

今すぐ使えて効果が出る

夫婦・親子のための

# 問題解決 ガイドブック



一般社団法人 いきいきライフ協会横須賀中央

## ご挨拶

---

夫婦、親子は、身近な存在だけに問題が発生しやすく、お互い辛い思いをすることになりがちです。

本当にどうしようもないケースもありますが、ちょっとした努力や工夫で防げるのもあります。

そうした工夫の中で、高齢者のご夫婦の方や親子の間の問題に  
見えそうなものを、ガイドブックとしてまとめてみました。

ご夫婦、親子の間の問題、特に高齢の方が関係するものは、  
分かってはいても解決するのが難しいものばかりです。

しかし、行動しなければ何も変わりません。  
どんな方法も、まずは試してみて、うまくいかなければ次の方法  
をとるといふふうに一步一步問題解決に取り組み続けることが  
大切ではないかと思えます。

このガイドブックが、お困りごとを抱える皆様のお役に立てれば、  
これ以上の幸せはありません。



いきいきライフ協会横須賀中央  
代表理事 大友康生

# ガイドブックの使い方

このガイドブックでは、高齢の親世代とその子供世代の方を対象に

夫婦の問題3点 ①熟年離婚 ②介護 ③相続

親子の問題3点 ①親子の不和 ②介護 ③相続

と6つの問題について、原因や解決策を、3つのステップに分けて紹介しています。

例) ①熟年離婚 (熟年離婚が増えている。熟年離婚の問題点)

ステップ1 話し合いで解決 (具体的なコツ1~3)

ステップ2 夫婦間契約書をつくってみる ( // )

ステップ3 カウンセラーの利用 ( // )

ご自身が抱えておられるお困りごとの部分をご参照ください。

介護や相続の問題については、夫婦の場合は夫婦2人世帯にスポットをあて、親子の場合は2世代を前提に書いてあります。それぞれ共通する部分もあるので一部内容が重複している部分もありますが、片方だけ読む方もあろうかと思っておりますのでご理解ください。

