





グループ  
事務士  
行政書士  
佐藤 美由紀  
最首

注目される「遺贈寄付」

先日、山崎豊子さんの小説「女系家族」がテレビドラマ化され、放映されていました。老舗の木綿問屋の婿養子が残した遺言をきっかけに、遺産相続の争いが生じる話です。遺言といえは、この小説に登場する遺言のように、代々事業を営んでいる人や、遺産がかなり多い人達が書くものというイメージがあるかもしれませんが、しかしながら、三世代の同居も当たり前だった頃から時代は変わり、少子高齢化、核家族化が進み、「おひとりさま」の相続もめずらしくなくなりました。現代においては、遺言を書いておいた方がよい人の範囲も広がっています。

が沢山ある人が書くもの、自分とは縁遠いものと思われる方も、たくさんいらっしゃるようです。そこで、今回は遺言を書いておいた方がよい例を、いくつかご紹介させていただきます。

■子供のいない夫婦

子供がいない夫婦の場合、一方が亡くなったら、もう一方の配偶者が全てを相続すると考えている方もいらっしゃるようです。しかしながら、法律上は、配偶者は常に相続人となりますが、それ以外にも相続人となる方が存在することがあり、その順位も決まっています。第一順位は子供、第二順位は直系尊属（父母や祖父、祖母など）、第三順位は兄弟姉妹です。例えば、子供のいない夫婦で、両親・祖父母もすでに亡くなっている、夫が亡くなったとします。法律上の相続人は妻と夫の兄弟姉妹（兄弟姉妹が亡くなっている場合はその子供）となります。残された妻は、夫の兄弟姉妹または夫側の甥姪と遺産分割協議をしなければならぬのです。

■認知症の人が相続人になる可能性がある場合

医療の進歩や食生活の変化、健康意識の高まりで、戦後の日本人の平均寿命は著しく延びました（厚生労働省の集計によると、二〇二〇年の日本人の※平均寿命

は男女ともに過去最高を更新※平均寿命・その年に生まれた0歳児が平均で何歳まで生きるかを予測した数値）。

このような変化に伴い、相続人となる人も高齢化していて、相続手続きのご相談いただく中には、相続人となる人が高齢で認知症というケースが度々あります。例えば、父が亡くなり、その相続人のひとり認知症の母がいたとします。その母の介護費用は、亡くなった父の銀行口座から支払っていたので、引き続きその銀行口座から支払いたいが、亡くなった父の銀行口座は、死亡の事実を銀行に通知すると、一旦引き出せなくなり、凍結します。再び引き出せるようにするためには、相続人による遺産分割を経る必要があります。ところが、相続人である母が認知症で遺産分割協議ができず、口座解約や名義変更の相続手続きが進められない、といったご相談を受けることがあります。

近年の法改正で一銀行につき預貯金残高の法定相続分の三分の一を最大一五〇万円まで、遺産分割協議前に引き出せるようにはなりました。しかしながら、口座解約等をして預金全額を引き出すには、基本的に遺産分割協議が必要となります。相続人の中に認知症の人がいる場合、その程度にもよりますが、成年後見人等を

つけなければ遺産分割協議ができない場合もあり得、選任の申し立て等、手続きが煩雑になる可能性もあるのです。

■「大切な人を守る」ことができる遺言

上記のようなケースの場合、遺言があれば煩雑な手続きを避け、余計なトラブルを避けることができます。もちろん、書く内容や書き方により、その有効性に争いが生じて、遺言の存在が逆にトラブルの元になることもあるため、作成には十分注意が必要です。

適切な遺言を作成しておくことで、死後に発生する可能性のある、煩雑な手続きやトラブルを避け、大切な相続人を守ることもできるのです。

コロナ禍でも経験したように、未来は予測しえないことが起こります。相続においても、完璧な備えは難しいですが、起こりうる問題に対して、それを解決するある程度の備えをすることはできます。「終活」は少し面倒に思う方もいらっしゃるかもしれませんが、「できることから」「少しでも、新年、新たな気持ちで始めてみる」「意外にも」「大きな結果」が待っているはずですよ！



瀬戸内寂聴さんが  
ご逝去

瀬戸内寂聴(せとうち じゃくちょう) 大正11年5月15日生～令和3年11月9日没 徳島県生まれ、俗名：晴美。小説家、天台宗の僧侶。1997年文化功労者、2006年文化勲章受章。代表作は「夏の終わり」、「源氏物語」など。

