

つながる安心、広がる未来

vol.358

2026 AUTUMN
10.15

ながの労福協

“困る前に
つながれる場所”
がここにあります。



ちゃんと暮らせるって、
なんだろう。

CONTENTS

P2-3

教えて先輩シリーズ
第5弾

・もしかして、
これって心のSOS
頑張るすぎる前に
気づいて欲しい
サイン

P4-5

労働組合訪問企画
第1弾！

TDK労働組合浅間支部
支部長矢島信男さんに
インタビュー

P6

長野ろうきん・
こくみん共済 coop
からのお知らせ

P7

AIは「最高の相棒」？
～仲良くなるコツ
こっそり教えます～
第1回：AIに「心」は
あるの？

P8-9

連載シリーズ

・構成団体だより
・あの店この店どんな店

お知らせ

・労福協ダイアリー
発行終了のお知らせ
・長野県からのお知らせ
「食品ロス削減月間」
ご存知ですか？
・長野県消費者団体連絡
協議会からのお知らせ
第56回長野県消費者
大会開催

P10

生活お役立ち情報

・見守り新鮮情報
日頃利用している
事業者からのメールも
フィッシングを疑って
・子ども・若者サポート情報
男性の美容医療
トラブルも増加！

P11

くらしなんでも相談
・遺産相続、放棄について

P12

まちがいさがし
ツナグ

follow me



公式インスタグラム
はじめました！



N.ROUFUKU1960
n.rofuku1960



～ たすけあい 共助の輪を社会に根付かせる ～
一般社団法人 長野県労働者福祉協議会 〈ライフサポートセンター〉



長野県労福協
ホームページ

先輩と後輩の
会話で学ぶ

もしかして、これって心のSOS?

教えて先輩
シリーズ
Vol.05

— がんばりすぎる前に、気づいてほしいサイン。 —

仕事や人間関係、将来のこと。毎日の暮らしの中では、気づかないうちに心が疲れてしまうことがあります。
「なんとなくしんどい」「最近、眠れない」「誰かに話を聞いてほしい」そんな小さな変化も、心からの大切なサインかもしれません。

「これくらい大丈夫」が、いちばん危ない? /



こんな変化はありませんか? /



心の健康は、
体の健康と
同じくらい大切

ストレスや疲れが続くと、心にも不調のサインが現れることがあります。
早めに気づき、休養を取り、信頼できる人や相談機関に話すことが回復への第一歩です。一人で抱え込まず、「相談すること」も健康管理の一つと考えましょう。

※あくまでも目安です。
つらさが続くときは、
早めに相談しましょう。

チェック
してみよう

心のSOSチェック!

- ☐ 朝起きるのがつらい 
- ☐ 夜眠れない・眠りが浅い 
- ☐ 食欲がない・食べ過ぎる 
- ☐ ミスや物忘れが増えた 
- ☐ イライラ・不安が続く 
- ☐ 好きなことが楽しめない 

3つ以上当てはまったら、少し立ち止まって
自分をいたわる時間を。

でも、みんな
頑張っているし、
相談するほどじゃ
ない気がして...

つらさは人と
比べなくていいんだよ

家族や友人、
上司はもちろん
地域の相談機関など
頼れる所は意外と
たくさんあるんだよ

一人で
抱え込んでも
いいんですね

今日は少し
早く休んで
みます!

それが一番!
心も体も、無理を
しすぎないことが
大切だからね



相談できるところ

一人で悩まず、まずは話してみてください。



こころのまど信州

こころの相談・情報ポータルサイト

日々の移ろいを映す窓のように
あなたのこころの変化に寄り添います



こころのまど
信州

悩みを相談してみませんか

こころの耳の相談窓口



コココロ



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



こころの耳
厚生労働省

あなたの「つらい」は、誰かに話していい。一人で抱え込んでも大丈夫です。

労働組合への訪問企画 第1弾！

70キロ先に、組合があった。
－ 労働組合の“いま”を訪ねて－

長野県労福協の東信ブロック選出理事として活躍されている、
TDK労働組合浅間支部の支部長 矢島 信男さんの組合事務所にお伺いし、
組合活動についてお聴きしました。

