

# style

LIFE STYLE COMMUNICATION MAGAZINE

|スタイル|



ラグビー元日本代表

SPECIAL INTERVIEW

田中 史朗

人生を幸せにする合言葉は  
「誰かのために」



10ページ

LIFEPLANNER'S NOTE  
ぜひご覧ください!

生きがいを、愛そう。  
ソニー生命



人生を幸せにする  
合言葉は  
「誰かのために」

日本代表として3大会連続でワールドカップ出場を果たし、  
日本にラグビー人気をもたらした立役者のひとりである田中史朗さん。  
心が折れるような悔しい敗戦を乗り越え、幸せな人生を歩むための原動力に迫った。





「自分たちのせいだと責任を痛感しましたね。日本ラグビーの将来のために、どうすれば強いチームになれるか。日本人でもできることを証明したい」という想いでした」

その覚悟から、田中さんは世界最高峰のスーパーラグビーに挑戦することを決意。2012年にニュージーランドに生活拠点を移した。そのチャレンジを支えてくれたのが、ほかならぬ妻の智美さんだつた。

「海外挑戦から、ずっとラグビーのことばかり。家族のことはほとんど考えてあげられませんでした。それでも文句も何も言わずに支えてくれて」

田中さんと同郷く三洋電機のバドミントン選手だった智美さんは、2011年に結婚。その後、智美さんはケガの影響もあって、翌年にプロ選手を引退した。それ以来、アスリートフォードマイスターの資格を取得して栄養管理を行うなど、田中さんの挑戦を全面的にサポートしてきた。

「特に3度目の2019年のワールドカップ挑戦のときは忘れられません。30代半ばになつて、代表選考合宿でまつたく体がついていた。精神的にもまいつていたんです。代表はもう諦めようか。そんな考えが頭をよぎりました。でも妻が『もうちょっとだけ頑張ろよ』と、何度も声をかけてくれて。そのおかげで、どうにか踏ん張れました」

田中さんには2人のお子さんがいる。11歳の長女はバドミントン日本代表を、8歳の長男はラグビー日本代表を目指して、トレーニングに励む日々を送っている。

「朝、学校へ行く前に6kmのランニングを一緒に続けています。たまに手を抜いたり、だるさにしているときもあって、その度に『そんなんじゃ世界では絶対に勝てない』という話をします。中途半端にやるなというのは、僕の両親の教えと同じです。たとえばランニングで自分が後ろからびゅっと抜き去るとい、泣きながらなんとか食らいついてくる。そうしたら『よかつたね、めちゃくちゃかっこよかつたよ』って言葉をかける。僕が本気の姿を見せるから、子どもも本気でぶつかってきてくれるんです」

のアイルランドに劇的な逆転勝利を収めるなどして、史上初のベスト8進出を達成した。その戦いぶりに、日本中が熱狂の渦に巻き込まれた。2011年のワールドカップで惨敗を喫したときからすれば、夢のよくな光景だ。

「妻のおかげで最高に幸せなラグビー人生が送れた」

現役引退会見で、涙ながらにそう締めくくつたのは、困難な道のりをともに歩んでくれた妻への感謝の気持ちがあふれたからだつた。

## 家族もONE TEAM 夫婦で決めた合言葉

田中さんは愛妻家としても知られているが、もちろん口論になることもある。そういうときに夫婦で仲直りをするための合言葉があるそうだ。

「ちょっと照れます、どちらかが『幸せに』と言つたら、もう一方が『なるために』と返すんです。でも口だけじゃなく、必ず

す。たとえばランニングで自分が後ろからびゅっと抜き去るとい、泣きながらなんとか食らいついてくる。そうしたら『よかつたね、めちゃくちゃかっこよかつたよ』って言葉をかける。僕が本気の姿を見せるから、子どもも本気でぶつかってきてくれるんです」

す。そのあとは、蒸し返さないのがルール。お互いに嫌な時間は少なく、楽しい時間が多いほうが多い。だから合言葉で食い違がなくしてあげれば、すぐラブの関係に戻れるんです」

## 自分のためではなく 誰かのために

現在、田中さんはNECグリーンロケッツ東葛で、次世代の選手の育成に力を注いでいる。日本ラグビーの将来を背負う子どもたちに対して、田中さんは自身の座右の銘でもある、「