11. 死というものは、必ず、いつか、みんなにやってくるもの。でも今をどのように生きて行くか何をしたいか、生きることに本当に真剣になれば死ぬことなんて怖くなくなるものです。

12. 年を取るといことは、人の言うことを聞かないでいいということだと思います。あとちょっとしか生きないんだから好きなことをしたらいいんです。周りを気にして人生を狭く生きることはありません。

13. とにかく人のことが気になって気になってしょうがない、これが物事にとらわれている心です。そういう心を無くさない限り、心は安らかになりません。

14. 人に憎しみを持たないようにすると、必ず綺麗になりますよ。やさしい心と奉仕の精神が美しさと若さを保つ何よりの化粧品なのです。

15. 病気は神さまの与えてくださった休暇だと思って、ありがたく休養するのが一番いい。

16. 人生にはいろいろなことがあります。しかし、悲しいことは忘れ、辛いことはじっと耐え忍んでいきましょう。それがこの四苦八苦の世を生きる唯一の方法ではないかと思えます。

17. 大抵の人間は自分本位です。特に女性は、自分中心に地球が廻っていると思っていて、思い通りにならない現実腹を立てて愚痴ばかり言うのです。思い当たることはありませんか。

18. 学校の成績なんて気にすることはありません。何か好きなことが一つあって、それを一生懸命できるということが人生の一番の喜びなんです。

19. お子さんに「何のために生きるの?」と聞かれたら、「誰かを幸せにするために生きるのよ」と答えてあげてください。

20. 生かされているのですから素直に有り難いと思きましょう。生きている値打があるから生かされているのですもの。

「人は誰かを幸せにするために生きている」といって多くの人に生きる力を与えてこられた寂聴さん。沢山のメッセージの中からいくつかを選んでみました。どれがお気に入りのものがありましたでしょうか。



1. 一日一日を大切に過ごしてください。そして、「今日はいい事がある。いい事がやってくる」「今日はやりたい事が最後までできるんだ」この事を思って生活してみてください。

2. 一日に一回は鏡を見る方がいいです。できればにっこりと笑ってみてください。心にわだかまりがない時は、表情がいきいきしているはずですよ。

3. 人生はいいことも悪いことも連れ立ってやってきます。不幸が続けば不安になり、気が弱くなるのです。でもそこで運命に負けず勇気を出して不運や不幸に立ち向かってほしいのです。

4. 生きるということは、死ぬ日まで自分の可能性をあきらめず、与えられた才能や日々の仕事に努力しつづけることです。

5. 夫婦の間でも、恋人の間でも、親子の間でも、常に心を真向きにして正面から相手をじっと見つめていれば、お互いの不満を口にする前に相手の気持ちがわかるはずですよ。

6. 人間は万能の神でも仏でもないのですから、人を完全に理解することもできないし、良かれと思ったことで人を傷つけることもあります。そういう繰り返しの中で、人は何かに許されて生きているのです。

7. 人の話を聞く耳を持つことは大事です。もし身の上相談を受けたら、一生懸命聞いてあげればいいのです。答えはいりません。ただ聞いてあげればいいのです。

8. 相手が今何を求めているか、何に苦しんでいるかを想像することが思いやりです。その思いやりが愛なのです。

9. 愛に見返りはないんです。初めからないと思っかからないと駄目です。本当の愛に打算はありません。困ったときに損得を忘れ、助け合えるのが愛なのです。

10. 人間として生まれると、他の動物にはない誇りが心に生じるのだと思えます。学校の成績より、他者の苦しみを思いやれる想像力のある人間こそ素晴らしいのです。

# 親が認知症 になった時の 資産防衛術



認知症になると、キャッシュカードの暗証番号を忘れたり、自分で銀行の手続きができなくなり、家族が事情を説明しても、口座は事実上凍結され、解約もできなくなり、本人の生活費や介護費用が支払えなくなる危険性が生じるのです。自宅の売却をして老人ホームの入居資金にすることも出来ません。

ならば、元気なうちに手を打っておきたい。その際、頼りになるのが家族信託です。あらかじめ家族間で信託契約を結び、家族(受託者)に財産管理を任せるといってもいい。加えて、自分の死後、残された財産を誰にどう継承させるかまで決めておける。つまり、高度な遺言機能を備えていることも特徴です。

