

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第18号

平成23年

8月31日号

特集 「いざという時に備えておこう」

- ・身の回りを片づけて整理しよう
- ・金融資産や預貯金をきちんと管理しよう
- ・電話相談にみる相続・遺言の悩み
- ・大切な人に遺す「人生の整理ノート」
- ・いざという時に心配なこと Q&A

個人活動紹介

ビバシニア講座 我が家に「太陽光発電」設置

リレーエッセイ 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 < 横須賀 >



特集 いざという時に備えておこう

～元気で豊かに過ごすために～



震災報道から見たこと

大震災から5か月が過ぎましたが、今回の震災で我々は多くのことを学びました。予想もしないことがある日突然やってきた時、まずどう行動したかで人の生死が分かれました。自分の身は自分で守るしかないこともいやというほど伝えられました。すべてを失った人の「大切なもの」とは何だったのでしょうか。思い出の写真や家財道具に涙する光景から、家族に残しておきたいものは物や財産より心の中にあると感じました。

災害だけでなくある日突然病に倒れたり、交通事故に遭うこともあります。最終的には天に召されることも避けられないのです。では、いざという時のためにどんな準備が必要なのでしょう。今号は生活術や資産管理、遺言など高齢期に避けて通れない問題をどのように準備しておいたらよいかを考えます。

家の中の要らないものを片付けよう

今年は周辺で入院が相次ぎました。「先週まであんなにお元気で活動していたのに・・・」と信じられない思いでした。自分の身边でも、風邪をひきやすかったり、腰痛やけんしょう炎など健康不安が多くなりました。「高齢期を元気に過ごそう」と提唱しながら、一方で病气やケガ、認知症の不安が避けられないのが高齢期です。

いざという時のためにも、いつか片付けようと思いつきながら日増しに増えていく不用品を捨て、身の回りをすっきりさせておきましょう。最近話題になっている「断捨離」とか「老前整理」を参考に、まずは身の回りを整理を心がけたいものです。

大切なものを整理して家族に伝えておく

思い出の品や写真、大事にコレクトしてきた趣味の品々、そして財産に関する書類や預貯金通帳、その他の財産目録など、元気なうちに整理して保管場所を家族に伝えておくことが大切です。なかなか捨てられないのが写真ですが、思い出を胸にしまって思い切って処分しましょう。

生前整理として財産を整理しておく

老後の資金とか家族に残したい財産として着々と蓄えてきたお金があると思います。今年度予定されている「税制改正法案」が成立すると相続税の課税対象が広がるといわれています。残された家族が、相続税調査に上手に対応するための準備も必要になります。

今後、家の預貯金などの金融資産をどのような形で管理したらよいかも悩みの種です。誤りのない判断ができ、まだまだ元気なうちにきちんと整理しておくことを心がけましょう。

遺言はいつ書いたらいいですか？

そのうちに書いておかなければと思いつきながらなかなか書けないのが遺言です。まだまだ元気だし相続税がかかるほどの財産もない・・・と先送りになっていませんか？ 当協会でも年2回行われる「全国一斉電話相談」の第1位が相続や遺言についてです。いざ書こうとするといろいろと分からないことが多いものです。

最近は様々な様式の「人生整理ノート」「エンディングノート」のような本が市販されるようになりました。遺言だけでなく自分史や家族の記録、介護が必要になった時の対処や要望など、老いに関係する様々なことを一冊のノートに書いておけるようになってきました。自分に合った記録ノートを購入して、少しずつ書いておくと安心です。

いつまでも元気で豊かに暮らそう

いざという時に備えているいろいろなことを整理してみると心配事がなくなって、「これからまた何かしよう」という意欲が湧いてくると思います。元気なうちにやりたいことを思い切り楽しんで、さらに豊かな人生にしたいものです。(Y)



一瞬に蘇る戦争の記憶

あまりにも多くのことが、走馬灯のように目に浮かび、胸が痛みます。今年 84 歳の私が生きた時代は、日中戦争、日本の満州進出、大東亜戦争（太平洋戦争）第二次世界大戦そして敗戦、全面降伏。戦争の 20 世紀の最終章であったと言えるでしょう。

敗戦 1945 年（昭和 20 年）8 月 15 日

8 月 6 日広島、8 月 9 日長崎に対する非人道的な原子爆弾投下による、目を覆うような惨状は筆舌に尽くし難いものでした。今も語られる沖縄の陸上戦を最後に、日本は連合軍に全面降伏しました。ラジオから流れる昭和天皇の、終戦を告げる玉音（お声）に涙したことは、今でも脳裏に焼きついています。

老いも若きも多くの人が、戦地や国内で命を失い、家族や友人を失い、すべての財産を失いました。

大空襲（昭和 19 年～20 年）

昭和 19 年以降、戦局の悪化に伴い、日本各地への米国機の空襲は激しさを増していきました。私も、1945 年（昭和 20 年）4 月 13 日、東京への米機 B-29 による凄まじい波状爆撃（焼夷弾と爆弾）によって、目白の自宅は全焼しすべてが灰燼に帰しました。18 歳の私は、15 歳と 13 歳の妹の手をしっかりと握り、必死に逃げ、避難先の小学校にたどり着きました。

私が青春を過ごした旧制浦和高等学校時代（昭和 19 年 4 月～22 年 3 月）の写真は、たった一枚しか残っていません。背景の校舎も空襲で焼失しました。

敗戦後の移り変わり

占領軍の日本進駐、街を走る憲兵隊 MP のジープ。戦地からの復員、「異国の丘」「岸壁の母」などの歌謡曲を聞くと、今でも胸が締めつけられます。激しいインフレ、配給制の実施、物も食べものもなく、買い出しや闇市など、皆生きるために必死でした。預金封鎖・新円切り替え・500 円生活などが行われました（昭和 21 年）。街には戦災孤児（浮浪児）の群れ、日々「食べること」に汲々とした時代でした。朝鮮戦争の勃発（昭和 25～27 年）、アメリカ兵専用の売店・銀座「TOKYO PX」和光（昭和 27

