

	自筆証書遺言	公正証書遺言
費用	作成は無料 法務局で保管する場合は3,900円	相続財産の価額によって変動
作成方法	自筆で書く必要がある	公証人が作成する
手間	自宅で手軽に書ける 書き方を間違えると無効になる	自分で書く必要はない 公証役場に赴く必要がある(公証人に来てもらう場合は別途費用が必要)
証人	不要	2人以上
保管方法	原則、遺言者が保管する 法務局での保管が可能	公証役場で保管
検認の必要性	原則、家庭裁判所での検認が必要 法務局で保管した自筆証書遺言書は検認は不要	不要
改ざん・紛失の危険性	ある	ない
相続争いの抑止	遺留分を無視した内容や、不明確な内容の場合、遺族がかえって混乱する恐れがある	公証人が複雑な内容も整理して遺言を作成するため混乱は少ない

### クイズの答え：8本

何本のロープになるか、バラバラにして数えるのは大変ですね。そこで、ロープを一直線に切るとき切った回数に注目しましょう。実は、切った回数だけ、ロープの数はプラス1になっているのです。切った回数が1回の場合は、ロープは2本に、「ヒント」のように、切った回数が3回の場合は、ロープは4本になります。問題の図のロープを見てみましょう。切った回数を数えると7回。ロープは8本になるとわかります。

## 人生というのは 百歳の書道家 篠田桃紅

人生というのは、長く生きてきたけれど、何もわかりませんよ。こうしてただ生きてきたんだと思うだけで、でもそれでいいと思う。この百余年ばかりこの世に生きてきて、この宇宙、人生、そういうものをわかってうなんて思ってたって、そりゃ無理です。でも人間には記憶力というものがあるから、昔こういうことがあったなと思いついたりする。人生には、これからの訪れるかもしれない希望、現実、過ぎた思い出というのがある。希望どおりにはいかないのが現実。だけれど、思い出は悲しかったことでも、楽しかったことでも、思い出があるということがある。思い出が思いつくこと、あの時はあんなに楽しかったなあと、思い出に残ることがあると、いい人生だったと思える。何かをするときも、後々、印象として残るようにやりたいと思うように。人生への心意が生まれている。時間というものを思い出になるように持てたら、人間はいいなと思えますね。

### 編集後記

第8号(秋号)をお届けいたします。横開きの形にして、読みやすくてかたかた試してみました。毎日楽しく過ごしていただきたいという思いが届きますように。コロナ感染症の終息が見えませんが、食べたり飲んだりしながら長時間歓談すると確実に感染しています。人との距離をしっかり取って、マスクをして、換気の良い場所で生活をなさってください。お会いできる日を楽しみにしております。編集子

【篠田桃紅(しのだとうこう)】美大正2年3月28日生まれ。5歳のころから書の手ほどきを父から受け、戦後まもなく墨を用いた抽象表現という新たな芸術を切り拓き、世界的な評価を得る。作品は国内外の美術館、海外王室、宮内庁、政府施設に収蔵されている。令和3年3月1日永眠。「百歳の力」「百二歳になつてわかった事」「桃紅百五歳好きなものと生きる」などの著作あり。本文は令和3年3月28日発行の「これでおしまいの巻頭言」



年4回発行  
めぐみ  
**愛の会**  
Megumi association

**秋号vol.8**  
**通信**  
令和3年10月発行

山の色  
黄色い色や  
茶色や  
赤の色  
きれいに染まった  
山の色  
紅葉がお洋服  
とってもきれいだ  
とまさんしている

小学校四年Sさん

## がんが消えていく生き方 第3回 ~がんに克つ笑技~

がんが消えていく生き方の第3回目、笑うことの効果について、船戸先生のお考えをお伝えします。

私は患者さんとよく笑っています。笑いはどんな治療よりも効果があると考えています。笑いは、免疫を上げるツールでもあり、その結果としてがんが消え、あなたらしい本当の人生を取り戻した時の幸せの表情でもあり、ゴールでもある。でも、笑いには、もう説明不要か、もしかたありませんが、笑いによって免疫活性が上がることは、エビデンスがはっきりしている真実です。

例えば、伊丹仁朗医師(岡山県倉敷市)は、難波グラウンド花月で、お笑いNK細胞にどのような影響を及ぼすか実験をしています。がん細胞を退治してくれる重要なリンパ球の一種です。結果、笑いの作用によってNK細胞が活性化することを実証されました。しかも笑いは免疫活性を適性にする真実です。