便利な家族信託ですが、万能とは言えない。受託者の暴走(勝手に使い込まれる可能性がある)を止めることができないのが最大の欠点です。受託者である家族が財産管理に向いていない時、どうするか。そのときにより「任意後見」も候補となります。後見人には財産状況を定期的な報告義務があるし、任意後見監督人も財産管理のチェック機能を果たします。

人生というものは、長く生きてきた人生の最終章においては、人は様々な形で、自分自身の「尊厳」を失っていきます。今まで一人で買物に行っていた人が、行けなくなったり、今まであたりまえにできていた入浴やお手洗いですら、できなくなったりします。自分が果たしてきた役割を失い、家族や他の人に迷惑をかけ、本当は自分でやりたいことを制限されてしまい、自尊心が崩れていきます。私が私でなくなっていく・・・私はまだ、本当に私なのだろうか？

私には、まだ生きていく価値があるのだろうか？

何のために生きていくのだろうか？

多くの人が、このような苦しみを抱えます。この苦しみを、何もがんと病気の人のだけが抱える苦しみではありません。認知症や心臓病や神経難病を含むすべての人が抱える苦しみを、すべてのお迎えが来るであろうすべての人とその家族が避けられない大切なテーマがここにあります。

ディグニティセラピーでは、このように苦しみを抱えた人の尊厳を取り戻すことを意識します。どうすれば、尊厳を取り戻すことができるか、尊厳を守り、

さらには、尊厳を維持していくことができるのでしょうか。



## 財産を守る「3つの制度」

	成年後見制度		家族信託
	法定後見	任意後見	
申立時/契約時の健康状態	判断力なし	判断力あり	判断力あり
制度の存続期間	本人の死亡まで	本人または任意後見人の死亡まで	自由に設定が可能
財産管理人(受託者)	家族もしくは弁護士、司法書士など	家族など身内(任意後見監督人は弁護士、司法書士など)	家族など身内
財産管理	自由度が低い	自由度が低い	自由度が高い
住居用不動産の処分の可否	合理的理由が求められ、家裁の許可が必要	任意後見契約の内容による	信託契約で権限が付与されていれば、受託者の判断で可能
遺言機能	なし	なし	あり
初期費用	10万円～	10万円～	50万～100万円程度
継続費用と期間	2万～6万円/毎月 制度存続終了まで	1万～2万円/毎月 制度存続終了まで	なし、ただし信託監督人をつける場合は1万～5万円/毎月



ディグニティセラピーとは、カナダの精神科医であるチョチノフ医師によって考案された精神療法的アプローチです。九つの質問を中心としたやりとりを経て、本人の尊厳を取り戻し、そして、本人の言葉を大切にする、大切な人への敬意を込めて、取り戻した尊厳を、世に代えて維持していくことを可能にするものです。

エドワード・ブライフ・ケア協会理事・小澤竹俊院長は、二〇一四年からディグニティセラピーを実践し、約一〇〇名の患者さんがメッセージを手紙として作成しました。ディグニティセラピーを通して、人生を振り返り、本人が誇りに思っていること、果たしてきた役割、学んで来たことなど、本人が大切にしていたことを言葉にします。そして、その言葉は手紙などの形で、大切な人に受け継がれていきます。

