

最近、学生の間で「つみたてNISA」への関心が高まってきています。安全性の高い投資信託が集まっており、なかには100円という低額でも投資できる商品もあります。今回は、全国32大学、1千人以上で構成される日本最大の金融系学生団体「学生投資連合USIC」に所属する一橋大学商学部2年の橋本航さんに、「つみたてNISA」の基本について聞きました。



わかりやすいQ & A形式で！

Q. 投資＝銘柄の購入なのでしょうか？

A. 株など、何かについて調べた時間も投資（自己投資）と言えます。投資＝銘柄の購入と結びつけるのは早計。「つみたてNISA」に限らず、勉強をして身に付けた知識を発揮した時が、投資をして良かったと思える瞬間だと思います。

Q. 「つみたてNISA」の利益は現金に換えることができますか？

A. もちろん換えることができます。しかし、複利があるため長く続ければ続けるほどお得になります。100万円を投資して、利回りが5%なら1年間で105万円ですが、10年経てば約160万円になります。

デメリット

- ・知識がないと損をする可能性がある。
- ・数年～数十年単位でおこなうため、短期投資には向かない。
- ・1人1口座までしか開設ができない。
- ・現金化はすぐにできるが、長期投資をしていないと効果が薄い。

Q. 「つみたてNISA」について書かれた記事や書籍は信用することができますか？

A. 別の媒体に飛ぶようなネット記事はやめたほうが良いです。LINEの友達追加などがそれにあたります。また、書籍や記事の発行元の規模が大きいことも重要。YouTubeで無料の商材を試してみることも大事です。

Q. リスクを分散させる投資の仕方は？

A. ポートフォリオ理論というものがあります。投資では、結果のバラツキをリスクと呼びます。一つの業態に限らず、さまざまな業態に投資する分散投資が重要。価格変動の起こるリスクを下げることができます。

メリット

- ・学生が始めるメリットは、時間があるため積極的にかかわれること。
- ・単純な複利効果が高いこと。
- ・金融リテラシーが向上する→株式投資など、身の回りにあるものの理解が深まる。
- ・お金の流動性がわかる。
- ・分析をして、予測を立てて行動することができるようになる。

学生の金融リテラシー向上のために活動



* 本記事の内容は橋本さん個人の考えに基づくものであり、所属団体は関係ありません。

Q. 良い投資企業を見つけるコツは？

A. 結論から言うと、コツはありません。ウォーレン・バフェットという米国の有名な投資家であり資産家も、「存在しない」と言っています。特定の企業より、株価を見て、今後成長する可能性がある企業に投資をしたほうが良いです。

Q. 最初に準備するものは？

A. ある程度の金融知識は必要です。ETF（上場投資信託）や購入する銘柄を理解することが重要。銘柄＝企業だと考えるとわかりやすいと思います。もちろん、知識だけでなく免許証といった本人確認書類なども必要になります。

Q. 少額でも投資すべきなの？

A. 金額がすべてではありません。少額でも知識を得ることができ、さまざまなモチベーションや目標につながります。学生のうちに、バイト代を少しでもいいから投資に使ってみましょう。

Q. そもそも資産とは何ですか？

A. 資産には有形、無形のどちらもあります。家や土地の場合は有形、IP(知的財産)や個人の能力などは無形に入ります。ノウハウなど、自分の持てるすべての価値があるものを資産と呼びます。お金は有形の資産ともいえます。

Q. 複利とは何ですか？

A. 例えば、年間100万円投資したとして、利回りが5%だとすると105万円になります。その105万円を次の年も投資すると、 $105 \times 1.05 = 110.25$ 万円となり徐々に増えていきます。この利子に利子がつくことを複利と言います。

