

令和 7 年 5 月 2 日
事推連 2025-17

令和 7 年度「わたしと年金」エッセイ募集に係る取組

情報提供先	相談センター <input checked="" type="checkbox"/>	社労士会 <input checked="" type="checkbox"/>	健保協会 <input type="checkbox"/>	機構健保 <input type="checkbox"/>
-------	--------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

目的・趣旨	令和 7 年度「わたしと年金」エッセイの募集開始及び教育機関等への周知方法をお知らせします。
事務連絡の内容	<p>1 「わたしと年金」エッセイの募集</p> <p>「ねんきん月間」での取組の一環として、「わたしと年金」エッセイの募集を実施します。つきましては、学生の夏休みの課題としても活用してもらえるよう教育機関等に対して、速やかに協力依頼を実施してください。</p> <p>（1）募集期間</p> <p>令和 7 年 6 月 2 日（月）～令和 7 年 9 月 8 日（月）</p> <p>（2）プレスリリース（公表）及び日本年金機構ホームページへの掲載日</p> <p>令和 7 年 6 月 2 日（月）</p> <p>（3）後援名義の使用許可団体</p> <p>厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会及び全国都道府県教育委員会連合会</p> <p>2 年金事務所（分室を含む。）の取組</p> <p>年金事務所は、以下の取組を実施してください。詳細は別添 1 のとおりです。</p> <p>（1）ポスターの掲示</p> <p>令和 7 年 5 月 30 日（金）までに、事業推進統括部管理・市区町村調整グループからエッセイ募集ポスター（別添 1 別紙 1 参照）を送付しますので、年金事務所は来訪したお客様から見える場所に掲示してください。分室及び街角の年金相談センター（オフィス含む。以下「分室等」という。）の管理年金事務所は、分室等でも掲示できるようにポスターを送付してください。</p> <p>【掲示物管理番号】 2025-011</p> <p>【掲示開始年月日】 令和 7 年 6 月 2 日（月）</p> <p>【掲示終了年月日】 令和 7 年 9 月 8 日（月）</p>

	<p>【優先順位と掲示枚数】1 枚必須</p> <p>(2) エッセイ募集リーフレットの配付</p> <p>別添 1 別紙 2 を A 4 両面印刷し、来訪したお客様への周知等に活用してください。</p> <p>(3) 教育機関等への周知・協力依頼</p> <p>(4) 年金委員への周知・協力依頼</p> <p>(5) マスコミへの周知活動</p>
別添資料	<p>【別添 1】年金事務所等の取組</p> <p>【別添 2】日本年金機構からの発表</p>

「要報告」の場合	
報告期限	令和 7 年 6 月 16 日（月）
報告先	<p>事務所共有（職員）（T：）≫01_全国共有≫06_事業推進部門≫01_事業推進統括部≫02_管理・市区町村調整 G≫02_地域年金展開事業関係≫14_「わたしと年金」エッセイ募集開始プレスリリース報告</p> <p><登録ファイル名></p> <p>1 【別添 2】日本年金機構からの発表（〇〇年金事務所）</p> <p>2 各県政記者クラブへの情報提供（投げ込み）報告（〇〇年金事務所）</p>

テレビ解説対象 ☐

年金事務所等の取組

1. エッセイ募集に係る周知等

（1）ポスターの送付

令和 7 年 5 月 30 日（金）までに、事業推進統括部管理・市区町村調整グループ（以下「管理・市区町村調整グループ」という。）から年金事務所に対し、エッセイ募集ポスターを送付します。

なお、送付枚数は[令和 7 年 3 月 7 日【事推連 2025-9】「令和 7 年度「わたしと年金」エッセイ募集に係る情報提供及びポスター希望数量調査」](#)で報告された枚数を基としていますが、各都道府県代表年金事務所については、都道府県内でのポスター不足に備え、50 枚を上乗せしています。

（2）ポスターの掲示

ポスター到着後、年金事務所（分室を含む。）及び街角の年金相談センター（オフィスを含む。）（以下「年金事務所等」という。）は以下のとおり対応してください。分室及び街角の年金相談センター（オフィス含む。以下「分室等」という。）の管理年金事務所は、分室等でも掲示できるようにポスターを送付してください。

