。

「オーストラリアの中でもシドニーを選んだのは、妻の仕事上の知り合いが住んでいて現地の情報が得やすかったからです。その人にシドニーで一番優秀だとされる公立小学校を事前に教えてもらい、子供たちが就学年齢になったら通えるよう、学校のすぐ近くに自

宅を構えました」

長男と長女はシドニーでも自らの意思で水泳を続けた。熱心なスクールだったので、日本ほどではないにせよ練習時間は長かった。小学校高学年ともなると登校前の朝練が基本で、さらに放課後も夕方遅くまでトレーニングを行うことがあった。朝は4時起きで、家に帰ってくるのは夜の7時。翌日のことを考えると、9時にはベッドに入らねば体調を崩してしまう。寝るまでの2時間の間でシャワーを浴びて食事をして、学校の宿題を仕上げる、時間はほとんど残っていない。けれどもその年頃の子供には、友達とのチャットなどやりたいことがいくらでもある。「だから私は二人に諭したんです。『あなたたちは9時には寝なくちゃいけないだよな? だったら9時までにやらなきゃいけないことを全部終わらせて、それでもまだ時間が残っていたら、チャットでもなんでも好きに使っていいよ』と。すると子供たちが自分自分の時間を管理して、なにこともやるようになりました。私たち夫婦が勉強を押し付けたりしたことは一度もありません。その意味では、まったくの放任主義です。ただ、子供が自発的に行動するよう持つていくことには気を配ってましたね」

義務教育のスタートとなる小学校を厳選したり、子供たちに自己管理という考え方を身につけさせることには心

を辞めた土方氏だが、学校で具体的にどんな授業を受けているのかについてはおよそ無頓着だった。ただひとつだけ、オーストラリアならではの美点だと感服したところがある。

「小学校の低学年から、各生徒が決められたテーマに対する自分の意見をみんなの前で発表する授業があるんです。また、簡単なディベートをするような時間もある。自分の頭で考えて自分で発言する機会が、学校教育の中で当たり前のように設けられているんです」

日本と同じく、シドニーのあるニューサウスウェールズ州で小学校入学から高校卒業までに要するのは12年間。

ただニューサウスウェールズは6・6制で、日本でいう中学、高校が合体した形で『ハイスクール』と呼ばれる。

長女の勝麗も長男の神優も、小学校を学年トップの成績で卒業し、勝麗は地区で一番の公立女子校に、神優もやはり地区最難関の公立男子校に進学した。

「子供が家で机にかじりついてガリ勉をしていた記憶なんてないんですけどねえ。学校の授業と自宅でのわずかな勉強時間でよほど集中していたのか、要点をつかむ能力が高かったのか……」

二人が優秀だったのは勉強だけではない。勝麗は小学4年時、水泳全国大会の平泳ぎ部門で優勝。そして神優もハイスクール時代、州代表としてオーブンウォータースイミング（自然の水

の中で行われる長距離水泳）の全国大会に出場した実績を持つ。

こちらも親が練習を強制したり、成績のノルマを課したりしたわけではない。彼ら自身が好きな水泳に全身全霊で打ち込んだ結果、できてしまっていたのだ。

土方氏はシドニーのテニススクールでのスタッフコーチ職を経て2000年、『マックヒジカタ・テニスアカデミー』を立ち上げた。マックとは、オーストラリアでの土方氏の愛称だ。

リンクキーが見せた 非凡な才能と闘争心

翌年、次男の凛輝が誕生する。

土方氏は子供たちが幼い頃、それぞれにテニスの手ほどきをしてきたが、凛輝だけには上の二人にない非凡なテニスセンスと闘争心を見て取った。文武両道の『武』の分野では自身が果たせなかった夢のまた夢であるグラウンドスラム制覇、それを成し遂げてくれる



2009年1月3日、新年の「初打ち」を楽しむヒジカタ家の3姉弟。左から神優、凛輝、勝麗。

のはこの子だと確信した彼は、アカデミーでの生徒指導の合間に凛輝とボールを打ち合った。

ただ凛輝は、幼少期からテニス一筋だったわけではない。姉や兄と同じように水泳をやったし、冬は陸上クラブにも顔を出した。

特にラグビーは大のお気に入り、地元クラブの司令塔だった。オーストラリアが日本のように子供が幼い頃から特定の種目に絞らず、同時に複数のスポーツを楽しむ土地柄のせいもあるが、『アスリートとしての総合的な運動能力を身につけるため、私からそう仕向けていた部分もあります』。

凛輝は10歳にして、オーストラリアテニス協会が運営するナショナルアカデミー入りを果たす。彼の非凡ぶりはすでに同国テニス界で知れ渡っていたのだ。姉や兄の姿を見て育ったせいも、勉強も好成绩で、学費全額免除の奨学生試験に合格し、オーストラリア最古の私立ハイスクールとされるキングススクールへ進学した。

兄と同じ公立校を選ばなかったのは理由がある。

「合宿や大会遠征などで凛輝が授業を欠席する場合、キングススクールは課題をインターネット経由で送ってくれ、それを仕上げれば出席とみなしてくれました。そこまでのサポートは、公立校では望めなかったんです」

だが、いざ入学してみるとトップジ

ュニア選手としての活動に想定以上の日数を取られ、課題提出をこなすだけでは授業に後れを取ることが時に出てきた。

「本人がそう感じたときは、ほかの生徒がみんな遊びに繰り出す金曜の午後、一人で学校の図書館にこもって自習してみたいんです」

自らを律する気持ちの強さは、もはや土方家の家風のようなものになっていたのだろう。

長女の勝麗はハイスクール卒業後、フルスカラーシップ（学費全額免除）の奨学生として米ハーバード大に入学した。ハーバードでは神経生物学を専攻。水泳部の選手としても活躍しながら、同専攻を首席で卒業した。

長男の神優は、初等・中等教育の大部分を日本語以外の言語で学んだ者を対象とし、すべての講義を英語で行う東大教養学部（PEAK (Programs in English at Komaba)）に、これまたフルスカラーシップ奨学生として進学。国際環境学を学んだ。

PEAKの卒業式で、神優は卒業生総代として答辞を述べた。土方氏はシドニーからこの卒業式に駆け付け、参列している。

「勝麗のときも同じでしたが、式が終わると神優のところにいろいろな友達ややってきては楽しそうに話している姿を見て、『いい大学生活を送ったんだな』とうれしくなりましたね」

テニスだけ強くなれば いいとは考えない

次男・凛輝はハイスクール卒業後すぐにプロ転向せず、まずはアメリカの大学テニスで腕を磨く道を選んだ。ハイスクール時代の成績も認められ、フルスカラシップ奨学生としてノースカロライナ大学のビジネス専攻コースに迎え入れられたのだ。同大のビジネス部門は全米でも高い評価を受けており、またアメリカの大学のスポーツ部員は、定められた水準以上の学業成績をクリアしないと試合に出場できない決まりになっている。

「できるだけ早くプロ転向するというのもひとつの正解なんですけど、ただテニスだけ強くなればいいとは私も凛輝も考えていませんでした。選手生活が終わった後の人生もあるわけだから、たくさん選択肢を持っていたほうがいい。そのためには学問や大学での人間関係が大きな助けになります」

テニス部では、1年生から主力の一角を担った。2年生時にはチーム対抗戦である全米大学インドア選手権の同大優勝に貢献し、2011年度の全米大学テニス最優秀選手賞『オールアメリカン』に選出されている。

大学インドア優勝を置き土産代わりとして、凛輝は3年生進級を待たずプロへ転向した。そのわずか1年半後の23年全豪男子ダブルスで、彼は父子の



2011年、ローカルトーナメント優勝後に記念撮影をする誠氏と当時10歳の凛輝（上）。09年、ジュニアラグビーの試合でトライを決める。当時8歳の凛輝は、ラグビーでも頭角を現していた（右）。

悲願だったグラランドスラム制覇を実現させてしまったのだ。

「凛輝が優勝してからしばらくの間、私のほうが燃え尽き症候群みたいになっちゃいましたね。3人の子供たちはそれぞれの形で文武両道を貫き、凛輝にいたってはグラランドスラム優勝まで果たしてしまっただけ。オーストラリアへ一家で移住したときに思い描いていたことはとりえず全部成し遂げた、親としてはやり切ったかなと……」

類を見ない文武両道の 基盤となっているもの

長女・勝麗は大学卒業後にデジタルメディアのプラットフォームを提供する会社を起業、その事業内容が評価され米版Forbesの22年5月号で『30歳以下の30人』に選出された。現在はデジタル決済プラットフォームを運営するインドネシアのスタートアップ企業Xenditの要職にあり、世界中を飛び回っている。

長男・神優は、企業のデータ形成やデータ利用を支援するアメリカのIT企業Quantumでデータアナリストとして、やはり世界各地が仕事場になっている。

プロテニス選手の次男・凛輝は言わずがな、各大陸を股にかけて転戦する毎日だ。24年度のシングルス最終世界ランキングは73位。100位以内にランクインしたオーストラリア人選手は9人いるが、23歳の凛輝はその中で最年少だった。

今季は課題であるサーブの向上に力を入れ、主戦場のシングルスでも飛躍できるよう、精進し続けている。ちなみに母校ノースカロライナ大には、現役を終えてからいつでも戻れるようになっていくという。

土方氏の言葉からおわりの通り、彼ら夫婦の子育てに独自の体系化されたメソッドや精細な決まり事、あるい

は親から子への四六時中の濃密な働きかけなどがあったわけではない。あったのは大胆な野心と、少しばかりの環境づくりと、わが子を信じた絶妙な距離感の放任主義だ。

また、子供たちが持っていた能力の開花にオーストラリアのお国柄や教育環境が手助けとなった部分は少なからずあるが、オーストラリアの学校にさえ通わせれば誰でも勝麗、神優、凛輝のようになれるわけではない。

3人の類を見ない文武両道の基盤になっているのはあくまでも、彼らの内にある主体性と克己心なのである。

その主体性と克己心がいかなるアスリートを生み出したのか確かめたい方は、リンキー・ヒジカタの戦いぶりをこれから追ってみてはいかがだろうか。



2019年、全米オープンジュニアに出場。当時18歳。凛輝はこの直後にノースカロライナ大学に入学する。

P

PRESIDENT祭2025



デジタル経営で勝ち筋をつくる！ ～超人口減少社会のビジネス・トランスフォーメーションとは～

2024年11月28日、「PRESIDENT祭2025」がイイノホール（千代田区内幸町）で開催された。日本の企業にとって喫緊の課題であるDXやデジタル人材の育成について、有識者が自身の経験を元に講演を行った。そのポイントを誌面で紹介する。

DXをビジネスに取り入れた具体的な施策とは

人手不足や国際競争力の低下に対応するために、デジタル技術をどのように活用するべきか。ブレイクスルーのヒントが得られる「PRESIDENT祭2025」がスタートした。

冒頭の基調講演では、JT Bの山北栄二郎社長が、一橋ビジネススクール特任教授の楠木建氏と対談。観光業においては、DXどころかデジタル化すら進んでいない現状があるということとを山北氏が詳述。日本のホスピタリティの特性である「人による丁寧な対応」を強化するためには、AI活用も含めたDXが重要という考えを示した。さらに山北氏は「AIガイド」という未来のツールを一つの答えとして提示。旅行者の好みを捉えながらも時間



高岡浩三
(たかおか こうぞう)
ケイアンドカンパニー株式会社
代表取締役社長



野村泰一
(のむら たいいち)
J.フロントリテイリング株式会社
執行役 デジタル戦略統括部
グループシステム推進部長
兼 チーフデジタルデザイナー



安野貴博
(あんの たかひろ)
AIエンジニア、起業家、
SF作家



楠木 建
(くすのき けん)
一橋ビジネススクールPDS
寄付講座特任教授



山北栄二郎
(やまきた えいじろう)
株式会社JT B
代表取締役 社長執行役員

と空間の分散を考慮して一極集中を招かないスケジュール機能や、観光地自体の消費の拡大や雇用の創出などの相乗効果まで生まれる未来を披露した。楠木氏は日本が持つ魅力について考察。人手不足やオーバーツーリズム、言葉の壁などの課題解決によっては、観光業の資産価値や可能性は何倍にも増幅するとの期待を込め、「問題があるということとは、そこに需要があるということ。さらにはビジネスチャンスも大きくなるということです。ピンチがチャンス」とエールを送った。

続いて登壇したのは、都知事選に出馬し話題となった安野貴博氏。自身の選挙戦にAIを導入したことで注目を集めた。結果として、新人の同氏が15万を超える票を得るという前代未聞の快挙を達成したわけだが、それはひとえに生成AIによる双方向選挙が可能にしたからだと述べた。多くの声を上手に収集する「ブロードリスニング」という手法を使って「発信」だけでなく「受信」をアップデート。「皆の意見を聞く」「皆で案を磨く」「皆に伝える」のサイクルを高速に回すことを実現。「この三つのステップは選挙



【基調講演】人口減少に立ち向かえ…観光DXの現場から —— 山北栄二郎・楠木 建

【講演②】生成AIがもたらす社会システムの変革とは —— 安野貴博

【講演③】JFRのデジタル人材育成と内製化レシピ —— 野村泰一

【講演④】稼ぐためのデジタル経営～超人口減少社会をオポチュニティーに～ —— 高岡浩三

本誌編集長の星野貴彦が開会のあいさつを行った。

だけでなく、社会を支えるさまざまなシステムにおいて有効」と語った。

次に登壇したのは、大丸松坂屋百貨店やパルコを傘下に持つJ・フロントリテイリングの野村泰一氏。今ではDXの先進的企業として知られるANAのDXを主導したDX請負人だ。野村氏が語ったのは、デジタル人材の育成と内製化のメリットだ。DXの基盤を導入した後の進捗の悪い状況を打開するにはデジタル人材が不可欠。しかしいくら人材を育成しようとしても、ふさわしい土壌がなければ、育つものも育たない。「DXに対して経営層を含めた全社共通のマインドセットを持つことも同時に進めなければいけない」と同氏は強調。さらにデジタル部門だけではなく、さまざまな部署を巻き込み、できることから内製化に取り組んでいくことや、カリキュラムをつくり実行しながら、内製化の意味を発信し、未来を共有して事例の連鎖をつくるという、「巻き込む」「やってみる」「連鎖させる」「発信する」の四つのキーワードが重要であると話した。

トリを飾ったのは、ネスレ日本の飛躍的な成長に寄与した高岡浩三氏。3年前のPRESIDENT祭にも登壇し、歯に衣着せぬ語り口と鋭い分析によって未来を提示してきた。同氏は、現状のままでは世界に追いつけるような賃上げは無理としながらも、「デジ

タルと汎用性AIによって、日本の課題は解決される」と明言する。

その際に必要な能力として挙げられたのが、顧客の問題発見能力。「顧客の問題には2通りあります。顧客自身の原因を分かっている問題と、問題解決できるわけがないから問題だとも思っていない問題」と何やら禅問答のような題目を提示。eコマースを例に挙げ、アメリカや中国のような広大な国の田舎に住む場合、充実した品揃えのある店に行くには、何百キロも車を走らせなければいけないのは当たり前。満足できる買い物などはなかなか諦めているので、住民はこれを問題と認識していない。だがそれをインターネットとeコマースが解決したと続けた。

イノベーションの方法論として、「DXだと叫ぶだけでは何も起こらない」とし、「これまで起業家が当たり前のようにやってきた、小規模でテストとラーニングを繰り返して、小さな成功までたどり着いたら、それに大きく投資するリスタートアップを組織の中でも可能にすることで新しいグローバルスタンダードを生む」と語った。

超人口減少社会において、DX推進やデジタル人材の育成、AI活用は今や避けて通れない。今回登壇したDXの先達の講演は、日本の企業にとって光明を見いだすきっかけになったに違いない。

目指したのは安心と
分かりやすさを届ける存在

住宅ローンの借入先を選ぶ際、多くの人がまず着目するのは金利だろう。長期にわたって返済していくのだからできる限り低金利の商品をと望むのは当然だが、その他にも万一のときの保障内容や借入時の手数料、ライフステージの変化に対する柔軟性など検討すべき要素は多い。

みずほフィナンシャルグループ傘下のみずほ銀行で個人向け住宅ローンを担当する油井寛氏は「金利競争が激しい分野ではありますが、私たちが目指すのは金利が最も安い銀行ではなく、安心と分かりやすさを届けられる銀行だと考えています」と語る。

その思いを形にしたのが、今夏から取り扱いを開始した「ペアローン団信（ペアローン利用者向け連生団体信用生命保険※1）」と、「借入時負担ゼロ型」住宅ローンだ。

共働き世帯の不安を解消
「ペアローン団信」

ペアローン団信は、一つの物件に対してパートナー2人でローンを組み、契約や審査、返済は個別に行う「ペアローン」利用者向けの団信だ。団信とは、住宅ローンの契約者が死亡または所定の高度障害状態となったときに、

みずほフィナンシャルグループ

Mizuho Financial Group, Inc.

借入時の不安を払拭 金利に縛られない新しい住宅ローン

住宅購入者のおよそ8割が利用している住宅ローン。近年は仕組みが複雑化し、どう比較検討したらいいのかと悩む人も多い。そうした悩みに「分かりやすさ」で応える住宅ローンが登場した。

その支払いを肩代わりしてくれる生命保険を指す。

近年は共働きのカップルが増え、東京都内のマンション価格も急上昇していることからペアローンの利用者が増加。特に20代と30代では、住宅ローン利用者のペアローン利用率は約2割に上っている。しかし、従来はペアローン利用者も別々に団信に加入する必要があった。この場合、パートナーに万一のことがあれば本人の住宅ローン残高は0円になるが、自分の残高はそのまま残る。この現状を知った油井氏は「住宅ローンの借り方が変化しているのだから、従来の仕組みも変えていくべきだ」と考えた。

「ダブルインカムのカップルの一方に何かあれば、もう一方は経済的にも精神的にも大きな負担や不安を抱えることとなります。ペアローン団信は、

そこを少しでもサポートしたい、ローン返済に向けた安心を提供したいという思いから第一生命保険と共同で開発しました」（油井氏）

開発の際には、安心に加えて分かりやすさにもこだわった。みずほ銀行のペアローン団信の年率は一般の団信に0.2%の上乗せとなるが、これを「がん保障特約※2をつけても同じ」としたのだ。加入できるのは51歳未満などの条件はあるものの、この特約をつけるとカップルのどちらかが所定のがんに該当※3、または余命6カ月以内と診断された場合※4も、2人共に住宅ローン残高が0円になる。

「行内では議論がありました、私はとにかく分かりやすい商品にしたい。今の住宅ローンは仕組みが複雑な上に選択肢が多過ぎます。安心してご利用いただくには、選択肢を減ら



油井 寛 氏
(ゆい・ひろし)

みずほ銀行 個人ローン推進部 部長

してお客さまが悩まずに済むようにすることも大事だと思いました」と油井氏は力説する。確かに、同じ年率でより大きな安心が得られるのなら選択に迷う必要もなさそうだ。

シンプルさを追求し 借入時の手数料を0円に

住宅ローンの手数料も無視できない悩みだ。一般的に、住宅ローンを利用する際には、毎月の返済額と別に借入時に100万円ほどの手数料がかかる。これはローンを契約するたびに発生するため、例えば購入した家を数年後に売却し、住み替えのために再度ローンを組むと、ここでもまた手数料を支払うことになる。また、ローンを早期に全額完済しても、手数料を加味して考えると実は支払い総額はそれほど抑えられていなかったという場合もある。もっとシンプルで支払い総額が見えやすい商品をつくるべきではないか。そう考えた油井氏が発案したのが、借入時の手数料が0円の住宅ローンだった。

「そもそも銀行ビジネスの基本は、お客さまにお金を借りていただいて金利を頂戴することです。収益を手数料に頼るのではなく、銀行の基本に立ち返って、お客さまにとって安心で分かりやすい商品を提供する。これが、みずほらしさだと考えています」と油井氏は言い切る。

このローンは手数料をとらない分、金利が若干高くなる。損益分岐点を考えると、利用に向いているのは借り入れから数年後に完済や住み替えを予定している人だろう。こうしたニーズは予想以上に高く、「借入時負担ゼロ型」住宅ローンも販売は好調。利用者は、みずほ銀行で住宅ローンを組む人の約2割に上っているという。

二つの新商品を発案した油井氏は、長く住宅ローンを担当した後、人事業務や支店長を経て約10年ぶりにこの分野に復帰した経歴を持つ。仕事のポリシーは「僕でなければできないことをする」。復帰した際、住宅ローンの仕

組みが以前より格段に複雑化していることに驚き、「これを分かりやすい形に変革することが自分の務めだと感じた」と振り返る。

「お客さまにとっては家の購入も挑戦の一つ。私たちはその挑戦をサポートすること、共に成長していきたくと思っています。住宅ローンにはまだ変えられる部分がたくさんある。みずほフィナンシャルグループのパパスである『ともに挑む。ともに実る。』を目指し、よりよい商品をお届けしていきます」と油井氏は意気盛んに語ってくれた。

「借入時負担ゼロ型」住宅ローンで借入金額8000万円
契約時35年で借りて、8年後に繰り上げ返済し完済する場合

例えば **約34万円差がつくことも**

金利だけで
選んだBさん

変動金利：年0.329%*



トータルコストで
選んだAさん

変動金利：年0.575%**



34万円もお得!

* 一般的な住宅ローン（借入金額×2.2%のローン取扱手数料あり）。金融機関により名称が異なる場合がございます。

** 保証料を前払いしない方式（借入時負担ゼロ型） 2024年11月現在

「借入時負担ゼロ型」
住宅ローンを
詳しく知る▶



ペアローン団信を
詳しく知る▶



- ※1 ペアローン利用者向け連生団体信用生命保険において、いずれか1人に支払事由が生じ、両者の債務が完済された場合、支払事由に該当していないほうの被保険者の免除された債務が一時所得となり所得税の課税対象となります。税務の取り扱いについては、2024年10月時点の法令等にもとづいたものであり、将来的に変更されることもあります。変更された場合には、変更後の取り扱いが適用されますのでご注意ください。詳細については、税理士や所轄の税務署等にご確認ください。
- ※2 正式名称：がん保障特約付リビング・ニーズ特約付団体信用生命保険
- ※3 ただし以下の場合には対象となります。
- 責任開始日前に悪性新生物に罹患したと医師によって診断確定された場合。
 - 責任開始日からその日を含めて90日以内に悪性新生物に罹患したと診断確定された場合。
 - 契約概要・注意喚起情報に定める悪性新生物以外（上皮内がん、非浸潤がん、大腸の粘膜内がんおよび皮膚の悪性黒色腫以外の皮膚がん等）の場合。
- ※4 余命の判断は、医師の診断に基づき、生命保険会社が行います。これはリビング・ニーズ特約による保障であり、がん保障特約付団信のみにあわせて付加される特約です。

お申込みにあたっては「団体信用生命保険重要事項に関するご説明（契約概要・注意喚起情報）」を必ずお読みいただき、詳細をご確認ください。
（登）C24E6174(2024.11.5)

宿泊客の半数が20、30代に劇的変化！

草津温泉を救った

「イチアサ」とは

古くより、人は癒やしを求めて温泉へ赴く。しかし、時代とともに人は「湯治」以外の魅力も街に求めるようになった。新たなニーズを掴むまでの温泉街の奮闘を、温泉エッセイストの山崎まゆみ氏が綴る――。

今年の冬も冷え込み、温泉であつたまりたい季節になった。

「につぼんの温泉100選」（観光経済新聞社主催）で22年連続1位を誇る草津温泉は、湯畑という圧倒的な存在をもって王者の風格を漂わせる。毎年、湯畑まわりを改修し進化する草津町の努力もあるが、温泉資源だけで集客し続けることは難しい。

草津の地の利は悪い。

電車を使う場合、最寄り駅のJR長野原草津口駅からバスで約30分。軽井沢駅からもバスが出ているが、やはり1時間かかる。かつて、お客

は車を利用した中高年で占めていた。それが今では、草津温泉の宿泊客の約半数が20代と30代になり、年齢層が大逆転した。

確かにここ数年、草津温泉に行けば、平日でもスマホで湯畑を映す若者で溢れている。自撮り棒を使ってライブ配信する若者も少なくない。町並みは若返り、一瞬、大学のキャ

ンパスかと見まがうほどである。

私は25年ほど、温泉取材し、ここ10年は宿泊業界を専門に取材執筆している。温泉地の旅館に詳しくヒアリングをして、その状況をスケッチするののように記事を綴っているが、その私の経験から言うと、温泉地の変化には、必ずキーマンの存在がある。まずは草津温泉を大きく変化させた人間ドラマを解き明かしてみよう。

常識破り「夕食なし」が若者のニーズを掴む

2012年、草津温泉全体の来訪者数は65歳以上が60%だった。加えて、年間の来訪者数が300万人に対して、宿泊者数は200万人、日帰り客は100万人。全体の3分の1は宿泊せずに帰り、大きな収益に直結しないとデータは示していた。

「未来の再来訪者数という点で、非常に危機感を覚えていました。息子や娘に、旅館を承継していいものか

どうか……」と、当時の心境を話す

のは、老舗旅館「奈良屋」や大型ホテル「草津ナウリゾートホテル」など、草津温泉で6つの宿を経営する小林恵生社長だ。

草津の未来を案じていた頃、小林社長はある傾向に気づいたという。

「20代、30代の働いているお客様は『チェックイン時刻の遅延』と『夕食キャンセル』を希望される方が多かったです。忙しく働く若いお客様が丸2日間の休みが取れないのなら、仕事が済んだ遅い時間からでも1泊を楽しんでもらえるようにしよう」と、思い付いたのが「イチアサ（二朝）」である。

イチアサとは1泊朝食付きの新しい宿泊形態で、なんと、温泉旅館なのに夕食が付かない。当時、このような宿泊スタイルは、温泉旅館に限りではありなかった。

12年秋、小林社長はイチアサの宿「湯畑草菴」をオープンした。

湯畑

の足湯に入っていると、

細い路地にかかっている「湯

畑草菴」という藍色の暖簾がまず目に入る。立地は最高で、客室は16室というコンパクトな旅館である。

私は12年暮れに、開業したばかりの「湯畑草菴」に泊まっている。旅館といえば1泊2食付きが定番であり、夕食なしであるのなら旅館というより、ただの「温泉付きビジネスホテル」ではないかと、首を傾げた。

実際、小林社長は草津の旅館仲間から「旅館で夕食を出さないなんて、おまえ、魂を売ったのか」と揶揄されたというが、さもありなんだ。

ただ、泊まってみると、意外にこれが楽だった。夕食に縛られる2時間弱を自由に過ごせるため、他のお客さんが宿の夕食を摂ってい





温泉エッセイスト
山崎まゆみ
Mayumi Yamazaki

跡見学園女子大学兼任講師。国内外の温泉を巡り、魅力を発信。内閣府「クールジャパン・アカデミアフォーラム」等、国や地方自治体の観光政策会議に多数参画。NHKラジオ深夜便出演中(毎月第4水曜日)。著書に『宿長が語る 昭和一〇〇年』(潮出版社)。

る時に、誰もいない共同湯を独占できた。湯畑から近い共同湯「地蔵の湯」「白旗の湯」を入浴した後に、夕食は「湯畑草菴」から近い中華料理店で中華そばを食べた。夕食の時間も種類も量も好きに選べるのが新鮮で、これなら連泊しやすいと感じた。

小林社長によれば、

「草津温泉は湯治宿から発達してきました。湯治をお客様のメインディッシュと捉えてもらうことで、『夕食なし』も周りの温泉宿から受け入れてもらえるようになりました」

このイチアサは徐々に定着していき、14年には草津温泉にイチアサの宿が増えた。

その結果、イチアサのお客が夜も湯畑周辺を散策するようになった。

それまで旅館の夕食時間帯に入る18時には湯畑まわりの飲食店やお土産物店はおしなべて閉店していたのが、お客のニーズに応じて営業時間が長くなった。新たな飲食店も増え、夕食のバリエーションも広がった。