INTERVIEW

「組合って、何をしているの？」 から一歩先へ。

仲間の笑顔をつくる、TDK労働組合浅間支部での15年。

賃金・一時金の交渉だけが、労働組合の仕事ではありません。
職場環境の改善、福利厚生、仲間とのコミュニケーション、
そして一人ひとりの声を会社に届けること。
今回は、長年にわたり組合活動を続けてきたTDK労働組合浅間支部の
活動と、これからの組合への思いについてお話を伺いました。

PROFILE

矢島 信男（やじま のぶお）

長野県北佐久郡立科町出身。座右の銘は「つらい時こそ笑顔」で。
1992年4月、TDK株式会社千曲川第2テクニカルセンター(当時)入社。1996
年12月、TDK労働組合浅間支部職場代表者を2年間勤め、2010年11月、
TDK労組浅間支部執行委員に就任。2020年11月、TDK労組浅間支部事務
局長、2022年11月、TDK労組浅間支部支部長に就任。現在に至る。

最初は、誰もやる人が
いないので、2年だけと
思い引き受けました

Q. 組合活動を始めたきっかけを教えてください。

A. 約15年前、当時の事務局長から「組合役員をやってくれないか」と声を掛けられたのがきっかけです。
正直、最初は「誰もやる人がいないなら、自分がやってみよう」というくらいの気持ちでした。
ところが、活動続ける中で仲間とのつながりが生まれ、組合活動そのものがだんだん楽しくなっていました。
執行委員として約10年間活動し、その後、事務局長、支部長として現在まで活動を続けています。

仲間に恵まれたことが、長く続けてこられた一番の理由ですね

TDK労働組合浅間支部の主な取り組み

01 賃金・一時金交渉

春と秋に行われる賃金・一時金の交渉は、組合活動の重要な取り組みの一つです。

交渉そのものは中央本部が会社と直接行いますが、支部では組合員から意見や要望を聞き、具体的な要求や提案につなげています。

会社から業績などについて説明を受けたうえで、組合員の声を集め、建設的な話し合いにつなげています。



02 職場の声を聞く

職場集会などを開催し、一人ひとりの意見や要望を直接聞く機会を設けています。

「ちょっと気になる」「ここを変えてほしい」という現場の声を大切にし、組合活動や会社との協議に反映しています。



仲間の笑顔をつくる、労働組合の活動



「組合活動＝交渉」だけじゃない。

労働組合の活動は、賃金や労働条件について会社と交渉することだけではありません。
毎日働く職場をより良くするために、組合員の身近な声を拾い上げ、会社と一緒に改善を進めています。

03 働きやすい職場環境へ

新事務所棟の整備などにあたっては、組合員がより快適に働ける環境づくりについて会社と話し合ってきました。

休憩スペースや食事環境の改善、安全面への取り組みなど、日々の「働きやすさ」につながる改善を進めています。

女性組合員が増えてきたことを受け、女性が利用しやすい休憩スペースの整備にも取り組みました。



04 仲間とのコミュニケーション

職場でのつながりを深めるため、組合員同士が気軽に話せるイベントや「カフェミーティング」なども開催しています。

普段の仕事ではなかなか話す機会のない仲間と交流することも、組合活動の大切な役割の一つです。

「顔を合わせて話す」
ことから、つながりが
生まれる。



05 学び続ける組合へ

「組合役員を対象とした研修会も継続して開催しています。」

「組合活動に必要な知識やスキルを学び、役員一人ひとりが成長することで、組織としても常に進化していく。」

そんな仕組みづくりを大切にしています。



Q. これからの課題は？

A. もっと「組合」を身近に感じてもらいたい。
現在はメールでの情報発信や掲示板などを活用して組合活動を周知していますが、まだまだ「組合が何をしているのか分からない」という人もいます。
だからこそ、もっと多くの組合員に組合活動へ関心を持ってもらい、気軽に意見や要望を届けてもらえる組織にしていきたいと思っています。
組合員一人ひとりの声があってこそ、組合はより良い組織になっていきます。