- 笑いは、有意に血糖値を下げる、糖尿を改善する。
- 笑いは認知症を改善する。
- 笑いは炎症を悪化する物質を下げる、炎症を抑制する物質を増やす。
- 笑わない人は笑う人に比べて認知症になる確率が約4倍違う。
- 笑いは、有意的に血糖値を下げる、糖尿を改善する。
- 笑いは認知症を改善する。
- 笑いは炎症を悪化する物質を下げる、炎症を抑制する物質を増やす。
- 笑わない人は笑う人に比べて認知症になる確率が約4倍違う。
- リウマチの痛みを改善した(インターロイキン6の値が劇的に低下)。
- 母親が笑いながら授乳すると赤ちゃんのアレルギー反応が軽減した。
- 笑いは抑うつ状態を改善した。



とが有れば、放っておいても人は笑います。だから、腹が立つてもあえて笑うのです。にもかかわらず笑う、泣くのもいいです。泣くというのは、笑うの対義語ではありません。笑うも泣くも「出す」ということ。感情を中に閉じ込めておかないで、外に吐き出すというのです。笑い出すのは、同じです。笑い出すのは、泣き出すのと一緒です。どちらも出すことに変わりはありません。とにかく耐えたり、堪えることがダメなのです。ですから思い切り泣くことも、思い切り泣くことも両方素晴らしい。大変優れた浄化法です。がんは涙に溶けて出してください。

おひとり様でも不安なく笑顔で暮らせるお手伝いをしたい。愛の会はそんな思いから生まれました。

一般社団法人 愛の会  
〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階  
043-287-1975  
https://meguminokai.or.jp/

「身元保証」「生活支援」「金銭預託管理支援」「公正証書遺言作成」「成年後見人支援」「葬送支援」「死後事務支援」「遺品整理」



グループ  
法人  
事務士  
佐藤 美由紀  
最首  
行政書士

注目される「遺贈寄付」

長引くコロナ禍は、勤務スタイル・生活様式に大きな変化をもたらしました。そして、このような日々の暮らしの変化は、人との関係、物事の本質・価値についても根本的に見詰め直す機会にもなっているように思います。

このような時代の変化が後押ししてか、「終活」の一環として、「遺贈寄付」が注目されているようです。そこで、今回は「遺贈寄付」をテーマにしたいと思います。

「遺贈寄付」とは？

「遺贈寄付」とは、遺産の一部または全部をNPO法人や公益法人などの団体に寄付することを言います。遺贈寄付の方法としては、①遺言による寄付②死因贈与

契約による寄付③生命保険による寄付④信託による寄付などがあります。

(因みに、法律用語で「遺贈」とは、遺言によって財産を譲ることをいい、「遺贈」により寄付をする場合は①を指します。ですが、一般に「遺贈寄付」という場合は、②③④なども含む広い意味で使われています。)

「遺贈寄付」を選択する場面

◆相続人となる人がいない：

例えば、子供がなく、親・配偶者も亡くなっている、兄弟もいない方は、相続人となる人がいません。このような場合、まず財産を管理する相続財産管理人が選任されます。そして、3度の公告を経て相続人の不存在が確定すると、特別縁故者と認められた方へ財産分与が行われ、残余財産があれば最終的に国庫へ帰属することになります。国庫への帰属によって、自己の遺産が公の役に立つのは間違いないですが、それよりも、自分の希望する公の機関に財産を提供し、公共に役立てたいと考える方も多くいらっしゃると思います。そのような場合に「遺贈寄付」を選択されるようになります。

◆寄付で社会貢献をしたいが：

生きている間は、生活する上である程度の安心も必要ですから、なかなか多額の寄付は難しいもの

です。しかしながら、残った遺産から寄付をする「遺贈寄付」であれば、それが叶えられることもあるため、検討される方もいらっしゃると思います。

「遺贈寄付」をする際に気を付けたいこと

遺贈寄付をする場合に気を付けたい、主要な点を挙げてみました。検討される場合は参考にしてみてください。

- (1) 寄付先の団体が、信頼できる団体かを見極めること
- (2) 法定相続人の遺留分・心情に配慮すること
- (3) 相続の際に採める原因とならないよう、相続人への配慮も必要です。
- (4) 全財産の●分の1を：と包括遺贈ではなく、「金●万円を：」「金融資産の●分の1を：」という特定遺贈の形にする
- (5) 包括遺贈の形式ですと、寄付先がマイナスの財産も引き継ぐ可能性があります。
- (6) 寄付先の団体が寄付を受け入れてくれるか確認をしておくこと
- (7) 不動産・株などの寄付は受け入れていない団体もあります。その場合は、売却し換価した金銭を遺贈する、清算型遺贈にするとよいです。

いす。(5)遺言執行者を指定しておくこと  
お手続きがスムーズに進みやすいです。

素敵な「今」を！

相続関係のお仕事をさせていたただいていると、遺言作成のお手伝いや遺言執行などで、遺言を目にする機会が度々ありますが、遺贈寄付をされる方もいらっしゃいます。そこには、自身が助けられた経験からの感謝や、生涯を通じての活動など、「人生」が映し出されています。亡くなった後も、その方の「思い」や「信念」が、遺贈寄付をした団体を通じて生き続けることは、とても素敵なことだと感じます。実際に「遺贈寄付」をするかは別として、自身の財産を、亡くなった後にどのように生かしたいか：と考えることは、「今」の生き方、価値観を確かめるよい機会になるかも知れません。是非とも素敵な「今」をお過ごしください！