Q. 投資を始めたほうが良いのはどんな人？

A. 金融の世界で働きたい人だけでなく、一般の人でもやるべき。経済の理解にもつながるうえ、若いうちに始めておけば複利の効果もそれだけ大きくなります。お金がない人こそ、始めるべきです。

今回ご協力していただいた、「学生投資連合USIC」の橋本航さん。USICでは、『SPOCK』という金融雑誌の編集長を務めています。投資に興味を持ったきっかけは、「単純にお金が好きだったから」。足を踏み入れると、お金を稼ぐことから知識を身に付けることへと目的が変わったそう。「勉強することの多いこの世界が好きだ」と語ってくれました。

現役大学生に聞いた！！

理想の恋人

現役大学生 123 人にアンケートを実施。
男性、女性それぞれの理想の恋人像を紹介。理想が高すぎるから恋人ができない…。
そんな不安を抱えている人は、みんなの理想と比べてみよう！

◆男性が考える理想の女性



- 気を遣わない人、一緒にいて落ち着く人
- 笑顔が絶えない人、一緒にふざけられる人
- 顔がいい人、優しい性格の人
- 自分のことを好きでいてくれる人
- 自分の趣味に理解のある人、価値観が合う人

◆女性が考える理想の男性

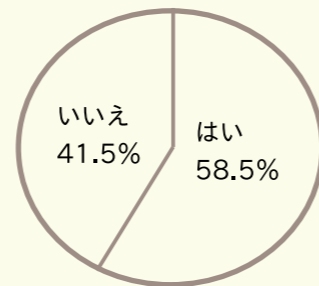


- 自分のことをわかってくれる人、価値観が合う人
- 安心感を与えてくれる人、素を出し合える人
- 自分より身長が高い人、お金持ちの人
- お互いを尊重し合える人
- 店員さんにも優しい人、常識がある人

こんな人とは絶対に付き合えない！！

- 遊び歩いている人、ギャンブル好きの人
- 笑いのツボが合わない人
- 常識がない人、性格が悪い人
- 束縛が激しい人、恋人に依存しすぎな人
- 見た目や態度に気が遣っていない人、食べ方が汚い人

もしも恋人がいたら・・・
恋人と毎日連絡したい？



毎日連絡したい人が半数以上という結果に。「はい」と答えた人は、忙しくても一言だけ LINE が来たらうれしいそう。

大学生の恋愛



出会いの場ランキング

- 1位 学校
- 2位 アルバイト
- 3位 SNS
- 4位 その他

大学生カップルに出会った場所を聞きました！
3位には、Instagram などの SNS がランクイン。4位のその他は、飲み会や友達の紹介を通して出会った人。なかには、坂の途中で運命的な出会いをした人も！！

はじめまして！
プロフィールをご覧くださいありがとうございます。
真剣な出会いを求めて始めました。

[好きなこと]
・野球観戦
福岡ソフトバンクホークスのファンです。プロ野球の話ができたらうれしいです！
・カフェ巡り
カフェでは読書をしています。おすすめのカフェがあれば教えてほしいです！

[性格]
周りからは、穏やかで真面目だと言われます。
仲良くなるとよくしゃべると思います！

趣味が合い一緒に楽しんでくれるお相手だと嬉しいです！
まずは、メッセージを通して仲良くなりたいです。
よろしくお願いします！

01 自己紹介文の書き方

自己紹介文は読みやすくすることがポイント。マイナスなことや不安な要素は書かず、書いて相手を安心させたい場合は、言い換えが大事。例えば「人見知り」を伝えたいときは、「初めての人とは緊張しますが、だんだん打ち解けていく性格です」と書くなど工夫すると良い。また、人によって価値観や考え方が異なるため、好きなタイプを書く際は注意が必要。細かく書くとわがままな人だと思われることもある。逆に文が短すぎるとやる気のなさが伝わったり、雑な性格だと思われるしてしまう。さらに、文章だと冷たく感じられるため、絵文字を少しつけるのもポイント。