MESSAGE

「組合があってよかった」と思ってもらえる組織へ。



毎日忙しく働く中では、仕事のプレッシャーやストレスを感じることもあります。
そんな中で、組合が職場環境や福利厚生を少しでも良くする力になり、皆さんが笑顔で働けるようにしたい。
そして、若い人や女性にも組合活動に参加してもらい、次の世代へ活動をつないでいきたいですね。

「組合員の笑顔のために」

この思いを大切に、これからも仲間と一緒に、より働きやすく、より魅力のある職場をつくっていききたいと思います。

EDITOR'S NOTE

組合活動の原点にあるのは、制度や交渉だけではなく、「一緒に働く仲間を大切にする」という思い。
15年前の小さな一歩から始まった活動は、今も職場のさまざまな場面で続いています。
あなたの「こうなったらいいな」という想いが、職場を変える一歩になるかもしれません。



募集総額

150 億円

特別金利定期預金

プレミアムキャンペーン

期間：2026.10/19日→2027.3/31水

対 象 店頭にて新たなご資金200万円以上をお預け入れの個人の方

対象預金 スーパー定期預金・大口定期預金

はたらく人の想いと生きる
長野ろうきん

他金融機関からのお預け替え等、2026年9月1日以降、本商品預入日までに振込等により、新たに普通預金・貯蓄預金に入金された資金または現金が対象となります。それ以前にお預け入れいただいている当金庫預金のお預け替えは対象外となります。

最新の金利情報については、こちらよりご確認ください。

※期間中であっても募集総額に到達した場合は、到達した月の最終営業日で締め切らせていただきます。

預入期間 **1年** /

年 1.20%

税引き後 年 0.956%

預入期間 **3年** /

年 1.50%

税引き後 年 1.195%

預入金額 **1口 200万円以上**

やむを得ない事情により、キャンペーンの内容が変更・終了となる場合があります。店頭にて説明書をご用意しております。詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉にお問い合わせください。

●他の金利優遇制度との併用はできません。●金利の適用は、初回満期日までの預入期間に限りです。●満期時は自動継続となり、満期日時点における店頭表示金利を適用し、同期間・自動継続型に移行します。●中途解約の場合は、当金庫が定める預入期間に応じた中途解約利率を適用いたします。●2013年1月1日から2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には「復興特別所得税」が追加課税されますので20.315%の税金がかかります。(国税15.315%、地方税5%) また税引後利率は小数点以下第3位未満を切り捨てて表示しています。●取扱期間中であっても、金利情勢が大幅に変化した場合には、新規申込の受付を中止することがあります。また、金利情勢により、適用金利が変更になる場合があります。 2026年10月1日現在

自賠責共済

ご継続を忘れていませんか？

自動車損害賠償責任共済

マイカー共済とあわせてのご加入をおすすめします。

こくみん共済 coop 公式キャラクター ビットくん

自賠責共済(保険)って？

事故が起きたときの、相手方への賠償保障です。

相手方への賠償	
死 亡	最高3,000万円
け が	最高120万円
後遺障がい	程度に応じて 4,000万円～75万円

※神経系統・精神・胸腹部臓器に著しい障がいを残して介護が必要な場合
[常時介護のとき]最高4,000万円、[随時介護のとき]最高3,000万円、後遺障がいの程度により第1級:最高3,000万円～第14級:最高75万円