## ディグニティセラピーでは、次の9つの質問を使ってあなたの人生史についてお話を聞かせて頂きます。どんなことを話そうか、イメージしてみてください。

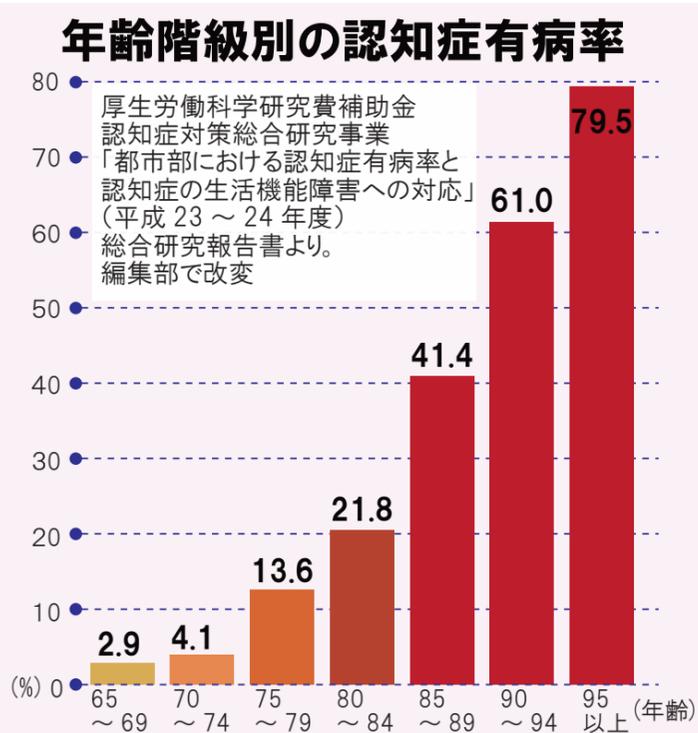
- あなたの人生の中で、一番思い出として残っている出来事、あるいはあなたが最も重要だと考えていることはなんですか？あなたが人生で一番生き生きしていたのはいつのことですか？
- あなたが大切な人に知っておいてもらいたいことや憶えてほしい、何か特別なことがありますか？
- あなたが人生で果たしてきた役割(家族内での役割、職業上の役割、地域社会での役割など)のうち、最も重要なものは何ですか？なぜそれはあなたにとって重要なのですか？そして、それらの役割においてあなたが成し遂げたことは何ですか？
- あなたが成し遂げたことの中でもっとも重要なことは何ですか？一番誇らしく思ったことは何ですか？
- 大切な人達に言う必要があると思いつつもまだ言えてなかったこと、あるいは、できればもう一度言うておきたいことがありますか？
- 大切な人達に向けてのあなたの希望や夢は何ですか？
- あなたが人生から学んだことの中で、他の人達に伝えておきたいことは何ですか？(息子、娘、夫、妻、両親、その他の人達)に残しておきたいアドバイスあるいは導きの言葉は何でしたか？
- 大切な人の将来に向けて役に立つような、伝えておきたい言葉、あるいは教訓めいたものはありますか？
- この半永久的な記録を作るに際して、他に追加しておきたいことがありますか？

さて、お話の内容を是非ご家族や大事な人に伝えてください。

# 5人の専門医が提言 「認知症は予防できる」

- 脳の細胞死は止められない！
- 妄想、食欲低下があるとき、飲み続ける副作用が大きくなる
- 早くから生活習慣を改善すれば、認知症は「予防」できる！

日本は、世界に冠たる長寿国となった。多くの人が百歳まで生きることがある時代。これ自体は喜ばしいことに違いない。しかし、認知症の有病率は年齢が高くなるにつれて上昇する。二〇二五年には六五歳以上の五人に一人が認知症になると見込まれている。



### ◆五人の専門医◆

聖路加国際大学 遠藤英俊教授  
東京大学大学院薬学系研究科 五十嵐中准教授  
たかせクリニック理事長 高瀬義昌医師  
浴風会病院精神科 須貝祐一医師  
東京医科歯科大学特任教授 朝田隆医師

正しい診断が非常に大事  
認知症には①アルツハイマー型認知症、②脳血管性認知症、③レビー小体型認知症、④前頭側頭葉変形症等があり、これらだけで全体の八割を占める。しかし、認知症の原因疾患には、わかっているだけでも八〇〜九〇種類もあり、実はその中には抗認知症薬によらずして改善が期待できる疾患もある。したがって認知症と診断されたら、まず治せるかどうかを見極めることが非常に重要となる。診断が正しくないと間違っただけでなく、副作用で苦しむだけという結果にもなる。

## 「治る認知症」の見極めポイント

- ◆ 甲状腺機能低下  
血液検査で甲状腺ホルモン値をチェック。又、むくみや脱毛・薄毛、体重増加がないか確認する。 → ホルモン療法などで改善する。
- ◆ 突発性正常圧水頭症  
歩き方が遅くなったり、歩き方が急に変わった様であれば、つま先がハの字型に広がり、小刻みなすり足になっていないか確認。 → 画像診断やタップテストなどの検査を受け、必要であれば手術を。
- ◆ 慢性硬膜下血種  
よろけたり、つまずいたりして少しでも頭部を打ったことが有れば、頭部のCT検査を。 → 手術により改善する。
- ◆ 徐脈・発熱  
朝から急に様子がおかしい、ポーとして反応が鈍いといった場合は脈拍や体温の計測を。 → 発熱があったり、脈拍が50以下なら、すぐに医師に診てもらうこと。
- ◆ 多剤併用など薬剤性  
新しい薬を飲み始めてから行動が変わった、あるいは薬を飲み忘れた時に限って調子がいい、などのケースがあれば疑うこと。 → 薬の変更や種類を減らすことを考える。ただし、必ず医師に相談し、勝手にやめないこと。
- ◆ ビタミンB群不足  
胃の切除の経験、アルコール多飲などが原因に。高齢者は食生活の偏りにも注意。 → マルチビタミン&ミネラルのサプリメントなど、ビタミンB群の補充を。



