



# 町田通信



春のご挨拶

「気を取られているうちに」

for Executives

心機一転、新学期・新年度を迎えることとなりました。その後お変わりございませんか。

長引くコロナ禍の反動もあってか、ワクチンの動向には期待が膨らみますね。今はまだ、コロナ禍の先行きを見通すのは難しい状況ですが、仮に、いざ収束となったとしたら、以前心に決めていた計画が一気に動きだすかもしれませんね。一方で、「2千万円問題」に象徴される老後資金やキャリアプラン、相続や事業承継、後継者問題など、コロナ以前に私たちがかかえていた課題にも改めて立ち向かわなければならいかもしれません。

いまは喫緊の課題であるコロナ対策に集中しなければなりません。そうしたかつての計画や課題は完全に消えてなくなったわけではありませんので、コロナ禍は予断を許さない状況ではありますが、収束後のことについてもそろそろ考えはじめておきたいところかもしれません。

そこで今回は、まず手始めに将来の資金計画を考慮するうえで考慮しておきたい「収入ダウンの崖」について触れてみたいと思います。

## 「収入ダウンの崖」

「収入ダウンの崖」にはどのようなものがあると思いますか。「定年退職(再雇用)」と「引退」の2つを真っ先に思いついた方が多いかもしれません。しかし、それだけではありません。頭にいれておきたいことがあと2つあります。それは「役職定年」と「配偶者死別」です。

役職定年を迎え、役職を外れるなどすると、役職手当が減ります。また、年金は配偶者が死亡すると支給額が減少します。家賃をはじめ、一人になっても減らない費用があるため留意が必要です。

加えて、失業、就労不能(病気やケガなど)、降格、さらには、介護や経済停滞も収入ダウンの崖となりかねません。人生は、実にさまざまなハードルが待ち受ける障害物競

走といった印象です。しかし、私たちはそうしたハードルに、ひとつひとつ対処していかなければなりません。

## 「平均や普通は幻想？」

そうしたなか「皆はどうしているの?」「平均的には?」「普通ならいい」といった声や、「2千万円不足」といったデータを耳にします。しかし、平均や普通といわれるものは鵜呑みにせず、ひとまずは参考程度にとどめておくのが懸命かもしれません。

たとえば、50点の生徒と100点の生徒の平均点は75点ですが、そこに75点の生徒はいません。「50点+75点+100点」の場合も、平均点と同じ人がいるというだけで、50点と75点と100点の人がいるというのが現実です。普通も同様で、いろいろな人たちがいる多様な社会には、たくさんの普通があります。世間で見聞きする平均や標準、普通といったものが、たまたま皆さまにピッタリ合っていればいいですが、必ずしもそうとは限らないのです。

心に決めた計画やコロナ禍で後回しになっている課題、また、心配やお困りのことはございませんか。皆さまにピッタリの答えをご一緒に探して参りたいと思います。



ソニー生命保険株式会社 新宿ライフプランナーセンターエグゼクティブ支社

エグゼクティブ ライフプランナー 町田 信行

住所変更などはありませんか。近況の変化やご要望、ご質問などございましたら私(裏面)までご連絡ください。また、私がお役に立てそうな方がいらっしゃいましたらぜひご紹介賜りますようよろしくお願いいたします。

## リフレッシュとストレス緩和

感染拡大防止のためのストレスフルな生活が続いていますが、日ごろのリフレッシュはなさっていますか。今回は、リフレッシュやストレス緩和に役立つような話題をいくつかご紹介してみたいと思います。

### 「古来のパワースポット」

在宅勤務を機に、ジョギングなどを始める方が目立つなか、寺社巡りや御朱印集めをはじめの方もいます。

古来、寺院や神社はパワースポットとして親しまれてきました。コロナ禍で日常が激変するなか、癒しを求め、また、感染の収束や健康を祈願するため、人々が寺社を訪れるのは自然な成り行きかもしれません。加えて、寺社ごとに違う御朱印(季節ごとに御朱印が変わる寺社もあります)も参拝の魅力のようです。(御朱印がない寺社もあります)

### 「チェアリング」

「散歩は飽きた」というときは、チェアリングはいかがでしょう。これは携帯用の椅子を持って野原などに出かけ、腰かけて過ごす(読書、考え事、ぼーっとするなど)ことです。

腰かけるため、視点の高さが変わり、さらに、散歩では気づかなかった自然の微かな動きや行き交う人の様子を感じることができます。これが脳を刺激して、よいリフレッシュ、さらには発想転換のきっかけになると人気です。

### 「つながぎっ放し」

在宅勤務では、こんなリモートワークのスタイルもあるようです。それはオンラインをつなぎっ放しにすること。オンラインでつながってはいますが、メンバーはそれぞれ自

分の仕事をします。「仲間の姿に刺激された」「様子がわかるので声をかけやすい」「在宅勤務にメリハリができる」「孤独感が和らぐ」などの声が聞かれます。

うまく使えば、ストレス緩和、能率アップ、労働時間短縮の一石三鳥となるかもしれませんね。任意で気が合う仲間と時間を決めて行うのがコツのようです。

### 「鉢植え」

手元に植物はありますか。植物にはストレスの緩和や集中力アップなど、精神に良い作用があるといわれます。机などに植物を置き、時おり見ることで「ミクロの休憩」も起こるといいます。(出典「【解説】パンデミックで在宅勤務、より快適に過ごすには？」BBCニュース2020年11月24日)

さらに、鉢植えで植物を育てると愛情が生まれ、より高い癒し効果が得られるという方もいらっしゃいます。

少しでも参考になれば幸いです。もうひと息、力を合わせてコロナ禍を乗り越えましょう。



## こんな時にご連絡ください

適切なサービスや情報を提供し、皆さまをお守りするために、次のようなときは私にご連絡ください。

●各種手続きや保障内容の見直しなどの相談や問い合わせ

- 保険金・給付金の請求手続き
- 契約者貸付
- 入院／手術／退院
- 災害や事故などに遭遇(または心配)
- ご結婚／ご出産／入進学／転居
- 昇進／転勤／転職／起業

- 年金／相続／介護についてのご相談
- 保障内容の確認や見直し
- 紹介して欲しい人／提供して欲しい情報がある
- 事業拡大や事業承継のご計画(法人様)
- 福利厚生制度／役員の保障のご相談(法人様)

●その他

疑問やご不安に感じていること、近況なども気軽に伺い聞かせいただければ幸いです。また、私がお役に立てそうな方がいらっしゃいましたらぜひご紹介下さい。

(差出人・連絡先)

ソニー生命保険株式会社

新宿ライフプランナーセンターエグゼクティブ支社

エグゼクティブ ライフプランナー

町田 信行

掲載内容等に関するお問い合わせは私まで。

〒151-0053

渋谷区代々木 2-1-5

JR 南新宿ビル 18F

TEL: 03-5358-1700 FAX: 03-5358-1850

携帯: 090-3681-3416

メール: NOBUYUKI\_MACHIDA@sonylife.co.jp

