

LGBTQ+ユースのための

# 自分らしい ライフプランとお金の話



# 自分らしい将来を描けていますか？

みなさんは将来どんな人生を歩んでいるか、考えてみたことはありますか？ 何歳までに何をしたい、どうなっていたい、という将来の設計図をライフプランと言います。LGBTQ+当事者において、特にユース世代は、ライフプランを立てることが難しいと感じている人は多いのではないのでしょうか。マイノリティであるがゆえに参考になる生き方をしている人が少なかったり、自身のアイデンティティも定まらなかったり、今を自分らしく生きるのに精いっぱいだったり理由はさまざまだと思います。また、キャリアやライフプランの相談では、当事者であることを開示する必要があり、周囲の人や専門家に相談がしづらいというのも理由として考えられます。その結果、自身の将来を考え、今何をすべきかを理解し、必要な知識を身に付ける機会が持ちづらい傾向があるかもしれません。

本冊子は、こうした現状を踏まえ、当事者が自分らしく生きるために必要なお金の知識や活用方法を学ぶことで、ライフプランを考える機会になることを目的として制作されました。主なコンテンツとして、30代前後のLGBTQ+当事者のライフプランとお金についてのライフストーリーや、お金にまつわる基礎的な知識を紹介しています。また、アライの方々にとっても、ライフプランやお金という切り口を通して、LGBTQ+当事者をさらに理解するきっかけにもなればと考えています。本冊子を通して、少しでもLGBTQ+当事者のユースが安心してやりがいを持って暮らしていくことができる社会の創造の一助となれば幸いです。

野村ホールディングス サステナビリティ推進室  
DEI推進課メンバー 一同

## コンテンツ

自分らしい将来を描けていますか？ ----- p.2

座談会 | LGBTQ+当事者が語る  
お金にまつわる「これまで」と「これから」 ---p.3-10

解説 | あなたは  
どんな人生を送りたいですか？ ----- p.11  
お金にまつわる6つのキーワード ----- p.12-17

- ①稼ぐ ②使う ③貯める
- ④借りる ⑤備える ⑥殖やす

コラム | 性別適合手術に関するお金事情 ----- p.18-19  
鈴木和孝

シートを使ってライフプランを考えてみよう／まとめ----- p.20-21  
「LGBTQ+」とは？ ----- p.22  
野村グループのLGBTQ+の取り組み ----- p.23



●本冊子を利用するにあたって  
本冊子の内容は、2022年時点の情報をもとに製作しており、法制度の変更等によってはお金にまつわる事情も今後変わる可能性があるため、ご注意ください。

座談会 LGBTQ+当事者が語る

## お金にまつわる

### 「これまで」と「これから」

20~30代の働き盛りのLGBTQ+当事者たちが「お金」にまつわるエピソードや悩みについて語り合った座談会。それぞれの事例とともに、野村ホールディングスの司会者によるアドバイスも交え、「お金」の話を通して、これからの人生を考えてみました。



付き合って3年になる女性同士のカップル

るなさん

会社員  
バイセクシュアル  
20代後半  
石川県在住

ななさん

看護師  
バイセクシュアル  
20代後半  
石川県在住



会社に在籍しながら  
副業もこなす  
とーあさん

会社員 / FTMTランスジェンダー / 30代後半  
愛知県在住



付き合って9年になる  
パートナーと同居  
タケシさん

消防士  
ゲイ  
30代後半  
東京都在住



司会・アドバイザー

大谷英子さん

野村ホールディングス株式会社  
サステナビリティ推進室  
AFP認定者、宅地建物取引士、  
国家資格キャリアコンサルタント



お金については、この6つの項目に分けて考えることができます。働くことでお給料を「稼ぐ」、その中から日々の生活費を「使い」、バランスを考えながら「貯める」、これが基本です。そして、それを補うために「借りる」ローン、リスクに「備える」ための保険や、将来必要になるお金を準備し「殖やす」という6つキーワードがあります。



みなさんのライフストーリーを簡単にお聞かせください。



とーあさん

愛知県名古屋在住、30代後半のFTMトランスジェンダーです。高校生の就職支援をしている会社に勤めています。

振り返ると、性別に違和を感じ始めたのは小学生の頃で、年齢とともにそれが強くなっていきました。高校卒業後、地元の自動車販売店に就職したのですが、就職して社会人になったら、違和は「治る」と思っていたんです。

当時は「トランスジェンダー」や「FTM」という言葉はまだあまり知られていなくて、ちょうどその頃、TVドラマ『3年B組金八先生』(\*)で、上戸彩さんが性同一性障害の生徒役を演じていて、私もこれかもしれないと思ったんです。

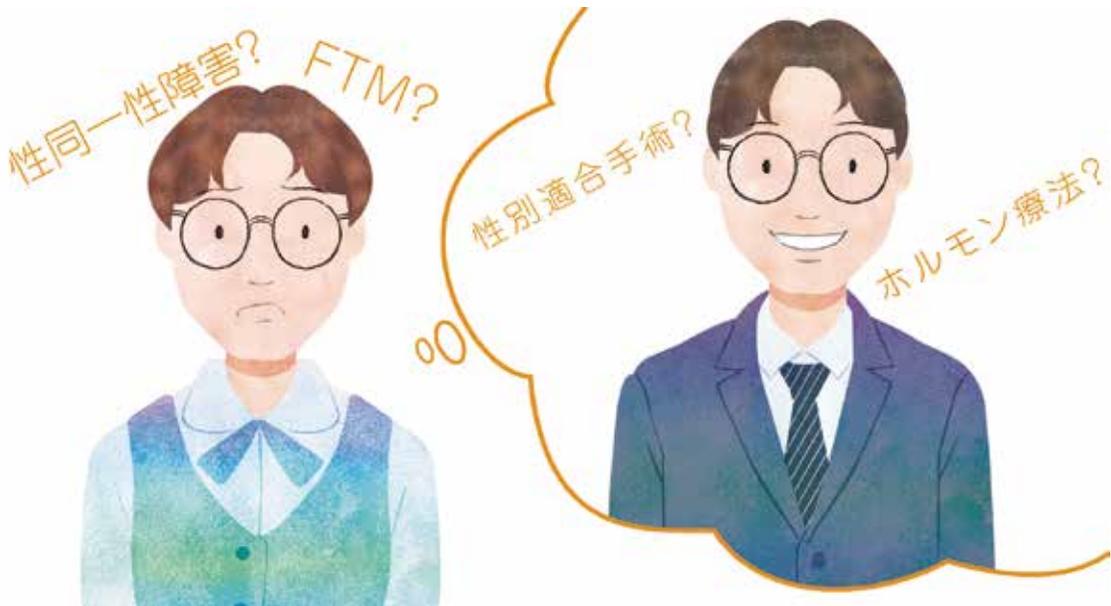
自動車販売店の仕事自体はとてもやりがいがあって楽しく、職場の仲間も好きでしたが、勤務中は女性用の事務服で、着ぐるみを着てお金をもらっているんだと割り

