

## キラリ!サステナビリティ活動 「わたし遺産」大切な心の財産を未来にのこし伝える活動です

三井住友信託銀行では2013年から「わたし遺産」の募集を開始しました。これは未来にのこし伝えたいと思う「人・モノ・コト」についてその理由とエピソードを400文字の文章にまとめる応募企画で、第6回では過去最高の11,449通の応募が寄せられました。受賞作品は作品集としてまとめ、全国の支店のロビーにて配布したり、当社ホームページにて紹介しています。

第1回の応募で児童や学生、学校単位での応募が多数あったことから、第2回から「学校賞」を創設し、学校一括応募の受付を開始。以後、教育活動の一環としてクラスや学年、部活・学校単位にて取り組んでいただくなど、応募数は年々増加し、直近の第6回募集時には、過去最高の116校か

ら7,099通の作品が寄せられました。

また、これまでの応募作品に「ふるさと」をテーマとする作品が多く見られたことから、第6回では「心のふるさと賞」を創設しました。地元観光協会の協力を得て受賞作の取材を行うなど、「わたし遺産」は、学校教育や地域社会への貢献という点でも活動の広がりを見せています。

三井住友信託銀行の「わたし遺産」はこれからも皆さまの大切な「心の財産」も未来にのこし伝えるお手伝いをいたします。

「わたし遺産」  
第6回受賞作品は  
こちら!



「わたし遺産」  
第6回受賞作品集



## エコツーリズムのすゝめ

表紙の写真:北海道斜里郡斜里町/ヒグマ (写真提供:斜里町)

皆さまは「エコツーリズム」をご存知ですか?

エコツーリズムとは、環境保全と地域の持続可能性を考慮しながら、自然・街・人にやさしい観光を目指す理念です。日本には各地に豊かな自然環境や歴史文化がありますが、これらを体験しその保全について理解や学びを深めることが、今後の観光には求められています。今年度は、全国各地のエコツーリズムの取り組みを紹介します。

1970年代に「しれとこ100平方メートル運動」で全国的に注目を集め、2005年には世界自然遺産に登録された知床半島は世界的にも貴重な自然があり、その風光明媚な景色を楽しもうと、国内外から年間180万人の観光客が訪れます。

しかし、知床五湖など特定の地域に観光客が集中することによる交通渋滞や植生の踏み荒らし、観光客とヒグマの遭遇などの課題も出てきています。そこで、行政や専門家、観光業者などが協力して、2011年に知床五湖散策制度が導入されるなど、自然環境を保全し、知床らしい良質な自然体験を提供し、持続可能な地域づくりを目指すエコツーリズムの取り組みが進められています。

例えば斜里町では「ヒグマのすみかにお邪魔する」をコンセプトにクマの暮らしに配慮しつつ、「クマが出て安全に楽しめる観光」を目指して、高架木道や地上遊歩道の整備、ヒグマ対処法を学んだ特別なガイドの養成に取り組んできました。

知床連山を背景にした原生林には多くの野生動物が生息しており、ヒグマの爪痕やクマゲラの食痕などを確認することもできます。高架木道はシーズンを通して無料・安全に散策できますが、地上遊歩道は事前レクチャーの受講と、さらに特にヒグマの活動が活発な期間については、ヒグマ対処法を学んだ特別なプロのガイドの引率が義務付けられています。ガイドはヒグマとの遭遇回避や遭遇時の対処法を習得しており、安全を確保しながら原生の自然をより深く体験してもらえるよう案内をしています。ツアー参加者からは「自然を肌で感じながら散策できた」「自然観光のマナーも学べてよかった」と好評です。



秋の知床五湖(第一湖)

## 旬を味わう「ホームクッキング」レシピ

かつおとわかめのおかずサラダ



刺し身用のかつおとわかめ、キャベツなどを合わせてサラダ仕立てにしました。初がつおは5〜6月、戻りがつおは9〜10月が旬の季節です。

調理時間	エネルギー	塩分	ホームクッキングはこちら!
10分+	271kcal	2.1g	

※エネルギー・塩分は1人分です。  
※調理時間にかつおの下味をつける時間、わかめをゆでる時間は含まれません。

### 材料(2人分)

かつお(刺し身用・さく) ..... 300g  
キャベツ ..... 250g  
わかめ(塩蔵) ..... 20g

### (A)下味

青ねぎ(みじん切り) ..... 1本分  
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ ..... 小さじ2

