

基金だより



電子年金基金

第7号 2021.9



電子情報技術産業企業年金基金

令和2年度

基金決算のお知らせ

7月21日に開催されました第8回代議員会において、当基金の令和2年度の決算および財政検証結果が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

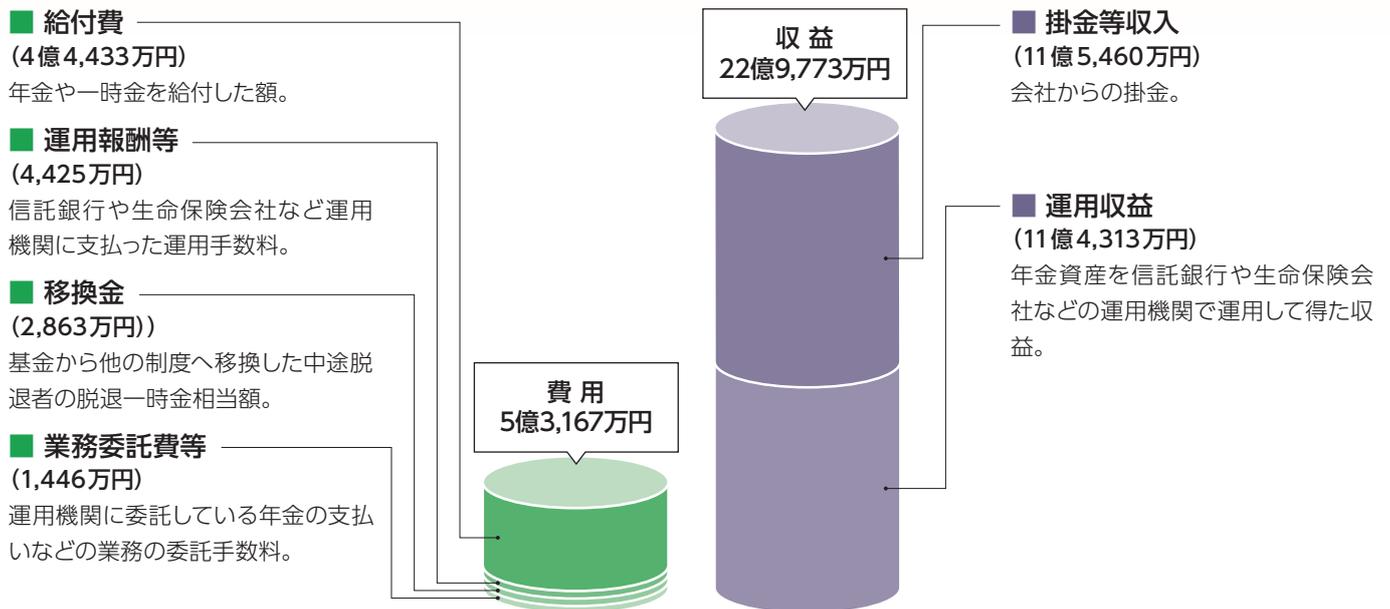
年金経理

年金の給付や掛金のうけ入れ、年金資産の管理運用などを行う経理です。

1年間の収支状況

(損益計算書・経常収支)

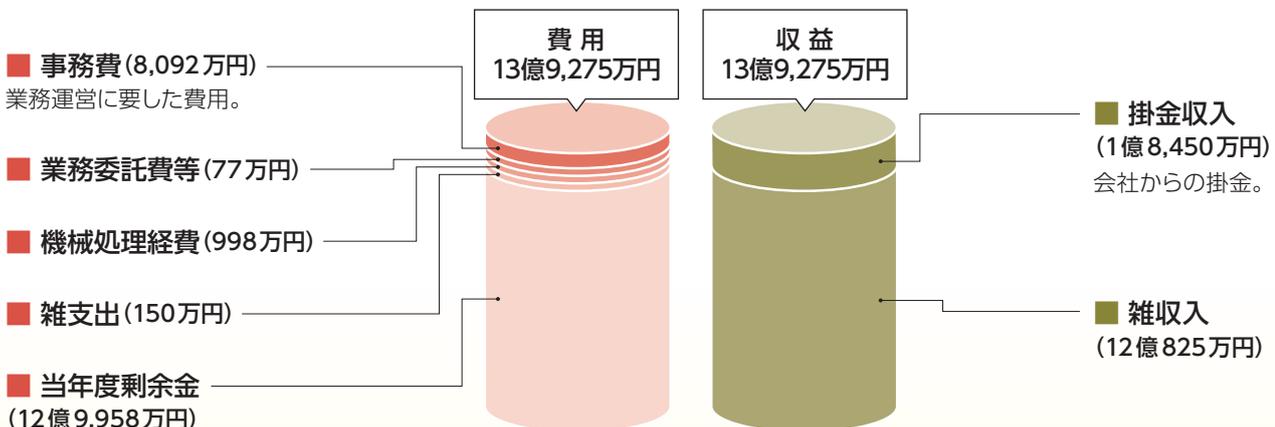
基金の主な収入源である掛金、支出である年金・一時金の支払いのほか、年金資産の運用損益などの1年間の収支を明らかにしています。