サニードアップ創業者  
おせかい協会代表理事  
（「1日1話、読めば心が熱くなる365人の仕事の教科書」から）

「人を救う一枚の紙切れ」

高橋 恵

私のおせっかいは、子供時代の辛い経験がありました。「何で戦死したの。手がなくても足がなくても、生きて帰ってきてほしかった！」  
そう泣き叫ぶ母のそばで、10歳の私は、姉と妹と共に、一緒に泣いていました。良家に生まれた母でしたが、幼くして両親を、大東亜戦争で夫を亡くしました。戦後始めた事業もほどなく倒産。手のひらを返したような世間の冷たさに晒され、押しかける債権者に家財道具一切を持ち去られました。母の指から父の形見の真珠の指輪を強引にもぎ取る姿が今も目に焼き付いています。母はこの時、一家心中の瀬戸際にまで追い込まれていたのでしょうか。しかし、それを子ども心に感じた時、ガタツという物音が玄関から聞こえたかと思うと、ガラス戸に一枚の紙きれが挟まっていた。そこにはこう書かれていたのです。

「あなたには二つの太陽(子ども)があるじゃありませんか。今は霧の中に隠れていても、必ず光り輝くときが来るでしょう。それまでどうかくじけないうでがんばって生きてください」

その手紙を読み聞かせながら、母は、はつと気がついて、ごめんね、ごめんねと謝って抱きしめてくれたのです。おそらく私たちの窮状を見かねた近所の方だったのでしよう。人間のちよつとした優しさに、人の命を救うほどの力がある。この時の強烈な印象、そして一家を養うために身を粉にして働く母の姿が、私のおせっかいは原点になったのです。しかし、苦しい生活は終わることなく、このままでは学校に通わせることもできないと、母は私を知らぬ家の家に預けることを決断。そして、送り出された私を待ち受けて

いたのが壮絶な「いじめ」でした。空腹を我慢し、冬は霜焼けで10本の指がただれていても雑巾がけ。手をつけて謝っても、これでもかと足を踏みつけられる……。あまりの仕打ちにトイレで泣き明かすこともしばしばでした。その小窓から見えた空と、その中を自由に飛び交う鳥たちの姿、そして母に会いたいという悲しい思いは、いまでも忘れることができません。

「自由に大空を飛ぶ鳥のように世の中を自由に、自らの力で生きていこう、そして、人間として、わけ隔てない生き方をしよう」と14歳の時に誓ったのでした。いま思い返すと、その後社会に出てからの私は、子ども時代の辛い体験と、母や見知らぬ人から受けた温かい愛情に突き動かされるように幸せを追い求め、無我夢中でおせっかいはばら撒いてきたような気がします。

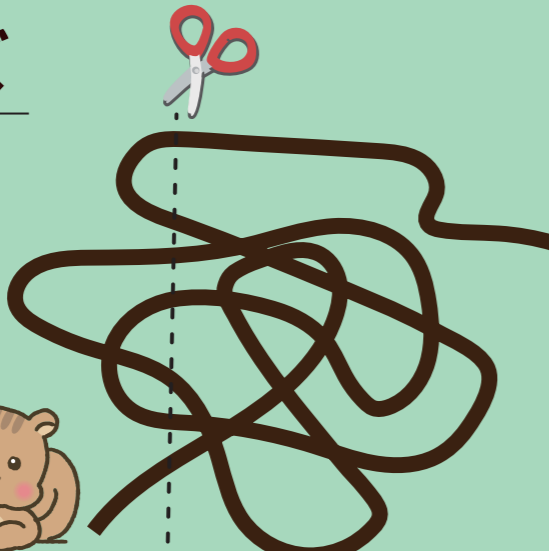
「天知る、地知る、我知る。どんなに貧しくなるうとも、心まで貧しくなるとはいけません」。「あなたには、あなたのいっばい、いいところがあるじゃない」  
苦しい生活の中で母が繰り返し唱えていた言葉です。母はその通り、本当に思いやりにあふれた人でした。無縁社会という言葉も聞かれますが、どんなに忙しくても、人を思う心さえあれば、たった一言の言葉、たった一枚の紙きれでも、人を救うことができるのです。



論理カクイズ

ぐちゃぐちゃになっているロープを一直線に切ってみます。さて、何本のロープができるでしょう？

答えはこの早のどこかにあるよ！探してみてね!!



ヒント 右のように切ると、4本のロープになります。

