

# 「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8年6月1日（月）～  
令和8年9月7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。  
※会社、学校等を介さずに個人で応募することが可能です。
- ・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。

## 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  
地域年金事業グループ わたしと年金 担当  
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

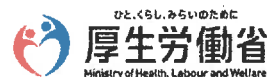
## お問い合わせ先

日本年金機構 事業推進統括部  
地域年金事業グループ 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



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。

父がお金になってしまった。

そんなふう思ったのは、去年の冬、父が亡くなって一ヶ月程たった頃。母と共に、年金事務所で「遺族年金」を申請したときだった。

私の父は、癌を患っていた。入退院を繰り返しながら、ずっと治療を続けていた。父は、自分の仕事に誇りを持っていたのだと思う。体調が悪くても、薬を飲み続け「大丈夫」と言っていて、仕事に復帰しようとしていた。そんな父の想いと、私たち家族の願いもむなしく、病状は悪化する一方だった。

そして、再度体調が悪くなって入院をしていたある日、突然意識を失って、そのまま目を覚ますことはなかった。

最後のとき、病室には母と姉と私の三人がいた。父は、私の呼びかけにも、母や姉の声にも、応えてくれなかった。まだ生きていてほしいと、みんながそう言ったのに、その想いは届かないまま、父は静かに旅立ってしまった。

父が入院してから、家族の生活は大きく変わった。母も姉も、父の容態がいつ悪くなってもすぐ駆けつけられるようにと、仕事を休んでいた。その後、父がいなくなった喪失感と、張りつめていた日々の疲れがどっと詰めかけてきたのか、私たちは皆、かなり落ち込んでしまった。とても、すぐに働けるような状態ではなかった。

それでも、葬儀の後は、現実が一気に押し寄せてきた。生活費、光熱費、食費、学費。生きるためには、思っている以上にたくさんのお金がかかった。私たちは、ただ不安に押しつぶされているだけではいられなかった。そんなときに頼ることになったのが、遺族年金だった。

正直、今までは、年金なんて遠い将来にもらうものだと思っていた。厚生年金や国民年金があるのだと学校で習ったけれど、どこか他人事のように感じていた。しかし、年金事務所の窓口で必要書類を出し、遺族年金について説明されたとき、私は現実には引き戻された。

父がお金になってしまった。そんな思いが、ふと胸をよぎった。まだぬくもりの残る記憶の中の父が、書類で金額に変わってしまうような気がして、なんとも言えない気持ちになった。お金なんかいらないから、父が帰ってきてほしい。そう思った。

しかし、それは父が生きていた証だった。ずっと家族のために働いて、まじめに年金を納め続けてきたからこそ、その想いが遺族年金という形で残ったのだと、あとになって気付いた。

母は、父がいなくなったことを悲しみながらも、それでも懸命に手続きをこなしていた。何枚もの書類に目を通し、役所に行き、電話をかけ、必要な証明を揃えていった。葬儀の途中、泣いていた母。私は母が泣くところを父の葬儀以外で見たことがなかった。涙をこらえながら、それでも前をむこうとして行動を起こしていた母の姿は、今でも忘れられない。

年金は、ただのお金ではない。父が私たち家族に遺してくれた、大きな愛情だったのだと、私はそう思う。生きている間だけでなく、いなくなっても、家族を守ってくれるもの。それが年金という制度の持つ、本当の意味なのだと、私は身をもって知った。

これから私は、大人になって、社会に出て、働くようになる。そして、いずれ、年金を納める立場になる。昔の私だったら「どうせもらえないのに」や「損してる」と思っていたかもしれない。でも、今は違う。そのお金がいつかどこかで、誰かの支えになるかもしれない。もしかしたら、私のように突然家族を失って、不安でたまらない思いをしている誰かの、救いになるかもしれない。そう思えたのは、父が遺族年金という形で、私たちに年金について教えてくれたからだ。

お金になったのではなく、想いとして、父は今も私たちと一緒に生きている。そのことを、私はこれからも忘れず、前をむいて進んでいきたい。



# 「わたしと年金」エッセイ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のアニメーションを、日本年金機構ホームページに掲載しています。学生や現役世代の方の体験談から、年金の大切さや意義について思いをつづった作品となっていますので、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

## 令和6年度厚生労働大臣賞 受賞作品

### あらすじ

子供が生まれる予定日の1か月前、夫が原因不明の脳炎で倒れ、意識が戻らない状態となってしまった。

夫はなんとか意識を取り戻したものの後遺症が重く、自身が家族を支えていかなければならない状況となり、社会保険労務士を目指すことにしたわたしは…



## 令和6年度日本年金機構理事長賞 受賞作品

### あらすじ

母の眼の病気が悪化したため眼科を受診したところ、身体障害者二級相当だと判明した。

新型コロナウイルスの影響でただでさえ家庭が経済的に厳しい状況にあり、高校へ進学することができの不安に感じていたところ、障害年金の受給資格があることを知り…



## 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、仕事を続けていくことが困難となる。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...



## 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...



## 「わたしと年金」エッセイにぜひご応募ください！

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」、11月30日(いいみらい)を「年金の日」とし、皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金をテーマにしたエッセイを募集※しています。

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いますので、ふるってご応募ください。  
※毎年度6月初旬～9月上旬の間募集しています。



これまでの受賞作品や募集の詳細については  
右記の二次元コードまたは以下のURLからご覧ください。

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

