

超  
リテラシー  
大全

LITERACY  
ENCYCLOPEDIA

sanctuarybooks



ふだんスマホを見ていて、

こんな情報が飛び込んできませんか。

年収800万以上のハイクラス転職

2040年まで価値の下がらない不動産投資

スキマ時間で月収30万



最強の配当銘柄で年金以外の継続収入

名誉教授が選んだすごいサプリ

1錠飲むだけで脂肪がゴッソリ落ちた

そんなワケないよね

と思いつつも、気になって……。

30代の平均給与ランキング

老後2000万円ではまったく足りない？

大地震の予兆か

これマジ？

××社で個人情報が流出

年収1000万円エリートの末路

製薬会社の陰謀だ！

〇〇のがんに効くらしい



ニュースや

SNSを見ていても、

やっぱり気になる……。。

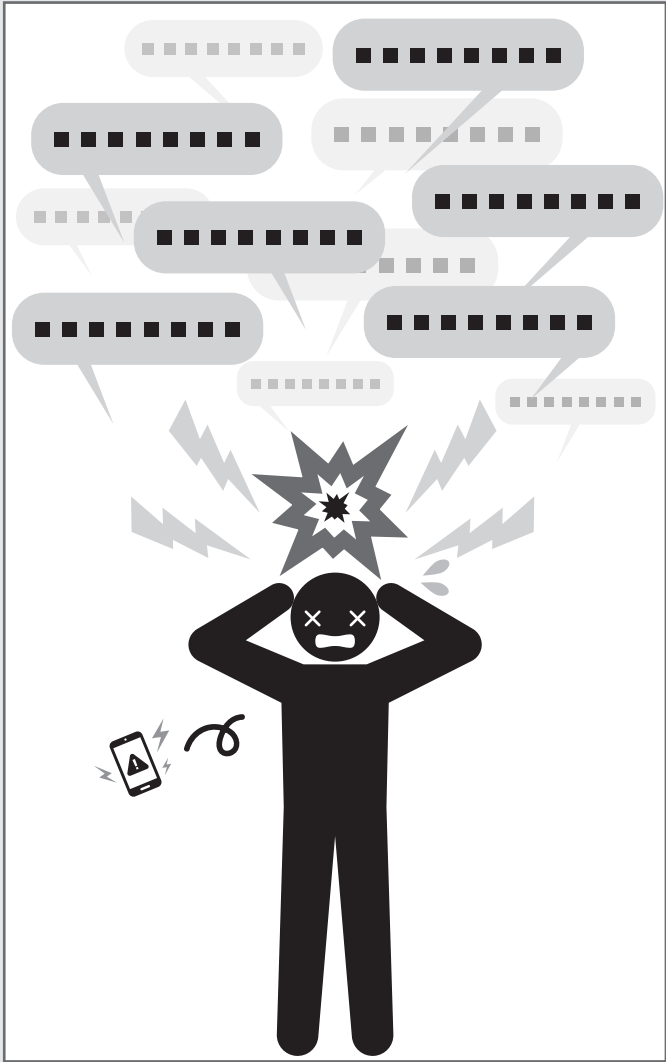
情報があるのはよいことなのですが……

情報が多すぎるのはしんどい！

信じるべきものがわからない！

本当のことだけ  
教えてほしい！





この本は、

そんな現代人に送る

「リテラシー」の本です。

投資家、医師、大学教授、不動産のプロ、元刑事など  
様々な分野の専門家たちの監修の元、

「その道のプロが正しいと考える情報」だけを厳選し、  
質の高い知識を1冊にまとめました。





貯蓄、投資、保険、転職、独立、住まい、ITなど、  
仕事やお金に関わることから、

医療、法律、セキュリティや災害など、

「そうなる前からでは遅い」

「早く知っておくべき知識」もまとめています。

専門家にとっては常識のことも、  
一般人には「そうだったの？」  
ということばかり。

「老後2000万円」を信じてはいけない

保険は営業マンから買ってはいけない

転職では職種を軸に仕事を選ぶ

ネットで無料で得られる情報の質は高くない

法律のプロは民事裁判を起こさない



「独立しても応援するよ」を信じてはいけない

「子どもにスマホを使わせない」のは間違い

介護離職してはいけない

がん専門医が考える「受けなくてもいい」検査

財産の少ない家でも相続問題は起きる

災害用の備蓄には支給されないものが重要

新型コロナウイルスや自然災害の問題、  
経済や社会のあり方への疑問、  
進化するテクノロジーと犯罪など

様々な変化が起きていますが、

その中で不必要に迷わないために、

また不安になりすぎないように……。。





日々の判断基準や、そうすべき理由などを  
解説しながら、プロと同じ目線で  
情報を選べるようになる。

そんな知識を

全88項目でお伝えしていきます。

どうぞ、最後まで

お楽しみください！



## 第1章 お金／投資・貯蓄・保険のリテラシー

監修 雨谷亮（経営者／個人投資家）

はじめに

- 01 老後2000万円を信じてはいけない ..... 29
- 02 ポイント10倍につられる人はお金が貯まらない人 ..... 33
- 03 日本人は「保険に入りすぎ」。必要な保険は3つに絞れる ..... 38
- 04 養老保険や外貨建て保険は、論外。保険はセールスマンから買ってはいけない ..... 42
- 05 住宅ローンでは頭金を出さない、繰り上げ返済はしない ..... 46