年頃まで）の賑わいに、怒りを覚えたことを記憶しています。

奇跡の復興 - 伝統と底力

敗戦による廃墟の中から立ち上がった日本人は、死にもの狂いで努力しました。多くの困難を、力を合わせ乗り越え、懸命に復旧・復興に挑みました。

講和条約の締結（昭和 26 年）、国連加盟（昭和 31 年）を果たし、そして世界第二の経済大国へと進みました。昭和 31 年 7 月に発表された経済白書の結びには、敗戦後の日本の復興が終了したことを指して「もはや戦後ではない」と記され流行語にもなりました。敗戦後 11 年目のことでした。

今年が戦後 66 年になります。戦後生まれの団塊世代の多くがすでにリタイアし、戦争を知らない人がさらに増加してきました。

いま、強く願うこと

1、戦争を忘れてはならない、語り継ごう。

戦争の悲惨さは、体験したものには分かりませんが、絶対に忘れてはならないと思います。先人の話を聞き、現地、記念館などを自ら観てほしい。

2、平和の大切さ、命の尊さを考えよう。

国連加盟の国は、現在 192 か国です。飢餓と貧困、戦争、内乱、独裁軍事国家など、平和とは程遠いのが世界の現実です。平和（安全・安心）と暮らしの豊かさに恵まれた国が今の日本です。

3、日本民族の伝統・底力に誇りと自信を持とう。

廃墟から立ち上がった不屈の闘志と和の精神（挙国一致、相互扶助）。最後まで諦めない強い心と行動力は、日本人の誇りです。今までも、多くの国難を乗り越えてきました。

力を合わせ、夢と希望を持って、明るい未来を創ろうではありませんか！！



（昭和 20 年春
後列左から 4 番目が筆者）



協会からのお知らせ



第2回全国SLA協会 会議開催

7月30日31日の2日間、全国SLA協会「第2回会議」が広島宮島の宮島で開催されました。関東からは佐藤理事長と鍋島常務理事が参加して、秋の全国一斉電話相談の開催日及び電話相談のテーマ等を話し合い、又各地域の活動報告や、今後の各協会の展開について意見交換を行いました。各地域との情報交換の場としてもこの会議は意義があると思っています。

2日目にはシニアルネサンス財団の河合事務局長も参加され、全国一斉電話相談について討

議しました。秋の全国一斉電話相談開催日は、9月24日(土)25日(日)の2日間で、タイトルは「シニアの悩み110番」ですが、どんな悩みの相談が多いかによってサブタイトルは各地域が決めることになりました。



協会の理事長がテレビとラジオに出演しました

佐藤理事長がNHKテレビ「歌うコンシェルジュ」という番組に“地デジおばあちゃん”として、デジタルテレビのリモコン操作をレクチャーしました。

NHKの番組制作会社が協会のホームページを見て事務所に電話をかけてきました。「デジタルに詳しい女性シニアを紹介してほしい」との要望で、事務局担当者が佐藤理事長を紹介しました。早速、制作会社と理事長が連絡を取り、理事長が開催しているパソコン教室を見学に来ていただき、出演が決まりました。理事長は電気店を営業しているので、電気製品にも詳しく、“地デジおばあちゃん”役にぴったりでした。

ビデオ撮りは品川にある元気な商店街の戸越銀座で、通行人に呼びかけて便利なリモコン操作の方法を紹介しました。リモコンの“dボタン”を操作することで、各地域のお天気を調べたり、2画面操作で見たい番組を見逃さないようにしたり、テレビで英語の勉強ができる便利な機能を紹介しました。既にデジタルテレビを見ている人が多かったのですが、“dボタン”の使い方を知らない人がほとんどでしたので、参加者には大変喜ばれたようです。



協会事務所ではグループ活動の「グリーンふれあいサロン」の皆さんに、リモコンで番組検索ができる便利な機能を紹介しました。番組制作会社のスタッフが8人も来て事務所は大賑わいでした。最後は、自由が丘にあるスイーツのお店でお客さんにお出かけ情報の検索の方法を紹介しました。“地デジおばあちゃん”番組は5月3回、6月2回放映されました。

また、TBSラジオの制作会社から、やはりホームページを見て、電話相談にどんな電話が多くかかってくるかとの問合せが事務所があり、理事長が電話相談の内容を分析していましたので詳しく説明をしました。特に一人暮らしの高齢者の閉じこもりがテーマでした。6月21日の夜、電話で「Dig」という番組に声の出演をしました。お笑いタレントがメインキャスターでしたが、専修大学の教授やアナウンサーの進行で一人暮らしの高齢者問題を真剣に討議しました。番組終了後、視聴者から協会の電話番号の問合せがあったそうです。





震災から5か月の横須賀の今

横須賀には米海軍第七艦隊の基地があり、原子力空母ジョージ・ワシントンの母港となっています。2008年、横須賀基地に配備され、アメリカにとって海外で初めての原子力空母の母港となりました。中東、環太平洋を監視する目的なので、第七艦隊は米海軍にとって、非常に重要な艦隊です。このジョージ・ワシントンには原子炉が2基搭載されています。米海軍は技術面からみても原子力空母は「安全」であると説明し日本政府もそれを認めました。「絶対安全」と言われた原発事故が福島で起こった今、もし、この空母が震災の後に母港の申請をしたら、反対運動が起こってその要求は通らなかったことでしょう。

福島第一原子力発電所の南方約280キロに位置する横須賀基地であるにも関わらず、3月24日、空母は母港を出港して、いまだに横須賀基地に戻っていません。理由は簡単です。原子力空母で、微量でも放射性物質の残留が判明すれば、船上で発生した放射能漏れの兆候と誤解されるからです。たとえ母港であっても、汚染される可能性のある場所から空母を退避させ、クリーンな状態を維持しようという、米海軍作戦部長の考え方は、なかなか熟慮した上の判断と言えます。