① ポスターの掲示

年金事務所等にポスターを掲示してください。

【管理番号】2025-011

【掲示開始年月日】令和 7 年 6 月 2 日（月）

【掲示終了年月日】令和 7 年 9 月 8 日（月）

【掲示枚数】1 枚必須

② ポスターの配付

以下の機関等に対し、ポスター掲示の協力を依頼した上で、ポスターを配付してください。

- ・ 学校等教育機関
- ・ 市（区）役所又は町村役場及び関係団体
- ・ 都道府県教育委員会等
- ・ 地域年金事業運営調整会議委員等

なお、ポスターの不足が生じた場合は、都道府県代表年金事務所に依頼し、配付を受けてください。都道府県内で調整してもなお不足が生じる場合は、管理・市区町村調整グループ宛てに本部在庫分の配付を依頼するか、別紙 1 を A 3 サイズ以上で印刷し、対応してください。

（3）エッセイ募集リーフレットの活用

別紙 2 は、A 4 両面で印刷したものを準備し、来訪されたお客様への周知等に活用してください。また、併せて「わたしと年金」エッセイの過去受賞作品がアニメーション化していることを周知するため、別紙 3 も同様に活用してください。

2. 教育機関等への周知・協力依頼方法

（1）協力依頼

都道府県代表年金事務所は都道府県教育委員会等に対し、エッセイ募集の協力依頼を実施してください。その上で、各年金事務所は別紙 6 を参考に管内の各学校に対して個別に協力依頼を実施してください。

（2）依頼文書等

協力依頼文書は別紙 4 を使用し、別紙 2 及び別紙 3 も併せて使用してください。また、年金セミナー等を実施する際には、その場を活用して協力依頼勧奨を行ってください。

協力依頼の際は、必要に応じて管轄の年金事務所を通じて応募することも可能な旨を案内してください。

なお、管轄の年金事務所を通じて応募する場合は、年金事務所と学校で調整を行い、**令和 7 年 9 月 10 日（水）まで**に管理・市区町村調整グループに届くようにしてください。

3. 年金委員への周知・協力依頼方法

（1）協力依頼

各年金事務所は年金委員に対し、エッセイ募集の協力依頼を実施してください。また、年金委員研修等を実施する際には、その場を活用して協力依頼勧奨を行ってください。

（2）依頼文書等

協力依頼に使用する依頼文書は別紙 5 を使用し、別紙 2 及び別紙 3 も併せて使用してください。

4. マスコミへの周知活動

都道府県代表年金事務所は、各地域代表年金事務所と連携し、[報道機関等対応要領（要領第 3 5 号）](#)に基づき、令和 7 年 6 月 2 日（月）から令和 7 年 6 月 9 日（月）までに県政記者クラブ等に別添 2 を用いてプレスリリースを行い、以下の格納先に報告してください。地域年金事業運営調整会議にマスコミ関係者が出席している場合は、積極的に周知活動を行ってください。

【格納先】：[基幹共有（職員）（T:）≫01 全国共有≫06 事業推進部門≫01 事業推進統括部≫02 管理・市区町村調整 G≫02 地域年金展開事業関係≫14 「わたしと年金」エッセイ募集開始プレスリリース報告](#)

【登録ファイル名】：（1）【別添 2】日本年金機構からの発表（〇〇年金事務所）

（2）各県政記者クラブへの情報提供（投げ込み）報告（〇〇年金事務所）

【報告期限】：令和 7 年 6 月 16 日（月）

5. 関係機関への協力依頼

年金事業運営調整会議の委員や関係団体（教育関係者、年金委員、教育機関、市区町村、商工会・商工会議所、年金受給者協会、社会保険労務士会、全国健康保険協会等）に幅広く協力依頼をしてください。

世代を**超**える。
今だからこそ、伝えたい。

「わたしと年金」
エッセイ
募集中

賞

- ・ 厚生労働大臣賞
- ・ 日本年金機構理事長賞
- ・ 優秀賞
- ・ 入選

応募締切

令和7年9月8日(月)

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/>

令和7年度 わたしと年金

検索

「わたしと年金」 エッセイ 募集

世代を**超**える。
今だからこそ、伝えたい。

募集期間

令和7年6月2日(月)～
令和7年9月8日(月)消印有効

応募要項

- ・公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- ・日本語で1,000～2,000文字程度。
- ・作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- ・内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。(応募作品は返却しません。)

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。



詳細は、左記の二次元コードを読み取り、日本年金機構ホームページの「わたしと年金」エッセイについてご覧ください。

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

応募資格

中学生以上の方

提出先

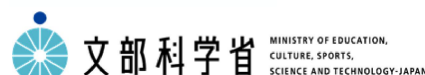
日本年金機構 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ わたしと年金 担当
(電話番号) 03-5344-1100(代表)

