



作成日：2026年1月28日

## 三井住友トラストグループ×SONと学ぶ “みんなの「ミライ」と「お金」”講座の実施報告



講座に参加した三井住友トラストグループ様とSOアスリートたち

2025年12月10日（水）、公益財団法人スペシャルオリンピックス日本（SON）と三井住友トラストグループ株式会社は「三井住友トラストグループ×SONと学ぶ “みんなの「ミライ」と「お金」”講座を実施しました。SONでは2026年スペシャルオリンピックス日本夏季ナショナルゲーム・東京の開催に向け、大会を盛り上げるために「スペシャルオリンピックス（SO）“ジャーニーMap”」を公開しております。本講座は、“ジャーニーMap”取り組みの1つとして、また、SONパートナー企業との取り組み第1弾として開催しました。

講座開催にあたり、社会生活に密接に関わっている「お金」に関する基本を学び、社会の仕組みを理解することは、人生を豊かに過ごすきっかけになると想え、銀行機能、資産運用・資産管理機能、不動産機能など信託銀行ならではの幅広いサービスを提供する三井住友トラストグループ様のご協力のもと、SOアスリート達が主体的に行動し、多様なライフスタイルを選択肢として考える機会創出を目的として、企画しました。

講座は三井住友信託銀行本店ビルで開催され、当日は対面17名、オンライン42名、計59名のSOアスリートとファミリー・保護者が参加しました。

質疑応答の時間では対面、オンライン参加のSOアスリートからお金に関する積極的な質問が寄せられるなど、参加するアスリートにとって実りある時間となりました。

初回講座は基本的なお金の内容をお伝えする時間になるよう三井住友トラストグループ様とも相談しながらテキストを作成し、講座で学んだことを基にご家族内でも改めてお話しいただけるような講座設定を行いました。

講座終了後のアンケートでは、次回も参加したいという声が多く寄せられたほか、もう少し易しい講座内容の実施希望やアスリートとファミリーで知りたい内容の違いなどの傾向もみられ、次回講座開催に向けて貴重な意見を頂きました。今回の講座とアンケートをもとにアスリートが社会に触れる場を更に設けていきたいと考えております。

## 概要

- 連携先：三井住友トラストグループ株式会社
- 日時：2025年12月10日（水）19:00～20:00
- 場所：三井住友信託銀行本店ビル
- 開催目的：お金について学び、社会の仕組みを理解する。  
主体的に考え・行動することで、多様なライフスタイルを選択肢として持てるきっかけにする。
- 実施内容：
  - ・三井住友トラスト・資産のミライ研究所ご紹介
    - ・いま、みなさんが一番欲しいものは何ですか？
    - ・お金を管理するということ「支出」について
    - ・日々の生活を送るための「支出」とは
    - ・日々の生活を送るための「支出」を上手くコントロールするには
    - ・長い人生の様々なイベントにかかる「支出」とは？
    - ・ミライのために貯金をしよう！
    - ・質疑応答
- 参加者数：対面：17名、オンライン：42名（計59名）  
(【申込数】対面：17名、オンライン 59名（計 76名）)  
申込時点の参加地区：埼玉、千葉、東京、山梨、新潟、滋賀、兵庫、岡山、広島、山口、香川、福岡、大分、熊本、宮崎、
- ご協力：丸岡 知夫様（三井住友トラスト・資産のミライ研究所長）  
矢野 礼菜様（三井住友トラスト・資産のミライ研究所）  
笹 はるみ様（三井住友トラストグループ）、田中 秩史様（三井住友トラストグループ）  
三井住友トラストグループ ボランティアサークルの皆さま
- 募集ページ：<https://www.son.or.jp/stories/news/20251210-sojourney-with-smtg/>



## 講座内容

### 『欲しいものが買えない金額だった時、みなさんならどうしますか？』

講座冒頭、講師の丸岡様より「欲しいものが買えない金額だった時、みなさんならどうしますか？」という問い合わせが投げかけられました。参加したアスリートたちは、まず約2分間、自分自身で考える時間を持ちました。短い時間ではありましたが、「（お金があるけど足りないから）我慢する」、「（欲しいものを買えるように）貯金しよう」など、SOアスリートからさまざまな意見が挙がりました。また、目的を持ってお金を取り分けておくという意味合いを含めた「お金を貯めよう」という考えもありました。