切って働いていました。それでも13年勤めたのですが、ボーイッシュで活発な女の子というキャラクターをぬぐいきれず、カミングアウトせずに、辞めてしまいました。

転職にあたっては、性別適合手術(\*\*)を考えていたこともあり、派遣会社でも思ったんですが、やりがいを感じたかったので、正社員で運輸会社に採用担当として就職しました。LGBTQ+にすごく理解のある会社で、なんの気兼ねもなく働くことができたのですが、求職者の方々の就職活動の仕方に課題を感じ、それを何とかしたいと思うようになり、キャリアカウンセラーの仕事に興味を持ち始めたところ、縁あって今の会社に籍を置くことになりました。将来はキャリアカウンセラーとして独立することを視野に入れながら働いています。

\*1979年からTBSで放送された人気TVドラマ。教育問題を題材に、武田鉄矢演じる金八先生と生徒たちとの交流を描く。2001年10月から始まった第6シリーズでは、上戸彩演じる性同一性障害の生徒が登場し話題となった。

\*\*p.18 (注1) 参照。



るな&ななさん

なな：中学・高校の頃から、女の子も好きなかなってふんわり

わり思って、でも別に男の子も好きだったし、そこにあんまり疑問も抱かなかったんです。でも、るなちゃんと出会ってから、女性とお付き合いしてみたいなっていう感じで、ふんわり付き合い始めました。

るな：2021年に、付き合って2年目のタイミングで、ちょうど金沢市にもパートナーシップ制度が導入されて、これはもうやるしかないってことで、パートナーシップ宣誓をしました。一緒に住んではいますが、まだ完全に親とかに認めてもらっているわけではありません。るなちゃんのほうも、まだまだ家族との課題もあって。

少しずつ緩和されてきてはいるんですが、私もまだ母にしか言えていないという状況で。

なな：私たちは今、同性カップルの日常を知ってもらいたくて、さまざまな発信をしているんですけど、そのきっかけとなったのが、私が親にカミングアウトしたときに、「理解できない」「信じられない」といった反応が返ってきたことなんです。

私たちと同世代の周りの友人たちは、全然普通に受け入れてくれたのに、親の世代になると理解度とかがまったく違って、ここを変えていくために何かしないとダメなと思ったんです。それで二人と一緒に発信を始めたんです。



タケシさん

東京都在住、30代後半のゲイです。消防士をしています。地方出身で、思春期に入っ

てすぐにゲイだと意識し始めました。地元の大学を卒業し、5年間ほど警察官をしていました。閉鎖的で、古いタテ社会の職場で、おまけに上司がパワハラ気質で、精神的に追い込まれて悩んでいたときに、ちょうど東日本大震災が起こったんです。

知人の中には家族が津波に流された人もいて、できれば被災地に行って救援活動をしたいと思いつつも、仕事もあって身動きがとれず、そのとき初めて、自分は一体何をしたいのか、このままこの仕事を続けていい

のか、絶対数が少ない地方都市でゲイとして幸せに生きられるのか、と真剣に考えたんです。

どう考えても「この仕事ではない」と気づき、まず仕事を辞めました。そして、ちょうどそのタイミングで、東京にあるLGBTQフレンドリーなシェアハウスが入居者を募集していることをTwitterで知って、すぐに応募し、無職の状態のままで東京に出てきたんです。

上京した当初は契約社員として働いていたのですが、やはり人の役に立つ仕事をしたいと思い、試験を受け、消防士になりました。

その後、パートナーも見つかって、かれこれ9年目になるのですが、一緒に暮らしています。

大谷さんコメント!

みなさん、ありがとうございました。愛知県、石川県、東京都とさまざまな地域から集まっていたいただきました。それぞれのセクシュアリティの課題だけでなく、仕事の職種、環境においていかに自分らしく働くか、生きていかなどの課題もあるんだなと感じております。それでは、さらにみなさんのことを詳しく伺っていきたいと思います。

お金にまつわるエピソードを聞かせてください。



とーあさん

30代前半の頃、年齢的にも、また、ホルモン療法を受けているので、将来の健康面も考えて、一つ二つ生命保険に入っておいたほうがよいと思い、手当たり次第、保険会社にあたってみました。ところが、ホルモン療法を受けていることを理由にことごとく審査に通らず、そのときは「保険さえ入れないんだ」と自分を否定された気になって落ち込みました。

でも、あらためて「何で保険に入るの?」「誰に残したいの?」と問い直すと、今パートナーはいないし、明確な答えは出ない。ならば、まずは保険のこと、さらには「お金」のことをもっと知っておこうと思ってYouTubeや本で勉強を始めたんです。おかげで、いくつか入っていた保険も必要ないものは整理でき、その分を「貯金」にまわせるようになりました。勉強を重ね、ファイナンシャルプランナーの資格も取得しました。

資格は「稼ぐ」ための重要な資産ですが、その資格取得に関して、一つ大きな課題があります。私は日常生活においては戸籍名ではなく通称名を使っているのですが、資格取得の手続きや受験の際には戸籍名を使う必要があり、そこにどうしてもハードルを感じてしまうんです。例えば、試験会場で「これはあなたですか?」と聞かれないかという不安にさいなまれたり。トランスジェンダーの場合、資格取得という、「稼ぐ」ためのスキルアップに際しても、「名前」という大きなハードルによって、その間口を狭められてしまう現実があります。

ADVICE

資格取得は働く上で大事なステップですが、通称名についてはまだまだ大きな課題と言えます。また、トランスジェンダーの方にとって、保険の問題は加入できる・できない含めまだまだ課題があります。備えるための保険ですが、時間の経過と共に必要な保険も変わってくる場合がありますので、とーあさんのように、時々見直すことは重要です。

詳細 ■ KEYWORD 05 | 備える | p.16

■ 「性別適合手術に関するお金事情」 | p.18



るな&ななさん



るな：実家から出て経済的に独立し、一人暮らしをして、今はななちゃんと二人で暮らしていて、少ない

収入の中で家計のやりくりをしていると、比較的裕福な家庭だったこともあり、親のありがたみというか、すごさをひひしと感えています。20代後半になり、周囲も結婚して子どもできたりして、適齢期と言われる年代になってはいるものの、まだ将来のことはふわっとしか考えられていないのが正直なところです。

なな：るなちゃんとは対照的に、決して裕福とは言えない家庭で育ち、だからお金に関してはけっこうシビアだと思います。積立とか投資にもすごく興味はあるのですが、リスクに対する不安や恐れがあって、一歩が踏み出せなくて。地道に稼いで、稼いだ分でやりくりし、少しずつ貯金をして、というのが自分には合っているみたいです。今は看護師をしているのですが、この資格のおかげで、いつでもどこでも働けるという状態を保つことはできて、それを維持しながら、将来のお金のこと、「殖やす」「備える」についても考えていければと思っています。家賃や生活費などの二人に共通するお金の管理は、月末締めで折半しています。実際の管理は主に私がしています。

