

# Smilax

54号  
2022 Spring

グリーンコーディネーターに学ぶ  
緑を楽しむ快適な暮らし



宿泊体験  
プレゼント!  
HOTEL THE LEBEN  
OSAKA



東京目黒に2店舗を構える植物店[moku]のオーナー、金田さん。植物を用いたインスタレーションの監修や空間コーディネートを手掛けている。

## マンションでも育てやすい、初心者にもおすすめの観葉植物、教えてください！



### 環境の変化に強い植物

大きな温度変化にも対応できる植物は、購入店から自宅に持って帰っても葉が落ちることが少なく◎。葉が強いので水やりを適切にすると害虫もつきにくい。

植物例 シェフレラ、パキラなど

### 日陰に強い植物

自生地でも比較的に日陰に生える植物は、マンション内の陽が入りにくい場所でも育てやすい。反対に直射日光に当たると葉が焼けるので注意が必要。

植物例 アグラオネマ・マリア、ペゴニア、カラテアなど



### 湯ぎに強い植物

大量の水が必要な植物はマンション内では育てるのも大変。葉や幹に水分を貯める植物は水やりの頻度が少なくてもしっかり育ちます。

植物例 サンスベリア、ポカカルネアなど



### Today's Family



取材にご協力いただいたM様親子とグリーン配置前のリビング。インテリアにこだわりはあるものの、寂しい感じになるのがお悩み。



## グリーンコーディネーターに学ぶ 緑を楽しむ快適な暮らし

部屋の印象をオシャレに変えてくれるグリーンインテリア。でも、植物によっては室内で育てにくかったり、お世話が大変なものも…。今回の特集ページでは、グリーンコーディネーターの先生に植物を育てる基本とセンスよく飾るポイントを教えていただきました。

### まずは基本をおさらい

### マンションでグリーンを育てる3つのポイント



#### POINT 1 葉水

葉にスプレーなどで水をあげる葉水は、害虫予防や葉の乾燥防止に欠かせないもの。新芽や葉の裏側を中心に、5日に1回程度、土に水やりの際と一緒にこないましょう。



#### POINT 2 風通し

空気が停滞していると「徒長」という成長不良につながることも。基本的には風が常に循環していることがベストですが、難しい場合は定期的に窓を開けて風通しをつくりましょう。



#### POINT 3 土への水やり

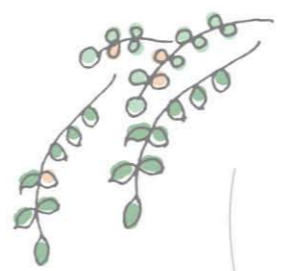
季節や品質、環境によっても異なりますが、一般的な観葉植物だと5～10日が目安。あげすぎると根腐れになるため、土の乾燥具合を必ず確認することが大切です。

### ポイントをおさえるだけで部屋が一段とステキに。

「あの部屋、なんだかセンスいいな。そう感じる部屋には、きっとステキなグリーンインテリアがあるはず。でも、真似してみたけれど何をどう置けばいいのかわからない、という人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は目黒区で植物店を営み、自らもグリーンインテリアコーディネーターを務める金田さんを先生としてお招きし、M様宅を舞台に植物のキホンからセンスよく飾るコツまでをレクチャーしていただきました！

当日、さっそく金田さんはお店から運んだグリーンをテキパキと部屋に配置していきます。「主役になるものを決めて、そこからバランスをとるのがいいんですよ。」「このタイプの植物にはこの鉢がベスト」とアドバイスを交えながらあつという間に空間をつくりあげていきます。その様子にM様も興味津々。水やりなどのお手入れ方法もしっかりとレクチャーを受けていました。そして作業を開始してから1時間足らずでグリーン