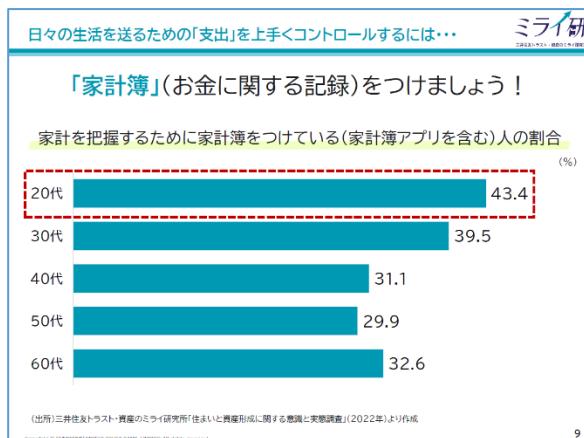
その後のワークショップを踏まえ、日々の生活を送るための「金銭管理（収入と支出）」について理解を深めました。



講義中、SOアスリート達も自分たちの意見をテキストに書き出してきました

### 『家計簿（お金に関する記録）をつけましょう』

丸岡講師より自分の支出を把握するためには自分でお金の記録を行う（家計簿をつける）ことの重要性が紹介され、自分が欲しいもの、将来実現したい事に向けて計画をたて、コツコツ準備することの大切さについてもお話し頂きました。講座後の参加者アンケート（※）では、SOアスリートから「家計簿をつけようと思った」という意見が寄せられるなど、支出を把握することの大切さを学んだ様子がうかがえました。※アンケート（抜粋）は5ページにて紹介



ここまでまとめ

ミライ研

「お金を管理する」とは…

- 自分が手にするお金(収入)の範囲内に支出を抑える  
「何に」「いくら」お金を使ったか記録する  
支出の項目を上手く工夫する
- 将来のイベントに向けてコツコツ貯蓄していく  
少しづつでも貯蓄をしていくれば、必ずお金は貯まります  
そのお金は、みなさんの将来の選択肢を増やすことにつながります

AIアシスタントを説明 この文書を削除 ...

Copyright © SUPPORT ARTICLE

AIアシスタントを使用することで、次回同じ内容を呼び出す「生成ループ」ができます。

当日の講座資料 – 三井住友トラスト・ミライ研



講座終盤では、貯蓄したお金をどのように保管していくかについて紹介がありました。どの方法が自分自身に合っているのかは自分自身でしか分からないこともありますし、自分の人生の主役としてお金を管理していく必要がある事が伝えられました。ただし、一人で悩むのではなく、周囲にも相談しながら自分で考えていくことも大切であり、「お金」について正しく学ぶことは自分の「マイライ」を豊かにすることに繋がるため、本講座をきっかけに「知る」「学ぶ」「実施する」ことを大切にしてほしい、という講師からのメッセージで締めくされました。

## 質疑応答：アスリートから質問

「株を運用しているが、この先金融業界はどうでしょうか？」— SO アスリート①・会場

(回答) モノの値段が高くなってくる（インフレーション）のではないかと思いまますので、お金の準備をどうしていくのか自分の生活と向き合いながら対策していく必要があるのではないかでしょうか。



「29才以下の支出資料について、収入を知りたいです」— SO アスリート②・会場

(回答) おおよそ 20 万円くらいのデータだと思うが、平均値 = 傾向のため、もちろん個人によって収入/支出が変わります。20 歳代の統計データでは収入の 10 数%を貯蓄しているという数字があります。