ADVICE

貯蓄をするだけでなく、少し利回りを意識し、お金にも働いてもらうということも考えましょう。資産を殖やすには、元金×利回り×時間を意識することが重要で、投資を始めたら、短期的な値動きで一喜一憂せず続けることも大切です。ななさんのように投資に興味はあるけれど、リスクを恐れて踏み出せない方も多いと思います。金融商品はたくさんありますが、それぞれ特徴があります。特徴を理解し、自分に合ったわかりやすいものからスタートするのがよいでしょう。

詳細 ■ KEYWORD 06 | 殖やす | p.17



タケシさん

ストレスの発散方法はいろいろあると思うのですが、私の場合、浪費で発散するという悪い癖があります。出身地に住んでいたときは、ストレスが強いとお酒を飲みに行き、飲むと人におごりたくなって。あるいは通販サイトで、着もしない洋服をたくさん買って散財し、挙げ句は消費者金融に手を出したこともありました。地方だとお酒かパチンコぐらいしか娯楽がないんですよ。怖かったのが、公務員という肩書きがあると、電話1本、メール1本で上限金額まで貸してくれることで、何度か消費者金融等からの借入れを繰り返したあと、怖くなってやめました。

東京に出てきてからは、逆に娯楽や楽しいことがありすぎて、最近まで、ある分だけお金を使ってしまっていました。同居しているパートナーがお金にぎっちりしている人で、いつも注意されています。今は、コロナ禍もあり、仕事がかかり過酷で、お金が入ってきても使う時間も体力もない状況で、そうやってようやくお金を貯められるようになりました。

ADVICE

パートナーさんのおかげで、お金との付き合い方が変わったようですね。会社員や公務員は毎月入ってくる金額が決まっているので、まずは貯蓄額を決めて、残った分で生活をするところから始めましょう。給与天引きなどを活用すると便利です。

詳細 ■ KEYWORD 03 | 貯める | p.14

保険については、職場に保険会社の外交員が営業に来るのですが、本当に必要かどうかあまり考えず、付き合いで入ってしまった保険がたくさんあって、それについては、ファイナンシャルプランナーの友人に相談して、今は最低限必要なものだけに整理しています。

## お金に関する「悩み」を聞かせてください。



### るな&ななさん

るな：もうすぐ30代を迎える私たちの今の課題は、「稼ぐ」「貯める」「殖やす」かなと思っています。健康面も体力面も、まだ心配はいらないのですが、一つあるのは「子供」のことで。今後、子供が欲しいと考えたときに、当然ながら、お金が必要です。

なな：私たちが今、子供をためらっている理由の一つにお金のことがあって、二人の収入で子供を持って、となったときに、なるべくなら苦勞をさせずに育ててあげたいし、そうなると、お金の部分の不安はずっと付きまってくるだろうなと思っています。

るな：だから今は、とにかく、いっぱい稼ぎたいです。

**ADVICE** 子供を持つ夢を実現するためにも「稼ぎたい」と思っているらっしゃるようですね。子供を持つことは三大支出の一つとも言われます。必要な支出を念頭において、計画的に貯めて、殖やしていきたいですね。仕事は「稼ぐ」ためだけでなく、仕事を通じて自分自身の成長を体験できることも珍しくありません。子供を育てながら、働くことそのものが「自己実現」の機会となれたらいいですね。

詳細 ■ KEYWORD 03 | 貯める | p.14  
■ KEYWORD 06 | 殖やす | p.17

※同性カップルの子育てに関するお金の心配の原因の1つに、生殖医療や子育てに関する補助金等が婚姻を前提としているという社会的な事情があるためとされています。



### とーあさん

お金の勉強を始めてから、なんとなく感じていた不安は少なくなっはきましたが、ここ最近の物価高、増税、社会保険料の上昇などもあり、「稼ぐ」をしっかりやっていくことは当然として、今後は「殖やす」もやっていけたらと考えています。

それから直接的ではないかもしれませんが、健康寿命を延ばすことが大事だと感じています。ホルモン療法も行っていますし、健康には人一倍留意しなければと思っています、健康とお金はリンクしているものなので。

また、トランスジェンダーとしては、手続き的にも心理的にもいろいろ面倒なことも多くて、なるべくなら病院に行きたくない。そのためには、日頃から体調を崩さないように気をつけることが大切です。県内に、自分がトランスジェンダーであることを知った上で対応してくれる病院があるのですが、ちょっと遠くにあって、どうしてもというときでないと、なかなか行きにくいんですね。

あとは、ちょっと恥ずかしいのですが、脱毛に関心があって。その際に、男性用か女性用かで困って、結局「FTM」「脱毛」で調べてみると、信頼できるのか分からず、料金も不透明で。男性ホルモンを注射して毛を増やし、その一方で、脱毛をしたいという、なんだか自分でも矛盾を感じつつ、ちょっと悲しい気持ちになったりもします。

**ADVICE** お金について知ることで、不安がなくなっはたんですね。健康でいるということはとても大切です。現在健康でいることは、将来の「使う」=出費を減らすことにもつながる重要なこと。「病院へ行きたくない」という気持ちから、病状が悪化してしまうことは避けたいですね。コロナ禍で進んだ「オンライン診療」などがもっと発展することで、誰もが気軽に相談できる環境整備が進むとよいですね。

詳細 ■ KEYWORD 02 | 使う | p.13



### タケシさん

公務員という職業柄、副業ができないので、仕事以外での資産形成の間口が狭いのかなという印象を受けています。どういうふうにお金を殖やしていけばいいのか、いろいろ調べたりはするのですが、インターネットの情報はたくさんありすぎて、また玉石混交で、何が正しい情報なのか分かりにくいと感じています。

消防の仕事は昼も夜もなく、絶対的に体力が必要で、相当きつい部分もあります。なので、ずっとこの仕事を続けていくのは難しいと思っています。

最近、コロナ禍で、健康を強く意識する出来事がありました。実は私のパートナーがコロナのワクチンの副反応で、心臓の筋肉が炎症を起こし、一時、心肺機能停止(CPA)の状態になったんです。今はもう元気になっていますが、自分もいつこういう状況になるか分からない。好きな仕事、やりがいのある仕事を続けることも大事だけれど、自分の体のことを気遣うことも大事で、そのバランスをどういうふうにするのがいいのかを最近よく考えています。

まだ漠然として何も見えていないのですが、できれば、50代で今の仕事を早期退職して、資産を運用しながら、その後の生活を楽しく健康に暮らしていけたらなっはと思っています。そして、そのためのお金をどうやって作っていくのが今の課題になっています。

**ADVICE** 誰にでも共通する将来の不安に健康とお金がありますね。お金の不安を解消するためにも将来の資産形成が大事です。そのキーワードは、長期・積立・分散です。無理のない金額で毎月コツコツ積み立て、将来の自分たちのために「長期目線」が大切です。