←自己紹介例

マッチングアプリの使い方

マッチングアプリは使い方が大事！
正しく楽しく使うために、アプリ運営会社の人に聞きました。
初心者の人も使い慣れた人もいま一度チェック！

03 危険を回避する方法

どのアプリにも危険を回避するためのアドバイスをしてくれるシステムがあるので安心できるが、マッチングアプリ外のトラブルには対応できないので注意が必要。LINE や Instagram などの SNS の交換は会ったあとがおすすめ。しかし、連絡しやすいから SNS を交換しようと言われるがち。そんなときは交換用のアカウントを作っておくと良い。

04 直接会うタイミング

マッチングしてから 1～2 週間で会うのがベスト。自分の理想を叶えるためには多くの人と会う必要がある。自分の年齢と同じ数の人と会うと、良い人と巡り会える可能性が高くなる！

直接会う前にビデオ通話などで安全な人が確かめるのもコツ。また、会うときは飲食店ではなく、カフェなどの自分で時間を制限できる場所がおすすめ。

02 プロフィール写真

マッチングにつながるの、顔写真は載せたほうが良い。知り合いにバレたくない人は、アプリによって住んでいる場所や年齢などの条件を絞りながら相手を探すこともできるので、知り合いを先に見つけてブロックすれば、バレにくい！ 自分だけでなく、友達と一緒に撮っている写真は安心感を与えることができる。プロフィールに載せるときは、友達の顔をかわいいスタンプで隠すと良い。

顔写真以外にも、旅行先の風景や最近食べたものを載せると話のネタになる。枚数は 7 枚ぐらいが目安で、載せすぎには注意！



あなたに合うマッチングアプリはこれ！！

種類が多くて、どのアプリを利用すればいいかわからない…。大学生の恋活におすすめのアプリは？ など興味はあるけど、一歩踏み出せないあなた！
チャートを使って、自分に合ったマッチングアプリを使ってみよう！





浅草の達人

西条先生おすすめの デートスポット

古き良きデートスポットを巡る三つのプランを紹介。隠れた名店を知って、最高のデートにしよう！

ヒーリングデート

- ▽鷺神社の酉の市
- ▽今戸神社
- ▽浅草神社

鷺神社の酉の市は、毎年11月に開催される。午前0時から24時間おこなわれ、神社の境内には縁起物を守る「熊手市」が立つ。寒い夜に訪れれば、デートにぴったり！

浅草神社は浅草寺の隣にある神社。5月になると三社祭が開催され、通年お神輿が飾られている。

グルメデート

- ▽染太郎
- ▽浅草むぎとろ
- ▽米久本店

「浅草むぎとろ」は、とろろ料理の老舗。最上階の席は見晴らしが良く、隅田川とスカイツリーを見ることができる。「米久本店」は、牛鍋のお店。入口に太鼓が置いてあり、中に入ると人数だけ太鼓を叩いてくれて、素敵な雰囲気でも過ごせる。

染太郎



お好み焼きのお店。店内には、さまざまな文学者や芸人のサインやポスターが飾られていて、染太郎に集まる芸人を描いた小説があるほど。江戸川乱歩や川端康成の色紙もあり、史料館のようになっている。店内の雰囲気を楽しみながら、2人で焼くことで距離も縮まる！

東洋館



「捕鯨船」は、元芸人の大将が経営するクジラ料理が人気の居酒屋。クジラの竜田揚げや刺身など、貴重なメニューが多く存在する。お酒も充実していて、おすすめは、焼酎と炭酸水に梅風味のシロップが入っている「元祖チューハイ」。これで乾杯し、牛煮込みとクジラ料理を食べれば、昭和の芸人の世界に入り込める！

漫才協会の芸人が多く出演している演芸場。同じビルには落語の寄席もあるが、初めて訪れる人には、漫才がおすすめ。日替わりで出演者が発表されているので、事前に調べていくと良い。東洋館という名前になる前は、浅草フランス座というストリップ劇場だった。そんな歴史を知ってから行くとさらに楽しめる！