「株式について良い方向に向かっているというお話をあったが、株を購入するときの注意点はありますか？」— SO アスリート③・オンライン参加

(回答) 国内外の株式銘柄はあるが、毎日市場の中で値段が変動しているため、一方的に値が下がる・上гарることはありません。株を持つ目的として将来株の価値が上がってほしいなと思って株を持つと思います。みなさんが何か欲しい物があるときに、いつ実現したいものなのかによって貯蓄方法は変わってくると思います。もし、数か月先に欲しいものある場合はお金を貯金した方が現実的かもしれません。一方、5 年、10 年後に株の価値があがってほしいなと思うのであれば株式を持っていても良いのではないでしょうか。



## 第5期アスリートアンバサダーからお礼メッセージ

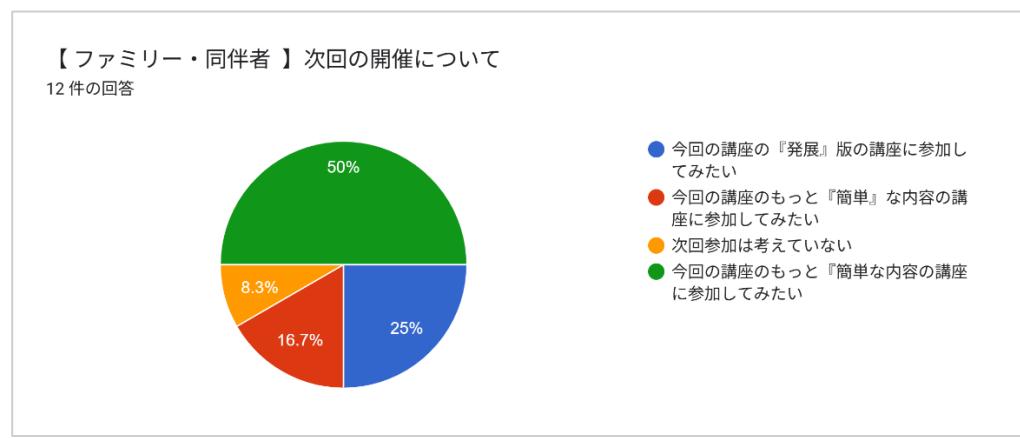
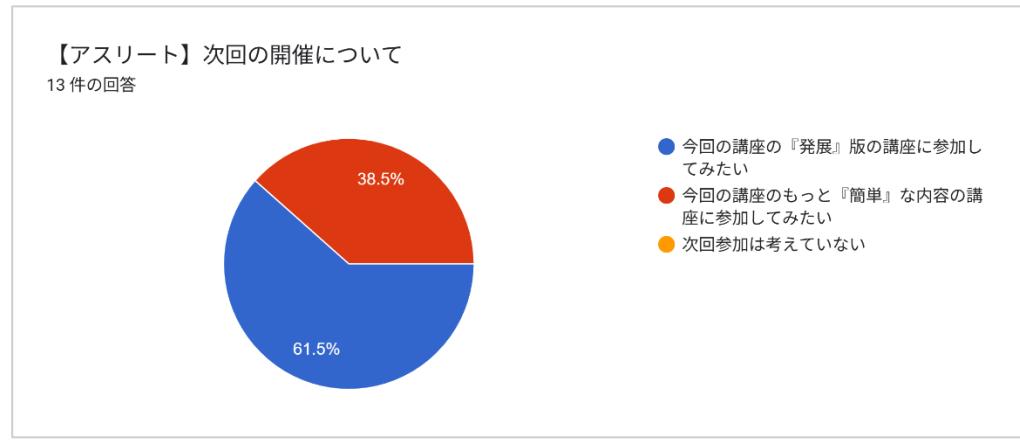
「講座を開催して頂きありがとうございます。お金の大切が伝わってきました」（伊藤うららさん）

「仕事で数字に絡んでいる業務を行っており、（プライベートでも）家計簿もついているので、今日の講座で収入と支出を改めて復習できました。」（三上隼人さん）



アスリートアンバサダー2名からお礼メッセージ／記念品のステッカーとポストカードをお渡しました

## 参加者アンケート（抜粋）



### 今回の講座に参加しようと思った理由

<アスリート>

- ・年金収入が無いため、将来のお金の面が不安だから。
- ・お金の管理等今までしてきたことがなかったため。

<ファミリー>

- ・家族でお金の話が聞きたく参加しました。
- ・親亡き後を考えた情報収集のため。

今回のイベントでは、お金に関する新しい発見や学びなどはありましたか？お金に関する新しい発見や学びがあった場合、具体的にどのような事がご自身の学びになったか教えてください。

