

本誌では、アンケートにご回答いただく通信員（読者モニター）として、年度ごとにご登録いただいています。このコーナーでは、通信員の皆さまからお寄せいただいた**2025年4月号（161号）**の記事に対するご感想の他、ご希望の記事やご要望などをご紹介します。併せて、人気記事のランキングと次号予告も掲載いたします。通信員の皆さまから頂戴したご感想やご意見は、誌面づくりに生かさせていただきます。

## ご希望の記事

お一人様活動体験。1人で自分を見つめ直すための旅行、勉強、ソロ活動から見つけられた考え、生きやすい考え方。（30代・女性）

私の目下の悩みは、空き家となった実家をどうしていくかということです。売却するにしろ、賃貸として貸し出すにしろ、建物の中の家財を何とかしなければなりませんが、再就職でフルタイムで働く身にとって、離れた実家の面倒をみるのは、なかなか骨がおれます。空き家の増加が社会問題になっている昨今、空き家や家財の処分についての体験談などを伺えればと存じます。（60代・男性）

「現代の管理職に求められる管理職像（役割）」について取り上げてほしいです。リーダーシップの発揮は単なる指揮ではないと思うのですが、指示や不十分な点の指摘だけということもあり、やる気を削がれることがあります。（30代・女性）

公務員の定年が数年後には65歳まで延びますが、60歳で給料が7割になります。退職金も65歳までしか出ず、60歳から65歳までの5年間、どう家計をやりくりして行けばいいかと頭が痛いです。そのようなことも取り上げていただけたら嬉しいです。（50代・女性）

トランプ関税に代表される予想外の大きな環境変化に備えての投資、資産保全（形成）に関して。（50代・男性）

AI活用術（50代・男性）

終活の事（70代・女性）

先日、年金請求書の封書が届きました。提出期限までの期間が短く、十分に検討しないまま「繰下げ意思申出書」を記入し提出しました。事前の準備ができるように、年金の受取り開始時期の選択肢とメリット・デメリットについて解説いただくとスムーズな対応ができたと思います。（60代・男性）

定年退職前に知っておきたい、定年にあたって必要になる手続きを図解やイラスト付きでわかりやすく説明してほしいです。年金受給に関すること、健康保険の加入先変更についても詳しく教えてください。（50代・女性）

30代に差し掛かっている者です。キャリアと出産と結婚と新居…。これからどうしようか、という局面に立っている気がします。そのような迷える若者が、より関心を寄せられる記事があればいいなと思います。（20代・女性）

AIの活用方法について知りたいです。どうしてAIの活用で人員整理が行われたり、失職するのでしょうか？（40代・女性）

リバースモーゲージなどの不動産ローンや不動産投資の危険性とその実情について。大手メディアでは銀行や不動産業者がスポンサーなので取り上げませんが、社会的な問題であると感じています。（50代・女性）

## ご感想

HEALTH 時間栄養学の記事は大変興味深い内容であった。今後の食生活に生かしていきたい。（40代・男性）

INTERVIEWの河合薫さんの生き方や考えを実行するパワーに刺激を受けました。生き方そのものが、チャレンジの見本だと力付けられました。（60代・男性）

4月にちょうどうつ病と診断され、今回のメンタルヘルスの記事が大変参考になりました。「正しい恐怖心を持てるようになる」と前向きな言葉を嬉しく思いました。（50代・女性）

総論のウェルビーイングについては、もう少し詳しく知りたいと思いました。仕事でも家庭でも有意義なことだと思います。（50代・女性）

## 通信員による人気記事ランキング

2025年4月号：161号

- 1位：HEALTH 食べるものが体内時計に影響する「時間栄養学」  
柴田 重信
- 2位：CAREER 大学等での講座から資格取得まで 実践！  
「学び直し」  
地域社会ライフプラン協会
- 3位：HEALTH メンタルヘルスの中心を占める「うつ病」と「適応障害」 尾林 誉史
- 4位：法律あらかると 示談の成立後に後遺症が判明。追加請求は一切許されない？ 上岡 亮
- 5位：INTERVIEW 「面白い」と「わかる」を徹底した先に広がったキャリア 河合 薫さん

## 次号予告

2025年10月号：163号

特集「終活」

- エンディングノートのすすめ
- イマドキの葬儀とお墓事情
- ケーススタディで考える  
年金と社会保障費の負担
- 市民後見人の活動
- 呼吸器のしくみと病気
- 若さのカギを握る「体幹」
- キャリアデザインにおけるセルフブランディング
- 「生きがい」について
- 「為替」とは何か？
- 私のキャリアデザイン

その他、インタビューやコラム等も掲載予定です。

※予告内容は諸事情により変更となる場合がありますので、ご了承ください。

「奨学金」、自身も高校の頃、日本育英会のものを申し込んで大学生活に役立てたが、詳しく知ることができて良かった。我が子の進学で使うかもしれない選択肢として認識しておく。(40代・男性)

ECONOMY 子どもの教育費について、ここまで細かく具体的に書かれたものは初めて見ました。大変参考になりました。(30代・女性)

子どもの教育・大人の学びを読み、現代の子育て環境と教育資金の多様性に驚きました。教育費が増えるに従い、老後資金の不足が気になる親御さん世代と奨学金の返済に苦しむ子ども世代。生活設計やマネープランの重要性を強く感じさせられた特集でした。(60代・男性)

SOCIAL LIFE の「NPO 法人スロコミ」良いですね。退職すると他人とのつながりが少なくなることが心配です。あまり濃いお付き合いは得意ではないので、自分のペースで楽しく社会とのつながりを持てる場があると嬉しいですね。自分の住む地域にも、そういう活動があれば良いのですが。(50代・女性)

CAREER 学び直しの記事は特に興味深く読みました。仕事で忙しくしていましたが、これからの生活を素敵なものにするために、なにか学んでみるのもいいかな～と思いました。(50代・女性)

ECONOMY 経済指標について、とてもわかりやすかったです。主要な経済指標は、大きな経済動向を表しているものです。しかし、「バタフライエフェクト」があることから実際に景気の前読みを正確に行うのは難しいという部分が響きました。自分の人生を振り返ると些細な意思決定が思わぬ幸運を得たり、不運がやってきたりしたので、生きるための指標を持って、一生懸命に考えて日々の小さな意思決定をすることが大事なんだと思いました。(60代・女性)

総論「ウェルビーイング入門」を興味深く読みました。同状態を少しでも実践することができるよう「ケセラセラ」の精神で、トラップ流にならないよう、前向きに生活することが大事であると遅ればせながら感じました。(70代・男性)

今回、GWを活用し、2回に渡って手術、カテーテルによる処置を受けるために入院したこともあり、いつもよりじっくり各記事に目を通すことが出来ました。どれも、生き方や日常生活や健康などに密接した関心の高いテーマであり、気付きや学びに繋がりました。特に総論のウェルビーイングについての解説はとても明確で、よく理解出来ました。(40代・女性)

役職定年の年を迎えました。ここまで健康で無事に勤められ、家族や友人、諸先輩、そして自分自身に感謝しています。管理職として残り10か月、一日一日を味わいつつ、気を引き締めて臨みたいと思います。(50代・男性)

アンケートにご回答をいただき、誠にありがとうございました。