西条昇先生

江戸川大学 メディアコミュニケーション学部 マス・コミュニケーション学科教授。ジャニーズ研究家、アイドル研究家、大衆芸能史研究家。浅草芸能関係の劇場パンフやチラシ類などの資料収集と分析もしている。



レトロで映える 浅草デート

浅草は江戸時代より繁華街として栄えていて、現在でも変わらず古き良き下町の風情を感じられる。一方で、最新スポットやグルメも数多く存在する。時の重なりを感じる、懐かしくて新しいデートプランを紹介！



今戸神社には、伊弉諾尊(いざなぎのみこと)と伊弉冉尊(いざなみのみこと)という夫婦の神様が祀られている。日本神話では初めて結婚したとされる夫婦で、縁結び、恋愛成就、夫婦円満などにご利益がある。

浅草七福神である福緑寿も祀られていて、福(幸福)と禄(生活・経済の安定)と寿(健康にして長命)の3つの福の神として、古くから信仰されてきた。



今戸神社

住所：
東京都台東区今戸 1-5-22
営業時間：
9:00 ~ 16:00(年中無休)
電話番号：
03-3872-2703



今戸神社の周辺地域は、昔から今戸焼という焼き物が盛ん。今戸焼で招き猫がつくられていたため、「招き猫発祥の地」とされている。招き猫だけでなく、運が良いと現れる白猫の「なみちゃん」に出会えると幸せになれるかも！



全国の祭りや食を楽しめて、どこか異国情緒を感じる横丁。ネオンの装飾がかわいくて、映えること間違いなし！

威勢のよい掛け声などでにぎやかなフロアには、飲食店が7店並んでいる。さらに、お面が売られていたり、スーパーボールすくいがあったりと昔懐かしい体験もできる。



浅草横丁

住所：
東京都台東区浅草 2-6-7 4F
Web サイト：
<https://asakusayokocho.com>

ここは行くべき!! 浅草デートスポット



花やしきには、数々のホラー体験ができるアトラクションが存在！「スリラーカー」は、乗り物の古さが怖さを助長させるアトラクション。

さらに、花やしきの1階フードコート付近では、1984年から30年にわたり旧おぼけ屋敷が存在。営業中は多くの怪奇現象が報告されていた。完全に営業終了ののち、解体作業をしていると奇妙な出来事が…。隠れたホラー話にも注目！



見た目がかわいい「ビックリハウス」。そこには驚きの仕掛けが!? 恋人との距離が近づくかも！



花やしきは、江戸時代末期に花園として誕生。明治時代に入ると遊戯施設が置かれ、珍鳥や珍獣の展示もおこなわれた。その後、震災や戦禍を経て、遊園地として復活。昭和の世界観を楽しめる唯一無二の遊園地で、レトロなフォトスポットも人気！