<アスリート>

- ・先取り貯蓄を学び、参考になりました。
- ・質疑応答のセッションで、他のアスリートが質問していた内容がとても興味深かった。金融業界や株についての質問があって、分かりやすく答えてもらえた。

<ファミリー>

- ・世の中の景気や株について質問した方に、アスリートが少しでも触発されたらいいかなと思いました。



次は「お金に関してこういう事を学びたい」等を教えて下さい。

<アスリート>

銀行の利用の仕方や、郵便局の ATM と銀行はどう違うのかとか。

<ファミリー>

・親が亡くなった後、貯めたお金の管理の仕方、金融機関の制度。

・重度障害がある人にどう伝えたら良いのか、難しいですね。

・実際に障害のある方の収入や生活費や貯蓄の仕方など、身近な方の具体的なお金に関するお話を聞けると、イメージしやすくていいと思います。

その他、何かお金に関する講座についてご意見等があれば、自由に記載ください。

<ファミリー>

・親が世話をできなくなるときまでに、どうするのが良いのか？

・知的障害者は他者の悪意に気づきにくいので、お金の貸し借りや詐欺行為について、具体例があれば挙げて注意喚起のお話ををしてほしい。

会場や講師いただいた三井住友トラストグループ様、講座についてご意見などございましたら、ご自由にご記載ください。

<アスリート>

・今回はこの貴重な経験をさせて頂き、誠にありがとうございました。もしまたこの機会を設けて頂けたら、是非参加したいと思います。

・今回株のことも少し知れて良かったです。先取り貯蓄をもっと上手にしたいと思いました。

・3月に学校を卒業してから、なかなか勉強する機会がなかったので、今回はとても貴重な経験ができました。お金は大切なので、将来のためにきちんと取っておきたいと思います。

<ファミリー>

・日頃からスペシャルオリンピックスのサポートをして頂き有難うございます。様々な大会、イベント等に参加することでアスリートの世界がこんなにも広がっていくものだと実感しています。講座も説明が分かりやすく、温かな雰囲気でアスリートも緊張せずに参加できた事に感謝します。本当に有難うございました。

・障害のある息子に聞かれてもしっかり答えられないお金の話を、分かりやすく教えて頂けたことを感謝申し上げます。アスリートからの質問で、株や今後の銀行の動向は？と出たのに驚きましたが、丁寧に回答された講師の方のお人柄と対応力にも驚きました（感心しました）。

・今後とも実践的な内容となるような企画を期待しています。

## TOKYO FM ラジオ放送の告知！

TOKYO FM『5分では伝えきれないスペシャルオリンピックスの世界』（毎週月～木 20:55～21:00）にて本講座の模様をお届けします。放送予定は2026年2月2日（月）～5日（木）です。

是非お聴きください！

■放送予定日

2026年2月2日（月）～6日（木）20:55～21:00

■視聴方法

■FMラジオで聴く場合

ラジオ受信機でお聴きいただくことができる、無料の放送サービスです。お住まいの地域の周波数を選択し、よりクリアに放送をお楽しみください。（東京：80.0MHz）※詳細は[こちら](#)（TOKYO FM サイト）





## ■ radiko で聴く場合 ♪

パソコン、スマホ、タブレットで東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、群馬、栃木の1都6県の放送を無料でお楽しみいただけます。

タイムフリー機能を使えば、過去一週間分の聴き逃した番組を聴くことができます。さらに、全国で radiko 参加局の放送がお聴きいただける、radiko プレミアム（有料）もあります。※詳しくは[こちら](#)（radiko サイト）

## ■ その他視聴方法 ♪

その他視聴方法などは、TOKYO FM サイトをご確認ください。※TOKYO FM サイトは[こちら](#)

以上