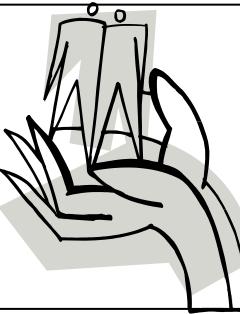


のぞみ

2026年秋季号(1月1日発行)No. 48



NPO 法人 成年後見のぞみ会

〒178-0064

練馬区南大泉 4-29-35

代表 照山 忠利

電話 080-1700-1050

Email:info@kouken-nozomi.org

近時雑感

明けましておめでとうございます。高浜虚子の句に「去年今年（こぞことし）貴く棒のごときもの」があります。これにはいろんな解釈があり、単純に年末年始と言っても日常の連続に変わりはないというもの。いやいやこれは虚子の信念が揺らぐことのない比喩で「棒」がそれを表しているとか。いずれにしても年末年始にはよく引用される有名な句です。

昨年を振り返ってみると明暗様々な出来事がありました。米大リーグのワールドシリーズではドジャースが大谷、山本、佐々木の日本人3選手の活躍で見事に連覇を達成しました。年末にはノーベル賞のW受賞がありました。化学賞の北川進京大特別教授と生理学・医学賞の坂口志文阪大特任教授がそろって栄誉に輝きました。わが国としてまさに誇るべき快挙と言つていいでしょう。

政治の世界では多党化の流れの中で自民党の高市早苗氏が少数与党ながら、憲政史上初の女性首相に就任しました。異例の高い支持率に支えられて張り切っておられるものの、台湾有事をめぐる国会答弁で中国の強烈な反発を招き、日中関係の先行きは見通せなくなっています。

またロシアのウクライナ侵略はまもなく4年になろうとしていますが、トランプ米大統領の調停にもかかわらず依然収束の糸口が見えません。ロシアは報道によると死傷者数が100万人を超えるうち死者は25万人に上ると推計されています。プーチン大統領は大きな戦果なき停戦に応じれば国内での支持を失い自らの地位が危うくなることを恐れているように見えます。停戦にこぎつけるのは容易ではないでしょう。

一方、わが国では少子高齢化が一段と進み、とりわけ独居高齢者の数が急速に増えているようです。いわゆる“おひとりさま”と言われる人たちですが、身寄りのないまま人生の終末を迎えることに不安と恐れを感じています。この問題は国として放置できない大きな社会的課題と言ってもよいでしょう。物価高対策や年収の壁、議員定数の削減などが叫ばれていますが、それにもましてこの問題への対処が急務であると考えます。

個人としての終活がいま話題になっています。弊紙でも1年にわたりシリーズで終活の課題を取り上げてきました。「エンディングノート」、「任意後見制度」、「遺言」ときて今号で「死後事務委任」を解説しています。のぞみ会は今年も社会的課題の解決に向けて、馬力を上げていく所存です。引き続きご支援の程よろしくお願ひいたします。

(理事長 照山忠利)

2025年講習会の全日程が終了しました

今年で8回目となる『成年後見人講習会』<全4回>をココネリの多目的室にて開催、延べ41名の受講者をお迎えしました。練馬区社会福祉協議会から講師派遣のご協力をいただくとともに、成年後見普及協会の金原和也様、弁護士の土肥尚子様、特定社会保険労務士の河内よしい様には専門家からのご講義をいただきました。また、3日目の施設訪問では特別養護老人ホームやすらぎシティ東大泉の天野真施設長には施設のご説明とご案内をいただきました。ご協力をいただきました皆様にはこの場をお借りし御礼申し上げます。

下記に受講後アンケート結果の一部をご紹介します（無回答は除く）。

★年代別男女別受講者数（延べ人数）

①50代：8名 ②60代：13名 ③70代：7名 ④80代：9名
①男性：16名 ②女性：18名

★受講の動機

①自分のため：12名 ②家族親族のため：3名 ③その他(勉強や仕事、社会貢献等)：5名

★成年後見人の経験

①後見人経験あり：2名 ②学習経験あり：0名 ③今回初めて学習：7名

★4日間を通した満足度

①満足：6名 ②やや満足：1名 ③どちらとも：1名 ④やや不満：0名 ⑤不満：0名

最後に、人生100年時代における成年後見制度そして任意後見制度が、本講習会を通じてさらに身近なものとなるよう今後も継続し開催していきたいと思います。

（永井 薫）

2月5日（木）のぞみ会主催の健康講演会を開催します！

今、多くの方が、100歳までは生きて自分のやりたいことを楽しみたいと思っているのではないかでしょうか。しかし、現実の健康寿命は、男性73歳、女性76歳と言われています。自立した生き方ができる健康寿命を延ばすためには、骨、筋肉、脳が密接に関係していると言われています。「筋肉革命95」の著者であり、長嶋茂雄氏の治療チームの担当医でもあった酒向正春院長が、人生100年時代を送る身体つくりに関して健康寿命が終わる原因となる脳卒中、認知症、高齢による衰弱などを防ぐ方法を分かりやすく科学的に解説します。酒向院長は、今年NHKテレビ「視点論点」に出演。また、テレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」にも出演済。聴講ご希望の方は下記申込み先へ連絡をお願いいたします。