昭和28年に生まれた「ローラーコースター」は、日本で現存する最古のコースター! 最高時速はたったの42kmで、絶叫マシンが苦手でも楽しめる。

浅草 花やしき

住所：
東京都台東区浅草 2-28-1
営業時間：
10:00 ~ 18:00
Web サイト：
<https://www.hanayashiki.net>

デートにまつわる Q & A

Q. 今後行ってみたいデートスポットは?

A. 季節ごとに変わる自然を楽しみたいです。これからの季節だと秋なら高尾山の紅葉、冬なら雪の降る地域で温泉に入りたいです。(K.Rさん)
高級レストランで記念日をお祝いしたいです。記念日を非日常の空間で過ごすことに憧れます。(T.Mさん)

Q. 行く場所は どうやって決めている?

A. 基本合わせてくれるので、私が行きたいところに行きます。あとは何気ない会話で、2人とも行きたいと思ったところに行きます。会話から行きたいと思ったところに行くほうが思い入れも強くなって楽しいと思います。(T.Mさん)

Q. デートの支払いは どうしている?

A. 2人のお財布があるので、そこから払っています。彼女が管理していて、アルバイトの給料日とか余裕があるときに足したい分だけ2人で入れています。(K.Rさん)

Q. デートのとき、恋人のどんな所を見てる?

A. いつも着ていない系統の服を着ているのを見ると特別感があってうれしくなります。(K.Rさん)
道路側を歩いてくれるとか、さりげない気遣いがあるとうれしいです。あとは、お金の価値観はデートだとよくわかんと思います。(T.Mさん)

Q. 印象に残っているデートは?

A. 江の島です。初デートでたくさん歩きました。その分、おいしいものいっぱい食べられたのですごく楽しかったです。(K.Rさん)
京都旅行です。「寒い〜」って言いながら、夜の鴨川沿いを歩いたのが楽しかったです。(T.Mさん)

大学生カップル K.Rさん(男性)と T.Mさん(女性)にデートの気になることについて聞きました。2年付き合っている2人は、忙しくても月に1回はデートをしているそう。

健康生活はじめよう

最近、なかなか寝れない。
運動不足かも ...。
身体の声に耳をかたむけて健康な毎日を
過ごしましょう！

江戸川大学の学生に「大学生が今、いちばん知りたいこと」をテーマにしたアンケート調査をおこなった結果、全体の約6割の方が「3日坊主でもできるダイエット」、「短期間で結果が出る・やせる方法」、「授業中寝ない方法」、「理想の睡眠時間」など睡眠とダイエットについての正しい情報が知りたいと回答しました。

ここからは、大学生が知りたい睡眠・ダイエットについての情報を紹介するページです。



おいしいものをたくさん食べて
運動もしっかりして、たくさん寝て
日々の生活から新しい私へ。
明日の私は今日の私を作っている

大学生が今、いちばん知りたいこと



本日のラインナップ

- ・シンプルで簡単 きれいになれるトレーニングメニュー
- ・バランスの良い食事は、「マクロ管理法」でやってみよう！
- ・おいしくて、続けやすい！ おすすめプロテイン
- ・教えて福田先生！ 睡眠 Q&A



3-1

まず初めに、仰向けに寝て、手と足を上に上げる。

3-2

①の形をキープしたまま身体を左側に向ける。



3-3

①の形に戻る。

3-4

②のような形にして今度は、右側に身体を向ける。

中級編

ポイント

3-2・3-4は絶対に手と足を付けないように注意する。
うつ伏せ ver もおこなうとより効果的。



4-1

お腹に力を入れ、上のような形をとる。



4-2

形をキープしたまま、膝と胸を中心に引き寄せる。
①と②を繰り返す。

シンプルで簡単 きれいになれるトレーニングメニュー

～初級編・中級編・上級編～

「きれいになりたい。細くなりたい。よし、ダイエットしよう！」
でも、激しい運動は苦手だしめんどくさい。もう少しやりやすい方法があったらと思う、そこのあなたへ。
流山おおたかの森S・Cにある「セントラルウェルネスクラブ」のトレーナー加藤太一さんが、
シンプルで簡単なトレーニングメニューを教えてくださいます♡



1

初級編

四つん這いになり、背中を丸める。
息を吐くときにお腹に力を入れ凹ませる。
息を吸う時はお腹を緩める。
これを繰り返す。

※各トレーニングは5回～10回を目安におこない、自分のペースに合わせて回数を増やしていくと良い。



2-1

うつ伏せの形をとり、肘を床に付ける。



2-2

お尻に力を入れ、お腹を上げる。



2のダメな例

上の写真のような形（お尻を上げる）にならないよう気を付ける。



バランスの良い食事は、「マクロ管理法」でやってみよう！

近年のダイエット法は食事を抜く物が多く、それらが原因で体調を崩してしまう人が多くいます。ですが、話題になりつつある「マクロ管理法」は、バランスの取れた食事であれば、我慢しないでしっかり食べることができます。フィットネスクラブのトレーナーもおすすめのダイエット法です。