主 催

後 援



全国高等学校長協会
全国都道府県教育委員会連合会

令和6年度「わたしと年金」エッセイ

厚生労働大臣賞 石川県 室田 律子 様 (40代)

「キヤーッ！！」私の叫び声が近所中に響き渡った。突然、夫が白目になって意識を失い倒れたのだ。近所の人達に見守られながら、彼は救急車で病院に運ばれた。持病もなく健康体そのものだったのに…

病名は原因不明の脳炎だった。主な症状は痙攣、発熱、頭痛、意識障害だが、現在でも死亡する人もいる。元通りの状態になる人もいれば、記憶障害や高次脳機能障害などの後遺症のために、社会復帰が困難となる重い病気だ。

私は深く、深く、絶望した。人工呼吸器を着けて眠る夫の横で泣きに泣いた。彼が倒れた日は、ちょうどお腹の子が生まれる予定日の1か月前の日だったのだ。子供に会う日をあんなに楽しみにしていたのに、この人は助かるの？助かったとしても、私達の事が誰かわかるの？どうやって今後生活をしていけばいいの？色んな思いがグルグル頭を巡った。神様はなんて意地悪なのと何度も何度も思った。

夫の意識が戻らないまま、私は男の子を出産した。夫は13歳の時に父を亡くしていて、いつも父親のいない子供の気持ちちは自分が1番解ってると言ってた。だからこそ私達をおいていくはずがないと思えた。私が夫と子供を守っていくしかない強く決心した。

夫が目を覚ましたら何とかなるという期待は虚しく、彼の後遺症は予想以上に重く、私が誰かわからなくなっていた。もちろん子供の事も。言葉も忘れてしまい、会話も出来ない状態だった。作業療法士、理学療法士、言語聴覚士によるリハビリが始まった。だが回復の兆しはなく、大人用と子供用のオムツを抱えながら、私は心が折れないよう、踏ん張るのが精一杯だった。そして入院から415日経った日に夫は退院した。息子は既に1歳になっていた。

私は家族を養えるよう、専門職に就こうと決めた。ファイナンシャルプランナーの勉強中に年金という分野に出会い、社会保険労務士を目指すことにした。その知識のおかげで路頭に迷わず、本当に救われた。

夫は会社員だったので傷病手当金を申請し、1年半後に障害年金を請求した。障害年金1級の証書を受け取った時、私はその場で握り締めながら泣き崩れた。彼の症状は重いと判断された事はやはりショックだった。

だが、これで私達の生活は当面は守られると安心出来たのだ。そして病気で退職したため、失業保険の延長手続きをして、傷病手当金受給後には特定求職者として通常よりも長い期間受給が出来た。出産費用は出産育児一時金で賄えた。高額療養費制度で長期間の入院費はかなり助けられた。そうやってあらゆる社会保険制度のおかげで、私達家族はずっと守られたのだった。あれから17年経った今、夫は長いリハビリの甲斐があり、社会復帰し、働いている。赤ちゃんだった息子は、高校2年生になった。そして私は社会保険労務士になった。

この素晴らしい社会保険制度に携わる仕事に誇りを持っている。あの時助けられた私が、次は困っている誰かの一助になればと思っている。それが私に出来る恩返しだ。年金の仕事もしている。家族が病気でどうしたらいいかと落ち込んでいる人や、大事な人が亡くなってこれからの生活に困っている人達に社会保険制度が守ってくれるから安心してと伝えたい。もちろん、「保険」なので加入しないと保証はされない。自分は健康だから関係ないと思っている人も、いつ病気になるかわからないし、事故で障害を負うかもしれない。だから関係ないなんて絶対に思わないで欲しい。「年金制度が破綻する」など誤った情報に惑わされないよう、制度をしっかりと伝え、必要な人に、必要な制度を届けられるよう、これからも私は励み続けるでしょう。

最後になりますが、私達家族を守ってくださり心より御礼申し上げます。あの時、障害年金を受給出来たおかげで、夫は社会復帰出来て、息子は立派に成長し、私は社会保険労務士になれました。

「公的年金制度」を学ぶアニメーション動画のご案内

「わたしと年金」エッセイの受賞作品をアニメーション化し、日本年金機構ホームページに掲載しています。年金について学生の方や現役世代の方の体験談のエッセイを動画としていますので、ぜひご覧ください。

「わたしと年金」エッセイとは

日本年金機構では、公的年金の大切さや意義を皆さまと一緒に考えていきたいと思い、毎年公的年金を題材とした「わたしと年金」エッセイを募集し、優秀な作品を表彰しています。

