

法律をもっと身近に

vol.62

ほうてらす

2026.
Spring

スペシャルインタビュー 池上彰さん

02
〜
03
・
08

● 学校や会社で教えてくれない
お金のキホンを学ぼう

税金&社会保険料 …… 04～07

● スタ弁がゆくースタ弁日記ー …………… 09

● 知らなきゃ損!?
困った時は法テラスを利用しよう! ……10～11

いけ がみ あきら
池上 彰さん

1950年生まれ。
慶應義塾大学経済学部を卒業後、
NHKに記者として入局。
1994年から11年間にわたり
「週刊こどもニュース」の
お父さん役として活躍。
2005年、NHKを退職し、
フリーランスのジャーナリストとして、
テレビ、新聞、雑誌、書籍、
YouTubeなど幅広いメディアで活動。



池上彰さん、私たちの
「お金のミライ」
教えてください

税金や年金は、難しい制度の話ではなく、
私たちの暮らしと未来を支える仕組みです。
ニュース解説でおなじみの池上彰さんに、若者が将来のために
知っておきたいお金の仕組みについて聞きました。

生きていく上でお金の
付き合い方を考える

—なぜ日本では金融教育が
遅れたのでしょうか。

日本では伝統的に「学校教育は神聖で、お金の話は下品」「結局は金儲けの話になってしまおう」と見られてきたからでしょうね。「お金は社会に出てから学ばばいい」という空気が強かったのです。一方、アメリカでは高校で株式投資も学びます。これからの時代、社会で生きる上で投資は避けて通れない、という考えがあるからです。実際、昔は金利が高く、お金は預けていだけで増える時代でした。ですが、今後インフレが進めば、現金・預金のままだと価値が目減りすることもあり得ます。このような背景から、高校の家庭科で投資信託なども扱うようになりました。「金儲け」というより、社会で自立するために、お金とどう付き合うかを考えることが目的です。

「信用」を自ら築いていくことが大事

—大学で経済学を教えるていらつしやいますが、若者にお金について最初に伝えたいことは？

まず、1万円札を見せて「これは、なぜ『1万円』だと思おう？」と問いかけます。日本人にとっては1万円でも、例えばアフリカに持っていけば、ただの紙切れです。みんなが「お金だ」と信じているから、お金として成り立つ。つまり「信用」です。経済活動はすべて信用で動きます。お金を借りる時に住宅や土地を担保にするのも、そのためです。そして、銀行に預けたお金は「銀行に貸している」とも言えます。では、銀行の担保は何か。

信用です。銀行が立派な建物を構えるのも、信用を得るため。クレジットカードの限度額が上がるのも信用があるからです。だから、若い人たちには「社会に出たらまず、信用を自ら築くことが大事」と伝えたいです。

お金の不安を減らす第一歩は、お金の仕組みを知ること

—若い世代に、税金を納める意味を伝えるとしたら、ご自身の経験で思い出すことはありませんか？

義務教育で使われる教科書、今は0円ですが、私が小学校に入った頃は有償でした。でも憲法には、義務教育は無償と書かれています。だから無償にすべきだという声が高まりました。「国民の皆さんがお金を出してくださいっているんですよ」と言われて教科書を受け取ったことを、今でも覚えています。それだけでなく、道路がきちんと整備されていたり、川に堤防があつ

税金・年金・選挙、すべて「自分の生活」につながる

NHKの記者時代、取材の待機時間に経済の本を読んで基礎知識を身につけたのだとか。テレビや自身の著書などで、若い世代にお金について分かりやすく解説されています。



たりと、私たちが社会の中でより安心して暮らせるように、税金は使われています。

—年金については将来もらえるかという不安も。

年金は、国として国民に約束したことですから、日本が存続する限り年金は破綻しません。ただ、少子高齢化の影響で、納めた保険料がすべて戻ってこないのではなか、という不安はありますよね。ですが、年金はあくまでリスクに備える「保険」です。年金の場合、そのリスクとは「長生きのリスク」なのです。長生きは本来おめでたいことですけどね(笑)。働けなくなっても生活ができるように備え

るのが年金。厳密には、長生きしても働いて収入がある人には、必要のないものとも言えます。健康で、年金に頼らなくても生活できることは幸せだと、発想を変えてみてみてもいいかもしれませんね。

—なるほど。とはいえ、将来の暮らしに不安を抱える若者が多いです。

そうですね。だからこそ、不安を解消するような政治をしてもらわなきゃいけない。私たちにできることは、選挙に参加することです。選挙は、「私たちの暮らしに役立つことに税金を使う人を選ぶ」ためにあります。だから、毎月の給与明細を見て、税金をいくら納めているのかを自分の目で確かめる。まずは、お金に関心を持つことから始めてください。



スペシャルインタビュー
Part 2も必見!
8ページへGO!