業務経理

業務会計

基金を運営するための経費を処理する会計です。

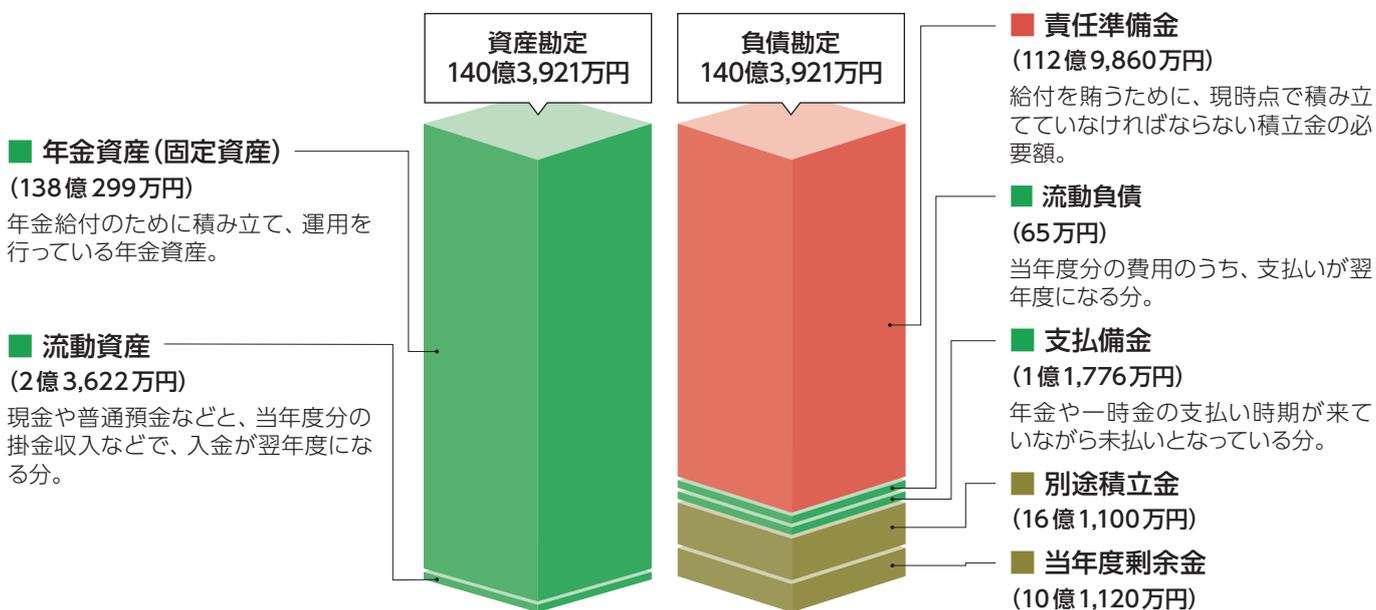


※旧厚生年金基金からの業務経理分配金（会館売却代金を含みます）を受け入れたことにより、剰余金が積み上がっております。適切な時期に一部年金経理に組み入れいたします。

資産と負債のバランス (貸借対照表)

年度末において、実際に保有する年金資産と、将来の年金給付のために積み立てておくべき資産(責任準備金)を比較し、基金財政が健全に推移しているかをチェックします。

■ 純資産：(固定資産+流動資産) - (流動負債+支払備金) ■ 負債 ■ 基本金



基金では財政検証を 実施しています

基金では、加入者・受給(権)者の皆さまの受給権保護のために、決算期ごとに年金資産の積立状況を2つの方法(継続基準、非継続基準)で検証しています。検証の結果、基準値をクリアしていない場合は、積立計画の見直しが必要になります。

