

さくら倶楽部

発行部数 50,000 部
シニアライフサポート企業 ― 東証スタンダード市場上場
株式会社ニチリョク

vol.15
2025. 春号

三浦社長が訊く
Woman x Woman
第1回 ゲスト: 勝 恵子
(フリーアナウンサー)



歩いてみたい
あの街
第5回 神奈川・西横浜



葬祭
ワンポイント

愛犬・愛猫 ペットが
亡くなったら……

終活 Q & A

◆「マイナンバーカード」に
ついて教えてください

終活 お金の話
不動産編

さくら
トピックス
SAKURA TOPICS
家族と話す
令和のエンディングノート
プレゼント!

ニチリョク広場

弘兼憲史対談
幸せな人生の終い方
ゲスト: 女優 藍 とも子



ニチリョクの
できること

ニチリョクの 安心パックプラン

シルバーファミリーコンサルティングのニチリョクは

これまで高齢者に寄り添う画期的なサービスを開発して参りました。

『身寄りなき老後』という大きな不安の時代に対する解答として

私どもは『安心パックプラン』を始めます。

- 見守
- 保険
- 通院
- 介護
- 入院
- 死後事務
- 葬儀
- お墓
- 相続
- 遺品整理



安心パックプランに含まれる項目

- 安心コール
- 任意後見契約書作成
- 生活サポート※
- 公正証書遺言作成
- 見守りサポート
- 財産管理委任契約書作成
- 老人ホーム紹介
- 死亡直後の緊急対応
- 相続人調査
- 火葬に関する手続き・ご葬儀
- 相続財産調査
- 死後事務委任契約書作成

[オプション] 不動産鑑定再調査・遺言執行人
[対象エリア] 一都三県(茨城県は応相談、名古屋・大阪地区にも拡大予定)
※お買い物の付き添いや代行・通院や受診中の見守り・運動を兼ねた散歩・趣味やお話の相手・夜間のトイレの介助 等。

お問合せ・資料請求 お客様相談室 0120-300-100
(9:00~17:00)

お元気な時から終生後まで、一生涯のサポート!
ニチリョクのスタッフがお客様に一生涯寄り添います。

各専門家が連携してサポート!
お客様のご相談内容に応じて、司法・行政書士、税理士、
ライフサポート企業などと連携してしっかりサポートします。

死後事務のためのお金は全額保証!
葬儀費用や納骨日等の預託金については、内閣総理大臣の免許又は登録を受けた信託会社で管理をいたしますので、全額が保護されます(信託法23条及び25条並びに信託契約の定めによる)。

無料相談実施中

お気軽にお電話ください。



さくら倶楽部 ニチリョク 季刊会報誌
2025. 春号 Vol.15

シニアライフサポート企業 ― 東証スタンダード市場上場
株式会社ニチリョク
[本社] 〒103-0028 東京都中央区八重洲 1-7-20 八重洲口会館 8 階

ニチリョク[®]のできること

MESSAGE

ご挨拶

答えは、ひとつではありません。
家族の数だけ、答えはあります。

読者のみなさま、こんにちは。

2024（令和6）年7月、

株式会社ニチリョクの

代表取締役社長に就任した三浦理砂です。

新年度を迎えるにあたり、

「さくら倶楽部」春号では、改めて

“ニチリョクのできること”を

ご紹介させていただくことにいたしました。



株式会社ニチリョク
代表取締役社長営業本部長
三浦 理砂

私たちが掲げているコンセプトは、

“家族を真ん中に、つなぐときと場”

葬儀も、お墓も、終活も、家族を中心に考える……。

それがニチリョクです。

葬儀だけを売りません。お墓だけを売りません。

目指すのは、「セールス」ではなく、「コンサルティング」。

ご家族を中心とするシルバーライフに起きる、様々な不安や課題を、
ともに解決していく企業になりたいのです。

ニチリョクは、みなさまの声に、みなさまの心に寄り添い、

葬儀・お墓をはじめとする終活全般をサポートします。

ニチリョクのお葬式

心がつながる静かな時間
・家族葬から大規模葬儀まで
・先進的な取り組み

ニチリョクの終活

心穏やかな日々を支える
・保険や相続、不動産、遺言のご相談
・終活セミナーやコミュニティの形成
・単身高齢者向けサポート

ニチリョクのお墓

絆を感じる心の拠り所
・都市型の公園墓地や納骨堂（室内のお墓）・境内墓地の販売代行
・改葬（墓じまい）への対応

さくら倶楽部

2025.春号
Vol.15

目次

ニチリョクのできること 3

- ・お葬式 荘厳な寺院で執り行う本堂葬儀
- ・終活 ニチリョクの安心パックプラン
- ・お墓 ニチリョクの改葬(墓じまい)

弘兼憲史対談 07

幸せな人生の終い方

ゲスト：藍 とも子(女優)



終活Q&A 11

・「マイナンバーカード」について教えてください

終活 お金の話（不動産編） 12

さくらトピックス 14

- ・「家族と話す令和のエンディングノート」プレゼント！
- ・「春のお彼岸 終活相談会」開催

葬祭ワンポイント 16

・愛犬・愛猫 ペットが亡くなったら……

歩いてみたい あの街 18

第5回 神奈川・西横浜

三浦社長が訊く

Woman x Woman

ゲスト：勝 恵子(フリーアナウンサー)

ニチリョク広場 26

- ・クロスワードパズルに挑戦！／ゆうゆう川柳塾
- ・本郷相談所が“終活サロン”にリニューアル！「本郷終活サロン」／プレゼント当選者発表

季節の歳時記

3月 弥生

3日 桃の節句
5日 啓蟄(けいちつ)
8日 国際女性デー
17日 春彼岸入り
家族と終活を話し合う日
20日 春分の日
23日 春彼岸明け

5月 皐月

1日 八十八夜
3日 憲法記念日
4日 みどりの日
春土用明け
5日 端午の節句
こどもの日
立夏
11日 母の日
21日 小満(しょうまん)

4月 卯月

1日 エイプリルフール
4日 清明
8日 花祭り
13日 十三参り
17日 春土用入り
20日 穀雨(こくう)
29日 昭和の日

6月 水無月

1日 更衣の日
5日 芒種(ぼうしゅ)
11日 入梅
15日 父の日
21日 夏至
30日 夏越の祓(はらえ)

発行 株式会社ニチリョク

責任編集 営業サポート本部営業企画部
上條晃司

表紙イラスト 弘兼憲史

編集協力 株式会社 MaK Office

対談撮影 峯山導雄

デザイン D-SPEX



株式会社ニチリョク
三浦理砂子

お問い合わせ

☎ 0120-300-100

(9:00～17:00) お客様相談室



シニアライフサポート企業 — 東証スタンダード市場上場
株式会社ニチリョク

〒103-0028

東京都中央区八重洲 1-7-20 八重洲口会館 8 階

TEL 03-6454-7143 FAX 03-6271-8918

<https://www.nichiryoku.co.jp/>

お墓併設の式場



お墓併設の式場で納骨されているご先祖に見守れながら、貸し切りでお葬式を営むことができます。ご安置から、通夜、葬儀・告別式、初七日、四十九日法要、納骨、その後の法事までが1カ所で完結。お墓の所有者様だけの特典です。

❖ご葬儀ができる施設・霊園

赤坂一ツ木霊苑(港区)、両国霊苑(墨田区)、本郷霊苑(文京区)、大須霊苑(名古屋市)、覚王山霊苑(名古屋市)、横浜聖地霊園(横浜市)、横浜三保浄苑(横浜市)、浦和霊園(さいたま市)、八千代悠久の郷霊園(八千代市)

ニチリョク自社式場



「故人が最後に泊まるホテル(ラストホテル)」というコンセプトでつくられた葬儀会館「ラステル」、1棟を丸ごと貸し切れる邸宅のような式場「セレハウス」、2023年11月リニューアルオープンした「高島平会館」。ニチリョク自社式場は、ご自宅のようにくつろ

げる空間で、ご安置からご面会、ご葬儀までご利用いただけます。

❖自社式場

ラステル新横浜(横浜市)、ラステル久保山(横浜市)、セレハウス久保山(横浜市)、高島平会館(板橋区)