- 06 リボ払いや銀行への預金が「リテラシーが低い」お金の使い方になる理由 ..... 51
- 07 ギャンブルになってしまふ投資と堅実な投資の違い ..... 56
- 08 資産運用の王道は投資信託。プロ目線の選び方、6つのポイント ..... 60
- 09 金融機関がおすすめする商品を選んではいけない ..... 66
- 10 超富裕層向けのプライベートバンカーが「客に買われると困る」投資商品 ..... 69
- 11 中級者・上級者になったら「債券投資」を考える ..... 74
- 12 投資で失敗しない人が必ず守っている3つの鬼ルール ..... 78



第2章 仕事／転職・独立のリテラシー

「転職」監修 末永雄大（アクシス代表／転職エージェント・ヘッドハンター）

- 13 年収や会社のブランドではなく「職種」を軸に選ぶべき理由……………85
- 14 なぜ、35歳以上で「転職が難しくなる」と言われるのか？……………88
- 15 ほとんどの資格は転職に効果がないので要注意……………94
- 16 転職の面接で見られるのは、「定着するか」と「活躍するか」の2つだけ……………97
- 17 「アットホームな会社」「年俸制」、求人票での要注意ポイント……………100
- 18 雑談ベースの面接で「即内定」をもらっても素直に喜んではいけない……………103
- 19 年収1000万円を良い・悪いの基準にしない……………106
- 20 「独立」監修 河合克仁（アクティビスタ代表／筑波大学非常勤講師）  
フリーになってもしがらみはなくなるならない……………111
- 21 会社員のときと同じ稼ぎでは手取りは目減りする……………114
- 22 「独立しても応援するよ」を信じてはいけない。会社員のうちにできること……………118
- 23 どれだけ優秀な人でも営業でつまずくことが多い理由……………121
- 24 「土日はしっかり休みたい人」はフリーに向いていない可能性がある……………125
- 25 交流会や勉強会で知識・仲間を得た気になってはいけない……………128



### 第3章

#### IT／情報収集とデバイスのリテラシー

監修 伊本貴士（メディアアスケット代表／サイバー大学専任講師）

- 26 日本のITリテラシーが低いままの理由……………133
- 27 フィクションの世界はすでに現実になりつつある……………138
- 28 ネットで得られる無料の情報は「無料相応の価値しかない」と考える……………144
- 29 ITのプロがMacを選ぶのはなぜか？……………149
- 30 パソコン、Androidスマホにはアンチウイルス必須。機器を守るための知識……………153
- 31 中国製のスマホは使ってはいけない？ 「陰謀論」的な情報との付き合い方……………159
- 32 非公開情報も、いつか漏れるものだと考えてネット・SNSを使うこと……………163
- 33 クレジットカードは「ネット決済専用」のものを用意する……………165
- 34 パスワードを使い回さないための方法は3つ……………168



### 第4章

#### 住まい／家・土地選びのリテラシー

監修 鈴木誠（誠不動産代表）

- 35 コンクリート打ちっぱなしの家や最上階は選ばない……………175
- 36 内見では、水圧や駐輪場を見る。賃貸でも購入でも必須のプロの目線……………180