こんな言葉をかけているそ  
だ。  
「人生は1度きり、後悔しな  
いようにしよう。」

「僕自身が海外で言葉が通じ  
ずに苦労したので、英語を身に  
つけておけばよかつたなって。  
それにもっと厳しく食事制限を  
していれば、もっとラグビーを  
長く続けられたかもしれない。  
そんな自分の経験を交えて、後  
悔のないよう、全力で向き  
合ってほしいと伝えています。  
子どもたちが世界に飛び立つて  
いける環境を作ること。それが  
いまの僕の使命なので」

これまで、これからも、田中  
さんの挑戦は、いつも「誰かのた  
めに」という想いが原動力に  
なっている。高校時代は先輩の  
ために。ワールドカップの挑戦  
はファンのために。そしていま  
は子どもたちのために。  
「やっぱり人間って、自分のた  
めに一生懸命やるよりも、誰か  
のためにやるほうが、力を発揮  
できると思うんです。それはラ

グビーに限らず、仕事でも家庭  
生活でも。しんどいなあと感じ  
るとき、家族や友達や仲間、誰か  
のためにと思えば、頑張ろうつ  
て気持ちが湧いてくる。そして、  
誰かのために一生懸命やれば、  
相手も自分のために何かをして  
あげたいと、きっと応えてくれ  
ますから」



家族写真。長女はバドミントン日本代表を、長男はラグビー日本代表を目指す



アカデミーディレクターとして小学3年生から中学3年生の子どもたちを指導している  
©NECグリーンロケッツ東葛

# My Lifestyle

## ミニインタビュー

### Q 自分の長所をひと言で表す?

笑顔

### Q 自分に影響を与えた人物は?

トニー・ブラウン(元ニュージーランド代表選手)

チームを1番愛している人で、彼の発言や行動から多くを学んだから

### Q ラグビー選手でなかつたら何をしていたと思う?

農家。家業を継いでいたはず

### Q ずっと続いている趣味は?

読書。好きな作家は湊かなえさん、山田悠介さん

### Q 生きがいを感じるのはどんなとき?

子どもたちがスポーツをプレイしているとき  
家族みんなでごはんを食べているとき



ラグビー元日本代表

田中 史朗 (たなか・ふみあき) Fumiaki Tanaka

1985年京都府生まれ。伏見工業高校、京都産業大学を経て、三洋電機(現パナソニック)で社会人ラグビー選手として活躍。2013年からはニュージーランドのハイランダーズに入団し、日本人初のスーパーラグビー出場を果たす。また日本代表のスクラムハーフとして2011年、15年、19年と3回連続でラグビーW杯に出場。15年大会では、強豪国である南アフリカチームに歴史的勝利を飾った「ブライトンの奇跡」の立役者となった。24年に現役引退後、現在はNECグリーンロケッツ東葛にアカデミーディレクターとして所属。

十人十色のエピソードを紹介！

# あなたの生きがいは何ですか？

「ママ！ 大好き！」と  
子どもにギューッ  
とされたとき

目的地を決めず  
一人バイクで気楽な時間を過ごすとき

家庭菜園。おそらく喜んで  
もらえたときに、やりがいや充実感を感じる

部屋の掃除をして、  
家のなかが整ったとき

子どもの寝顔を  
みたとき\*

育てている花が  
きれいに咲いたとき



ベランダで育てたレモンを  
収穫して、自家製レモンサワーで  
晩酌しているとき\*



人生、毎日何かが起こるわけじゃない。  
けれど愛おしく、特別な瞬間が存在する。  
あなたにも。あの人に。  
そんな瞬間を、  
私たちは生きがいと呼びたい。