その横須賀でいま、YOKOSUKA 軍港めぐりクルージングツアーがブームです。

日本唯一のクルージングツアー

横須賀は今から約150年前、嘉永6年(1853年)米国ペリー艦隊の黒船4隻が久里浜に上陸して以来、横須賀製鉄所、海軍工府、軍港として発展を遂げました。アメリカ海軍や海上自衛隊の艦船が間近で見られる「シーフレンド5」による、海遊クルージングが大人気です。一日4回(午前11時、正午、午後1時と2時) 大人1,200円、小学生600円、出航場所はヴェルニー公園側のダイエーショッピングプラザの汐入棧橋から。

詳細は、<http://www.sarushima.com/>

Tel.046-825-7144 で確認できます。

現在、空母ジョージ・ワシントンの姿はありませんが、それでも前もって予約をして行かないと乗れないことがあるほどの人気です。

釣り・バーベキュー・海水浴に興味のある人は東京湾唯一の無人島「猿島」航路がおすすめです。また、日露戦争で東郷平八郎司令長官率いる連合艦隊の旗艦として大活躍した戦艦「三笠」も復元保存されているので、三笠公園に行くのもよいでしょう。



坂本龍馬の妻「おりょうさんの街大津」

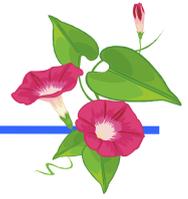
横須賀に縁のある女性もたくさんいます。その中で、幕末を生きた女性100人の中の1人として知られる、言わずと知れた明治維新最大の立役者・坂本龍馬の妻「お龍(おりょう)」を紹介しないわけにはいきません。龍馬の暗殺後は各地を流転の後に横須賀に住み、晩年は貧困のうちに66歳で没しました。

墓が横須賀市大津の信楽寺(しんぎょうじ)にあり、墓標には「贈正四位坂本龍馬之妻龍子之墓」と刻まれています。龍馬の眠る京都霊山護国神社にも分骨されていますが、幕末の嵐の中で、明日の命も知れぬ志士の妻となったお龍の街大津(おおつ)をぜひ訪ねてほしいものです(京急・大津駅近く)(F)





協会だより



< 最近の協会の活動と行事予定 >

第5回「シニアライフコーディネーター養成講座」受講者募集中!

今秋第5回「シニアライフコーディネーター養成講座」を開講します。(9月17日、10月1日・15日・29日、11月12日・26日の隔週土曜日)詳しくは表3をご覧ください。また養成講座募集要項等を事務局にご請求ください。

第2回全国SLA協会の電話相談会議開催

広島県宮島で、「第2回全国SLA協会電話相談会議」が関東・中部・関西・中国・東中国・九州のSLA協会と財団の事務局長河合氏の出席のもと開催されました。春と秋に開催されている「全国一斉電話相談」の今後の方向や広報について意見交換を行ないました。詳細は本文11ページをご覧ください。

秋の全国一斉電話相談を実施します

今年度の秋の「全国一斉電話相談」シニアの悩み110番は、9月24日・25日の2日間10時～17時まで開催されます。

「ビバシニア講座」実施報告

協会主催により、会員のレベルアップと一般公開講座目的に、東京ボランティア・市民活動センターで実施しました。今後も毎月1回の予定で開催を計画しています。

5月7日:「老いを生きること、認知症を生きること」講師:井藤佳恵氏

6月26日:「孤独死ゼロの立川大山団地」講師:佐藤良子氏

7月23日:「介護の場で活かしたい回想法」人間関係グループ

創年コミュニティ研究大会に協力

7月17日に3、11後の克災都市づくりをテーマに立川上砂会館で「創年コミュニティ研究大会」が行われ会員が多数参加しました。

ジャパンプリント株式会社主催「生き生きLife“人”進化の充実フェア」に協力

7月28日・29日 2日間、フォレストイン昭和館で開催のイベントに協力。講師及び相談員を派遣しました。

行政との提携事業

・講座と相談会「上手なりフォームの知識とトラブル解決法」を開催。8月21日(日)10:00～13:00 講師:土屋秀雄氏 会場:新宿消費センター分室 新宿区後援

・月間協賛事業「消費生活講座」<サッサと解決!財産・生活上のトラブル>をテーマに、東京都消費生活総合センターの後援を得て、平成23年12月5日(月)東京都消費生活総合センターにて、民事調停の説明と模擬調停、個別相談会を開催予定。

協会活動協力者を募集しています

事務局・行事の企画運営・講座の企画運営
広報誌「ビバシニア」編集・「ひろば」編集

< 広報誌「ビバシニア」の広告を募集します >

- ・主な配布先: 会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等
- ・発行部数: 4000部
- ・発行: 4月、8月、12月(年3回)
- ・広告料等詳細は事務局にお問合せ下さい

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

< 編集後記 >

いざという時に備えようと思いつつながら、なかなか実行できませんが、秋に向けて是非始めてください。また別の意欲が湧いてくるでしょう。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥

「ビバシニア」第18号 発行日/平成23年8月31日 (頒価: 100円)

< 発行人 > 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 佐藤 昌子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライクス マンション 101

TEL: 03-3495-4283

E-mail: info@kanto-sla.com

URL: <http://kanto-sla.com/>

FAX: 03-3495-4342

《受講生募集》第5回 シニアライフコーディネーター[®] 養成講座

あなたも高齢社会や地域で活動する シニアライフコーディネーターになりませんか？

高齢社会の課題を探り、自己実現できる活動を実践できる人を育てます
行政や企業で仕事をする時、シニアの課題や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお薦めします

- 定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたこうと考えている人
- 地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人
- 第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- 地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- 災害ボランティアとして活動したいと考えている人