〈動画の視聴方法〉

① パソコンの場合

日本年金機構のホームページよりご視聴ください。

「わたしと年金」エッセイ

検索

<https://www.nenkin.go.jp/info/torikumi/nenkin-essay/index.html>

② スマートフォンの場合

以下の二次元コードを読み取り、ご視聴ください。

(左記の日本年金機構ホームページからもご視聴いただけます。)



「わたしと年金」エッセイアニメーション動画特設案内ページ

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/animation.html>

令和2年度厚生労働大臣賞 受賞作品

あらすじ

わたしは大学時代に事故で足を切断してしまったが、母親が学生納付特例の手続きをしていたことで、障害年金を受給することができた。

その後、市役所の年金担当として勤務するようになったわたしは...

この動画で学べること

学生納付特例等、納付が難しいときに申請できる制度があること、そしてその制度の重要性を知ることができます。



令和4年度厚生労働大臣賞 受賞作品

あらすじ

わたしの父は闘病生活を送っており、仕事を続けることが困難となる。その結果、わたしの家庭は経済的に困窮していったが、父が障害年金3級を受給したことで、兄の学費を支払うことができた。

しかしその後父は亡くなり、わたしの家庭はより経済的に困窮してしまうようになるが...

この動画で学べること

公的年金には老後以外にも、人々の生活を支える役割があることや、公的年金制度のしくみを学ぶことができます。



〇〇年発第〇号
令和 7 年〇月〇日

教育機関用

〇〇学校長 様

日 本 年 金 機 構
〇〇年金事務所長
(〇〇県代表年金事務所)

公的年金制度に関する啓発、周知事業に係るご協力のお願い

公的年金事業の運営につきまして、平素より格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、公的年金制度は「世代と世代の支え合い」といわれるように広く世代や地域、職域を越えた社会連帯の下に成り立っています。公的年金制度を安定的に維持し、運営していくためには、この社会連帯の強化が不可欠であり、その強化にあたっては、国民の一人おひとりに対して公的年金制度をご理解いただくことが非常に重要となります。

そのため日本年金機構では、厚生労働省と協力して地域に根ざした公的年金制度の啓発、周知を目的にした「地域年金展開事業」を実施しているところです。

当事業では、特にこれからの社会を担う中学生、高校生などの若い世代に対して、公的年金制度の役割や必要性を正しく理解していただき、公的年金制度への加入義務の意識の醸成を図ることを目的としています。

つきましては、本趣旨をご理解いただき、下記のエッセイ応募の実施について、是非とも検討していただきますようご協力をお願い申し上げます。

今後も、当事業の一層の充実を図るため、引き続き連携を強化しながら促進して参りたいと考えていますので、ご理解、ご支援をよろしくお願いいたします。

記

○ 「わたしと年金」エッセイの募集

日本年金機構では、毎年 11 月を「ねんきん月間」として位置付け、公的年金制度の周知、啓発活動を展開しています。

この「ねんきん月間」における取組の一環として、公的年金との関わりを描いたエッセイ「わたしと年金」を募集します。

詳細につきましては、同封のリーフレットをご覧ください、是非ともご検討ください。

☆必要に応じて以下の文章を追加してください（内容修正可）

※ 複数の生徒の皆さまの作品をまとめて応募される等、学校単位で応募される際は、管轄の〇〇年金事務所を通じて応募することも可能です。

以下照会先までお気軽にお問い合わせください。

〇〇年金事務所への応募締切は、以下のとおりとさせていただきます。

令和 7 年 9 月〇日（〇）（必着）

【照会先】

〇〇年金事務所

〇〇課

担当：〇〇、〇〇

電話：〇〇〇－〇〇〇〇－〇〇〇〇

音声案内 「〇」の次に「〇」を選択

年金委員用

年金委員 様

日 本 年 金 機 構
〇〇年金事務所長
(〇〇県代表年金事務所)

公的年金制度に関する啓発、周知事業に係るご協力のお願い

公的年金事業の運営につきまして、平素より格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、公的年金制度は「世代と世代の支え合い」といわれるように広く世代や地域、職域を越えた社会連帯の下に成り立っています。公的年金制度を安定的に維持し、運営していくためには、この社会連帯の強化が不可欠であり、その強化にあたっては、国民の一人おひとりに対して公的年金制度をご理解いただくことが非常に重要となります。