「税金」は、みんなの未来をつくる資金!?

税金編

地方に納める住民税

保育・学校・救急・ごみ処理など、自分のまちの身近な暮らしやサービスを支える



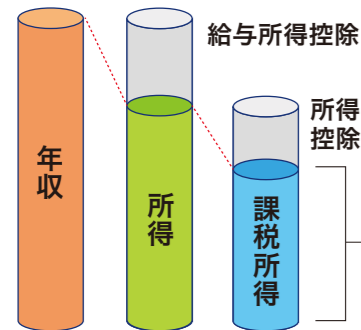
国に納める所得税

年金・医療・教育・公共事業など、国の仕組みや制度の土台を支える



【所得税と住民税の仕組み】

※給与を受け取っている人の場合



基礎控除、社会保険料控除、扶養控除、生命保険料控除など、暮らしの中で出費が多かった人の課税を軽減するよ。年末調整や確定申告で申告しよう(詳細は下記のキーワード解説を参照)。

所定の税率で計算されて、所得税と住民税の納税額が決定するよ!



収入に応じて、国と地方に納める所得税と住民税
所得税と住民税も、1年間の収入(年収)から納税額を計算します(左図参照)。所得税はその年の所得をもとに、住民税は前年の所得をもとに計算するという違いがあります。

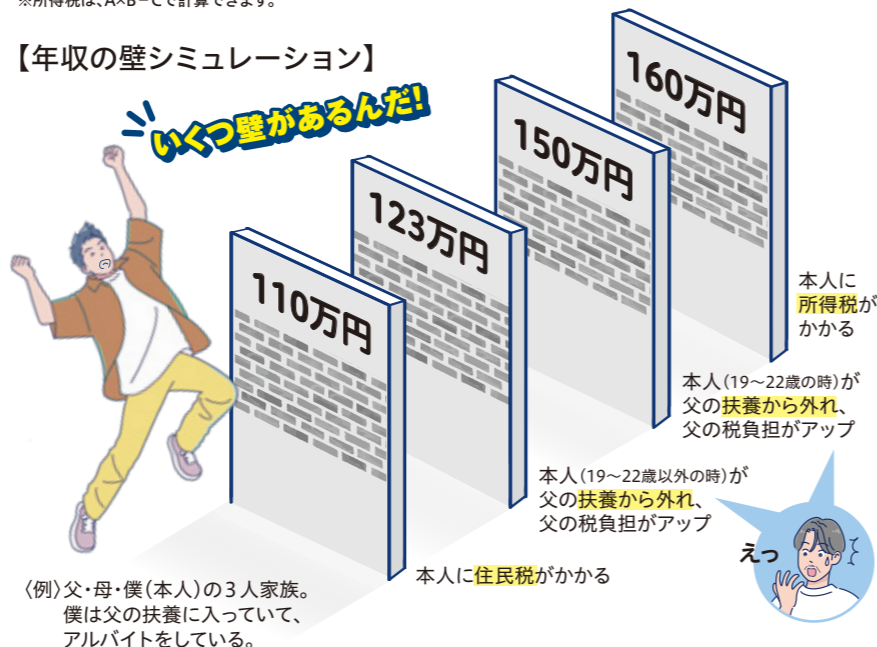
学生も注目!
税金負担の「年収の壁」
所得税や住民税には、年収が一定額を超えると納税の負担が変わる、いわゆる「年収の壁」があります。例えば、住民税は年収110万円、所得税は160万円が課税の目安です。

【所得税計算方法・計算式】 ※例外あり

課税所得金額(A)	税率(B)	控除額(C)
1,000円から1,949,000円まで	5%	0円
1,950,000円から3,299,000円まで	10%	97,500円
3,300,000円から6,949,000円まで	20%	427,500円
6,950,000円から8,999,000円まで	23%	636,000円
9,000,000円から17,999,000円まで	33%	1,536,000円
18,000,000円から39,999,000円まで	40%	2,796,000円
40,000,000円以上	45%	4,796,000円

※所得税は、A×B-Cで計算できます。

【年収の壁シミュレーション】



(例)父・母・僕(本人)の3人家族。僕は父の扶養に入っていて、アルバイトをしている。

働くお金のキーワード解説

確定申告

1年間の収入と経費をもとに税額を確定し、税金の過不足を調整するための手続。会社員は、会社が年末調整で代行するため不要な場合が多いですが、個人事業主(自営業・フリーランス)は原則必要で、副業収入がある場合も対象になります。

年末調整

毎月の給料から差し引かれていた所得税を、1年分まとめて正しい金額に計算し直す仕組み。会社が手続を行うため、会社員は自分で税金計算をする必要がありません。生命保険料や扶養の申告を行うことで、税金が戻ることもあります。

税金&社会保険料

将来の不安から身を守ろう

収入の土台・給与明細は要チェック!