田中尚輝講師



松本すみ子講師

日程	内 容 ・ 講 師
9月17日 (土)	基調講演 シニアライフコーディネーターのニーズとシーズ・・・長寿社会文化協会常務理事 田中尚輝 シニアマーケットとコーディネーターの役割・・・有限会社アリア代表取締役 松本すみ子 ひとり暮らしの生き方・・・NPO法人 SSS ネットワーク代表・作家 松原惇子
10月1日 (土)	シニアに優しい共用品とは・・・財団法人共用品推進機構 星川安之 シニアの賢い経済・・・ファイナンシャルプランナー 柳沼正秀 傾聴と相談の心得・・・心理カウンセラー 星 順子
10月15日 (土)	NPO・NGO にみる社会貢献・・・立教セカンドステージ大学・立教大学大学院 准教授 佐野淳也 高齢社会とジェロントロジー・・・桜美林大学大学院老年学教授 日本応用老年学会理事長 柴田 博 シニア期の間人関係(グループ討議)自己紹介・・・進行 協会理事長 佐藤昌子
10月29日 (土)	医療保険と介護保険・・・認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 相続・遺言と成年後見制度・・・行政書士 宮川導子 老いを生きること認知症を生きること・・・東京都健康長寿医療センター研究所研究員 井藤佳恵
11月12日 (土)	市民と地域行政の協働・・・前我孫子市長・中央学院大学客員教授 福島浩彦 サクセスフルエイジングを目指して・・・東京都老人総合研究所社会参加研究部長 新開省二 フォーラム 地域活動の事例・・・協会運動グループ・会員個人種
11月26日 (土)	まちづくりコーディネーターの仕事・・・聖徳大学教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長 福留 強 シニアライフコーディネーターに期待すること・・・協会元理事長 柿田 登 ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」・・・進行 協会理事 山下由喜子

テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

日時：平成23年 9月～11月の6日間（各日とも9:30～16:30）

会場：明治薬科大学 剛堂会館（地下鉄「麹町」他、JR「四ツ谷」）

受講料：30,000円（会員10,000円）

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会 <http://www.kanto-sla>

TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

info@kanto-sla.com

一人で悩まないで！常設電話相談 「シニアなんでも相談」

11時～15時 03-3495-4283

月曜日～金曜日 住居問題・家族・人間関係・遺言・相続他（面接相談もあります）

NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会



NPO 法人関東シニアライフアドバイザー協会は
東日本大震災復興を応援いたします

がんばろう東北

東日本大震災復興応援Tシャツ



「We are one.」

Rikuzentakata, Ofunato

1枚 **2,000円** 税込

カラー／黒・青・パープル
サイズ／160・S・M・L・XL

<陸前高田市の一本松>

陸中海岸国立公園高田松原は「日本の渚100選」などに選ばれ、親しまれていました。
東日本大震災で7万本あった松林の中、一本の松だけが残り、被災地の希望として保護されています。

<大船渡市の椿>

大船渡市は野生種の最北端であることから、市の花として親しまれています。
東日本大震災後の3月下旬から4月中旬まで、野生の椿が災害に負けず見事に咲きました。

2枚1組
ステッカー 500円



代金は、ケセンきらめき大学を通じて気仙地域復興のための資金とさせていただきます

お申し込み

ケセンきらめき大学

(株)高田自動車学校 TEL: 192-55-3990
ライフ工業(株) TEL: 192-27-3148
(株)東海新報社 TEL: 192-27-1000

本塩釜駅前の商店街に一軒のレストランが7月中旬に再開しました！

復興したお店「あがらいん」

本塩釜にお出掛けの際は是非お寄り下さい

復興を急ぐ塩釜港



「あがらいん」のおすすめ
は三色丼です



ジャンル：海鮮丼、天ぷら、寿司(海の幸いっぱいです)
住所：宮城県塩釜市海岸通14-2 円満堂ビル 1階
TEL. 022-367-7242



身の回りを片づけて整理しよう

「断捨離」とはどんなこと？

今話題になっている「断捨離」とは部屋の整理整頓と共に生活に調和をもたらそうとすることで、クラクターコンサルタント“やましたひでこ”さんが、提唱する生活術のことです。この言葉はヨガの「断行」「捨行」「離行」という考え方を応用して人生や日常生活に不要なものを断ち、捨てることでモノへの執着から解放され、身軽で快適な人生を手に入れようという考え方のようです。

断 = 入ってくる要らないモノを断つ

捨 = 家にずっとある要らないモノを捨てる

離 = モノへの執着から離れる

何かを捨てることで執着を捨てることにもつながり、簡単に意識変容が起こり、思い切ってモノを手放すことで空間、時間、エネルギーにゆとりが出て、それが気持ちのゆとりにつながっていくというのです。

気力・体力のあるうちに「老前整理」

年齢を重ねるごとに家の中にどんどん増やしてしまう身の回りのモノ。とくに子どもが巣立って空いているスペースが多くなると「もったいない」「いつか使うかも」と残しているモノがたくさんあります。気力・体力のあるうちに少しずつ片付けていきましょう。

「中高年の暮らしを軽くする」ことを目的に活動する(株)「くらしかる」代表の阪岡洋子さん が提唱する「老前整理」とは「気力・体力・判断力のあるうちに、もう一度暮らしを見つめ直し、これからの人生をどのように送りたいかを定める。そのうえでモノの要・不要を判断して身軽になる自分のための整理のこと」で家族への思いやりと本人にとって未来志向の片付けのことです。

「生前整理」が財産や相続問題を中心にした残される家族のために行う身辺整理だとすれば「遺品整理」は自分が亡くなった後に遺族が行う整理のことで、遺族に心の痛みや重労働をかけることとなります。最近では遺品整理の業者があり何十万もの費用がかかると言われています。

退職後に人生の棚卸しをしよう

定年退職後や、子どもの独立などをきっかけに暮らしが変化するタイミングで人生の棚卸しをしておきましょう。思い出の品やいらないものを思い切って整理することで、今後の人生の可能性を見極めることにもつながります。

整理するときの注意として大切なことは「一度に片付けようとしない」「完璧を目指さない」「家族のものには手を出さない」が鉄則です。本人が納得しながら無理のないペースで整理していく工夫が必要です。「思い出のいっぱい詰まったモノを捨てる」ということに不安や喪失感を感じる人もいますが、「決断する」という心の負担を軽くするためにも「使える」ではなく、「今後使うかどうか」という基準で仕分けをしましょう。

リサイクルや不用品買い取りも利用しよう

息子が残していった膨大な量のDVDがネットで調べた業者に高額で処分できました。ゴミとしていつどのように捨てたらよいかと、悩んでいたものでした。高級バッグや家電品、本などまだまだ使えるモノはリサイクルショップを利用して多少でも換金できると嬉しいものです。町内のバザーやフリーマーケットで売るのも楽しいことです。売るのが面倒な場合は無料で寄付すると喜ばれます。それがだめなら廃品回収業者に有料で持って行ってもらうこともできます。

