

羽生結弦 **2022北京** 目標は五輪 **3連覇!** 伝説、挑戦へ明かした決断



樹木希林 **夫をよろしく** 裕也 **看取った女** 感謝と約束

ありがとう **イチロー** **結婚20年** 弓子へ **感涙** の東京デート

4月9日号 特別定価430円 光文社

女性自身

GLAY **HISASHI** 不倫愛 **元あやまんJAPANと密会1年半公開写**

関ジャニ∞ **脱退後は...**

錦戸亮 **帝王** **人生相談** **浅野忠信俺の付き人に**

新井浩文 **告白の再起提言**



更年期対策、認知症予防も **効能別** **瞑想入門**

糖質制限、脂質カットに潜む危険

栄養不足でデブになる!

貴乃花光景子 **恨** **呪縛** **20年** **解けた!**

NHK **朝ドラ** **特ネタ** **100** **全作品**

美智子 **戦慄!**

佳子 **自由な結婚を** **姉妹共闘宣言**

涙の苦言

堀北真希 **第2子** **もう臨月だった♡**

ワイド **平成** 駆け込み、婚 **新妻14人の誤算**

桐谷美玲 **家計で夫婦バトル** 竹内結子 **キッチンひとり酒**

親子で **必読!** **子供に迷惑** **かけない** **生前の手続き**

「新元号で金運UP」占星暦 **水晶玉子**

神ワザ家政婦の **衣替え** **音書**

京都、鎌倉、金沢... **古都の桜**

親子で必読!!

安心できる終活マニュアル

子供に迷惑を かけないための



写真：アフロ

「昭和生まれで、バブルを経験した世代は、物が多い傾向が。一戸建ての場合、遺品整理業者に依頼すると、50万〜100万円の費用がかかることもあります。」

残された子供には、金銭的な面だけでなく、親の思い出の品を廃棄するという心の負担もかかるので、元気をうちながら、自分で買ったものは自分で処分すること。

粗大ゴミであれば1つ数百円程度で出せます。大きな家具も、リサイクルショップやネットオークションなどで少しずつ処分していけば、かなり、将来の出費が抑えられるはず」（勝さん）

無駄な口座・貸金庫、年会費が

財産

口座を整理しておけば 相続のときに混乱しない

「昭和生まれで、バブルを経験した世代は、物が多い傾向が。一戸建ての場合、遺品整理業者に依頼すると、50万〜100万円の費用がかかることもあります。」

残された子供には、金銭的な面だけでなく、親の思い出の品を廃棄するという心の負担もかかるので、元気をうちながら、自分で買ったものは自分で処分すること。

粗大ゴミであれば1つ数百円程度で出せます。大きな家具も、リサイクルショップやネットオークションなどで少しずつ処分していけば、かなり、将来の出費が抑えられるはず」（勝さん）

無駄な口座・貸金庫、年会費が

「昭和生まれで、バブルを経験した世代は、物が多い傾向が。一戸建ての場合、遺品整理業者に依頼すると、50万〜100万円の費用がかかることもあります。」

残された子供には、金銭的な面だけでなく、親の思い出の品を廃棄するという心の負担もかかるので、元気をうちながら、自分で買ったものは自分で処分すること。

粗大ゴミであれば1つ数百円程度で出せます。大きな家具も、リサイクルショップやネットオークションなどで少しずつ処分していけば、かなり、将来の出費が抑えられるはず」（勝さん）

無駄な口座・貸金庫、年会費が

「昭和生まれで、バブルを経験した世代は、物が多い傾向が。一戸建ての場合、遺品整理業者に依頼すると、50万〜100万円の費用がかかることもあります。」

残された子供には、金銭的な面だけでなく、親の思い出の品を廃棄するという心の負担もかかるので、元気をうちながら、自分で買ったものは自分で処分すること。

粗大ゴミであれば1つ数百円程度で出せます。大きな家具も、リサイクルショップやネットオークションなどで少しずつ処分していけば、かなり、将来の出費が抑えられるはず」（勝さん）