継続基準

将来の給付のために保有しておくべき年金資金(責任準備金)が、計画どおりに積み立てられているかを検証します。

$$\frac{\text{純資産額 (139億2,080万円)}}{\text{責任準備金 (112億9,860万円)}} = 1.23$$

(基準値: 1.0以上)

● 検証結果

純資産額が責任準備金を上回っており、基準値をクリアしています。年金資産は順調に積み立てられており、掛金の見直しを行う必要はないことが確認されました。

非継続基準

現時点で基金が解散したと仮定した場合、加入者・受給(権)者の加入期間に応じた給付に必要な資産(最低積立基準額)を保有しているかを検証します。

$$\frac{\text{純資産額 (139億2,080万円)}}{\text{最低積立基準額 (123億2,291万円)}} = 1.12$$

(基準値: 1.0以上)

● 検証結果

最低積立基準額に対する純資産額の割合が、基準値1.0を上回っており、基準値をクリアしています。積立水準を確保するための措置を行う必要はないことが確認されました。



当基金の資産運用結果のお知らせ



令和2年度における当基金の年金資産運用の利回りは12.38%となりました。今後も市場の動向を注視しつつ、適切なリスク管理の下、安全かつ効率的な運用と収益の確保に努めてまいります。

■ 令和2年度 収益状況

(単位：千円)

資産種別		令和3年3月末	収益率
国内債券	三菱UFJ信託銀行パッシブ	4,767,568	-0.70%
国内株式	三菱UFJ信託銀行パッシブ	187,468	42.21%
	みずほ信託銀行 (集中投資型)	1,023,654	67.52%
	東京海上アセットマネジメント (低ボラティリティ型)	490,664	13.95%
	アセットマネジメントOne (アクティブ市場型)	606,479	51.31%
	国内株式 計	2,308,265	46.79%
外国債券	三菱UFJ信託銀行パッシブ	627,397	5.18%
	三井住友信託銀行アクティブ	310,403	-3.90%
	りそな銀行アクティブ	643,380	5.92%
	外国債券 計	1,581,180	3.55%
外国株式	三菱UFJ信託銀行パッシブ	462,485	59.63%
	三菱UFJベイリー・ギフォード	836,048	19.16%
	MFSインベストメント・マネジメント (低ボラティリティ型)	1,031,059	34.76%
	外国株式 計	2,329,592	30.85%
代替投資	朝日ライフアセットマネジメント	1,998,703	6.09%
	アライアンスバーンスタイン	704,592	23.36%
	代替投資 計	2,703,295	10.16%
短期資金	三菱UFJ信託銀行	113,090	-0.01%
合 計		13,802,990	12.38%

■ 令和2年度末 資産構成割合

短期資金 (113百万円) 0.82%



令和3年度の資産運用計画について

令和3年度の資産運用計画につきましては、基本的には現状の資産配分を維持することといたします。

しかしながら、外国株式においては集中投資型のファンドがなく、パッシブ運用以外では下落局面に対応する低ボラティリティファンドのみとなっております。

今後の新型コロナウイルス感染症の状況等が順調に収束に向かい、運用環境のリスク水準が低下をした場合、10月頃を目途に収益源泉としてベンチマークを凌駕するタイプの外国株式集中投資型ファンドの採用を検討いたします。

令和2年度事業報告について

1 代議員会、理事会等の開催

令和2年度事業については、新型コロナウイルス感染症の影響により代議員会、理事会、事業運営委員会を書面及びWeb開催とし、電子企業年金基金の予算、基金規約・諸規程の変更、年金積立金の運用計画・運用状況を検討・審議していただきました。

会議名	人数	回数	会議名	人数	回数
代議員会	40	2	事業運営委員会	8	2
理事会	20	2			

※人数は定数です。

2 適用状況（実施事業所数及び加入者数）

		令和2年3月末	令和3年3月末
実施事業所数		186事業所	187事業所
加入者数	男	15,932人	15,968人
	女	5,723人	5,842人
	計	21,655人	21,810人

3 給付状況（件数及び金額）

		令和2年3月末		令和3年3月末	
老齢給付金	年金	127件	23,497,100円	118件	21,628,100円
	一時金	179件	220,807,600円	171件	208,173,500円
脱退一時金		715件	263,456,200円	479件	163,622,300円
遺族給付金（一時金）		22件	23,818,800円	18件	15,129,900円