上記はソニー生命「生きがいを、愛そう。」の世界観を表現したステートメントの一部です。ステートメントの全体は本誌の表4(裏表紙)をご覧ください。

見て  
うぎを覚えたとき  
周り、子どもも独立して  
一人旅ができる  
とき



きくなったら、どこに行きたいとか  
ことを話しているとき

成功！  
れたとき

跡  
いるとき

人生100年時代、価値観が多様化  
するなか、ソニー生命では、「お客様  
の『生きがい』ある人生をお守りする」  
というビジョンを掲げ、誰もが心豊か  
に暮らせる社会の実現への貢献を目  
指しています。その活動の一環とし  
て、2025年4月に全国の10代から  
70代までの幅広い年代を対象に、「生  
きがい実態調査」を行いました。  
ここではみなさまから寄せられた、  
生きがいを感じる瞬間のエピソード  
の一部をご紹介しています。共感を覚  
えたり、思わずクスっと笑ってしまう  
ものもあるかもしれません。全国から  
寄せられた十人十色のエピソードを  
ぜひご覧ください。

一方で、「あなたの生きがいは何で  
すか？」と突然聞かれても、すぐにイ  
メージが湧いてこない方もいらっ  
しゃるかもしれません。全国から  
寄せられた十人十色のエピソードを

家族と些細な事で笑ったりのんびり過ごしているとき

運動した後の冷えたビールと旨い食事

自分へのご褒美で、久し振りの温泉につかっているとき

自分で考えた仕掛けで狙った魚を釣り上げたとき

子どもが砂糖でじゃりじゃりの、不格好な卵焼きを作ってくれたとき\*

愛犬から手荒いお帰りなさいをされたとき

ひんやりとした空気の中、ひきたてのコーヒーを味わうとき\*



夜空がキレイで空気が澄んだ場所で、お目当ての星を探し当てたとき

何でもない日常を家族と過ごせたとき  
(普通が一番)

マラソン大会に出場して、よいタイムを出せたとき

雨音が心地よいとき  
風が気持ちよかったです



星や月を見心にやすら

親の介護が終  
やっと一  
ようになつた

猫吸いをしたとき

将来子どもが大  
他愛もない

マフィン作りに  
上手くふくらさせら

美術館や史跡  
めぐりをしてい

目標を達成できたとき  
仕事や勉強の

サウナから  
水風呂に入ったとき



しゃるかもしません。一人でじっくり考えてみるのもよいですが、ご家族や友人など、身近な人と話してみるのもおすすめです。考えが整理されたり、新たな発見が得られるかもしれません。自分らしい人生の実現をお手伝いする、ライフプランナーにもぜひお気軽にお声がけください。

\*編集部スタッフの生きがいエピソードです。



シチュエーションで理解する

## EQを構成する4つの能力

EQとは、自分や相手の気持ちを知覚したうえで、感情や行動をコントロールできる力のことです。優れたEQを発揮し、良好な対人関係を構築・維持するためには、これらの4つの能力は欠かせない要素です。

1

### 感情の識別

自分と周囲の人の感情を知覚し、識別する能力



仕事でミスをしてしまい、上司に注意を受けたAさん。注意を受け、自分がついついムッとしていることを認識しました。

2

### 感情の利用

課題解決のために適切な感情を作り出す能力



Aさんはミスを挽回するため、まずは前向きになろうと気持ちを切り替えました。

3

### 感情の理解

ムッとした原因を考え、感情の変化を予測する能力



注意されたのは自分のミスが原因と自覚し、同じミスを防ぐことで、自分と上司の感情がよい方向に変化することを予測しました。

4

### 感情の調整

他者へ働きかけるために気持ちを活用する能力



Aさんはミスをしないための対策を立てて上司へ報告し、自身と周囲の雰囲気の改善に貢献しようと働きかけました。

ビジネスシーンで注目のキーワード

# EQ（心の知能指数）



### 監修

EQ Executive Master  
高山直氏

### 公式サイト

<https://www.takayama-nao.com>

### 概要

1997年、日本初のEQ事業をスタートさせるために株式会社イー・キュー・ジャパンを設立。EQ理論提唱者であるエル大学学長ピーター・サロベイ博士とニューハンプシャー大学ジョン・メイヤー博士との共同研究に基づいて、EQ理論に基づいた「個人の自立と成長を支援する」プログラムを開発。日本におけるEQ(情感知性)理論の第一人者。

