



# 町田通信

冬のご挨拶

## 「人生は瞬間の総体」

## for Executives



2023年も大変お世話になり誠にありがとうございました。物価高騰、国際情勢、夏の猛暑と変化の激しい昨今ですがお変わりなくお過ごしでしょうか。

“老後の目途はついた”という方のお話です。

「子どもも独立し、会社も無事勤め上げ、老後も安心。同僚たちからは『成功者』と冷やかしかつ半分にいわれますが、どこか切なさやふと心を通ることがあります。

二人目の子どもが高校に入ったころから貯金を切り崩す生活がはじまりました。親の務めと教育費は大盤振る舞いしましたが、教育費以外の出費は切り詰めたので老後はなんとかやり繰りできそうです。

年に一度の家族旅行以外は家族の欲望をコントロールして贅沢をさせず「収入の八掛け生活」を心がけてきました。年収が500万なら400万、800万なら640万だと思って生活すると家族にも言い聞かせてきました。ご近所の方が転居するのを羨ましく思いつつ『狭いながらも愉快なわが家』と貫きました。車も途中で手放しました。

教育費と老後資金のことだけを考え、ほかのことにはあまり目をくれずにやってきた結果です。本当によく頑張りました。しかし『これでよかったのか？』との思いにもかれます。引き換えにさまざまな出会いや何かかけがえない機会を失ったかもしれないという思いです」

## 「才能とお金と時間」

話はつづきます。「『才能は簡単に増やせないがお金と時間は簡単』という人がいます。尺度が違うので比較はできませんが気持ちはわかります。お金は働けば稼ぐことができ、そのお金を働かせれば利子を稼いでくれます。時間はゲームやSNSなどをやめればすぐに作れます。

勤儉と貯蓄に励み家族が見通しを持ち安心して暮らせるよう努めるのは私の大切な役割です。しかし、勤儉や

貯蓄より、感動したり、自分の才能を発見したり、自分の可能性を広げたりすることも同じくらい大切だったはずで。人生とはあらゆる瞬間の総体だとアメリカの作家(トマス・ウルフ)が云ったそうですが、今まで私は何に多くの時間を割り当ててきたのだろうか・・・

家族や仲間とたくさんの喜びや苦労を共にできたのは幸運でしたが、勤儉と貯蓄にも随分と多くの時間を割き神経をすり減らしました。後者の負担を減らし前者により多くの時間と気力を使えたら、または、自分のやりたいことを見つけて挑戦することにもっと多くの時間を使えたら人生はもっと違うものになっていたでしょう。しかし、これは残りの人生を考えるうえでよい気づきになりました」

教育・老後資金やリスクへの備え、法人なら退職金準備や内部留保などすべての課題に常に目を配るのは、今日の如く変化が激しい時代には容易ではありません。

皆さまにはご自分らしいことにより多くの時間とエネルギーを注ぎ納得のいく人生を紡いでいただければと思っております。資産構築やライフプランニング、リスク対策、資金計画などについてはぜひ私にご相談ください。

末筆となりましたが、皆さまにとり新年が幸多い年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



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。

## 「冬と生活“環境”病」

「冬は着込めば大丈夫」節電にもなるためお家でもダウンジャケットなどで厚着をして過ごす方が少なくありません。冬は夏より室内外の気温差が大きい分エアコン等の電気代が多くかかりますし、時ならぬ物価高もあり今年の冬はこうした光景が一層広がるかもしれません。

### 「生活環境病」

生活習慣病への理解が定着する一方で生活環境病（社会環境が影響する病気）という考え方が注目されています。前者がやや個人の習慣に目を向けているのに対し、後者は生活習慣を左右する環境に目を向けています。

代表例は、化学物質などに起因するアレルギー疾患です。ほかに、適度な運動が推奨されても交通機関やエスカレーターなどは運動不足を後押しします。カロリー過多や脂質・糖質過多の食生活は、そうした食品に手が届きやすい環境にあることも一因となっています。

### 「18度以上」

冬に気を付けたい生活環境のひとつは室温です。毎年冬には低い室温に起因するヒートショックや呼吸器系疾患、抵抗力低下などについて注意喚起がなされます。

WHO（世界保健機関）は冬の最低室温は18度以上にするよう勧告していますが、住宅の高断熱化が進む先進国のなかで日本の住居の断熱性能は低いのが実情です。

政府や報道によると、冬季の死亡増加率を都道府県別に比較したところ、冬の平均室温が高い地域より低い地域で死亡率が増加しており、肝心のその室温は北海道や新潟県などの寒冷地よりも香川県や大分県などより

温暖な地域のほうが低いということです。

### 「要は窓」

2022年に国土交通省が制定した新たな「断熱等性能等級」を採用した住宅が注目されていますが、現在の住まいの断熱性を手軽に高める方法も紹介されています。

窓は最も熱が逃げる場所で、約半分は窓から逃げているといわれます。窓から部屋の熱を逃さない工夫が肝要ですが、そのポイントは窓に空気の層を作ることです。具体的には、二重ガラスまたは（工事が比較的簡単な）内窓の設置、カーテンを厚手の生地に変更、もっと手軽に空気の層を作るなら窓用の断熱シートや梱包用のエアークッション、段ボールを窓に設置するのも一手です。

多少手間やお金がかかっても断熱と適温は、節電や医療費の削減、ヒートショック等の防止につながります。着込んでの生活より運動量も増えて健康的になるといわれます。この冬は室温に目を向けて、暖房と断熱でお元気にお過ごしください。

（参考）「第49回住宅宅地分科会議事録」（国土交通省 2019/12/23）



## こんな時はご連絡ください

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
  - 契約内容・保障内容の確認・見直し
  - 老後資金や相続に関する相談
  - 医療費や介護費用の心配
  - 保険金や給付金の請求について
  - 入退院や手術の予定
  - 災害や事故などに遭遇されたとき

- 身近な方のご結婚・ご出産・入進学
- 転居・転職・起業の予定
- 事業拡大や事業承継の計画（法人様）
- 福利厚生制度・役員の保障の相談（法人様）
- 紹介して欲しい人・提供して欲しい情報がある

#### ● その他

疑問や不安に感じていること、近況なども気軽にお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ください。

（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