モノが減れば心もすっきり

モノが整理されると「掃除が楽になり、探す手間やストレスがなくなった」「次に何をしようとする前向きな気持ちになった」など心の整理にもなります。転倒予防や災害時の安全面の確保にもつながり、人生を豊かに過ごすことができます。(Y)





金融資産や預貯金をきちんと管理しよう

～相続財産のトラブルを防ぐために～

超円高で金融資産が目減り

最近の世界経済は円高が止まらず大混乱の様相です。ゼロ金利が続いて久しく、堅実な高齢者の方も預貯金から国債や債券、ファンドなどの金融商品を購入していることも多いと思います。10年前には120円の円相場が76円台になってしまうとは誰も予想しませんでした。私もドル建てで契約していた個人年金が満期になり、その満期金の運用に関して銀行不信になりました。

たくさんの金融商品の中から勧められた商品を素人がきちんと理解するのは至難の業です。結局、銀行の担当者の言うなりになってしまうことを実感しました。銀行はリスクのある商品に関しては「自己責任」の書類にサインするようになっており、よく分からないまま購入してしまっても全て自己責任になるのです。

ファイナンシャルプランナー（FP）に相談

自分の大事な資産をどのように管理・維持していくかは高齢になるほど難しい問題ですが、そんな時相談できるのが、ファイナンシャルプランナーです。日本FP協会が認定する資格で、国際資格の「CFP」と国内資格の「AFP」があります。現在、CFPは17,000人、AFP15万人いるといわれています。銀行や証券会社、保険会社の社員が多く、独立開業は1割未満と少ないようです。家計管理や預貯金の運用、保険の見直し、老後の生活設計、相続・贈与・税金など、様々なお金に関することをアドバイスしてもらえます。料金は初回相談なら無料から、1時間1万円程度。

相談するときの注意点として「その商品をFP自身が買っているか」「個人情報に配慮しているか」「個別相談料をきちんと払う」などがあげられます。相談者から信頼の厚いFPは自分の専門分野を固めて最新情報を収集しており、新しい金融商品も自ら購入して、実体験に基づいたアドバイスをしてくれます。

日本FP協会無料体験相談窓口「暮らしとお金のFP相談室」電話 03-5403-9880

相続税の税務調査対象者が拡大する

7月の日経新聞に掲載された記事によると、今年度の税制改正法案が成立すると相続税の税務調査対象が拡大し、申告チェックも細くなり、課税対象者がさらに広がると予想しています。

相続税調査の目的は、「相続財産に“申告漏れ”があるかどうかの確認」が中心になります。相続財産から差し引く債務が過大かどうか、一定の要件を満たした自宅等の土地評価を減額できる「小規模宅地の評価」の確認などが重要視されます。さらに最近は他の財産に比べて申告漏れが多い「金融資産」にも重点を置いているようです。

家族名義の預貯金がありますか

家族名義で預貯金をしている場合、借名預金とみなされて課税対象になります。最近は「相続人以外の親族の財産明細」まで提出するように求めることもあり、さらにチェックが厳しくなっているといます。印鑑や通帳の管理を自分でしていたら、相続財産と認定される例が多いようです。

相続税が課税される場合

被相続人の債務や葬式費用を差し引いた後の相続財産額が、基礎控除額を超えた場合に課税されます。現在の基礎控除額は「5000万円+1000万円×法廷相続人の数」ですが、2011年の納税改正法案には「3000万円+600万円×法廷相続人の数」に引き下げることが盛り込まれています。

相続税調査への対処法

預貯金の通帳などはきちんと保存・準備する。贈与の証拠(納税申告書や契約書)をそろえる。出金についての合理的な説明資料を用意する。被相続人の過去の申告書等をそろえる。

できれば税理士に調査に立ち会ってもらおう。有料老人ホームの入居一時金の返還金や数百万円単位の出金は、必ず説明できる資料を用意しておくで安心です。(Y)





遺産相続争いを起こさないために

電話相談にみる相続・遺言の悩み

去る3月28日・29日に開催された全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」で、関東では「相続・遺言の悩み」が「家族・親族の悩み」と並んで1位でした。相続・遺言の悩みの電話は常に5位以内に入っていましたが、高齢化に伴い「相続・遺言の悩み」がこれからも上位を占めることになるでしょう。

電話相談での相続・遺言の悩みは、弁護士や税理士などの専門家に聞くほどではない内容が多かったのですが、相談の内容によっては専門家のアドバイスも必要になります。

「シニアの悩み110番」等で気軽に相談できる場所があることも大切です。そして、相続・遺言についての基礎を日頃から学んでおくと、いざという時にもあわてなくて済みます。

どんな悩みがあるのか事例をあげてみます。

問：相談者は養子なので養父からの遺産相続は出来ないのか？

答：戸籍上親子となっていれば相続権がある。

問：子供のいない弟に負の遺産があるが、姉である相談者は相続したくないがどうしたらよいのか？

答：相続放棄を相続発生後3ヶ月以内に家庭裁判所に申し立てをするとよいでしょう。

問：二人娘の長女には土地を、次女には現金を残したいがどのようにすればよいのか？

答：二人の娘さんに遺産相続の説明をし、争いが起きないように公正証書遺言を書いておくことを薦めます。

問：妻との間に二人の子供がいるが、妻は再婚で一人の子供は前夫が扶養している。相談者が亡くなった時、遺産は妻と前夫の間の子供にも相続権はあるのか？

答：妻の前夫が扶養している子供には、相談者の遺産の相続権はありません。

問：8年前に亡くなった父の財産を母が全部相続した。母が相談者に生前相続をさせたいとのことだがどのような手続が必要か？

答：司法書士の事務所で相続協議書をはじめ必要関係書類を作成してもらい、名義書換手続なども依頼するほうがよいでしょう。手数料・登記料などがかかりますし、相続税も発生しますので、専門家とよく相談したほうがよいでしょう。