無駄な口座・貸金庫、年会費が

葬儀に相続と親が亡くなったときの`大混乱`を経験した人ならわかるはず。あの大変な手続きは自分の子供たちにはやらせたくない――。

介護施設の情報 銀行口座の整理 延命治療 葬式と墓 ペットの預け先

生前手続き15

遺品整理100万円、墓じまい100万円…

すぐ始めれば
安く済む

「急死した親が残した家具があまりにも多くて困りました。最終的に、業者に頼んだら遺品整理に100万円近くかかって、使わないものは、もうちょっと断捨離しておいてほしかった」（35・主婦）

「父が死んで、残された認知症の母は待たなして介護付き高齢者施設に入居しなければなりません。でも、父の財産をまったく把握していなかった。それですぐには資金計画が立たず、入居先の候補すら挙げられなくて」（45・会社員）

夫や自分の死後、子供たちを不幸にするような金銭的な負担、仕事も手に付かなくなるほどの苦勞をかけたくないという人は多い。

行政書士で葬祭カウンセラーの勝桂子さんも「50歳を過ぎれば死後の準備を始めるべき」と語る。「終活なんてまだ早い、お金もかかるし面倒くさい」と思っている人もいるかもしれませんが、複雑に考えることはありません。できることから少しずつ始めましょう。それが誰にも迷惑をかけるない「スマート老後」の第一歩となる

「老後を豊かに暮らすためには、夫婦で1億円が必要!」

などと報じられているが、実際に有料老人ホームなどに入居するには、いくら必要なのだろうか。

「あくまでも概算ですが、入居金70万円・月額22万円の介護付き有料老人ホームを、老齢厚生年金の妻1人が85歳から15年入居した場合、自宅が2千500万円売却できれば、それに加えて貯蓄金額が約1千200万円必要だという計算にな

「老後を豊かに暮らすためには、夫婦で1億円が必要!」

などと報じられているが、実際に有料老人ホームなどに入居するには、いくら必要なのだろうか。

「あくまでも概算ですが、入居金70万円・月額22万円の介護付き有料老人ホームを、老齢厚生年金の妻1人が85歳から15年入居した場合、自宅が2千500万円売却できれば、それに加えて貯蓄金額が約1千200万円必要だという計算にな

「老後を豊かに暮らすためには、夫婦で1億円が必要!」

などと報じられているが、実際に有料老人ホームなどに入居するには、いくら必要なのだろうか。

「あくまでも概算ですが、入居金70万円・月額22万円の介護付き有料老人ホームを、老齢厚生年金の妻1人が85歳から15年入居した場合、自宅が2千500万円売却できれば、それに加えて貯蓄金額が約1千200万円必要だという計算にな

「老後を豊かに暮らすためには、夫婦で1億円が必要!」

などと報じられているが、実際に有料老人ホームなどに入居するには、いくら必要なのだろうか。

「あくまでも概算ですが、入居金70万円・月額22万円の介護付き有料老人ホームを、老齢厚生年金の妻1人が85歳から15年入居した場合、自宅が2千500万円売却できれば、それに加えて貯蓄金額が約1千200万円必要だという計算にな