ここで紹介する方法で必ず問題が解決するというわけではありませんが、既に問題を抱えておられる方には何らかのヒントになるのではないかと考えています。

夫婦  
の問題  
その1

## 熟年離婚

### ●熟年離婚が増えています

2019年は年間6万件（20年前の3倍）

### ●離婚につながる5つの原因

- ・配偶者に飽きた（不満）
- ・暴力・暴言・侮辱
- ・依存症（アルコール、ギャンブル、浪費）
- ・浮気・不倫
- ・嫁姑問題（配偶者の親族との確執）

### ●離婚するとどうなる？

- ・経済的にギリ貧となる可能性が高い
- ・介護の不安
- ・孤独な老後になるリスクがある

3ステップで問題解決 ➤

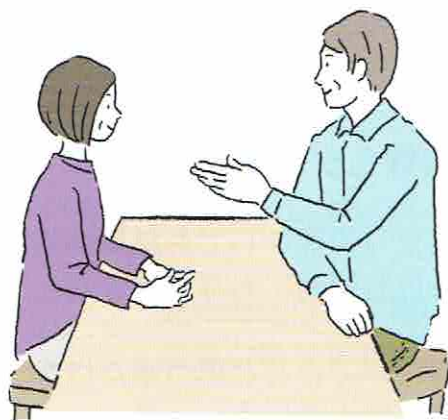
## 熟年離婚 解決 ステップ1

### 話し合いで解決

「それができれば苦労しないよ！」  
と言われないよう夫婦で話し合いを  
するときの3つのコツをお伝えします。

#### コツ1. 事前に日時を決めて話をしましょう。

事前に日時を決めておけば、お互い話し合いに向けて  
考えを整理したり気持ちを落ち着ける余裕ができます。



#### コツ2. お互い相手の話を 最後まで聞きましょう。

片方が『これで良い』と満足する  
まで話したら、次はもう片方が  
同じように話すということを  
繰り返します。

絶対に途中で口をはさまないのが  
コツです。

#### コツ3. 話したことを、その場で紙に書きましょう。

片方が話している間、聞く側が相手の話の要点を  
箇条書きにして、紙に書き出しましょう。

お互いのこだわりや不満が整理され、  
スッキリした気持ちで解決に向けた  
話し合いができるようになります。



## 熟年離婚 解決 ステップ2

# 夫婦間契約書をつくってみる

「夫婦間契約書」聞きなれない言葉ですが、契約書を作ること、守るべきこと、改善することがはっきりします。

### コツ1. 押し付けはダメ。

「〇〇をしないで頂戴」という押しつけからは何も生まれません。

相手の願いを聞いて、自分から「〇〇をする」と決めたことだけを契約書に書きましょう。

### コツ2. 無理もダメ。



あまり無理をしても結局実行できなければ何にもなりません。

自分ができると思う事だけを契約書に書きましょう。

### コツ3. 罰則は不要。

お互いが契約を守ろうとする意識が大切です。  
罰則などを作る必要はありません。

契約が守れなかったときには、条件を変えて新しい契約書を作りなおしましょう。

## 熟年離婚 解決 ステップ3

# カウンセラーや調停の利用 を考える

ステップ1とステップ2を試してうまくいかないときは、第三者を入れて話し合いをすることも考えましょう。

### コツ1. 夫婦だけで問題を 抱えこまないこと。

話し合いで解決しない状態が1年以上続いたときは、信頼できる親族や友人、プロのカウンセラーなどに間に入ってもらうことを検討しましょう。



### コツ2. 将来の生活設計を考えて結論を出しましょう。

熟年離婚は、老後の生活設計までしっかり検討する必要があります。

それが難しい場合は、改めて今の関係を改善することを考えるしかありません。

### コツ3. 裁判所の調停制度の利用を検討しましょう。

裁判所では夫婦関係調整調停という制度があります。円満な夫婦関係を回復するための話し合いをする場として助言や解決案の提示をしてくれます。

離婚を迷っている人も利用できます。

夫婦  
の問題  
その2

## 老老介護

### ●老老介護が増えています

在宅介護の半分以上は老老介護です。

### ●老老介護の5つの問題

- ・身体的負担（介護者の腰痛など）
- ・精神的負担（ストレスからの虐待）
- ・共倒れ（介護する側の限界）
- ・認知症の原因（ストレスから認知症へ）
- ・介護破綻