もし、加入していなかったら？

未加入で運行した場合、法律により罰せられます。

6か月の範囲内の 違反点数 **6点**

免許停止

1年以下の 懲役 または 罰金

すべての原付・バイク・自動車は法律(自動車損害賠償保障法)で**自賠責共済(保険)**の加入が義務づけられています。

自賠責共済の加入のお手続きはカンタン2ステップ

STEP 1 手続きに必要な書類をご用意ください。

- 契約される車両の車検証*
- 満期をむかえる自賠責共済(保険)証明書

STEP 2 共済掛金を添えて最寄りのこくみん共済coopの職員・窓口または自賠責共済代理店へお申し込みください。

こくみん共済coop 窓口

自賠責共済代理店

※電子車検証をお持ちの方は自動車検査証記録事項、車検のない車種(原付、バイク)は標識交付証明書・軽自動車届出済証など

●ここに記載されている内容は、共済商品の概要を説明したものです。詳しくは最寄りのこくみん共済 coop お問い合わせください。

こくみん共済 coop の組合員なら組合員特典をご利用いただけます！

もしものときはもちろん、日頃のメンテナンスまで

全国に約1,200カ所 **指定整備工場**

事故時の修理

車検サービス

各種点検整備

この機能が自印です！

COLUMN

AIは「最高の相棒」？ ～仲良くなるコツ こっそり教えます～

第1回 | AIに「心」はあるの？

信濃毎日新聞社ビジネス開発局長 松井慎央

「チャッピーが一番の相談相手になってくれた。
本当に救われた」

弊社OBの先輩男性がうれしそうに語ったのは
2026年2月。病気を半年ほど患った際、AIの
ChatGPT、通称「チャッピー」に何度も相談し
た。その度に「励ましてくれた」のが心の大きな
支えになり、病を乗り越える力になったそうだ。

言葉をかければ（入力すれば）、答えが出てく
るのがAIだ。ただ、AIに「心」はあるの？

◇

結論から言えば、「心」はない。喜び、怒り、
哀しみ、楽しみを感じているわけではなく、正体
は、いわば「すごく高性能な自動しりとりマシン
」だ。

AIは膨大なデータを学習し、私たちが投げかけ
た言葉に、「次に来る確率が最も高い言葉」を短
時間で計算してつなげて出力する。例えば「空
が」と入れれば、「青い」という言葉を選び出
す。これを猛烈なスピードで繰り返すことで、ま
るで人間が考えて話しているように見えるのだ。

◇

「なんだ、ただの計算か」とガッカリしないで
ほしい。

私は多くの業務をAIと一緒にしている。メール
返信の下書き、会議録の生成、アイデア出しの
「壁打ち」など。他方、個人的には自分が見た夢
を入力する「夢占い」を時々使って、「ヘー」と
思う。「突然、将棋の藤井聡太さんと対局するこ
とになったが、相手は和装なのにこちらはパジャ
マ姿…」と分析を頼むと、「深層心理を探ったよ

うな、もっともらしい解釈」が返ってくる。そう
いう見方もあるのかーと、少しドキリとする。す
ごく面白い。

心がないツールだからこそ、他人には言いにく
い悩みもさらけ出せるし、AIもまた、忖度（そん
たく）なしに言葉を返してくれる。

AIに心はないけれど、あなたの仕事を効率化
し、日常をちょっと楽しくしてくれる「便利なツ
ール」（ドラえもののひみつ道具）と捉えてほし
い。大事ななのは、やりとりにのめり込み過ぎない
こと、回答をすぐに信じないようにすること。そ
のわけは次回で…。

（筆者略歴）

松井慎央（まつい・みつひろ）。信濃毎日新聞社ビ
ジネス開発局長。長野市出身。編集局の記者、デス
ク、デジタル編集部長を経て2026年3月からビジネス
開発局長。新規ビジネスとして企業・団体向けに生成
AI「信毎SHINC」を提供している。



筆者が生成AIで作成

構成団体だより

連合長野 上伊那地域協議会

上伊那地域協議会（上伊那地協）は、伊那市・駒ヶ根市・辰野町・箕輪町・飯島町・南箕輪村・宮田村・中川村を活動エリアとし、働く仲間の暮らしと雇用を守るための活動を展開しています。現在、17産別・50単組・約10,800名の組合員が結集し、「働くことを軸とする安心社会」の実現をめざして取り組みを進めています。



本年4月25日には、県伊那文化会館で「第97回上伊那地区メーデー」を開催し、組合員や家族など約900人が参加しました。式典では労働者の連帯を確認するとともに、賃金・労働条件の向上や平和で安心して暮らせる社会の実現に向けた決意を共有しました。式典後には参加者がシュプレヒコールを行いながら伊那市内をデモ行進し、働く仲間の声を地域へ発信しました。