そのため日本年金機構では、厚生労働省と協力して地域に根ざした公的年金制度の啓発、周知を目的にした「地域年金展開事業」を実施しているところです。

当事業では、公的年金制度の役割や必要性を正しく理解していただき、公的年金制度への加入義務の意識の醸成を図ることを目的としています。

つきましては、本趣旨をご理解いただいている年金委員の皆様へ、下記のエッセイ募集の実施について、是非ともお住まいの地域の方や事業所の方へ周知をしていただきますようご協力をお願い申し上げます。

今後も、当事業の一層の充実を図るため、引き続き連携を強化しながら促進して参りたいと考えていますので、ご理解、ご支援をよろしくお願いいたします。

記

○ 「わたしと年金」エッセイの募集

日本年金機構では、毎年 1 1 月を「ねんきん月間」として位置付け、公的年金制度の周知、啓発活動を展開しています。

この「ねんきん月間」における取組の一環として、公的年金との関わりを描いたエッセイ「わたしと年金」を募集します。

詳細につきましては、同封のリーフレットをご覧ください、是非ともご検討ください

【照会先】

〇〇年金事務所

〇〇課

担当：〇〇、〇〇

電話：〇〇〇－〇〇〇－〇〇〇〇

音声案内 「〇」の次に「〇」を選択

令和 6 年度「わたしと年金」エッセイ応募件数 (都道府県別)

地域	都道府県	一般	学生	合計
北海道	北海道	4	0	4
計		4	0	4
東北	青森県	2	7	9
	岩手県	1	0	1
	宮城県	1	0	1
	秋田県	0	44	44
	山形県	0	0	0
	福島県	2	0	2
計		6	51	57
北関東 信越	新潟県	0	0	0
	茨城県	0	0	0
	栃木県	2	0	2
	群馬県	4	1	5
	埼玉県	5	8	13
	長野県	3	0	3
計		14	9	23
南関東	東京都	7	47	54
	千葉県	1	2	3
	神奈川県	6	0	6
	山梨県	0	1	1
計		14	50	64
中部	富山県	0	0	0
	石川県	3	1	4
	岐阜県	3	171	174
	静岡県	0	0	0
	愛知県	0	74	74
	三重県	1	2	3
計		7	248	255

地域	都道府県	一般	学生	合計
近畿	福井県	0	0	0
	滋賀県	3	0	3
	京都府	0	8	8
	大阪府	5	266	271
	兵庫県	4	0	4
	奈良県	0	0	0
	和歌山県	0	0	0
計		12	274	286
中国	鳥取県	1	0	1
	島根県	0	0	0
	岡山県	0	5	5
	広島県	2	7	9
	山口県	3	2	5
計		6	14	20
四国	徳島県	1	0	1
	香川県	0	13	13
	愛媛県	0	0	0
	高知県	0	0	0
計		1	13	14
九州	福岡県	0	636	636
	佐賀県	0	0	0
	長崎県	0	0	0
	熊本県	2	1	3
	大分県	1	126	127
	宮崎県	0	0	0
	鹿児島県	0	0	0
	沖縄県	0	0	0
計		3	763	766
総計		67	1,422	1,489