葬儀参列者にお墓のご案内もできます



故人にずっと寄り添えます



❖本堂葬儀ができる寺院

日蓮宗 池上本門寺(大田区)、浄土真宗 大聖寺(葛飾区)、浄土宗 宗源寺(新宿区)、臨済宗 桃林寺(台東区)、日蓮宗 正伝寺(港区)、日蓮宗 法典寺(港区)、真言宗 泉福寺(江戸川区)、浄土真宗 稱名寺(港区)、浄土宗 養國寺(文京区)、浄土宗 光源寺(文京区)、浄土真宗 長嚴寺(新宿区)、日蓮宗 幸國寺(新宿区)、臨済宗系 春雨寺(品川区)、浄土宗 正定寺(台東区)、日蓮宗 東光寺別院(千葉市)



菩提寺がなくてもお寺でお葬式ができます

荘厳な寺院で執り行う本堂葬儀

お寺の本堂を会場としてご本尊様のもとで行う、格式を大切にされたご葬儀です。厳かな雰囲気の中、きちんとおもてなしをする葬儀を、一般的な式場と大差ない費用であげることができます。生花祭壇から演出、お食事・返礼品までお任せください。少人数の家族葬から大規模な一般葬まで、ご希望・ご予算に応じたプランをご提案いたします。

ニチリョクのお葬式

「故人らしきを出したい」「身近な人だけで見送りたい」「格式を大切にしたい」「火葬までずっと故人に寄り添いたい」……近親者だけの家族葬から、多くの人が参列される一般葬、大規模な社葬やお別れの会まで、多種多様なお客様のご要望に応える「たつたひとつのお見送り」をご提供いたします。漠然としたイメージが具体化され、葬儀費用が明確になる、葬儀の流れを把握することで、もしもの時の負担を軽減できる、事前相談・式場見学をぜひご利用ください。

葬儀の事前相談、遺言書の作成、死後の事務委任契約などの公正証書を作成します。死亡直後の緊急対応、火葬の手続きやご葬儀、納骨まで安心してお任せください。

スタッフが施設の見学にも同行します



財産の管理、療養看護に関する任意後見契約や尊厳死宣言書など、公正証書作成を各分野の専門家が対応。老人ホーム入居をお考えの方には、施設探しのお手伝いをいたします。

重い病気や認知症になったら……？

健康の不安には

日々の小さなお手伝いから、家事代行、お話し相手、公的介護で賄えないときのサポート……お客様のご要望にあったサービス、必要なときに必要なだけ提供します(サービスの範囲・頻度はご相談の上決定)。アルソックとの提携により「見守りサポート」も充実。



いつまでひとりできるかしら……？ 生活の不安には

専任のファイナンシャル・プランナー(生活設計に合わせた資産運用・形成の総合的なプランを立案する専門家)により、収支のシミュレーションを行います。これから入ってくる年金などの収入と、この先出ていくお金を確認。相続・贈与・事業継承における税務面の対策や不動産の有効活用、保険の見直し等の他、今後起こりうることに對するリスクヘッジ(危険を避けること)をご案内し、将来のお金の不安をなくしていきます。



将来のお金は足りている？ お金の不安には

少子化・核家族化、そして平均寿命の延びを背景に多くの方が抱える「老後の不安」。身寄りのない方だけでなく、お子様やご親族がいられなくても、「頼れない」「迷惑をかけたくない」、ご夫婦のどちらかが逝かれてしまった後、残されたときが心配……。お一人おひとりで異なる老後の「不安」を、一緒に向き合い・寄り添い・伴走することで「安心」に変える。ニチリョクの安心バックプランは、高齢者の生活を丸ごとサポートし、葬儀、葬儀後の手続きのすべてを代行します。

ニチリョクの安心バックプラン

ニチリョクの終活

「終活って何をすればいいの?」「相続が心配」「相談相手がいらない」「財産管理を頼みたい」「自分史を書いてみたい」「生前整理を一緒にやってほしい」「遺言書は必要?」……あらゆるお悩みに、専任のアドバイザーがみなさまのお話を伺い、最適なサービスをご案内します。相談は無料です。

無料終活セミナーを開催しています





弘兼憲史対談 幸せな人生の終い方

19歳の時、『ウルトラマンレオ』で女優デビューを果たした藍とも子さん。それは、弘兼憲史さんが漫画家デビューした1974(昭和49)年のことでした。

第5回 ゲスト 藍とも子(女優)

Tomoko Ai

恋をしている人は老け込まない!?
若さを保つ、適度なストレス

弘兼 藍さんの女優デビューは『ウルトラマンレオ』でしたよね?

藍 はい。高校を卒業して、半分素人のような感じでしたけど、『ウルトラマンレオ』に出てくる「宇宙パトロール隊MAC(マック)」の隊員役をやらせていただきました。その後、オーディションを受けて『メカゴジラの逆襲』(1975)ですね。

弘兼 『メカゴジラの逆襲』は、ゴジラを生み出した名監督・本多猪四郎が撮った最後のゴジラ映画で、藍さんはそのヒロインを演じたんですね。

藍 はい。「真船桂」というサイボーグ少女役をやらせていただきました。あの時代にサイボーグっていうのもすごい設定ですよ。

弘兼 アメリカでは、今でもゴジラ人気がすごいと聞きました。

藍 そうなんです。昨年、シカゴとニューヨークで開かれたイベントに呼んでいただいたんですけど、3回のトークショーに延べ人数で4、5000人集まりましたね。

ニチリョクの改葬(墓じまい)

お参りしやすいところへ
お墓を引越ししませんか?

「田舎のお墓をどうしよう……」「遠方でお参りに行けない」「家族に負担をかけたくない」「跡継ぎがない……」などお悩みの方、元気なうちに、その心の負担を軽くしませんか。継承者がいなくても安心な永代供養墓、アクセスのよい納骨堂など、ご希望に合ったお墓探しから、お寺様との調整、行政手続き、撤去工事など、面倒なことはすべてお任せください。

【無料相談・概算見積もり】

日本全国のお墓に対応します。新しいお墓探しもお任せください。



【撤去・返還工事】

お骨壺の取り出し、墓石撤去と墓地の返還工事を行います。



【行政手続きの代行】

当社提携の行政書士が、改葬に必要な書類の作成をいたします。



【ご遺骨の搬送】

新しい霊園や納骨堂等へ、大切なご遺骨(お骨壺)を搬送いたします。



【お寺との交渉】

返還手続きのための承諾を、寺院や墓地管理者からいただきます。



【法要の手配】

新しい引越し先での開眼法要の手配もお申し付けください。



ニチリョクのお墓

お墓

一般墓、永代供養墓、樹木葬、納骨堂(室内のお墓)、境内墓地など、ご希望に沿ったタイプのお墓をご提案。後悔のないお墓選びをサポートいたします。

「墓石を自分でデザインしたい」「ペットと一緒に眠りたい」「お墓のリフォームがしたい」「田舎のお墓を引越ししたい……」お墓のお悩みどんなことでもご相談ください。

お墓のこと、お気軽に何でもご相談ください



お得な会員特典を ぜひご利用ください

「さくら倶楽部」「あおい倶楽部」では、様々な会員特典をご用意しています。年会費・積立金はありません。

○終活無料相談 相続・税務、信託(家族・葬儀)、保険、遺言についてのご相談のほか、不動産や生前整理・遺品整理等の出張見積りも無料で承ります。

○情報満載の季刊会報誌をお届け ○オリシナル・エンディングノートプレゼント ○各種イベントセミナー等の優先告知(※名古屋地区・鹿児島地区は特典内容が異なります)。

	さくら倶楽部	あおい倶楽部
入会金	30,000円	無料
葬儀基本構成 (祭壇・棺を含む)	15%割引	10%割引
自社式場使用料	10%割引	5%割引
供花 (ご遺族取りまとめ分に適用)	ニチリョク社長名で 1基ご提供	—
仏壇 (限定品除く)	5%割引	5%割引
仏具	20%割引	10%割引
位牌	20%割引	10%割引
手元供養 (ダイヤモンド除く)	20%割引	10%割引
お墓 (一般墓所のみ)	10%割引	5%割引
納骨堂	10%割引	5%割引

優待特典が充実した「さくら倶楽部」は、簡単な手続きでご家族に継承できます。継承手数料はいただきません。「あおい倶楽部」からのご変更も随時承ります。



弘兼 そんなに集まるんですか!? 年齢層はどのくらいですか?

藍 30代から60代くらいですね。親子で来てくださる方もいて、ファン層は幅広いんです。『メカゴジラの逆襲』は、今年で公開から50周年。ありがたいことだと思います。

弘兼 ということは、デビューして51年目。僕も昨年、漫画家デビュー50周年だったんで、キャリアは同じです(笑)。歳は違いますが(笑)。

藍 いえいえ、ほぼ同年代ですよ(笑)。でも、先生は本当にお若いですよ。何かなさってるんですか?