学校や会社で教えてくれない

お金のキホンを学ぼう

2026年4月 給与明細書			法照太郎様		
2026年4月25日支給 ABC株式会社					
勤怠	勤務日数	欠勤日数	有給日数	労働時間	残業時間
	20日	0日	1日	163時間	3時間
支給	基本給	残業手当	えー、こんなに引かれるの?!		
	200,000	4,688			
		通勤手当 10,000			
控除	健康保険	厚生年金	雇用保険	社会保険計	課税対象額
	9,810	18,300	1,228	(29,338)	(175,350)
	所得税	住民税			総控除額
	9,270	15,000			53,608
差引支給額					161,080

社会保険料 税金

※給与明細の数値はイメージです。

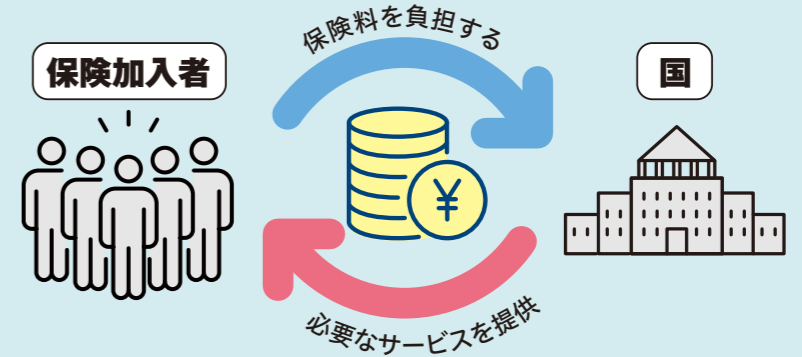
何がどうして引かれている? 給与明細の見方
給料日。紙や電子で受け取る給与明細を、どれくらい意識して見ているか? まだ社会に出ていない人にとっては、「将来もらうもの」という印象かもしれません。給与明細には、働いた対価としての「支給」額と、税金や社会保険料などの「控除」額が記されています。「総支給額」から「総控除額」を引いた「差引支給額」が、口座振込などで実際に受け取る金額。「思っていたより少ない」と感じる理由は、この控除の中身にあります。
会社員の場合、所得税や住民税、健康保険料などは給与から自動的に差し引かれ、手続も会社が行います。そのため、詳しく知らないまま働き始める人も少なくありません。本特集では、税金と社会保険料について、なぜ納めるのか、私たちの暮らしにどう関わるのかを解説します。



「社会保険」は、将来のリスクをカバーするもの！

【主な社会保険】

健康保険	病気やケガの医療費をカバー
厚生年金保険	将来の年金と事故・病気・家族もカバー
雇用保険	失業・休業・キャリアアップをカバー



人生のリスクに備える 社会保障制度

日本には、国民みんなでお金を出し合い、支え合う「社会保障制度」という仕組みがあります。その一部が社会保険。主に支払う社会保険料は、健康保険料（または国民健康保険料）・厚生年金保険料（または国民年金保険料）・雇用保険料・介護保険料の4つです。公的年金には、20歳以上のすべての人が加入する国民年金と、労働者が加入する厚生年金があり、将来受け取る年金の内容が異なります。年金制度には、老後の年金だけでなく、病気や事故で障害が残った場合の障害年金や、家族を亡くし

【負担割合】※例外あり

健康保険料	労働者と会社で折半
厚生年金保険料	
介護保険料	
雇用保険料	労働者と会社で負担するが、会社の負担割合のほうが多い
労災保険料	全額会社負担
国民健康保険料	全額自己負担
国民年金保険料	

【社会保険適用条件】

従業員数が主に51人以上の企業等で働く方で以下の4つの条件が当てはまる場合

<p>所定労働時間が週20時間以上^{※1}</p>	<p>月額給与88,000円以上^{※2}</p>
<p>2ヵ月以上雇用される見込みがある</p>	<p>学生ではない</p>