「わたしと年金」エッセイ 学校別応募状況（過去 5 年分）

赤字：令和 6 年度提出校

地域	都道府県	中学	高校	大学（専門学校含む）
北海道	北海道		北海道稚内高等学校	
			釧路工業高等専門学校	
			北海道土幌高等学校	北海学園大学
東北	青森県	七戸町立天間林中学校	青森県立十和田工業高等学校	
		青森明の星中学校		
	岩手県		岩手県立盛岡第一高等学校	
	宮城県			宮城教育大学
				東北学院大学
				仙台白百合女子大学
	秋田県		秋田県立大曲高等学校	聖霊女子短期大学
	山形県		東海大学山形高等学校	
	福島県	伊達市立松陽中学校		
		国際アート＆デザイン大学校高等課程（FSG高等部）		
北関東 信越	茨城県	茨城県立下館第一高等学校附属中学		流通経済大学
		美浦村立美浦中学校		
	栃木県			
	群馬県		群馬県立安中総合学園高等学校	
			群馬県立桐生高等学校通信制	
	埼玉県		栄北高等学校	駿河台大学法学部
			立教新座高等学校	
	新潟県		埼玉県立狭山経済高等学校	
南関東	東京都		学習院女子高等科	日本大学
			東京藝術大学音楽部付属音楽高等学校	
		駒沢中学校	東京女学館高等学校	
		本郷学園	東京都立白鷗高等学校	
		八王子市立由井中学校	東京都立本所高等学校	
		学習院女子中等科	立志舎高等学校	
		東京学芸大学附属国際中等教育学校	日本大学豊山女子高等学校	
		文化学園大学杉並中学校	東京都立飛鳥高等学校	
		東海大学菅生高等学校中等部	桜丘高等学校	
		成城中学校		
	千葉県	千葉大学教育学部付属中学校	和洋国府台女子高等学校	
		国立大学法人千葉大学教育学部附属中学校	千葉県立千葉商業高等学校	
		麗澤中学校	木更津総合高等学校	
		船橋市立葛飾中学校		
	神奈川県	カリタス女子中学高等学校	日本女子大学附属高等学校	横浜市立大学
		川崎市立東高津中学校		慶応義塾大学総合政策学部
	山梨県	北杜市立甲陵中学校	山梨英和高等学校	
		富士吉田市立明見中学校		
	中部	富山県	片山学園中学校	富山第一高校
石川県				放送大学
岐阜県		垂井町立不破中学校	高山西高等学校	
静岡県		静岡県駿東郡小山町立北郷中学校		
		伊東市立対島中学校		
		藤枝明誠中学校	富士見高等学校	
			静岡県西遠女子学園高等学校	
			御殿場西高等学校	
			不二聖心女子学院高等学校	
愛知県		豊橋市立牟呂中学校	愛知県立新城有教館高等学校	
		愛知中学校	名古屋市立菊里高等学校	
		名古屋市立当知中学校	名古屋市立名古屋商業高等学校	
		愛知県刈谷市立雁が音中学校		
		愛知教育大学付属岡崎中学校		
		名古屋市立東陵中学校		
		名古屋市立猪子石中学校		
三重県		鈴鹿享栄学園	高田高等学校	三重大学

地域	都道府県	中学	高校	大学（専門学校含む）
近畿	福井県	福井市明道中学校	福井県立藤島高等学校	
	滋賀県			
	京都府	京都教育大学附属桃山中学校	京都聖カタリナ高等学校 大阪府立八尾高等学校	
	大阪府			
			屋久島おおぞら高等学校	
			近畿大学附属高等学校	
			大阪府立高津高等学校	
	兵庫県	関西学院中学部	兵庫県立長田商業高等学校	
			雲雀丘学園高等学校	
		雲雀丘学園中学校	兵庫県立阪神昆陽高等学校	
		神戸市立神陵台中学校	兵庫県立三田西陵高等学校	
			兵庫県立長田商業高等学校 専修科	
			神戸山手女子高等学校	
	奈良県		智辯学園高等学校	
	和歌山県			
中国	鳥取県			
	島根県			
	岡山県	岡山県立岡山大安寺中等教育学校	津山工業高等専門学校	
	広島県	広島県立広島叡智学園中学校	安田女子高等学校	
			広島女学院高等学校	
			広島県立広島高等学校	
	山口県		柳井学園高等学校	
			山口県立岩国工業高等学校	
四国	徳島県	徳島文理中学校		
			徳島県立富岡東高等学校羽ノ浦校	
	香川県	大手前高松中学校	大手前高松高等学校	
			香川県立高松高等学校	
			香川県立観音寺第一高等学校	
			大手前丸亀高等学校	
			香川県立善通寺第一高等学校	
	愛媛県	今治市立玉川中学校	愛媛県立三崎高等学校	
		愛媛県立今治東中等教育学校	愛媛県立川之石高等学校	
	高知県		高知県立梶原高等学校	
九州	福岡県	柳川市立柳城中学校	福岡県立八女高等学校	
		久留米大学附設中学校	福岡県立城南高等学校	
		筑紫野市立筑紫野中学校	福岡県立筑紫高等学校	
			福岡県立朝倉高等学校	
			大牟田高等学校	
			福岡県立伝習館高等学校	
			常磐高等学校	
	佐賀県			
	長崎県	諫早市立高来中学校	長崎県立豊玉高等学校	
			長崎県立長崎北高等学校	
			純心女子高等学校	
	熊本県	高森町立高森中学校	熊本高等専門学校	
	大分県	大分市立大在中学校	大分東明高等学校	
		大分中学校	大分県立大分東高等学校	
	宮崎県	宮崎市立生目中学校		
	鹿児島県		鹿児島県立沖永良部高等学校	
			鹿屋市立鹿屋女子高等学校	
	沖縄県			