詳細 ■ KEYWORD 06 | 殖やす | p.17

遠すぎず、近すぎない未来について、例えば20年後の未来はあなたはどうなっている、どうなりたいと思いますか？



とーあさん

50代後半になっていますが、少なくとも二人で生活できるようにはしておきたいです。というのも、母が80代になり、きょうだいはいませんが、私と同居する可能性もあるので。おそらく何か仕事はしていると思いますが、好きな人や気心の知れた仲間と、好きなときに好きなことができる状態だといいたいですね。お金に縛られない生活といえますか。働くときは働く、遊ぶときは遊ぶ。メリハリのある暮らし。そのためには、今から貯金や投資をしておかないといけません。



るな&ななさん

るな：40代後半になり、二人ともまだまだ仕事をしているとは思いますが、子供がいるかいないかで、大きく変わると思います。今、好きな仕事ができている、それを手放したくないと思う反面、もし子供がいなかった場合、いたほうがよくなったって後悔している気もして。だから、今言えるのは、後悔しないで生きていくことです。  
なな：子供を産める年齢にはリミットがあり、高齢出産になればなるほどリスクは高くなります。そう考えると、そろそろ具体的に考え始め、決断をする時もあるでしょう。いくらあれば安心して産めるのか。気になることです。



タケシさん

これから先、日本の制度がどのように変わっていくかは分かりませんが、もし同性婚が認められたとしても、今の職場で、同性のパートナーと結婚するというのは難しいだろうと考えています。その一方で、子供が好きなので、養子とか里親とかで、子供が持てるという希望もあります。あとは、仕事柄、なかなか旅行ができないので、パートナーと一緒に国内外あちこち旅行したいですね。そのための時間的経済的な余裕がある暮らしをしたいです。

ユース世代に向けて

インターネットを上手に活用し、正しい情報を得て、自分が安心できる居場所を見つけて、激動するこの時代と一緒に楽しめたらと思います。

ユース世代に向けて

異性のカップルなら使える制度が、同性カップルだと使えないこともあります。自分の将来にもつながってくるので、お金のことは若いうちから学ぶことが大切だと思います。

ユース世代に向けて

自分の生活を豊かにするためには、国が豊かにならなければいけません。だから、政治に関心を持ち、他人任せにせず一人一人が考え、選挙に行くようにしましょう。

ADVICE

ライフイベントへの備えとして、「いつ」「どのくらい必要か」予め把握しておくことは重要です。多様化したライフスタイルの中で、自分らしい選択をするためにも人生の大きな支出のイメージは持つとよいですね。どこにお金を置いておくか考えることも重要です。

01\_必要な時に現金に変えられるか(流動性)

02\_運用したお金が減らないか(安全性)

03\_運用したお金を殖やすことが期待できるか(収益性)

の三つを知っておくと便利です。自分に合ったお金の置き場を考えてスタートしましょう。

詳細 ▶ ライフプランシート | p.20

ここでは、ライフプランを考えるためのお金にまつわる6つのキーワードをご紹介します。

# あなたはどんな人生を送りたいですか？

「将来どんな人生を送りたいか」「何歳の頃にはどうなっていたいか」。そんな将来の設計図について具体的に考えることを「ライフプランニング」と言います。

これからの将来の設計図(ライフプラン)、5年後、10年後、20年後……どんなことをしていきたいか、どんな自分でありたいか、考えてみたことはありますか？

あなたはLGBTQ+の当事者、もしくはそうかもしれないと思っている当事者として、自身の課題、家族や友人との関係性などで、今は頭がいっぱいの方もいるかもしれません。でも少し、社会や未来へ視野を広げてみると、すでにさまざまな人生を歩んでいる方々がいます。

昨今では性別移行をしてパートナーと結婚式を挙げたり、同性カップルが共同名義で家を購入したり、子供を持つ当事者も出てきて、多様な生き方の選択肢が広がってきました。

ライフプランを考えることは、さまざまな選択肢の中から自分で選び、自分の人生を切り開き、自分らしく生きるための道しるべとなります。

人生のライフプランの中で起こる出来事、それをライフイベントと言います。ライフイベントではお金がかかることがたくさんあります。具体的なプランを実現するために「何にいくらかかるのか」、そして「どのようにして準備するのか」が重要です。

人生100年時代と言われる中、長期的な目線で、ライフプランを立ててみませんか？



# 稼ぐ

「稼ぐ」とは、「働く」ということです。

多くの人は、生活をするために、なんらかのかたちでお金を稼いでいます。総務省統計局『労働力調査』によると、2022年11月現在、日本の15歳以上の就業者は約6,800万人、そのうち会社や役所に勤めている人が約6,000万人と約9割を占めています。「稼ぐ」とは、言い換えると「働く」ということ。働くことで、お給料がもらえます。

一方で働くということは、単に「収入を得るため」ということだけではなく、「仕事を通して達成感や生きがいを得るため」「自分の能力を発揮するため」など、自己実現するため、あるいは自分の生活そのものとも言えます。多くの人にとって、働いている時間は、人生の時間の大きな割合を占め、どのように働くのかは、人生の充実感にも影響すると思います。さまざまなことを考慮した上で、自分自身にあった働き方、職業を見つけるということはとても重要です。

ここに、一般的な会社員の給料明細のサンプルを示しています。厚生労働省の統計によれば、20代前半の給料は平均で20万円です。左上の金額が、いわゆる基本給です。収入にはこれに加えて、残業代と交通費が支給されます。

実はこれ全部が手元に入るわけではありません。ここから社会保険料や税金が天引きされます。実際の「手取り」は約17万5,000円です。大体2割ぐらいが天引きされると覚えておいてください。

みなさんは、この手取り額の中でどう暮らしているか、考えなくてはなりません。必要な税金などが天引きされるため、手取り額は自分では変えられない部分です。逆に、この手取り額の中でどう使うかは、自分自身で決めることができるのです。この使い方をいかにコントロールできるのか、それはあなた自身にかかっています。

## 実際手元にいくら入る?

平均的な給与明細のサンプル

単位：円

支給	基本給	時間外手当	通勤手当		支給額
	200,000	8,000	10,000		218,000
控除	雇用保険	健康保険	厚生年金保険	介護保険	社会保険料
	654	10,890	20,130	0	31,674
	所得税	住民税			税額
	3,910	7,200			11,110

答え：175,216円

# 使う

まずは自分がお金をいくら使え、いくら使っているのかを把握しましょう。

一般的に、若いうちは、そこまで収入が多くないので家計管理は大変だと思います。まずは、使えるお金がどのくらいあるのか、自分がどのくらいお金を使っているのか、把握できているかがポイントです。

社会に出て一人暮らしをすると、自分の生活はすべて自分で賄わなければなりません。具体的には、住居費や水道・光熱費、洋服、美容院、携帯代など、生活する上で必要なお金がかかります。また、日常生活以外でも、友達との旅行や実家への帰省など、それぞれのイベントでまとまったお金が必要になる場面があります。