Green Interior Coordinate /  
**グリーンインテリアをセンスよく飾る**  
**8つのアイデア**

グリーンの配置やちょっとしたおき方のコツまで。訪れた人から「センスいい!」と思われるポイントを紹介します。



**5 高さの違う鉢で高低差をつける**

同系統の植物や鉢は、あえて大きさや高さに違いをつけることで、並べておいたときの重さを払拭。小さな鉢も2つ並べることでリビングの主役級に。

**6 上から垂らして部屋に広がり**

キッチンカウンターやシェルフといった下に空間ができる場所には、アイビーやポトスなどの下に垂れるタイプの植物を。空間に軽やかさと奥行きが生まれます。

**7 太陽光が入らない場所は流木でカバー**

ほとんど陽が入らない玄関や洗面所はなかなか植物はおきづらいもの。流木なら枯れる心配もなく、スタイリッシュなオブジェとしてインパクトを出せます。

**8 窓から遠い場所には色がついた植物を**

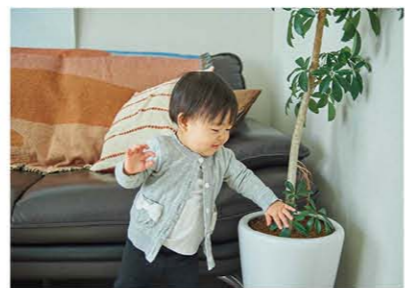
窓から離れた場所には、日陰にも強いアグラオネマやベゴニアなど、葉に色がついたものをチョイス。暗くなりがちな空間に、より強い彩りをプラスできます。

**1 部屋の主役を決める**

部屋の中でもっとも目に入る場所に、ウンベラータやフィカスなどの大きめの植物を配置。樹形がどちらかに曲がっているものなどをソファの隣におくと、まるで木陰に座っているようなリラックス感が。

**2 テーブルの上には葉物を**

ダイニングテーブルには、細かな葉ではなくまとまった葉をつけるサンセベリアなどがベスト。テーブルに葉が落ちて掃除がしやすい。鉢は小さめのものを選び、テーブルの色合いと合わせて。



**3 枝物は透明の鉢で**

ユーカリやアセビなどの枝物は、透明な鉢を使用して存在感を存分にアピール。床に直置きするだけでセンスの良いインテリアに。水が汚れたら定期的に変換して清潔感を保ちましょう。

**4 ハンギングで縦の空間に彩りを**

着生蘭やチランジアなどを目線より上に配置することで、空間のアクセントに。導線を邪魔することなく植物をおけるので物が多いご家庭や狭い部屋にもオススメです。



shop information /



**moku 東山**  
 東京都目黒区東山1-11-12  
 月～日曜 13:00～19:00  
 不定休  
 Mail info@moku2017.com  
 HP https://moku2017.com/

土を使わなくても育てられる植物も、あります。

マンションでは土の入れ替えや、廃棄もひと苦労。土を使わない植物なら、もっとお手軽にグリーンインテリアを楽しめます。変わったカタチの植物が多いのでインテリアとしてもインパクト抜群。



**着生蘭 (デンドロビウム ウェンフェン)**  
 着生蘭は木に着生する性質をもつため土が不要。開花時期には黄色の小さな花も咲きます。着生の際は水やりをしっかりと。

**ビカクシダ**  
 コウモリランとも呼ばれるシダの仲間。根元に広がる貯水葉がうまく育てば苔玉を覆い美しい姿になります。

これまでも、これからも。暮らしの新しい一歩を進み続けています。

# タカラレーベングループが50周年を迎えます！

従業員6名の「宝工務店」としてスタートしたタカラレーベンは、2022年に創業50周年を迎えます。時代のニーズにあわせた住まいやサービスの提供に邁進してきたタカラレーベングループのこれまでの歩みを振り返ります。

## これからも暮らしに寄り添う企業として

タカラレーベンが創業時に掲げていたのは、「誰もが無理なく安心して購入できる理想の住まい」というコンセプトです。このコンセプトをもとに、「幸せを考える。幸せをつくる。」という企業ビジョンを掲げました。不動産総合デベロッパーとして時代のニーズにあわせた住まいやサービスを展開するとともに、一歩一歩着実な歩みを進め、2022年9月21日に創業50周年を迎えます。

現在は、「住まい」にまつわるあらゆる領域で理想の暮らしを実現するための事業を展開し、マンション管理会社レーベングループをはじめ、11の企業で構成されるグループ企業へと成長しました。50周年に向けたグループスローガンは「ライフスタイルに、新常識を。」。レーベングループでもスマホアプリを活用したサービスなど、居住者の皆様の利便性を追求した新たな試みに取り組んでいます。創業50周年を迎える企業の一員として、これからもこれからも、暮らしに寄り添う企業であることを目指してまいります。



話題のファインバブルシャワーヘッドをいち早く導入！

**初受賞で注目を集めた「ルイック」プロジェクトとは？**  
家中のすべての蛇口から出る水にこだわったオリジナルウォーターシステムです。すべての生活水を浄ろ化、浴槽内の水やシャワーから出る水にはファインバブルを発生させるシステムを取り入れ、快適な暮らしを追求しています。