4 掛金拠出状況

	①納付決定額	②納付済額	未納額	収納率 ②/①
標準掛金	683,083,200円	630,213,600円	52,869,600円	92.3%
特別掛金	567,110,000円	523,174,000円	43,936,000円	92.3%
事務費掛金	199,764,600円	184,293,200円	15,471,400円	92.3%

※未納額につきましては、令和3年2月分掛金が令和3年4月以降に収納となるためです。

5 年金通算状況

●他制度からの資産の受換

	移換元	件数
脱退一時金相当額	厚生年金基金	—
	確定給付企業年金	0
年金給付等積立金	企業年金連合会	0
残余財産	厚生年金基金	0
個人別管理資産	企業型確定拠出年金	—
	個人型確定拠出年金	—
解約手当金相当額	中小企業退職金共済	—

●他制度への資産の移換

	移換元	件数
脱退一時金相当額	厚生年金基金	—
	確定給付企業年金	2
	企業年金連合会	37
	企業型確定拠出年金	23
	個人型確定拠出年金	17

監事総合監査実施状況

令和3年6月21日(月)、当基金事務局会議室において、山根芳明監事（キング通信工業株式会社）、木村宗次監事（株式会社トミーインターナショナル）により監事総合監査が実施され、当基金の事業が基金の制定している財務及び会計規程並びにその運用は法令に準拠しているものと認められました。

令和2年度剰余金処理について

令和2年度の運用等により発生した当年度剰余金の1,011,201,489円は、令和3年度に繰り越すこととします。

リスク対応掛金の導入について

令和6年度に見込まれている特別掛金償却終了時に、基金財政をさらに盤石なものとし追加掛金の発生リスクを低減させるため、リスク対応掛金の導入を検討しています。

理事長専決処分による規約の一部変更について

1 基金規約第3条（事務所）の規約変更

事務所のビル名の変更による規約変更（ビル名が変更となったことから、登記上の所在地からビル名を削除しました。）

変更前所在地	東京都千代田区岩本町3丁目5番5号ユニゾ岩本町三丁目ビル	適用日	令和3年4月1日
変更後所在地	東京都千代田区岩本町3丁目5番5号		

2 事務所の増加、所在地変更に伴う規約別表の変更

(1)事業所の増加…1件

事業所名称	事業所所在地	加入者数	適用年月日
エイペックマニュファクチュアリングサービス株式会社	大阪府大阪市北区	37名	令和3年4月1日

(2)事業所の減少（削除）…1件（旧厚生年金基金事務局が清算終了となり削除しました。）

事業所名称	事業所所在地	加入者数	適用年月日
全国電子情報技術産業厚生年金基金	東京都千代田区	0名	令和3年6月3日

(3)事業所の所在地変更…3件

事業所名称	事業所所在地（新）	事業所所在地（旧）	適用年月日
シシド静電気株式会社	東京都渋谷区	東京都千代田区	令和3年4月26日
日新電子工業株式会社	東京都八王子市	東京都千代田区	令和3年4月26日
エレナ電子株式会社	神奈川県川崎市麻生区	東京都町田市	令和3年5月22日

届出書類の押印廃止について

令和3年8月1日以降に届出等の事実が発生する事業主より提出される適用関係届出書については、社印、代表者印、社会保険労務士の提出代行者印の押印が廃止されることになりました。

押印廃止届書	「加入者資格取得届」「加入者資格喪失届」「中断者届」「復活者届」 「加入者に関する訂正（変更）届」「実施事業所名称・所在地・事業主・代理人変更届」
--------	--

業務経理業務会計の資産運用について

当基金は業務経理・事務費の剰余金を約15億円保有しております。この剰余金は将来的に掛金の引き上げが求められる事態が生じた場合に年金経理に繰り入れますが、それまでの間何らかの資産運用を行うべきか否かを含め事務局にて検討しています。資産運用先は、銀行の定期預金もしくは日本の国債レベルの低リスクであることが絶対条件となります。

 年金ハッシュタグ

#企業年金のポータビリティ

企業年金の加入者が転職などで退職する場合、それまで加入していた企業年金の原資を、転職先の企業年金制度などに持ち運ぶしくみを「#ポータビリティ」と言います。加入期間を通算することによって、将来の年金受給に結びつけることができます。このポータビリティ制度が令和4年5月1日から拡充されます。