第5章

法律／トラブル対処のリテラシー

監修 堀田秀吾（明治大学法学部教授）

49	契約書は絶対ではない。そもそも法律違反の契約は無効になる	230
48	「絶対勝てます」という弁護士は信用できない	226
47	身内や関係の近い弁護士に頼めばいいわけではない	223
46	民事裁判は起こさないう方がいい	219
45	トラブルのすべてを弁護士に頼めばいいわけではない	215
44	住み方を「損得」中心に考えても正解はないので、最終的には好き嫌いでいい	209
43	最低月1で通えないならばセカンドハウスや別荘は持たないほうがいい	206
42	山付きの土地、家に出してはいけない	204
41	住みたい街ランキングと「実際の住みやすさ」は違うことも多い	199
40	新築戸建てをつくるときには、最初の予算から1000万円くらい高くなると考えておく	195
39	マンションを買うなら、管理がいい、駅近、いい学校の近く	191
38	賃貸物件を探すときは「相場より安い物件はない」と考える	189
37	内見のときスリッパを用意しない不動産屋は信用できない	185



## 第6章

### セキュリティ／被害予防のリテラシー

監修 佐々木成三(スクールボリス理事／元捜査課警部補)

- 50 痴漢冤罪にあつたら、専門家はこうする……………233
- 51 財産の少ない家でも相続問題は起きる……………237
- 52 自動車保険の弁護士特約は外してはいけない……………240
- 53 子どもに「スマホを使わせない」のはいけない判断である……………245
- 54 犯罪者たちはSNSを使って「お金につられる人のリスト」を作っている……………251
- 55 あらゆるアカウントは買える時代である……………254
- 56 フィッシング詐欺を防ぐ最高の方法は「メールを開かない」こと……………257
- 57 フリーWi-Fiで会員ページにログインしてはいけない……………262
- 58 マンションの高層階でも空き巣は起きる。家の防犯対策の考え方……………265
- 59 空き巣は玄関前が汚い家を狙う。狙われにくくする5つのポイント……………268
- 60 車のスマートキーを玄関に放置してはいけない。車上荒らしにあわない方法……………271
- 61 帰り道にイヤホンをしながら歩いてはいけない。性犯罪者が狙う人の特徴……………275
- 62 もしも「ぼったくり」被害にあったときやってはいけないこと……………280



第7章

医療／病氣と治療のリテラシー

63 警察に連絡するか迷った場合は#9110 ..... 283

「薬と病院選び」監修 長尾和宏(長尾クリニック代表)

64 ジェネリックをすすめない医師もいる ..... 287

65 総合病院や大学病院だから間違いない、ことはない ..... 290

66 どれだけ評判のいい病院でも遠い場合はおすすめてできないケースもある ..... 293

67 薬をやたら出す、すぐ手術したがる、「しすぎる医師」には注意 ..... 297

68 最期まで治療を行うことがベストとは限らない ..... 300

「医療情報」監修 松村むつみ(医療ジャーナリスト／放射線科医) 協力 西川隆(薬剤師)

69 上手に医師に症状を伝えるには5W1Hで ..... 305

70 かかりつけ薬局も重要である ..... 309

71 薬を「途中でやめる」「勝手に飲む」はやってはいけない ..... 311

72 ○○医師推薦の商品には手を出さない ..... 315

73 SNSやニュースで「見たい意見」だけ探してはいけない ..... 319

「がん」監修 明星智洋（がん薬物療法専門医）

- 74 がん専門医が考える「受けるべき」がんの検査と「受けなくていい」がんの検査……………324
- 75 免疫療法のように最先端の治療が一番いいわけではない……………330
- 76 がんの専門病院がベストな選択とは限らない……………333



## 第8章 介護／親と自分の老後のリテラシー

監修 太田差恵子（介護・暮らしジャーナリスト）

- 77 介護離職をしてはいけない……………339
- 78 右も左もわからないとき、まずは「地域包括支援センター」に相談する……………342
- 79 介護者にも配慮ある相談しやすいケアマネジャーを選ぶ……………347
- 80 介護するためにどのようなサービスがあるかを知る……………351
- 81 施設介護を検討するときは必ず見学を行う……………354
- 82 介護は「マネジメント」と考えリーダーを決める……………362



## 第9章 防災／災害対策のリテラシー

監修 高荷智也（フナエルワークス代表／備え・防災アドバイザー）

- 83 大地震が起きたとき「逃げないほうが安全」な地域もある……………369



84	家での地震対策では、「揺れ」と「火災」の2つに備える……………	373
85	「避難場所」へ逃げるとき荷物は、「背負ったときに走れる重さ」を持ち出し用リュックに……………	378
86	「避難所」での生活は過酷。在宅避難や疎開を選択肢として持つておく……………	381
87	「在宅避難」では、食料とともに、ペットフードなど支給されない備えが重要……………	384
88	ライフラインの停止対策には「トイレ」と「カセットコンロ」の用意を……………	387
	防災グッズ早見表……………	392
	監修者一覧……………	394