問：妻と離婚し子供二人を引き取った。自分の財産は子供たちの他に、離婚した妻や兄弟にも相続権があるのか？

答：妻と正式に離婚していれば、相続人は子供二人だけです。

問：自分の遺産を見積もって見たら、約4,000万円ある。独身なので相続は自分の姉二人になるが、お世話になったAさんに自分の遺産をすべて相続させたいがどのような手続をしたらよいのか？

答：公証人役場に行き公正証書遺言書作成してAさんにその旨を伝えておくといよいでしょう。姉達には遺留分はないのですがその旨も伝えて、争いが起きないように話し合うことが大切です。

問：養女が一人いる。自分の財産の相続は養女に相続させたい。遺言書はどんなタイプがよいのか？

答：養女も実子と同じで相続権が発生します。遺言書は、公証人役場で作成するのがよいのですが、相続人が養女一人なら自筆遺言書でもよいでしょう。

<自筆遺言書の書き方> 詳しい財産目録と相続させたい人の住所氏名をすべて記入し、日付・署名・印鑑が必要です。何回でも書き直しが出来ますが、日付の一番新しい遺言書が有効です（相続開始後に家庭裁判所の検印が必要）。

<公正証書遺言書の書き方> 公証人と2人以上の証人立会いのもとに遺言者が口述し、それを公証人が筆記して作成します（有料）。相続税の税制改革も既に予定されていますので、政治の動きにも注目しましょう。（S）



自分の歩んできた人生を記録する

家族や親せきに、自分がどのようなことを大切にして人生を歩んできたかを話したことはありますか？ 長い人生でいろいろなことがあっても、じっと心の中にしまっていることが多いと思います。「本当はこんなことに感動した！」「誰にも言っていないけどこんな悲しいことがあった」と人生を振り返ってみると書きたいことはたくさんありそうです。

時系列で自分史を書く必要はないと思います。思い当たることで、娘や息子に伝えたいことを書いてみましょう。楽しかったこと、いろいろなエピソード、苦しかった時の支えになったことなどは、これから人生を生きる家族に伝えたいことです。そして子どもたちへの愛情いっぱい、生きることの意味と素晴らしさを伝えてあげてください。口では言えないことも文章にすれば、恥ずかしがることもなく伝えられるはずです。

まだやり残していることは何だろう

人生を思い返して記録してみると逆にまだまだやりたいことが浮かび上がってくるはずです。今を生きることの大切さを実感し、元気でいられることに感謝して前向きに新しいことを始めることも大事です。誰かが自分を必要としてくれることを見つけられたら幸せです。

いざという時に備えて、伝えておきたいこと

<介護や看護が必要になったら>

治療についての自分の希望を書いておきます。回復する見込みがない場合の延命治療、尊厳死についても自分の意思をしっかりと伝えておきましょう。認知症や寝たきりになった時の介護の方法や場所についても自分の思いを書いておきます。施設に入ることになった時も、元気な時に見学した施設で希望があれば明記しておくことです。

<もしもの時は>

葬儀に関する希望があればいろいろ明記しておくことと残された家族が参考にできます。誰に知らせるかも、一覧表にして書いておくことが

大切です。隣の一人暮らしの方が突然亡くなった時、「ちゃん」と呼び名は聞いていましたが、嫁ぎ先の名字が分らず連絡が半日も遅れました。家族はもちろん、親戚、友人・知人、所属している会の連絡先など残された人に分かるようにまとめておくことです。一人暮らしの場合は住所録や電話帳など分かりやすい所に、最初に連絡して欲しい人を大きく明記しておくことが大切です。

<遺言書と財産目録>

遺言書は相続人が財産の名義変更をする際に必要になります。銀行や郵便局に口座を開いている人、不動産を所有している人は特に必要性が高いといえます。また財産だけでなく家族の問題についても遺言することができます。

自筆遺言書でも公正証書遺言書でも書いてあることを家族にきちんと伝えておくことです。自筆遺言書の場合、法的な効果を持たせるためには、日付や署名、文言など法律で厳格に決められた様式を満たさないと無効になります。

財産目録は土地建物などの不動産、預貯金、株式、有価証券、ゴルフ会員権その他の権利関係、宝石や骨董などの高価な財産、さらに生命保険、損害保険、借入金やローン、クレジットカード番号も明記しておきます。最近はパソコンに一覧表を作って書き残すことがありますが、開くときのパスワードも手帳などにメモしておきましょう。

長生きしたら何度も書き直そう

準備のいい人ほど長生きするといわれていますが、簡単なものでも一度書いてみることで、3年とか5年おきに節目をつけて、その都度書き直していけばいいのです。その点、パソコン上の整理ノートは書き直すのが簡単で便利です。時間のあるときにコツコツと整理しておきましょう。安心してさらに元気で意欲的になります。(Y)





ほかにもありますか？ 心配事

私たち高齢者が、人生の円熟期をより充実して過ごすためには、いざという時に備えた普段の心がけと行動が不可欠です。いざという時にあわてふためくさまは、自分自身はもとより、愛する家族や周りの人たちにも見せたくはないものです。

本特集では、身の回りの整理に始まって、資産管理のこと、相続・遺言のこと、相続税対策、人生の整理ノートなど、いざという時に備えておきたい大切なことを、分かりやすく具体的に述べてきました。自分の考えを整理し、新たな行動につなげるヒントを得ていただけたものと思います。

でも、皆さんの関心事はこれだけではすみません。「ほかにもありますか？」と問うまでもなく、人それぞれ気になることはもっとありそうです。そのいくつかをピックアップしてみました。

Q. 健康への不安

健康を心がけ、心身に良いことを進んで実行してください。生活習慣病に注意した食生活、適度な運動習慣、頭を使うこと（脳の活性化）・・・自分の身は自分で守りましょう。

Q. 認知症になったらどうしよう

超高齢社会の現代、誰もが認知症になる可能性があります。普段からそう自覚し、深刻がらないことが必要かもしれません。その一方で、認知症予防のための生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣（運動や食事）に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待できます。老化による脳の病変に廃用（使わないこと）が加わると、認知症の発症を加速します。頭も体も使うことで活性化します。