チェックリストで確認! 子供に迷惑をかけないためにやっておくべき生前手続き 15

ジャンル チェック

項目

手続き

- | | | | |
|------|---|-------------------|---|
| 住宅 | ① | 不動産売却・賃貸価格を調べる | 実家を売却する場合の相場を知ることは大事。「好立地なら賃貸にするほうが得をするケース(自治体によっては、高齢者への貸し出しで最大2万円の補助を受けられる)もあるため、査定などの情報を収集しておきましょう」(風呂内さん) |
| | ② | 「おしどり控除」の検討 | 介護施設に入居する際に自宅を売却する人は多い。おしどり控除とは「結婚20年以上の夫婦間で、約2千万円までのマイホームに関する贈与が非課税で行える制度。名義人を増やしておけば、譲渡所得税の3千万円特別控除を2人分受けられます」(勝さん) |
| | ③ | 介護施設の見学 | 有料老人ホームは、入居一時金が数百万円単位の場合も。「骨折や脳梗塞などの急な状態変化で、慌てて入居を決めて、後々こんなはずじゃなかった、と悔しい思いをしないように元気なうちから施設を見てまわり、終の住処を3つほどに絞りましょう」(齋藤さん) |
| | ④ | 介護施設の資金準備 | 「月額年金、1カ月に使える貯蓄を計算。そこから月の介護費用(自己負担1割で上限で約3.5万円)、医療費(2.5万円)、雑費(1万~2万円)を差し引けば、自分が入れる施設の月額使用料(入居費・管理費・食費)の概算が出ます」(齋藤さん) |
| 財産 | ⑤ | 銀行口座の整理 | 夫の転勤ごとに銀行口座を作った人、貯蓄用など目的ごとに複数の口座がある人は、残された家族が困らないように、コンパクトにまとめる。「1つの金融機関の残高は、破綻した場合でも保護される1千万円までにとどめておくこと」(風呂内さん) |
| | ⑥ | 貸金庫の有無 | 「親が貸金庫を利用していたことが、死後9カ月後に判明。葬式の互助会の証書が見つかりましたが、すでに別の葬儀会社を利用したし、解約に数万円かかって損しました」(40代会社員)といった声も多い。貸金庫の中身は早めに家族に知らせておくこと |
| | ⑦ | クレジットカード・会員カード・保険 | ほとんど使わないクレジットカード、幽霊会員のスポーツジム、家族構成も変わって unnecessary な生命保険などは、スリム化しておく。「まずは1年分の預金通帳の引き落としをリスト化すると無駄が見えやすいでしょう」(風呂内さん) |
| | ⑧ | 家財道具の整理 | 「昭和世代は豊かで物が多いのが特徴。遺品整理業者に依頼すると50万~100万円近くかかります。定期的にリサイクルショップに引き取ってもらったりネットオークションに出品したりすれば、多少は値がつく場合もあり、持ち出しがなくて整理できます」(勝さん) |
| 死後準備 | ⑨ | 年金や投資口座の整理 | 価格変動の激しい株や投資信託商品は、運用期間にゆとりがあるほど冷静に判断しやすい。「60代が見えてきて、ある程度、必要な資産が手元に残っていれば、積極型から、徐々に価格変動の少ない債券や定期預金へシフトすることを検討」(風呂内さん) |
| | ⑩ | 生前贈与の検討 | 孫などへの教育費に関わる贈与は、基本非課税。「また、1人年間110万円までの贈与も非課税です。しかし被相続人が亡くなる前3年以内の贈与は、相続税の課税対象として計算に含めます。早めの生前贈与などが対策になります」(風呂内さん) |
| | ⑪ | トラブルを防ぐ遺言作成 | 「公証役場で公正証書遺言を作成する場合は、費用は1万6千円~。家族間で話し合いができていなければ行政書士にも依頼できます。不動産が複数ある場合は司法書士、財産争いが予想される場合は弁護士に依頼して、遺言書を作成するのが無難でしょう」(勝さん) |
| | ⑫ | 葬儀会社の予約と希望予算 | 自分の望む葬式、戒名、葬儀に呼びたい人のリストは、葬儀会社の事前予約で決めておく。「生前支払いなどが生じます。せっかく準備してお金を支払った自分の葬式が無駄にならないよう、葬儀を予約していることは必ず家族に伝えておいてください」(勝さん) |
| 死後準備 | ⑬ | 延命治療の意思確認 | 命に関わる医療的な選択を迫られたとき、家族だけで決断するのは、心に重荷を背負わせること。「積極的な医療は不要で穏やかに死にたい」「痛みを伴っても生き永らえたい」と、死生観を伝えておくことは親の役目だ |
| | ⑭ | 墓じまい・仏壇じまい | 墓を誰が守るのかでもめたり親が勝手に墓を閉じてしまいトラブルになることも。自分の代で終わらせるなら、菩提寺と良好な関係を築いて時間をかけて相談を。「いきなりお寺に申し出て感情的なもつれで100万円の「離壇料」を請求されるケースも」(勝さん) |
| | ⑮ | 残されたペットの行き先 | 「遺言に引き取ってもらいたい親類(他人でも可)を記して費用も残しておきます。住宅事情などで家族に託せない場合は、新たな飼い主を探してくれる団体や、ペット信託を取り扱う保険会社に相談を。5年生存で100万~200万円のケースが多いです」(勝さん) |



写真:アフロ

子供に「延命治療」の判断をさせるのは不憚……

死後準備

遠方の墓参りは将来孫の負担にならないか

「死後のトラブルを防ぐには遺言書を作成することが大切です。法改正により財産目録はワープロ文書で作ったものでも可能になるなど、今後も遺言の利便性は高まっています」

公証人の立ち会いのもと、公正証書遺言を作成する場合は、「費用は財産額が100万円以下で1人に遺すなら、1万6千円で作成できます。これに財産価格などにより、手数料が加算されます」(勝さん)