弘兼 毎朝、シャワーを浴びる時に、スクワットをするくらいですね。いろいろな動きを組み合わせた運動を10セットくらいですけど。藍さんは何かやっていますか?

藍 私はジムに週2〜3回行って、1回に30〜40分トレーニングしてます。お顔に関しては、マッサージをしてリンパを流したり、シートバックをしたり……。特別なことは何もしてませんね。

弘兼 気持ちの問題も大きいと思うんです。家に一人ですつといると、老けちゃうって言いますよね。できるだけ

積極的に外に出て、いろいろな人に会うようにするといった精神的な部分も大きいと思います。

藍 そうですね。若さを保つ、健康を保つには、気の持ちようもありますよね。

弘兼 そうなんです。若さを保つためには、これはボケ防止にもつながるんですが、「人に見られる」という適度なストレスが必要なんです。定年退職した人が急に老け込んでしまうのは、ストレスが一気にゼロになってしまうからなんです。

藍 “恋をしている人は若い”って言いますよね。恋も適度なストレスなんじゃないですか? 先生の漫画『黄昏流星群』の登場人物のように。

弘兼 そうです。異性を意識するということ、適度なストレスになるんです。男だけ、女だけという空間に、異性が一人でも入ると、そこにちよつとした緊張感が生まれますよね。そういう場所に出かける時には、着ていく服にしても、髪型にしても、ちよつと気にしてみようかなと思って、鏡を見る時間が普段より長くなったりする。そのときめきのような感覚が、若さを保つことにつながるんですね。

ですつてね。

弘兼 はい。最初の頃は「中高年の恋愛なんて誰も読まない」とも言われましたけど、もう30年経ちました。

藍 最近は珍しくなくなったのかも知れませんが、30年前は中高年の恋愛って、あまり描かれていませんでしたよね。

弘兼 そうでした。でも、恋愛って、いくつになっても必要なものだと思うので、読んでもらえるだろうという確信めいたものがあつたんです。エンターテインメントですから、「あーん(うーん)(笑)みたいなラブシーンも描きますけど、中高年の恋愛というのは、何も肉体的なことだけじゃないんです。むしろ、もっと精神的な要素のほうが大きいと思うんですね。

藍 そうですよ。『あのひと話』の楽しいな「もう少し一緒にいたいな」みたいな「ビュア」な感覚のような気がします。

弘兼 そうなんです。昔みたいにシヤレたバーで飲まなくてもよくて、せいぜい一緒にラーメン食べるとかね(笑)。そのくらいをゴールにしたいほうがいいように思います。

とつながるんですね。

弘兼 そういえば、藍さんには『黄昏流星群』の朗読劇に出演していただきましたね。

藍 はい。先生の描く人物像にはものすごく共感できるので、役に入りやすかつたことを覚えています。あの朗読劇は、役になり切ることができました。

弘兼 舞台の背景に、漫画

の吹き出しを消した漫画の1コマを大きく映して、それに合わせて台詞を読んでもらつたんですけど、藍さんの声の演技は素晴らしいです。声優さんとはまた違った、女優さんならではの良さがありません。

藍 そう言っていただけで嬉しいです。普通の演技だと、立ち位置がどうとか体や顔の向きがどうかってという制約がいろいろありますけど、朗読劇にはそれが無い分、役に没頭できたっていうのもありましたね。

弘兼 朗読劇では、漫画に唯一欠けている「音楽」という要素を加えられますからね。ミュージシャンを入れた生演奏も良かったですよね。

スマホに残った。ヤバいもの? デジタル終活エトセトラ

弘兼 「終活」、人生の最期を迎えるための準備のことですが、何かやっていることはありますか?

藍 何もしてないんですよ(笑)。先生はいろいろと準備を?

弘兼 いやあ、簡単な遺言書を用意したくらいですね。それと、弘兼家のお墓が故郷の山口県にあったので、僕が会員になつて居る埼玉県のゴルフ場の近くに移動しました。藍さんのお墓は?

藍 母方の代々のお墓が赤羽にあるので、そこに入るつもりです。

弘兼 旦那様のお墓には入らないんですかね? でも、そのほうがいいかもしれませんね。旦那様のお墓だと、言ってみればみんな他人ですもんね。

藍 そうなんです。だから母方のほうに入ろうと決ままして、それでもう安心しちやたのかな、終活は本当に何もしてないんです。どうもすみません(笑)。

弘兼 急に死んだ時のために、今のうちにスマホからヤバイものを全部消しておこう(笑)という終活もあります(笑)。

藍 そんなにヤバイものがあるんです



2017年に上演された「弘兼憲史・四季のドラマ オーディオドラマシアター 黄昏流星群」の藍さん(左)。右は井口成人氏。



PROFILE

藍 とも子(あいともこ)

1954(昭和29)年10月29日、東京都生まれ。高校卒業後、モデル活動を経て、1974(昭和49)年に特撮テレビドラマ『ウルトラマンレオ』で女優デビュー。翌年、本多猪四郎監督によるオーディションに合格し、『メカゴジラの逆襲』でヒロインのサイボーグ少女を演じた。以降、『爆発! 暴走族』(1975)、『春画』(1983)などの映画や、『プレイガールQ』『太陽にはえろ!』『西村京太郎トラベルミステリー』といったTVドラマに多数出演。2016(平成28)年と翌年には、弘兼憲史原作『黄昏流星群』の朗読劇でヒロインの声を熱演。



自分のために生きる。ための
いつもニコニコ従わず

監 私は漠然と、自分の人生はあと10年だと思っているんです(笑)。
弘兼 いやいや、平均寿命までは生きましようよ(笑)。あとまあ15年以上はあるでしょう。今後の人生、展望のようなものがありますか？

監 展望なんていう大それたものはないんですけど、考えたら私、自分自身のために生きたっていう記憶がないんです。無意識のうちに、自分よりも周りの人を優先して生きてきたなあって感じるんです。

弘兼 特に女性はどうでしょうか。私、幼い頃には親に従い、結婚したら夫に従い、老いては子に従うので、女、三界に家なしなんていう言葉もあります。

監 そう。それに加えて私は、尽くすタイプなんですね。なぜだか人に、いろいろとしてあげちゃうんですよ。だから、「晩年は自分のためよりも人のために生きるべき」なんてよく聞きますけど、私は逆に「これからは自分のために生きたいな」って思っています。

ます。自分で自分をかわいがってあげて、自分がやりたいと思ったことをしようって。

弘兼 それがいいと思いますね。「自分のために生きる」というと、「わがまま」「利己的」のように思われてしまいがちですけど、決して「自分さえよければ、人はどうだっていい」ということではないんですよ。

監 そうです、そうです。「人を蹴落としてでも、私が(笑)なんてまったく思わないんです。今までずっと、自分より周りの人を優先してきたから、これからは自分を優先させてみようかなっていうだけなんです。

弘兼 男性の場合は、自分より会社、仕事を優先させてきたという人も少なくありません。そういう人が定年になった時、これから先、何を指針に生きていけばいいのだろう……と悩んでしまう。そこで大切なのが、「自分のために生きる」という考え方だと思います。

ただ、あまりにも「自分ファースト」を押し通すと、アメリカのトランプ大統領みたいなになっちゃいますけど(笑)。

監 でも、ああいう人が大統領に選ばれるんですもんね。アメリカ・ファースト

スト」と言い切ってしまう「強さ」「頼もしさ」が求められたんでしょうかね。

弘兼 僕が「いいな」と思っているのは、産婦人科医で「日本笑い学会」の副会長・昇幹夫さんが提唱されている「逆らわず、いつもニコニコ、従わず」という生き方です。誰かが何かを言った時「違う違う」「そうじゃない」と否定ばかりしていたら、嫌われちゃいますよね。そんな時はニコニコして相手の意見を聞きながら、適当に相づちでも打っておけばいい。とはいえ、その意見に従うのではなくて、自分の意見を曲げることはないということです。

監 なるほど、「従わず」がポイントですね。たとえば、「パスタが食べた」と思っている時にお蕎麦に誘われたら、「ニコニコしながら「お蕎麦もおいしいね」と聞いておいて、「でもやっぱり、カルボナーラにしましょう」(笑)という感じがしら。

これからはその精神で、「自分ファースト」で生きてみますね(笑)。

PROFILE

弘兼憲史(ひろかね けんし)