やりたいこと、欲しいもの、いろいろあると思いますが、限られた収入の中ですべて賄うことができるのでしょうか。必要なもの、欲しいものを区別して、

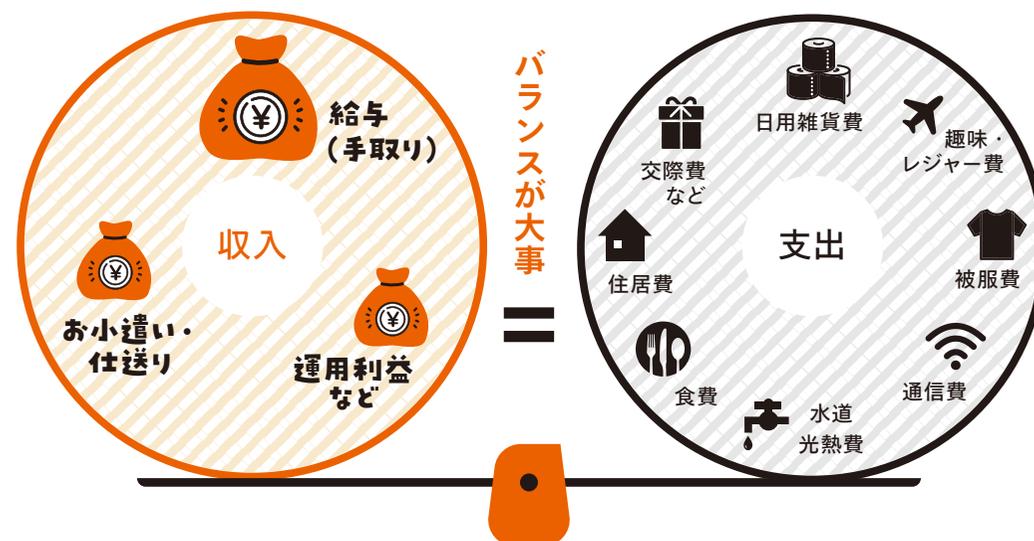
本当に必要なのか、時には時間をおいて考える冷静さも必要です。

また、入ってきたお金(収入)と出ていくお金(支出)のバランスを取ることも大切です。毎月、毎月、入ってきたお給料をすべて使ってしまう……。これは、大丈夫なのでしょうか。

「使う」は充実した今の生活を送るために必要ですが、今の自分を満足させるだけのものなのか、将来の自分に必要なものなのか、考えてみることも大切です。

今、必要なモノ・コトに「使う」ことは、生活する上で、生きていく上で必要なお金でもあります。それを踏まえて、今の自分が未来の自分のためにできることも考えていきましょう。

## 家計のイメージ



## 貯める

将来の自分のためにできることとして、収入の一部は「貯める」に回したいものです。

毎月の収入の中から税金等が差し引かれて残った手取りの中で、どう使うか、貯めるかは自分で決めることができます。「貯められるほどお金がない」と思われる方もいるかもしれませんが、貯め方のコツをお伝えしたいと思います。

「私の貯蓄額は、今の銀行残高です!」という人もいますが、それはたまたま今残っているというだけで、貯めていることにはなりません。とりあえず使ってみて、余った金額を貯蓄に回そうとしても、なかなかお金は貯まりません。

家計管理のポイント、お金の貯め方のコツは、先に貯蓄する金額を決めて、手元に残った金額分を使うというやり方です。

予め貯蓄をして、残った分で生活をした場合、毎月

給与をもらっていけば、少しずつでも着実に貯蓄合計額は増えていきます。この仕組みなら、一番無理なく貯めることができます。

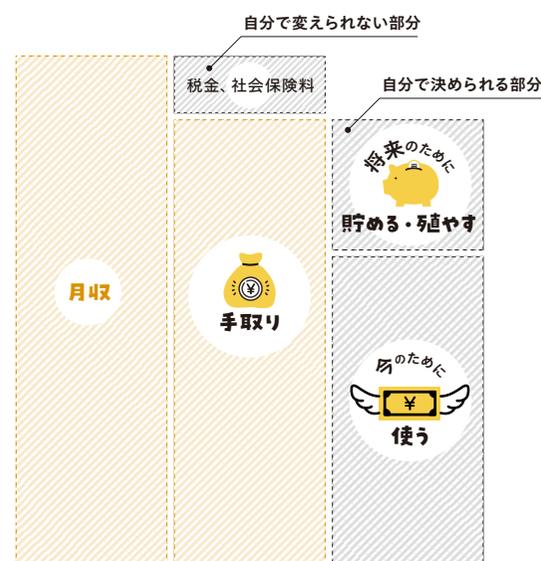
たまに、貯めることに重きを置きすぎて、たくさん貯蓄をして、足りなくてすぐに引き出してしまふ人がいるので、やりすぎは要注意です。無理のない範囲で、毎月決まった額を貯めることを実践してください。

みなさんはどんな人生を送りたいですか？

そしてそのためには何が重要だと思いますか？

学びも必要、運も必要、経験・努力も必要？

いろいろあるかと思いますが、お金も必要です。自分の夢、目標を実現するためには合計いくら必要でしょうか。そのために、あなたは毎月いくら貯めていきますか。



## 借りる

お金を準備する方法として、「借りる」という選択肢があります。

お金を借りることに対して、マイナスのイメージを持っている人もいます。しかし、借りることがすべて悪いことというわけではありません。自己実現のために目的があって、やむを得ず借りることもあるでしょう。学生が利用できる奨学金などはその代表例です。

お金を借りるときには、「借りている意識」を持つことが大切です。お金は、借りたら返さなければいけません。今、お金を借りてまで必要なモノ・コトなのかをしっかりと考えることが重要です。お金を借りて返す時には、元本はもちろん、利息も合わせて返す必要があることを理解しましょう。

安易な借り入れはトラブルの原因です。利息は、借りている金額に金利、期間をかけて金額が決まります。例えば、10万円を1か月借りると、利息は1,500円と言われました。これは高いでしょうか、