### ビジネスにおける優れた人材の 人間的魅力を支えるEQ

あなたの周囲に、上司や同僚、部下たちから仕事ができると一目置かれ、人格的にも尊敬され、成果もあげている人はいませんか。そういう人材は、どのような能力を持っているのでしょうか。ビジネスにおける能力には、IQ(知能指数)<sup>\*1</sup>やスキル、業務知識や経験などが考えられます。優れた人材はこれらに加えて、高い成長意欲や、人の気持ちを理解し、相手の立場に立つて物事を考えたり、判断する能力を持っています。その結果周囲の積極的な協力を得て、高い成果を出せるのです。このような、言葉では表しきれない「人間的魅力」を支えている能力がEQ<sup>\*2</sup>です。個人によって差はあるものの、EQは誰にでも備わっています。

EQは、IQのように遺伝的要素は強くありません。EQはどういったものかを理解し、適切な訓練を重ねることで能力を伸ばすことができます。ビジネスや対人関係による影響をおよぼすEQの能力を伸ばすため、まずは次ページのチェックシートとチャートを使ってあなたのEQを測定してみませんか。

\*1: Intelligence Quotient

\*2: Emotional Intelligence Quotient

自分の強みと弱みが分かる

## EQ測定シート

以下のそれぞれの質問に対して、自分はどの程度できると思うか、1～5(1:ほとんどできない、2:あまりできない、3:ふつう、4:できるほうである、5:よくできる)で答えてください。当てはまる数字をチェックシートの□に記入しましょう。

### チェックシート

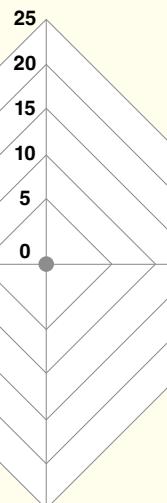
- 自分が何を感じているのかをいつも理解できる
- 自分の気持ちの変化を敏感に掴んでいる
- しぐさや表情で自分の感情を伝えることができる
- 話をしている相手の、表情の変化を見逃さない
- 人と話をするとき、身振りや表情にも注目する
  
- 集中して作業を行うために気持ちをうまく整えられる
- 課題解決のためにその場のムードを適切に変えられる
- 風景の写真を見て、そこに自分がいるイメージができる
- テレビドラマの登場人物の気持ちがよく分かる
- いつも相手の身になって話を聞くことができる
  
- 相手が怒っている理由が何か分かる
- 感情を表す言葉をたくさん知っている
- 相手の気持ちがどのように変わっていくか予想できる
- 相手が取った行動の動機を理解できる
- 同じ出来事でも相手と自分では捉え方が違うと理解できる
  
- 動揺しているときでも、表面では冷静さを維持できる
- 感情的になったとき、どう対処したらよいか考えられる
- 人間関係の問題を相手の気持ちに配慮しながら解決できる
- 相手が落ち込んでいるときに励ますことができる
- 気まずいことがあった相手ともうまく関係修復できる

### レーダーチャート

チェックシートで出た点数を能力ごとに足し合わせ、レーダーチャートへ転記します。

点数は各25点満点で、**20点以上が「極めて高い」、15～19点が「高い」、6～14点が「普通」、5点以下が「低い**という判断の目安です。4つの能力は、バランスが取れていることが重要になります。自分が苦手とする能力から高めるようにしましょう。

### 識別



利用

理解

今日から始めてみよう

## EQトレーニング

### 識別 定期的に自分の感情を確認する

一日に数回、時間を決めて、その時点の自分の感情を言葉にして書き留めることを2か月程度継続しましょう。そうすることで、自分の感情を素早く的確に把握することができるようになります。

### 利用 6秒で、感情を落ち着かせる

怒りを感じたり、カッとなって感情のコントロールを失いそうになったら、すぐには口を開かず沈黙してみましょう。6秒間ゆっくり数を数えていると、次第に気持ちが落ち着いてくるのが分かるはずです。

### 理解 年上の友人をつくる

IQは先天的な要素が強いのに対して、EQは年齢や経験を重ねることで能力が高くなっていく傾向があります。日常的にEQを学習するには、年上の友人を持ち、つき合いのなかで学びましょう。