小林社長が湯畑まわりにある「熱乃湯」で365日休みなく20時から45分間の「草津温泉らくご」をスタートさせたことも活性化につながった。夜に人の流れが生まれたことが功を奏し、湯畑のライトアップが実現。今や草津の夜の新たな魅力となっている。

小林社長は19年にイチアサ専用の

温泉旅館「源泉一乃湯」を開業した。コンセプトは「暮らすように泊まる」。全48室のうち22室は自炊のできるミニキッチンを備え、自宅のように自由に過ごせる。旅館だがホテルのような機能の宿である。

うれしい誤算もあった。イチアサが増えすぎて夕食難民が増えた。その結果、1泊2食付きの宿の役割が明確になり、品質と付加価値が向上した。

「なかには記念日に、草津温泉へ来ていただく若いお客様もいます。特別な日に夕食難民になっては辛いと、『1泊2食付き』の宿を利用する方も年々増加傾向にあります。オプションで記念日用のケーキや花束を用意したところ、お客様から非常に喜ばれまして、結果的に宿泊単価が上がりました」

宿泊業界全体が抱える最大の課題は、宿代が上がらないことだ。物価が上昇し、賃金アップを求められても、宿泊料金が上がらなければ、収益が改善されず、雇用につながらない。

「イチアサにより、1泊2食付きの宿の役割が明確になり、ニーズに合わせたプランを提供することで宿泊客が増え、結果的に売り上げ増加が見込める。今こそが、改革のチャンスです」と小林社長は意気込む。

こうして、草津温泉全体における観光客の消費金額も上昇していく。

さらに19年末からのコロナ禍は、イチアサのニーズをさらに高めた。「人との接触を避け、食事がつかないスタイルが受けています。人手不足の宿側の事情にも非常に適しています」と、コロナ蔓延中に小林社長から聞いたことがある。

24年はイチアサが予約数の35%を占めるようになった。この結果、宿泊者数の約半数が20〜30代となり、草津温泉の客層はガラリと変わった。宿泊客が増え、売り上げも上がったことで、冒頭に記した小林社長の不安が解消されつつある。

「全体の収益が上がりましたので、従業員の労働環境を整備しました。スタッフの寮の改修、賃金アップなどです。何より、事業承継にも好影響が生まれています。草津温泉ではこのところ後継ぎが増えて、若手経営者が多くなりました」

旅館の事業承継も、宿泊業界における大きな課題であったが、草津で

は明るい兆しが見えている。温泉旅館の事業承継は地域にとっても大きな意味を成す。地域に根差す旅館は、観光客にとって、地域の文化歴史を知るきっかけの場だ。事業承継がなされないと、大切な地域性が途絶えてしまう。

草津温泉の最大のネックである交通の不便さも劇的な改革が見られた。「それまでアクセスの悪さからマイカーでのお越しが多かったのですが、若いお客様がバスを利用されますので、バス事業者が参入してきました。現在7社(JRを含む)が都内から直行便を走らせています」

旅館側の都合よりも、お客の需要に応えたイチアサが、これほどの改革をもたらしたわけだが、小林社長のビジネスの発想の源とは――。

「客室のごみ箱ですね」と意外な答えが返ってきた。

ごみ箱に捨てられたものには、お客が何を求めているのかが詰まっているのだという。

「あるとき、ごみ箱を見ると部屋飲みをした形跡がありました。客室を居酒屋代わりをしていたので、ならば部屋飲みを充実させるサービスがいま検討しています」

いわば、ごみ箱はアイデアの宝庫なのだ。

「今後もお客様のニーズを探っていきます」と、小林社長は微笑む。



草津温泉で新たな形の旅館や催しを企画する小林恵生社長。地域全体の発展に貢献。



特別対談

卒業後5年で年収が750万円増える 世界基準の「リカレント教育」の効果

なぜボンド大学は
国際的な大学となったか

大前 ボンド大学は「The world's best small universities 2023」で世界8位に選ばれました。私が学長を務めるBBT（ビジネス・ブレイクスルー）

大学は、ボンド大学と共同で「BONDI BBTグローバルリーダーシップ MBAプログラム」を提供しています。BBTとボンド大学の両方のコンテンツを現地ツアー以外はサイバーで学びながらMBAが取得できることで人気です。キャンパスは日本人に人気のあるゴールドコースト。卒業までに現地での研修が2回ありますが、みな「また家族と戻ってきたい」と思うくらい美しい海岸と建物が魅力です。また我々の提供するMBAプログラムは世界的な2つの経営認証プログラム（AACSBとEFMD）を取得しているの

で国際的な企業に勤めた場合には高い評価が得られます。
ブレイクスフォード ボンド大学はオーストラリア初の私立大学です。1987年の設立時は、あえて小規模なが

ら「質」に重点を置く戦略を取りました。質に焦点を当てるため、ターゲットを絞り、ニッチな分野に集中しました。40年近く質に焦点を当て続けた結果、国際的に評価が広がりました。

ボンド大学は、実際の仕事に沿った学びを提供する設備を持っています。たとえばキャンパスには実物の法廷があり、法律の学生は法廷で実習ができます。ビジネスの学生には起業家・インキュベーターのラボがありますし、

医学の学生には模擬的な病院を設けています。ニッチの良い例はビジネススクールで、データ分析や現代のテクノロジー、ビッグデータにかなり強く焦点を当てています。また、私たちはオーストラリア・アクチュアリー・インスティテュートが認定する保険数理科学のプログラムを提供しています。

大前 私が付け加えたいのは日本との関係です。まず、設立したのはオーストラリア人のアラン・ボンドと、日本の実業家、高橋治則の2人でした。建築を手がけたのは磯崎新で、創設時から日本との関係は深かったのです。また、彼らは日本長期信用銀行（現SB

I新生銀行）からお金を借りていましたが、日本長期信用銀行は1998年に破綻。そのときボンド大学も財政的な問題を抱えました。窮地に陥ったボンド大学は、日本のビジネス界からの寄付の調整を私に頼んできました。私はボンドの評議会に対し、「日本企業に金銭を乞うより、学術コンテンツや実践的コンテンツの一部を日本人に提供し、寄付金の代わりに授業料を徴収したらどうか」と提案。それがBBTとボンド大学の合併事業につながっています。

ブレイクスフォード 現在、BBTとのパートナーシップに加えて、毎年50〜100人の日本人学生がボンド大学のキャンパスに学びに来ています。

大前 オーストラリアは伝統的に「Dig and Deliver」、つまり鉱産物を掘って輸出する国です。しかしボンド大学は知識、知性、教育を提供し、お金を受け取っています。オーストラリア政府や大学があるクイーンズランド州は、それを貿易黒字への貢献と同じだと認識して何度か表彰しています。鉱物を輸出しないで海外から知的産物

でお金を得るのは素晴らしいことだと。ブレイクスフォード 今では日本のほか、北米や南米、ヨーロッパなど、世界中の学生がボンド大学にやってきました。今回世界8位に選出されたことで、さらに国際的にリーチが広がることを期待しています。

学び直しに必要なのは
柔軟性のある教育機会

大前 日本ではテクノロジーに重点を置く「学び直し」が注目されています。ブレイクスフォード この10年間でテクノロジーの進歩に影響を受けていない産業は一つも思い浮かびません。大切なのは、地平線をつねに見渡し、何がやってくるのかを意識すること。つまり適応性を高め、未来志向の柔軟な思考姿勢を装備する必要があります。

民間企業と起業家は自分たちのビジネスに没頭しすぎて、まわりで何が起きているかを見落とすことがあります。誰もが「コダック・モーメント」（注：もともとシャッターチャンスという意味で使われていたが、コダック倒産以降、時代の変化に対応できず破綻することを指すようにな

1943年生まれ。マッキンゼー・アンド・カンパニー日本支社長などを経て、現在、ビジネス・ブレイクスルー大学学長を務める。近著に『日本の論点 2024-2025』（プレジデント社）など著書多数。

った」を避けたいものです。卒業生は、自分のビジネスの即時性を超えて考えるスキルを身につけることが重要です。大前 BOND-BBTプログラムは、社会人がそのスキルを身につけるのに格好のプログラムです。高校を卒業してすぐ参加する人もいますが、多いのは35〜45歳で、いわゆるリカレント教育のカテゴリーに入ります。

ブレイルズフォード ボンド大学は卒業生の7%がCEOや業界リーダーになっていますが、BOND-BBTプログラ修了生は通学生と同等あるいはより大きな成功をしています。ケン

は、BOND-BBTプログラム修了生がなぜ活躍できると考えていますか。大前 これには2つの要素があります。まず一つは、入ってくる学生が国際社会で生活を築きたいという願望を強く持っていること。ボンド大学は2年次に進学するのにTOEIC850点という高いハードルが設けられており、最初の1年で英語力がこのレベルに達する自信がある人が集まります。

もう一つは柔軟性。85%がオンライン授業であり、世界中どこからでも受講でき、全日制でもない。入学時期も年に3回あります。働きながら学べるという柔軟性が、野心的な人々にBOND-BBTプログラムを選ばせる要因になっています。もともと英語に自信があり、国際的な環境で学び直す機会がなかった人がそのチャンスを掴ん

でいるので、卒業生が成功するのは当たり前です。卒業後のキャリアパスを追うと、多くの人が卒業後5年で年収が入学時に比べて5万ドル以上増えています。

ブレイルズフォード リカレント教育において柔軟性は大切。柔軟性があれば、仕事に忙しい人でも受講ができます。ボンド大学の修士コースは、2〜5日間の短期のものもあります。短期コースは経営者が最新の情報を得たり、プロフェッショナルのネットワーク維持・拡大にも役立ちます。

大前 日本の大学はそもそも柔軟性がないのです。ボンド大学は学位を取るのに最短2年、平均3年でしょう。一方、日本は卒業証書を得るために4年待たなければいけません。4年も我慢する必要はない。大切なのは卒業証書ではなく、その人に何ができるかです。企業はすでにAIやファイナンスのスキルに注目して採用を始めているのに、

大学は全然変わっていない。

日豪関係をさらに強固にするために

大前 日豪関係についても話しておきましょう。20年前、日本はオーストラリアにとって最大の貿易相手国でした。しかし今では中国に抜かれて第2位です。オーストラリア人たちの心の中で、日本はどれくらい重要ですか。

ブレイルズフォード オーストラリアは「握手取引」を重視する社会です。契約書と別に、握手した時点で「お互い悪いことをしない」と真実の誓いを交わすのです。オーストラリアは信頼

の文化に基づいており、その点でオーストラリア人は日本に対して信頼を置いてきました。個人レベルでも個々人の誠実さは非常に高く、政府レベルでも常に信頼と尊重がありました。

一方、他の国に対しては便宜主義的にならざるをえません。つまり、関係が良好なときもあれば、そうでもないときもあります。たとえるなら日本は結婚してお互いにコミットする相手で、中国はボーイフレンドとガールフレンドのような波がある関係です（笑）。

大前 信頼関係を強くするには接点を増やすことが大切です。マレーシアのマハティール首相のアドバイザーを務めていたころ、オーストラリアのポール・キートン首相からオーストラリアとマレーシアの関係改善を依頼さ

れたことがあります。関係改善のためにキートン首相が約束すべき条件を書き出し、マハティール首相が署名したうえで首脳会談はスタート。ところがうまくいったのは最初の5分だけで、6分後には喧嘩が始まってしまった。やはり個人レベルでは信頼が築けないこともあります。それを乗り越えるには、双方で十分な数が関わって接点を増やすしかない。

その点、日本にはオーストラリアから大勢の観光客が来ます。長野や北海道ニセコでは、多くのオーストラリア人スキーヤーを見かけます。その逆も然り。日本人はシドニーとゴールドコーストが好きですが、オーストラリアは日本の20倍の面積があるので、ほかにも魅力的な目的地があるはず。双方がお互いの地域に直接足を運ぶことで関係はさらに深まります。

ブレイルズフォード その観点でもBOND-BBTプログラムは貢献できます。ボンド大学のキャンパスには「Limitless」と名づけたモニュメントがあり、卒業生約3万人の名前が刻まれています。当然、日本人の卒業生1500人の名前も刻まれていて、卒業生が休暇で家族と一緒に来て写真を撮ったりしています。卒業生が一人増えるたびに、太平洋を越えて日本とゴールドコーストにかかる橋に煉瓦が一つ加わっていく。そのつもりで今後もプログラムを提供したいですね。



大前研一氏とティム・ブレイルズフォード氏（ボンド大学学長）。

期待をかけた若手がなぜか育たない本当の理由



若手に期待するのは 自分も夢見たいから

年齢を重ねると、これまで培ってきたものを若手に継承し、次世代を育てたいとの思いが強くなるものです。ビジネスパーソンなら、仕事を通して身につけた知見を部下や後輩に伝えたいと考えるでしょうし、スポーツの世界で活躍した人が、子どもたちにボランティアで野球や剣道を教えるケースが多いのも同様の理由からでしょう。あるいは長年働いて貯めたお金を若い人たちのために役立てたいと考える人もいます。私が教えている大学も多くの方から寄付をいただいております。奨学金や研究費として学生たちの支援に活用されています。こうした財産の継承も、次世代育成につながる素晴らしい行いだと思います。

年長者が下の世代に何かしてあげたいと思うのは、若い力に期待し、自分も一緒に夢を見たいという気持ちがあるからではないでしょうか。人生でやりたいことをすべて成し遂げられる人はごく少数です。だからこそ若手を応援し、自分ができなかったことを達成する姿を見たい。それは人間にとって自然な感情なのかもしれません。1938年に発表された岡本かの子作『老妓抄』は、ある思いを一人の若者に託した老女が主役の作品で、明治以降の日本文学史上、屈指の名短編と称されます。芸妓としての長年勤めを続け、今は一定の財産もできて、気が向いた座敷にだけ出ればいい。そんな自由が許される立場になった老妓が、家に入り出す電気器具店の青年・柚木と知り合ったことで物語が動き出します。柚木は快活な若者で、

すぐに老妓とも軽口を叩き合う間柄になります。

「柚木君の仕事はチャチだね。一週間と保った試しはないぜ」

電気修理の腕を茶化す言葉を放った老妓に、青年はこう返します。「そりやそうさ、こんなつまらない仕事は。パッションが起らないからねえ」

パッションとは何だと尋ねる老妓に、「君たちの社会の言葉でいうなら、うん、そうだ、いう気が起らないということだ」と答える柚木。それを聞いた老妓は、自分の生涯に対して憐れみの感情が湧き上がります。過去に勤めた座敷の数々を思い返すと、どれもこれもパッションとやらが起らなかった。そう気づいて寂しくなったのです。

これは私にも思い当たる節があります。クライアントの要求に応

えることを優先した結果、思い通りに仕事ができず、自分の魂が削られたような感覚に陥ってしまう。これが柚木の言う「パッションが起らない」仕事であり、皆さんも似たような感覚を経験したことがあるのではないのでしょうか。私はその感覚が嫌だったので、どんな仕事もパッション全開で取り組むことにしていますが、老妓のように現役としての役割をほぼ終えた後で「自分は仕事に情熱を注いであらなかった」と自覚するのは哀しいものです。

しかし老妓は自分を憐れむだけで終わる女性ではありませんでした。彼女が柚木に「どういう仕事ならいう気が起るんだい」と聞くと、彼は電気関係の特許を取って金を儲けたいと答えます。そこで老妓は「早くそれをやればいいじゃないか」と青年をけしかけ、こ

う提案します。

「食べる方は引受けるから、君、思う存分にやってみちやどうだね」

こうして柚木は老妓が所有する住居に移り、発明に専念することになります。老妓は青年が望む通りに家の一部を工房に改装し、必要な機械類も買い与えて、研究に打ち込める環境を整えました。自分がパッションのない生涯を送ってきたなら、この若者のパッションに懸けてみたい。彼女はそう夢見たのです。

期待を重荷にせず 若手を育てるには

柚木も当初はこの生活に幸福を感じていました。ところがしばらく経つと、次第にやる気を失っていきます。人に使われて働いていた頃は、発明に没頭できたらさぞ楽しいだろうと思っていたのに、いざその通りになったら、毎日が単調で息苦しく思えてきたからで

す。植物に水をやりすぎると根腐れするように、老妓が与えた環境があまりに快適すぎて、逆効果になってしまったわけです。

さらに柚木は老妓の心情について、「彼女に出来なかったことを自分にさせようとしているのだ」と思い至ります。誰かの人生を代



後にもう一花咲かせることができずとも構わない。そんな老妓の思いに共感する人は少なくないはず。とはいえ現実には若い世代を育成する場合、年長者の期待が重荷になるのは避けるべきでしょう。職場の若手を育成する際も、何から何までお膳立てするのはなく、本人がやりたいことを自由に挑戦させて、「失敗しても自分がカバーするから」と伝えて見守るくらいのほうが、相手も自信をつけてどんどん成長していくのではないのでしょうか。

①

名言出典＝『老妓抄』（新潮文庫）



「君、思う存分にやってみちやどうだね」

岡本かの子 ● 小説家（一八八九～一九三九）

123万円と 178万円の攻防

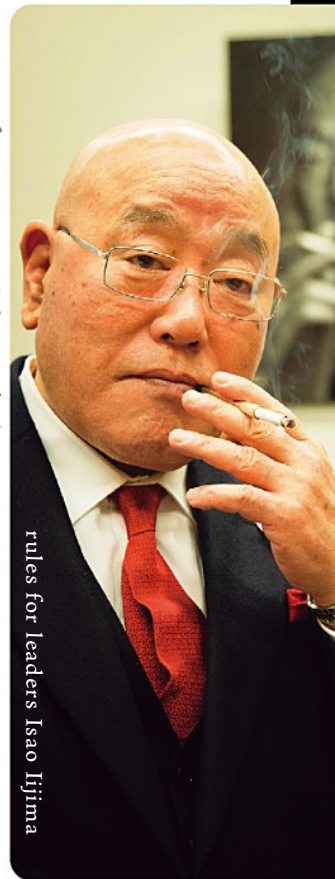
2024年度補正予算が成立した。自公の与党だけでなく、日本維新の会と国民民主党も賛成に回った。日本経済・地方経済の成長、物価高の克服、国民の安心・安全の確保の3本柱からなる補正予算案には、立憲民主党の主張を反映して、能登半島地震被災地の復旧・復興の予算を追加したが、同党は本会議の採決では反対した。少数与党となって初めての国会だったが、石破内閣は野党との協力に成功し、今後の見通しが明るくなったと思う。

石破茂首相自身も成立後の記者会見で「本当に良い審議ができたと思います。本当に与野党多くの方々のご協力を頂いて、非常にかみ合った良い議論になり、ああいう形で成立をしたというのは、非常に有り難いことだったと思います」と話していたから、自信を持てたのだと感じた。

この臨時国会の話題の中心は「年収の壁」だった。国民民主党が10月の衆院選で公約に掲げた「手取りを増やす」政策の一つとして、関心が一気に高まったものの、会期中には国民民主党との合意には至らなかった。

まず、「103万円の壁」だ。これを超えると所得税が生じる制度の改正について、与党側は非課税枠を123万円に引き上げることを提案したが、

リーダーの掟 飯島勲



rules for leaders Isao Iijima

減税の代償。

「103万円の壁」撤廃で 何が増税されるのか

国民民主側は178万円を主張し、交渉が難航している。非課税枠が増えるということは、それだけ税金を納める人が減ることになるので、税収は減少する。国民民主党の主張通り、非課税枠178万円になると、政府試算で7兆円以上となると。そこで、減った分の税収をどうやって確保するかが問題になってくる。今年は参議院選挙もあるので、国民の大多数の生活に影響の出るような増税はしづらい。となると、狙われるのがタバコか酒になるのではないかと心配だ。

私の愛するタバコの価格のほとんどが税金に充てられていることは、この連載の読者ならご存じの通りだ。しか

し、世界にはもっとタバコが高い国がある。マルボロ1箱の価格の国際価格ランキング（21年）で、1位のオーストラリアは26・50ドル。1ドル155円で換算すると4108円だ。以下、2位ニュージーランド24・26ドル（3760円）、3位アイルランド16・20ドル（2511円）と続く。日本は1箱600円だから、相対的に見れば、まだまだ安い。これならタバコ税をもう少し増税しても、と財務省が考える可能性はある。

私も国民の一人として、納税の義務は果たさなければいけないことは理解している。ただ、愛煙家だけに負担が増えるのは納得できない。これは、同じ愛煙家の石破首相なら共感してもら

えるはずである。

ところが、12月16日の参院予算委員会で、日本維新の会の松沢成文議員（前神奈川県知事）から、禁煙を迫られた石破首相は「一日数本まで減り、ゼロになるまでもう少しだ。禁煙に向け努力している」と答えていた。

このときの質疑では、佳子夫人のいる自宅で喫煙しないのかとの質問に、首相は「そのようなことが許容される状況にない」と家庭内事情を答弁し、笑いを誘った。周囲の受動喫煙の防止に関連して、首相官邸や政府専用機での喫煙の経験を問われると、「当然、法律は存じている。決まりは守らないといけない」と応じた。石破首相は確かにコンプライアンスを遵守している。一国の首相が、ホテルの玄関脇にある喫煙所で吸っているのだから。

翌日の新聞各紙は、このやりとりを笑い話として紹介していたが、私は複雑な気持ちだった。ちょうど石破首相との喫煙所での遭遇を紹介した回が掲載されたプレジデントの発売直後だったこともあり、これまで人知れずタバコを楽しんでいた石破首相に迷惑をかけたのではないかと心配になったのだ。私の希望としては、それでも石破首相にはタバコをやめないでほしい。数少ない愛煙家仲間としてともに頑張っていきたい。

では、酒税を上げるといふと、これもまた難しい。コロナ禍以降、飲食

店是非常に厳しい状態が続いている。飲食店が利益を伸ばすには、アルコール類の売り上げが重要なのだ。だからコース料理の注文を受けたら、酒を飲む客の場合は、料理をゆっくり出して飲み物が進むようにする。逆にお酒を飲まない客の場合は、料理をどんどん出して、回転を速めるというのがセオリーである。しかし、近年は忘年会や新年会の開催も減って、飲食業はピンチだ。そんな中で、酒税の税率アップなど強行すれば、石破内閣には大打撃だ。参院でも過半数を失いかねない。「年収の壁」が撤廃されれば、確かに手取りは上がる。しかし、それによって一部の国民の生活が圧迫されるようなことはあってはならない。この問題についても、石破首相の手腕に期待している。

警察に大きな権限を与えていいのか

このように、法改正は国民の生活に大きく影響を与えるものだ。そして石破首相が力を入れているものの一つに、闇バイト対策がある。犯罪グループが利用する匿名性の高い通信手段への対抗手段として、石破首相は捜査員が架空の身分証を使って犯罪グループに接触する捜査手法の導入について「効果的な活用の在り方を検討する」と前向きな姿勢を示している。警察官が身分を隠して、SNSなどに掲載された闇

バイト募集に応じるときに、架空の名義の運転免許証などを使う捜査手法を許容することだ。

これは、本来であれば公文書偽造などの罪に問われることが、捜査のためなら許されるということだ。私はあまり賛成できない。私が懸念しているの

は、闇バイトの問題が解決された後も、捜査のためなら架空の身分証を使えるようになることだ。大多数の警察官は国民の安全のために一生懸命働いているが、その一方で警察官の不祥事はなくならない。もしやるのであれば、警察という大きな権力を持つ組織が暴走



壁

予算委員会で答弁を行う石破首相。喫煙に関する質疑が「微笑ましい話題」として広まったが「103万円の壁」が撤廃され、税収確保の動きが出れば、石破首相の禁煙が笑い話で済まなくなる可能性もある」と飯島氏は現状を憂いた。

しないような抑止力を設定してほしいと思う。

少数与党になったから、政権与党が国民の生活に目を向けるようになったわけではない。自民党一強と言われた当時に行われた法律の改正が国民生活に良い影響を及ぼした例も紹介してこう。菅義偉官房長官(当時)の「携帯料金4割値下げ」から始まった電気通信事業法の改正である。

法改正以前の携帯電話各社は、消費者が一度携帯電話を契約すると解約するのが難しくなるように端末の本体代金の分割払いと連動した割引サービスなどを設定してきたが、菅元首相の時代からガイドラインやルールの変更が随時行われるようになり、現在ではこのような料金と端末代金が関係する販売形態が禁止となった。また、違約金や引き止め行為に関する消費者保護ルールも整備されたことで、知識のない人や、押しに弱い人が解約できず同じキャリアにとどまり続けるようなことはなくなった。

ただ、少数与党になった影響で、政策そのものの関心が高まってきたことは事実だ。今年の夏の大きなイベントとしては、東京都議会選挙と参議院選挙が行われる。ネームバリューではなく、政党や候補者の政策に注目してもらいたい。政策を軸に候補者を選べば、生活はさっとよくなるはずである。



田中道昭の ビジネス — Business News — ニュース

最前線

4

Business News: The Frontline Michiaki Tanaka

「政府歳出の30%は削減できる」 イーロン・マスクのトンデモ主張を トランプが野放しにするワケ

ツイッター改革の手法で 政府歳出を改革する

2024年11月5日に投票が行われたアメリカ大統領選挙は、共和党の大統領候補ドナルド・トランプ氏の圧勝に終わった。世界の人々の関心は今や、25年1月20日に就任するトランプ次期大統領の政権構想と、閣僚人事に移っている。なかでも「トランプ人事」の目玉といえるほど注目されているのが、テスラやスペースXでCEO（最高経営責任者）を務めるイーロン・マスク氏の政権入りだろう。

大統領選の最中、トランプ氏の暗殺未遂事件が起こった24年7月13日に、マスク氏はトランプ支持を正式に表明した。

以後、10月に入ってからトランプ氏の集会に参加して応援演説をしたり、激戦のペンシルベニア州で「毎日1人の有権者に100万ドルを贈る」と表明したりと、トランプ氏勝利に大きく貢献した。選挙戦の期間中、マスク氏はトランプ陣営に少なくとも1億190

0万ドル（183億円）の献金を行ったとされる。

トランプ氏は次期政権で「政府効率化省（DOGE）」という諮問機関を新設すると発表した。同省は連邦政府全体の監査役を担い、トランプ氏はマスク氏とヴィヴェック・ラマスワミ氏（製薬スタートアップ企業ロイバント・サイエンスズの創業者）を同省のトップに据えた。マスク氏は大統領選の期間中、自分が手に掛ければ年6兆7500億ドル（約1000兆円）の連邦政府歳出のうち、約30%にあたる2兆ドル（約300兆円）を削減できると表明。11月21日にはマスク氏とラマスワミ氏がウォール・ストリート・ジャーナルに連名で寄稿し、連邦政府の歳出を大幅にカットするDOGE計画を発表した。具体的には国際機関への無償供与15億ドルや米国公共放送協会への支出5億ドルなどが削減対象になるという。また、連邦政府の「大規模な人員削減」に踏み切れることは可能とも明らかにした。

マスク氏といえば、22年にツイッターを買収した後、取締役の全員を解任

して従業員の約8割を解雇するなど、大胆なリストラ策によってコストを削減したことで知られている。今度は連邦政府でも、同じことができる立場になるようだ。

マスク氏の買収によってツイッターはXと名称を変更し、非上場化に踏み切った。そしてマスク氏は人員整理による組織改革を行い、広告ビジネスからの脱却を目指して有料の公式承認バッジを導入するなど、数々の改革を短期間で実施した。マスク氏は大胆にリストラをする一方で、必ず組織の生産性を高めていく。

単なるコストカットではなく、組織改革とAIなどのテクノロジーを用いたDXで必ず効率性・生産性を向上させるのが「イーロンウェイ」だ。政府に対しても、マスク氏は同じような改革を行うだろう。