1947(昭和22)年9月9日、山口県生まれ。早稲田大学卒業後、松下電器産業(現パナソニック)勤務を経て、1974(昭和49)年に「風薫る」で漫画家デビュー。以降、「鳥耕作」シリーズ、「人間交差点」「ハロー張りネズミ」「加治隆介の謎」「黄昏流星群」などを世に送り出す。「人間交差点」で小学館漫画賞、「課長 鳥耕作」で講談社漫画賞、「黄昏流星群」で文化庁メディア芸術祭マンガ部門優秀賞、日本漫画家協会賞大賞を受賞。2007(平成19)年に紫綬褒章を受章。現在も「社外取締役 鳥耕作」「黄昏流星群」を連載中。



皆様の「終活」にまつわる
疑問・質問にニチリョクの
スタッフが答えます。

Q 「マイナンバーカード」について教えてください



A 「マイナンバー」とは、日本に住む民衆がある人全員に割り当てられた12桁の番号(ナンバー)です。マイナンバーは引越したり、結婚で名前が変わったりしても一生変わることはありません。

ん。この「唯一無二の番号」を使って、社会保障、税、災害対策に関する情報を一元的に管理する仕組みが「マイナンバー制度」。マイナンバーが記載された顔写真付きのカードが「マイナンバーカード」です。

制度が導入された2016(平成28)年以降、就職、転職、出産育児、病気、年金受給、確定申告、災害など、多くの場面でマイナンバーの提示が必要になりました。この際、マイナンバーが記された通知カードの場合、運転免許証やパスポートなどの本人確認書類が必要となりますが、マイナンバーカードであれば一枚でOK。マイナンバーカードは、公式な身分証明書となるのです。

さらに、このカードには、民間の銀行・証券の口座開設やオンライン取引に利用できる、住民票・印鑑登録証明などがコンビニで取得できる、転出届の提出、パスポートの申請・更新、確定申告などがオンラインでできる……などのメリットがあります。

保険証と一体化した「マイナ保険証」

2024(令和6)年12月2日以降、健康保険証の新規発行が停止され、「マイナ保険証」(健康保険証を利用登録したマイ

ナンバーカード)を基本とする仕組みに移行しましたが、お手元にある保険証は、その有効期限(最長2025年12月1日)まで引き続き使用できます。

マイナンバーカードを持っていない人、持っていないも保険証を登録していない人には、現行保険証の有効期限内に「資格確認書」が無償で交付されるので、これまで通り医療機関での診察を保険で受けることができます。資格確認書の発行のための手続き(申請)は不要で、有効期限は5年以内で保険者が設定することになっています。今後、制度が変更される可能性はありますが、当分の間は、マイナ保険証がなくても問題はありせん。

マイナンバーカードを持っても、保険証登録をしていない人、またはしたかどうかわからない人は、スマートフォン・パソコンから「マイナポータル」にアクセスするか、「マイナ受付」のステッカー・ポスターの貼つてある医療機関・薬局の受付(カードリーダー)、あるいは、セブン銀行ATMのいずれかで確認・申し込みができます。

「マイナ免許証」も運用開始

2025(令和7)年3月24日より、マイナンバーカードと運転免許証を一体化

させた「マイナ免許証」の運用が始まります。一体化は希望制で、従来の免許証をそのまま使うことも、従来の免許証とマイナ免許証を保有することもできます。

マイナ免許証のみを使用する場合、更新時の講習をオンラインで受講できる(優良・一般講習)、更新手数料が安くなる、住所変更など警察への届け出が不要……といったメリットがあります。希望する方は、免許センター・指定の警察署で手続きをしてください。

マイナンバーカードの取得は義務ではありませんが、希望する方は、スマホ・パソコンでのオンライン申請、郵便による申請、街頭の「証明写真機」からも申請することができます。

なお、マイナンバーカードは、発行日から10回目(18歳未満は5回目)の誕生日に有効期限を迎えます。有効期限前に通知書が届くので更新手続きを行ってください。

回答者



尾上 正幸

自分史終活活用アドバイザー
ニチリョク常務取締役

“資産リスト” 記入例

❖ 預貯金・現金

	金融機関	支店	種別	口座番号	残高	備考
1	五井住友銀行	中間	普通	1234597	5,542,320	
2	赤梅信用金庫	百ヶ瀬	定期	8910111	3,334,500	
3			現金		250,000	
小計 (A)					9,126,820	

❖ 有価証券

	金融機関	種別	銘柄	数量	評価額	備考
1	YMO 証券	株	トミタ自動車	500 株	1,542,000	要更新
2	住友信託銀行	投資信託	米国株式ファンド	20 口	425,000	要更新
小計 (B)					1,967,000	

❖ 家庭用財産

	メーカー／品名	種別	年式	評価額	備考
1	トミタ アルフォード	自動車	2024	4,000,000	販売店による査定
2	ロレックス クロムハーツ	腕時計	2018	1,800,000	販売店による査定
			小計 (C)	5,800,000	

❖ 不動産

	区分	所在	地番	面積	評価額	備考
1	土地／宅地	東京都中間区中間 4-4	中間 4 丁目 206 番地	148	65,000,000	固定資産税評価額
2	建物／居宅	東京都中間区中間 4-4	中間 4 丁目 206 番地	90 m ² / 65 m ²	4,500,000	床面積は1 階/2 階
小計 (D)					69,500,000	

❖ 負債＋未来の支出

	区分	金融機関	完済予定		金額	備考
1	住宅ローン (自宅)	五井住友銀行	2030 年 4 月末		1,950,200	
2	葬儀一式費用				1,500,000	
			小計 (E)		3,450,200	

※不動産に紐づく融資の場合は、保険 (団体信用生命保険) がついていることが多く、債務者に万が一があった場合には保険が適用され、残債が 0 円になるケースがほとんどなので、融資の契約についてもしっかり確認をしておきましょう。

$$\text{合計 (A+B+C+D)} = 86,393,820 - \text{E} = 82,943,620$$

相続税の基礎控除額

$$3,000\text{万円} + (600\text{万円} \times \text{法定相続人の数})$$



終活

お金の話

不動産編



❶ 不動産相続について教えてください

❷ まずは「資産の確認」を！

不動産は、“人生最大の買い物”といわれます。遺産相続についても大きな割合を占めるため、「終活を意識する年齢層の方々からのご質問が絶えません。

なかでも「相続税はどのくらい？」生前贈与のほうがり有利？といったご相談が多いのですが、相続税は不動産単体でなく、資産全体にかかってくるもの。

そこで私もでは、終末を迎えるまでの貴重な時間をより充実させるための「ライフプラン」を立てる意味でも、「終活」の第一歩として、まずはすべての資産をリスト化し、整理することをお勧めしています。

● 資産リストの作成

資産の内容には、主に次のようなものがあります。

現金・預貯金……金融機関、支店、口座種別、口座番号、残高を記載します。長期間使用していない口座があれば、この機会に整理してはいかがでしょうか。

有価証券株・投資信託など……証券会社、支店、銘柄、株数、評価額を記載します。評価額は変化しますから、定期的に更新してください。

家庭用財産貴金属・宝石・美術品・自動車など……自動車はメーカー、車種、登録年、評価額などを記載します。時計、指輪などはブランドや製造番号、美術品は作者や鑑定証などを確認し、評価額 (相場価格) を記してください。

不動産 (土地・建物)……土地と建物を別々に記載します。登記事項証明書にある、種類 (土地は、宅地、田、山林など。建物は、居宅、共同住宅、倉庫など) 所在地、面積を記してください。

難しいのは評価額です。土地には「物四価」といわれるように、「実勢価格」「公示価格」「固定資産税評価額」「相続税評価額」という4種類の評価額があります。終活で重要なのは「相続税評価額」です。

すが、算出方法がやや複雑なので、ここでは目安として、毎年送られてくる固定資産税の納税通知書にある固定資産税評価額を記入しておきましょう。不動産評価額の詳細については、次号以降で詳しくご説明します。

● 相続税について考える

資産リストにはプラスだけでなく、住宅ローンや借入金といったマイナスの資産も負債や、葬儀費用など確実に支出が見込まれる「未来の支出」も記入します。

左ページの「資産リスト」記入例をご覧ください。この方の場合、資産合計 8639万3820円から、負債と「未来の支出」の合計 345万2000円を差し引いた 8294万3620円が「相続税評価額」となります。

仮に、「妻と豪華な旅行に出かけよう」、あるいは「小さな別荘を購入しよう」などと思う方は、その費用を「負債＋未来の支出」欄に書き加えてください。

一方、全額をご家族に残したいと思う方のために、相続税について考えてみます。約 8294 万円のうち、基礎控除を引いた金額が相続税の対象になります。

基礎控除額は左ページにあるように

「3000万円＋(600万円×相続人の数)」ですから、たとえば相続人が2人の場合、3000万円に(600万円×2)の1200万円を加えた4200万円となり、全資産 8294 万円から 4200 万円を引いた 4094 万円が相続税の対象になります。相続人が3人なら控除額は 4800 万円、4人なら 5400 万円です。

相続税の税率は、所得する遺産額が 3000 万超～5000 万以下の場合 20 パーセント、1000 万超～3000 万円以下の場合 15 パーセントです。

あくまでもこれは概算ですが、相続税についての大きなイメージはできたでしょうか。

次回以降、終活・不動産相続に関わる具体的な説明をしてまいります。

回答者



株式会社リコルディ
管理部 部長
岩崎 聡史
(宅地建物取引士)

不動産についてのご質問・ご相談を募集いたします。お葉書を左記までお送りください。
〒103-0028 中央区八重洲 1-7-20 18 階
株式会社ニトリック倶楽部事務局

終活お金の話係

年に**2**回**記念日**ができました!