### ●老老介護の原因

- ・経済的な問題（必要なお金が無い）
- ・家族の問題（子供が遠くに住んでいる）
- ・抵抗感（他人に介護されたくない）

3ステップで問題解決 ➤



## 老老介護 解決 ステップ1

# まずは相談からスタート

夫婦間で介護が必要になったら、なるべく早いタイミングで周囲に相談しましょう。

### コツ1. まずは地域包括支援センターに相談。

まずは地域包括支援センターに相談しましょう。  
担当のケアマネさんには、自分たちの状況と希望を  
包み隠さず伝えてアドバイスを受けましょう。



### コツ2. こだわりを捨てて 夫婦の幸せを第一に。

子供たちや他人の世話になりたくないというこだわりを捨て、夫婦  
が支え合うだけではなく、  
配偶者以外の身内や社会にも  
支えてもらう意識を持ちましょう。

### コツ3. 生活設計については 専門家のアドバイスも。

ケアマネさんは利用者のお金の  
ことには関与しません。

老後の問題はお金の問題でも  
ありますので、FPなど生活設計  
の専門家に相談するのも良いでしょう。



## 老老介護 解決 ステップ2

# 介護保険を有効に活用

介護サービスは急速に普及・充実しています。有効活用して介護する側、される側、双方の生活を充実させましょう。

### コツ1. 介護サービスを上手に利用する。

介護を少しでも楽にするために様々なサービスを積極的に利用しましょう。  
年金だけで足りない場合、不動産の活用や預貯金の取り崩しも検討しましょう。



### コツ2. お金のことも含めて 専門家と相談を。

介護サービスの専門家は、お金の面には立ち入らないものです。

年金以外に介護サービスに利用できるお金があるのであれば、その部分も含めて相談をするようにしましょう。

### コツ3. 介護保険外の自費サービスも検討しましょう。

更に資金に余裕があれば、介護保険外の自費契約によるサービスの利用を検討しても良いかもしれません。

## 老老介護 解決 ステップ3

# 施設の利用を積極的に 検討しましょう

身心の状況の変化に合わせて最適な施設を選択しましょう。

キーワードは「住居すごろく」

### コツ1. 施設の”得意”を見極めましょう。

高齢者向けの施設には認知症が得意な施設もあれば寝たきりが得意な施設もあって、万能型というのはありません。

状況の変化に合わせて転施設も検討しましょう。

### コツ2. 責任者が変わることで別の施設になることも。

高齢者向け施設の良し悪しは、設備以上に人の占める割合が大きいものです。

今まで良いと思っていた施設が、責任者が変わることで方針が変わり、全く違う施設になってしまうこともあります。



### コツ3. 最後は自宅という選択肢もあります。

寝たきりになって延命以外の治療行為も必要無いという状態になれば、施設から出て最期は自宅で迎えるという選択肢もあります。

夫婦  
の問題  
その3

## 相 続

### ●高齡夫婦の相続問題

- ・ どうすれば配偶者の余生を守れるか
- ・ お金を残せば大丈夫なのか？

### ●相続問題

- ・ 思わぬ相続人が現れる
- ・ 子供達との相続トラブル
- ・ 配偶者が認知症になった場合
- ・ 配偶者の住むところが無くなる

### ●相続問題の原因

- ・ キーマンを決めていない
- ・ 遺言状を書いていない
- ・ 遺言状の内容が不十分

3ステップで問題解決 ➤

## 相続 解決 ステップ1

### 相続人の確認と キーマンの選定

大丈夫と書いていても相続人の確認は必須です。老後の面倒を見てもらうキーマンも決めておきましょう。

#### コツ1. 必ず相続人の確認をしましょう。

子供さんのいないご夫婦は兄弟姉妹にも法定相続権があるので確認は必須です。

子供さんがいないと相続手続きも非常に面倒になりがちです。



#### コツ2. 早めにキーマンを 決めておきましょう。

キーマン（中心となって面倒をみってくれる人）は、直接、介護をしなくても、介護や医療の手配をしてもらうために必要です。

子供さんがいない方は甥御さん、姪御さんも検討しましょう。

#### コツ3. 身内でキーマンが見つからない人は 身元保証サービスの利用も検討しましょう。

身内でキーマンになれるような人が見つからない場合は、身元保証会社に身元保証を依頼するのも一つの方法です。実の子供より頼りになる場合もあります。

## 相続 解決 ステップ2

### 遺言状の作成

遺言状は必ず作りましょう。  
争続を防ぐだけでなく、配偶者の老後の保護やご自身の老後の介護にも関係します。

#### コツ1. 老後の生活設計と 配偶者の保護を基本に。

財産は残すことより上手に使う事を優先しましょう。残すのであれば、第一に配偶者が余生を安泰に暮らせるように考えましょう。



#### コツ2. 必ず相続人の確認をすること。

子供さんのいないご夫婦は兄弟姉妹にも法定相続権があるので確認は必須です。  
子供さんがいないと相続手続きも非常に面倒になりがちです。

#### コツ3. 遺産はなるべく キーマンに残しましょう。

家族でキーマン（中心となって面倒をみてくれる人）になってくれる人に、役割に応じてしっかり遺産を残すことで、納得して自分たちの老後を支えてもらいましょう。



## 相続 解決 ステップ3

### 遺言状の作成 (財産の残し方以外)

遺言状には、残された家族のケアのため、財産の残し方以外にも書いておくべきことがあります。

#### コツ1. 財産の残し方の理由を記しておく。

キーマンに遺産を多く残すにしても、なぜそうしたかの理由は書いておきましょう。遺産の額と愛情は別であると書いておくことで家族の感情のこじれを防ぐことができます。



#### コツ2. 遺品の扱いと 葬儀供養について記しておく。

財産的価値の無い遺品も遺族にとっては大切なもの。必ず遺品の扱いについて決めておきましょう。

葬儀供養も手配をしておくことで相続人の負担を減らすことができます。

#### コツ3. 残される相続人全員の感情をケアする。

相続の争いは、損得もありますが感情の占める割合が大きいものです。  
残される相続人一人一人の心に響くメッセージを伝えましょう。

親子  
の問題  
その1

## 親子不和

### ●親子不和の問題

親子の不和は弱い立場の側が虐げられ深刻な事態になることも。

### ●代表的な親子不和

- ・金銭トラブル（お金の貸し借りなど）
- ・生活への干渉（互いの生活に干渉する）
- ・DV（暴力、暴言、侮辱など）
- ・住まいの問題
- ・結婚と配偶者への干渉