マスク氏が掲げる政府歳出の30%削減に対しては、懐疑的な見方も多い。しかし、トランプ氏の期待通りにマスク氏率いる「政府効率化省」が機能すれば、アメリカは国として競争力を高

めていける。

マスク氏がトランプ新政権に影響力を持てば、自動車産業や宇宙産業などにおける規制緩和を大きく働きかけるだろう。それに関連して、政府のさまざまな調達へのアクセス拡大も予想されるだろう。

そしてマスク氏が経営するスペースXは宇宙産業だが、同時に防衛産業にも転用できる技術を持つ。同社が設計、所有、運営している衛星インターネット回線「スターリンク」は、すでにマスク氏によってウクライナに提供され、ロシアとの情報戦において重要な役割を担っている。こうした観点から、軍事・防衛産業という側面からもマスク氏の役割が強化されると想定できる。

外交・地政学においてもマスク氏の影響力は拡大するだろう。テスラは19年から上海で超大量生産が可能な工場「ギガファクトリー」を稼働させている。このテスラ初の海外工場を誘致したのは、当時は上海市共産党委員会書記だった李強首相だ。

また、マスク氏はロシアのプーチン



田中道昭
Michiaki Tanaka

戦略コンサルタント。立教大学ビジネススクール教授。シカゴ大学MBA。専門は企業・産業・技術・金融・経済・国際関係等の戦略分析。『GAFA×BATH』（日本経済新聞出版社）など著書多数。

大統領と22年終盤から定期的に対話していたとウォール・ストリート・ジャーナルが報じており、23年11月にはアメリカを訪れた中国の習近平国家主席との夕食会にアップルのティム・クックCEOらとともに参加している。

もっとも、米中関係はマスク氏の政権入りによって複雑化する可能性がある。トランプ氏が対中関税の100%への引き上げを公約にするなど厳しい姿勢を見せている一方で、マスク氏のテスラにとって中国は生産においても市場としても最重要地域だ。

トランプ新政権が対中強硬路線をとれば、関税だけでなく中国のハイテク産業への圧力もかけていくことが予想される。その場合、中国にとってマスク氏の存在は、重要な非公式の交渉チャンネルとなる。マスク氏の働きかけによっては、ある程度融和することもあるかもしれない。

閣僚イーロン・マスクに期待される役割とは

気候変動政策においても、温暖化対策は詐欺だとしてきたトランプ氏と、テスラでEVを推進してきたマスク氏では真逆の立場をとる。

トランプ氏は地球温暖化をフェイクニュースだと断じ、大統領就任日に即日パリ協定から離脱するとしている。一方のマスク氏は、これまで気候変動問題を重要視し、EVや太陽光発電な

どのクリーンエネルギー技術を支持してきた。

しかし、マスク氏は最近になって「私には環境保護に賛成だが、気候変動を解決するために農家を失業させる必要は絶対ない」とXに投稿するなど、対応の緊急性については緩やかな立場をとっている。今後、マスク氏の気候変動に対する考え方は、政権入りによってある程度軌道修正される可能性がある。

トランプ氏とマスク氏はウクライナ戦争に対しては同じ意見で、停戦すべきだと言っている。そのため、トランプ氏の大統領就任に伴い、停戦交渉が早期に進む見込みだ。

停戦交渉の際には、ウクライナへの



「政府効率化省」の初会合に臨んだイーロン・マスク氏とヴィヴェック・ラマスワミ氏(左)。

支援と引き換えにロシアへの譲歩的な提案がなされるだろう。現状ではロシアが今回の侵攻で併合したウクライナ東部・南部4州の現状維持と、ウクライナのNATO加盟凍結が提示されると言われている。

ロシアのプーチン大統領は簡単には停戦に応じないはず。しかし、トランプ氏は前回の大統領時代、プーチン大統領と直接交渉できる関係にあった。停戦が実現すれば、ロシアとの経済関係の一部回復なども数年単位で起きるのかもしれない。

スターリンクの戦略的活用としては、停戦に向けてウクライナに対応しているものを、ロシアとの交渉材料にしていくだろう。また、現状ロシアに対して経済制裁が行われているが、その解除なども交渉の材料になる。

こうした外交の局面において、トランプ氏はコネクションが豊富なマスク氏を非公式な仲介役として活用する可能性がある。

テスラ、スペースX、xAI(生成AIのスタートアップ)、ニューラリンク(脳インプラント)など、マスク氏が手がける事業は多岐にわたる。トランプ政権の「政府効率化省」のトップになれば、その負荷は膨大なものとなるだろう。

これまでマスク氏は、自分がフォークスしたものに對しては物理学的ミクロのレベルで突き詰め、リターンを得

てきた。ツイッター買収後にテスラ株を大量売却したように、トランプ政権で「政府効率化省」が発足したら、それがマスク氏のなかで最大のプライオリティとなる可能性はある。しかし大局的には、宇宙レベルの壮大さで考えて、アメリカにとってプラスとなることをするはずだ。

実際、マスク氏は気候変動で人類が地球に住めなくなってしまう前に火星に移住できるようにするという、崇高な目的を掲げて02年にスペースXを立ち上げた。03年には「気候変動をスピードダウンさせよう」と言ってテスラを設立している。

こうした壮大なビジョンは、ある程度は本気だと私は思っている。みずから描いたビジョンの実現を目指すために、大胆な組織改革やテクノロジーの開発を推進するのが「イーロンウェイ」なのだ。

マスク氏は野望を実現する過程で、自分の事業にプラスになるような影響力も行使していくだろう。ビジョンの実現に向けて仕事をしながら、事業の収益を上げていく。大義は必ずあって、同時に私利私欲もある。この表裏一体こそが、彼の真骨頂である。

時には真逆のスタンスをとるトランプ氏とマスク氏の関係が、間もなく発足する新政権でどのように発展していくのか、引き続き注視することとした。

古くて狭かったパレスホテルが 「御三家」より高級なブランドになれた理由

過去をすべて捨てて
生まれ変わる決意

当時、旧パレスホテルを利用してくださっていたお客様の約80%がビジネス目的で、残り20%がレジャー。外国の要人が見えになったこともありましたが、おもにビジネスパーソンが出張のために泊まるホテルでした。2009年1月末をもって、老朽化した旧パレスホテルは改築のために休館しました。

なホテルがお客様に選ばれるのか。丸の内、それも皇居外苑の緑を見渡せる立地をどう生かすべきか。未来のことを考えた結果、新生「パレスホテル東京」は思い切ってコンセプトを変えることにしました。旅の目的地として選ばれるような、最上質の一日を提供するラグジュアリーホテルに生まれ変わる。そのために、総工費750億円をかけて全館を建て替えました。

合言葉は、「昔にとらわれない、過去にしばられない」。当時の社長をはじめとする開業準備室のメンバーには、自分たちの手でゼロから日本一のホテルをつくるという覚悟がありました。

ゆとりのある空間で高品質のサービスを提供するため、客室数を389室から290室（現在は284室）に、レストランも約1200席から約600席に減らしました。一方で、35平方メートル標準客室面積は、世界のラグジュアリーホテルではスタンダードだった45平方メートルに。客室には海外のお客様が好むバルコニー、レストランにはテラス席を設けました。

パレスホテル東京は12年5月に開業しましたが、順調なスタートを切れたわけではありませんでした。約3年間の休館により、ホテルの認知度は低下していました。ある日、銀座でタクシ



吉原大介 Daisuke Yoshihara

パレスホテル社長。2011年パレスホテルに入社。パレスホテル東京の開業に際し、セールス&マーケティング部副部長としてマーケティングを担当。その後経理部を経て、16年に米国コーネル大学大学院修了。副総支配人、経営企画室長、常務取締役などを経て20年3月から現職。

の運転手に「パレスホテル東京まで」とお願いすると、「どこですか?」と聞き返されたことは、悔しい思い出として残っています。客室稼働率が50%に満たない期間が続き、焦りがなかったといえは嘘になります。

それは絶対に変えないと決めているのが平均客室単価です。質を維持するために、当時設定していた客室単価「3万8000円」よりも安くすることはありませんでした。ラグジュアリーホテルに生まれ変わったのですから、目先の稼働率にとらわれて軸がぶれる

ことはあつてはいけません。我々には、素晴らしいホテルをつけたという自信がありました。改築にあたっては、総支配人の渡部勝が中心となり、世界的に有名なホテルを徹底的に研究しました。ロビーの天井の高さにはじまり、バスタブにお湯がたまるまでの時間、シャワーブースの幅に至っては1センチ単位で検討。細部の細部まで熟考を重ねました。価格は下げないぶん、クオリティを磨き続ける。そうすれば必ず、お客様に選んでいただけるようになる。スタッフ全員が同じ思いを共有していました。

自信があつたのはホテルのハード面だけではありません。開業時のスタッフの約8割は旧パレスホテル時代から在籍し、休館中の3年間、他ホテルや他業種に向向していたメンバーでした。彼らは新しくなったパレスホテル東京に愛着と誇りを持ち、優れたチームワークを発揮してくれました。そこに、ラグジュアリーホテルのサービスを知る外資系ホテルの経験者なども加わり、グローバル基準を踏まえた日本らしい細やかなおもてなしで、ソフト面を強化することができました。

開業直後の最大の課題は、認知度を



上げること。特に意識したのが、女性に選ばれることです。旅行先でどこに宿泊するかは、女性が決めることが多い。そのため、国内外の女性誌を中心にメディア露出を増やしました。SNSの普及も追い風となり、滞在されたお客様の投稿が次なるお客様を呼ぶという好循環が生まれました。

地道なマーケティングを続けながら磨き上げたサービスが評価されて、開業5年目の16年、目標としていた「フオーブス・トラベルガイド」の5つ星を獲得。我々のような日系かつ独立系ホテルは海外のお客様にブランド価値を訴えにくいという面もありましたから、世界で通用するお墨付きをいただけて嬉しく思いました。現在まで9年連続で5つ星評価を継続し、さらに24年にミシュランガイドで「3ミシュランキー」に選出されたことは、我々の大きな励みになっています。

和のデザインでなくても「日本らしい」ホテル

24年1～6月、半期を通して平均客室単価(ADR)が初めて10万円を超えました。開業直後と比べても3倍近い価格です。

なぜ富裕層の心をつかめたのか。よくそのような質問を受けるのですが、秘策はありません。「コンセプト」「サービス」「プロダクト」「デザイン」という4つの観点から、地道にホテルを

磨き続けてきた結果だと思っています。

お客様は非日常を求めて宿泊されます。具体的な改善例を挙げるとすれば、待ち時間を極力短くするようにしました。朝食をとるために1階に下りたのに、1時間待たされた……ということがあってはいけません。そのため、宿泊されないお客様にもご利用いただいていた朝食を、宿泊ゲスト限定にすることにしました。お客様1人に対するスタッフの数を増やし、しっかりと対応していくことを心がけています。

我々の企業理念は「美しいところで、感性をゆさぶる」。客室の家具の素材やアメニティはもちろん、お客様の耳に入るかもしれないスタッフ同士の会話まで美しくあるべきです。客室に置くウェルカムレターひとつとっても、その紙質まで突き詰めて考えています。

2023年の平均客室単価はパレスホテル東京が都内No.1

1日1室あたりの平均客室単価[ADR]ランキング(東京都)

順位	ホテル名	ADR(円)
1	パレスホテル東京	91,422
2	ホテル雅叙園東京	76,476
3	オークラ東京 (The Okura Tokyo)	66,615
4	ホテル椿山荘東京	47,772
5	帝国ホテル 東京	46,083
6	AC ホテル・バイ・マリオット 東京銀座	43,180
7	東京ベイコート倶楽部 ホテル&スパリゾート	33,579
8	ホテルニューオータニ	33,328
9	リーガロイヤルホテル東京	32,660
10	コートヤード・マリオット 銀座東武ホテル	32,503

※2023年度決算を対象とした調査。

出所:『月刊ホテルズ』2024年10月号(オータパブリケーションズ)

そのようなディテールへのこだわりを積み重ねていくことでしか、ブランド力を高めることはできません。

24年は宿泊ゲストの約7割が海外からのお客様でした。ラグジュアリーホテルではコンシェルジュの役割も重要です。当社の住吉真矢子は、ホテルコンシェルジュの国際組織「レ・クレドール」で、現在、東南アジア・オセアニア地域の統括も務めています。当ホテルのコンシェルジュは「コト消費」を求める海外からのお客様に合わせて、茶道や華道、相撲部屋の見学、三味線づくりなど、独自の体験プランをご提案することができま。数年前のことですが、私が立ち寄った京都のお店で「御社の住吉さん、知っていますよ」と言われ、彼女が築いた人脈の広さに驚かされました。

パレスホテル東京のデザインに「和」の要素はあまり取り入れていません。それでも海外からのお客様は、滞在を通してどこはかとなく和を感じるとおっしゃいます。我々の強みは、スタッフ同士のチームワークから生まれる温かいおもてなし。

また、宴会場やレストランを備えたグランドホテルであることもポイントのひとつです。婚礼に参列する着物姿の日本人を見るのも、海外の方にとっては日本らしさを感じる特別な体験のようです。

私は20年3月に社長に就任しました。コロナ禍の中でスタートでしたが、振り返ってみれば、パンデミックによる一時休業によって改めてホテルを見直すことができました。

たとえば、それまで290室のうち12室しかなかったスイートを18室に増やしました。結果としてお客様が少ない時期に必要な工事を済ませることができ、コロナ明けの需要に臨めることができました。

東京には外資系ラグジュアリーホテルが続々とオープンし、国内の老舗ホテルもリニューアルを進めています。ただ、我々にはほかのホテルと競争しようという意識はありません。さまざまな価値観を持ったお客様がいらして、それに応えるさまざまなホテルがあるだけのことです。

ブランド価値は、積み上げるのは大変でも、崩れるのは一瞬です。宿泊価格とともに、お客様の期待値も年を追うごとに高くなっています。これからも着実に「コンセプト」「サービス」「プロダクト」「デザイン」を磨き、その都市を代表する、個性ある魅力的なホテルであり続けたいと思っています。

成功への物語

Making Your Own Success Story



脳科学者。1962年生まれ。東京大学理学部、法学部卒業後、同大学院理学系研究科修了。『脳と妄想』(新潮社)で第4回小林秀雄賞受賞。『幸せとは、気づくことである』(プレジデント社)など著書多数。

Kenichiro Mogi

茂木健一郎

お金・孤独・健康の不安を一挙になくす働き方

「年

金」については、国の制度としてはいろいろな議論があるだろうが、自分の生き方に即して考えるのがいいと思う。年金制度が変わるのには時間がかかる。政策の議論は必要だが、まずは個人としてできることにフォーカスすべきだろう。

以下は、「脳科学者が教える、脳が活性化する『年金』のもらい方」である。読者のみなさまの考え方のヒントになればと思う。

「生き方」という意味で私がいつも「先生」として参考にしているのは、養老孟司さんである。お知り合いになつてからもう随分長くなるけれども、ずっと「人生の師」としてその生き方にインスパイアされている。

養老先生からは、「年金」という言葉をついぞ聞いたことがない。おそろくもらつていらつしやるのだと思うけれども、生きるうえでの考え方のど真ん中にはないのだろう。

養老先生の場合、大学を定年前にお辞めになられたあとも、メディア出演や講演、執筆などで働き続けていらして、それなりに収入もなおありになると推定される。会うとうかがうのは「虫」の話ばかりで、年金はもちろん、そもそもあまりお金の話をされるのを聞いたことがない。

ある意味では、養老先生の生き方は一つの理想なのだと思う。社会の中で



定年後も年金だけで暮らすのではなく、社会と接点を持ちながらお金を稼ごう。そのほうが脳によく、いつまでも若々しくいられる。

と、時々お金が入るというだけの話なのである。

読者の方々が年金をもらう立場になったときに、もちろんそれを基に生活を考えるのもよいが、加えて、何か興味のあること、夢中になれることがあったら、それに取り組むのもいい。多くのことは無償だったり、ボランティアのようなことになるかもしれないけれども、時にはお金をもらえることもあるだろう。評判がよければ、次第にそのような「仕事」も増えていくかもしれない。

一般に、定年後も年金だけで暮らすのではなく、何らかの方法でお金を稼いだほうが脳にいい。お金を稼ぐということは、つまり、それだけ社会との接点を増やすことになる。そのことで、脳が活性化して、アンチエイジングにもつながる。

私の著書、『脳は若返る』(リベラル新書)の中でも、お金を稼ぐことで、人となりが、いつまでも若々しく生きることについて解説しているのでも、もし興味があったら参考にしていたきたい。

定年後の仕事で入る収入は広義の「年金」と言えるかもしれない。もとともたらう「年金」に加えて、自分のこれまでの人生の経験が生きてくるシニアの社会活動は、もしお金が発生するとすれば、ある意味ではそれまでの人生

の頑張りに対する社会からの「お礼」とも言えるからである。

今、年金をめぐるのはさまざまな不安の声が聞かれる。世代間格差の問題もあるし、そもそも今のシニア層、これからシニアになる方々も、本当に安定した年金をもらい続けられるのか、不確実な側面もある。

そんな中、年金を広義にとらえて、「現役」のときに頑張つて身につけた知識やスキル、人間力に対する社会からの「配当」でシニアになつてから受け取るものと考えれば、心が前向きになるだろう。現役世代は、年を重ねたあとに今の頑張りに対するごほうびがあると思えば元気づけられるだろうし、シニア世代は、自分のこれまでの人生を振り返ることで、その中に社会との接点の「種」を見つけるきっかけがあるかもしれない。

考えてみれば、養老先生だって、東京大学医学部の解剖学教室の教授をつとめていらつしたときに、いろいろと面倒なこと、大変なことに取り組んでいらしたからこそ今がある。最近の著書『人生の壁』(新潮新書)でも、現役時代にいろいろと苦労されたことが綴られている。

もちろん、人生最後まで現役だと考えてもよい。いずれにせよ、それまでの生き方に対する「配当」が広義の「年金」だと考えれば、シニアの年齢を迎えることが楽しみになるし、「今」を頑張ろうと思えるのではないだろうか。



工

スタブリッシュメン
トや正統派の正義の
味方を、もはや信じ
なくなった世界。ダークヒー
ロー全盛のこの時代において、
本書のサブタイトルにある

「トリックスター」という言
葉は「清濁併せ呑み正邪の壁
を引っかけ回す人」とでも言
おうか、昨今しばしば肯定的
な、ときに礼賛的な空気さえ
纏っている。だがこの言葉に
ついて、石戸論は「広辞苑を
開いてみると、最初に記載さ
れている定義は『詐欺師。ペ
てん師』である」として、本
作中で念を押す。

毎日新聞大阪社会部記者
だった石戸がウェブメディア

なぜ人々はこれほどまでに嫌われ者に惹きつけられるのか

新刊書評

河崎環

コラムニスト

かわさき・たまき ●1973年、京都府生まれ。慶應義塾大学総合政策学部卒業。時事、カルチャー、政
治経済、子育て・教育など多くの分野で執筆中。著書に『オタク中年女子のすすめ』『女子の生き様は顔
に出る』(ともに小社刊)ほか。



『「嫌われ者」の正体 日本のトリックスター』

●石戸 諭 著
●新潮新書 ●本体価格960円+税

に移り、その名を世間に知ら
しめたのは福島第一原発を
扱った力強いルポルタージュ
だった。その後独立して本格
的なノンフィクション作家と
なった石戸が40歳を迎え、こ
れまで各所で書いてきた「や
やこしい社会現象の中心にい
る、ややこしい人々」のル
ポを大幅に加筆して一冊にま
とめたものが、この『嫌わ
れ者』の正体だ。皆が彼ら
を知っている。そして何かし

ら意見を言いたくなる。彼ら
は一体何者なのか? 国内外
で畳み掛けるようにして選挙
が続き民主主義なるものの劣
化を実感させられた2024
年、広義のポピュリズムを
操って注目を浴び、何らかの
利益を得る人物たちを見事に
描き取り、彼らの言動の背景
と理由を分析、説得力たっぷ
りに解説していく過程は見事
である。

石戸が肉薄する「嫌われ者」

とは、玉川徹や西野亮廣、ガ
ーシー、吉村洋文そして山本太
郎。ここ10年を代表する、メ
ディアや選挙の台風の目と
なった男たちだ。彼らの周辺
で同様に世間を騒がせるあれ
これの人物や政治家の名前も
てんこ盛りに出てくる。ニュー
スのヘッドラインに名前が出
ては支持も批判も大量に湧く
彼らの共通点は、定義は実
にさまざまだが「既得権益」へ
の対立姿勢、やがてそれ自体

が目的化していく部分もあり、
世間を引っかけ回し、コアな
支持者を惹きつけ、一方で強
火のアンチも生む挑戦的な言
動だ。

ここで石戸は、オランダの
政治学者カス・ミューデらによ
るポピュリズムの定義を引く。
「社会が究極的に『汚れなき
人民』対『腐敗したエリート』
という敵対する二つの同質的
な陣営に分かれると考え、政
治とは人民の一般意志(ヴォ
ロンテ・ジェネラル)の表現
であるべきだと論じる、中心
の薄弱なイデオロギー」(『ポ
ピュリズム…デモクラシーの友と
敵』)。対立構造を作り上げて、
社会の単純化から導いた幼稚
な極論を操るのがポピュリス
トということになる。「見え
てくるのは社会を変えた夢の
技術としてのインターネット
の終焉と幼稚化する日本社会
の姿である」(石戸)。24年の
ポピュリストを論じるならば
絶対に外せない石丸伸二を、
エピソードで狙上に載せてく
れた石戸の選択に拍手。

P

鎌田和樹 『名前のない仕事』



KMD代表。1983年生まれ。2003年に19歳で光通信に入社。総務部、店舗開発部署などを経て、最年少役員に就任。HIKAKINとの出会いをきっかけに13年にUUUMを創業。23年に退任し、現在に至る。



圧倒的成果を出せる人 そこそこで終わる人 その差は何か？

小学生が将来なりたい職業ランキングのトップが「ユーチューバー」であることを知った時、世間の大人たちは驚いた。わずか十数年前まではこの世に存在しなかった「職業」だ。HIKAKINをはじめ著名ユーチューバーのマネジメント事業会社「UUUM」を創業した鎌田和樹氏ですら、当初はなぜ生計が成り立つのか、聞き取りから

始めたと回顧している。著書で、鎌田氏は19歳で入社した光通信でのハードな仕事体験から、独立起業し、事業成長後に事業売却するに至った道のりを、赤裸々かつ軽妙に綴っている。鎌田氏は「世の中は名前のない仕事で満ちている」と語る。「ユーチューバーも、それを支える事業も10年前は『なにそれ？』と訝しがられたもの

です。でも、いまや立派な市場に成長しています。人の願い、努力、好奇心こそが、世界のあらゆる『仕事』を支えているのではないのでしょうか」個人がメディアになる時代を目の当たりにした軌跡は読んでいてワクワクする。と同時に社会人1年目で味わった「理不尽」なごきや、総務時代の目立たぬ作業など、「仕事」に向かう真摯な姿勢に学ぶことも多い。

2014年、ユーチューブは「好きなことで、生きていく」と銘打ち、著名ユーチューバーたちを広告塔に大々的にキャンペーンを打った。「個人クリエイターが自由に社会で認知された瞬間です。ただ〈好きなことで生きる〉という標語は時に勘違いもされやすい。好きなことを仕事にするって思ったより困難な道のりですよ。センスや能力はもちろん、膨大な工夫と努力、試行錯誤がないと埋もれていきます。一見華やかに見

えるユーチューバーたちの陰の努力や葛藤も皆さんにお伝えできればと思いました」

一方、世の中には仕事のやりがいや好きなことが見つからず、早期リタイアを目指す人も少なくない。

「何のために仕事をするのか、ですよ。会社の時給総額や給与面が一番大事という人もいます。でも、僕は結果と同じくらい楽しさが欲しい。自分の頭でウンウン唸り、皆でワイワイ議論し、熱量高く誰かの役に立ちたいと願うタイプです。それがひいては、自分自身の成長にも繋がっていくのだと思っています」

新たに起業した鎌田氏は、子どもたちの体験格差にスポットをあてた「ビペプロ」をスタート。

「正直、利益が出る事業ではありませんが、貧困格差問題に自分なりにできることから始めようと挑戦しています」ここからまた「名前のない仕事」が生まれていく。

> 新刊紹介



『持続可能な交通まちづくり
EUの実践に学ぶ』
宇都宮 淳人、柴山 多佳見 著
一度は廃止した路面電車を復活させ、街中の賑わいを取り戻した事例が欧州には数多い。日本が参考にするには何が必要か。2人の専門家が深く論じる。



『運命の子 トリソミー 完全版』
松永正訓 著
小児外科医である著者が、在宅医療を受ける重度障害児と「地元的主治医」として出会い、その家族との対話を通じて至った生命倫理観とは。



『BCGが読む
経営の論点2025』
ボストンコンサルティング
グループ 編
生成AI、自動車半導体……2025年のビジネスや経営を考える際に重要となる10の論点について、第一線で活躍中のコンサルタントたちが解説。

若杉忠弘 『すぐれたリーダーほど自分にやさしい』



グロービス経営大学院教授。東京大学工学部・大学院を経て、外資系コンサルティングファーム入社。2013年からグロービスへ参画し、グローバルリーダーの育成に従事している。一橋大学博士。



成果を出したければ 「自分に優しく」が 一番の近道

「現代のリーダーは、自分に優しくしてはいけないと思いつ込んでいる」

本書の著者である若杉忠弘さんはこう訴える。ビジネススクールで大企業の幹部候補生などに向けて「グローバルリーダー育成」を専門に日々講義をする中、「日本の管理職はかつての強いリーダー像の呪縛に囚われている」と感じるという。

「あらゆる点で『成果』を求められる昨今ですが、であるならば、自分にストイックであるよりもむしろ優しく接したほうが、仕事を成果に結びつける近道であることを知ってもらいたいです」

著者が本書で伝えるのは「セルフ・コンパッション」というスキルだ。自分に対して優しく声掛けすることによって心身を整え、自信を持って仕事

に臨むことができるという。またこの技術を実践することで疲弊感や自己犠牲感が減り、自分やチームの成果を効果的に生み出すことにつながる。

「私がかつては『今のままでダメだ』と自分に厳しいリーダーでした。結果として体調を崩し、メンタル的にも燃え尽きかけてしまったのですが、そんなときにセルフ・

コンパッションと出会いました。実践してみたところ劇的な効果があり、これは多くの人に伝えたいと思います、日々活動しています」

現代のリーダーは「理想の上司像」を追い求めすぎてはいないだろうか。部下の話を丁寧聞き、経営陣の無茶ぶりに文句も言わずに対応し、失敗したらその責任はすべて

自分が負う……。

「たくさん心に傷を負っているのに、まるでなかったかのように振る舞っている。でも、どこかで必ず無理がきます。気合や根性でごまかすのではなく、自分の傷に優しくガーンを当てる。それがセルフ・コンパッションの技術です」

真面目で理想が高い管理職にこそ読んでほしい本だ。

①



canon.jp/wakuwaku
キヤノンマーケティングジャパングループ

コーヒーマーカーが撤去 観葉植物が枯れている

倒産は、ある日突然やっつきます。

企業規模が大きくなるほど、情報には指口令が厳重に敷かれるので、社員は知る由もありません。知られてしまうと、倒産日までに取引先が撤退したり従業員が退職したりと、少しでも確保したい売り上げさえ入ってこなくなるため、ギリギリまで誰にも知られないようにするのがです。

そもそも倒産とは何でしょうか。

企業が債務の支払い不能に陥るなどして経済活動の継続が困難になった状態を指し、法的倒産と私的倒産の2つに分かれます。法的倒産は、再建型の「会社更生」と「民事再生」、清算型の「破産」と「特別清算」の4つに分類されます。私的倒産は、「銀行取引停止」や「内整理」（任意整理）の開始などが挙げられます。