ニチリョクの

家族と終活を 話し合う日

2025年**春**
3 / **17**
(月)

毎年

「春彼岸」入りの日
「秋彼岸」入りの日



昨年、春彼岸の入りの日と、秋彼岸の入りの日が、一般社団法人日本記念日協会により【家族と終活を話し合う日】として認定されました。

今年は、**春 3月17日** / **秋 9月20日**です。

「お彼岸」は日本古来の「日願(ひがん)」信仰と仏教伝来後に生まれた「彼岸」という考えが結びついたことで生まれ、この世「此岸(しがん)」とあの世「彼岸」がもっとも近くなる時期を春と秋の彼岸といいます。

お墓参りや法事で家族が集まりやすいこの時期に「終活」について、家族で話し合うことを、お勧めしてまいります。

この日を、皆様もぜひご活用ください。

さくら トピックス
SAKURA TOPICS



「家族と話す令和のエンディングノート」プレゼント!

株式会社ニチリョクでは、終活は当事者が自分だけで進めるものではなく、後に残る家族と気軽に話し、理解し合いながら進めていくものと考えています。

こうした終活をサポートするものとして、この度、「家族と話す令和のエンディングノート」を製作しました。

「家族と話す令和のエンディングノート」の特長

- 1 家族や大切な人と話し合うことを前提とし、自分の現在を整理し、過去を振り返り、未来を計画できる構成
- 2 デジタル終活に対応する、「その時」が来るまで中身を見られない袋とじページの採用
- 3 ページごとにアクションがわかるアイコンを配置
- 4 図表や罫線の幅に余裕を持たせ、書き込みやすさを意識したページレイアウト
- 5 終活に役立つ知識を掲載



「さくら倶楽部」「あおい倶楽部」会員限定プレゼント

みなさまのより良い終活にご活用いただけるよう、お申し込みをいただいた会員様全員に、「家族と話す令和のエンディングノート」を進呈いたします。

申し込み方法
二次元コードをスマートフォンで読み込んでお申し込みください。

締切：2025年4月18日(金)まで



このお彼岸は家族と終活について「春のお彼岸 終活相談会」開催 話し合いませんか?



春のお彼岸は、お墓参りをきっかけに家族が集まりやすいタイミングです。この機会に、将来のことについて、親子で考えてみませんか。ニチリョクでは下記の10会場で「春のお彼岸 終活相談会」を開催します。1枠につき90分間、みなさまの終活に関する悩みを専門家がお伺いし、アドバイスいたします。相談は無料です。どなたでもご参加いただけます。親子で、ご家族で、どうぞこの機会をご活用ください。

開催期間：3月17日(月)~23日(日)

申し込み方法：お客様相談室 ☎ 0120-300-100 へお電話ください。

- ※ニチリョク本社(東京都中央区八重洲1-7-20八重洲口会館8F)
- ※本郷終活サロン(東京都文京区本郷2-16-7)
- ※お墓の相談サロン赤坂店(東京都港区赤坂3-21-5 東都赤坂ビル3F)
- ※高島平会館(東京都板橋区新河岸1-9-3)
- ※多摩聖地霊園(東京都西多摩郡日の出町大久野7024)

- ※お墓の相談サロン横浜店(神奈川県横浜市緑区寺山町89スクエア21 3F)
- ※ラステル新横浜(神奈川県横浜市港北区新横浜2-15-19)
- ※ラステル久保山(神奈川県横浜市西区境之谷4-2)
- ※お墓の相談サロン南流山店(千葉県流山市南流山3-2-9 1F)
- ※興安寺大須陵苑(愛知県名古屋市中区大須4-16-16)



今さら聞けない

葬祭ワンポイント

愛犬・愛猫などのペットに、もしものことがあったら……
人間よりも寿命の短い小動物と暮らす以上、
見送る日がくることを覚悟しておく必要があります。
ペットが旅立つとき、してあげられることは何でしょう。
今号では、遺体の安置から供養方法、死亡届などの手続について取り上げます。
いざというとき、悔いのないお別れができるよう、確認しておきましょう。

遺体の安置

家族同然の愛犬・愛猫などのペットとの別れはつらく悲しいものです。あまりのショックに呆然としてしまつ「ペットロス」に陥る方も少なくありません。
ですが、時間の経過とともに遺体の状態は悪くなっていきます。きれいな状態を送り出してあげるために、最後のお世話をしておきましょう。死後硬直が始まる前に遺体を安置します。

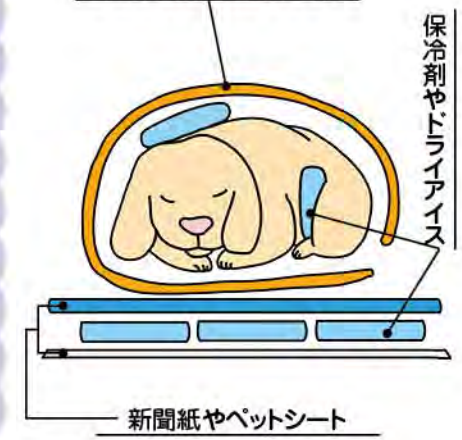
態勢を整える……直射日光の当たらない涼しい場所に、ペットシート・新聞紙・バスタオルなどを敷いて寝かせ、手足を優しく丸めて態勢を整えます。目や口が開いていたら、閉じてあげます。

体を清める……濡らしたタオルで全身を拭いた後、ブラシで毛並みを整えます。鼻や肛門から体液や排せつ物が漏れ出る場合があります。コットンやティッシュを詰めてあげるとよいでしょう。

遺体を冷やす……室内の温度をできる限り下げ、おなか周りを中心にタオルなどで包んだ保冷剤やドライアイスで遺体を冷やします。



バスタオルやブランケット



葬儀方法を決める

遺体を保存できる期間は、夏場で1〜2日、冬場でも2〜3日とされています。遺体の安置後、なるべく早い段階で葬儀方法を決めましょう。

自治体に依頼する……お住いの地域によつては、ペット火葬の制度を自治体が設けています。その多くは、ほかのペットとの合同火葬（民間の動物死体処理業者への委託）、または、焼却処分となり、この場合、遺骨は返してもらえません。費用の目安は1100円から3000円程度で、持ち込みが原則。引き取りを依頼する場合は、別途料金がかかります。自治体によつて、申し込み方法や火葬方法、費用が大きく異なりますので、お住まいの地域の自治体の制度を確認しておきましょう。

民間会社に依頼する……民間の動物霊園やペット葬儀社では、休日・夜間の緊急対応や、自治体によっては対応できない大型犬の引き取りや火葬をはじめ、「人と同じようにお葬式をしたい」「できる限り一緒にいたい」「すべて任せたい」など、飼い主の要望に合った様々なプランを用意しています。

ただし、融通が利くぶん、自治体と比べると費用は割高になります。
個別火葬を依頼すれば、遺骨を引き取ることができ、お別れの儀式の後、火葬に立ち合つて家族でお骨上げをするプランもあります。専用の火葬車で自宅まで来てもらい、その場で火葬からお骨上げまでを行える出張サービスや、引き取りから、合同火葬・合同供養塔への埋葬までを一任できるプランもあります。

注意したいのは、業者によつてサービス・プランの内容や費用が大きく異なること。遺骨が戻ってくると思つていたのに、合同火葬のプランではほかのペットと遺骨が混ざつてしまつた……など、取り返しのつかない事態にならないよう、できれば事前に近隣のペット葬儀社を調べ、プランの内容や費用を確認しておくことをお勧めします。