【健康講演会開催の概要】

題目：「人生楽しい100年時代の骨と脳と心と身体つくり～脳筋連関とは」

講師：練馬健育会病院 院長 酒向正春（さこう まさはる）氏

日時：2026年2月5日（木）14時～16時（開場13時30分）

会場：ココネリホール（西武池袋線 練馬駅北口徒歩1分）

定員：150名（事前申し込み順） 入場料：500円（当日受付で現金でお支払い）

申込先：📞 080-5092-1089(担当・吉浦) 【Eメール】info@kouken-nozomi.org

ニュージーランド滞在記 ~ラグビーと羊~

十数年前、息子夫婦がニュージーランドに移住し、その後、毎年南島の田舎にある息子の家で長期滞在をしています。

ニュージーランドと聞いて何を思い浮かべられるでしょうか。スポーツ好きの方は、オールブラックスに代表されるラグビーを、あるいは動物好きの方は、羊たちの群れを思い浮かべられるかもしれません。いずれも、グランドや牧場の縁と一緒に風景になっています。



ニュージーランドの国の面積は、日本の北海道を除いた本州・四国・九州の面積とほぼ同じですが、住んでいる人は5百万人少々で、ゆったりとしています。

ラグビーは“国技”といって良いでしょう。幼稚園の頃からタックルなしのラグビーで始まり、年齢によって地域でチームが作られ、リーグが作られ、土曜日、日曜日は家族総出でラグビー、ということになります。

土地が豊富にあるので、芝生のグランドが子供用から大人用の正規のものまで、3~4面しっかりと地域毎に整備されています。それぞれの階層毎にリーグが編成され、低位のリーグから上級のリーグまで、地域から郡、州のリーグまで、序列づけられていて、優秀な選手はどんどん上のリーグに登っていき、最後がオールブラックスになります。

羊の方は、最近元気がありません。羊毛が化学繊維に取って代わられ需要が無くなりました。今牧場では、お母さん羊と子供が2匹のセットで放牧されています。生後1年末満の子羊の肉がラム肉として市場に出されています。

大人の羊の肉マトンは硬くておいがありますが、ラム肉は柔らかくておいもなく、好評だからです。母羊のまわりをチョロチョロとまとわりついている子羊は、まもなく出荷されるのだと思うと可哀想になります。

最近は、羊の30倍の草を食べる牛の放牧に切り替える所も出てきています

ニュージーランドは、太古に海に沈んでいた時期があり、島が発見された時は、動物は鳥だけだったといいます。羊を襲う狼などの獣がいないので、英国人が羊を持ち込んだと言われています。



現在も農業国で、日本にもキウイをはじめいろいろな野菜・乳製品が入って来ています。工業製品はお隣のオーストラリアに依存しています。

ゆったりとした農業国というのがニュージーランドの印象です。

(藤井 守)

【シリーズ終活】4. 死後事務委任契約について

【シリーズ終活】として「エンディングノート」「遺言」「任意後見」と取り上げてきましたが、第4弾は「死後事務委任」を解説します。

近くに頼れる親族がない、いわゆる‘おひとり様’の場合、現在、自立し、充実した暮らしを送っていても、「もしも、自分に何かあって亡くなった場合、葬儀や手続きは誰がしてくれるのか」と、ふと不安になることがあるのではないでしょうか？ そんな不安を解消する一つの方法として、生前のうちに亡くなった後のことを信頼できる「第三者」にお願いする「死後事務委任」があります。

「死後事務委任契約」とは、自分の死後に生じるさまざまな手続き(死後事務)を生前に「第三者」に代理権を付与して行ってもらうように定める契約を言います。依頼相手の「第三者」(受託者)には、友人・知人、司法書士・弁護士等の専門家、法人・団体と制限はありません。契約の内容は、個人の必要性によって多少異なりますが、具体的に細かく明記することが重要です。一般的な内容は以下の通りです。

※この場合の「死後事務」とは、死後に発生する手続きのうち相続以外の手続きを言います。

〈死後事務委任契約の主な内容〉

- ① 亡くなった後の親族や関係者への連絡
- ② 葬儀・納骨・埋葬・永代供養などの希望
- ③ 医療費や施設利用料の費用の支払い
- ④ ペットの引継ぎ
- ⑤ 家財道具などの整理・処分（その権限を委任していることを記載）
- ⑥ 行政機関等への届け出（その権限を委任していることを記載）



〈費用について〉

報酬…受託者が弁護士などの専門家の場合、30万円～100万円で設定する場合もあり、委任する内容によって大きく異なります。

預託金…受託者が死後事務委任契約を実行するために必要な実費費用（葬儀費用や医療費の清算他）と受託者への手数料（報酬）を合わせた費用で構成されるのが一般的で事前に受託者に預け、余った金額は返還されます。

※その他に契約書作成料がかかります。

「死後事務委任契約」の内容が確実に履行され、トラブルを回避するためには、契約書を公正証書として作成することが推奨されます。



今、抱かれている不安を解消し、これから的人生を安心して自分らしく生きていくために、まずは「死後事務委任」をお願いする信頼できる「第三者」を選ぶことから始めていきましょう。

（澤田 麻由美）