民事再生で事業継続する予定なら、なおさら情報は隠されます。そして、従業員がある朝いつものように会社へ行くと、入り口に倒産の告示が貼ってあるわけです。事態を知っているのは、社長と幹部、一部の経理や財務担当者のみ。実は、倒産することとは3カ月〜半年前にはもうわかっていても多いのです。民事再生するにしても清算するにしても、水面下で手続きを進めています。

職場の心理学

Workplace psychology

「社長が明るくなる」「全社集会在頻発」 もうすぐ潰れる会社9つの予兆

倒産は、ある日突然あなたの会社を襲う。しかし、その前触れは必ずどこかに現れているものだ。実は、会社や社長の小さな変化に注意を払えば、「潰れる会社の兆候」を見抜くことはできる。会社の未来を見極める「倒産の予兆」を嗅ぎ分けるポイントをプロが解説する。

横須賀輝尚

Toshinori Yokosuka

経営コンサルタント、特定行政書士、クリエイター。2003年、23歳で行政書士事務所を開設し、独立。07年に士業向けの経営スクール「経営天才塾」(現:LEGALBACKS)をスタートさせる。著書に『プロが教える潰れる会社のシグナル』ほか。

会社の売り上げがちゃんとあつて、延滞せずに支払いしている黒字経営の会社でも、潰れることはあります。理由の多くは、消費税です。赤字になれば免税される法人税などと違い、消費税は赤字であっても支払わなければいけません。たとえば、現時点で赤字経営でも、同年度内に1億円の売り上げがあれば、単純計算で1000万円の消費税を払わなければいけません。そのため、消費税を支払うための消費税貯金をしている企業は少なくありません。

これら倒産の二オイを従業員が嗅ぎつけるためには、日ごろから会社や社長のちょっとした変化に目を光らせておくことが大切です。一般従業員でもわかる「潰れる会社の兆候」をお教えしましょう。

こまめに手入れされていた観葉植物が枯れて放置されている、清掃会社に頼んでいた清掃を自分たちでするようになった、コーヒーマーカーが撤去された、社用車を外国車から国産車に替えた……このような怒涛のコストカットが始まると「倒産の兆候！」と思われがちですが、そう考えるのは早計。コストカットしているうちはまだセーフ。社長に立て直す意欲があり、危機から脱出する

ケースが意外と多いです。

プライドの高い社長には注意が必要。社長が自宅を「最後の城」として手放せず、これが致命傷となつて自己破産してしまうケースが散見されます。社長個人の車や役員報酬も同じです。「業績が下がって辛い」と言いながら自分はベントに乗っているような社長には、誠意を感じませんね。反対に、安い中古車に買い替えたり、自分の役員報酬を大幅カットしたりしていると、評価はよくなります。つまり、プライドを捨てて自宅や私用の高級外車を売り、生活レベルを落とせる社長なら、まだ会社を立て直す可能性があるという事です。

社長の見た目の変化は、わかりやすい危険サインです。たとえば、いつもアイロンのかかったワイシャツを着ていたのに、徐々にしわしわのシャツを着るようになる、などです。ある破産専門の弁護士は、「倒産前の社長は顔色がどす黒い土色になる」とも言っていました。また、一貫して人の話を聞かない社長が、急に弁護士や税理士に意見を請うようになったときも要注意です。

その後、しわしわのシャツを着てどす黒い顔色をした社長が、ある日

突然晴れやかな表情になったら……
ほぼ倒産確定でしょう！ やるべきことはやって、あとは飛ぶ（逃げる）だけになった証しです。

倒産の事前情報を知っているのは一般的に社長や幹部のみといっても、経理部の中には、うすうす勘づく人がいます。沈む船から逃げ出すように、経理部がいの一番に逃げる、とはよく言ったものです。情報収集を進めるために、経理部や財務部の人とゴリゴリに仲良くなっておくのも一つの手段です。彼らは会社の業績や、倒産の予兆にもとても敏感です。また、社長の様子や来客情報も掴んでいる、社長秘書の人とも良好な関係をつくっておくとよいでしょう。

会社になんかことがあっても、最終的な責任者は社長です。たとえば従業員が横領で逮捕されたとしても、その従業員を採用した社長に責任がありますし、社長もそれを百も承知で日々経営に励みます。にもかかわらず、社長が従業員に「業績が悪いのはおまえのせいだ」「業績が傾いているのは皆の努力が足りないからだ」と何度も言い出したら、その会社はかなり危険な状態です。

なぜなら、その方向へ進む舵を取ったのは、ほかでもない社長であり、平常時なら社長もそれをわかつているからです。従業員は、会社のため、自分の業務のためを思っただけに従ったの

に、「おまえらの責任だ」なんて言われたら、忠誠心は地の底へ落ちてしまいます。

社長が従業員に業績の責任を求め出すと、ナンバーツーと周辺従業員の結託離職が起こります。一緒に辞めて、新会社を設立するケースもあります。優秀な人材が辞め、専務や常務が辞めていくと、残った上層部メンバーたちは、社長抜きで会議を行うようになります。議題はもっぱら「会社はもう終わった。これからどうしよう」ですが、社長の目には「あいつらがやっとなる気を出した」に見えていることでしょう。

会社の業績が傾くと、新規事業をやみくもに始めようとするでしょう。それがこれまでやってきたビジネスと繋がりのある領域だといのですが、まったくの素地のない領域に手を出す会社は危険です。潰れる会社の社長は、トレンドにも飛びつきがちです。

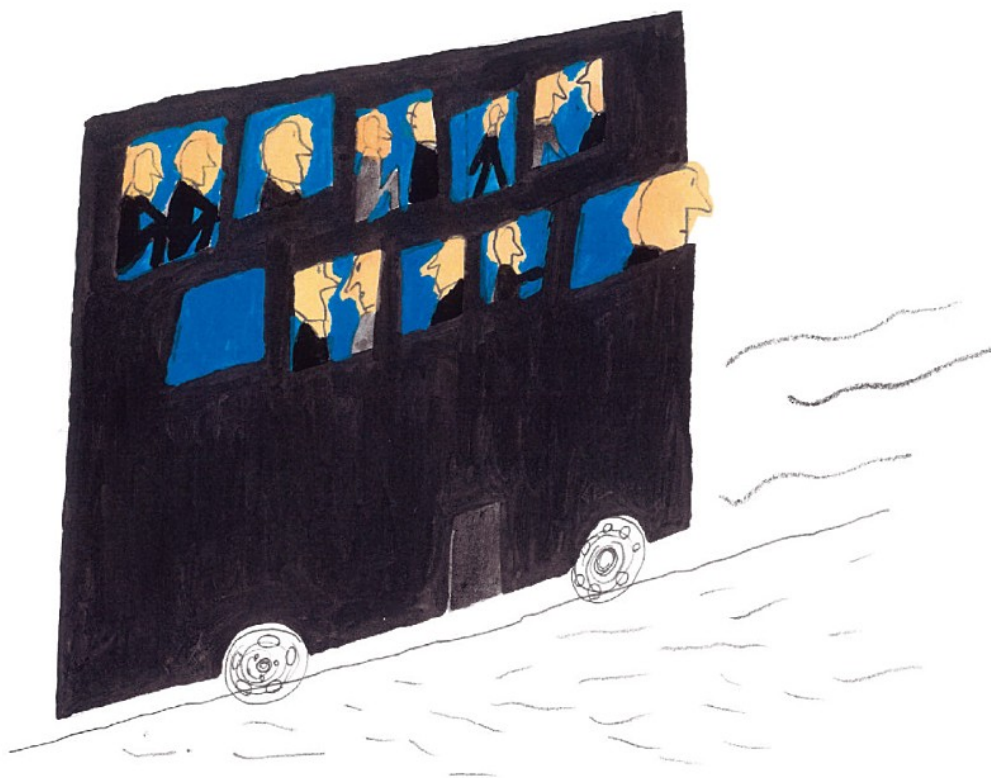
それは必ずしも悪いことではないのですが、たとえばChatGPTなどの最新AIを活用したサービスに安易に飛びつくのは危険と言えるでしょう。なぜなら大本の会社が、そのサービスを越えるシステムやプロダクトを実装する可能性が高いことを、AIの仕組みに明るい人は知っています。果たして、勝算はあるのでしょうか。

謎の人物が入社し 決起集会が増える

倒産が近い会社には不穏な空気が流れ始めます。優秀な人材が転職し始めたら、倒産危機のサインかもしれません。いつも果敢に意見を出す人が急に何も言わなくなったり、以前から反対していた企画を受け入れ

始めたなら、それはもう、会社に未練がないのかもしれない。

倒産の危機に勘づいた従業員は、勤務中に転職サイトを見るようになるでしょう。パソコンのウェブブラウザに転職サイトの閲覧履歴が残ったり、関係のないサイトでも、転職サイトのリターゲティング広告（ユーザーの嗜好や履歴に合わせた広告表示）



当てはまったら危険 「倒産の予兆」9のチェックリスト

社内の変化	危険度	ポイントと解説
<input type="checkbox"/> コーヒーメーカーが撤去された	★	ほかにも、枯れた観葉植物の放置、清掃業者が入らないなどのコストカットを開始。しかしコストカットするうちはまだ復活の可能性がある
<input type="checkbox"/> 社長が妙に明るい	★★★★	社長の見た目が以前と変わる。顔色が悪い、スーツにしわ、外国車から国産中古車に買い替えるなど。そこからまた表情が明るくなったら末期
<input type="checkbox"/> 優秀な従業員が辞めていく	★★	会社の将来を見限って、優秀な社員が辞める。沈む船から脱出するように、経理担当も辞めがちである
<input type="checkbox"/> 同僚のPCに転職サイトの広告が表示	★★★★	業績の悪い会社から脱しよう、隣の席の人も転職を考えている可能性。人材流出は会社の業績に影響する
<input type="checkbox"/> SNS大好きな従業員が多い	★	情報統制が下手な会社は危険。よからぬ情報流出や炎上のリスクがあり、それがトドメになることも
<input type="checkbox"/> AI関連の新規事業に手を出す	★★	ピンチを脱しようと、まったく新しい領域に手を出す。たとえば今だと最新AIに安易に飛びつくのは危険
<input type="checkbox"/> 社長が従業員に責任を求めている	★★★★	社長が従業員に「業績が悪いのはおまえのせいだ」「業績が傾いているのは皆の努力が足りないからだ」と言う
<input type="checkbox"/> 謎の人物が会議に参加している	★★	社長や幹部が「救世主」たる人材を引き入れる。会議にはこれまでいなかった謎の人物が参加している
<input type="checkbox"/> 決起集会が増えた	★★	「みんなで頑張ろう！」と謎の集会が増える半面、飲み会など社内イベントへの参加率は下がっていく

ポイントは「いつもと違う」という「差異」である！
「今まではそうじゃなかったのに……」という
ふとした気づきが予兆を掴むきっかけになる



※取材をもとに編集部作成

が頻繁に表示されたりするようになります。あなたの隣の人のパソコンに、うっかり転職サイトの広告が出ていないでしょうか。

人材は流出するだけでなく、ピンチを切り抜けようと、新しく社長や幹部が外から人材を引き入れる場合もあるでしょう。会議にこれまでは同席していなかった「顧問」「相談役」「オブザーバー」といった謎の参加

者が増えていないでしょうか。そうすると倒産の危険の信憑性は増していきます。

また従業員の中にSNSが大好きで承認欲求が強い人が多い会社は注意が必要です。会社としてSNS投稿の情報統制がしつかり取れていない会社は、経営が傾く時期は特に危険です。いち従業員やアルバイトが何気なく投稿した内容が大炎上し、

経営回復不可能な状態を決定づける可能性があります。見栄や承認欲求からくる投稿の多くは、「見られている感覚」が欠如しています。フォローが少ないアカウントでも、投稿が拡散されればあつという間に世界中で見られてしまいます。

これまで定期集会に積極的ではなかった会社が、たびたび決起集会を開催するようになるのも変化の兆しです。社長が「みんなで頑張ろう！」と声を上げたときは、「ボーナスカットや残業禁止を始めるけれど、耐えてね」というメッセージかもしれない。謎の集会が増える半面、傾き始めた会社は、社員旅行や飲み会などの社内イベントへの参加率は下がります。会社の業績と社内の雰囲気はほぼ比例します。業績がいいときには参加率が高まり、そうでない場合は下がります。業績が悪いと、社内にどんよりとした空気が漂います。社内イベントが閑散としてきた場合は、危険なシグナルだと断言してもいいでしょう。

これまで訪ねてくるのが少なかった弁護士や司法書士などが頻繁に来るようになるのも倒産の危険サインです。弁護士は会社や社長の破産手続きを、司法書士は不動産の整理を進めている可能性があります。来訪した弁護士の名前をネットで検索してみましよう。「破産案件多数」

などと書いてあればなおさらです。さらに、経営改造計画を立てるために、信用金庫から中小企業診断士が送られてくることもあります。士業以外では、金融機関の来訪も増えます。これまで「士業の奴らは現場を知らない」と言っていた耳を貸さなかった社長が、話を熱心に聞き出したなら、かなり危ない状況かもしれません。

資金繰りに追われ始めると、連日にわたって督促の電話がかかってくるため、社長は誰の電話にも出たくなりません。そのうち、業務連絡で電話をしようとした従業員に対しても「会社の状況がバレて、辞めるのかも」と勘ぐってしまいうほど追い詰められてしまいます。

会社が潰れる予兆のポイントは「いつもと違う」という点が増えたかどうかです。倒産する会社には、以前との「差異」が必ず現れます。会社の経営難に気付いてしまったら、どうすればいいか。民事再生でV字回復する可能性もあるので、すぐに転職すればいいとも言いきれません。ただ、自分の3〜5年後を見据えて「この会社に残るべきか」といま一度自分のキャリアを考えるよいきつかけとなるのは確かです。会社の事業内容が現代や未来に合わせて進化しているか、過去の栄光による利益や仕組みに頼りすぎているか判断材料になるでしょう。

プレジデントの新人研修向けDVD講座



プレジデント ビジネス達人塾

ビジネスマナー・バイブル

新入社員はしっかりと。
若手社員はもう一度。
社会人に不可欠の
ビジネスの常識と
仕事の基本を学べます。



「知っておくべきこと」がよくわかる構成

Eメールや携帯電話などの「社会常識」を伝授
個人情報の扱い方など、今日的なテーマにもしっかりと対応。

新入社員・若手社員と同じ目線で構成
「なるほど、そうか」と自然な理解をうながせます。

先輩や上司に聞きにくいこともしっかり解説
「聞きたいけれど誰にも聞けない疑問」に答えるQ&Aも収録。

価格：5講座セット（特典講座付き・94,800円/税込）
講座の個別販売（各巻とも23,800円/税込）もごさいます。

第1講座 (44分)



身だしなみと
挨拶

第2講座 (51分)



仕事の優先順位と
報・連・相

第3講座 (42分)



相手の心をつかむ
来客応対&訪問

第4講座 (42分)



電話対応のコツと
ビジネス文書

第5講座 (36分)



ミス&トラブルへの
対処法

プレジデントのDVD講座、ビジネス達人塾は〈ビジネスマナー・バイブル〉のほかに
問題や課題を解決へ導く全25講座をご用意。まずは、サンプル映像をご覧ください。

プレジデント DVD

検索



神田眞人

金融マフィアの仕事術

3

構成：山川徹 撮影：門間新弥

中国やインドに抜かれた日本が 存在感を高めるためにすべきこと

先進国の中で日本だけが 経済成長していない

――経済の落ち込みとともに、国際社会で、日本の地位が低下しています。現状をどうご覧になっていますか？

国際社会でのプレゼンスの低下は、日本だけではありません。日本も含めた西側諸国が、当たり前だと受け止めていた価値観や考え方が通用しなくなり、国際秩序が溶解、分断化しています。

40年ほど前は、全世界のGDP（国内総生産）に占めるG7の割合は約6割。しかし現在はグローバルサウス諸国の急速な経済成長により、4割程度に落ち込んでいます。先進諸国のなかでもとくに深刻なのが日本です。世界のGDPに占める日本の割合は、1980年に約10%、95年には17%を超えましたが、現在は5%程度。それでも、25年前まで日本の経済規模は、中国の4倍ありましたが、15年前に抜かれて力関係は逆転しました。また今年、インドにも抜かれる見込みです。

つまりこの20年から30年、日本はずっと経済成長せず、給料も上がらず

に、投資もしなかった。結果、世界から置き去りにされてしまったのです。

加えて、グローバルサウス諸国はBRICSの首脳会議などを通して、緊密な協力関係を築いています。国際社会のパワーバランスが大きく変わり、合意形成がとて難しくなりました。

G20などでも合意に至らずに共同声明が出せず、議長声明にとどまるケースが増えたのは、その象徴です。ただし、国際社会が二極化し分断しつつあるとはいっても、世界恐慌が起きれば、世界中の人々が不幸になってしまいます。気候変動、感染症やテロに対しては、あらゆる国々が力を合わせて対策に取り組まなければ、効果がありません。

世界中の国々が抱える共通の悩みを解決するためには、新しい政策の立案や、先進諸国とグローバルサウス諸国の連携が重要に。まさに、そこに日本のプレゼンスを高めるチャンスがあります。これまでも日本が主導し、各国のコンセンサスを得た実績はたくさんあります。経済規模が相対的に縮小したいま、一層、日本が生存するためによりよい世界秩序を構築する必要があ

りますし、日本が世界の安寧と繁栄に貢献することによって、国際社会で名誉ある地位を占めることができます。

――国際社会への貢献という点で、日本の過去の実績を教えてください。

いくつもありますが、敢えて2つだけあげます。1つ目がスリランカの債務問題への取り組みです。スリランカは、農業政策の失敗や新型コロナウイルスの感染拡大、放漫財政などで急激なインフレや、通貨安になり、2022年4月から対外債務の支払いを停止し、デフォルト（債務不履行）の状態に。そこで、私がフランスやインドに呼びかけて債権国会合を立ち上げたのが、23年4月のことです。

スリランカは、国際的に下位中所得国という位置づけです。低所得国には、G20やパリクラブのメンバー国によって、債権国や債務国が協議し、債務再編に取り組み、コモン・フレームワークという枠組みが存在しています。しかし中所得国にはそうした仕組みが未整備でした。そこで、中所得国の債務問題解決のモデルケースになるよう、オブザーバーをふくめた26カ国が参加

した債権国会合を開いたのです。

また会合の立ち上げに際し、圧倒的に大きな債権国となったインドをはじめとした新興債権国の協調がなければ、うまくいかないだろうと考えていました。これからの債務問題の対処には、新興債権国の理解の促進が必要です。債務の削減や返済期限の延長に対しては、過去の日本もそうであったように、債権国の国内でも批判が起きます。

そんななかどう債務を透明化し、再編していくのか。話し合いを続け、返済期間の延期や金利の引き下げなどをふくめて、ようやく合意に至ったのは、債権国会合の設立から1年以上を経た昨年6月。スリランカの債務問題が、G20やパリクラブのメンバー国と新興債権国が足並みを揃えた、初めての事例になりました。日本が主導し、インドやフランスだけではなく、債権国と協力し合った成果と言えるでしょう。

2つ目が、23年10月にG7の議長国だった日本がリードして策定した「RISE」です。「RISE」とは「Resilient and Inclusive Supply-chain Enhancement」の略で、再生

エネルギー関連製品のサプライチェーンを強化するG7の取り決めです。創設に向け、私が各国の要人に強調したのが「一石三鳥」だということ。まず、気候変動対策を推進しなければなりません。電気自動車の電池やソーラーパネルといった脱炭素や再生エネルギー製品の原材料の生産は特定国に偏っており、極めて脆弱な供給網となっています。これを多様化して強靱化しなければなりません。この新たな供給網の拠点となる低・中所得国の開発や経済発展にもつながります。

従って、気候変動対策、我々の供給網強化、途上国の成長という一石三鳥となるため、沢山の国々から感謝、支援されるプロジェクトとなったのです。

——スリランカの債権国会合と「RISE」の創設は、日本だからこそ可能だったのでしょうか。

それはどうかわかりませんが、日本がG7とASEAN+3の議長国という21年に一度の珍しい時に、また、大感染症や戦争といった危機の時に財務官だったから、私自身は微力ながら、日本の存在感を発揮できたという要因はあったかもしれません。

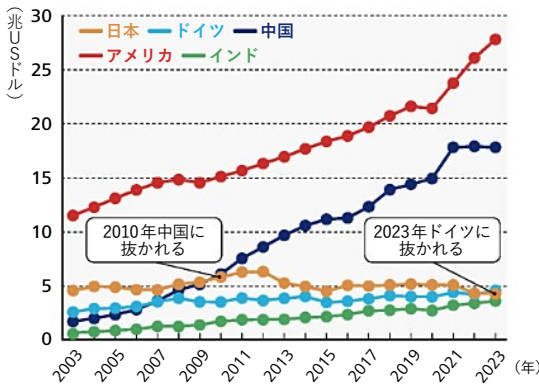
スリランカの債務問題に対して、ほかの国々は「デフォルトも仕方がない」と問題解決に消極的でした。サプライチェーンの整備は、保護主義の貿易戦争といった国家間の対立を招きかねません。どうすれば各国が連携し協調で

きるのか。議長国の財務官としての私の考えに共感してくれた要人が世界中にたくさんいたことに感謝しています。とくに印象深いのが、23年5月に新潟市で開催されたG7の財務大臣・中央銀行総裁会議です。初めての試みとして、インドやインドネシア、韓国、ブラジルのほかに、アフリカユニオン

議長国であるコモロまで招待しました。会議の運営は大変でしたが、グローバルサウスから大いに評価されました。

実は、非G7の要人は、植民地支配の経験もあって、G7に対して、ネガティブな先入観や疑念を抱いていることが少なくありません。先進国同士で自分たちの利益になるような議論ばかりしているのだろう、と。だからこそ、たくさんの方にG7の取り組みを理解してほしかったですし、話し合えば、

日本は20年以上経済成長していない
上位5カ国のGDPの推移



連携が進みますし、我々も途上国の真のニーズを勉強できる機会となります。

ウエルフェアの追求が 世界の共通認識に

——影響力を強めるグローバルサウス諸国に日本の立場や役割を知ってもらうことも大切になりそうですね。

その点では、G7で日本が取り上げた「ウエルフェアを追求する経済政策」についての議論が、グローバルサウス諸国の注目を集めました。ウエルフェアの意味は「福祉」「幸福」。経済規模が拡大したものの、貧富の差が広がり、社会が不安定化しているのは皆さんも感じているでしょう。

クズネッツの時代（20世紀中盤から後半）、GDPという概念の誕生当時から家庭内労働や公害、売春などをどう扱うかという問題は存在しました。しかし、今はもっと深刻で、そもそもデジタルサービスが把握できていないというのに加え、いくら経済規模が大きくなっても、持続可能性がなければ意味がないし、過度に格差が広がれば、公正でないだけでなく、不満が爆発して社会が危険なまでに不安定化していくことが心配でした。そんな問題意識から、22年12月、各国の財務官が集う会合で、私がウエルフェアについて提案したのです。世界銀行時代から敬愛する友人であるジョセフ・スティグリッツ教授にも手伝ってもらいました。

当初はまったく相手にされませんでした。ウエルフェアが学問的議論の俎上にのぼることはありませんでしたが、政策として話し合われたことがなかったからです。実現可能性が低い、現実の政策には結びつかない、という反応がほとんどでした。けれど、話し合いを続けていくと、面白いことが起こりました。GDPが増えても、次世代が苦しむ社会では意味がない。GDPが100倍になっても、一部が富を独占し、多くが没落する社会に持続可能性はないし、大衆が既存の制度に恨みを持ち、その破壊に走るようになってしまふ。経済成長しているのに社会が不安定となり、ポピュリズムや極端な政党が伸長する状況に悩んでいるのは世界共通。各国の財務官や財務大臣だけでなく、ECB（欧州中央銀行）のラガルド総裁をはじめとする各国の中央銀行の総裁も関心を持ってくれたのです。なかでも嬉しかったのは、先進国、低・中所得国の区別なく「これは我々に共通した問題だ」と意見が一致したこと。

いま日本が提案した「ウエルフェアを追求する経済政策」は、議長国を引き継いだイタリアのもと実現に向けた議論が続いています。先進国と低・中所得国の、あるいはG7とグローバルサウス諸国との架け橋の役割を日本が果たす。知的貢献によって、日本がこれからの国際社会で信頼を得ることとは十分に可能だと実感しています。

※1: 主にアジア、アフリカ、中南米地域の新興国・途上国を指す総称。冷戦時代に「第三世界」と呼ばれていた国々を指すことが多い。
※2: 新興国の経済協力グループを指す略称。当初はブラジル(B)、ロシア(R)、インド(I)、中国(C)、南アフリカ(S)の5カ国だったが、2024年1月以降、イラン、エジプト、エチオピア、アラブ首長国連邦(UAE)が新たに加わり、9カ国体制となった。

コーヒー博士が解説 「若返りサプリ」より効く 科学的に正しい飲み方



笹井 恵里子
Eriko Sasai

ジャーナリスト。1978年生まれ。「サンデー毎日」記者を経て、2018年よりフリーに。著書に『老けない最強食』（文春新書）、新著に『国民健康保険料が高すぎる！保険料を下げる10のこと』（中公新書ラクレ）がある。

たった1杯で十分な 「トリゴネリン」が摂れる

新しい年の始まりである今号では、ビジネスパーソンにとって身近な飲みものである「コーヒー」について取り上げたいと思う。最近新たに判明したコーヒーの健康効果、その効果を得るための飲み方、適正な摂取量などを解説する。

コーヒーというと「抗酸化成分が豊富な飲み物」と紹介されることが多い。それも魅力なのだが、近年注目されるのは「トリゴネリン」という成分だ。長年コーヒーの研究を行い、コーヒー博士として知られる東京薬科大学名誉教授の岡希太郎氏がこう話す。「エネルギーを作る補酵素のNAD⁺（ニコチンアミドアデニンジヌクレオチド）は、サーチュイン遺伝子（長寿遺伝子）に働かせて病気を予防し、病気になるって

もひどくならないように体を守るものですが、残念ながら年とともに減少し、さまざまな老化現象に結びつきます。非常に簡単に述べますと、コーヒー豆に含まれるトリゴネリンはNAD⁺を増加させ、筋肉量と筋肉の力が回復することが2024年、学術誌『Nature Metabolism』に報告されました」

補酵素のNAD⁺は、「ナイアシン」または「ニコチン酸」として知られるビタミンB₃から合成される（ナイアシンはビタミンB₃に属する栄養素の一つ。日本ではビタミンB₃という名称は使われていない）。それならコーヒーじゃなくても、ナイアシンを多く含む豚肉、かつお、レバーなどを食べればいいじゃないかと思つたあなたは素晴らしい。確かにナイアシンは食品にも含まれているし、体内でもトリプトファン（必須アミノ酸）から合成される。だからタンパク質を摂っていれば体内でナイアシンが不足

する心配はないのだが、問題はそのような材料があっても、NAD⁺を生み出す力が加齢により低下するということだ。より正確には「NAD⁺の合成経路が限られてくる」（岡氏という（私を含め文系の人間には何だかムズムズする話が続くが、もう少しお付き合いを）。

今、アンチエイジング業界では「NMNサプリ」や「NMN点滴」が大流行しているのをご存じだろうか。このNMN（ニコチンアミドモノヌクレオチド）もビタミンB₃から合成される物質で、このNMNをサプリや点滴で摂取すれば、体内でNAD⁺に変換されると考えられている。老化した細胞を修復し、細胞の若返り効果があると、どの美容クリニックも宣伝している。その真偽は、正直なところ私にはわからない。サプリ会社やクリニックによっても効果が異なるだろう。