**グッドデザイン賞を初受賞！**  
以来19もの賞を獲得



2021年は建築部門、住宅設備部門でW受賞しました！



家中の水にこだわったウォーターシステム「ルイック」プロジェクト、従来比1/2以上の光熱費削減を目指した太陽光発電マンションの「ソラパワ」プロジェクトが、2013年にグッドデザイン賞を受賞。この年以來、さまざまなプロジェクトがグッドデザイン賞に選定されています。

**住まいの夢をカタチに。「宝工務店」が開業**



市街地再開発事業参画

高度経済成長期半ばの1972年、「誰もが無理なく安心して購入できる理想の住まい」というコンセプトを掲げ、小さな不動産会社「宝工務店」がスタートしました。市場ニーズに寄り添うコンセプトが受け入れられ、創業7年目には戸建事業は年間100棟、リフォーム事業は50棟へと拡大しました。



「誰もが無理なく安心して購入できる理想の住まい」という想いから、タカラレーベンはスタートしました！



タカラレーベングループ創業50年

50th

50年の感謝を込めて

**社会と、地球の未来に貢献するために。エネルギー事業を始動**



政府は東日本大震災をきっかけに、再生可能エネルギーを基軸に電力の安定化を図る方針に転換。太陽光マンションを通じて再生可能エネルギーに着目していたタカラレーベンは、より発展的な取り組みとして、遊休地などにメガソーラー発電所を開設しエネルギー事業を開始しました。

いち早く再生可能エネルギーに着目し、太陽光発電マンションの草分け的存在となりました！地球環境にも配慮した「家族が安心して暮らせる住まい」を目指して邁進しています。

全国62施設<sup>※</sup>が稼働中！脱炭素化に貢献しSDGsに取り組んでいます。  
※2021年3月末時点

**太陽光発電 マンションで環境と暮らしに優しい住まいを実現**



2011年、地球環境に配慮した太陽光発電マンションの販売を開始し、2018年には戸別売電に対応する太陽光発電システムと燃料電池を採用した分譲マンションを販売。21年3月時点で、太陽光発電マンションの供給累積数は50棟5604戸に達し、脱炭素化への取り組みは、さらに進化を遂げています。



**株式会社タカラレーベんに商号変更**



埼玉県を中心に、マンションの供給をスタート。時代のニーズにあわせた住まいを提供し、現在の礎を築きました。

バブル経済が崩壊した1992年。バブル景気に懐疑的だった「宝工務店」は損失を免れましたが、不動産業界も消費者も冬の時代を迎えます。このタイミングでこそ「誰もが無理なく購入できる理想の住まい」というコンセプトを前進させたいと、マンション事業への本格参入を決定。「レーベンハイム朝霞」の販売を開始しました。

**自社分譲マンションブランド「レーベンハイム」販売開始**

Smilax 特別企画

4/23(土)~24(日) 限定  
宿泊体験 Present!

カメラマンによる  
撮影データ  
プレゼント!

巻末のハガキから  
ふるって  
ご応募ください!

【宿泊体験内容】1泊宿泊体験、現地までの往復交通費  
【応募締め切り】4月15日(金)当日消印有効  
※当選者には4月16日(土)頃に電話にてご連絡いたします。  
【対象】1組(大人2名、子ども2名まで※小学生以下)  
【宿泊日】4月23日(土)~24日(日)  
【諸条件】宿泊体験風景は、撮影の上、本誌次号で掲載させていただきます。撮影時間以外は自由にお過ごしいただけます。現地集合、現地解散となります。

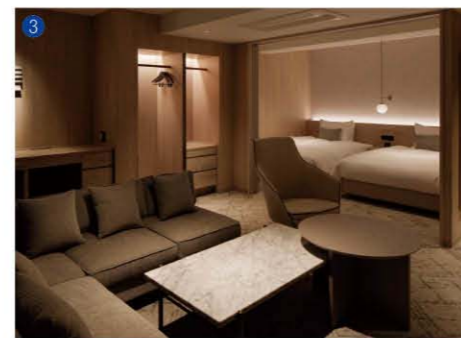
HOTEL THE LEBEN OSAKA

- 料金/ルームチャージ制  
1室 19,500円~(通常期、消費税・宿泊税込み)
- IN・OUT / 15:00 - 11:00
- 住所/大阪府大阪市中央区南船場 2-2-15
- アクセス/大阪メトロ御堂筋線「心齋橋駅」から徒歩8分、大阪メトロ堺筋線・長堀鶴見緑地線「長堀橋駅」から徒歩3分