### ●親子不和の原因

- ・過干渉
- ・甘えや昔の良くない思い出
- ・配偶者

3ステップで問題解決 ▶



## 親子不和 解決 ステップ1

### 話し合い

お互いに「今よりも良い関係を作りたい」という意識があれば、話し合いによる解決が可能です。まずは『関係を改善する』という共通の目標を持ちましょう。

#### コツ1. 定期的な話し合いの機会をつくりましょう。

『より良い関係を築く』という目標をもって着実に話し合いを進めましょう。

月に1回とか週に1回とか定期的に話し合いをする日を決めるのも良い方法です。

#### コツ2. 話し合いの記録を残しましょう。

話し合いをしたら、その内容を記録に残すようにしましょう。せっかく合意したことを忘れ、同じことを話して堂々巡りになるのを防ぐことができます。

#### コツ3. 誰かに間に入ってもらうことも考えましょう。

話し合いがうまくいかないときに第三者に間に入ってもらうのは良い事です。

『何となく仲が良いから』ではなく、信用出来て話をうまくまとめられそうな人に間に入ってもらいましょう。



## 親子不和 解決 ステップ2

# 親子間契約書をつくってみる

親子間契約書は相手を縛るものではなく、契約書を作ることで、自分が努力を続けるために作るものです。

### コツ1. お互いの思いを伝えあうところからスタート。

お互いに、相手に望むことや自分が変わろうと思っていることを伝えあいましょう。  
思いがけない発見があるかもしれません。



### コツ2. 押しつけはダメ。

お互い、自分が納得し妥協できる項目を契約書にまとめましょう。

押し付けの契約はかえって相手との信頼関係を損ねてしまいます。

### コツ3. 罰則は不要。

契約違反に罰則を設ける必要はありません。

もし守れなかったら、相手を責めるのではなく、どこまでなら守れるか考えて、契約書を作りなおしましょう。

いきいきライフ協会横須賀中央では、親子会議開催から親子契約書作成までトータルでサポート致します。

## 親子不和 解決 ステップ3

### 最終手段 弁護士や警察に相談

暴力、虐待、多額の資金流用などの深刻な問題もあります。家族だけで解決が難しい場合は、早めに弁護士や警察に相談しましょう。

#### コツ1. 見極め時を誤らない。

話し合いによる解決の努力を続けても、これ以上は無理だと感じたときには見極め時を誤らないようにしましょう。無理を重ねてしまうと最悪の事態になることもあります。

#### コツ2. 物理的な距離をとる。

親子間の問題は、精神的な支配や依存が基になっている場合があります。引っ越しなど物理的な距離をとることで物事を冷静に見る事ができるかもしれません。

#### コツ3. 専門家に相談する。

暴力や多額の資金流用など深刻な内容については、親子と言えども一対一で解決するのが難しいケースもあります。

その場合、問題の内容に応じて弁護士や警察に相談するのもやむを得ないでしょう。



親子  
の問題  
その2

## 介 護

### ●介護

介護の負担が、貧困、虐待、家庭内不和、犯罪などの原因となる場合があります。

### ●介護が引き起こす問題

- ・経済的負担（介護離職、貧困）
- ・精神的負担（ストレスからの虐待）
- ・家族間の不和（介護による家族の不和）
- ・限界と破綻（犯罪や介護破産）

### ●介護が招く不幸の原因

- ・経済的な問題（必要なお金が無い）