本書では、リテラシーを「情報を見極め、取捨選択する力」として使用しています。

また本書は、2021年5月現在の情報をもとに作られています。時代の変化にも対応できるように普遍的な情報を取り扱うように配慮しておりますが、一部情報はアップデートされていく可能性のあることはご了承ください。本書で紹介しているあらゆる内容の最終的なご判断は、ご自身でしていただくようお願い申し上げます。

## 第 1 章

---

# お 金

投資・貯蓄・保険のリテラシー

監修 **雨谷亮**  
(経営者/投資家)



**LITERACY**  
ENCYCLOPEDIA

第1章  
お金



PROFILE

「お金」監修

雨谷亮

(あまがや・りょう)

お金の教育業経営、個人投資家、元銀行員。青山学院大学卒業後、三菱東京UFJ銀行（現、三菱UFJ銀行）に入行。中小企業から東証一部上場企業まで法人営業を経験。その後、三菱UFJモルガン・スタンレー証券に出向。投資銀行本部にて、M & Aアドバイザー業務に従事し、東証一部上場企業同士の経営統合や東証一部上場企業間の買収等、様々な企業統合案件をクロージングまで手掛ける。三菱UFJ銀行退職後、Fintechベンチャー企業を経て、現在はお金の教育事業を経営。運営中のYouTubeチャンネル「money time hack ～お金と時間の学校～」では、マネーリテラシーを高める情報を日々発信中。また、自身も個人投資家として株式投資、不動産投資等、幅広く活動している。

## 01

## 老後2000万円を信じてはいけない

1つ目のテーマは、お金についてです。貯蓄や投資（資産運用）、保険、住宅ローンなどについての知識を紹介していきます。

お金についてそもそも考えなくてはいけないのは、いくら必要か？ ということです。「老後2000万円問題」と言われていますが、これは65歳の夫、60歳の妻が年金だけで暮らしていくことを想定したケースです。

夫婦2人の生活費が月々約26万円で、そのうち20万円程度が年金となるので、月々5・5万円ほどマイナスとなり、これが30年続くと2000万円になるという試算です。これが、老後2000万円の内容です。

しかしこれは、「今の制度のままでもいいば」という前提ですし、あくまでも夫婦2人が健在で、年金を毎月2人分もらっていた場合、という内容になります。

もちろんの要素を考えていくと、今現役で働いている世代に関しては2000万円ではまったく足りない可能性もあります。受け取れる年金が大幅に減るかもしれませんし、近年は退職金も減少傾向にあり、フリーランスとして働く人も増えています。そもそもフリーランスには退職金という概念がありません。

このような事情を考えていくと、2000万円がまったく当てにならない数字だということとはわかります。

では、年金をまったく当てにしない場合で計算したらどうなるでしょうか？  
だいたい1億円程度の資産が必要になってきます。1億円というのは、まったく投資をしない単純計算で月々27万円程度の出費で30年分です。これくらいの資産があつてようやく先ほどの試算結果と同じレベルの暮らしができる、という計算になります。

もちろん、時代が変われば働ける期間も延びてくるでしょう。物価も変わっているかもしれません。年金以外の形で生活保障が生まれてくるかもしれません。ですから、一概に1億円が必要だというわけではないのです。

しかし、このような「老後2000万円」「実は1億円」というような数字だけ漠然と追いかけていてはお金のリテラシーは高まりません。

お金についてのリテラシーを高めるポイントは大きく3つで、

- 1 今のお金の使い方を見直す
- 2 必要なお金を明確にし、一発逆転を狙わない
- 3 投資の正しい情報を身につける

この3点です。

まずは「使い方」で、この基本的な知識が身につけていないことで失敗をしているケースがよく見られます。たとえばクレジットカードのリボ払い、 unnecessaryな保険への加入、家車、教育、服など見栄のための出費、意味のない自己投資など、このような出費を見直すことが第一です。

投資をするにしても「小さな額」ではほとんど意味がありません。数十万円程度の元手でしかないのであれば、お金の使い方を見直し、投資資金を確保し続けて、投資を継続し、時間を味方につける以外にお金を増やす方法はないのです。

2つ目が、「とりあえず何でもいいから1億稼ぎたい」のように、一発逆転のギャンブル