しかし、そういった高額な費用を払

わなくても、コーヒーを飲むことでNAD⁺を増やすことができる。それが昨年、先の学術誌に発表された論文で明らかになったということだ。再び岡氏の話。

「体の中で一番エネルギーを必要としているのは、脳の神経細胞と骨格筋です。NAD⁺はここに最も多くあります。このNAD⁺が減ってしまうことで認知機能の低下や虚弱体質（サルコペニア）になってしまいます。トリゴネリンを摂取すれば、NAD⁺が増えることが昨年報告され、ものすごい影響力のあることだと思われました。トリゴネリンはコーヒー生豆100gに600mgも含まれます。コーヒー1杯はおおよそ10gですから、1杯に60mgのトリゴネリン。これで十分な薬理作用が期待できます」

管理栄養士の望月理恵子氏も「トリゴネリンは認知機能改善に働きかけ

る」と補足する。

「脳の病気の原因はさまざまですが、いずれも神経細胞の変性などで情報の伝達が悪くなるという症状です。コーヒーは神経細胞の周囲から出た突起が、隣の神経細胞に結びつく働きを高めるようです。つまり情報の伝達を良くして、認知機能を改善させる。その作用はトリゴネリンによるものであることがわかっています。ほかにもコーヒー由来トリゴネリンにより、BMIが高めの方の安静時のエネルギー消費の向上をサポートするとしてUCCが機能性表示食品として販売しています」

トリゴネリンはコーヒー豆のほかフェヌグリーク（ハーブ）や桜島大根にも含まれるが、どちらも身近な食品ではない。またセロリ、冬瓜、玉ねぎ、大豆にも含まれるが、これらは微量。やはりコーヒーが最も手軽で、トリゴネリン含有量が多い食品なのだが、問題は焙煎（コーヒー豆を焙じて煎る）をすると減ってしまうことにある。

「焙煎しているとパチ、パチと音がしてコーヒー豆の細胞壁が破壊され、トリゴネリンは減っていきます。コーヒー通ほど深煎りを好む傾向にあります。が、できる限り浅煎りを飲みましょう。わかりやすい例えば酸っぱいもの、コーヒーの色がこげ茶色ではなく薄いものは焙煎が進んでいません。コーヒー

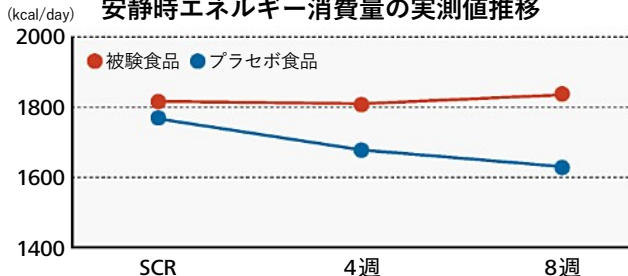
浅煎豆と深煎豆で成分の含有量に差がある

成分名	1 杯分の含有量		作用
	生豆～浅煎豆	深煎豆	
カフェイン	100mg	100mg	抗炎症作用
クロロゲン酸	250～600mg	～0mg	抗酸化・抗炎症作用
トリゴネリン	50～100mg	～5mg	抗炎症作用、筋肉量の減少を軽減、認知機能改善（動物実験）

※監修：東京薬科大学名誉教授の岡希太郎氏

トリゴネリンは、BMIが高めの方の安静時のエネルギー消費の向上もサポートする

安静時エネルギー消費量の実測値推移



- ・被験者：20～29歳の成人男女（ $18.5 \leq \text{BMI} < 30$ ）のうちBMIが高め（ $23 \leq \text{BMI} < 30$ ）の男女20名（被験食品摂取群：9名、プラセボ食品摂取群：11名）
- ・試験内容：コーヒー由来トリゴネリンを150mg含有する被験食品の8週間継続摂取（対象群（プラセボ）は、プラセボ食品の継続摂取）
- ・SCR（摂取開始前）と4週、8週における27℃、19℃環境下での安静時エネルギー消費量を測定（図は27℃環境下の推移として）

※出所：『薬理と治療』、第51巻、11号、p1713-p1729(2023)

IQが高く健康的に成長することがわかっていました。また私たちが行った実験でも、カフェインを投与したマウスは毒に対する生存率が高いのです。カフェインに抗炎症作用があることは間違いのないでしょう。しかし、それだけ強力に体に作用するからこそ、飲みすぎは毒にもなりうるということ。コーヒー1杯でも健康効果が得られますし、2、3杯が十分な健康効果を得られる適量です。飲みすぎの領域は5杯から、そして1日に10杯を超える、カフェインにして1000mg摂取となると、リスクが高まり害になる恐れがある。これは医療現場で投与できる上限とほぼ同程度です」

さてコーヒーと同様に、カフェインとポリフェノールを含む飲みものが緑茶だ。コーヒーはトリゴネリンというスペシアルな若返り成分を含むが、緑茶のポリフェノール「カテキン」はビタミンCの80倍の抗酸化作用をもつといわれ、冬にはやる風邪やインフルエンザなどの感染症や食中毒を防ぐことが明らかである。だから個人的には病気の「予防」には緑茶、「炎症」が起きてしまったらコーヒーという使い方もアリだと思う。実際に服薬よりも、蜂蜜入りコーヒーのほうが咳症状が軽減されたという報告もあるのだ。

カフェインは体にとって害なのか

トリゴネリン、クロロゲン酸、カフェイン——この3つがコーヒーの健康成分といえる。

「クロロゲン酸やカフェインは活性酸素が原因の慢性炎症を防ぎ、老化や病気を予防します。これらは雪山で浴びることの多い紫外線B波による日焼け

を起こしにくくなるとも報告されています」(岡)

だが、飲めば飲むほどいいわけではない。コーヒー1杯（150ml）あたり約90mgのカフェインが含まれているが、1日400mg以上の慢性的なカフェイン摂取は心疾患のリスクを高めるとされる。つまりコーヒーにして4・5杯以上は、飲まないほうがいいということだ。岡氏は「1日に2、3杯」を勧める。

「かといってカフェインは悪者ではありません。小児科のICUにカフェインは常備されていますし、新生児が1年以上投与されても、その後にもしろ

福島県	会津若松市 いわき市	西沢書店アピオ店 鹿島ブックセンター ブックエース植田店 ブックエース小名浜店 ブックエース上荒川店	宮古市 盛岡市	かんの書店本店 さわや書店 フェザン店 さわや書店 本店 さわや書店 松園店 MORIOKA TSUTAYA 東山堂 伊東文具店	北海道 旭川市 網走郡 江別市 北見市 釧路市	ジュンク堂書店旭川店 コーチャンフォー旭川店 TSUTAYA 美幌店 江別 蔦屋書店 コーチャンフォー北見店 コーチャンフォー釧路店 リラブルート 38 号店
	須賀川市 福島市	SASYU 鎌田店 西沢書店大町店	陸前高田市		釧路郡 札幌市	リラブ運動公園通り店 くまざわ書店アリオ札幌店 コーチャンフォー美しが丘店 コーチャンフォー新川通り店 コーチャンフォーミュンヘン大橋店
茨城県	神栖市 北茨城市 下妻市 筑西市	WonderGoo 鹿島店 WonderGoo 北茨城店 ブックエース下妻店 ブックエース下館店 WonderGoo 下館店	酒田市 新庄市 鶴岡市	みずほ八文字屋 丸井八文字屋 こびあ八文字屋 八文字屋鶴岡店 TENDO 八文字屋 八文字屋長井店 TSUTAYA 東根店		文教堂北 49 条店 文教堂琴似駅前店 文教堂札幌大通駅店 文教堂新道店 文教堂札幌ルーシー店 文教堂新札幌 DUO 店 文教堂西野 3 条店 文教堂平岸店
	つくば市	ACADEMIA イーアスつくば店 WonderGoo つくば店 くまざわ書店取手店 ブックエース新取手店	天童市 長井市 東根市 山形市	八文字屋北店 八文字屋本店 ファミリーマート ハラトク書店 米沢店		MARUZEN&ジュンク堂書店札幌店 TSUTAYA 滝川店 千歳市 函館市
	取手市 那珂郡 坂東市 日立市	くまざわ書店取手店 ブックエース新取手店 ブックエース東海店 ブックエース坂東店 ブックエース日立鮎川店 WonderGoo 日立田尻店 WonderGoo 日立中央店 WonderGoo 常陸大宮店 ブックエース勝田東石川店	米沢市		滝川市 千歳市	カルチャーエージェント文教堂新千歳空港店 山三ふじや書店 文教堂新千歳空港店 文教堂函館昭和店 文教堂湯ノ川店
	常陸大宮市 ひたちなか市 水戸市	WonderGoo 常陸大宮店 ブックエース勝田東石川店 川又書店エクセル店 川又書店県庁店 ブックエース茨大前店 ブックエース酒門店 WonderGoo 水戸笠原店	宮城県 大崎市 栗原市 角田市 仙台市	TSUTAYA 古川店 ブックセンター湘南栗原店 ブック TOWN 角田店 あゆみ BOOKS 仙台一番町店 くまざわ書店エスバル仙台店 八文字屋書店 SELVA 店 八文字屋書店泉店 BOOK EXPRESS 仙台北口店 丸善仙台アエル店 宮脇書店 柴田店 TSUTAYA 岩沼店 TSUTAYA 仙台南店 未来屋書店 名取店 ブックセンター湘南矢本店	根室市 室蘭市	リラブ根室店 TSUTAYA 室蘭店
	守谷市 結城市	WonderGoo 守谷店 ブックエース結城店	柴田郡 名取市		青森県 青森市	さわや書店青森ラピナ店 TSUTAYA 中央青森店 成田本店サンロード店 成田本店しんまち店 成田本店つくだ店 ブックショップかえて TSUTAYA 八戸ニュータウン店 成田本店みなと高台店
栃木県	鹿沼市 真岡市	ビッグワンブックス鹿沼店 TSUTAYA 真岡店 WonderGoo 真岡店	東松島市		弘前市 むつ市	TSUTAYA 弘前店 TSUTAYA むつ店
群馬県	伊勢崎市 太田市 高崎市	夢屋書店アビタ伊勢崎東店 ブックマンズアカデミー太田店 くまざわ書店高崎店 ブックマンズアカデミー高崎店 WonderGoo 高崎店	大館市 大山市 湯沢市 由利本荘市 横手市 能代市	TSUTAYA 中野店 TSUTAYA 仁井田店 TSUTAYA 広面店 TSUTAYA 大館店 TSUTAYA 大仙店 TSUTAYA 湯沢店 TSUTAYA 本荘店 TSUTAYA 横手店 TSUTAYA 能代店	岩手県 大船渡市 奥州市 北上市 釜石市 花巻市	ブックボーイ大船渡店 サンエー書店 ブックスアメリカン北上市 さわや書店イオンタウン釜石店 エムズ書店桜台店 TSUTAYA 花巻店 宮脇書店 花巻店 TSUTAYA 水沢店
	前橋市	蔦屋書店前橋みなみモール店 ブックマンズアカデミー前橋店			水沢市	

前号

▶ 2025 1.17 号



新春特別号

運を上げる習慣

- ・「最高の1年」が舞い込む幸運学
- ・運がいい人の口ぐせ、悪い人の口ぐせ
- ・総合運／健康運／金運
仕事運／恋愛運／勉強運…

価格 920 円

バックナンバー一覧

▶ 2024 10.18 号



価格 920 円

▶ 2024 11.1 号



価格 920 円

▶ 2024 11.15 号



価格 920 円

▶ 2024 11.29 号



価格 920 円

▶ 2024 12.13 号



価格 980 円

▶ 2025 1.3 号



価格 920 円

「PRESIDENT」は月2回（第2、第4金曜）発売です。

	啓文堂書店下高井戸店 啓文堂書店八幡山店 二子玉川蔦屋家電 文教堂二子玉川店 くまざわ書店浅草店 book express エキュート上野店	東京都 足立区	くまざわ書店西新井店 CROSSBOOKS 梅島店 CROSSBOOKS EQUIA 北千住南店 ブックファースト ルミネ北千住店 TSUTAYA BOOKSTORE EQUIA 成増店 ブックスペースジワン板橋店 文教堂成増店 文教堂西台店 あゆみ BOOKS 瑞江店 くまざわ書店船堀店 CROSSBOOKS 篠崎駅前店 住吉書房シャボー小岩店 文教堂西葛西店 八重洲ブックセンターアリオ葛西店 改造社書店羽田国際空港ターミナル店 くまざわ書店イトーヨーカドー大森店 ブックファースト アトレ大森店 有隣堂グランデュオ蒲田店 第一書林新小岩北口店 第一書林新小岩南口店 文教堂青戸店 CROSSBOOKS サミット王子店 文教堂赤羽店 くまざわ書店豊洲店 文教堂東陽町駅前店 ブックファーストレミィ五反田店 文教堂大崎店 有隣堂アトレ大井町店 有隣堂アトレ目黒店 啓文堂書店渋谷店 SHIBUYA TSUTAYA 代官山蔦屋書店 BOOK EXPRESS 新宿南口店 紀伊國屋書店新宿本店 くまざわ書店東京オペラシティ店 新樂堂書店新宿パークタワー店 BOOK EXPRESS 新宿南口店 ブックファースト新宿店 芳進堂ラムラ店 芳林堂書店高田馬場店 啓文堂書店永福町店 啓文堂書店荻窪店 今野書店 サンブックス浜田山 文禄堂荻窪店 文禄堂高円寺店 八重洲ブックセンタールミネ荻窪店 くまざわ書店錦糸町店 三省堂書店東京ソラマチ店 あおい書店池尻大橋店 紀伊國屋書店玉川高島屋店	千葉県 我孫子市 市川市 <
--	---	------------	---	---

[←次頁へ](#)

バックナンバー購入方法

- ① お近くの書店にてご注文ください。
- ② ご注文ダイヤル ☎0120-489-612 までご連絡ください。
お支払いは代金引換となります。
- ③ プレジデント社ホームページ (<https://presidentstore.jp/>)
にてご注文ください。お支払いはカード払いか代金引換と
なります。

※価格は、税込価格です。
※品切れの際はご容赦願います。

お買い忘れ、読み逃しはありませんか？

▶ 2024 8.30 号



価格 920 円

▶ 2024 9.13 号



価格 980 円

▶ 2024 10.4 号



価格 920 円

前号が購入できる全国書店リスト (つづき)

滋賀県 草津市	ジュンク堂書店滋賀草津店	福井県 越前市 坂井市 福井市	ひしだい書店	横浜市	文教堂 LIVIN よこすか店	多摩市	PAPER WALL エキュート立川
	ハイパーブックスかがやき通り店		宮脇書店春江店		ACADEMIA 港北店		エキナカ WEST 店
	ハイパーブックス駒井沢店		紀伊國屋書店福井店		紀伊國屋書店横浜店		ACADEMIA くまざわ書店桜ヶ丘店
	ひらがきエイスクエア店		じっぶじっぶ文京店		紀伊國屋書店ららぽーと横浜店		啓文堂書店多摩センター店
	ウイング甲南店		TSUTAYA 福井パリオ店		くまざわ書店鶴見店		MARUZEN 多摩センター店
	TSUTAYA 水口店				くまざわ書店ランドマーク店		くまざわ書店調布店
	TSUTAYA 甲西店				ブックファースト青葉台店		啓文堂書店仙川店
	サンミュージック長浜店				文教堂杉田とうきゅう店		啓文堂書店つつじヶ丘店
	ハイパーブックス長浜店				文教堂すすき野とうきゅう店		啓文堂書店高尾店
	ハイパーブックス八日市店				文教堂立場店		くまざわ書店八王子店
東近江市 彦根市 守山市 野洲市	ハイパーブックス八日市店	静岡県 伊豆の国市 伊東市 磐田市 静岡市	谷島屋書店磐田店	新潟県 長岡市 新潟市	文教堂中山とうきゅう店	八王子市	くまざわ書店八王子南口店
	ハイパーブックス彦根店		MARUZEN & ジュンク堂書店新静岡店		有隣堂伊勢佐木町本店		文教堂南大沢店
	サンミュージック守山店		谷島屋高松店		有隣堂横浜駅西口ジョイナス店		有隣堂セレオ八王子店
	本のがんご堂守山店		谷島屋流通通り店				啓文堂書店高幡店
	ふたば書房アルブラザ野洲店		谷島屋イオンモール浜松志都呂店				啓文堂書店豊田店
			谷島屋サンストリート浜北店		萬屋書店長岡新保店		未来屋書店多摩平の森店
			谷島屋浜松本店		萬屋書店長岡古正寺店		啓文堂書店府中本店
			くまざわ書店三島店		紀伊國屋書店新潟店		啓文堂書店鶴川店
					ジュンク堂書店新潟店		久美堂本店
							ブックファーストルミネ町田店
京都府 宇治市 亀岡市 木津川市 京都市	富士書房大久保店	愛知県 稲沢市 犬山市 大府市 岡崎市 春日井市 春日井市 長久手市 名古屋	くまざわ書店稲沢店	長野県 諏訪市 長野市 松本市	平安堂諏訪店	三鷹市	文教堂つくし野東急店
	TSUTAYA 亀岡店		いけだ書店犬山店		平安堂長野店		文教堂成瀬店
	富士書房木津店		滝書店		丸善松本店		啓文堂書店三鷹店
	大垣書店鳥丸三条店		TSUTAYA ウイングタウン岡崎店		宮脇書店松本店		TSUTAYA 深大寺店
	大垣書店京都ヨドバシ店		TSUTAYA 春日井店				TSUTAYA 三鷹新川店
	くまざわ書店四条鳥丸店		くまざわ書店長久手店				啓文堂書店吉祥寺店
	恵文社西大路店		草叢 BOOKS 新守山店				ジュンク堂書店吉祥寺店
	平和書店 TSUTAYA 京都リサーチパーク店		くまざわ書店アビタ千代田橋店				ブックスルーエ
	丸善京都本店		三省堂書店名古屋本店				ブックファースト アトレ吉祥寺店
	TSUTAYA 精華台店		ジュンク堂書店名古屋栄店				文教堂アニメガ武蔵境駅前店
相楽郡 城陽市 福知山市	富士書房久津川本店	岐阜県 大垣市 各務原市 岐阜市 高山市 多治見市 瑞穂市	白沢書店	石川県 金沢市 かほく市	紀伊國屋書店金沢大和店	武蔵野市	オリオン書房イオンモールむさし村山店
	TSUTAYA AVIX 福知山店		星野書店近鉄パッセ店		BOOKS なかだイオンモールかほく店		
			紀伊國屋書店名古屋空港店				
			カルコス扶桑店				
奈良県 生駒市 北葛城郡 天理市 奈良市 大和郡山市	啓林堂書店生駒店	三重県 伊賀市 伊勢市 鈴鹿市 津市 名張市 松阪市 四日市市	ACADEMIA 大垣店	富山県 魚津市 黒部市 砺波市 富山市	BOOKS なかだ魚津店	神奈川県 愛甲郡 厚木市 伊勢原市 海老名市 大磯町 鎌倉市 川崎市	久美堂愛川店
	BOOKS えみたすアビタ西大和店		TSUTAYA 大垣店		BOOKS なかだ黒部店		くまざわ書店厚木店
	天理市		カルコス各務原店		BOOKS なかだ砺波店		文教堂 R412 店
	紀伊國屋書店近畿大学農学部ブックセンター		草叢 BOOKS 各務原店		紀伊國屋書店富山店		久美堂伊勢原店
	ジュンク堂書店奈良店		アート書房		BOOKS なかだ大沢野店		文教堂伊勢原店
	BOOKS えみたすアビタ大和郡山店		カルコス本店		BOOKS なかだ掛尾本店 本館		三省堂書店 海老名店
			くまざわ書店柳津店		BOOKS なかだファボーレ店		文教堂平塚店
			宮脇書店柳津店		BOOKS なかだ婦中店		文教堂鎌倉とうきゅう店
			田近書店三福寺店		BOOKS なかだ本店		くまざわ書店さぎ沼店
			ブックス・アイオー				啓文堂書店稲田堤店
和歌山県 田辺市 橋本市 和歌山市	TSUTAYA WAY オーシェイ前田辺店	大阪府 和泉市 泉大津市 泉佐野市 茨木市 大阪市	TSUTAYA 多治見インター店	相模原市	紀伊國屋書店和歌山店	茅ヶ崎市 秦野市 葉山町 藤沢市	住吉書房登戸店
	TSUTAYA WAY 橋本店		カルコス穂積店		BOOKS なかだ大磯店		中原ブックランド本店
	TSUTAYA WAY ガーデンパーク和歌山				紀伊國屋書店和歌山店		文教堂新城駅店
	TSUTAYA WAY 和歌山高松店				紀伊國屋書店和歌山店		文教堂登戸駅店
	宮脇書店ロイネット和歌山店				紀伊國屋書店和歌山店		文教堂溝ノ口駅前店
	WAY 書店 TSUTAYA オークワ本社店				紀伊國屋書店和歌山店		文教堂溝ノ口本店
					紀伊國屋書店和歌山店		丸善ラゾーナ川崎店
					紀伊國屋書店和歌山店		有隣堂アトレ川崎店
					紀伊國屋書店和歌山店		ACADEMIA くまざわ書店橋本店
					紀伊國屋書店和歌山店		伊勢原書店城山店
大阪府 和泉市 泉大津市 泉佐野市 茨木市 大阪市	木下書店エコール店	三重県 伊賀市 伊勢市 鈴鹿市 津市 名張市 松阪市 四日市市	岡森書店 TSUTAYA 上野店	相模原市	紀伊國屋書店和歌山店	茅ヶ崎市 秦野市 葉山町 藤沢市	くまざわ書店相模大野店
	宮脇書店コムボックス光明池店		ブック・スクウェア ララパーク店		紀伊國屋書店和歌山店		啓文堂書店小田急相模原店
	水嶋書房泉大津店		コメリ書房鈴鹿店		紀伊國屋書店和歌山店		啓文堂書店橋本駅店
	TSUTAYA 関西空港店		本の王国 文化センター前店		紀伊國屋書店和歌山店		文教堂星ヶ丘店
	未来屋書店新茨木店		宮脇書店津ハッピーブックス店		紀伊國屋書店和歌山店		長谷川書店ネスバ茅ヶ崎店
	旭屋書店なんば CITY 店		ブックスアルデアビタ店		紀伊國屋書店和歌山店		伊勢原書店秦野店
	喜久屋書店阿倍野店		ひまわり書店		紀伊國屋書店和歌山店		文教堂葉山店
	紀伊國屋書店梅田本店		ブックスアルデ本店		紀伊國屋書店和歌山店		ジュンク堂書店藤沢店
	紀伊國屋書店京橋店		桔梗が丘書店		紀伊國屋書店和歌山店		文教堂湘南とうきゅう店
	紀伊國屋書店ブランドビル店		コメリ書房松阪店		紀伊國屋書店和歌山店		有隣堂藤沢店
大阪府 和泉市 泉大津市 泉佐野市 茨木市 大阪市	紀伊國屋書店ブランドビル店	三重県 伊賀市 伊勢市 鈴鹿市 津市 名張市 松阪市 四日市市	TSUTAYA 笹川店	相模原市	紀伊國屋書店和歌山店	茅ヶ崎市 秦野市 葉山町 藤沢市	文教堂中央林間店
	紀伊國屋書店ブランドビル店		丸善四日市店		紀伊國屋書店和歌山店		くまざわ書店久里浜店
	紀伊國屋書店ブランドビル店		宮脇書店四日市本店		紀伊國屋書店和歌山店		くまざわ書店横須賀店
	紀伊國屋書店ブランドビル店				紀伊國屋書店和歌山店		三雄堂書店
	紀伊國屋書店ブランドビル店				紀伊國屋書店和歌山店		文教堂横須賀 MORE'S 店
	紀伊國屋書店ブランドビル店				紀伊國屋書店和歌山店		
	紀伊國屋書店ブランドビル店				紀伊國屋書店和歌山店		
	紀伊國屋書店ブランドビル店				紀伊國屋書店和歌山店		
	紀伊國屋書店ブランドビル店				紀伊國屋書店和歌山店		
	紀伊國屋書店ブランドビル店				紀伊國屋書店和歌山店		

「PRESIDENT」は月2回(第2、第4金曜)発売です。

鹿児島県	出水市	TSUTAYA 出水本町店	香川県	綾歌郡	TSUTAYA 宇多津店	豊岡市	TSUTAYA AVIX 豊岡店		丸善高島屋大阪店
	いちき串木野市	TSUTAYA 串木野店		高松市	TSUTAYA 西宝店	西宮市	ジュンク堂書店西宮店		梅田 蔦屋書店
	指宿市	TSUTAYA 指宿店			宮脇書店本店	姫路市	ブックファースト阪急西宮ガーデンズ店		TSUTAYA 大正千鳥店
	鹿児島市	ジュンク堂書店鹿児島店 ブックスミスミオブシア ブックスミスミセツ島店		丸亀市	紀伊國屋書店丸亀店 TSUTAYA 丸亀郡家店	三木市	喜久屋書店姫路店 ジュンク堂書店姫路店 TSUTAYA 三木店		西日本書店
鹿屋市		ブックスミスミ鹿屋店	愛媛県			岡山県		大阪狭山市	ブックスタジオ新大阪店
	薩摩郡	TSUTAYA ブラッセ宮之城店		松山市	紀伊國屋書店いよてつ高島屋店		TSUTAYA 山陽店		ブックファースト梅田2階店
	薩摩川内市	TSUTAYA 川内中央店					啓文社岡山本店		ブックファーストクリスタ長堀店
	西之表市	TSUTAYA ブラッセ種子島店		福岡県			TSUTAYA AZ岡南店		ブックファースト野田アブラ店
沖縄県	日置市	TSUTAYA 伊集院店	糸島市	大野城市	積文館前原店	赤磐市	TSUTAYA 高屋店	交野市	文学館玉造店
	南さつま市	TSUTAYA 加世田店		北九州市	積文館大野城店		TSUTAYA 古新田店		文教堂淀屋橋店
				久留米市	くまざわ書店小倉店	岡山市	TSUTAYA 総社東店		未来屋書店喜連瓜破店
					TSUTAYA 上津店		津山ブックセンターアルネ店	堺市	水嶋書房金剛店
島尻郡	宮脇書店南風原店		大野城市		BOOKS あんとく みずま店	総社市	津山ブックセンターイオン店		中村興文堂書店交野店
	球陽堂書房メインブレイス店				ブックセンタークレストエマックス久留米店		津山ブックセンター本店		大垣書店イオンモール堺鉄砲町店
	くまざわ書店那覇店				TSUTAYA 積文館書店シュロアモール店		津山ブックセンター真庭店		WAY 書店フレスポしんかな店
	ジュンク堂書店那覇店		福岡市		積文館小田部店	津山市		吹田市	紀伊國屋書店堺北花田店
那覇市	TSUTAYA 首里店				積文館新天町本店				紀伊國屋書店泉北店
					TSUTAYA AVクラブ神松寺店	真庭市			ブックスファミリア堺本店
					TSUTAYA 和白店				ブックファーストデュー阪急山田店
			福津市		未来屋書店福津店	広島県		泉南郡	リプロ江坂店
					TSUTAYA 柳川店		啓文社ゆめタウン呉店		アプローズターミナル2
			柳川市				明林堂書店フジグランナタリー店		アプローズターミナル2ゲート店
						広島市	啓文社西条店	大東市	紀伊國屋書店大阪産業大学売店
			佐賀県				エディオン蔦屋家電		ブックストア談住道店
							廣文館広島駅ビル店	高槻市	文教堂住道店
							ジュンク堂書店広島駅前店		大垣書店高槻店
			佐賀市			福山市	丸善広島店		紀伊國屋書店高槻店
							啓文社コア神辺店	豊中市	ジュンク堂書店高槻店
							啓文社コア福山西店		未来屋書店高槻店
							啓文社 BOOKSPUS 緑町店		スカイブック北店
			長崎県			三原市	啓文社ポートプラザ店	寝屋川市	スカイブック南店
							啓文社イオン三原店		ブックファースト曽根店
						鳥取県		東大阪市	文学館緑地駅前
							鳥取ブックセンター郡家店		中村興文堂書店寝屋川店
			諫早市				TSUTAYA 角盤町店	枚方市	TSUTAYA 八戸ノ里店
						山口県			LE MIRAI 東大阪
							ブックランド都野泉南岩国店	兵庫県	TSUTAYA 東香里店
							明林堂書店フジ西宇部店		TSUTAYA 牧野高校前店
			大村市			宇部市	明林堂書店フジグラン宇部店	藤井寺市	水嶋書房くずはモール店
							ブックランド都野サンリブ下松店		水嶋書房枚方駅前店
							くまざわ書店下関店	八尾市	TSUTAYA 藤井寺駅前店
			五島市				TSUTAYA ロックタウン周南店		丸善八尾アリオ店
						山口市	TSUTAYA 山口葵店	赤穂市	経法大書店
								明石市	
			長崎市			徳島県			
							紀伊國屋書店ゆめタウン徳島店	芦屋市	TSUTAYA フレスポ赤穂店
							紀伊國屋書店徳島店		くまざわ書店明石店
						板野郡	宮脇書店新徳島本店	尼崎市	ジュンク堂書店明石店
							宮脇書店鴨島店		ジュンク堂書店芦屋店
			西彼杵郡					加西市	くまざわ書店あまがさき店
						吉野川市			ファミリーマート+西村書店
								加古川市	くまざわ書店加古川店
									未来屋書店加古川店
			熊本県					川西市	紀伊國屋書店川西店
									大垣書店神戸ハーバーランド umie 店
								神戸市	喜久屋書店北神戸店
									喜久屋書店須磨パティオ店
			天草市						紀伊國屋書店神戸店
									ジュンク堂書店神戸住吉店
									ジュンク堂書店三宮店
									ジュンク堂書店三宮駅前店
			荒尾市						知恵蔵兵庫店
									FUTABA+ プリコ垂水店
									ブックファースト六甲店
									文学館六甲アイランド店
			宇土市						マリンエアブックス
									未来屋書店ジェームス山田店
									ブックランドサンクス宝塚ソリオ店
			熊本市						
			人吉市						
			山鹿市						
			大分県						
			宮崎県						
			小林市						
			延岡市						
			日向市						
			宮崎市						
			TSUTAYA 小林店						
			くまざわ書店延岡店						
			ブックスミスミ日向店						
			TSUTAYA 江平店						
			明林堂書店神宮店						
			明林堂書店本郷店						