また、メーデーをはじめ各種集会でフードドライブ活動を実施し、組合員の皆さんから寄せられた256点の食料品を上伊那地区労働者福祉協議会へ寄贈しました。寄贈された食料品は、支援を必要とする方々への生活支援

に活用されています。

地域貢献活動としては、毎年実施している「列島クリーンキャンペーン」にも取り組み、組合員が地域の環境美化活動に参加しています。今後も上伊那地協は、働く仲間と地域社会をつなぐ活動を通じて、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めていきます。



あの店 この店 どんな店

飯田市「食楽居酒屋ちまた」



会話も料理の味を引き出されます。

そんな美味しい料理を手頃なお値段で味わえるのが、「食楽居酒屋ちまた」です。

地域の皆様に愛され、毎晩多くの皆様が訪れています。そんな地域の皆様との会話も楽しい時間です。

皆様も是非お越し頂き。楽しい時間を過ごせて頂ければと思います。



赤石山脈の麓、多くの緑に囲まれ、天竜川を始め多くの清流、そして心暖かく人情にあふれる街飯田市。近い将来のリニア中央新幹線の開通にともない、更なる発展が期待されています。

そんな飯田市のベッドタウン県地区に、「食楽居酒屋ちまた」があります。特選された食材をマスターが精魂込めて作った料理の数々は、どれも絶品で、マスターとの心温まる

飯田地区労福協発信

「食楽居酒屋ちまた」

長野県飯田市県下山471-4

TEL 0265-23-9900

営業時間／17:00～23:00

定休日／不定休



Information

長野県労福協よりお知らせ

長年のご愛用ありがとうございました

38年間

ありがとうございました

「労福協ダイアリー」
発行終了のお知らせ

長野県労福協の「労福協ダイアリー」は、1988年（昭和63年）に発行を開始して以来、皆さまのスケジュール管理の一助として、長くご愛用いただけてきました。しかし近年、手帳の使い方は多様化し、デジタルツールの普及などにより、スケジュール管理の方法も大きく変化しています。このような状況を踏まえ、

2026年版の発行を持って「労福協ダイアリー」の発行を終了することといたしました。

これまで長きにわたりご愛用いただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。今回の決定について、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



長野県よりお知らせ

「もったいない」を減らそう！10月は食品ロス削減月間です。

食品ロス削減推進法の趣旨を理解し、買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないことを実践しましょう。一人ひとりが食べ物を大切にす
る行動が、食品ロスの削減につながります。今日から「もったいない」を減らしましょう！

あつまる！愛ある！ありがとう！

長野県 食品ロス削減月間
フードドライブ
統一キャンペーン

10/1(木)～10/30(金)

～「もったいない」を「ありがとう」に～

全国で発生する食品ロスは年間約461万トンと推計され(農林水産省・環境省調査)、1人1日当たりでは、おにぎり約1個分の食品を捨てていることとなります。物価高騰の今、「もったいない」食品ロスを、誰かの「ありがとう」に繋げるために、フードドライブへの寄付にご協力をお願いします。

お問い合わせ 長野県環境部資源循環推進課 電話：026-235-7181 FAX：026-235-7259
メール junkan@pref.nagano.lg.jp

長野県フードバンク活動団体連絡会

▲キャンペーン専用ページ

ちっぷすー、めーどる、かんづーめー、おこーめー

QRコード

信州 食べきりキャンペーン
デジタルスタンプラリー

2026

食べきって、撮って、当てよう！

おいしく食べきる。その行動が、食品ロス削減につながる。

キャンペーン期間 2026年10月1日(木)～2027年1月17日(日)

食べ終わったお皿を撮影すると
スタンプ1個GET!