脳血管性認知症など一部の認知症では、治せるものもあることが判り、数年後には根本的治療薬の開発も夢ではありません。「物忘れ外来」など、医療機関の対応も前向きです。賢明な判断でリスクを回避できる今こそ、健康診断のつもりで気軽に受診されることをおすすめします。

Q. 独りぼっちで頼るものがない

もしかして、そう思い込んでいるのは当の本人だけかもしれません。民生委員、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに、気軽に声をかけてください（そうアドバイスしてください）。きっと展望が開けます。



Q. 在宅介護への不安

親や配偶者の介護にも悩みや不安はつきものです。私のおすすめは「明るい介護」と「余裕のある介護」です。「必死な介護」は、する人もされる人も疲れ傷つきます。「自分が介護される側になったら・・・」という懸念や心配性は何のプラスにもなりません。



Q. 終の住みか

終の住みかの選択権は自分にあると、どれだけ本人が言い張っても、物理的な難関が立ちふさがるケースは多いものです。元気なうちに親子で話し合っ、大きな方針をお互いに確認しておけば安心です。

達観すること

このほかにも、人それぞれ心配なことはたくさんあるかもしれません。しかし、心配を並べ立てても何も良くなることはありません。“その時はそのとき”くらいの気持で達観することです。

達観は諦めではありません。自分の心身をコントロールできるうちはすればいいし、できなくなれば信頼できる人に任せればいいのです。身近にそういう人がいる状態を作っておく努力が欠かせないと思います。

（N）





東日本大震災を取材して

カルチュラルニュース日本支局長 / 協会通信「会員ひろば」編集長 古屋 嘉祥

大震災と中国高速鉄道

7月23日に中国の温州市で高速鉄道の事故が起きました。これまで鉄道というと「速さ」とか「利便性」を追い求めてきた中国も、あまりの急成長になかなか鉄道の安全というものがついていけない面があったと思われます。そのことを改めて考えさせられる出来事でした。

その一方、3月11日の大震災の時、日本の鉄道も非常に大きな安全を損ねる心配があり、実際に大きな被害もありました。例えば、JR東日本の発表によると、津波によって23もの駅舎が流されています。線路も60キロにわたって流れ出したり埋没しています。東北新幹線も2,200か所で線路がダメージを受け、1,150か所の電柱が折れたり、傾いたり、ひび割れが発生しています。これだけの大きな被害があったにも関わらず、死傷者が一人もいなかったというのは驚きであり幸いなことでした。

中国政府も鉄道の安全確保に重い腰を上げたようです。国際的な「観光」にも大きな役割を果たす鉄道の安全性や品質に対する管理が改めて問われることになるでしょう。

被災地への緊急救援募金活動を開始

日本の文化を伝える英字新聞カルチュラルニュース社(本社ロサンゼルス)に、カリフォルニアの小・中学校の生徒たちから集められた「絵や寄せ書きなど」を是非被災地に届けてほしいという依頼があり、新聞発行責任者として4月初旬に被災地を訪ねました。その頃はまだ、東北新幹線も動いてなく、ローカル線も不通の状態でしたので各地の関係者の協力を得て、車で何とかお預かりしたものを被災地の学校に届けました。被災地の報告をビデオや写真で見て、その悲惨な状況に私は大きなショックを受けました。

3・11の2日後、私は横浜市議員と協力して、鶴見駅を中心に東日本大震災の街頭緊急救援募金活動を始めました。10日間で56万円の支援金が集まり、全額を震災直後から被災チームを

派遣している国連経済社会理事会・総合協議資格認定NGO・国際医療ボランティア組織「AMD A(アムダ)」に送金しました。募金活動中に、東北出身のビジネスマンや一般の方々が「まだ安否が確認できない、帰るに帰れない・・・等々」の話しを聞くたびに胸が痛くなる思いでした。

岩手・宮城・福島被災地を訪ねる

大震災で大きな被害を受けたにもかかわらず新幹線の復旧が急ピッチで進み、GWまでには全線再開しました。私は、5月12日の早朝にトラックいっぱい支援物資を入れ、新幹線で東京駅を出て「新花巻駅」に到着。釜石線で「遠野駅」下車。柳田國男の「遠野物語」の第99話『魂の行方』に津波の話が出てくると、「柳田の民俗学に少しでも触れてみたい」という思いがあり、遠野を拠点にしました。

遠野ユースホステルでボランティア仲間と合流し各自のスケジュールを確認。翌日から私は、2日間、釜石、大船渡、陸前高田を訪ねました。なかでも大船渡の「東海新報社」の鈴木英彦社長とのインタビューに私の方が勇気をいただきました。ライフ工業の山口康文社長は仮設住宅やライフラインの復旧作業に取り組んでおられましたが、その熱い思いに心を打たれました。宮城は仙台に移動し、東北SLA協会を訪ね、その後、多賀城と塩釜を訪ねました。福島では福島県庁、相馬、飯館村、川俣町を訪ねたのです。東北で取材活動ができたのもプレスという肩書があったからかもしれませんが、そのおかげで現在も被災地と交流が続いています。秋には再度、岩手の被災地を訪ねることになっています。



福島県川俣町災害対策本部に粉ミルクと水を届ける



充実したシニアライフへの計画と実践

地方都市に住んでいた私は、リタイア後の暮らしは東京でと決めていました。購読紙は地方紙と朝日新聞の東京23区版だったので、スクラップノートに情報を整理して、東京に移ってから学びたいこと、確かめたいこと、楽しみたいことを決めていました。そして、不動産と不用なものを思い切りよく整理して、平成4年7月に東京移住を実現しました。

高齢社会で自分の得意分野を役立てたい

大正生まれの母は和裁・洋裁・編み物と見事に仕上げる人でした。私も子供の頃からもの作りが好きで、無師独学で始めた編み物・アートフラワー・こぎれ手芸・裂き織り・タイルクラフトなどの作品づくりを楽しんでおり、地方にいる頃から、社団法人「日本ホビー協会」に在籍していました。毎年5月に東京ビッグサイトで開催される「日本ホビーショー」に出展したこともあります。3日間の入場者数は10万人を超える日本最大のクラフトショーで、会場ではシニア世代の姿を多く見かけ、高齢社会の中で私も楽しみながら役立つ方法があるのではと思ったのです。