### 調整 明日のランチメニューを決める

毎日欠かさず行うことを対象に、自分自身の主導権を握ることを繰り返しましょう。たとえば、ランチのメニューを決めるなど、ひとつでも意識的な行動を行えば感情によい影響を与えます。

01

## 新商品のご案内

2025年7月、無解約返戻金型収入保障保険(無配当)を発売いたしました。

これまで、万一のときや障がい・介護等により所定の状態になられたとき、毎月の収入を確保できる商品として「(生活保障特則14付)家族収入保険」をご提供しておりましたが、この度、より多くのお客さまをお守りすることを目的として、就業不能となり得るリスクに対する保障の充実をはかった「無解約返戻金型収入保障保険(無配当)」を新たに発売しました。

この新商品は、お支払いする年金の種類の組み合わせを4つの型からお選びいただけます。また、死亡保障の有無を選択可能(I型を除く)とし、更に幅広くお客様のニードにお応えすることができるようになりました。

	死亡	高度障害	障害	介護	入院・在宅医療
I型 万一に備えたい方に	遺族年金	高度障害年金	—	—	—
II型 障がいや介護による負担も心配な方に	遺族年金	—	障害年金*	介護年金	—
III型 長期の入院・在宅医療による負担も心配な方に	遺族年金	高度障害年金	—	—	入院・在宅医療年金
IV型 上記I~III型のリスクすべてに備えたい方に	遺族年金	—	障害年金*	介護年金	入院・在宅医療年金



遺族年金は「あり・なし」を選ぶことができます(I型を除く)。

※遺族年金なしを選ばれる場合は、「遺族年金不担保特則」を付加していただきます。

\*高度障害状態に該当した場合にも、障害年金をお支払いします。

上記のほか、「無解約返戻金型収入保障特約(無配当)」、「入院・在宅医療一時金特約(無配当)」、

「がん一時金特約(無配当)」、「保険料払込免除特則(収入保障保険用)」を発売しました。

詳細につきましては、お気軽に担当ライフプランナーにご確認ください。

※上記は商品の概要を説明しています。詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。ご契約の際には、「ご契約のしおり・約款」「契約概要」「注意喚起情報」をご覧ください。

02

## 2024年度主要業績のご案内

2024年度も、たくさんのお客さまからご理解とご支持をいただき、私たちソニー生命保険は順調に業績を残すことができました。おかげさまで、健全な財務基盤を維持しております。

これからも、より一層ご満足いただけるよう、また、安心して毎日をお過ごしいただけるよう、みなさまを全力でサポートしてまいります。

## 業績 ◆2024年度主要業績 ( )内は対前年度比

新契約高*	保険料等収入
新規にご契約いただいた保険金額	お預かりした保険料等の収入額
<b>11兆1,883億円</b> (11.3%増加)	<b>1兆9,105億円</b> (9.6%増加)
保有契約高*	総資産
年度末にご契約いただいている保険金額	年度末の総資産
<b>71兆9,740億円</b> (8.1%増加)	<b>16兆9,341億円</b> (1.9%増加)

\*個人保険と個人年金保険の合計額です。

## 健全性 ソルベンシー・マージン比率

ソルベンシー・マージンは「支払余力」。大震災や株の大暴落など、通常の予測を超えて発生するリスクに対して、どれくらい支払余力を持っているのか判断するための行政監督上の指標のひとつです。

項目	2024年度末
ソルベンシー・マージン総額(A)	1,141,112百万円
リスクの合計額(B)	143,650百万円
ソルベンシー・マージン比率 $\frac{(A)}{(1/2) \times (B)} \times 100$	<b>1,588.7%</b>

\*上記は保険業法施行規則第86条、第87条、平成8年大蔵省告示第50号の規定に基づいて算出しております。

# LIFEPLANNER'S NOTE

## 年収の壁の引き上げについて ご存知ですか?

お時間のあるときには  
私のWEBサイトを  
ぜひご覧ください。  
※一部の機種からは  
ご覧になれません。



枠田 友一

Yuichi Masuda

エグゼクティブ ライフプランナー

横浜ライフプランナーセンター第3支社  
〒220-8128 神奈川県横浜市西区みなとみらい2-2-1  
横浜ランドマークタワー 28F

Tel 045-225-0722  
携帯電話 080-6555-4068  
e-mail yuichi\_masuda@sonylife.co.jp  
URL <https://lifeplanner.net/masuda>