日本年金機構からの発表

報道関係者 各位

令和*年**月**日

（照会先）

日本年金機構 ○○年金事務所

総務調整課

▲▲ ▲▲

（電話直通：000-000-0000）

日本年金機構○○地域代表年金事務所

地域調整課

課長

▲▲ ▲▲

（電話直通：000-000-0000）

令和7年度「わたしと年金」エッセイを募集します

日本年金機構は、厚生労働省と協力して 11 月を「ねんきん月間」と位置付け、様々な取組を行っています。

「ねんきん月間」の期間中は、皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための啓発活動を展開する予定です。

この取組の一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集します。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募ください。

なお、当機構からの教育機関等における周知・協力依頼に関しましては、学校教育活動の状況に十分配慮のうえ、実施させていただきます。

（※① 各地域の取組を適宜記載してください。）○○地域代表年金事務所では、○○の取組をします。

【募集内容】

公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金のかかわりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。

【募集期間】

令和7年6月2日（月）から令和7年9月8日（月）まで。

【応募資格】

中学生以上

【発表】

受賞作品につきましては、令和7年11月に日本年金機構ホームページで発表します。

【後援】

厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

（※② 添付自由です。）

【昨年度受賞作品】

令和6年度 厚生労働大臣賞・日本年金機構理事長賞

募集の詳細につきましては、日本年金機構ホームページをご覧ください。



日本年金機構
Japan Pension Service

厚生労働大臣賞 石川県 室田 律子 様（40 代）

「キャーッ！！」私の叫び声が近所中に響き渡った。突然、夫が白目になって意識を失い倒れたのだ。近所の人達に見守られながら、彼は救急車で病院に運ばれた。持病もなく健康体そのものだったのに…

病名は原因不明の脳炎だった。主な症状は痙攣、発熱、頭痛、意識障害だが、現在でも死亡する人もいる。元通りの状態になる人もいれば、記憶障害や高次脳機能障害などの後遺症のために、社会復帰が困難となる重い病気だ。

私は深く、深く、絶望した。人工呼吸器を着けて眠る夫の横で泣きに泣いた。彼が倒れた日は、ちょうどお腹の子が生まれる予定日の 1 か月前の日だったのだ。子供に会う日をあんなに楽しみにしていたのに、この人は助かるの？助かったとしても、私達の事が誰かわかるの？どうやって今後生活をしていけばいいの？色んな思いがグルグル頭を巡った。神様はなんて意地悪なのと何度も何度も思った。

夫の意識が戻らないまま、私は男の子を出産した。夫は 13 歳の時に父を亡くしていて、いつも父親のいない子供の気持ちは自分が 1 番解ってると言ってた。だからこそ私達をおいていくはずがないと思えた。私が夫と子供を守っていくしかないと強く決心した。

夫が目を覚ましたら何とかなるという期待は虚しく、彼の後遺症は予想以上に重く、私が誰かわからなくなっていた。もちろん子供の事も。言葉も忘れてしまい、会話も出来ない状態だった。作業療法士、理学療法士、言語聴覚士によるリハビリが始まった。だが回復の兆しはなく、大人用と子供用のオムツを抱えながら、私は心が折れないよう、踏ん張るのが精一杯だった。そして入院から 415 日経った日に夫は退院した。息子は既に 1 歳になっていた。

私は家族を養えるよう、専門職に就こうと決めた。ファイナンシャルプランナーの勉強中に年金という分野に出会い、社会保険労務士を目指すことにした。その知識のおかげで路頭に迷わず、本当に救われた。

夫は会社員だったので傷病手当金を申請し、1 年半後に障害年金を請求した。障害年金 1 級の証書を受け取った時、私はその場で握り締めながら泣き崩れた。彼の症状は重いと

令和 6 年度入賞作品

判断された事はやはりショックだった。だが、これで私達の生活は当面は守られると安心出来たのだ。そして病気で退職したため、失業保険の延長手続きをして、傷病手当金受給後には特定求職者として通常よりも長い期間受給が出来た。出産費用は出産育児一時金で賄えた。高額療養費制度で長期間の入院費はかなり助けられた。そうやってあらゆる社会保険制度のおかげで、私達家族はずっと守られたのだった。

あれから 17 年経った今、夫は長いリハビリの甲斐があり、社会復帰し、働いている。赤ちゃんだった息子は、高校 2 年生になった。そして私は社会保険労務士になった。