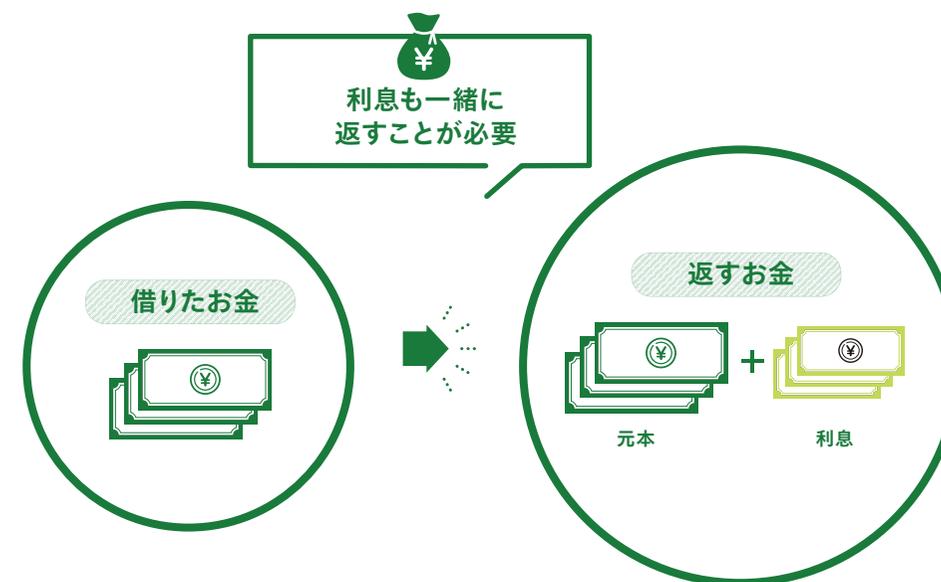
安いでしょうか。

利息は、年利で考えますので、1か月1,500円を1年(12か月)で計算する18,000円なので、この利息を金利にすると、18%ということになります。

一方、2022年現在の普通預金の金利は、なんと0.001%なので、10万円を1年間銀行に預けても、1円しか利息がつきません。

一見、1か月1,500円の利息という、借りる10万円からすると安いような気がしますが、決してそんなことはありません。実はとても高い金利・利息を払うことになるのです。

借りることが悪いわけではなく、借り入れをするときには慎重に、ということです。安易な借り入れは避け、今本当に必要かどうかを冷静に考えてみるのが大切です。緊急性がないなら、お金を貯めてから買うという選択も考えていきましょう。



# 備える

「備える」といえば、保険です。

みなさんが事故や災害に遭ったり、事故の賠償責任やケガや病気の治療費がかかるなど、お金が必要になることがあります。そのような場合に、金銭的負担を減らして、みなさんや家族を守るための備え、それが保険です。

保険といっても、健康保険、国民年金、厚生年金、労働保険など、国民の義務として入らなければならない社会保険と、保険会社が商品として提供している民間保険・共済の、大きく2種類あります。

保険・共済は、事故やケガ・災害に遭ったときなど、あなたや家族の生活を守るための備えです。保険・共済はみんなで少しずつお金を出し合って、誰かが病気やケガになりお金が必要な時に積み立てたお金を利用できるように作られています。

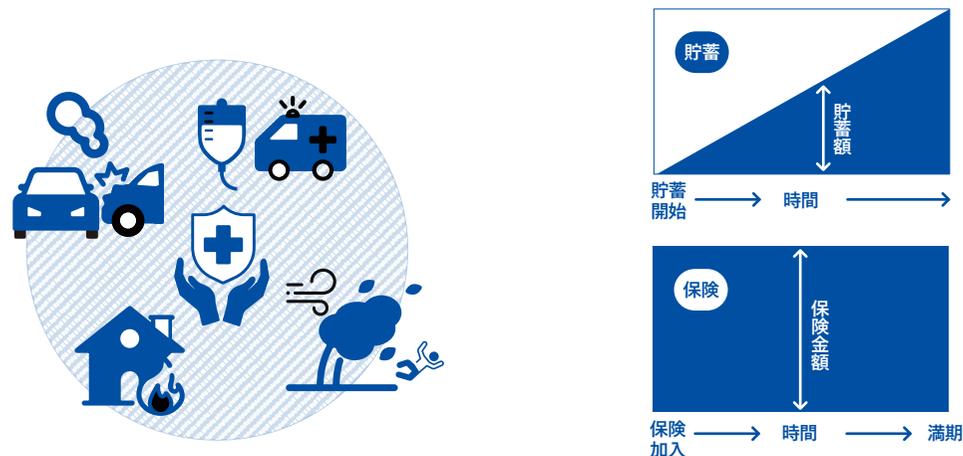
保険・共済に加入すると、お金が貯まる前でも、

万が一の際にはお金を受け取ることができます。徐々にお金を貯める貯蓄と違い、保険・共済は加入したときから補償を受ける権利がありますので、保険・共済のほうが速攻性はあると言えます。貯蓄と保険を比較する際に、「貯蓄は三角、保険は四角」と表現したりします。

民間の保険・共済は、国の保障が行き届かないところをカバーするものです。今は多彩な保険がありますので、自分に必要な保険を見極めて、加入することをお勧めします。

保険についている保証を維持するためには、継続して支払う必要があります。毎月の掛け金と支払い続ける期間を考え、その保証が必要なのか、払い続けられるのかということを考えてみるとよいと思います。

貯蓄は三角、保険は四角



# 殖やす

「殖やす」ためには、お金の置き場所、金融商品の選び方が重要です。

代表的なものとして、預金・債券・株式があります。それぞれの金融商品には特徴があり、預金や債券、株式をリスクとリターンという観点から一つの図にしたものがこちらです。

縦軸はリターン、横軸はリスクを表しています。ここでのリターンとは受け取れる利益の大きさのことです。リスクとは収益のブレ幅のことです。ブレ幅が大きいほど、リスクが高いということになります。

債券は、預金より少しリターンが高く、リスクも少し高くなります。

株式の場合は、株価が大きく上がるかもしれないので、期待できる収益も大きいですが、株価の変動幅も大きいのでリスク(ブレ幅)も高い、ということになります。

これら以外にも、少ない金額(一般には1万円)からいろいろなテーマに沿って投資することができる投資信託もあります。

「元本保証で年利10%もらえるよ」

そんな話を聞いたときには、この相関関係を思い出してください。甘い言葉に引っかからないよう注意

しましょう。

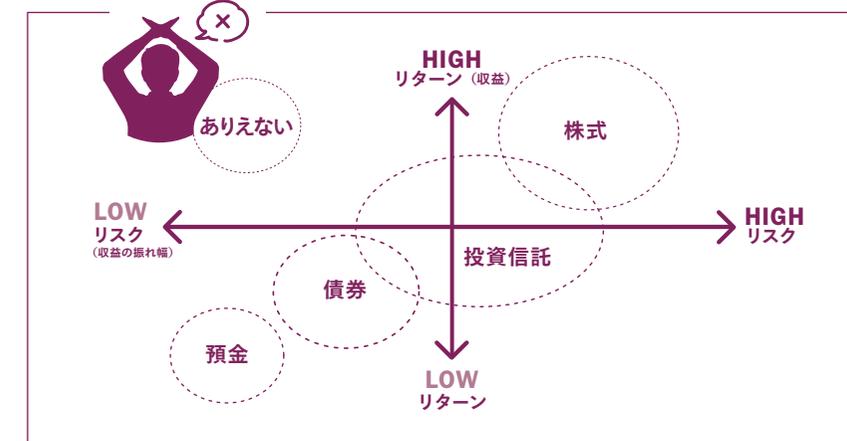
リスクを抑えながら上手に資産形成するにはどうしたらいいでしょうか。それには、「長期・積立・分散」という三つの視点が大切になります。

一つ目は「長期」です。理由は複利の効果です。利息が利息を生む、一見たいした違いではないように思えるかもしれませんが、これが20年30年と長期間になれば、その違いが大きくなります。