情報・作戦・リーダーシップ…戦略のすべてがここにある。

孫子

解説
守屋 洋



戦わずして勝つ、
勝算なきは戦うなかれ。

この二つが『孫子』の説く戦略戦術論の前提である。

戦えば、たとえ勝利を手にしても必ず兵は痛み、
ましてや敗北すれば国は滅びる。

私も日本人は戦略戦術ということばが好きだが、
その割には戦略的な思考や行動を苦手にしているように思われる。

著述業（中国文学者）。東京都立大学中国文学科修士課程修了。
主な著書に「孫子・呉子」「老子の人間学」「葉根譚の人間学」
「荘子の人間学」「十八史略の人物列伝」「書経」の帝王学」「新
編・論語の人間学」「帝王学」講義（いずれもプレジデント社）
など多数。

数多くの指導者が戦いの原理原則を学び、実戦で成功を収めてきた
兵法書『孫子』。人間に対する深い洞察に裏打ちされた戦略・戦術、
柔軟な思考に満ちた『孫子』の知恵は、現代の企業経営や組織運営は
もちろん、波荒い人生を生き抜く上でも大きく役立ちます。
本講座は全十三篇の中から珠玉の名言三十四を厳選。『孫子』の
エッセンスをわかりやすく解説いたします。



CD第一巻 45分

始計篇 戦う前に勝算を計ること
作戦篇 戦いは短期収束を目ざすこと

CD第二巻 46分

謀攻篇 力ではなく頭で戦うこと
軍形篇 万全の体制を固めること
兵勢篇 有利な体勢で勢いに乗ること

CD第三巻 55分

虚実篇 敵の手薄な所を攻めること
軍争篇 勝てる条件を先に押さえること
九変篇 臨機応変に戦うこと

CD第四巻 57分

行軍篇 進軍する際に気をくばること
地形篇 状況に応じて戦うこと
九地篇 組織を一致団結させること
火攻篇 感情に走らず冷静に戦うこと
用間篇 情報収集を怠らぬこと

ビジネスで使える プレジデント古典CD講座

（価格はすべて税込です）

商品番号1 孫子（商品コード6505） CD全4巻 価格 22,800円

商品番号2 老子 守屋 洋／解説 CD全4巻 価格 22,800円（商品コード6509）

商品番号3 貞観政要 守屋 洋／解説 CD全5巻 価格 24,800円（商品コード6502）

商品番号4 韓非子 市川 宏／解説 CD全3巻 価格 19,800円（商品コード6503）

商品番号5 菜根譚 井原 隆一／解説 CD全3巻 価格 19,800円（商品コード6501）

商品番号6 言志四録 井原 隆一／解説 CD全6巻 価格 38,600円（商品コード6508）

商品番号7 論語と経営 井原 隆一／解説 CD全6巻 価格 38,600円（商品コード6507）

商品番号8 五講座セット 商品番号1～5 専用ボックス入り 価格 99,000円（商品コード6510）



孫子・老子・貞観政要・菜根譚・韓非子の五講座に特製専用ボックスをお付けした愛蔵版。講座
を個別にお求めいただく場合（合計110,000円）よりもお得な特別価格でご提供いたします。

ご注文方法のご案内

商品は代金引換でお届けします

送料
当社負担

お届け先の住所（会社の場合は社名・部署をお忘れなく）・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、ご希望の講座名・商品コード・ご希望数をお書き添えてフリーダイヤルFAX 0120-298-556へお送りください（書式の指定はありません）。商品のお届けはヤマト運輸のコレクトサービス（代金引換方式）ですので、代金は配達時にお支払いください。送料並びに代引手数料は弊社が負担させていただきます。なお、お届け時間の指定が可能です。詳しくは宅急便のホームページをご参照ください。■請求書によるお支払いをご希望の場合は、お申し込みの際に「請求書希望」とお書き添えください。別送で請求書をお送り致しますので、請求書到着後2週間以内に代金をお支払いください。■クレジットカードをご利用の場合は弊社ホームページにアクセスしていただき、案内にしたがってお申し込みください。

ご注文専用FAX [24時間受付]

0120-298-556

プレジデントCD講座

検索

お問い合わせは プレジデント社 マーケティング本部
Tel 03-3237-3731 まで

講義の音声サンプルをお聴きいただけます。

<http://presidentstore.jp/kotencd/>

PRESIDENT 予約購読のご案内

便利でお得な「プレジデント」予約購読をご利用ください！

決断力

問題
解決力

行動力

「プレジデント」はビジネスシーンを切り拓き、
あなたを明るい未来へと導いてくれるヒントが満載！
便利でお得な予約購読なら、毎号読み逃しがありません。

予約購読料

送料弊社
負担！

1年(24冊)

2年(48冊)

3年(72冊)

予価 22,080円

44,160円

66,240円

予約 **15,000円** **26,000円** **35,000円**

※予約購読料は、一括のお支払いとなります。※予約購読料には消費税・送料が含まれております。※途中での解約はお届け済冊数を市販価格で精算させていただきます。

1ヶ月(2冊)あたり、わずか **1,250円!**

2年、3年の予約購読なら、さらにお安くなります！

新規予約購読特典

※特典内容は予告なく変更となる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

特典1

特別編集プレミアム書籍
「超一流企業のすごい社訓」(非売品)を
無料進呈！

予約購読をお申込みの皆様に、「超一流企業のすごい社訓」をもちろん贈呈いたします。プレジデント編集部が厳選した企業の経営方針、経営理念、社員が守るべき心構えの社訓を一冊にまとめました。働き方・生き方のヒントとしてご活用いただければ幸いです。



特典2

すばらしい2つの「会員クラブ」へあなた様をご招待！
詳しくはこちら <https://www.club-off.com/president/>

「Club Off- クラブオフ-」
国内外の有名ホテル、旅館、スポーツ・レジャー施設が、「特別割引料金」でご利用いただけます。

「ふろむな倶楽部 and」
暮らしのお金・健康・食生活・ペット・育児・介護・パソコン…それぞれの専門家があなた様の相談にお応えします。

この特典は、株式会社リクラブに業務委託を行うことにより実施しております。ご利用いただくにあたり、必要最小限のお申し込み情報(住所・氏名・電話番号等)を同社に登録させていただくことをご了承ください。登録を希望されない方は、予約購読申込書の「登録不要」に☑をおつけください。

※雑誌送付先を登録情報とさせていただきます。※本サービスをご希望の方は、予約購読申込書に個人名を必ずご記入ください。

予約購読者様限定 2つのサービス！

① 最新号などのデジタル版が見れます

② 弊社刊行書籍の10%割引購入サービス！

購読料は、第一回目の送本後にお届けする専用振込用紙でお支払いください。なお、インターネットでお申し込みの場合は、各種クレジットカードがご利用いただけます。

※特典は予告なく変更・終了する場合がございます。予めご了承ください。

予約購読はこちらから

WEB申込

<https://presidentstore.jp/president/>

予約購読画面に必要事項を入力して、お申し込みください。



ハガキ申込

本誌添付の「予約購読申込ハガキ」に必要事項を記入の上、ご送付ください。

FAX申込

0120-489-613 (24時間受付)

予約購読のお問い合わせは
プレジデント社顧客サービス係



0120-489-612

(受付時間 土日祝日を除く 9:30~17:30)

※お電話はお掛け間違いのないようお願いします。

プレジデントは、第2・第4金曜日発売です。 次号は、1月24日(金)発売

読者の声

(2025年1月3号「頭がいい人のお金の使い方」を読んで)

▼「お金で幸せは買えない」とは言うけれども、最低限の衣食住が揃っていないと、自分の利を求めることに終始し、他人への優しさや施し、相手の気持ちを推し量るところまで至らないだろう。お金以外の人的資産をしつかり築いて、自分なりのセーフティネットを持つ必要があるのではないか?

(石川県・結城はるか・46歳)

▼「幸福度を上げるには差異の大きな体験をすること」に同感です。その原資を「良い節約」で賄うべきと私は思います。

私たちの世代は、「後で時間はたくさんあるから」と好きなことを後回しにして生きてきました。でも、「後の楽しみ」はまったくやってくれない配があります。これからはやりたいことこそ前倒しでやってみるべきだと思います。(東京都・柿崎高志・65歳)

編集部より

▼ライターになりたてで貧しかった時代、「年金は払わなくていい」というテーマの執筆依頼を受けたことがあります。共感した私は年金について調べ、賦課方式であることを知り、責任を感じて未納分を追納しました。編集者に執筆を断る連絡を入れると、「ですよーね! 僕も払ってます」との返事。あの記事は誰に向けてつくられたのか謎です。(鈴木)

編集長より

▼息子が小学校に上がることになり、入学式のスーツを買いに行きました。私ではなく息子用です。百貨店の「男児向けスーツ」の品揃えに驚きつつ、代金は妻側の祖母や叔祖母に甘えることに。特集の影響で「原資は年金?」とも思いましたが、経済は回したほうがいい。そう信じて、私自身のスーツの新調も検討しはじめています。「お金は天下の回りもの」とは至言ですね。(星野)

出版だより

▼『未来をつくるインターナショナルスクール経営戦略』(柴田蔵・著)。日本初の100%オンライン大学であるB.T.T大学・大学院やアオバジヤパン・インターナショナルスクールを運営している著者が、若年層の人材育成をテーマに、インターナショナルスクールや国際バカロレア教育についてわかりやすく解説。国際教育の必要性、インターナショナルスクールの役割、国際バカロレアの価値、さらにテクノロジーと教育の未来について深く掘り下げた一冊。

▼『クリニク未来予想図2035』(ドクターズ・ファイル編集部クリニク未来ラボ・著)。複雑かつ多様化する課題が山積しているクリニクスの現場。開業医の不安や悩みを定性的・定量的につまびらかにした「開業医白書」を発表したクリニク未来ラボが、さまざまな課題を解決する「チームクリニク」という新たな「理相解」を提唱する。

▼記事内容についての感想をお待ちしております。お名前、年齢、ご住所、をお書き添えのうえ、下記のアンケートフォームまたは宛先までお送りください。

インターネット・ホームページ
プレジデント社 公式サイト

● <https://www.president.co.jp/>
定期購読の申し込みを受け付けています。

当社の個人情報保護方針に関しては以下のサイトをご覧ください。
<https://www.president.co.jp/information/privacy/>

宛先 〒102-8641
東京都千代田区平河町2-16-1
プレジデント社
プレジデント編集部「読者の声」係

採用させていただいた方には
2000円分の図書カードを
進呈いたします。



アンケートフォーム
<https://forms.gle/zp4Qjnv5TE1nVizk9>

編集長●星野貴彦
副編集長●内林大士・結城遼大
編集委員●土弘真史・面澤淳市
編集スタッフ●江崎万貴・岡崎銀次・岡野百合・加藤圭悟・菊地武顕・木村千鶴・國友俊介・神前梨理子・鈴木 工・高田 功・橋 厚樹・田中健介・田中裕康・西 香名子・山本悠馬

制作管理部長●綿引 淳
同副部長●鈴木澄子
同スタッフ●森 達也・森本美穂・井上明子

メディア事業本部長兼メディア戦略本部長●太田昌宏

第一メディア事業部長●新居裕規
同副部長●菅野周司
同副部長●龍 亜矢子
同スタッフ●辻本由梨絵・後宮 晴・西尾侑真・劉 慎太郎・片岡宏樹・池田麻衣

営業企画部長●児玉妃佐子
同副部長●田上由希
同スタッフ●大熊瑞穂・橋本 南・小倉実花・藤原ちえ・篠崎里菜

マーケティング本部長●芦本伸也

第一マーケティング部
担当部長●杉山 聡
同副部長●永浦公人
同副部長●徳安克飛
同スタッフ●安達三佳・池田 亮・大岡 幹・佐野心一・徳元一樹・町田 智・高橋仁美

事業開発部長●平林昭一
事業開発部次長●川名眞由
同副部長●徳元新樹
同スタッフ●木村一己・米山洋平・増田知浩・岩田慎之介・コウ ハンイ・村島康平

アートディレクター●望月昭秀
デザイン●ニルソンデザイン事務所
片桐凜子・境田真奈美・林 真理奈・村井 秀・吉田美咲

©株式会社プレジデント社
本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

本社●〒102-8641
東京都千代田区平河町2-16-1
編集 (03) 3237-3737
広告 (03) 3237-3721
販売 (03) 3237-3731
顧客サービス係 0120-489-612
書店注文 (048) 989-6500



入賞作品 発表



特別企画
写真が語るエコロジー

第31回 ECO-FRIENDLY 環境フォト・コンテスト2025

1994年、地球環境の素晴らしさや直面している危機を知ってもらいたいという趣旨でスタートした「環境フォト・コンテスト」。企業の環境に対する使命感と、それに呼応する人々が協力し合い、国境や言語を超えて誰もが理解できる写真表現を通して、毎年途切れることなくメッセージを発信し続けています。一般部門と大学生部門の2部門から成る本コンテスト。この特集では、最終審査会・表彰式の様子やグランプリ受賞者の声と共に、作者の強い想いが込められた入賞作品全34点を紹介します。

●協賛企業（五十音順）

伊藤忠商事株式会社／王子ホールディングス株式会社

株式会社カメラのキタムラ／株式会社商船三井

大日精化工業株式会社／大日本印刷株式会社

日本生命保険相互会社／日本たばこ産業株式会社

東日本旅客鉄道株式会社／MIRARTHホールディングス株式会社

主催 プレジデント社

後援 環境省／環境文明研究所

受賞作品と企業の取り組みから見える地球の今 写真を通じて環境を語り合うきっかけに

「写真を通じて、多様な人々が環境について語り合うきっかけをつくりたい」。

そんな趣旨でスタートした「環境フォト・コンテスト」は、今回で31回目。その最終審査会・表彰式が昨年10月28日、東京・千代田区のアルカディア市ヶ谷で開催された。会場には優秀賞受賞者や企業の担当者が一堂に会し、交流を深めた。式典の詳細と、1万2000点を超える応募作品の中から頂点に立った「環境大臣賞／環境フォト大賞」決定までをレポートする。



①エントランスに前回コンテストの入賞作品パネルを展示して来場者を迎える。②会場の後方には、今回の一般部門、大学生部門の入賞作品13点を展示。③第1部、写真家・中谷吉隆氏による優秀賞作品の講評。④環境フォト・コンテストに期待する役割について語る、環境省大臣官房政策立案総括審議官・中尾豊氏。⑤優秀賞受賞者と協賛企業担当者が対面。環境や写真について言葉を交わす。



「最も暑い夏」の2024年は
各地から1万2583点が届く

2024年の夏は日本の平均気温が23年と並び過去最高。「観測史上最も暑い夏」であったことや台風、豪雨の頻発、それらに伴う甚大な被害は、皮肉にも地球環境の激変に人々の目を向けさせ、危機感や防災への意識を高めることになったのは間違いないだろう。

前回の「Go Green」に続き、シンプルで普遍的なメッセージである「ECO-FRIENDLY」をスローガンに掲げて協賛企業10社と共にスタートした「第31回環境フォト・コンテスト2025」。環境負荷低減の観点から作品の募集はオンラインに限定しており、今回も日本の各地から、また幅広い世代から、それぞれの「環境に対する想い」を託した一枚が寄せら

れた。

一般部門への応募総数は1万2339点、大学生部門の244点と合わせて計1万2583点が集まった。審査委員と各企業による審査を経て選出された一般部門の優秀賞10作品の中からグランプリの「環境大臣賞／環境フォト大賞」1作品を、大学生部門の3作品から「環境大臣特別賞／環境フォト特別賞」を決めるのが、昨年10月に東京で開かれた最終審査会・表彰式である。後援の環境省、協賛企業の担当者、各企業の優秀賞受賞者らが一堂に会し、撮影に関するエピソードや選出理由などを踏まえて「その場でリアルタイムの選考プロセスによって」決定するのが特徴だ。例えばスピーチを聞いて、当初抱いていた作品への印象がガラリと変わることだってある。そうした「現場ならではの」ライブ感を楽しめるの



⑥審査委員長・加藤三郎氏より、環境フォト大賞の賞状授与。⑦⑧各企業の担当者が優秀賞作品の選定理由を発表。⑨⑩スクリーンに映し出された自身の作品の前で賞状を受け取る受賞者たち。⑪受賞の喜びと環境への想いを語る大学生部門のグランプリ受賞者。⑫大学生部門の選定理由を述べるプレジデント編集長・星野資彦。⑬⑭編集長の星野から賞状を受け取る大学生部門の受賞者たち。

も妙味の一つである。

自然の恵みと共生する 社会の実現を強く願う

第1部は一般部門の優秀賞受賞者を迎え、当コンテストの事務局長・太田昌宏のあいさつでスタート。中谷吉隆審査副委員長が、会場の大スクリーンに映し出された優秀賞受賞作品の一点を解説していく。キャリア60年超の写真家が、自分の作品をどのように見て、評価するのか。受賞者たちは真剣な表情で、熱心に中谷氏の言葉に耳を傾けていた。

第2部の冒頭、プレジデント社社長・鈴木勝彦は「協賛企業との取り組みを通して一人一人が地球環境を考えるきっかけになるように努めることを誓う」と述べた。続いてあいさつに立った環境省大臣官房政策立案総括審議官の中尾豊氏は、「将来世代を含めた国民一人一人が物の豊かさから心の豊かさへ価値観を転換し、自然の恵みと共生する社会を構築していくことが必要だ。今回の受賞作品は芸術性も高いものが多く選出されており、非常に意義深いものだと考えている。今後とも素晴らしい芸術性のある写真を発信していただき、自然の恵みと共生する社会の実現を強く願う」と語った。

そして本コンテストの審査委員長を務める加藤三郎氏は「世界の環境問題は年々厳しくなっており、さまざまな

変化が起こっている。そのような中でも、皆さんの入賞作品には環境の大切さに対する揺るぎない想い、愛情を感じると、受賞作品の印象を述べた。

投票後は和やかな雰囲気 受賞者と企業の交流へ

協賛企業10社は、自社の地球環境に対する取り組みや、持続可能性への貢献といったものを募集テーマに重ね合わせている。その意図をくみ取り、いかに写真として表現するかが環境フォト・コンテストの最大のポイントである。各企業の担当者たちは順番に壇上に上り、作品のどのようなところと自社の活動を重ね合わせたのか、どこに心を動かされたのかなどをプレゼンテーション。その後、受賞者も壇上に案内され、表彰状や盾を受け取った。

「撮影スポットに人が押しかけて環境への影響が問題視されていたが、改善が見られるようになった」「企業の皆さんの話から現状と未来について理解が深まった。自分も写真を通じて応援していきたい」「十数年前に環境フォト・コンテストのことを知った。いつか入賞したいと思っていたので、今日は夢のようだ」——受賞者たちは喜びとともに、環境を見つめ続けているからこを気づくことや、写真を通じて伝えたいことなどを一人一人の言葉でしっかりと会場に語りかけた。

大学生部門までを含めて表彰式が終



⑮会の締めくくりとして、晴れやかな表情で記念撮影。
⑯審査結果を待つ間は会食で交流を深めた。⑰大学生部門のグランプリ「環境大臣特別賞／環境フォト特別賞」は羽生あすかさんの「人間の捨物」に決定。
⑱商船三井賞「金波銀波の物語 海王丸がゆく」に決まった瞬間、会場では歓声が上がり、万雷の拍手が鳴り響いた。



わると、いよいよ1万2339点の頂点を決める投票が始まった。環境省の中尾氏、加藤審査委員長、中谷審査副委員長、プレジデント編集長・星野貴彦の4人と、協賛企業の担当者10人を合わせた14人が、各部門のグランプリにふさわしいと思う作品を選んで投票した。その間、受賞者は会場外のロビー

ーで待機する。投票後はリラックスした雰囲気の中で会食がスタート。ビュッフェ形式で並んだ料理を楽しみながら、受賞者と協賛企業らが自由に話に花を咲かせ、実に和やかな時間が過ぎっていった。

美しさと力強さを表現した「海」の作品が頂点に

親睦を深めた後、ついにグランプリを発表。まずは大学生部門「環境大臣特別賞／環境フォト特別賞」としてプレジデント編集長・星野が読み上げたのは、羽生あすかさんの作品「人間の捨物」だった。「ゴミは自分で持ち帰らましよう」と書かれた白い看板の横に引っかけられた白いマスク。アイロニカルなシチュエーションをモノクロで表現した作品である。驚いた表情で登壇し、環境省の中尾氏より表彰状を授与された羽生さんは、「皆さんの作品を見て、とてもきれいな写真で環境についてより考えさせられた。これから何かを伝えられるような写真を撮りたい」と抱負を語った。これからの社会の中心となる若者を、会場は割れんばかりの拍手で包み込んだ。

続いて一般部門の「環境大臣賞／環境フォト大賞」。壇上の加藤審査委員長が発表したのは、商船三井賞、テーマ「海は、ひとつ」で優秀賞を獲得した「金波銀波の物語 海王丸がゆく」であった。環境省・中尾氏は「大きな

海の中にある船はとても美しい。帆船を現代的な方法でよみがえらせようとしている商船三井との素晴らしいコラボレーションだ」と賛辞を送った。

また、中谷審査副委員長も「非常にロマンにあふれた素晴らしい作品」と称賛。小西さんは、「海王丸を撮り続けてきた。瀬戸内海を大航海時代のよう表現したかった。未来の航海士たちから環境の変化について聞き、何か力になりたい」と思いながら撮った。

環境フォト・コンテストは1994年、プレジデント社の創業30周年記念企画として始まった。これまでに寄せられた応募作品数は延べ50万点近くに上り、コンテストの発展を支えてくれた協賛・賛助企業は延べ487社。応募作品を見れば、まさに「地球環境がどのように変わってきたのか」「人々が何に注視してきたのか」、その流れをたどることができる。

31年前と比較して、地球環境は良くなったのだろうか。いつ、どこで起こってもなんら不思議ではない自然災害を「自分ごと」として捉えざるを得なくなった今の状況を考えれば、答えは明らかだろう。写真には「言語や年齢、性別を問わず直感的に誰にでも伝わる」という特性がある。人類が力を合わせて地球の危機に立ち向かう、その後押し役の役割を、環境フォト・コンテストは担い続ける。

「環境大臣賞／環境フォト大賞」受賞者に聞く



小西明德さん、幸恵さんご夫妻

小西明德さん

(愛媛県松山市)



天候に合わせて大島・亀老山から撮影しました。希望の光が降り注ぐような海を進む海王丸の姿を生かし、幕末や大航海時代を思わせる情景を表現してみました。

—— 自然環境の変化を感じますか。

私は野鳥の撮影にも力を入れています。ここ数年で感じることといえば、雄より雌の活発さが目立つようになったことでしょうか。自然界では、これまでとは異なる生き物の変化が起きているような気がします。また、温暖化の影響か、幻の鳥といわれている絶滅危惧種のヤイロチョウの鳴き声が減ってきたとも感じます。こうした野鳥の撮影で学んだことは「人と自然との共存」です。人が自然に手を入れ過ぎたり、逆に手を入れなかったりして、バランスを崩してしまうことが多々あるのです。先人たちから学ぶこと、反省すべきことはたくさんあります。自然を守るということは、現在・過去・未来、親子なら三世代を通じて100年の時と向き合っていかなければ成り立たないと思っています。

—— 最終審査会やコンテストについて。

商船三井の方に、蒸気船が誕生して帆船が廃船となり、海の墓場へえい航されている……そんな絵画を見せていただきました。脱炭素化に向かう現代において「帆走」にも力を入れていることをお聞きして、時代は進みながらも逆行しているのだと実感しました。各企業のテーマに沿って写真を撮ることは難しくもありますが、「チャレンジする使命感」を持てる、とても意義のあるコンテストだと考えています。写真は時を刻むものです。その時を記録し伝えていくことは大切な取り組みだと感じました。

—— 今後の抱負をお願いします。

自称「海王丸の魅力伝え隊」としては、これからも環境に優しい帆船の魅力を伝えられるよう、写真に物語性を込めて撮り続けたいと思っています。私にできることは何かをいつも自問自答しつつ、写真を通じて環境の変化に気づき、時には何かを食い止めるのに役立てる、そんな行動力を養うつもりです。

—— グランプリに輝いた感想を。

発表の瞬間は「やった!」の一言です。あの航海士の環境などに対する想いを聞いたことがきっかけで、私なりに海王丸という練習帆船に関する活動を続けてきました。海王丸の勇姿を広く世間に伝え、子供たちに魅力を知ってもらいたい。練習帆船の存続と、若き航海士たちの育成に協力したい。今回の写真に込めたそんな想いやイメージした物語が、審査員や商船三井の方々には伝わったことは、感謝しかありません。

—— 撮影時について。

実は、環境フォト・コンテストでグランプリを取るんだと決意して応募したのです。撮影の前日に仲間たちと夕日を浴びた海王丸の投錨・操船の撮影に向かいました。翌朝も撮影予定で天気予報を確認すると曇天。

入賞作品 選考経過

第1次、2次、3次審査、 そして最終審査会を経て グランプリが決定

「環境フォト・コンテスト」の一般部門は、審査副委員長の中谷吉隆氏による第1次審査、審査委員長の加藤三郎氏による第2次審査、各協賛企業による第3次審査によって優秀賞1点および佳作2点の入賞作品が選出される。基本的な選考のスタイルは踏襲しながらも、環境負荷低減や応募者のニーズに応えるといった観点からプリントでの応募をオンラインに切り替えるなど、時代に合わせた仕組みへのアップデートも図っている。