詳しくはこちら！

スタンプ3個で抽選応募

星野リゾート宿泊券・お食事券が当たる！

¥1,000

QRコード

長野県消費者団体連絡協議会よりお知らせ

第56回

くらしを守るみんなの力

長野県消費者大会

消費者の権利を守るために

消費者被害が多様化する中、若者から高齢者まで、身近な消費者トラブルについて学び、消費者の権利を守るためにできることを考えます。

日時

令和8年11月27日(金)
13:30～16:00(開場12:45)

主催：長野県消費者団体連絡協議会

※シャトレゼホテル長野地下駐車場をご利用の方は、駐車券をホテルフロントへご提示ください。無料となります。

会場

シャトレゼホテル長野
3階 白鳳の間 ※オンライン参加也可

定員

会場100人／オンライン90名

参加費

無料

お申し込み方法

Eメールでのお申込み
送信先：entry@nccu-coop.org
メール本文に①参加方法(会場/WEB)、②お名前、
③団体名(又は個人)、④メールアドレス、
⑤電話番号、⑥第56回消費者大会、事前質問が
あれば⑦としてご記入し送信してください。
※ご提供いただく個人情報は、学習会の連絡等のみ
使用させていただきます。

お問合せ

長野県消費者団体連絡協議会 TEL 026-261-1380 FAX 026-261-1381
〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川668 コープながの本部内
長野県生活協同組合連合会 事務局：土屋・窪田

講演

「急増する消費者被害に
どう対応するか」

長野県消費者団体
連絡協議会 会長
たむら よしみち
田村 徳至 氏



参加者感想交流会

15:00～15:50

右のQRコードからも
お申込みいただけます⇒



見守り新鮮情報

日頃利用している事業者からのメールもフィッシングを疑って

事例1

普段から利用しているアプリの名前でスマホにメールが届いた。「登録している支払い方法に確認が必要な状態」「更新が遅れるとストアでアプリが購入できなくなる」など書いてあったので、記載のURLからアクセスして、クレジットカード番号等を入力し支払い情報を更新した。ところがその後、ネットショッピングで約20万円の利用を知らせるメールが届いた。どうしたらよいか。（80歳代）

見守るくんの一言助言

そのメール
フィッシング
かも



見守るくん

- 実在する事業者をかたるメールやSMSを送信し、そこに記載されたURLをクリック等させ、偽のウェブサイトに誘導することで、パスワードやクレジットカード番号などを詐取するフィッシング詐欺に関する相談が依然として寄せられています。日頃利用している事業者や公的機関などのメールやSMSであっても、まずはフィッシングを疑いましょう。
- 記載されているURLにはアクセスせず、事前にブックマークした正規サイトのURLや、正規のアプリからアクセスしましょう。リンク先にアクセスしてしまっても、クレジットカード番号などは入力せず、そのサイト上にあるアプリもダウンロードしないことが大切です。
- 不正利用に早く気づけるように、クレジットカード等の明細は、こまめに確認しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

見守り新鮮情報 第550号（2026年9月3日）発行：独立行政法人国民生活センター

子ども・若者サポート情報

男性の美容医療トラブルも増加！

事例1

「全身脱毛が5回で15万円」というクリニックの広告をネットで見つけた。初診のカウンセリングで「全身と顔の脱毛は15回やった方がよい。2年間で約100万円」と言われた。さらに「本日の契約ならさらに学割で安くなる。毎月約3万円で3年間の分割払いだ」と説明され、契約してしまった。高額なので解約したい。（当事者：学生）

事例2

ネット検索で「約6万5千円～」と掲載されたクリニックの広告を見て、包茎手術の無料カウンセリングを受けた。医師から「小学生のようだ」と言われ、急に恥ずかしくなった。「保険適用の手術だと形が悪くなる」と言われ、約65万円の手術を受けた。高額な契約をしたと後悔している。（当事者：学生）

さぼーとくんのひとことアドバイス



さぼーとくん

- 美容医療の施術は、多くの場合、緊急性がありません。カウンセリングを受けるだけのつもりで出向いたところ、不安をあおられたり、大幅な割引を提案されて、即日契約・施術を勧められるケースがあります。その場で判断せず、慎重に検討しましょう。
- 施術の効果やメリットだけではなく、リスク・副作用等については、カウンセラー等からではなく医師から十分に説明を受け、しっかりと納得したうえで施術を受けるかどうか判断してください。
- カウンセリングを受ける前に、希望する施術やリスク・副作用等について自身でも情報収集しておきましょう。
- 一部の美容医療サービスは、期間が1カ月を超え、金額が5万円を超える場合、クーリング・オフができます。一人で悩まず、自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