死亡届

「動物愛護管理法」に基づいたマイクロチップを装着し、環境大臣の指定登録機関へ情報登録をしている犬や猫は、登録した機関に、30日以内に死亡の届け出を提出してください。

狂犬病予防管理のために、市区町村への登録が義務付けられている（鑑札登録）犬は、死亡した場合にも届け出が必要で、30日以内に届けます。ただし、マイクロチップを装着している犬で、お住いの地域の市区町村が特例制度に参加している場合、マイクロチップの登録先へ届けるだけで、市区町村への届けは不要です。

ペット保険に加入している人は、早めに保険会社に届けましょう。保険解約時にそれまでの保険料を日割りで請求される場合もあります。

血統書団体に加入している場合は、血統書登録抹消の手続きも必要です。



ペットも一緒に眠れる永代供養墓。
「静林の丘 鶴ヶ峰霊園」（神奈川県横浜市旭区今川 54-1）

とはいえ、「ペットは家族の一員。家族が同じお墓に入るべき」と考える人が増えていることも事実。これまで多く、一方の霊園の利用者の中にも、お墓に動物の遺骨があるのを好まない人も少なくありません。ペットと一緒に入れるお墓は、依然として少数派というのが現状なのです。



霊園の敷地内に設けられている動物供養墓「虹の丘」。
「横浜聖地霊園」（神奈川県横浜市旭区上白根町 194 番 1 外）

ニトリックペット供養の相談は
フリーダイヤル 0120-3000-100
（受付：9時〜17時）

住 西区中央2-35-7 **時** 7:00~19:00 (祝)7:00~18:00 **休** 日



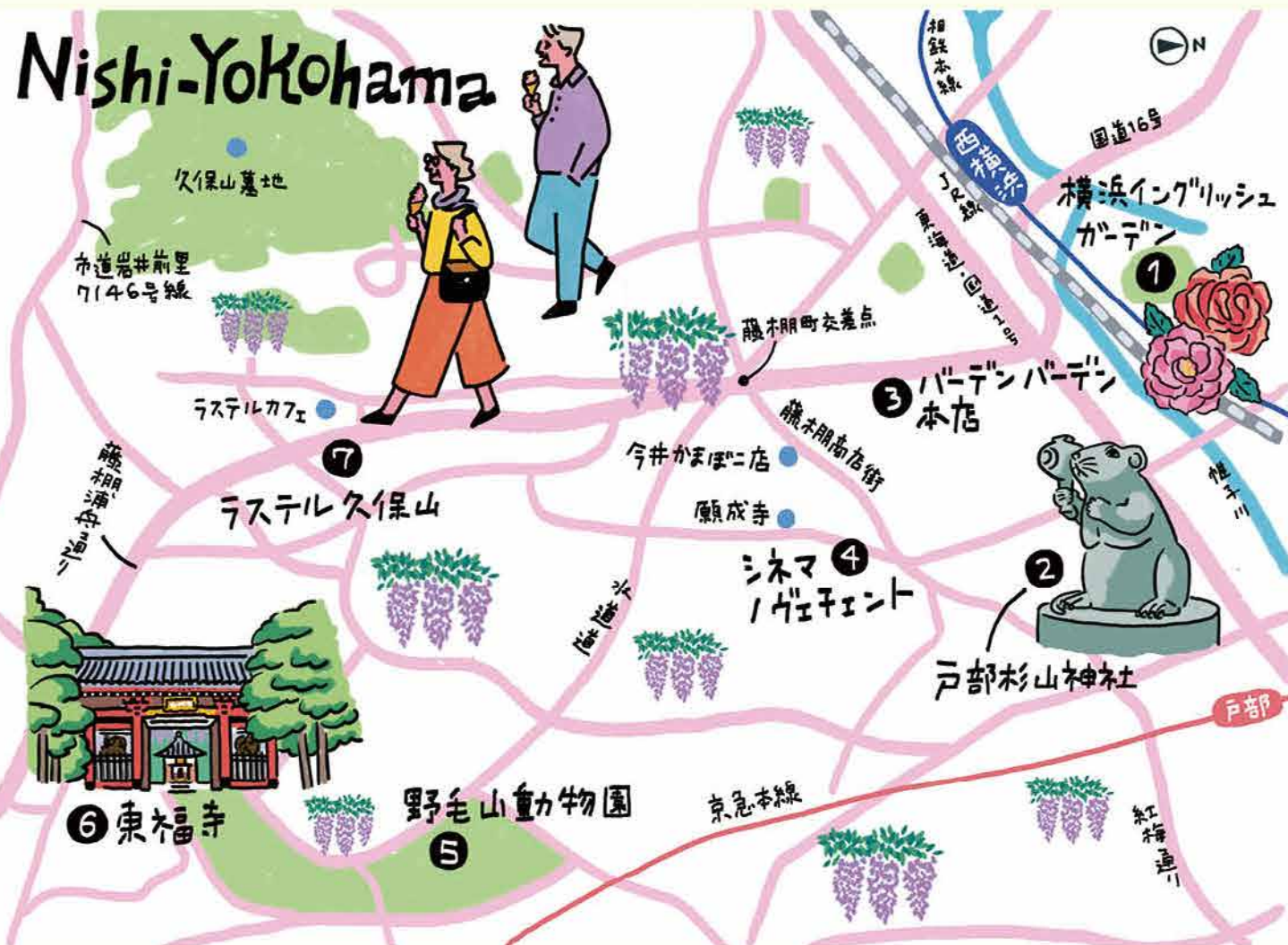
住 西区 中央1-13-1

住 西区西平沼町 6-1 **時** 10:00 ~ 18:00 ※ HP 参照 **休** 年末年始



第5回

首都圏有数の商業地域である横浜駅・みなとみらい21地区を有する西区にありながら、開港以来の歴史と下町情緒が感じられる区域、それが「西横浜」です。



イラストレーション||飯田裕子

住 西区境之谷 4-2 **時** 24 時間營業



住 西区赤門町2-17



住 西区老松町63-10 **時** 9:30~16:30 **休** 月



住 西区中央2-1-8 **時** 上映時間により変動 **休** 不定休



ご安置から葬儀まで 家族葬に特化した“供養の館”

ラステル 久保山

ラステル久保山・本館



2つの式場・ラウンジを備え、お客様のご希望に合わせた多彩な葬儀をご提案。お身内だけの、心のこもったお別れのひと時を提供いたします。
故人様を安心してお預けいただける安置室・面会室を完備していますので、ご家族はもちろん、ご友人の方でも対面でき、お別れまでの限られた時間を心置きなくお過ごしいただけます。

セレハウス久保山



リビングルーム・キッチン・バスルームを備えた1棟を、丸ごと貸し切りでご利用いただけます。ご自宅にいるようなくつろいだ雰囲気、故人様との最後のひと時をお過ごしください。葬儀・告別式までの数日間、ずっと故人様に寄り添うことができます。小さなお子様がいらしても、安心です。

家族葬専門の葬儀会館

ラステル 久保山



お問合せ 資料請求 (株)ニチリョク お客様相談室 9:00~17:00 (年中無休)
0120-300-100



閑静な住宅街に 気軽に立ち寄れる
集いの空間が誕生
ラステルカフェ OPEN!!



ブレンドコーヒー、紅茶、煎茶、ほうじ茶、オレンジ・りんごジュース、コーラ……15種類のドリンクをご用意。
地元店舗のご協力のもと、評判の焼き菓子「フィナンシェ」「マドレーヌ」や、「ホットドッグ」「ピラフ」等の軽食を
ご提供します。現在、2階にゆったりくつろげる掘りごたつ席を準備中です。お楽しみに!