### (B)

しょうが(粗みじん切り) ..... 1/2片分  
デルモンテ・オリーブオイル ..... 大さじ1

### (C)

キッコーマン特選丸大豆しょうゆ ..... 大さじ1と1/2  
酢 ..... 大さじ1と1/2



### 作り方

- 1.かつおはさくのまま(A)の下味の材料を絡めて冷蔵庫で20分程なじませる。
- 2.わかめは水にもどして塩出しをし、ざっと湯にくぐらせて食べやすい長さに切る。
- 3.キャベツは4cm角に切り、2の湯に塩少々(分量外)を加えてゆでて水に取り、冷めたら水気を絞る。
- 4.食べやすく切った1と2、3を盛り合わせる。
- 5.(B)をフライパンに入れ、弱火で香りが立つくらいまで炒め、(C)を加えてざっと混ぜ、4にまわしかける。

メニュー提供 キッコーマン株式会社  
※禁無断転載

# SuMi TRUST With You

2019年度  
社会貢献活動  
REPORT  
vol.1

## Special Topic スペシャルトピック

安心とたのしみで豊かな長寿を〜人生100年応援部〜

キラリ!サステナビリティ活動

「わたし遺産」大切な心の財産を未来にのこし伝える活動です

旬を味わう「ホームクッキング」レシピ  
かつおとわかめのおかずサラダ



写真提供:斜里町

当社のサステナビリティ活動はこちら

サステナビリティサイト▶



支店ブログ▶



# 安心とたのしみで豊かな長寿を～人生100年応援部～



医療技術の進歩などにより、我が国の平均寿命がさらに伸び、多くの人が100歳以上の長い人生を生きることになるといわれていますが、現在の社会や企業の各種制度は、「人生100年」を前提としていないため、これまでになかったさまざまな不安を抱えることになることが予想されます。三井住友信託銀行では、「人生100年応援部」を新たに設置し、「人生100年時代」の到来により生じるさまざまな課題に対し、適切なソリューションを提供してまいります。



人生100年応援部 部長 谷口 佳充

昭和から平成に移った頃「これから人生80年の時代になる」と言われ、さまざまな変化がございました。あれから30年、多くの方に「百寿」が訪れる令和の時代において、信託をはじめとしたソリューションで、皆さまの豊かな人生を応援いたします。

## 人生100年応援部

当社では、「人生100年時代」の到来により個人のお客さまに生じるさまざまな課題に対し、適切なソリューションを提供することを目的とした「人生100年応援部」を4月1日付で新たに設置しました。

医療技術の進歩などにより、我が国の平均寿命が伸び、多くの人が100歳以上の長い人生を生きることになるといわれる中、現在の社会や企業の各種制度は、人生100年を前提としていないため、長寿化の進展により、老後の資産不足から、いわゆる老老介護や認知症発症後の生活期間の長期化など、これまでになかったさまざまな不安を抱えることになります。

一方で、より長くなる人生を前向きに捉えた動きも広がっており、ひ孫を含めた四世代で団欒されるご家族や、新たな趣味や学び、社会参加にチャレンジされるご高齢者も増えています。

今般、設置した「人生100年応援部」では、長寿化による人生の時間軸の変化が生じさせるお客さまのニーズの多様化、高度化を捉え、お客さまへ安心や安全、楽しみをご提供すべく、長年培った信託銀行グループならではのノウハウを生かしてソリューションメニューを開発し、順次ご提供いたします。

## 「人生100年時代」はもう現実

「人生100年」というと、ベストセラーとなったリング・グラットン著書の『ライフ・シフト』を思い浮かべる方も少なくないと思います。100歳生きる人生に合わせて、私たちは働き方だけでなく、生き方を変えるべきだ、というメッセージが込められた本です。本書には、平均寿命についてこう書かれています。

●今20歳の人には100歳以上、40歳以上の人には95歳以上、60歳の人には90歳以上生きる確率が半分以上ある

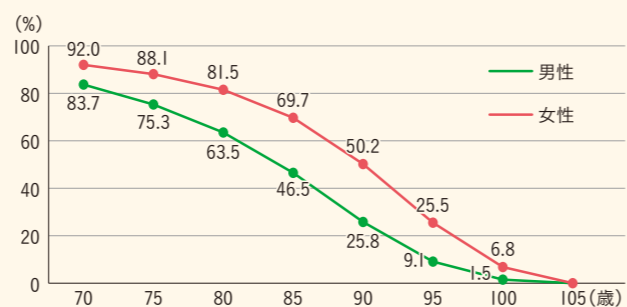
●2007年に日本に生まれた子どもの50%は107歳まで生きる  
過去において、最初に平均寿命を大きく延ばしたのは、「乳幼児」死亡率の改善です。その次は、「中年」の慢性疾患、特に心臓血管系の病気とがん対策が進んだことにより、平均寿命が改善されました。そして、その次に平均寿命を大きく上昇させるのは、「高