※1 残業時間は、原則、含みません。
※2 残業代、賞与、通勤手当、臨時の手当は、原則、含みません。



保険適用が拡大

働き方が多様になる中で、より多くの人を支えるために制度は見直されてきています。2024年からは、従業員数が主に51人〜100人の企業で働くパート・アルバイトも、一定の条件を満たす場合、健康保険・厚生年金保険・介護保険の適用対象となりました。また学生でも、卒業後も同じ職場で働く予定の人や、休学中、定時制で学ぶ人などは対象となるケースがあります。

会社と折半が基本 産休・育休など免除の タイミングも

保険料の会社負担と本人負担の割合は、左の表のとおりです。また、産前産後休業や育児休業を取得すると、その期間の健康保険料等が本人分・会社分ともに免除される場合があります。免除期間も将来の年金額の計算に含まれるため、安心して休業できます。

仕組みを理解して
未来の働き方にかさそう

税金や社会保険料は、ただ引かれるお金ではなく、社会を支え、私たちの暮らしや将来を守るための仕組み。内容をしっかりと知ると、お金の使い方や働き方の選択も変わってきます。制度は私たちがのために少しずつ見直されているので、最新の法律を理解し、自分に合った働き方やライフプランを考えることが、未来の安心につながります。

基本の知識を知って、
明るい未来へGO!



こんな時どうする？

Q 住民税滞納で、財産を差押え？

住民税は、会社を退職するなどして給与から自動的に差し引かれなくなった場合、自分で納付する必要があります。これを滞納すると、財産が差し押さえられる可能性があります。ただし、月額10万円に加え、扶養親族1人につき45,000円、さらに法定

控除後の給与の2割は、法律で差押え禁止と定められています。しかし、滞納に気づいたら早めに役所へ連絡し、納付が困難な場合は、債務整理や生活保護の受給なども含めて、弁護士などの専門家に相談しましょう。

Q 雇用保険に入れていないかも？

雇用保険とは、労働者の生活及び雇用の安定と就職の促進のための制度です。会社側は、条件を満たす労働者について、雇用保険に加入させる義務があります。万が一、会社が手続きをしていないと、失業した時に本来もらえるはずの給付を受けられなくなるなど、労働者に不利益が生じます。

まずは、自分が雇用保険の対象かどうかを確認しましょう。対象のはずなのに加入していない場合は、会社の担当者に事実を伝え、手続状況を確認することが大切です。手続の漏れであれば、会社が速やかに対応するケースもあります。

それでも会社が対応しない場合は、ハローワークに相談することが有効。本人からの相談でも加入状況を調べてもらえ、必要に応じて会社へ指導が行われます。

会社とのやり取りに不安がある場合や、対応に納得できない場合は、社会保険労務士や弁護士などの専門家に相談することで、権利を守るための具体的なアドバイスを受けることができます。



〈雇用保険に入っているか確認する方法〉

- 給与明細で雇用保険の控除項目があるか
- 「雇用保険被保険者証」または「雇用保険資格取得等確認通知書」を持っているか

〈雇用保険の対象となる条件の目安〉

- 週20時間以上働いている
- 31日以上雇用される見込み

〈会社側の対応〉

- 過去2年分に遡って加入手続可

※給与から雇用保険料を控除していた記録が残っていれば2年以上前の分も含めて対応できる

法テラス公式HPも活用ください！ 右記をチェック



支え合いながら

社会の一員として生きる

池上彰さんに、社会に出る若者へのメッセージと2026年に20周年を迎える法テラスについても伺いました。

給料は、社会からの「ありがとう」

「これから社会で働く世代にメッセージをお願いします。」

コロナ禍では外出もできず、学校にも通えず、仕事もリモートでした。孤独は成長に必要でも、2年以上続くとさすがにつらいです

よね。この社会に存在して、いろんな人と関わりながら仕事をしたり遊んだりする。「社会的動物」という言い方がありますが、私たちは他者とのつながりに生きがいを感じる動物なのだなと思います。社会に出て、働いて給料がもらえるのは、会社の商品やサービスを必要としてくれる人がいて、その「あ

りがとう」が返ってくるから。だからこそ、働くことは社会を支えることだと感じてほしいし、自分の仕事に誇りや、やりがいを持ってほしいと思います。

法テラスを困った時の「法的な保険」として活用

「法テラスは今年20周年を迎えます。社会での役割や今後どのようなことが期待されていると思われますか？」

いつの間にか20年も経っていたんですね。法テラスも、ある意味では「社会保障」の一つだと思います。裁判所という仕組みがあって、検察官がいて、弁護士がいます。たとえ罪に問われたとしても、必ず弁護を受けられる権利を私たちは持っているのです。ただ、そうした権利や制度は、専門家でないと知らないことも多いです。ましてや普