DBでは脱退一時金相当額を移換することが可能

企業年金制度には、大きく分けて確定給付型と確定拠出型があります。**#確定給付型**は給付水準があらかじめ決められており、企業などが年金資産を一括して運用しています。一方、**#確定拠出型**は個人で年金資産を運用し、運用結果によって給付額が変動します。確定給付型には確定給付企業年金（DB）と厚生年金基金があり、さらに確定給付企業年金には基金型DB（企業年金基金）と規約型DBがあります。確定拠出型には企業型確定拠出年金（企業型DC）があり、企業年金ではありませんが、個人単位で加入する個人型DC（iDeCo）があります。

DC制度は個人単位で年金資産を管理しているため、もともと企業型・個人型にかかわらずDC制度間で年金資産を移換するポータビリティが可能です。

これに対し、確定給付型の企業年金では、将来年金をうけるためには一定の加入期間や退職時の年齢要件があります。基金型DBや規約型DBの加入者が短期間で会社を退職（DBを脱退）する場合は、それまでの加入期間に応じた「**#脱退一時金**」が支払われます。この脱退一時金をうけとらず、相当額を転職先の企業年金などに移換することでポータビリティが可能です。DBの加入者で転職先に企業年金制度がない場合は、企業年金連合会の**#通算企業年金**や個人型DCに資産を移換することができます。

ただし、転職先の企業年金制度がDB、企業型DC、厚生年金基金の場合は、各制度の規約で資産の受け入れを定めている場合に限りです。

現在のポータビリティ制度は図表のようになっています。

令和4年5月からポータビリティの選択肢が拡大

現在、終了したDBから企業年金連合会に資産移換することはできますが、個人型DCへの移換はできません。また、DBからは企業年金連合会と個人型DCへの資産移換は可能ですが、企業型DCから企業年金連合会には移換できません。

そこで、令和4年5月以降は**#終了したDBから個人型DCへの移換**と、**#企業型DCから企業**

年金連合会への移換が可能になり、ポータビリティが拡充されます。

ポータビリティ制度を活用して資産を移換するには、本人からの申し出が必要ですし、移換の申し出には期限も決められています。まずは現在加入している企業年金に確認してください。

図表 ●ポータビリティ全体のイメージ

		移換先の制度				
		DB	企業型DC	個人型DC	企業年金連合会	厚生年金基金
移換前の加入制度	DB	○	○*1	○*1	○	○
	企業型DC	○	○	○	× → ○*2	×
	個人型DC	○	○	△	×	×
	企業年金連合会	○	○	○	△	○
	厚生年金基金	○	○	○	○	○

*1 DBから企業型DC・個人型DCには、本人の申し出により脱退一時金相当額を移換可能。

*2 令和4年5月から移換可能。



NEWS CLIP

気になるニュースをピックアップ!

厚生労働省がYouTube動画や書籍を制作しました

厚生労働省は、より多くの若年者に公的年金制度のおおまかなしくみを理解してもらうため、YouTube動画を制作しました。手軽に楽しく学べることや、新型コロナウイルス感染症の感染拡大への配慮から対面によらない手法によることを勘案し、知的好奇心の高い若者（18～35歳）向けの知的メディアであるQuizKnockの協力の下に制作し、同

社のYouTubeチャンネルに掲載しています。

また、内閣府の調査などから若年層に対する年金教育が重要視されているため、公的年金制度を楽しく学ぶための小学生向け年金教育教材を学研プラスと共同制作し、学研まんがでよくわかるシリーズの一つとして『年金のひみつ』も公開しました。



いざわ・ふくらのQuizKnock 塾一年金について日本一わかりやすく説明しようとしたらこうなったー (YouTube QuizKnock チャンネル)



まんがでよくわかるシリーズ特別編「年金のひみつ」(学研キッズネット)

テレワークのガイドラインが改定されました

厚生労働省は「情報通信技術を利用した事業場外勤務の適切な導入及び実施のためのガイドライン」を改定し、新たに「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」を公表しています。

今回の改定では、人事評価や費用負担、人材育成などの労務管理全般に関する記載を追加したほか、正規雇用労働者、非正規雇用労働者といった雇用形態の違いのみを理由としてテレワーク対象者から除外しないよう留意することを記載しています。

また、テレワーク導入にあたっての望ましい取り組みとして書類のペーパーレス化の実施等を盛り込みました。労働時間の把握については、原則的な方法としてパソコンの使用時間の記録や、労働者の自己申告などによる把握方法を記載しています。