齢」にまつわる病気の克服だろう、といわれています。

長生きが当たり前となる人生において、『ライフ・シフト』では、楽しい人生を過ごすために必要な働き方を考えるべきであり、人生を楽しむには、「見えない」資産— 家族や友人関係、肉体的、精神的な健康と幸福、自分についての深い知識、多様な人的ネットワークなど— を蓄積していくことが大切だと述べられています。

### ●日本人の年齢別生存者比率

年齢別生存者比率をみると、女性では90歳時点でも5割、95歳時点でも1/4の人が生存する。



(資料)厚生労働省「生命表」などより三井住友信託銀行調査部作成

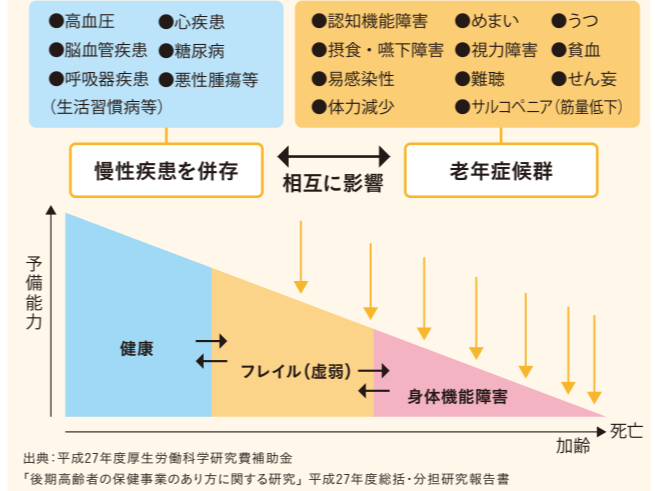
## 大切なのは「見えない」資産

「フレイル」は、健康な状態から介護が必要になっていく途中の、中間的な虚弱段階を表す言葉であり、身体的フレイル・精神的フレイル・社会的フレイルの3つに分けられ、それぞれが相互に影響しあっています。特に社会的フレイルが高じて社会とのつながりが希薄になると、心身の健康状態がドミノ倒しのよう一気に悪化することが、研究の結果、明らかになっています。

私たちは、「見えない」資産で社会とつながり、健康を保てています。友人と食事やお喋りを楽しんだり、不安や悩みを相談したり。時には自分の得意な分野を人に教え、人の役に立つことに喜びを感じたりもするでしょう。私たちの健康には、生きがいや楽しみが必要であり、「見えない」資産— 社会とのつながり— がそれをもたらしてくれる、長い老いを楽しく生きる大切な要素と

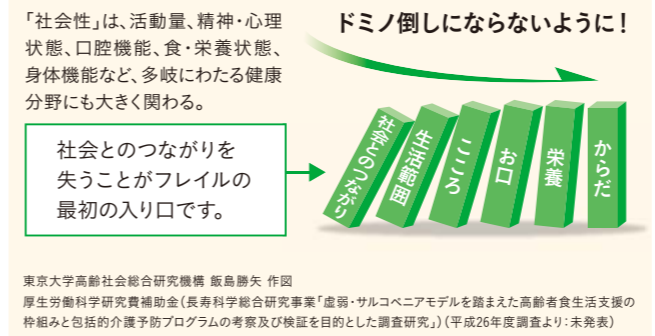
いえるでしょう。日本人は「親しい友人がいない」「頼れる人がいない」傾向が諸外国に比して高いようですので、もっと積極的に「見えない」資産を大切にすべきなのかもしれません。

### ●フレイルの概念



出典：平成27年度厚生労働科学研究費補助金「後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究」平成27年度総括・分担研究報告書

### ●高齢期において「社会性」を維持する意義



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図  
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考察及び検証を目的とした調査研究」)(平成26年度調査より:未発表)