この素晴らしい社会保険制度に携わる仕事に誇りを持っている。あの時助けられた私が、次は困っている誰かの一助になればと思っている。それが私に出来る恩返しだ。年金の仕事もしている。家族が病気でどうしたらいいかと落ち込んでいる人や、大事な人が亡くなってこれからの生活に困っている人達に社会保険制度が守ってくれるから安心してと伝えたい。もちろん、「保険」なので加入しないと保証はされない。自分は健康だから関係ないと思っている人も、いつ病気になるかもわからないし、事故で障害を負うかもしれない。だから関係ないなんて絶対に思わないで欲しい。「年金制度が破綻する」など誤った情報に惑わされないよう、制度をしっかりと伝え、必要な人に、必要な制度を届けられるよう、これからも私は励み続けるでしょう。

最後になりますが、私達家族を守ってくださり心より御礼申し上げます。あの時、障害年金を受給出来たおかげで、夫は社会復帰出来て、息子は立派に成長し、私は社会保険労務士になりました。

日本年金機構理事長賞 香川県 重田 雪妃 様 （高校生）

私の母は昨年から年金を受給しています。

「年金」という言葉を聞いたことはありましたが、高齢者の生活を支えるためのものという認識でしたし、その制度について何も知りませんでした。ですので、まさか四十代の母に関係のある制度だとは思いませんでした。

母は私が生まれたころに夜間の見え方に不安を感じたようで、眼科を受診し、網膜色素変性症という難病の診断を受けました。五十歳頃には失明してしまうという診断に、当時の両親はショックを受けたようです。

しかし、この時に適切に診断を受けていたことが、現在の私たちの暮らしを支えています。

といいますのも、約四年前、新型コロナウイルス感染症の大流行により、我が家の暮らしは大きく変わってゆきました。父は何年も単身赴任で結婚式の仕事をしていたのですが、コロナの流行で結婚式が行われなくなり、毎年百万円ずつ収入が減少してゆきました。父は単身赴任先を引き上げ、別の職種に変わりましたが、何百万も激減した収入は今でも元には戻っていません。

その頃、小学校から中学校にあがった私は自分の家庭が経済的に厳しいのだろうと感じていたのですが、周りの友達が塾に通い始めていたのですが、自分も塾に通いたいとは言い出せませんでした。むしろ、高校へ進学することは許されるのだろうか、という不安が勝っていたと思います。

同じ頃、母も何か仕事がないだろうかと求人を探そうとしたそうですが、パソコンの操作ができないことに気づきます。画面上のアイコンの位置がわからない、マウスポインタの位置がわからない、視界から文字が抜けたり欠けたりして読めない、と視覚障害の症状がひどくなっていたのです。

母は、医療費がもったいないからと受診を拒んでいましたが、父から説得を受け、十五年ぶりに眼科を受診しました。

目の障害は、身体障害者二級相当だと判明し、ただでさえ生活が困窮しているのに障害

が進んでしまって、この先どのように暮らしていけばよいのかと両親は打ちひしがれました。

ところが、十五年前の母は会社員で厚生年金をしっかりと払い込んでおり、当時の診断書もきっちり残っていたので、障害年金の受給資格が整っていたのです。お医者さんも障害年金申請用の書類をすぐに作成してくださり、翌月には年金の受給が開始となりました。

年金のお陰で生活に苦しむことが無くなったように見えたので、私は県内でもトップクラスの進学校へ通いたいと両親に話すことにしました。母の目の病気は遺伝子異常が原因らしいので、遺伝子のどの部分に異常があるのか突き止め、iPS 細胞を利用して正常網膜の再生ができないか、研究してみたいのです。そのためには大学への進学も希望しています。両親は金策に目途がついたためか、大学までの進学を後押ししてくれることになりました。現在、私は研究者を目指して大学進学を夢見ています。

このように私たちの家庭を支えてくれる年金制度に本当に感謝しています。

両親は、年金の事をただ「取られる」もののように思い、その制度をきちんと知ろうとしたことはなかったそうです。こんなにも身近で私たちの生活を「守ってくれる」制度です。日本に住む私たちはこの素晴らしい制度を自分事と捉え、もっと学び、知ろうとすべきだと思います。

年金は人生の保険です。車だって保険を掛けずに乗らないでしょう。人生を歩み進めるなら年金という保険をしっかりと払いたいですね。

ちなみに母は障害年金を受けているので、保険料の免除が適用できますが、適用を申請していません。理由は、いつの日か治療法が見つかり障害状態でなくなるかもしれないからだそうです。障害が無くなれば障害年金は受給できなくなるので、その時の自分の為に払い続けるのだそうです。そしてその治療法は私に見つけて欲しいそうです。

じゃあ、学費にちょっと年金を借りるかもしれないけれど、待っていてくださいね。