第233号（2026年7月16日）発行：独立行政法人国民生活センター

くらしなんでも相談 Vol.124

暮らしの「困った」にお答えします！

サラ金、多重債務、架空請求、年金問題、
親権、相続問題など悩みはさまざま。
長野県労働者福祉協議会の相談事例と
アドバイスをご紹介します



佐藤 豊 弁護士

相談事例 1 代襲相続問題



Q

母は5年前に死亡しましたが、父は母より前に死亡しており、父の死後、母は一人暮らしでした。子は私ひとりだけですが、母には遺産と言えるほどの財産はなく、離れて暮らしていて負債の有無も明確ではありませんでした。そのため家庭裁判所で母の相続について相続放棄の手続をしました。

最近、母の弟（私のおじ）Aが死亡したとの連絡がありました。Aは生涯独身で子どももいませんでしたが、事業に成功し多額の遺産があるようです。母の両親は既に死亡していますが、母が死亡した際に相続放棄をした私は、Aの遺産を母に代わって代襲相続することはできるのでしょうか。

A

Aには配偶者がおらず、子どもいない上、両親も先に亡くなっています。そのため、Aが死亡した時点で、姉であるお母さんが生存していれば相続人になりますが、お母さんはAより先に死亡しているため、その子である相談者が、お母さんに代わって相続（代襲相続）することができます。

ところで、お母さんの相続について相談者が相続放棄をしていることから、その後のAの相続において「お母さんに代わって」相続できるのか疑問が生じます。しかし、お母さんの相続に関する相続放棄は、あくまで、お母さんの相続に限って放棄の効果を生じさせるものであり、別個の相続であるAの相続については、お母さんに代わって相続できます。

相談事例 2 相続問題

Q

母の妹（私のおば）Bは生涯独身を通し子どももいませんでしたが、1か月前に急死しました。気落ちした母は、Bの相続につき放棄等の判断をする間もないまま、その後死亡してしまいました。母の両親はだいたい前に亡くなっており、Bの相続人は母以外にはいません。

- (1)母の相続は放棄した後に、Bの遺産を相続することはできますか。
- (2)Bの相続は放棄して、母の遺産だけを相続することはできますか。



A

前問では、相談者の母が死亡し相談者が母の相続を放棄した後に、おじAが死亡しています。しかし本問では、Bが死亡した後に相談者の母が死亡しており、相続関係はB→母→相談者の順序で考えることになります。

- (1)については、相談者が母の相続を放棄すると母の相続に関しては相続人でなかったものとして扱われます。そのため、母が有していたBの財産に関する相続の承認・放棄の選択権も失うことになります。結果として、相談者はBの遺産を相続することはできません。
- (2)については、母の相続を承認して母の財産を引き継ぐ場合、母が有していたBの相続の承認・放棄の選択権も承継します。そのため、Bの相続については熟慮期間内であれば相続放棄をすることが可能です。

相談者が、Bから母への相続、母から相談者への相続につき放棄等の手続を取らなければ、Bから相続した遺産も含め、母の遺産をすべて相談者が相続することになります。

くらし・なんでも相談
（ほっとダイヤル） 無料

・毎月第2土曜日 専門家 ・平日 相談アドバイザー



相談時間

10:00 ~ 15:00(受付終了14:30)