## 長い天寿を全うするために

“高齢”にまつわる病気を克服し、長い天寿を全うした人が亡くなる時代になると、できれば最期のときを悔いなく迎えたい、自分の身終いをしておきたい、と考えるようになるでしょう。そのためには、自分が最期のときをどう迎え、どう身終いするか意思表示をしておく必要があります。よく考え、決める準備をしっかりと行わなければなりません、いざ自分の最期を考えると、心も揺れ、不安な気持ちも訪れてくることと思います。

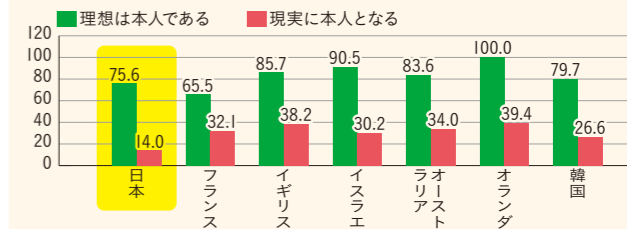
しかし、以下にもあるように、私たち人間には死にゆく力、やすらかに死を迎えられる仕組みが備わっているそうです。

### ●人間の身体がもつ「死にゆく力」を邪魔しない

ヒトは、進化の過程で「死のプログラム」を獲得した  
やすらかに「死」を迎えられる仕組みが備わっている  
身体に備わっている「死にゆく最後の力」を最大限に引き出すことが、やすらかな最期につながる

あすか山訪問看護ステーション 総括所長 平原優美氏

### ●本人が自分の最期の方針を決める割合が一番低いのが日本 本人が方針の主導権を握る「理想」と「現実」(がんケース)



出典：国際長寿センター「理想の看取りと死に関する国際比較調査」(2011)

### ●親しい友人の有無

日本は同性、異性とも親しい友人がいない割合が、欧米3カ国に比して高い。

調査回	日本 (%)		アメリカ (%)		ドイツ (%)		スウェーデン (%)	
	第7回	第8回	第7回	第8回	第7回	第8回	第7回	第8回
友人がいる	73.7	73.1	84.3	84.7	80.0	82.2	88.7	90.5
同性の友人がいる	53.2	57.5	43.4	39.8	32.6	32.2	28.4	28.1
異性の友人がいる	1.0	1.9	3.6	3.2	2.4	2.4	2.7	3.2
同性と異性の友人がいる	19.5	13.8	37.3	41.8	45.0	47.6	57.6	59.2
いずれもない	26.2	25.9	15.7	11.9	17.7	17.1	11.4	8.9
わからない	—	1.0	—	3.4	—	0.7	—	0.6
無回答	0.1	—	—	—	2.3	—	—	—

※「わからない」の項目は第8回より追加  
出典：内閣府「平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果」より抜粋

### ●同居の家族以外に頼れる人

日本は同居の家族以外に頼れる人がいない割合が欧米3カ国に比して高い。

調査回	日本 (%)		アメリカ (%)		ドイツ (%)		スウェーデン (%)	
	第7回	第8回	第7回	第8回	第7回	第8回	第7回	第8回
別居の家族・親族	60.9	66.2	63.6	60.7	73.7	69.0	58.6	59.2
友人	17.2	18.5	44.6	45.0	40.7	45.0	34.9	43.4
近所の人	18.5	18.3	23.7	24.6	38.2	42.2	26.5	31.2
その他	3.3	3.7	6.4	7.6	2.9	5.0	7.5	7.7
頼れる人はいない	20.3	16.1	10.5	13.0	5.4	5.8	9.7	10.8
無回答	—	0.1	1.8	—	0.4	0.4	—	—

出典：内閣府「平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果」より抜粋

この言葉に勇気もらいながら、「人生100年時代」— 長い老いを元気に楽しく過ごすために、ご自分の人生を考え、準備してませんか？ 私たち人生100年応援部が、安心とたのしみで皆さまの豊かな長寿をお手伝いいたします。

### 三井住友トラスト・グループのSDGs取り組み推進

当グループでは、持続的成長を目的としE(環境)・S(社会)・G(ガバナンス)を重視する「ESG経営・金融機関NO.1」を掲げた取り組みを推進しています。その一環で2018年からは、国連により採択されたSDGs(持続可能な開発目標)を事業機会の開拓、ステークホルダーの皆さまとの共通言語と位置づけました。私たちは社員ひとりひとりが担い手となり、SDGsが掲げる17の目標達成に貢献していきます。

当グループのSDGsの取り組みはこちら