通に暮らしていたら、裁判所に呼び出されるなんてことがあるとまず驚きますよね。そこで、制度や法律を分かりやすく伝え、必要な支援につなげる仕組みとして法テラスがあります。困った時に支えてくれるものを「保険」と考えるなら、法テラスは「法的な保険」と言える存在です。だからこそ、いざという時の駆け込み先として、法テラスという仕組みがあることを、若い人にもぜひ知ってもらいたいです。



「スタ弁」とは、全国各地にある法テラスの法律事務所で働く「スタッフ弁護士」のこと。得意分野や経験、個性も様々で、法律に悩んだ時の強い味方になる存在です。日々の業務からプライベートまで「スタ弁の素顔」に迫ります！

静岡県 法テラス浜松法律事務所

能美 吉貴 弁護士

佐賀県唐津市生まれ、兵庫県神戸市育ち。1991年銀行へ就職。2019年12月弁護士登録。2021年1月～2023年4月に法テラス東京、2023年5月～2025年5月に法テラス牛久、2025年6月から法テラス浜松に勤務。



50代で銀行員から弁護士へ

私は2019年に弁護士登録後、東京、茨城での弁護士経験を経て、2025年に法テラス浜松法律事務所に着任。弁護士6年目と、弁護士としては若手に扱われることがあります。27年以上銀行で働いた後に転職しており、2026年還暦です。「元銀行勤め」と言うと、「お金の貸し借りや不動産売買に詳しいんですね」と言われることが多いのですが、外国為替売買に携わっていたため、前職の経験がそのまま現在の業務にいきる場面は多くありません。

まずは法より「話を聞く」職場トラブルに向き合う姿勢

しかし前職では、まず「思い込みや独断を排し、虚心坦懐に為替相場に向き合う」ことが求められるので、「相談を受ける」こと自体と共通点がある気がします。会社や所属団体での人間関係に悩む方の相談を受ける際には、年齢の離れた方であっても、自身の経験を踏

まえて対応しています。

相談内容は、同僚によるいじめから深刻なパワハラまで様々です。借金整理などの相談でも、勤務先での問題が絡んでいることがあるので、できる限り時間をかけて話を聞いています。まずは悩みを吐き出してもらうことを大切に



(上)「はままつ国際フェスティバル」に出展。(右は、同じ事務所の河智弁護士)
(下)JR東海の整備工場で見つけたユニークなモニュメントと一緒に。

して、相談者の思いをある程度共有できた段階で法律の話に入るため、相談が長時間になったり、複数回に及んだりすることもあります(法テラスの無料相談は原則1件につき3回までです)。納得いただけるとは限りませんが、「わかってもらえた」と安堵の表情を浮かべられた時には、前職での経験が役に立っていることを実感します。

悩める若い世代の相談先でありたい

「法的に早期解決する」という点では、この方法が最適でない場合もありますが、自分の経験をいか

Q 趣味や興味のあることは何ですか？

せる場面でもあります。今後とも工夫を重ねながら、苦しんでいる方の力になりたいと考えています。「法律の問題ではない」と思い込まず、ぜひご相談ください。

A 関西の文化で育ったため、趣味はお笑い、そして外国人と話すことです。浜松は日系ブラジル人を中心に外国人の方が多く、相談に来られることもあるので、10月よりポルトガル語の勉強を始めました。なかなか楽しいです。

もっと

スタッフ弁護士のこと、知りたい方はこちら



ここで POINT

法テラスに、契約書・重要事項説明書・口座の登録用紙(原本)^{※1}が提出されると、法テラスが弁護士等に立替払いします。法テラスが立て替えた弁護士費用等は、利用者^{※2}が登録した口座から、自動引落により、分割で毎月返済していただきます。

※1 口座の登録用紙の原本は法テラス指定のWeb口座登録受付サービスを利用して口座登録を完了した方や生活保護受給中の方は、提出不要です。
 ※2 今回の場合は山田花子さん。

契約書
 重要事項説明書
 口座の登録用紙

これからは、よろしくお願ひします。

ほ、そして…

和解!