時間外・休日・所定外深夜労働の取り扱いのほか、自宅等でテレワークを行う際のメンタルヘルス対策や作業環境整備等にあたって事業者・労働者が活用できるチェックリストも作成しています。

新型コロナウイルスで健康や体調の管理を重要視する人の割合が高い結果に

内閣府の「地域社会の暮らしに関する世論調査」結果によると、人口20万人未満の地域での暮らしについて「満足」とする人の割合は77.9%（「満足」27.2%+「やや満足」50.6%）、「不満」とする人の割合は20.6%（「やや不満」17.2%+「不満」3.3%）でした。人口20万人以上の地域では「満足」が86.1%（「満足」36.9%+「やや満足」49.2%）、「不満」が12.5%（「やや不満」10.4%+「不満」2.1%）でした。将来の暮らしに対する不安なことについては人口

20万人未満の地域、人口20万人以上の地域ともに「収入や経済的ゆとり」と「健康」が高く、以下、「温暖化の進展や台風などによる自然災害の発生」、「家族の介護」の順でした。

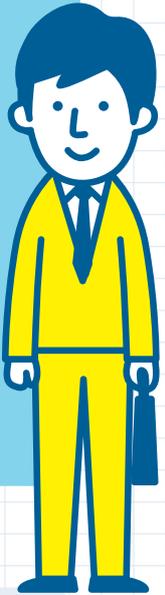
また、新型コロナウイルス感染症の影響を受け重要と意識するようになったことはいずれの地域とも「健康や体調の管理」を挙げた人の割合が最も高く、次いで「家族のつながり」、「知人・友人とのつながり」の順でした。



ライフプラン & マネープラン

リカレント教育で ステージアップ!

科学技術の進歩により従来の常識や価値観が大きく変容する現代。
寿命が延びた分、働く期間も延びるので、仕事で求められるスキルも変わります。
人生100年時代を心豊かに生きるには、豊かな学びも大切です。



1

リカレント教育の必要性



「リカレント教育」とは、義務教育や大学までの教育で終わらせるのではなく、社会人になった後も**生涯にわたって学び続ける教育形態**のことです。職業上必要となる技術の習得や知識のブラッシュアップはもちろんのこと、日本では諸外国よりも広くとらえて、心の豊かさや生きがいのために学ぶ場合も含まれます。国も、「人生100年時代においては、教育、雇用、退職後という伝統的な3ステージの人生モデルから、**マルチステージのモデル**に変わっていく^{*}と、リカレント教育の必要性を伝えるとともに、「だれもがいくつになっても学び直し、活躍することができる社会の実現」^{*}をめざし、今後、社会人が学習しやすくなる環境整備を進めています。

* 文部科学省「文部科学省におけるリカレント教育の取組について」(令和2年4月9日)より

図1 リカレント教育のイメージ

リカレントとは「循環」という意味

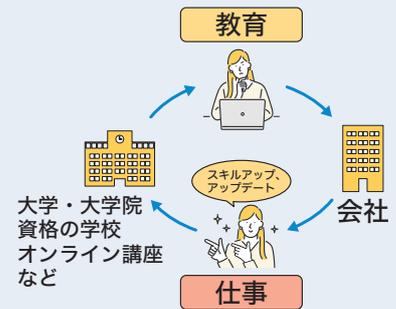
これまで

3ステージモデル



これから

マルチステージモデル



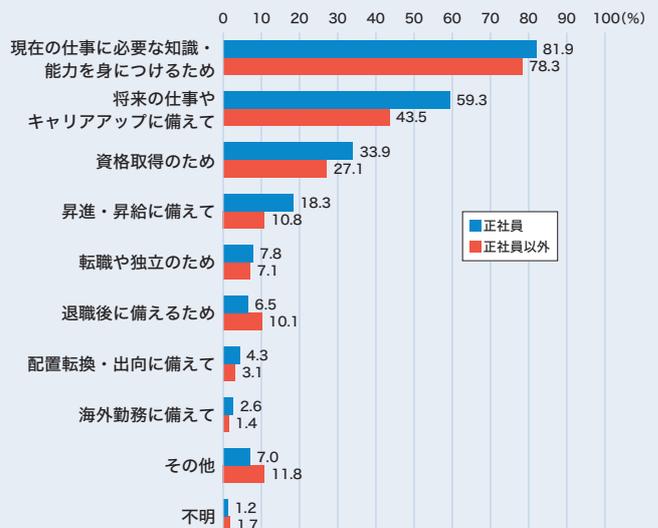
2

学び直しの方法はいろいろ

リカレント教育は、大学や大学院で学び直したり、資格の学校で必要な資格を取得するほか、現在では、時と場所を選ばずに自分のライフスタイルに応じて学べる**オンライン型**の学習方法もあります。月に数千円程度の費用で、通勤の隙間時間を使って魅力的な講座が学べるなど、人気が高まっています。