もっと詳しい情報は  
こちらをCHECK!



leben-hotels.jp



①ホテルの周辺にはグルメスポットがいっぱい ②落ち着いたデザインのレセプションから滞在をスタート ③日中アクティブに過ごした疲れを癒やしてくれる広々とした客室 ④ゆとりあるパウダールーム



宿泊体験に  
参加しませんか?

OSAKA で遊ぼう!

HOTEL THE LEBEN OSAKA が  
開業しました!

創業50年を迎える2022年、「住まいの快適さ」を追求してきたタカラレーベンのホテルブランドが始動しました。大阪の中心地、南船場にあるホテルは、観光にもビジネスにも絶好のロケーション。本誌特別企画として宿泊体験へ1組様をご招待します!

「日常のくつろぎがある、旅が広がる」というビジョンをもとに旅先での幸せも提案するホテルとして発進したのが「HOTEL THE LEBEN OSAKA」です。

自宅のようにくつろいでいただけるよう、客室は全室30㎡以上。玄関で靴を脱ぐ仕組みや、客室にデリバリーされる朝食など今までのホテルにはない提案も取り入れました。また、非常備蓄も充実していて、防災意識を高めることができる珍しいプランも用意しています。

ホテルのある南船場は、商業都市大阪のど真ん中。地下鉄に乗ればどこへでも好アクセスだけでなく、徒歩圏内にも大阪らしいグルメスポットや観光スポットが点在しています。

充実した1日を過ごしたあとホテルに帰れば、お子様連れのファミリーやビジネスでの利用など、多様なライフスタイルにあわせられる客室空間と、心地よいホスピタリティがお出迎え。「住まうように旅をする」。そんなステイを大阪で体験してみませんか?

全室30㎡以上  
日常のくつろぎを旅先へ

あべのハルカス

高さ300m!  
日本一の超高層ビル

展望台からは関西国際空港や明石海峡大橋が見えることも。宝宝箱のような夜景は必見です。



ホテルから  
電車&徒歩  
20分

大阪城

大阪のランドマークへ  
電車で1本

歴史ロマンを感じられる大阪きっての観光名所。天守閣からは大阪の街を一望できます。



ホテルから  
電車&徒歩  
30分

道頓堀

レジャーもグルメも!  
大阪といえばココ  
食い倒れの街、道頓堀は徒歩圏内だから、夕食がたらのおでかけも楽々。リパークルーズ、観覧車などレジャーも充実。



ホテルから  
徒歩  
15分

昼も!  
夜も!

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

外せないテーマパークへも  
アクセス楽々

新エリアオープンで話題を集めるワールドクラスのエンタメパーク。

ホテルから  
電車&徒歩  
35分

新世界(通天閣)

串カツ食べ歩きが楽しい  
大阪ダウンタウン

通天閣がシンボルの「THE 大阪」が楽しめるダウンタウン。串カツ食べ歩きや遊技場巡りなどレトロムードの散策を楽しんで。



ホテルから  
電車&徒歩  
12分

アメリカ村

大阪の  
流行発信基地

関西随一の古着屋街に加え、話題のお店もいっぱい。街の中心地、三角公園ではライブなどのイベントも多数開催されています。



ホテルから  
徒歩  
15分

ためになる  
バックナンバーの  
CHECKは  
こちら



ホテルからのアクセス楽々!  
OSAKAお楽しみスポットGUIDE

## #アボカドローズ



cao\_life お皿の上にお花をさかせよう

アボカドを切ったとき、ちょうど良い熟れ具合だと、なんだかすごくHAPPYな気持ちになりませんか? そのちょうど良い熟れ具合のアボカドを薄くスライスして、端からくるくると巻いていくだけでできるアボカドローズ。トーストやサラダに加えるだけで、食卓が華やかになること間違いなし。今回はトーストで。