- ・頑張りすぎ（責任感が強すぎる）
- ・孤独（相談相手がいない）

3ステップで問題解決 ➤

## 介護 解決 ステップ1

# 負担を分散する

自分が負える程度の負担を引き受け、それ以上は身内や他者に分散して負担してもらうようにしましょう。

### コツ1. 介護される側の協力も必要。

親がわがままを言いすぎると子供の負担が大きくなって結局は親自身も不幸になります。（虐待や介護放棄の原因になる）子供も言うべきことはきちんと親に言い聞かせましょう。

### コツ2. 身内の協力を得る。

兄弟姉妹がいれば、ちょっとしたことで良いので必ず協力してもらいましょう。

全ての負担を一人で抱えるのとは大きな違いです。同じ当事者として話し合いができる関係が大切です。

### コツ3. 自分の生活と介護の バランスをとる。

老後の問題は、8割がお金の問題と言っても過言ではありません。

介護のプロだけでなく、高齢者の生活設計に詳しい専門家にも相談することで、より快適な人生を全うすることができます。



## 介護 解決 ステップ2

# 介護サービスを 積極的に利用する

上手にサービスを利用することで、介護する側の負担を減らし、介護される側も快適に過ごすことができます。

### コツ1. ケアマネと積極的な 情報・意見の交換をする。

ケアマネは介護のプロですが、あなたのすべてを知っている訳ではありません。

特にお金の事には関与しませんから、介護サービスに使えるお金のことも含めて積極的に情報・意見を交換しましょう。



### コツ2. 財産の取り崩しも考える。

年金だけで足りない場合は財産の取り崩しも検討しましょう。

計画的に使う必要はありますが、介護負担を軽くするためのサービスに費やすお金は、きっと生きたお金の使い方になるはずです。

### コツ3. 更に余裕があれば自費負担サービスも。

経済的に余裕のある方、特に財産を残す相手がいないような方は、介護保険外の自費サービスも検討しましょう。

介護 解決  
ステップ3

## 上手に施設を選び 利用しましょう

親子双方の生活のバランスをとるため、  
上手に施設を選び、利用しましょう。

### コツ1. 徘徊が続くときは施設入所を検討しましょう。

徘徊が続くようになったら施設入所を検討しましょう。  
介護する側が潰れてしまいます。  
今は徘徊を優しくコントロールしてくれる施設もあります。



### コツ2. 施設選びはアドバイザーを利用しましょう。

施設選びのアドバイザーや高齢者  
施設紹介業者を上手に利用しま  
しょう。ネットで選ぶのはお勧め  
しません。

その時々施設の实態を良く知る  
人のアドバイスが一番です。

### コツ3. 転施設も検討しましょう。

「合わないな」と感じたときは転施設を  
検討しましょう。  
環境が変わることによるリスクと、  
ストレスを抱えながら暮らすリスクの  
どちらをとるかは見極める必要があります。



親子  
の問題  
その3

## 相 続

### ●相続トラブルの傾向

相続トラブルの多くは『親の面倒を見た人』と『見なかった人』の確執です。

### ●よくある相続トラブル

- ・ 思わぬ相続人が現れる（確認不足）
- ・ 音信不通だった相続人が突然現れる
- ・ 親と同居していた自宅が共有になる
- ・ 相続がきっかけで兄弟姉妹の仲が険悪になる