ペットがいれば、次の飼い主についても遺言で触れておく。「事前に引き取ってもらいたい親類や知人に相談を。新たな飼い主を探してくれるペット信託を扱う保険や団体もあります。ペットが5年生存することを想定し、100万~200万円の費用が必要です」

自分の死生観も伝えるべき重要な事項。命に関わる医療の選択肢を迫られたとき、積極的な治療で延命を図るか、緩和ケアに切り替えて穏やかに死を迎えるか……。子供に心理的負担をかけないためにも決めておきたい。

また、葬式に関しては、自分の望む形を作っておくこと。「葬儀に呼びたい人のリスト、形式や料理など、事前予約が無難。生前支払いが基本なので、契約状況を家族に知らせておくこと」

死後、問題となるのは墓や仏壇。誰が引き継ぐかでもめたり、子や孫が引き継ぎたいのに、親が勝手に「墓じまい」をしてしまうなど、さまざまトラブルがある。「家族でしっかり話し合うことが前提。そのうえで墓じまいをして納骨堂に安置するのなら、時間をかけて菩提寺に「私の代で終わらせて」という意思を伝えましょう」

親の死の直後に、菩提寺に子が突然「檀家をやめます」と切り出すのは、感情的な言い草になりがち。

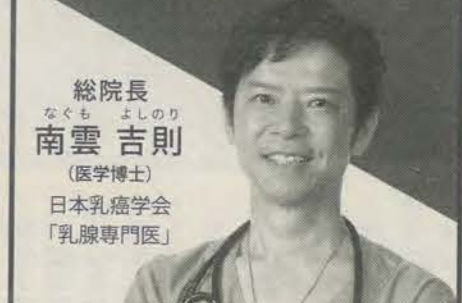
「寺の経営が厳しい今、墓じまいの際に50万円、100万円の離壇料を求められることは、決して珍しいことではありません」

菩提寺との金銭トラブルを避けるためには、親が元気なうちに交渉しておいたほうがよい。「子供や孫が遠方に住んでいるなど、寺がその事情をくみ取ってくれれば、離壇料など発生せず、墓石の撤去費用(20万~30万円)のみで済むケースが。良心的な寺であれば、仏壇や先祖の位牌も5万円~3万円ほどで、御霊抜きやおたき上げをしてくれるでしょう」

左のチェックシートを参考に、夫や自分の死後、残された家族がその悲しみから早く立ち直れるように準備しておこう。

バストの総合医療 ナグモクリニック

バストの美容から健康まで— バスト医療に特化したクリニックです



総院長 南雲吉則 (医学博士) 日本乳癌学会「乳腺専門医」

豊胸術 形、触り心地、動きも自然なバストへ! 人工乳腺法 742,000円~838,000円 注入豊胸法 1cc2,500円~1cc3,000円 手術費10万円 詳しくは当院「美容専用サイト」へ

陥没乳頭の治療 公的保険での治療も可能。その場合、自己負担金は45,000円程度(両側)です

乳がん検診・精密検査 一般検診から、豊胸術後の検診まで承っています(他院術後も可能) マンモグラフィを完備

乳房再建 人工乳房(インプラント)による乳房再建は公的保険適用です

バストのことなら何でもご相談ください 他院術後の検診、抜去、再治療も行っています

●乳腺外科 ●美容・形成外科

ナグモクリニック

東京・名古屋・大阪・福岡

☎0120-055-564 (携帯OK)

●診療時間9:30~18:00 ●日曜休診(祝日は診療)

●予約制 ●クレジットカード・ローン可

www.nagumo.or.jp ナグモクリニック 検索

◎東京院/院長 松永忠東 (医学博士) 東京都千代田区三番町3-10 乳房再建センタービル

◎名古屋院/院長 山口裕 (医学博士) 愛知県名古屋市中区丸の内1-16-4 BPR プレイス名古屋丸の内1F

◎大阪院/理事長 丹羽幸司 (医学博士) 大阪府大阪市北区梅田2-6-20 パシフィックマークス西梅田14F

◎福岡院/院長 中津学 (医学博士) 福岡県福岡市中央区大名2-8-1 肥後天神宝ビル7F