今回の「第31回環境フォト・コンテスト2025」一般部門は協賛10社・10テーマで開催。2024年6月28日から8月15日にかけて写真を募集し、全国から1万2339点の作品が寄せられた。8月下旬の3日間で行われた第1次審査・2次審査を実施。中谷氏の「写真家の目」と、加藤氏の「地球環境の専門家の目」を踏まえ、各協賛企業による第3次審査に進む作品(約50点)が絞り込まれた。

第3次審査は、各企業が自由な方法で行うのも本コンテストの特徴だ。例えばインターネット上で候補作を公開して多くの社員が投票に参加したり、環境関連の部署が中心となって選んだりして「企業が環境への想いを託したテーマ」を表現した入賞作品が決定する。

並行して、プレジデント編集部による「大学生部門」の選考も進められる。大学生部門の設置から5年、「あなたのとなくにある地球環境」という一貫したテーマで作品を募集してきた。集まった244点の中から、今回も個性的な3作品が入賞した。

一般部門10点からグランプリ「環境大臣賞／環境フォト大賞」、大学生部門3点から「環境大臣特別賞／環境フォト特別賞」を選出するのが、例年10月下旬に東京で開かれる最終審査会である。投票権を持つのは協賛各社の10人、審査委員3人、環境省大臣官房政策立案総括審議官の計14人。

投票の結果、「環境大臣特別賞／環境フォト特別賞」は無責任な行動に疑問を投げかける「人間の拾物(羽生あすかさん)」。そして「環境大臣賞／環境フォト大賞」には、海のロマンと環境へのメッセージを見事に同居させた「金波銀波の物語 海王丸がゆく」(小西明德さん)が輝いた。

地球環境の激変とともに 人々の意識も 大きく高まった31年

第31回環境フォト・コンテスト2025 コンテストに寄せて

昨 年10月、プレジデント社主催の第31回環境フォト・コンテストの最終審査会と表彰式が都内のホテルで開催されました。毎回そうであるように、この表彰式には協賛してくださった10社の関係者、ご後援くださった環境省の担当官そして各社が掲げるテーマに沿った作品を応募し、栄えある受賞に浴した環境フォト愛好者が参加してくださり、とても和やかな

うちに表彰式を行うことができました。当環境フォトコンの第1回から、写真家の中谷吉隆先生と共に審査の一翼を担ってきた私にとって、あらためて31年の間の地球環境の激変を思い起こす機会ともなりました。

第1回は1992年6月、ブラジルで開催された地球サミットの直後から、プレジデント社はこのプロジェクトを立ち上げたわけですが、地球環境そのものの変化もさることながら、環境に対する想いは、おそらく大きな変化が伴ったことだと思えます。実際、第1回の頃は、地球温暖化という言葉や、生物の種の劣化といったものが、まだまだ専門家や科学者の間での認識にとどまり、多くの人にとっては、「環境オタクが騒いでいるだけではないか」という受け止め方が一般的な時代でしたが、その後の変化、なかならず、2020年ごろから猛烈になってきた気候の危機の深まりだけでなく、生物界での種や個体数の減少が、専門家だけ

の間の話題ではなく、普通の市民にも環境危機の認識が共有されるようになったことと思います。

23年夏の異常気象は、例外的な暑さではないかと一部の人は思われたかもしれませんが、翌24年夏は23年レベルを超え、驚くほどの現象が、日本だけでなく世界でも観測されています。例えば、24年夏にはアメリカでは強力なハリケーンがトランプ次期大統領の足元のフロリダ州などアメリカ南部やカリブ海諸島に甚大な被害をもたらしています。このような状況は、日本やアメリカだけで起こっているわけではなく、例えば24年6月には、サウジアラビアのメッカで開催された一大宗教行事の際に51℃を記録しイスラム教の巡礼者1300人以上が熱波のために亡くなったという悲劇的な出来事が起こっています。さらに、24年11月には、フィリピン沖の太平洋上で台風がほぼ同時に四つも発生し、長年気象を見てきた専門家の間でも、11月には考えられ

れない出来事のようなようです。

こんなこともあって、国連のグレース事務総長も、さすがに被害の大きさを心配し、昨年9月に「人類は地獄の門を開けてしまった」と警告を出すほどの事態になっていきます。しかし、今回も寄せられた1万2000点以上の作品を見ると、こんな環境異変が進行していることを感じさせない写真がほとんどです。特に選考された優秀な作品を拝見しますと、昔から続く平和で美しい光景がずらっと並んでいます。私は、この現象は、環境フォトを撮影し応募してくださる皆さまと、それを受け止める協賛企業各社が、この環境悪化をなんとか食い止め、次の世代に優れた環境を残し伝えたいという熱い想いが、そうさせているのではないかと感じ、ひととき深い感銘を受けました。この記念すべき環境フォト・コンテストという機会を、30年を超えて支え続けようとしている企業の皆さまや、プレジデント社の強い意志はもとより、それを感じ取り、応募してくださった多数の写真愛好家の皆さまに、心より感謝と敬意の念を表したいと思っております。

また来年も、このコンテストは続きます。悪化する環境に負けず、その中でけなげに生きている生き物や、私たちの暮らしが、永遠に続けられるよう、さまざまな分野からの対策の強化を願っております。

▲▲



加藤三郎

(かとう・さぶろう)

環境フォト・コンテスト審査委員長
環境文明研究所所長

1966年厚生省入省。90年環境庁地球環境部初代部長に就任、地球温暖化防止行動計画の策定などに携わる。93年退官、環境文明研究所設立。現在、同研究所所長、NPO法人環境文明21顧問などを務める。著書に「環境の思想―「足るを知る」生き方のススメ」(共著、プレジデント社)、「危機の向こうの希望―「環境立国」の過去、現在、そして未来」(プレジデント社)ほか多数。



環境大臣賞／環境フォト大賞

／Grand Prix／



画題「金波銀波の物語 海王丸がゆく」

小西明德 (51歳) 愛媛県松山市 会社役員
商船三井賞「海は、ひとつ」より

2023年12月3日の朝、天気は曇天。若き練習生たちが操練する海王丸が、新来島どっく沖の小部湾を抜錨、大角を周り世界で唯一の順中逆西、海の難所の来島海峡を通過しました。龍馬ら幕末の先人たちが夢見た日本の海運の歴史は150年。海運がなければ、世界が平和でなければ、資源が手に入らずこの国は成り立ちません。海王丸に、海運の世界に、夢を託した若き未来の航海士たちと、海技教育機構の方たちに感謝して。

協賛企業より

帆船は環境に優しい輸送方法として、古くから海洋国家である日本の暮らしと産業を力強く支え続けてきました。海王丸を見守るように差し込む薄明光線は神々しく、海運のこれからを担っていく若き未来の船員たちの安全への祈り、そして未来への希望が確かに感じられます。海と人との深い結び付きが、ずっと続いていてほしいと感じさせられる作品です。

審査員評

海洋国日本。太古の昔から海との関わりは深く、帆船は究極のエコロジーです。天空から降り注ぐ光芒は神々しく、航行する帆船の4本のマストが印象的で、思わずコロンブスらの大航海時代に想いを寄せさせます。練習帆船海王丸を追って約5年、この大光景をキャッチした小西さんの執念の成果で、まさに「海は、ひとつ」を感じさせ、ロマンをかき立てられます。単に瀬戸内の青い海と海王丸では、これほどの情感を与えないでしょう。海への、帆船へのイメージを膨らませ、船と訓練生への愛情が結実した見事な作品です。



ITOCHU SDGs STUDIO

わたしが夢中のSDGs、 はじまる。

世界中からみんなが持ち寄った、この星の難問たち、SDGs。

それはテーマもバラバラだけれど、とても大切な宿題の数々。

だから一人ひとりが自分ごとにできないと、何もはじまらないし続かない。

本当の解決にはならないと思うのです。

「三方よし」の精神と共に歩み、いつだって生活の近くにいたいと願う伊藤忠商事は、
誰もが自分ごとにできるSDGsにも取り組み、解決をめざします。

【ITOCHU SDGs STUDIO】。ここは人と商いをつなぎながら、
それぞれが自分に合ったSDGsとの関わり方に出会える場。

楽しく心地よくアクションに踏み出せる、夢中が見つかるきっかけを発信します。

「SDGsに取り組んでいる」という宣言だけではなく、

小さな解決を確実にふやしていくために。





伊藤忠商事賞 作品テーマ 地球のめぐみ



画題 「華やぐ収穫期」

廣瀬靖之 (67歳)

大阪府大阪市 無職

9月の京都府亀岡市の田園風景。青空の下、実った稲穂の波が一面に広がり、周囲を彼岸花が縁取っています。稲穂の黄金色と彼岸花の赤、空の青がとても調和していて、心が安らぐ昔から変わることのない日本の実りの秋を象徴する美しい光景だと思います。異常気象が日常化している中、無事に収穫の季（とき）を迎え、稲刈りをしている人たちもとても楽しそうに見えました。



佳作

画題 「朝明けの恵」

坂井 誠 (74歳)

長崎県佐世保市 自営業



佳作

画題 「森の子鹿」

岡本隆雄 (71歳)

京都府木津川市 無職

伊藤忠グループは、地球規模の生物多様性を含む地球環境問題を経営の最重要課題の一つとして捉えています。企業理念である「三方よし」を実現すべく、伊藤忠グループ「環境方針」に示す生物多様性の保全を推進するために「生物多様性方針」を策定。「生物多様性に配慮した環境経営」「事業と生物多様性との関わり方の把握、影響の低減」「国際的な条約と各国の国内法の遵守」などを掲げ、持続可能な社会の実現に貢献していきます。

大きな雲が広がる青い空に向かって真っすぐに伸びる黄金の稲穂と、その力強さに共鳴するかのごとく鮮やかに咲く彼岸花、周りを囲む緑の山脈。鮮やかな色のコントラストが美しい作品です。太陽の光、麗しの雨、豊かな土壌。たくさんの「地球のめぐみ」を受けて育まれた植物たちも、また「地球のめぐみ」です。見る人を元気づけるような前向きなエネルギーに満ちた1枚です。

伊藤忠商事株式会社

●審査員評 優秀賞は、見事な実りの風景と彼岸花の色の取り合わせが「地球のめぐみ」を印象付けており、この年も無事に収穫時期を迎えられた喜びも伝わってきます。水分を吸い上げる様子がクローズアップされた「朝明けの恵」と、鹿に向けられたまなざしが優しい「森の子鹿」が佳作です。



今日も育てているのは、 この星の未来だ。

森を活かしてきた。

それ以上に、森を育ててきた。

日々、森に分け入って手入れをする。

たとえば間伐。健康な森は明るい森だ。

光が差し、草木が茂り、土が富んで、

やがて染み出す水も澄む。

底知れない恵みを損なわないよう、資源にする。

森の質を良くしながら、人の役に立つものをつくる。

どちらも叶えることを繰り返し、気づけば1世紀。

SDGs、サステナブル、ネイチャーポジティブ、

ずっと続けてきたことに、後から名前がつけられた。

これまでやってきたことを続けていく。

使命を果たす。私たちは今日も木を植える。





王子ホールディングス賞

作品
テーマ

森と仲間たち



画題 「青い森白い鳥」

見崎智子 (64歳)

東京都府中市 グラフィックデザイナー

ゴールデンウィークに、新緑のツタの森を撮りたくて青森・葛温泉へ出かけました。1羽のサギが湖の奥に止まったのを見た途端、東山魁夷氏の「白い馬」を思い浮かべ、鳥の白が強調されるようにホワイトバランスを調整して青い森を表現しました。新緑の緑の葛沼、紅葉の真っ赤な葛沼、どちらも美しいですが、この時の葛沼も息をのむ美しさでした。ずっと残していきたい場所です。



佳作

画題 「邂逅～鎮守の森の物語」

佐々木康人 (62歳)

北海道河東郡 無職

佳作

画題 「森の躍動」

田中賢吉 (44歳)

島根県松江市 会社員



王子グループは、63.5万haに及ぶ「王子の森」を国内外に保有。「木を使うものは木を植える義務がある。」という考えの下、森林資源を育て、使い、また育てることを繰り返しながら、領域にとらわれず幅広く事業を展開しています。150年超の長い歴史の中で培った森づくりや紙づくりの技術・設備を最大限活用し、近年はバイオマスプラスチックや医薬品、セルロースナノファイバーなど、木質由来の新素材開発にも尽力しています。

青森県の葛沼で撮影された優秀賞「青い森白い鳥」は、青と白の美しいコントラストがまず目を惹きます。色使い、アングル、構図、タイミングがいずれも審査において非常に高い評価を得ました。森と生物の調和が幻想的に表現され、その場の静けさも感じられる本作品は、見る人に強い印象を残します。当社のテーマである森の豊かな魅力を見事に表現しており、優秀賞として選出しました。

王子ホールディングス株式会社

●審査員評 青い森と、その中にたえず白いサギ。「森と仲間たち」というテーマを独特なイメージで表現した作品が優秀賞となりました。佳作は、森で暮らすフクロウとエゾリスが言葉を交わしているような「邂逅～鎮守の森の物語」、鳥居の周りをホタルが飛び交う情景から命の輝きを感じる「森の躍動」です。

いつまでも、美しい風景を残すために。

カメラのキタムラ フォトコンテスト 2023秋冬 入賞作品

キタムラ環境保護宣言

今後もキタムラは、
環境を保護する活動を
写真を通じて行つて参ります

- 美しい自然の写真コンテストを続けます
- 「環境フォト・コンテスト」への協力を続けます
- 「日本野鳥の会」の賛助を続けます
- ミニラボの安全な処理を続けます
- お客様の使用済みフィルムケース、電池、
インクカートリッジの回収を続けます
- CO₂削減に取り組んでいます
- リユース事業を通じて循環型社会の実現に
つながるよう取り組んでいます



Happy with photos.
kitamura.jp studio-mario.jp



カメラのキタムラ賞

作品
テーマ

写真の力～レンズがとらえた瞬間～



画題 「消えゆく景色」

奥田祥吾 (28歳)

東京都江東区 会社員

2022年2月、滋賀県・伊吹山。長浜と琵琶湖の夜景を背景に、自然の大きさを強調するために自撮りをしました。前日に雪が降り、暗闇の中、1人で山頂に向けて雪道を登りました。伊吹山登山道は、23年7月の土砂崩れにより24年現在も立ち入り禁止です。麓に住んでいる方の話では以前より岩肌が露出しているそうで、登山道も年々荒れてきているように感じます。



佳作

画題 「ダイヤモンド富士」

山本峯子 (80歳)

東京都目黒区 主婦



佳作

画題 「星降る富士山に現れた吊るし雲」

志田吉久 (75歳)

静岡県静岡市 自営業

キタムラ・ホールディングス グループは循環型社会の構築に力を入れています。美しい自然をテーマとする写真コンテストの開催や、使用済みのフィルムケース、電池、インクカートリッジの適正回収といった従来の取り組みと併せて、カメラのリユース事業をスマートフォンや腕時計にも拡大しました。また、カメラのキタムラ全630店のLED化を完了し、省エネ、CO₂削減を推進。今後もカメラのキタムラらしい環境保全活動を継続していきます。

きらめく夜景と雪山の美しさの背後に温暖化や環境破壊の恐ろしさを静かに秘めた写真。極地での氷の減少、海面温度の上昇で日本近海も亜熱帯化しているといえます。問題は、誰もが自然環境を破壊しようと思って温暖化に加担しているのではない、ということ。快適で便利で夜でも明るい暮らし……その延長上に“それ”が待っている。山頂の人物が放つ光が、そんな警鐘にも思えます。

株式会社カメラのキタムラ

●審査員評 「消えゆく景色」は、まさにカメラの強みである記録性が発揮された作品でしょう。冬の伊吹山と眼下に琵琶湖というスケール感のある1枚です。佳作は、空気がきれいなこのシチュエーションならではの「ダイヤモンド富士」、星空と白い雲のバランスがいい「星降る富士山に現れた吊るし雲」。

BLUE ACTION MOL

海の惑星とともに、次へ。

海は、地球の表面の71.1%を占める。

世界中の国々が海でつながり、海運をはじめとする経済活動は
人類の発展を支える基盤となってきた。海とは、この地球の可能性そのものだ。

私たちが生きるこの星は、「海の惑星」なのだと思う。

海からの視点を持てば、そこにはまったく違う未来が広がる。

つねに海とともに進んできた私たちは、そのポテンシャルを誰よりも知っている。

人類が共有するこの大きな価値を引き出して

持続的な成長をつくりだしていくことこそ、商船三井グループの使命だ。

いまこそ私たちは、自らの枠を超えてアクションを起こす。

海運を基盤としながら、そこで得た知見を生かして、

海を起点とした社会インフラ企業へとフィールドを拡張していく。

チャンスがあるなら、すべてに挑もう。ここから、新しい希望をつくろう。



商船三井グループのサステナブル活動「BLUE ACTION MOL」 — www.mol.co.jp



MOL
商船三井



商船三井賞

作品
テーマ

海は、ひとつ



画題 「青に包まれて」

松政亜美 (35歳)

大阪府高槻市 理学療法士

2024年7月、沖縄・竹富島で撮影した1枚です。竹富島は沖縄の伝統的な町並みが残っている場所で、赤瓦屋根の家とサンゴの石垣、白砂の道など、美しい風景が印象的でした。そして、どこまでもきれいな青い空と透き通る海。この子たちが大きくなってもこの景色を守ってほしいと心から願っています。



画題 「太陽を運ぶ」

小宮千原 (66歳)

三重県津市 会社パート



画題 「暮色」

坂井 誠 (74歳)

長崎県佐世保市 自営業

当社は「商船三井グループ 環境ビジョン2.2」において、風力活用をGHG排出量削減の重要なアクションに設定。風力エネルギーを船舶の推進力に変える伸縮可能な帆「ウインドチャレンジャー」を開発し、2022年に当社保有・運航貨物船に初搭載、24年に2隻目が竣工しました。ウインドチャレンジャー搭載船を30年までに25隻、35年までに80隻にする目標を掲げ、量産化および風力利用に特化した次世代船型開発を目指します。

優秀賞の「青に包まれて」は、澄み渡る海と空だけのシンプルな背景に、遠くを見ている子供たちの後ろ姿が印象的な写真です。3人の子供たちと青い海、どちらの未来も健やかで美しくあり続けてほしいと心から切に願うとともに、海運会社として「このきれいな景色をこれからも守り続けていかなければならない」と、環境保全活動に対して強く思わせてくれる作品です。

株式会社商船三井

●審査員評 サンゴ礁の海にたたずみ、青い空間に包まれ、遠く世界への夢をはせているかのような子供たちの情景が素晴らしい優秀賞。佳作には、大型の貨物船を太陽とダイナミックに、また夕日に染まる海を航行する小船を、いずれも赤を基調にして詩的に捉え、「海は、ひとつ」をうたい上げた写真。



Dainichiseika

彩りの、その先へ。

今日の未知は、未来への道

1931年、大日精化は顔料の国産化を目指して創業、以来、色彩技術を基礎に社会・環境に貢献してきました。
高度化・複雑化するニーズを的確に捉え、サステナブル社会の実現に向けてさらに飛躍・成長するため、
色彩の大日精化にとどまらず、彩りのその先にあるもの…、あらゆる可能性に挑戦し、着実に前進していきます。

BEYOND COLOR DAINICHISEIKA

大日精化工業株式会社
<https://www.daicolor.co.jp>



顔料／着色剤／印刷インキ／コーティング剤／ポリウレタン樹脂／天然物由来高分子
〒103-8383 東京都中央区日本橋馬喰町1-7-6 tel: 03-3662-7111 (代表)



大日精化工業賞

作品
テーマ

地球の色、暮らしの色

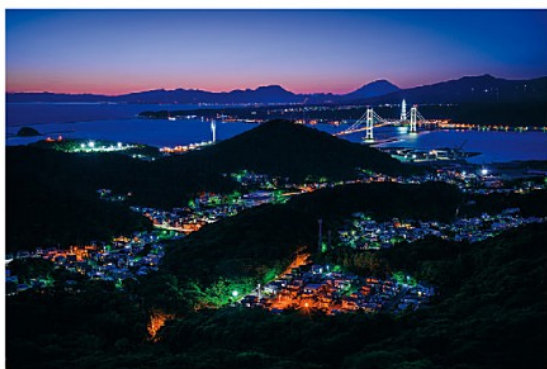


画題「千里塚の朝」

大嶋俊三 (75歳)

熊本県熊本市 無職

阿蘇草千里ヶ浜、2023年9月初めの早朝の1枚です。この月は雨が多くたっぷりの水がたまったので、水鏡で「ダブル朝焼け」を撮ることができました。16年に熊本地震が起こり、今年は雨が異常に少なく高温続き。草千里ヶ浜の池も砂漠になってしまうのではないかと心配です。日本各地でもいろいろな災害が発生しています。なんとか食い止めることはできないでしょうか。



佳作

画題「黄昏に染まる室蘭」

深作典孝 (42歳)

宮城県名取市 会社員



佳作

画題「軒下の春」

西岡尚央 (48歳)

北海道帯広市 公務員

大日精化工業は、気候変動対策、サーキュラーエコノミーの推進と併せ、事業活動を通じて製品のライフサイクル全体にわたる生態系に及ぼす影響を最小限に抑えることに注力しています。CSR・ESGのマテリアリティに「生物多様性の保全」を追加し、コロナ禍により一時的に休止していた事業所近隣の自然保護活動への積極的な参加も再開するなど、生態系の保護、回復に向けた取り組みをさらに加速させています。

熊本県、阿蘇に広がる草千里ヶ浜。秋の朝、澄んだ空気の中であかね色に染まった雲が水面に映る風景は自然の壮さを感じさせると同時に、自然環境がつくり出した偶然の美しさに目を奪われます。現代では地震や水害など熊本県のみならず全国各地で自然災害が発生しています。人々の心に感動を呼ぶこのような美しい風景が、この先も在り続けてほしいと思います。

大日精化工業株式会社

●審査員評 「千里塚の朝」は、上下対称のきれいな構図をつくることで「地球の色」を鮮やかに描き切っています。この美しい光景をいつまでも残したい、そんな作者の祈りが伝わってくる1枚です。佳作の「黄昏に染まる室蘭」と「軒下の春」は、地球の色と暮らしの色がうまく組み合わせられています。



人生、ずっと、本と。

新規会員登録で必ずもらえる！
電子書籍クーポンプレゼント。

会員登録は無料。
初めてご登録の方には、
今ならもれなく
電子書籍対象商品に使える
お得なクーポンを
プレゼント。



hontoサイトは
こちらから

24時間
立ち読みできる本屋です。

あなたの手元で
立ち読み（試し読み）ができます。
家でも外でも、寝転がってでも
立ち読みできます。
本屋さんに行かなくても
本屋さんの中で
暮らしている感じです。



さっそく
試し読み
してみる



DNP賞 作品 テーマ 万物の息吹



優秀賞

画題 「水ぬるむ」
山内 勝 (79歳)
兵庫県明石市 無職

大阪湾周辺の春の風物詩といわれ、兵庫県明石市でも有名なイカナゴ漁。漁のおこぼれでおなかいっぱいになり、羽を休ませる海鳥たち。早春の日差しに誘われた少女たちが訪れ、素足に水の温かさが心地よいのでしょうか、歩を進めています。突然の訪問者に水鳥たちは驚き一斉に飛び立ちました。年々漁獲量は減少し、最近ではこのような鳥たちの集団を見かけなくなりました。



佳作

画題 「生命」
長尾正子 (56歳)
広島県福山市 無職



佳作

画題 「地球(ほし)の息吹」
高柳創志 (42歳)
熊本県宇土市 看護師

ブランドステートメント「未来のあたりまえをつくる。」には、社会に貢献し、人々の暮らしを豊かにする志を持ち続けるとの想いを込めています。「DNPグループ環境ビジョン2050」では2050年のありたい姿を設定。事業活動によるマイナスの影響を抑えてプラスの価値を提供し、地域生態系との調和を図ります。都市再開発の一環として本社で育成している「市谷の杜」は、第43回「緑の都市賞」[®]で国土交通大臣賞を受賞しました。

明石海峡の静かな海辺で羽を休める多くのカモメたちが、水遊びする少女たちの姿に驚いたのか一斉に飛び立っていきます。人・鳥・海(自然)が、光とたゆたう時間の下で交差する一瞬を美しく切り取った、DNP賞のテーマに込めた「人の営みと多様な生命との共生」という想いに共鳴している1枚です。このような詩情あふれる情景がこの先もずっと続いていくことを祈ります。

大日本印刷株式会社

●審査員評 「水ぬるむ」は躍動感があり、黄金色に輝く海から湧き出すエネルギーをさまざまな生き物が受け取って自身の力に変えている、そんな万物のつながりが見えてきます。佳作は太陽を宿した木がダンスしているような「生命」、天の川、火山、雲海の呼吸音が聞こえそうな「地球(ほし)の息吹」。

ずっと続く幸せってなんだろう。
みんなの幸せってなんだろう。

僕は、会いに行く。

全国に7万人いる、ニッセイの人たちに。

今日もそれぞれの地域で、お客様と一緒に
未来にちょっと先回りしているらしい。

誰もが、ずっと、安心して暮らせる社会を目指して
力を合わせているらしい。

そういう希望に、僕は会いに行きたい。

一緒に未来を育てよう。
にっせーのせ!
ニッセイサステナプロジェクト





日本生命賞 作品テーマ たくましく生きる力

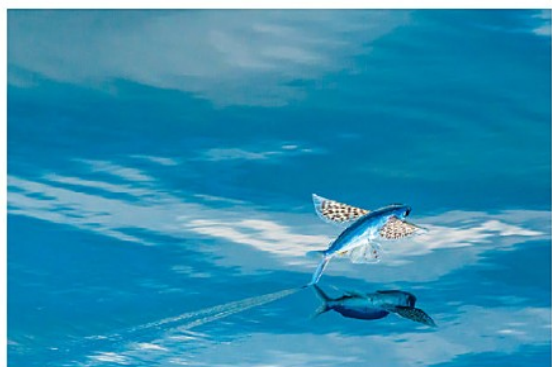


画題 「北限に生きる」

白山健悦 (64歳)

青森県上北郡 会社員

2024年2月下旬、本州最北東端の青森県東通村・尻屋崎。広い草地に周年放牧されている野放し馬「寒立馬」です。チャンスは突然やってきました。いきなり駆け足で迫ってきたのです。たてがみをなびかせて迫りくる姿に圧倒されながらシャッターを切りました。温暖化の影響か、尻屋崎の冬も暖かくなっています。私たちができる取り組みについて一度考えてみたいと思います。



佳作

画題 「飛翔」

大槻広太 (34歳)

鹿児島県熊毛郡 公務員



佳作

画題 「小さなカメラマン」

谷野和恵 (70歳)

山口県山陽小野田市 無職

当社グループは「豊かな地球を未来につなぐ」ことをサステナビリティ重要課題の一つに掲げ、「気候変動」「生物多様性」「循環型社会」に向けて取り組んでいます。具体的には、社有車のEV化、グリーン電力の導入、木造営業拠点の建築、紙使用量の削減や、自然環境の保全活動等に取り組んでいます。また、機関投資家として、投融資先の温室効果ガス排出量の削減等に向け、「対話」と「資金提供」を軸に取り組みを後押ししています。

今にも力強い息遣いが聞こえてきそうで、一見、絵画かと感じてしまうほどの圧倒的な迫力が印象に残る1枚です。風雪に耐えながら、厳しい冬を過ごす寒立馬の表情、生き抜く姿からは、生命の美しさ、力強さ、躍動感が感じられます。寒立馬は青森県の天然記念物に指定されており、頭数が少ないことでも知られています。今ある自然環境を守る大切さも、改めて感じました。

日本生命保険相互会社

●審査員評 優秀賞の「北限に生きる」は、こちらへ真っすぐに向かってくる馬の姿が迫力満点。寒立馬のたくましさ十分に表現されています。佳作の「飛翔」は、シャッターチャンスうまく捉え、美しいブルーに目を奪われます。「小さなカメラマン」は、子供の堂々たる立ち姿に頼もしさを覚えました。