### ●相続トラブルの原因

- ・ 財産の多くを自宅不動産が占める
- ・ 遺言状を残さないか内容が不十分
- ・ 親子のコミュニケーション不足

3ステップで問題解決 ➤



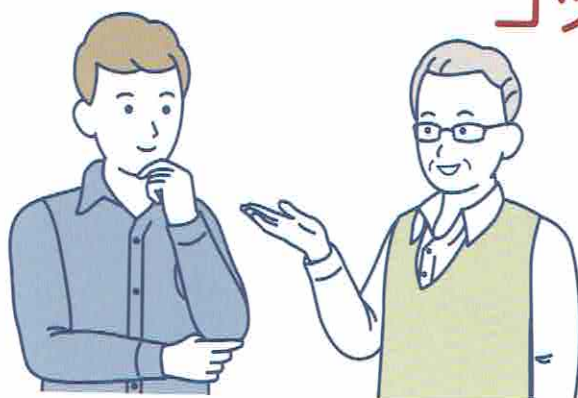
## 相続 解決 ステップ1

# 相続人の確認と キーマンの選定

大丈夫と書いていても相続人の確認は必須です。老後の面倒を見てもらうキーマンも決めておきましょう。

### コツ1. 相続人の事前確認が有効です。

親御さんのいずれかが再婚であったり外国暮らしが長い場合は特に注意が必要です。  
親御さんの出生から現在までの戸籍謄本（戸籍全部事項証明書）を取得しておくのは無駄ではありません。



### コツ2. 相続から目を背けず 話し合いをしましょう。

親子で相続の話がしづらいという方は多いものです。  
しかし、勇気をもって話し合いの機会を持つようにしましょう。

まずは同居している家族や身近にいる親子が話しあうのが良いでしょう。

### コツ3. 話し合いの結果を共有しましょう。

話し合いの結論を全ての相続人に共有しましょう。  
親の口から子供たち全員に説明するのが一番です。

納得が得られない場合は、改めて全員で話し合いをするのも良いでしょう。

いきいきライフ協会横須賀中央では、  
遺言状作成のアドバイスから実際の遺言状作成までサポート致します。

## 相続 解決 ステップ2

# 遺言状の作成

遺言状はご自身を支えてくれた人へのお礼状ですので必ず残しておくようにしましょう。

### コツ1. 遺言状は65歳が適齢期。

65歳になると多くの方は年金が生活の基盤になります。

余生の人生設計や財産の見通しも立てやすくなるので、遺言状を作ることを考えましょう。

いくつになっても遅すぎるという事はありません。

### コツ2. 親に遺言状を書いてもらう努力を惜しまない。

親に遺言状を書いてもらうのはなかなか難しいものですが、自分と親の将来に大きな影響がありますので、努力を惜しまないようにしましょう。

まず自分が遺言状を書いてみるのも一つの方法です。

### コツ3. 役割に応じた遺産分割をする。

遺産は、できるだけ、中心となって面倒をみてくれる家族に残すようにしましょう。

その上で、親の口から、他の家族にきちんと説明するのが、一番不満が残りづらい遺産分割の方法です。



## 相続 解決 ステップ3

# 遺言状以外の生前対策

残された家族のケアのため、できれば遺言状以外の対策もとっておきましょう。

### コツ1. 家族信託を検討する。

遺言は本人が亡くなってからしか効果を発揮しません。

しかし、家族信託は本人が認知症になったり寝たきりになった場合でも老後の生活と家族を守る、遺言状以上に有効な手段です。



### コツ2. 生前贈与を検討する。

生前対策と言えば生前贈与が代表的なものです。特に負担付贈与といって家を贈与する代わりに、残りの住宅ローンを支払ってもらするなどいろいろな使い方ができます。

### コツ3. 任意後見契約を検討する。

任意後見契約とは、将来自分の判断力が衰えたときに信頼できる人に財産管理や身上監護を任せる契約を結んでおくものです。

遺言状より先に効果を発揮するので生前対策としてとても有効です。

いきいきライフ協会横須賀中央では、遺言状作成のアドバイスから実際の作成までトータルでお引受しています。

一般社団法人  
いきいきライフ協会 横須賀中央

〒238-0007

神奈川県横須賀市若松町3-27

TEL: 046-828-8826

FAX: 046-828-8827

WEB: <http://ikiyoko.net>