### 必要なもの

(1人分)  
アボカド 1個 / レモン汁 適量 / 食パン 1枚 / バター 適量 / ミックスナッツ 適量 / ピンクペッパー 適量

### 作り方

- 1 アボカドは半分に切って種を取り、皮を剥く。変色防止にレモン汁を振る。
- 2 アボカドを薄くスライスし、斜めにずらす。
- 3 ②を端から巻いていく。
- 4 食パンをトーストしてバターを塗り、③のアボカドをのせ、刻んだミックスナッツとピンクペッパーを散らす。

丸みをつけるように巻くと仕上がりが綺麗に。



## #メロンボウル



cao\_life 丸ごとメロンという贅沢

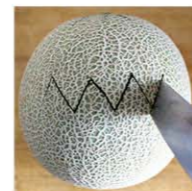
子供の頃、メロンを丸ごと1個食べるのが夢でした。オトナって最高です(笑)。せっかくなので可愛く盛り付けて食べたいですね。ギザギザに切って丸くり抜いただけなのに、すごく可愛くてテンション上がります! スイカの季節になったら、スイカも丸くり抜いてメロンと2色にしても可愛いのでぜひ♡

### 必要なもの

(1個分)  
メロン 1個 / ブルーベリー 10粒くらい

### 作り方

- 1 メロンに果物ナイフかベティナイフをギザギザに刺し、一周したら手で外す。
- 2 種を取り、片方の果肉をスプーンで丸くり抜く。
- 3 くり抜いた果肉をもう片方のメロンに盛り付け、ブルーベリーを散らす。



ナイフはできるだけ同じ深さに刺すと、仕上がりが綺麗です。

# cao\_life かおしの Happy Deli

cao\_life

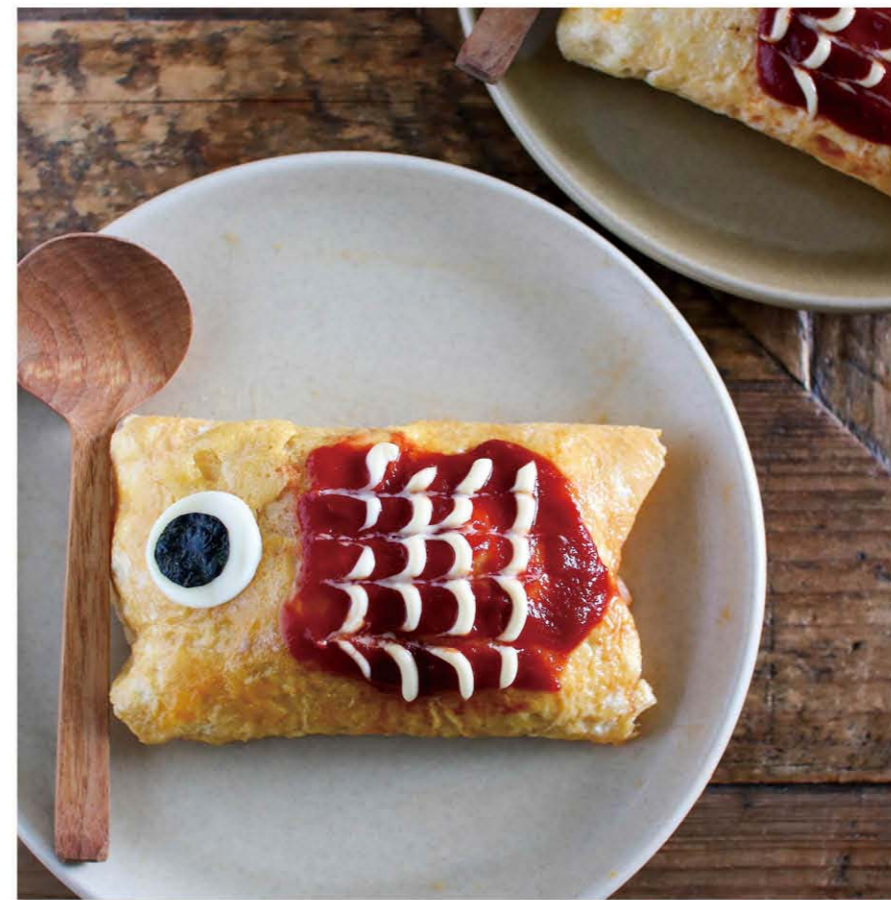
監修/インスタグラマー かおし



パンと器とビールが大好き。おうちごはんを食べ歩きを愛するやまな主婦。フォロワー数11.8万人を誇るInstagramのネットワークを駆使した食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。  
[https://www.instagram.com/cao\\_life](https://www.instagram.com/cao_life)

Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ! 実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。

過去のレシピはこちらから



## #こいのぼりオムライス



cao\_life 元気に大きく育てね!