心の豊かさって、なんだ？

目に見えるものなのか。

頭で考えるものなのか。

誰かが教えてくれるのか。

自分の中にすでにあるのか。

そもそも、答えなんてあるのか。わからない。

そんなとき人は「問う」ことから始めるらしい。

あの人は、どう思っているんだ。

自分自身は、どう考えているんだ。

答えを急がなくていい。

自分に、誰かに、問うことから。

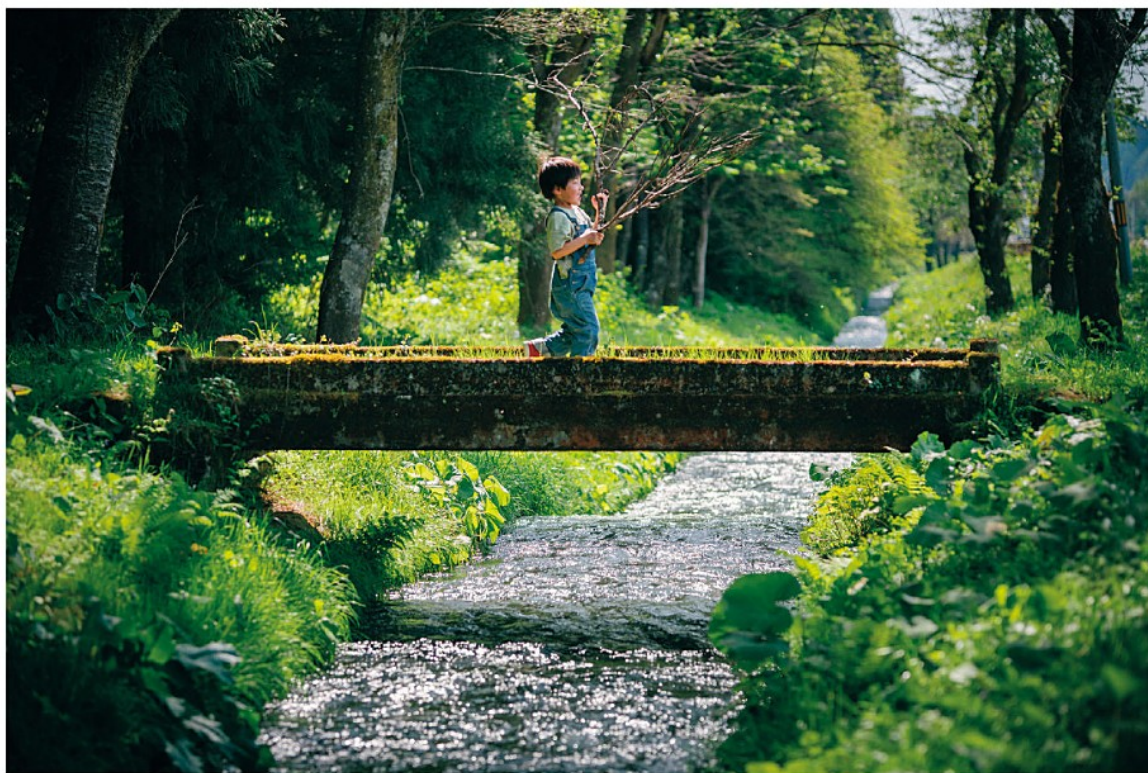
まずは、はじめてみようと思う。

心の豊かさを、もっと。

JP



JT賞 作品テーマ 心の豊かさを、もっと。

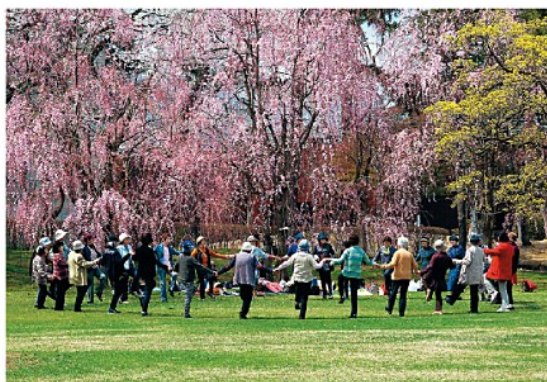


画題 「木の枝運び」

町田 平 (42歳)

埼玉県蓮田市 会社員

5月、帰省先の山形県のとある川沿いで息子と散歩中、石橋に生えたきれいなコケに見とれていた私の横で、息子が枝や石、草などを集めて遊び始めました。川には雑草が生い茂って生き物のすみかとなり、美しく、多様な生物を育んでくれます。豊かな自然環境は人間社会の中では数値化しづらく、評価されにくいものですが、未来に残す価値があることを伝えられたらと思います。



佳作

画題 「春の宴」

大久保辰朗 (76歳)

東京都品川区 無職

佳作

画題 「今年も宜しくね!」

五十嵐信一 (81歳)

秋田県横手市 無職



JTグループでは、経営の重要課題の一つに「環境活動」を位置付けています。2022年には、30年までのカーボンニュートラル、50年までのバリューチェーン全体でのネットゼロを掲げるなど各目標を上方修正。その実現に向けて省エネ施策と再生可能エネルギーの導入拡大を加速しています。また、「JTグループ環境計画2030」の下、再生可能エネルギーの利用促進、GHG排出量削減、森林資源の循環、廃棄物削減に注力しています。

楽しそうに木の枝を運ぶ男の子の目には、ワクワク・キラキラする何かが映っているのだらうなと想像力をかき立てられました。この写真で表現されているような豊かな環境の中で、きっと心の豊かさも育てていくのだらうと思います。このような環境がこの先もずっと守られていくといいなという想いも込めて、「木の枝運び」を優秀賞として選出させていただきました。

日本たばこ産業株式会社

●審査員評 優秀賞の木の枝を持った子供の様子から伝わってくるのは、あふれるほどの好奇心。自然が、豊かな心の成長につながることでとてもよく分かります。「春の宴」は桜の下で高齢者が楽しむ姿に、また「今年も宜しくね!」は人間と馬が心通わせる情景に、「豊かさ」を感じました。



ここは、いい未来への玄関口。

東京、高輪エリア。品川から田町まで山手線3駅にわたる広大なフィールド。都心はもちろん、日本全国、そして海外からのアクセスも良く、いろんな人が集まりいっしょに何かをはじめるにはぴったりの場所。ここにJR東日本グループがつくっているのが「TAKANAWA GATEWAY CITY」。100年先を見据えたさまざまなアイデアや取り組みにあふれ、世界中とつながり、未来のくらしとつながる、いわば玄関口のような街。今年春に向けて、ただいま準備中。どうぞお楽しみに。



2025.3.27 まちびらき



TAKANAWA GATEWAY CITY



JR東日本賞 作品テーマ 未来へつなぐ



画題「斜陽のエッジ」
宝田由美子 (54歳)
東京都八王子市 会社員

2024年6月、千葉県木更津市の線路脇の蓮田。水のある開けた場所を好むセイタカシギは春になると繁殖のため蓮田に飛来します。蓮田は縮小傾向で飛来数は年々減少。東京湾アクアラインの開通などで人口が増加し、高齢化した農家が手放した蓮田は商業施設や住宅街へと変わりつつあります。水面に電車が映る蓮田、夕陽に照らされるセイタカシギ親子。この光景をこの先も見続けたいです。



佳作

画題「未来へつながれた「虫送り」」
日野あすか (53歳)
京都府京都市 教員

佳作

画題「もうすぐ、
お兄ちゃんだよ!」
向井裕志 (53歳)
愛媛県宇和島市 公務員



JR東日本は、2050年度にCO₂排出量「実質ゼロ」を目標に掲げ、脱炭素社会の実現に向け水素ハイブリッド電車「HYBARI」や燃料電池バス、太陽光発電など多様な取り組みを推進。また、今年3月27日にまちびらきを迎える「TAKANAWA GATEWAY CITY」では、街のエネルギー全体でCO₂排出量「実質ゼロ」を目指し、水素も積極的に活用しながら100年先を見据えたサステナブルなまちづくりに取り組んでいます。

緑色の背景、白と黒の親鳥、茶色の子というコントラストがとても美しく、優しく愛情を注いでいるような様子に引き付けられました。このセイタカシギの親子が描き出すのは、生命を「未来へつなぐ」生き物の営みです。また、線路脇というシチュエーションは、人と自然が共存する大切さも伝えており、まさしく未来に残したい風景だと感じます。

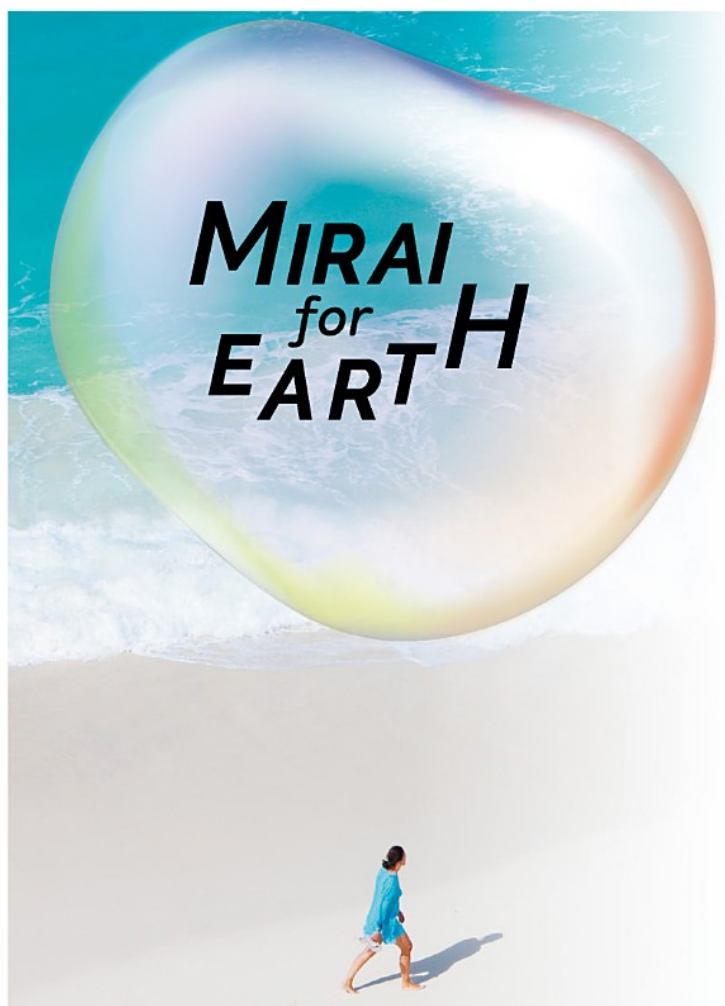
東日本旅客鉄道株式会社

●審査員評 優秀賞の「斜陽のエッジ」は、逆光できらめく産毛が未来への希望を象徴しているようです。佳作には、伝統行事が受け継がれていくシーンを写した「未来へつながれた「虫送り」」、シルエットからもう1人家族が増える未来像がイメージできる「もうすぐ、お兄ちゃんだよ!」が選ばれました。

MIRARTH HOLDINGS

Our Purpose (存在意義)

サステナブルな環境をデザインする力で、人と地球の未来を幸せにする。



はじまっています、未来への挑戦。

MIRARTH のパーパス推進プロジェクト

MIRARTH はこれまで、人と暮らしを見つめ、

住まいを、街をつくってきました。

しかし時代は大きく変わり、50 年先、100 年先を見つめ

もっと豊かな人と地球の幸せを考える時が来ています。

環境の持続性をさらに意識した、住まいや街をつくる。

人の暮らしのベースとなるエネルギーに自然の力を活かす。

そして、それらを支える金融の力を高めていく。

「サステナブルな環境をデザインする力で、人と地球の未来を幸せにする。」

この想いを胸に私たちは地域社会で、世界で、

様々な形の「幸せ」を実現してまいります。

MIRAI for EARTH - 新しいムーブメントを、ここから。



MIRAI for EARTH
特設サイト

■ 会社概要

(2024年3月末時点)

商 号	MIRARTHホールディングス株式会社 MIRARTH HOLDINGS, Inc.
代 表 者	代表取締役 島田 和一
設 立	1972年9月
上場市場	東京証券取引所 プライム市場（証券コード：8897）
資 本 金	9,056百万円
売 上 高	185,194百万円
従業員数	1,377名（グループ連結）

(2024年3月末時点)

本 社 所 在 地	東京都千代田区丸の内1-8-2 鉄鋼ビルディング16階
グループ会社	株式会社タカラレーベン 株式会社レーベンコミュニティ レーベンコミュニティベトナム有限公司 株式会社レーベンホームビルド 株式会社タカラレーベンリアルネット 株式会社レーベンゼストック 株式会社レーベントラスト タカラレーベンタイランド株式会社 MIRARTHエナジーソリューションズ株式会社 MIRARTHグリーンテック株式会社 MIRARTH Agri Tech Co., Ltd. MIRARTHアセットマネジメント株式会社 MIRARTH不動産投資顧問株式会社



MIRARTHホールディングス賞

作品
テーマ

人と地球の幸せ



画題 「浜辺の親子」

小澤 宏 (70歳)

神奈川県小田原市 無職

9月の早朝5時半ごろ、小田原市酒匂川河口付近の海岸。ちょうど朝日が昇り始め、シルエットになった親子を撮った写真は幸せいっぱいな1枚となりました。子供の頃から60年以上慣れ親しんだこの美しい海岸も、近年は川が増水した後にペットボトルなどの海洋プラスチックが散見され、残念でなりません。川にごみを流さないことはもちろん、見つけたら回収することを心掛けています。



佳作

画題 「天を仰いで」

反保祐介 (38歳)

北海道釧路市 会社員



佳作

画題 「風」

糸澤孝司 (60歳)

東京都小平市 自営業

当社グループは「サステナブルな環境をデザインする力で、人と地球の未来を幸せにする。」をOur Purpose（存在意義）として掲げ、不動産・エネルギー・金融などの事業を融合したサステナビリティ活動に取り組んでいます。省エネルギー化を取り入れた環境負荷の少ない開発として、新築分譲マンションへの太陽光パネルの標準設置とZEH化に取り組み、全物件で低炭素認定の取得を目指しています。^{*} ※豪雪地帯、特別豪雪地帯を除く。

これから始まる新しい1日を照らす朝日、向き合いながら砂浜で遊ぶ親子を映した「浜辺の親子」。その表情は見ることはできないものの、優しさにあふれた「幸せ」を感じ取ることができます。「この美しい海と砂浜が、この子が大人になるまでもずっときれいなままであってほしい」、そんな「人と地球の幸せ」を願う1枚だと感じました。

MIRARTHホールディングス株式会社

●審査員評 「浜辺の親子」のシルエットからは、楽しそうに遊ぶ子供と、無限の愛情を子に注ぐ母親の姿が想像できます。星空を見上げて至福の時間を過ごす「天を仰いで」、幸福と健やかな成長を願う親の想いが感じられる「風」とともに、しっかりとテーマと向き合った佳作がそろいました。



大学生部門 作品テーマ あなたのとなりにある地球環境



環境大臣特別賞／環境フォト特別賞



捨てられたマスクと、それを皮肉る看板という取り合わせが目を引きます。そうした絶好のモチーフをどう撮るか。モノクロで仕上げたことで、マスクと看板の白が引き立ちます。緑の黒も、ちょっと怖いぐらいです。

プレジデント編集部

●写真家の視点

「ゴミは自分で持ち帰る」。このような看板がなぜ、この時代にまだ存在しているのか。疑問とともに、反省の念、そして警鐘といったさまざまなメッセージが頭に浮かびます。人間の無責任な行動への戒めが、効果的に表現されています。

画題 「人間の捨物」

羽生あすか (18歳)

東京都西東京市 学生

8月の中頃、地元である長野県に帰省した際に、母と一緒にいった小さな池で撮った写真です。「ゴミは自分で持ち帰りましょう」という環境保護を訴える看板と、使われないであろうマスクの存在。自分たちの無責任な行動を表しているように感じ、撮影しました。この写真を通じて、未来のための行動を見直し、実行するべき。そう伝えることができたと思っています。



佳作

画題 「今も此処で」

永野恵美 (19歳)

大分県大分市 学生



佳作

画題 「過疎の町の高層住宅。」

岡本隆雄 (71歳)

京都府木津川市 学生

次回「第32回環境フォト・コンテスト2026」は 2025年6月27日(金)に作品募集スタートです。

スタートから31年間、数々の写真を通じて「私たちが直面する地球環境の危機」や「素晴らしい」の発信に努めてきた環境フォト・コンテスト。もちろんこの活動に終わりはありません。一年、また次の一年と、スローガンである「写真が語るエコロジー」を体現する作品を届けていきます。

次回「第32回環境フォト・コンテスト2026」の作品募集スタートは、2025年6月27日(金)を予定。専用サイトでのみ受け付け、一人何点でも応募できます(ただし入賞は1テーマにつき1点まで。同一作品の複数テーマへの応募は不可)。大自然の雄大さ、希望に満ちあふれた美しい風景、あるいは人間の行いに疑問を投げかける写真——。「あなたなりの視点で捉えた地球環境」を、お待ちしております。

募集
開始

2025年6月27日(金) 予定

賞金(予定)

一般部門

- 環境フォト大賞 30万円(1点)
(一般部門全優秀賞作品の中から1点を選出)
- 優秀賞 各10万円(協賛各社が1点ずつ選出)
- 佳作 各1万円(協賛各社が2点ずつ選出)

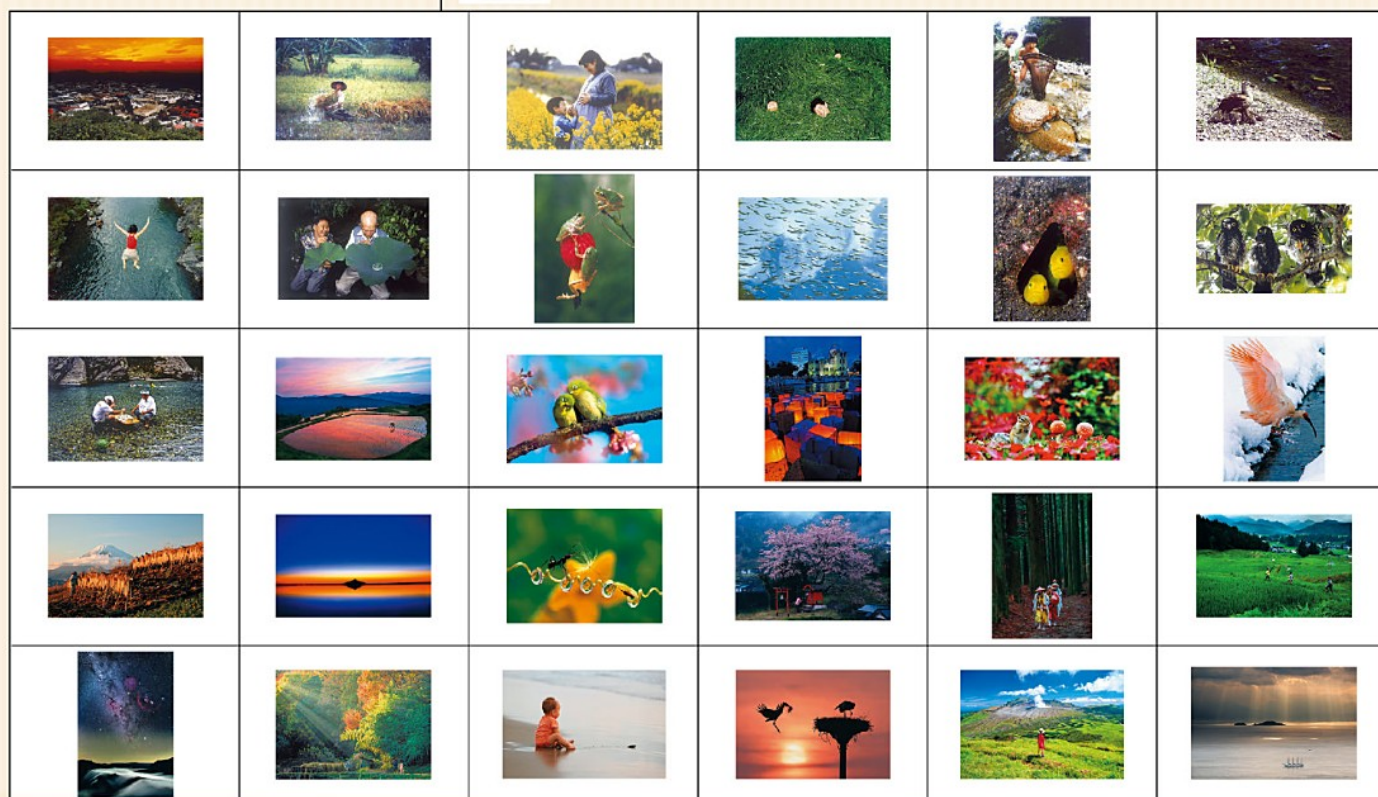
大学生部門

- 環境フォト特別賞 10万円(1点)
(大学生部門入賞3作品の中から1点を選出)
- 佳作 各1万円(2点)

これまでのグランプリ作品



過去の受賞作品は「環境フォト・コンテスト」のホームページからご覧いただけます。
<https://www.president.co.jp/photocon/>



新たな感性による 写真表現も増加 今後の発展に期待

第31回環境フォト・コンテスト2025 審査を終えて



中谷吉隆

(なかに・よしただ)

環境フォト・コンテスト審査副委員長
日本写真家協会名誉会員

1937年広島県生まれ。東京写真短期大学（現東京工芸大学）写真技術科を卒業後、東京新聞社出版写真部を経て、60年よりフリーランスに。64年度カメラ芸術新人賞受賞。日本スポーツプレス協会顧問など公職多数。近年は、写真と俳句のコラボレーション「フォト俳句」の作品も多く発表している。

地 球温暖化対策が論じられるが、一向に方向性がまとまらない今日の現状の中、「写真が語るエコロジ」としての、「環境フォト・コンテスト」は第31回を迎えた。このフォト・コンテストは、協賛企業各社が掲げるテーマに即して作品募集がなされる他に類を見ない特徴を持っている。テーマを理解し写真表現をする必要が

あり、いくら優れた写真であっても、そのテーマに当てはまらなくては入賞とはならない。

前回から応募作品は全てウェブでの募集となった。撮影にはこれまでのカメラに加え、スマホや携帯電話でもよく、身近に感じる地球環境へのまなざしが瞬時にキャッチされ、定着されることの利便性が考慮されている。また、画像をプリントする手間や費用の削減にもつながり、これまで応募作品のプリントは全て審査終了後に廃棄処分されていて、微々たることだがこれは環境悪化の原因にもなり、それを考慮し防ぐ意味合いも込められていることでもある。

今回の協賛企業とテーマは、伊藤忠商事賞「地球のめぐみ」、王子ホールディングス賞「森と仲間たち」、カメラのキタムラ賞「写真の力」レンズがとらえた瞬間、商船三井賞「海は、ひとつ」、大日精化工業賞「地球の色、暮らしの色」、日本生命賞「たくま

く生きる力」、MIRARTHホールディングス賞「人と地球の幸せ」と前回同様で、一方、DNP賞は「万物の息吹」（前回「大気のうた」）、JT賞は「心の豊かさを、もっと。」（同「共存」とテーマを変更。それに、JR東日本賞は「未来へつなぐ」をテーマにして、4年ぶりに復帰した。これら10社の協賛企業の「一般部門」と、「あなたのとらえにある地球環境」をテーマとする「大学生部門」で募集が実施された。

ウェブでの応募も認知度を得て、20代、30代という若い応募者も多く見られ、当フォト・コンテストと環境問題への関心の高さを再確認できた。これまで同様のテーマの場合は応募数も多かったが、仮にAIの審査にかけると既視感から駄目出しを受けるのではという写真も多く見られた。しかし、しっかりとテーマを掘り下げ、写真化に思考と努力を重ね、新しい感性、感覚での表現も見られた。これは、俳聖松尾芭蕉が唱える「新しきは俳諧の花な

り」に通じ、これまでとは異なる地球環境表現となり、将来への期待を抱かせもした。

最終審査会は、各企業賞の優秀賞受賞者と、大学生部門の入賞者らが出席して行われた。審査過程は別ページ（19頁）に譲るが、大学生部門のグランプリ「環境大臣特別賞／環境フォト特別賞」には、羽生あすかさんの「人間の捨物」が選ばれた。長野県松川町でのショットで、一見、数十年前に撮られた感じを覚える。だが、マスクがぶら下がっていて、これが今日を象徴し、人間の無責任な行動を戒める写真であり、告発調だが胸に届く作品だった。

そして一般部門のグランプリ「環境大臣賞／環境フォト大賞」は、決選投票の結果、商船三井賞「海は、ひとつ」の優秀賞、小西明徳さんの「金波銀波の物語 海王丸がゆく」が選ばれた。愛媛県今治市で撮影されたもので、瀬戸内海の難所である来島海峡での練習帆船海王丸の雄姿である。天空から差し込む光は、一幅の絵のような神々しさがあり、訓練生の無事の航海を祝福するかのようである。究極のエコロジといえる帆船の時代に想いをはせる雄大さがあった。受賞者の小西さんは、この海王丸の訓練生たちへのエールを込めて、約5年の歳月を費やしての努力の一枚で、受賞のスピーチにも熱がこもっていた。今年のグランプリ作品として見事だった。 ▲▲

荏原 畠山美術館 開館記念展Ⅱ(破)

Inaugural Exhibition II: From the Rimpa to Modern Western paintings
Suki-sha and Patronage of the Arts: Sokuō Hatakeyama, Okuhiro Sakai

琳派から近代洋画へ

数寄者と芸術パトロン
即翁、酒井億尋



①重要文化財 脚躡図 尾形光琳筆 江戸時代〔後期展示〕 ②土器皿〈菊〉尾形乾山 江戸時代
③扇面月兔画賛 本阿弥光悦筆 江戸時代〔前期展示〕 ④薔薇 安井曾太郎 1938年〈個人蔵〉

2025.

1.18(土)▶

3.16(日)

〔前期〕1.18(土)▶2.16(日)

〔後期〕2.19(水)▶3.16(日)

休館日 | 月曜日(ただし2月24日は開館)、2月25日〔火〕、
展示替日(2月18日〔火〕)

開館時間 | 10:00~16:30 ※入館は閉館30分前まで

入館料 | 一般 1,500円[1,300円]/高・大生 1,000円[900円]

※〔〕内はオンラインチケット・20名以上の団体料金 ※その他、解説付きの鑑賞チケットも
提供予定(詳細は後日ウェブサイトに掲載) ※中学生以下無料(ただし保護者の同伴が
必要です) ※障がい者手帳をお持ちの方とその介護者各1名は無料

主催 | 荏原 畠山美術館 | <https://www.hatakeyama-museum.org/>



一巡したあとで
もう一度
めぐりたい

畠

EBARA HATAKEYAMA
MUSEUM OF ART

荏原 畠山美術館



今こそ、正しい
発毛法を。



1日2回4ヵ月で発毛効果を発揮。国内最大濃度ミノキシジル5%を含む8種の有効成分。

リアップ X5 チャージ

※2 国内既承認ミノキシジル製剤中（2024年12月時点）【効能】壮年性脱毛症における発毛、育毛及び脱毛（抜け毛）の進行予防。【用法・用量】成人男性（20歳以上）が、1日2回、1mlを脱毛してある頭皮に塗布してください。■この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。●大正製薬株式会社【お客先119番室】受付時間8:30～17:00【1・祝日を除く】電話：03-3985-1800



大正製藥

価格920円
本体836円

プレジデント社 雑誌コード27655-1/31
www.president.co.jp

Printed in Japan
印刷：大日本印刷株式会社



4910276550153
00836