常に感じていた『ガラスの天井』

第1回のゲストは、私の高校時代から『ニュースステーション』に出演されていたフリーアナウンサーの勝恵子さん。かつて週刊誌に連載されていた対談のタイトル「無手勝流」は、「戦わずして勝つ」という意味。興味深いです。

三浦 勝さんがキャリアを積まれているメディアの世界は、「男社会」と呼ばれていますよね。女性やマイノリティに対する仕事上の見えない障壁「ガラスの天井」を感じたこともあったと思います。

勝 それはもう、常にありましたよ（笑）。アナウンサーという特殊な世界です。逆にならなければならなかったというところが多いのですが、「女性だから、この仕事」という役割を与えられてしまっている。今では考えられませんが、業界的に「結婚しても子供産むな」なんて平気で言われていた時代ですから（笑）。当時の番組は「男性がメインの司会、女性はサブ」という定型がありました。そこで「そんなつまんない」と思っ

て出されると、嫌々顔したプロデューサーに嫌味をいわれる。若い時は出しやばって、ついそんなことをしちゃうんです（笑）。それがあつた時に、「番組を作るのは一つのチーム。その中で私はこの役割を与えられている」と気づいたんです。それから、「この番組ではアシスタント」「ここはメイン」のように、その場その場で与えられた自分の役割を理解して、果たすようになりました。そこからですね、仕事がいやしくなつたのは。

三浦 戦うのではなく、自分の意識を変える。まさに「無手勝流」ですね（笑）。私にも似た経験があります。前職の時、「男性って順位をつけたがる人が多いな」と感じていました。最初のうちはそのなかで、自分をわかつてもらおうと懸命に説明してましたけど、そんなこと相手はちっとも聞いてくれないんです。そこで私はある時、職場の雰囲気をよくしたり、「コミュニケーションを図つたり」という方法で、「チーム全体の成績を上げていこう」「私の得意な

分野で、チームをもっと強くしてみよう」という考え方に切り替えたんです。「タテ社会で男性がつけている順位なんてどうだっていい」と吹っ切れたのは30代になってからでしたね。

勝 20代は失敗しますよね（笑）。男性と同じ土俵に乗りたくて、泣き叫んでましたから（笑）。30代になってようやく気づくんです。

三浦 仕事上のいろいろなことにも気づいて、「これから」という大切な時期に、結婚・出産という大イベントを迎える女性も少なくありません。

勝 私も昔は、周りの人に「何でそんなに仕事するの？」って言われるくらい、ガムシヤラに働いてました（笑）。感覚としては、1日23時間くらい、仕事のことだけ考えてたんです（笑）。それが変わったのは、やっぱり出産でしたね。子供を産んだ時、仕事を持っている仲のいいママ友に、「母親になったからには、PTAと中学受験はやんなきゃダメよ」（笑）ってサラッと言われて、どっちも頑張りました。

ノルマ達成!? 「PTAと中学受験」

幼稚園ではお弁当作って送り迎えもして、中学・高校でもお弁当作りました。子育ては基本的に、自分でやりましたから、物理的にも生活がガラッと変わりましたね。

三浦 女性は出産によって、今までのキャリアが中断してしまいますよね。産後もしばらくは仕事と育児とのバランスをとるのがとても難しいし……。

勝 それは難しいですよ。特に最初の子の場合はわからないことばかりだし、子供を抱えながら常に綱渡りになるのも仕方ないです。

三浦 私が最初の育児をしていたのは、育成トレーナーという立場にいた頃で、営業に近かったのとにかく時間がありませんでした。しかも、最初の子が一度入った保育園を嫌がったもので、しょうがないと思って幼稚園に編入させたんです。それでも、育児も仕事も手を抜きたくなかったので、バランスとしては50:50、半分半分にして何とかやってましたけど、若かったからできたんだと思いますね。

三浦社長が訊く

Woman × Woman

勝 恵子

Keiko Katsu

三浦理砂

Risa Miura

今号から始まる「Woman × Woman」は、ニチリョクの社長を務める私、三浦理砂が、各界で活躍されている“働く女性”をゲストにお招きし、女性ならではの“仕事の流儀”を伺うことで“女性の自立”について考えたいという趣旨の新しいコーナーです。どうぞよろしく お願いします。

三浦理砂(みうらりさ)

1971年、神奈川県生まれ。株式会社プリンスホテルを経て、1995年に日本生命相互会社に入社。以降、20年以上にわたって生命保険業界でキャリアを積む。2022年、株式会社ニチリョクに入社し、終活営業部の部長として「安心パックプラン」などを企画。2024年7月、代表取締役社長営業本部長に就任した。プライベートでは三児の母。





勝 40〜50代って、難しい時期ですね。会社の役職は上がっていくし、子供は思春期で面倒になるし、場合によっては親の介護も始まるかもしれない。それなのに、これは国の政策もよくないと思うんですけど、女性管理職・役員の数を増やそうとしていますよね。それ自体は素晴らしいことですけど、企業が保育施設を備えるとか、深刻化している保育士不足の解消とか、男性社員の育休の徹底とか、受け入れる側の体制を根本的に変えてからじゃないと、職責が重くなる分、結果的に女性の負担が増えること

女性ももっと「お金の勉強を」

三浦 50代の女性には、更年期という問題もありますよね。勝さんはどのように乗り越えたんでしょうか？

勝 子育てが一段落した40代半ばくらいから、急に気分が重くなったり、関節が痛くなったりという症状が出始めて、50歳になった頃は慣れているはずの仕事なのにものすごく緊張したり、胸がドキドキしたり、汗がバツと出てくる「ホットフラッシュ」が始まったり、肉体的にも精神的にもすごく大変だったんですね。当時は疲れかな……と思っていたんですけど、今思えば、それが更年期の始まりだったんです。

それで52歳の時に専門医の診断を受けて、皮膚にパッチを貼って女性ホルモンを補充する「HRT」という治療を始めました。そうしたら、劇的にスツと良くなりました。そうです。「もっと前に始めておけばよかった」って思いましたね。更年期って気づかない場合もあるし、気づいても

口にならない女性も多いんですけど、少しでも疑わしい症状が出たら、できるだけ早く専門医に相談することをお勧めします。パフォーマンスが落ちた状態が続くので、とてももったいないですからね。

三浦 それでは最後の質問です。女性が自立するために、必要なものは何でしょうか？

勝 最も重要なのは、経済的な自立ですね。遅くとも40代になったら、考えておくべきだと思います。どんな仕事もいつかはなくなるし、夫だって家族だって、いつ、どうなるかわかりませんよね。そう考えると、自分一人になっても1〜2年は生きていけるだけの経済力は持っていたい。歳をとればとるほど、そうなった時の現実が厳しいですからね。

そのためには、投資や運用を含むファイナンス、「お金」の勉強を女性ももっとして、経済に参画するという意識を持つべきだと思います。先輩を見ていると、やっぱりね、常に不労所得のある人は、強い（笑）。

さすが、マスメディアの世界でキャリアを重ねてきた勝さん。とても勉強になりました。お話を聞いた私は、今後、ニトリヨクに入社してくる女子社員たちが、結婚や出産を理由に辞めることがないような体制づくりを、自分自身の課題にしようと思えました。勝さんのお言葉通り、出産によって知恵と能力を身に付けた女性が去ってしまうのは、あまりにももったいない。私も個人的に、限られた時間のなかで、「いい仕事」ができれば、男性よりも女性ではないかと感じていたのです。



勝 恵子(かつけいこ)

1966年、愛媛県生まれ。学習院大学在学中より6年半にわたり、テレビ朝日系『ニュースステーション』にキャスターとして出演。以降、『スーパーJチャンネル』『ザ・ワイド』『めざまし天気』といった情報番組のほか、各種シンポジウム、セミナーなどの司会進行を担当。新聞・雑誌でのインタビューや対談に加え、日本女性ウェルビーイング学会会員・運営委員、一般社団法人ガールパワー理事などを務める。プライベートでは37歳で結婚、39歳で出産した一児の母。



勝 福利厚生の手厚い大企業は別かもしれませんが、出産・育児期間中の収入は、フルタイムの時よりも減ってしまいますよね。職場に復帰した時、同じ仕事に戻れないこともあると聞きました。若い女性が「自分のキャリアにとって、出産はマイナスでしかない」と考えるのも、仕方ないのかもしれない。でもね、仕事を辞めてしまわない限り、ある程度の期間が経てば、また盛り返せると思うんです。私も自分で感じたんですけれど、子育てで得た知恵と知識、能力って、す

ごいですよね。時短が上手になったり、優先順位のつけ方がすごくうまくなったリ……。それが後になって、必ず活きるんです。

三浦 実体験として感じます。母親になると本当に時間がないから、時間の使い方がうまくなる。最初の子育ての時、常にギリギリできつかったですけど、「今、使えるこの短い時間のなかで、何をすれば一番成果が上げられるのか」を必死に考えて仕事をしていたので、それが後々とても役に立ちました。

勝 何から先に手をつけるべきか、どうすれば早く終わらせられるかを、自然に考えるようになるんです。

三浦 はい。私も子育てによって、時間の使い方がうまくなったと思いますけど、今、「難しいなあ」と感じているのは、「仕事」「家庭」「自分」の優先順位です。今の私は実際、平日はやっぱり仕事優先で、土日のどちらかは家族との時間にあてたい……とと思っているので、自分のためのヨガとかピラティスとか、本当は行きたいのにまったく