これからどんなふうに生きていきたいか、どんなふうに働きたいかという「なりたい自分」をまず描き、**ライフプランの中にリカレント教育の計画を立ててみましょう**。仕事にダイレクトに結びつく資格やもともと興味がある分野を学び深めるのも大切です、いままで触れてこなかった世界に思い切って足を踏み入れてみるのもいいですね。幅広く学ぶことで、人生観や価値観を広げることができれば、新しい自分の可能性も発見できます。

図2 自己啓発を行った理由 (複数回答)



出典：厚生労働省「能力開発基本調査」(令和元年度)

アドバイス

伊川 美希 (いかわ・みき)

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー。

ようこそ!

お金の相談室

Q. お金の教育について教えてください



家庭教育の一環として、子どもをいちばん身近にみられる親だからこそ「おうちお金の教育」を始めてみませんか。

1 お金の教育ってなに?

お金は、欲しい物を買ったり、物の価値を判断したり、使わないときはためておくことができます。そんな生活に欠かせないお金について、学校教育で学ぶ機会がほとんどありません。お金の教育は単にお金の計算や管理を教えるだけではなく、親子の信頼関係を築きながら、子どもが自分で考え、判断できるようにサポートしてあげることです。

2 お金の教育の始め時

いちばん向いている時期は、就学時。小学校に入学すると、登下校や学校の準備を自分で行うようになり、生活面で自立をしていきます。お金についても、かかわってみるよい時期です。学校生活にも慣れてきた6月くらいを目安に、お子さまにお金について話しかけてみましょう。

3 おこづかいを始めよう

おうちお金教育を始めるにあたり、活用していただきたいのが「おこづかい」です。お駄賃制は家庭の方針で採用するかを決めてください。わが家ではお駄賃制から始めて、小学3年生で定額制500円からのスタートでした。

●お駄賃制

お手伝いなど親と約束をした事ができたつどに、お駄賃を渡します。約束事は子どもがみずから探して親に交渉して決定します。ただし、定額制になっても約束事(仕事)はそのまま。

●定額制

毎月決まった日におこづかいをもらえる。次のおこづかい日まで、やりくりをする力を育むことができます。

KANRI箱のすすめ

おこづかい帳や計算が苦手でも、見ただけでお金の残高がわかるのがKANRI箱です。おこづかいを使う目的別「自分のための自由なお金(まんがなど)」「必要なお金(文房具など)」「ためるお金」に仕訳してみましょう。

KANRI箱をつくってみよう

必要なお金

ためるお金



自分のための自由なお金

※SAKU株式会社提供資料より作成



私がお答えします!

竹谷 希美子
たけや・きみこ

SAKU株式会社代表、ファイナンシャル・プランナーCFP®。各種学校、地方自治体、金融広報委員会(日銀)などでお金の教育の講演を行う。著書に「子どもの一生を決める おうちお金教育」(KADOKAWA)など。

生活にちょっと
プラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

くらしに プラス+

スペシャルティコーヒー入門

今回の先生 田那辺 聡さん PICO 代表取締役社長

現在、日本だけでなく世界中で「スペシャルティコーヒー」が注目を集め、提供する専門店やカフェも増加中です。自分にぴったりのスペシャルティコーヒーを探して、ゆったりした時間を楽しみませんか。



スペシャルティ コーヒーとは



大量生産・大量消費の時代を省みて、「コーヒー農園を守り高品質なコーヒー豆の生産環境を整えることが、消費者のメリットにもつながる」として、アメリカで生まれた概念です。

味や香りなどのコーヒー自体の品質だけでなく、生産から消費までの過程が明確で、農園の利益や自然環境への配慮といった社会倫理の順守も重視されます。きちんとしたスペシャルティコーヒーを消費することは、そういった問題への貢献にもつながります。

スペシャルティコーヒーの選び方

①信頼できるお店を見つける①

コーヒー豆の品質は、気候や環境によって毎年変わります。店がその農園の生産環境を把握できているか、農園主と信頼関係を築いて継続した取引ができているのかも、スペシャルティコーヒーの条件です。また、豆のポテンシャルを最大限に引き出すには、店の焙煎技術も重要。