二つ目は「積立」です。少しずつでも定期的に同じ金額で買っていくことを、ドルコスト平均法といいます。毎月の購入金額を決めることで、「高い時は少なく、安い時は多く」買うことを自動で行うことができ、結果として買い付けコストを下げる効果が期待できます。

三つ目は「分散」です。同じものに集中して投資するのではなく、投資するものを分散することで、リスクを軽減することができます。

自分が頑張っている方法に加えて、お金を貯める・殖やすという視点で、お金にも働いてもらいながら、資産形成を考えてみてください。



3つの視点を大切に  
長期 積立 分散

## 性別適合手術に関するお金事情

公認会計士・税理士

鈴木和孝（仮名）（トランスジェンダー男性）

トランスジェンダーの中には、性別適合手術を希望される方もいます<sup>(注1)</sup>。希望する手術の内容やどこで手術を受けるかでも大きく変わりますが、当事者として手術の安心・安全、そして技術は重要事項でありながら、お金の面も無視できないものであることもまた事実でしょう。日本では、2018年から性別適合治療は保険適用の対象となったものの、その適用要件はとてども厳しく、制度に矛盾があるような状況のため、多くの場合が保険適用外での自費治療となります<sup>(注2)</sup>。

もし、手術を希望する当事者の方で、まだホルモン治療を開始していない方は保険適用での手術の可能性があるので、保険適用での治療を検討してみてください。

そして自費となった場合でも、治療開始前に医療保険に入っていれば、会社によっては性別適合手術について保険金がおおりこともあるので、保険会社に連絡してみてください。

また、税金面では医療費控除の対象となるという判例があるので、確定申告の際に医療費控除として申請することをおすすめします<sup>(注3)</sup>。

なお、性別適合手術とは離れますが、戸籍変更前に入院が必要となる場合、自認する性の病室を使えるか不安に思う当事者は多いと思います。実際の方針は病院ごとに異なるようですが、個室利用時の差額ベッド代の支払いが免除されるケースもあるようなので、担当医師と相談してみてください<sup>(注4)</sup>。

<sup>(注1)</sup> 性別適合手術とは、身体の性と性自認の不一致を一致させることを望む場合に受ける性自認の性別に合わせるための外科的手術であり、特に内外性器に関する手術を指すことが多いとされています。なお、日本では性別適合手術を含む性別適合治療は、「性同一性障害に関する診断と治療のガイドライン」（「日本精神神経学会」及び「性同一性障害に関する委員会」報告）に沿って、段階的に行われます。

### 手術後のお金の話

性別適合手術が終わった後のお金のお話も少し。まずは、継続したホルモン投与の費用が発生します。ただし、戸籍の性別を変えていて、日本で認可されているホルモン薬であれば保険適用の対象となります。

そして、医療とは別に、自認する性で生活し、働くための洋服、メイク道具、小物等への出費。僕は、治療と会社内でのトランジションがほぼ同タイミング

だったこともあり、スーツやネクタイ、革靴といった小物をすべて買い揃える必要があり、まとまったお金を短期間に使いました。ただ、僕自身、欲しくもない女性モノの仕事用品を購入していたときと違って、あのお金の使い方は本当に自分にとって嬉しくて、幸せなお金の使い方でした。少し緊張しながらも、初めてネクタイを締めて背広を着て会社

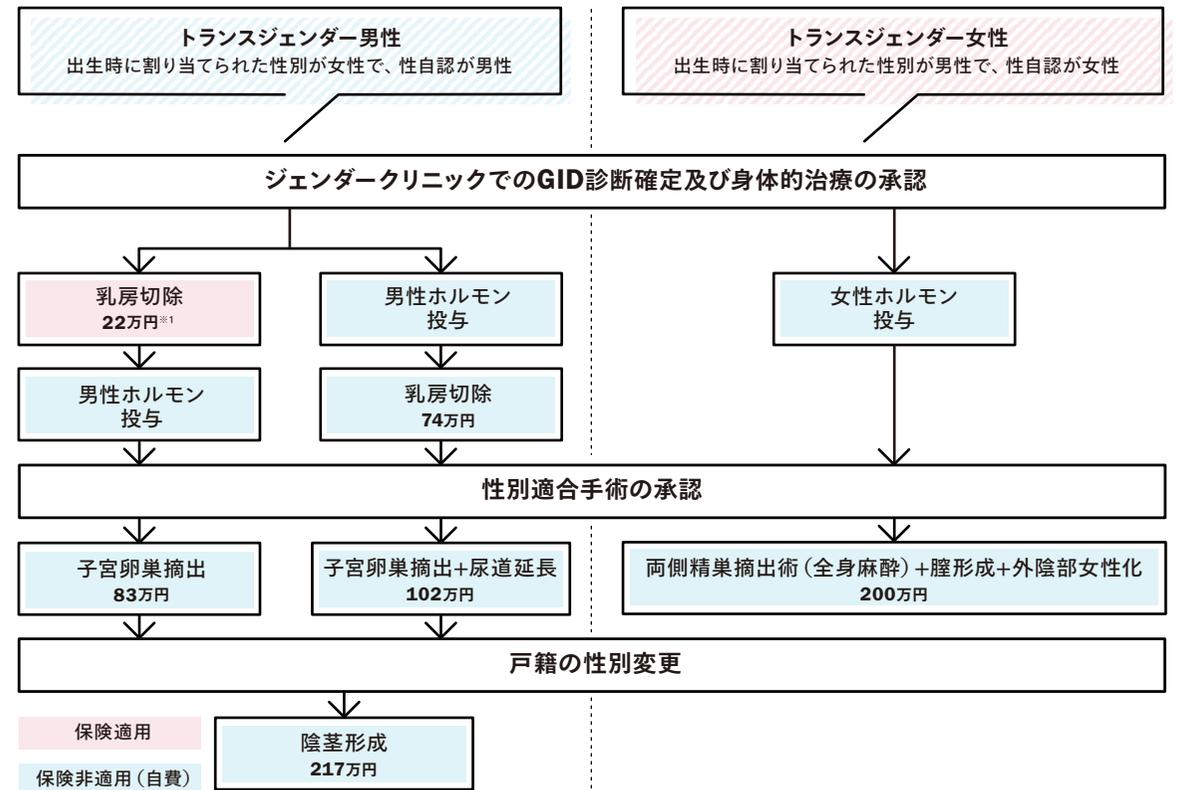
行ったあの日、子供の頃の夢がかなったあの日のことを思い出すと、今でも特別な思いで胸がいっぱいになります。

治療費用を含むトランジションに必要なお金は、トランスジェンダーでなければ本当は必要のないものかもしれません。だけれど、社会が変わりつつある中で、その負担を軽減する制度やサービスも少しずつ出つつあります。それら与えられた権利をきちんと利用するとともに、トランスジェンダーだからこそ分かる、自分の望む「生活」や「自分」を手に入れる「幸せ」、その生活を送れる「幸せ」を噛み締めて、ワクワクする毎日を送ってもらえたらと思います。