## 抗認知症薬が向いている人と向いていない人がいる

事前にとのような精神症状がある人なのかを見極める必要がある。薬を出さない方がいい人があるし、誰にでも抗認知症薬を出していいわけではない。薬を飲み始めて、怒りっぽくなったり、猜疑心が強くなったりした場合も、副作用が強く出ている可能性がある。幻覚、妄想、せん妄や問題行動が強い場合も抗認知症薬を投与する前に落ち着かせることが大事といわれている。沢山の薬を飲みすぎていると問題行動が起これることもある。抗認知症薬を投与する前に、優先順位の低い薬を減らしていくことが重要だ。患者さんに我慢させて薬を飲ませ続けている家族もいるが、食欲不振などの副作用が出たら薬は中止した方がいい。

## 薬よりもケアが重要

最も重要なのが抗認知症薬には「やめ時」があることを知っておくこと。薬を飲んで穏やかになったのなら、効いたと判断して続けてもいいだろう。しかし五年、一〇年と飲み続けているうちに認知症が進み、コミュニケーションがとりにくくなった人には飲む必要はない。副作用だけが出て有害でしかない。そして最も重要なことは「薬」よりも「ケア」を重視すべきということ。認知症の治療は薬が一五%、ケアが八五%と高瀬医師は強調する。

## 認知症は「予防」出来る

遠藤医師の考えでは、アルツハイマー病の脳の変性は実は発病する二〇年、三〇年前から少しずつ起こっていることが分かっている。七〇代か八〇代で症状が出たとしても、病気自体は四〇代か五〇代のうちに始まっているのだ。若いうちから認知症予防を意識した健康的な生活習慣を取り入れれば、進行を抑えることができる。五年、一〇年と発症を遅らすことができれば、天寿を全うするまで認知症を発症せずに済むかもしれない。

そのためには何が認知症リスクになるかを知っておくべきだ。これまでの研究で分かっていることには、この国の研究グループの解析した結果、認知症の三五%は、これらの危険因子の組み合わせに起因していることがわかった。こうしたリスクの高い変化に気づいたとしても諦めることはない。なぜなら、認知症の「軽度認知障害(MCI)」の段階なら、生活習慣を見直すことで、

高齢になってからでも認知機能の改善ができるからだ。



次回の報告では、実際に軽度認知障害を克服・回復した事例を報告します。お楽しみに。

### 認知症になりやすい人

- ❑ 耳が聞こえづらい  
難聴を放置していると、コミュニケーションが取りづらくなり、孤立に繋がるリスクがある。
- ❑ 人付き合いがあまりない  
社会的に孤立している人やうつ病のある人は認知症リスクが高いという研究がある。
- ❑ タバコを吸っている  
タバコを吸っていると動脈硬化が進み、認知症リスクを高める高血圧や脳血管障害になりやすい。
- ❑ 血圧が高い  
高血圧を放置していると動脈硬化が進み、認知症リスクを高める脳血管障害を起こしやすい。
- ❑ 糖尿病を患っている  
国内外の調査で糖尿病患者は認知症リスクが高いという報告がある。
- ❑ 太っている  
肥満は認知症リスクを高める高血圧や糖尿病を引き起こす要因になる。
- ❑ 果物・野菜をあまり食べない  
野菜や果物を多く食べる人ほど、認知症リスクが低いという研究がある。
- ❑ 歯がそろっていない  
歯の残っている本数が多い人や入れ歯で噛める人ほど、認知機能が下がりにくいという研究がある。
- ❑ 運動習慣がない  
運動習慣のある人ほど、認知機能低下が防げるという研究がある。
- ❑ 睡眠不足が続いている  
睡眠不足が続くと脳の老廃物が洗い流されずに蓄積し、認知症リスクが上がるとされている。
- ❑ ストレスの強い生活をしている  
ストレスが強い生活を続けているとうつ状態になりやすく、認知症リスクを高める恐れがある。