もうすぐこどもの日。鯉のぼりが泳ぐのは空だけではありません。お皿の上でもスーイスイ♪いつものオムライスの包み方を変えるだけで、鯉のぼりができちゃいます。目玉を作って、ケチャップとマヨネーズでウロコを描いたら、はい完成! 可愛くてきっと大喜びされるはず。中に入れるチキンライスも、ご家庭のいつもの味で♪

### 必要なもの

(2人分)  
チキンライス(おうちの味付けで) 茶碗 2杯分 / 卵 3個 / 塩 ひとつまみ / サラダ油 適量 / ケチャップ 適量 / マヨネーズ 適量 / スライスチーズ 1枚 / 海苔 1枚

★飾り用として  
木の芽、ねぎ、レモン、紅たでなど 適量

### 作り方

- 1 卵と塩をよく混ぜる
- 2 フライパンを熱し、サラダ油をひく。弱火にして卵1/2量を流し入れ、表面が固まってきたら火を止める。
- 3 卵の中央に横長にチキンライスをおく。上下をたたみ、裏返してお皿に盛る。頭側は真っ直ぐに、尻尾側はV字に切り込みを入れる。
- 4 ケチャップとマヨネーズでウロコを描く。丸く抜いたスライスチーズと丸く切った海苔で目玉を作り、頭の部分にのせる。スプーンを支柱に見立てておく。

お尻から頭側へ箸を引くのがポイント!



### 話題の低GI食品で体のコゲを予防

GI値とは、血糖値(血液中の糖の濃度)の上昇しやすさを数値化したもの。血糖値の急上昇は、眠気や肥満の原因になります。さらに、消費しきれなかった糖は体内のたんぱく質と結びつき、細胞を劣化させてしまいます。これが「体のコゲ」。肌や髪はもちろん血管や内臓にも悪影響です。そこで注目されているのが、血糖値の上昇スピードが緩やかな低GI食品。そばや玄米、豆類やキノコ類などがあります。



低GI食品で食物繊維が豊富な大豆ミートも人気です。

## health 3



汚れが舞い上がらない多湿・無風の日が最適

### 近所迷惑にならない! ベランダ掃除法

風で運ばれた砂や泥で汚れがちなベランダ。マンションで大量の水を流すのは近所迷惑になることも。そこでおすすめなのが、濡れ新聞をちぎってベランダに撒き、ほうきで掃く方法。濡れ新聞が砂や泥、ホコリなどをからめとってくれます。ただし鳥などのフンがあるときは要注意。事前に濡らしたキッチンペーパーなどで取り除いておきましょう。健康被害を防ぐためマスクと手袋の着用も忘れずに。

どうしても水で流したい場合はジョウロが便利。少しずつ水を流すことができます。



## clean up 2

### コーヒーフィルターがお弁当にも大活躍!

ボリュームなサンドイッチや、クリームたっぷりのドーナツ。とてもおいしいけれど、中身をこぼさずきれいに食べるのは、なかなか難しいものです。そんなときに便利なのがコーヒーフィルター。食べ物をコーヒーフィルターで包めば、手も汚さずに食べられます。メッセージやイラストを添えるとカフェ風に。遠足やピクニックなどアウトドアのお弁当にもぴったりです。手がきの文字や絵に自信がなければ、スタンプを使っても。



## useful 1



## cooking 5

### 味噌汁をもっと手軽に! 味噌玉を作ろう

和食の定番、味噌汁。「腸内環境の改善」「免疫力アップ」など体にうれしい効果もあり、積極的に取り入れたいメニューです。特に朝飲むと、日中活動的に過ごせるようになり、睡眠が良質になるそうです。時間のない朝でも、手軽に味噌汁を作りたい人におすすめなのが、味噌玉。味噌にかつお節や顆粒だしと具材を混ぜて、一食分ずつラップで包んでおけばOKです。熱湯を注ぐだけで簡単に美味しい手作り味噌汁が完成します。



味噌玉はまとめて作って冷凍しておくのが便利。忙しい朝の強い味方になります。

冷蔵で1週間、冷凍で1か月程度保存可能!