行かれてないんです。

勝 自分のための時間を作るのは難しいでしょうね。三浦さんのように企業にいる方は、特にね。

私の場合、子育てが一段落して、仕事に復帰してからかなり経つし、立場としてはフリーでもあるので、今の私の優先順位は「自分」を一番にしています。自分の健康を保つこと、自分が快適にいることが一番だと思うんですね。だからそのために、仕事をしたり、何か新しいことをしたり……。これからは、ちょっとわがままに、「自分ファースト」でやっていこうと思っていますね。

三浦 そうあるべきですね。おっしゃる通りに私の場合、会社があるのでなかなか難しいんですけど、「自分が幸せじゃないと、社員とその家族を幸せにできない」とは常々思っています。その意味でも「自分ファースト」でいたいと思いますけど、「ピラティスに行ったら、代わりにどの時間を削る？」ということになってしまつので、やっぱり時間が足りませんね。

ちよつとわがままな「自分ファースト」



本郷相談所が“終活サロン”にリニューアル！「本郷終活サロン」



営業時間 9:00～18:00 年中無休

アクセス

JR 水道橋駅より徒歩5分
丸の内線・大江戸線 本郷三丁目駅
より徒歩5分

興安寺本郷陵苑の目の前にある当社の「本郷相談所」が、葬儀、お墓探し、改葬（墓じまい）、相続手続き、遺言作成、相続税対策、遺品整理、生前整理、不動産、介護、保険、家族信託など、“終活のすべて”に対応できる「本郷終活サロン」としてリニューアルしました。

「本郷終活サロン」には、ニチリョクの「プレミアムサービス課」スタッフが常駐しており、いつでもお客様のご相談に対応いたします。年中無休で営業しておりますので、ご都合の良いタイミングでお気軽にお立ち寄りください。

お問い合わせ

03-3812-1051 (サロン直通、9:00～18:00)

0120-300-100 (代表電話、24時間対応)

★アンケートにお答えください！★

下記アンケートにお答えください。お答えいただいたお客様の中から抽選で5名様に
ギフトカード500円をプレゼントいたします。

- 自分が亡くなった後に知らせて欲しい人、立ち会ってほしい人などを家族に伝えていますか？
- 日頃より大切な人に感謝の気持ちを伝えていますか？
- 自分が亡くなった後に家族が払う相続税について考えたことがありますか？
- 家族が継続して利用できる支援サービスや相談先をリストアップしていますか？

応募方法

宛名台紙の応募ハガキにアンケートの答えと必要事項を記入してお送りください。右側の二次元コードからもアクセスできます。応募締切：2025年4月18日（金）まで。



★冬号アンケート集計結果発表★

- エンディングノートを作成していますか？
★はい 154 ★いいえ 448
- エンディングノートを相談したり、家族に見せていますか？
★はい 68 ★いいえ 532
- 終末医療・介護に関する希望を文章にしていますか？
★はい 91 ★いいえ 512
- 終末医療・介護に関する考えを家族と共有していますか？
★はい 229 ★いいえ 373

冬号プレゼント当選者発表

5名様に ギフトカード500円

GIFT CARD

竹内孝一様(富士見市)
佐川みどり様(多摩市)
飯田正一様(千葉市)
垣花富夫様(名古屋市)
横山 弘様(朝霞市)

次号 さくら倶楽部
vol.16 2025.夏号
2025年6月中旬発行予定です。

10名様に クロスワードパズル正解当選者
ギフトカード1000円

高橋健次様(佐久市)
内藤洋子様(大和市)
櫛原慎一様(取手市)
宇佐龍也様(江戸川区)
植田達博様(多摩市)
吉尾雅之様(印旛郡)
佐藤英文様(入間郡)
石田 弘様(四街道市)
松本利数様(あきるの市)
佐藤 晃様(杉並区)

クロスワードパズルに挑戦！

正解者の中から抽選でギフトカード1000円を10名様にプレゼント

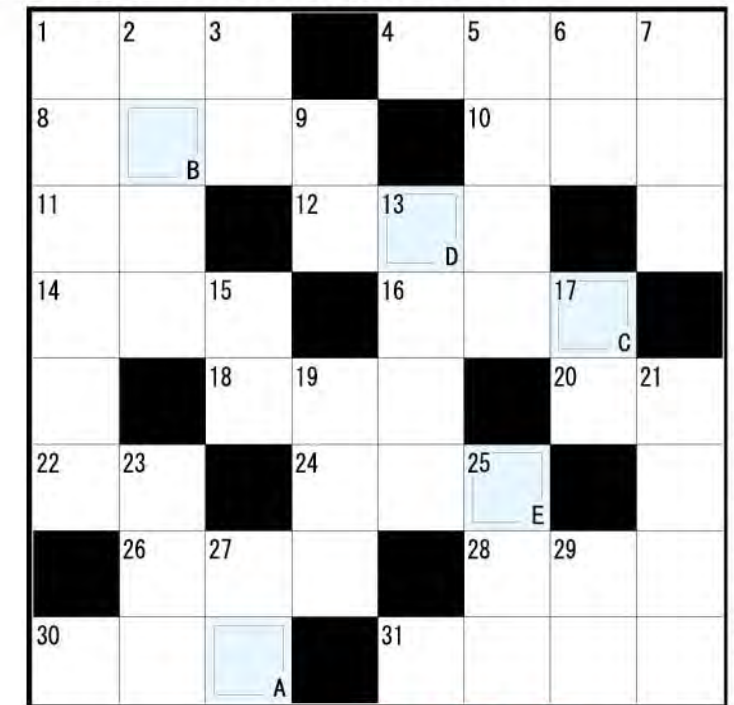
問題 クロスワードを解いて、A～Eに入る文字を並べてできる言葉は何でしょう？

タテのカギ

- 「独眼竜」と称される戦国武将
- かさの部分飾り切りすること
- 〇〇我慢は体に毒ですよ
- ワイン選びはこの人にお任せ
- みたらし団子に1本刺さる
- 湖はレイク、では川は？
- 疎通を図りたい
- 国と国との商取引
- 〇〇ガーデンで生をゴクゴク
- 「熨斗」の読み方
- 悲劇『〇〇とジュリエット』
- 手紙で、本文の後に書き加える
- 〇〇船に乗った姿で描かれる七福神
- 新体操でヒラヒラと操る
- 〇〇→現在→未来
- ゴーヤーは〇〇科

ヨコのカギ

- バッテリーボックスに立つ選手
- ダンスにこっそり貯めてるの♪
- 文章などの誤りを正しく直すこと
- 磨かないと、痛みますよ
- 〇〇いとこ=はとこ
- 茶巾〇〇〇、乳〇〇〇
- ムンクの代表作
- 動物園、国立博物館、不忍池……
- 別名「医者いらず」
- 量より〇〇
- お笑いコンビが披露
- 〇〇〇発車。結論が出ないまま実行へ
- ガーナといえばこの豆
- ハットかキャップ
- パスタにも合うツブツブ
- 木の香気を浴びてやすらぐ〇〇〇〇浴



ヒント：屋根より高い……

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

応募方法

宛名台紙の応募ハガキに「答え」をお書きの上、氏名などを記入してお送りください。二次元コードからも応募できます。応募締切：2025年4月18日（金）まで。



ゆうゆう川柳塾

今回のお題「チャンス」。多数のご応募、ありがとうございました。

課題「チャンス」に多くの投句を頂きました。
題の「チャンス」を読み込まないで作られた作品に良い句がありました。

特選

商品券 3000円

望みあり 余命告知も新治療

鈴木 正様

秀句

商品券 2000円

今度こそ今度こそはの宝くじ

若松誠也様

折角の機会逃した後がない

安江健三様

新年は仕切り直しのいい機会

勝原妙子様

お財布の紐を緩めて運試し

佐藤信夫様

憧れのあの子が傘を持ってない

櫻井有加様

有馬から夢と希望がやって来る

小池久恵様

値上がり賀状じまいのいい機会

鈴木 徹様

たまの晴れたため洗濯フル回転

平川洋美様

二十七の妻を射とめて喜寿を待つ

高橋洋一郎様

選句・寸評 佐竹明吟(高田馬場川柳教室講師)

次のお題は「空」です。

応募方法

宛名台紙の応募ハガキに「川柳」をお書きの上、氏名などを記入してお送りください。応募締切：2025年4月18日（金）まで。