有料老人ホームへの思い

講師活動の場所を、なぜ老人ホーム内でと決めたとかという、私は両親の老後をみて多くのことを感じ学んだのです。介護が必要になった時、子供には、世話をさせたくないと思うのは誰も同じですが、それには少し早めに「どこに住みどう暮らすか」の具体的な心積もりが必要だと思います。

幸せな老後を送っていた両親の暮らしが急変したのは、父の突然の病気による大手術とその後の入退院によるものでした。二人で築いた広い家屋敷に母は独りになる時間が多くなり、心配と寂しさに耐えかねたのだと思いますが、とうとう昼間もカーテンを閉ざし、ふさぎ込むようになり鬱状態になってしまったのです。そのうち父は母のことを心配しながら逝ってしまい、母も体調を崩したまま80歳で父の元に旅立ちました。

父が亡くなってから知ったことですが、友人に「有料老人ホームのことを話していた」と聞かされたのです。その頃はまだリッチなホームは地方にはなく、父はテレビ番組でとりあげられた立派なホームに、母と一緒に入居して暮らせば元気な気持ちになれるかも知れないと考えたのだと思います。

世話好きで明るく、強くて優しい父でしたが、父の努力で成した財産は、自分たちのために使って欲しかったと思うのです。私はその相談に乗れなかったという後悔から、「有料老人ホームの研究をライフワークの一つに」と決めて、講師活動もホームの中にこだわり続けてきました。

自信を持ってチャンスを切り開くこと

平成5年2月、私の思いを老人ホームの方に伝えたいと思い、「何故ホームで手作り講師活動がしたいのか、どんな内容の講座にしたいのか」を思いのまま熱心に話すうちに、すぐに面談とホーム見学が3月初旬に決まりました。そして講座開始が3月29日という早さでしたが、この経験から学んだことは「チャンスは待つてはくれないということ」と「自信を持ってプレゼンテーションすること」が大切だと思いました。

手作り講座活動を19年間継続中

いろいろな体験から、入居者のはずむ会話と楽しみのある老人ホームでの暮らし方を提案し、「お喋りと手づくりホビー」は生き生きした老後の特效薬と信じて19年間、今年8月で430回も講師活動を継続してきました。教える内容も試行錯誤で苦労もありましたが、生業ではなくても何事も等身大で高齢者と接して、少しでも忙しい気持ちで過ごすという老後も楽しいものです。





マイホーム新築と太陽光発電

我が家に太陽光発電システムを設置したのは、平成 10 年の秋、私がリタイアして金沢文庫に家を新築した年でした。新築のコンセプトは「明るく環境にやさしい家」で建築士と打ち合わせ設計した時に、家の周囲の環境が太陽光発電システムに適したロケーションで、敷地の真南が公園という好条件でした。当時政府の補助金はシステム総工費の 50% の助成があり、我が家のシステム工費が 4 KW で 240 万円でしたので、120 万円の助成を受け、システム設置に最適な屋根の構造にして屋根に 3 列 27 枚のパネルを配置しました。

発電システム助成の条件と発電量

現在までの発電システムの助成の条件として毎月の発電量を 3 年間、新エネルギー財団に提出することでした。その後 3 年位して現在の NPO 法人太陽光発電所ネットワーク (PV-Net) が設立され、私も設立当時から現在まで神奈川地域交流会の世話人をしています。

毎月の発電量を PV-Net 事務局にデータを送ると PV 健康診断や相談に乗ってくれます。システムを設置してから必ず毎月の発電量を記録することが必要です。システムはメンテナンスフリーですが、我が家の場合 8 年目にパネルを 1 枚交換しました。

1 枚のパネル故障でも発電量が 70% 位低下します。今年は 5 月までは順調でしたが 6 月に発電量が低下して現在パネル 26 枚を外し、メーカーの京都に入院中？で、8 月 20 日過ぎに戻る予定です。平均すると我が家の発電量は、毎月 320 ~ 350 kw です。余剰電力の買取が 2009 年 11 月からそれまでの 1 kw 24 円から 48 円になり (現在は 42 円)、毎月東電から 7000 円 ~ 13,000 円の間で振り込まれます。我が家の電気代は余剰電力の売電代で賄えます。

今こそ太陽光発電

3 月 11 日の福島第一原発事故で原発の安全神話が崩れ、自然エネルギーへの期待が増大する中、



太陽光発電が注目を集めてきました。とくに神奈川県は、黒岩知事が「200 万戸に太陽光発電」をと公約しているので、我々が PV-Net 神奈川地域交流会として県内の色々なイベントに出展していると、3 月 11 日以降一般市民の太陽光発電への関心が高くなったのが分かります。

設置後、何年で元が取れるのか？

イベント会場で一番多い質問は「太陽光発電を設置後何年で元が取れるか？」という質問でした。昨年、私が団地自治会の役員の時に横浜市の助成を受け、自治会館に太陽光発電システムを設置しました。この時の助成額は 50%、136 万円でしたが、住民から何年で元が取れるのか質問があり、現状政策の変更がなければ、9 年前後で元が取れると回答しました。

今回の原発事故による東電の計画停電では、我が家の太陽光発電を自立運転に切り替え、周辺が停電していてもテレビやポットを使え大変重宝しました。

節電効果は 10% 以上

太陽光発電を設置して、その電力を使い出すと余った電力を電力会社に売れる楽しみや環境意識が高まることで、とたんに節電に励むようになります。太陽光発電設置による節電効果はなんと 10% 以上といわれています。現在太陽光発電の価格は 1 KW 当たり 60 万 ~ 70 万円前後 (工事費も含む) です。

また、国の補助金の復活や固定価格買取制度の導入もあり、初期投資の回収期間も 15 年前後と短くなりました。初期費用回収後は、だまっても稼いでくれるので、年金生活者にとっては心強い味方です。