## clean up 4

### うわばきやスニーカーにジップバッグつけ置き洗い

うわばきや布製スニーカーの汚れは、つけ置きでゆるませるとラクに落とせます。しかし靴は水に浮きやすく、全体をつけるのは難しいものです。ここで活躍するのがジップバッグ。水も洗剤も少量で済み、環境にやさしく経済的です。30分~1時間ほど経ったら袋ごとみ洗いし、水でよくすすぎます。汚れがひどいときは、すすぎながらブラシでこすり落としましょう。

洗剤は洗濯用でもOKですが、酸素系漂白剤もおすすめ。



粉末タイプを湯に溶かすと洗浄力がアップ!



## 暮らしノート

by スマイラックス研究所

新生活シーズンの春にピッタリ!

心地よい暮らしのための

5つのアイデアをセレクトしました。



使いかけキャンドルのリメイクなど知っているようで知らない小ネタも! バックナンバーのCHECKはこちら!▶▶



将来の安心を確かなものに

# 生命保険を見直してみませんか？

生命保険は加入したら終わりではなく、定期的に見直して将来に備える必要があります。保障額に過不足がないか見直してみましょう。

## まずは必要保障額の確認を

生命保険の必要保障額の目安は、「誰に」「何があったら」「経済的にどのくらい困るのか」を元に考えます。例えば、夫が死亡した場合、遺族が生活していくためにどのくらいの保障があれば安心できるかは、下の表のように計算します。マイナスになった分が生命保険の必要保障額。いまの保険でカバーできているか、書きこんで確認してみましょう。

### 万一のときにかかるお金

項目	金額
<b>末子が独立するまでの生活費</b> ＊現在の年間生活費×70%×末子が独立するまでの年数が目安	円
<b>末子が独立したあとの配偶者の生活費</b> ＊現在の年間生活費×50%×(89歳－末子独立時の配偶者の年齢)	円
<b>子どもの教育費</b> ＊子どもの進路の希望をもとに記入	円
<b>死亡整理金(葬式代など)</b>	円
<b>支出合計 A</b>	円

### 万一のときの遺族の収入・貯蓄

項目	金額
<b>遺族の収入</b> ＊生涯の総額	円
<b>遺族年金</b> ＊右の表を参考に記入	円
<b>妻の老齢基礎年金・老齢厚生年金</b>	円
<b>勤務先からの死亡退職金・見舞金など</b>	円
<b>現在の貯蓄総額</b> ＊現金・普通預金・定期預金・貯蓄型の保険などを合計	円
<b>収入・貯蓄合計 B</b>	円

**A - B = 必要保障額の目安**



監修／飯村久美  
 アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。家計診断は1000世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。著書に「お金の先生!」でできるだけ簡単にお金が増える方法を教えてください。」などがある。  
 ● <http://www.fp-iimura.jp/>



### 【夫が死亡した場合の遺族年金の目安】

項目	夫が自営業の場合 国民年金	夫が40歳会社員の場合 (平均標準報酬額40万円) <sup>※1</sup> 厚生年金
子どもあり(2人)	月額約10.2万円	月額約14.3万円
子どもあり(1人)	月額約8.3万円	月額約12.4万円
子どもなし 「妻が40歳未満の期間」	支給なし	月額約4.1万円
子どもなし 「妻が40歳～64歳の期間」	支給なし	月額8.9万円

※2021年度年金額をもとに筆者作成 ※夫死亡時に妻が30歳未満で遺族基礎年金の受給対象となる子どもがない場合、遺族厚生年金の受給は5年間 ※夫死亡時に妻が40歳以上65歳未満で、遺族基礎年金の受給対象となる子どもがない場合、年間58万5700円が遺族厚生年金に中高齢寡婦加算として加算される ※一定の条件のもとに算出した計算上の目安額であり、実際の支給額を約束するものではありません  
 ※1 賞与を含めた年収÷12カ月の金額

## 見直しが必要なのはどんなとき？

結婚・出産・子どもの独立・転職・仕事の独立・定年などライフステージに変化があった場合が保険見直しのタイミング。その時々々の家族の状況に照らしあわせて、保障を設計してみましょう。また、住宅ローンを組んで家を購入したときは一般的に団体信用生命保険に加入するため、必要保障額を下げるすることができます。

## どんな注意が必要？

- 生命保険は体の健康状態によっては入れない場合もあるため、解約をする際は、新しい保険に加入してからにしましょう。
- 貯蓄性がある保険を見直す場合は、元本割れしないかをチェックしましょう。