マクロ管理法とは？

必要摂取量の多い「炭水化物」、「たんぱく質」、「脂質」の三つの栄養素をどれだけ食べるべきなのか、身長や体重、活動量などから割り出し実行するものです。

《例》



身長：160cm 体重：55kg 年齢：20歳
活動量：デスクワークが中心で一日の運動量は階段を上る程度 目的：減量
一日の消費カロリーは 1,440kcal
「web版マクロ栄養計算機-KADOKAWA」サイトで計算できます。

マクロ算出

タンパク質：108g 炭水化物：121g 脂質：33.9g 総摂取カロリー：1,223kcal
上の数字に合わせて食事をするだけ。

タンパク質・炭水化物・脂質は三大栄養素といわれるもの！

ここ数年のダイエット法では糖質制限などと悪者扱いされている炭水化物ですが、大切なエネルギー源なのでしっかり摂取しましょう。

ちなみに、糖質というものは糖質+食物繊維=炭水化物です。

・三大栄養素のなかでもタンパク質は、一日の食事で上記の数字を摂取するのは難しい存在

タンパク質含有量

- ・鶏ささみ（100gあたり）：約 23g～25g
- ・納豆（100gあたり）：約 16.5g
- ・豆腐（100gあたり）：約 6.6g



一日で 108g のタンパク質を摂取するには、鶏ささみを一日 400g 食べないといけないということになります。

近年、プロテインが人気ですが、一日の食事で足りない分をプロテインで補う人もいます。

そこで、次のページではおすすめプロテインの紹介をします。



5-1

上のような形をとる。



5-2

お腹に力を入れ、手を太ももに付け、首を引きながら、手首を膝に押し上げるようにして上半身を起こす。

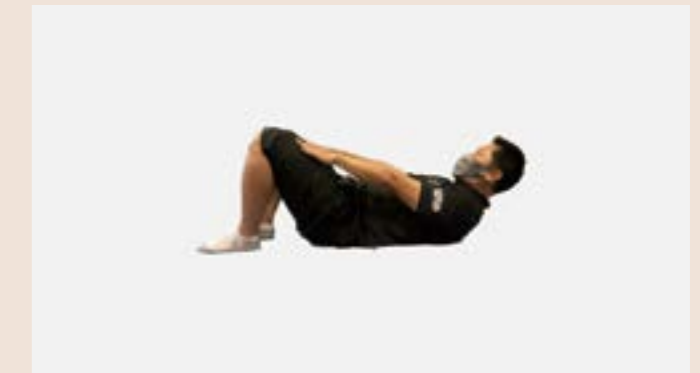
上級編

呼吸を意識ながらやろう！



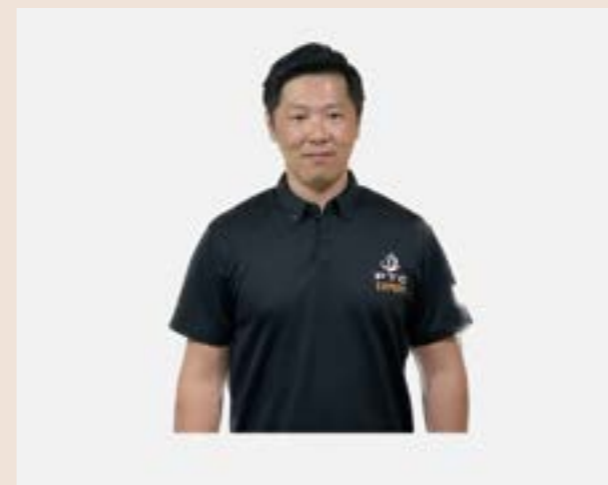
5-3

②の動きで手首を膝の頂上まで起こす。



5-4

ゆっくり身体を寝かせ、①の元の位置に戻す。



加藤太一さん

PTC パーソナルトレーナー、FTP グラビティトレーナー
日本体育施設協会トレーニング指導士
スキルウォーク協会アシスタント指導員
日本 SAQ 協会認定レベル 1IR

月・水・木の3日間「セントラルウェルネスクラブ」で指導している。