ファイナンシャルプランナー  
宅地建物取引士  
住宅ローンアドバイザー (住宅金融普及協会認定)

ライフプランナー通信

いかがお過ごしでしょうか。日頃の感謝をこめ大切な  
皆さまに『S' t y l e』をお届けいたします。  
本ページでご紹介させていただいたのは「年収の壁」。  
「年収の壁」には、所得税の壁、社会保障の壁などがありますが、働き方や家族の収入により、重視する壁が変わる場合があり、ご質問をいただくことがふえてきました。  
手取りをふやすうえでは見逃すことのできない話題です。  
ご興味がありましたら、お気軽にお声がけください。  
今後ともよろしくお願ひいたします。

みなさま、「年収の壁」が引き上げられたことについてご存知でしょうか。2025年度税制改正により、所得税の課税最低ラインが103万円から160万円に引き上げられました。  
所得税非課税枠が拡大することで、103万円を超えないように働く時間を調整していた方は、長く働ける分、収入を増やすことに繋がります。  
また、配偶者特別控除にかかる年収要件が150万円から160万円に変更されました。おもにパートなどで働く配偶者を扶養する納税者の税負担軽減を目的としたもの

になります。令和8年度に適用される住民税の課税最低ラインは、100万円から110万円に引き上げられます。なお、厚生年金保険や健康保険においては、会社員の配偶者で一定の収入がない方は、被扶養者（第3号被保険者）として社会保険料の負担が発生しませんが、この社会保険に関する年収の壁については、従来通りです（図）。  
今後も「年収の壁」に関する制度は見直しされる可能性はありますが、新制度の導入をご自身やご家族の収入計画の見直しなどのきづかけにしてはいかがでしょうか。ご不明な点はお気軽にご相談ください。

図：新制度における年収ごとの負担の違い

項目	年収	106万円	110万円	123万円	130万円	160万円	201万円
被扶養者	住民税	負担なし	負担あり				
	所得税	負担なし			負担あり		
	社会保険料	企業規模・労働条件等により 支払いが必要な場合あり		負担あり			
扶養者	配偶者控除 または 配偶者特別 控除*1	配偶者控除 の対象		配偶者特別控除 の対象	配偶者 特別控除 の対象*2	—	

\*1 配偶者控除・配偶者特別控除は、配偶者の年収が1,000万円以下の場合として算出  
\*2 配偶者の年収が増えるにつれて段階的に減少

※上記は社会保険労務士の監修の下、「年収の壁」を簡易に表したもので、また、「年収の壁」は見直しされる場合があります。詳しくは首相官邸HP・国税庁HP等をご確認ください。

# 生きがいを、 愛そう。



人生、毎日何かが起こるわけじゃない。  
けれど愛おしく、特別な瞬間が存在する。  
あなたにも。あの人にも。

そんな瞬間を、  
私たちは生きがいと呼びたい。  
なんてことない一日だって、  
生きがいある日かもしれない。  
そう信じている。

私たちソニー生命は、  
お客様の「生きがい」とともに、歩んでいきたい。  
一人ひとりの想いを訊き、寄り添いながら。

日本中が、世界中が、  
自分だけの毎日をもっと愛せるように。

ライフプランナーの、  
ソニー生命の使命です。

生きがいを、愛そう。



ソニー生命保険株式会社

〒100-8179 東京都千代田区大手町1-9-2  
大手町フィナンシャルシティ グランキューブ

ホームページ [www.sonylife.co.jp/](http://www.sonylife.co.jp/)

《カスタマーセンター》 ☎ 0120-158-821

受付時間 9:00~17:30(ゴールデンウィーク、年末年始を除く)

「お客様WEBサービス」「ソニー生命 アプリ」では  
さまざまなサービスをご利用いただけます！

- 医療・健康・マナーの役立つ情報をお届け
- 健康や医療についての無料相談サービス
- 生命保険の各種お手続きや契約内容のご確認

登録方法はソニー生命の公式HPを  
ご覧ください。

[www.sonylife.co.jp/](http://www.sonylife.co.jp/)