裁判所

裁判所から和解調書が届きましたので、法テラスに報告しますね。法テラスが報酬金や追加費用等を決めます。

また、事前に意見照会がありますから、意見があったら法テラスに伝えてください。意見の採否は法テラスで決めるので、ご承知くださいね。

わかりました!

ここで POINT

法テラスから 最終決定書が届いた!

報酬金や立替金の支払方法はこうなるんだ。

山田花子様

振り込まれた金銭は、弁護士が預かります。その中から、弁護士がまず「報酬金」を受け取ります。

受け取りました。

またまたここで POINT

弁護士が、残りの金額から「弁護士費用等」を一括で法テラスに返済。

受け取りました。

弁護士が、最終的に残った金額を依頼者に返します。

ありがとうございます。

困った時のために!

弁護士・司法書士費用等の立替制度を利用しよう!

詳しくは以下から /

みなさんも困ったら法テラスへぜひ相談してくださいね。

法テラスからの援助がなかったら、弁護士に依頼することができませんでした。

知らなきゃ損!?

困った時は法テラスを利用しよう!

弁護士事務所にて

とほほ

山田花子と申します。会社が残業代を払ってくれず…、弁護士に依頼をしたんですが、その費用を支払うのも難しいので、困っています。どうしたら…。

それなら、弁護士費用等を立て替える法テラスの援助制度があります。条件があり、書類の提出も必要ですが、依頼されますか?

詳細なご利用の流れは最後の二次元コードをチェック!

そんな制度があるんですね! それを使って依頼したいです。

市役所で必要な書類を集めてきますね。

よし、全部集まった。

ガッ

ここで POINT

法テラスの私から、説明!

法テラスが「援助」できるかどうか、審査・検討します。審査が通ったら、立替金額や月々の返済額等を決定します。

では書類が揃ったので、法テラスに申し込みますね。

はい、では拜見いたしますね

住民票などを 持ってきました。

法テラスから、援助開始決定の連絡がありました。契約書などをご確認いただきたいので、○月△日に事務所にお越しいただけますか?

はい、その日に伺います。

一連の説明にご納得されましたら、契約の書類に押印・署名してください。

よく確認と…

わかりました!

日頃から広報誌「ほうてらす」を ご愛読いただき、 ありがとうございます。

日本司法支援センター
理事長
丸島 俊介



今回は、ニュース解説でお馴染みの池上彰さんのスペシャルインタビューをお届けしました。私たちは、「支え合いながら社会の一員として生きる」のメッセージや、法テラスは、「困った時に支えてくれる『法的な保険』と言える存在です」との言葉が印象に残りました。

法テラスは、設立されてから今年20年目を迎えます。この間、社会は大きく変化し法改正もたびたび行われ、年々広がる法テラスの法律サービスは幅広い方々にご利用いただけてまいりました。コールセンターや地方事務所には、毎年60万件を超えるたくさんのお問い合わせをいただき、法制度に関する情報の提供や相談窓口のご紹介をしてきました。



今年は、犯罪の被害にあわれた方とご家族を支援する新しい制度が1月から始まりました。人を故意に死亡させたり重い傷害を負わせた罪や一定の性犯罪による被害を受けられた方が利用でき、被害者支援の経験や理解のある弁護士に、被害の直後から相談したり、様々な対応を依頼することができます。また4月からは、民法の改正により、離婚後の子どもの養育や親権に関する制度が見直され、新たなご相談も寄せられることと思います。

詳しくは、
ホームページを
ご覧ください



そして、いま、設立20周年を機会に、法テラスの将来ビジョンの作成にも取り組んでいます。「あなたと司法の架け橋」をテーマとし、法をもっと身近なものにして一人ひとりの暮らしと安心を支える社会を築くため、法テラスが目指す10年後の姿を表していきたいと思っています。

私はこの3月末に任期満了により退任いたしますが、皆様には、これまで法テラスにお寄せいただきましたご支援に深く感謝を申し上げますとともに、これからも法テラスをよりよいものに育てていただきますようお願いいたします。長い間、誠にありがとうございました。

困ったら、法テラスへまずはお電話を

法テラス・サポートダイヤル

お な や み な し
0570-078374

平日9時～21時・土曜9時～17時（祝日・年末年始を除く）

IP電話からは **03-6745-5600**

犯罪被害者支援ダイヤル

な く こ と な い よ
0120-079714 | IP電話からは **03-6745-5601**

最新情報がたくさん!

Xでフォローを! 法テラスでは、Xで「法テラスのサービス」「イベント情報」「法律の豆知識」などの情報を発信しています。



法テラス公式アカウント
@houterasus_4_10