

# 博慈会 老研一口伝言

## 「103万円の壁」と「未病の壁」 (見えない境界を越えるために)

人生には、さまざまな「壁」が存在します。それは物理的な壁である場合もあれば、社会や自分自身が作り出した制度や心の壁である場合もあります。最近の日本社会において、特に象徴的な「壁」として「103万円の壁」と「未病の壁」が挙げられます。これらの壁は一見異なる次元と思われがちですが、どちらも私たちが自らの選択や行動を問い直すきっかけとなる点で共通していると思われま

### ● 103万円の壁とは何か

「103万円の壁」とは、主にパートやアルバイトで働く人々が直面する税制上の境界線をいいます。給与収入が年間103万円を超えると、所得税が課され始めるだけでなく、扶養控除が適用されなくなるルールです。この壁は、個人の働き方を大きく制約し、ときに「稼ぎ過ぎない」ことを選択せざるを得ない状況を生む事になります。

だが、103万円を気にして働くことは、本当に自分の可能性を最大限に活かしていると言えるのでしょうか。壁を恐れ、挑戦を控えることで、経済的にも精神的にも自らの成長を止めてしまうのではないのでしょうか。この問いかけは、目に見えない「未病の壁」にも当てはまります。

### ● 未病の壁とは

未病とは、病気ではないが健康とも言えない間の状態です。これは単に健康診断の数値の話ではなく、心身のバランスや生活習慣、さらには社会的なつながりまでを含む包括的な概念です。しかし多くの人は、体調不良を感じる症状が現れるまでを「健康」として錯覚し、必要な対策を先送りになります。その

結果、気づいた時には深刻な病や心身の負担を抱えることになっている場合が多くあります。

未病の壁を越えるためには、「健康と病気は連続している」という意識を持ち、「からだは健康か病気か二つしか無い」とする天動説から目覚め、「連続しておりその間に未病が有る」とするという地動説への目覚めです。そうすると自分の体調や感情の微細な変化に鋭くなり、生活の中で小さな改善を積み重ねることがこの壁を越える第一歩となります。

### ● 壁を越えるために

「103万円の壁」も「未病の壁」も、これまでは「自分を守るためのルール」として機能していました。しかし、時代が動き「前提」となる人口構成や働き方も変わって来ました。逆に制限に囚われ、自由な選択や可能性を失って来ているのも確かです。これらの壁を越えるためには、まず壁の存在を正確に理解し、次に自分自身の価値観や目標に基づいて行動を選択する勇気が求められます。

例えば、103万円の壁を越えて働くことで得られるスキルや経験は、短期的な税負担以上の価値を持つ事が分かるでしょう。同様に、未病の壁を越えるために日々の運動や食生活を見直すことで、長期的な健康と幸福を築くための基盤となります。

### ● おわりに

壁は私たちを守るものでもあり、また挑戦を促すものでもあります。その二面性を受け入れた上で、私たちは自らの生き方を選び直すことができます。「103万円の壁」と「未病の壁」、この二つの見えざる境界を越えることは、個人として、また社会として持続可能な未来を築くための大きな一歩となるのではないのでしょうか。