「スペシャルティコーヒーの店」を名乗っていても、実際は商社から仕入れた豆を販売しているだけの店も少なくありません。次のような店は信頼できないことが多いので、避けましょう。

NG

- 買いつけのストーリーが抽象的で具体的でない
- 理由もなく高額な豆のみを販売している
- 同じ豆でも買うたびに味が違う

②豆の銘柄にとらわれない②

「キリマンジャロ」など有名な銘柄は幾つかありますが、決して品質や味を保証するものではありません。銘柄だけで選ぶのではなく、自分に合った豆を見つける気持ちで選びましょう。

③お店の人に好みを伝える③

銘柄や焙煎の度合いを覚えるより、お店のスタッフに「苦み」や「酸味」があったほうがよいかなどの好みを伝えましょう。そこからすすめられた豆を飲み比べ、好きな香りの豆を選ぶことで、自分の好みをより正確に把握することができます。



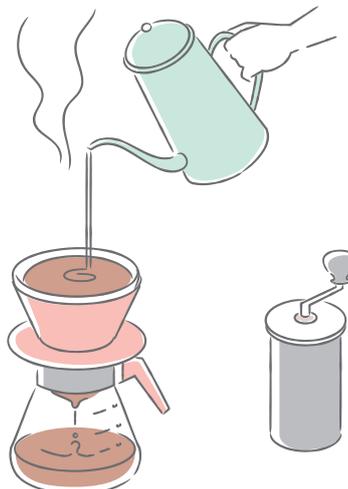
ハンドドリップコーヒーの入れ方

コーヒーの器具にはさまざまな種類があり、それによって推奨される入れ方も異なります。初心者の方は、まずはデザインや値段で選んでOK。濃いほうが好きならゆっくり、さっぱりしたほうが好きなら手早く注ぐのがコツです。

- 1 85～95℃のお湯（1杯分160cc程度）を沸かす
- 2 ドリッパーにペーパーをセットする
- 3 ペーパーに豆の粉（1杯分15g、2杯分20g程度）を入れ、平らにならす
- 4 粉に全体が湿る程度のお湯を注いで、20～30秒蒸らす
- 5 残りのお湯を500円玉大の「の」の字を描きながら注ぐ

コーヒー豆の 保存方法

豆のまま・粉どちらの場合も、中に空気を入れないように封をして冷凍庫に保存して、1ヵ月程度で飲み切るようにしましょう。



Special Interview

今日も
笑顔で

いとうまい子さん ◆ 女優



自分らしく、楽しく生きていることを実感
今がいちばん心身ともに健康です！

いとうまい子

笑顔で
ポジティブに！

いとう まい子／愛知県生まれ。アイドル歌手としてデビューし、数多くのドラマや映画にも出演。2010年、女優業を続けながら早稲田大学人間科学部eスクールへ入学し、14年に卒業。同大大学院の修士課程に進み、現在は博士課程に在籍。介護予防ロボットの研究開発や、基礎老化学の研究に取り組んでいる。

年を重ねるにつれ、「社会に何か恩返しをしたい」という思いが強くなっていました。自分はそのすべを何ももっていませんでした。45歳で大学に入ったのは、恩返しのための知識や技術を身につけることが目的でした。最初に学んだ予防医学は、将来さらに重要になってくるだろうと、入学前から興味をもっていたもの。医療資格を持つ教員から実践的なお話を聞く機会もあり、とても楽しく学べて、視野を広げることができました。

その後、ロボット工学のゼミに入ることに。ロボットを使って高齢者のロコモティブシンドローム（運動器の衰えで要介護になるリスクが高まる状態）を防ぐ研究を始めました。ゼミの2年間で作ったのは、高齢者と一緒にスクワットをしてくれるロボット。まだ完成品とは言えないものですが、国際ロボット展への出展で、ある企業の方が声をかけてくださったことがきっかけとなって、修士課程（大学院）でも、介護予防ロボットの研究を続けました。

今は博士課程において、基礎老化学に取り組んでいます。テーマは「体のなからの抗老化」で、細胞に作用して老化を防ぐ成分を研究しています。

まだ道半ばですが、今が最も楽しく、心身ともに健康で、自分らしく生きられています。この状態を長く続けて、早く社会に恩返しをしたいと思っています。