※この記事は、あくまで一当事者の私見に基づくものであり、専門的な情報を網羅的かつ正確に記載できていないおそれがあることを予めご了承ください。

## ●性同一性障害（GID）の診療の流れ

この流れはあくまで一例であり、当事者の状況、希望によって内容や順番が異なるケースもあります。



※岡山大学病院ジェンダーセンターのホームページを基に作成(2022年2月1日時点)。  
※手術料金は一例であり、条件や追加手術で変動し、また、医療機関ごとに金額は異なる。  
※【※1】3割負担の場合。

### 性別適合手術の保険適用（注2）

厚生労働省からの通知により、保険適用となる性別適合手術の要件が示されています。

#### 1. 施設基準

認定施設での治療のみ適用対象(GID学会サイト:認定施設一覧から作成)

- 岡山大学病院
- 社会医療法人 光生病院
- 山梨大学医学部附属病院
- 名古屋大学医学附属病院
- 札幌医科大学附属病院
- 沖縄県立中部病院
- 医療法人 明理会 行徳総合病院
- 札幌中央病院

※2022年2月1日現在(認定順)

#### 2. ホルモン製剤の投与

ホルモン製剤の投与(ホルモン治療)は保険適用対象外治療のため、保険適用対象となる治療を行う前にホルモン製剤投与を行っていない必要があります。但し、性別適合治療を行う上で参照される性同一性障害に関する診療と治療のガイドラインでは、性別適合手術を行う前にホルモン治療の開始を促しているため、制度として矛盾した設計となっています。

### 審判所による性同一性障害による性別適合手術は医療費控除の対象になることの裁決(注3)

性同一性障害の患者が医師による診断、治療を経て海外で受けた性別適合手術の費用について、名古屋国税不服審判所は当該手術費用等が医療費控除の対象となる旨の判断を示しています(名裁(所)平19第29号)。なお、当該裁決は、海外で受けた手術費用に関するものですが、当然、国内での手術費用(性別適合治療の一環として行われるものはすべて)は医療費控除の対象となります。

### 差額ベッド代の取り扱い(注4)

厚生労働省からの通知で、差額ベッド代を患者が負担する必要がないケースが示されています。

- (1) 同意書による確認が行われていない場合
- (2) 患者の治療上の必要により差額ベッド室に入院させる場合
- (3) 病棟管理の必要性等から差額ベッド室に入院させた場合(患者の選択ではなく、病院側の判断)

ここで、戸籍の変更が行われていないトランスジェンダーが自認する性の病床に入院できない場合は、(3)を理由として、差額ベッド代を患者が負担する必要がないとされる場合があります。但し、病院側の判断が必要となるため、担当医へ相談してみてください。



## 「LGBTQ+」とは？

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニング/クィアの頭文字を並べた言葉で、「性的マイノリティ(セクシュアルマイノリティ)」の総称のひとつ。最近では、より多様で包括的な意味合いを持たせるために「+」を付けることもある。

### L Lesbian レズビアン

女性として女性に対して恋愛感情や性的欲求を持つ人。  
女性同性愛者。

### G Gay ゲイ

男性として男性に対して恋愛感情や性的欲求を持つ人。  
男性同性愛者。

### B Bisexual バイセクシュアル

女性に対しても、男性に対しても、恋愛感情や性的欲求を持つ人。両性愛者。

### T Transgender トランスジェンダー

「出生時に割り当てられた性別」と「性自認」が異なる人。身体の性別に違和を感じている人。一方、「出生時に割り当てられた性別」と「性自認」が一致している人を「シスジェンダー(Cisgender)」という。

※医師が診断する精神疾患名の「性同一性障害(GID: Gender Identity Disorder)」も含むが、異なる概念。

### Q Questioning クエスチョニング

自分自身の「性の在り方」を決めたくない人、迷っている人、わからない人など。

### Queer クィア

性的マイノリティの総称。もともとは「風変わりな、奇妙な」という意味で、長らく性的マイノリティに対する侮蔑語・差別語として使われていた。そのネガティブな言葉を、差別と闘うために逆手に取って、性的マイノリティを包括し連帯するポジティブな言葉として、当事者自らが誇りをもって使用してきた経緯がある。

### + Plus プラス

LGBTQ以外にもさまざまな性の在り方があることを踏まえ、より包括的な意味合いを持たせるために「+(プラス)」が付けられる。

## 多様なセクシュアリティを表す 多様な用語 (一部を紹介)

### Xジェンダー X-gender

性自認が男性にも女性にも当てはまらない人。

### ノンバイナリー Non-binary

「男性/女性」といった「性別二元論(ジェンダー・バイナリー)」に当てはまらない性自認の人。

### パンセクシュアル Pansexual

性的指向の対象となる性別を限定しない人。

### アセクシュアル Asexual

他者に対して性的な魅力を感じない人、性的欲求を抱かない人。

### アロマンティック Aromantic

他者に対して恋愛感情を抱かない人。

## 確認しておきたい用語

### アライ Ally

性的マイノリティ(LGBTQ+)が生きづらい社会を変えていくために、当事者の味方・仲間として共に行動する人。

### カミングアウト Coming Out

文字通りの意味としては、「これまで人に話していなかったことを告白すること」で、性的マイノリティのあいだでは、「クローゼット(押し入れ)の中から出てくる(coming out of the closet)」という表現をもとにして、自身の性的指向や性自認を他者に公言することをいう。

### アウトイング Outing

本人の同意なしに、その人の「性の在り方」を第三者に暴露すること。

## 野村グループのLGBTQ+の取り組み

野村グループの最大の財産である多様な人材は、競争力とイノベーションの源泉です。私たちは、社員一人ひとりが自らのもつ能力や個性を十分に発揮して活躍できるよう、あらゆる場面において公平な機会を提供することで、多様性のあるインクルーシブな職場づくりを目指しています。

野村グループでは、LGBTQ+も多様性の一つとして、当事者が安心してやりがいを持って働くことができる環境の整備に取り組んでいます。主な取り組みとしては、LGBTQ+に関する差別を禁止した規

程の整備、ダイバーシティ研修やLGBTQ+勉強会の実施、同性パートナーでも利用できる福利厚生制度の整備、トランスジェンダー社員が自分らしく働くことを支援するガイドラインを整備しています。

また、社員が業務の傍らダイバーシティ、エクイティ&インクルージョン(DEI)啓発に取り組むDEI社員ネットワークが、日本を含めグローバルの五つの地域で活動しており、日本ではLGBTQ+の課題を知り行動する「アライ」を増やす活動などを2013年より行い、社内の風土醸成に努めています。

プライドハウス東京「アライ」広告



「プライドセンター大阪」オープニングイベント



東京レインボープライドへの参加



アライになろうパンフレットと虹色のコーン



当事者社員のカミングアウト トークイベント





**LGBTQ+ユースのための自分らしいライフプランとお金の話**

第1版 2023年2月2日発行

発行：野村ホールディングス

制作：プライドハウス東京【編集：山縣真矢（ぐび企画）／デザイン：妹尾亜留美（AL13 inc.）】

©野村ホールディングス 無断転載禁止