さん きゅー ろ う ふ く

0120-39-6029

8個のまちがいさがし

ご家族で
楽しむ

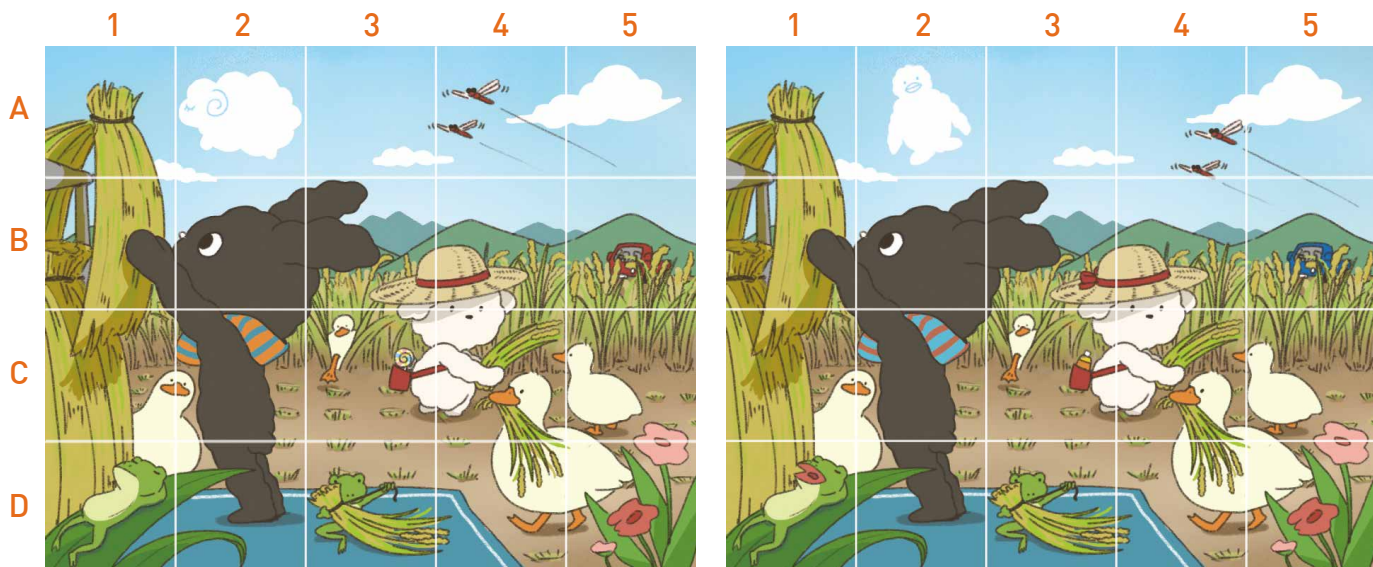


2枚の絵を見比べて、違っているところを8個探してください。

稲刈り

応募締切

11月30日(月)



(イラスト:ムギコ)

まちがいさがしプレゼントの応募方法

①ホームページから応募



<https://www.lsc-nagano.or.jp/>

②郵便はがきでの応募



〒380-0838
長野市県町484-1
センターボア205

一般社団法人
長野県労働者福祉協議会
までご応募ください

応募の際は、次の項目をご記入ください

- クイズの答え(8個)
- 労福協の機関紙に対するご意見・ご要望
- 住所・氏名・年齢・所属団体(単組名)又は勤務先。

—前号の答えと正解者—

2026年7月15日 第357号の正解者



当選者(5名)

工藤 様(塩尻市) / 宮澤 様(長野市)
栗島 様(飯田市) / 藤浪 様(箕輪町)
小松 様(上田市)



正解者の中から抽選で**5名**様に「全国共通お食事券ジェフグルメカード」**1,000円**分をプレゼント!



「ツナグ」のコラムを書いてほしいとの依頼を受けました。ツナグとは「繋ぐ」、それは相続や祭祀承継を思い起こさせる言葉です。このコラムを書いている今、皇族数確保を目的とした改正皇室典範が成立し、女性皇族の婚姻後の身分保持と旧宮家の男系男子の養子制度が導入されました。要するに、天皇の地位は男系男子が承継し、愛子様は天皇になることができません。

今から50年程前、大学に入学した折、最初に学んだ法律が憲法でした。人権は、人種、性、身分などの区別に関係なく、人間である以上当然享有できる普遍的な権利であり、生まれながらに当然享有する自然権である。担当の教授は、海軍での戦争経験があり、国民310万人の犠牲の末に結実した日本国憲法の素晴らしさについて実感を込めて語っておられました。わたし

は、この自然権であるという言葉にいたく感動しました。

更に、「天皇・皇族も、日本国籍を有する日本国民であり、人間であることに基づいて認められる権利は当然保障される」と学びました。人権が自然権であるならば、当然の帰結です。但し、我々の人権も「公共の福祉」によって、一定の制限を受けることと同様に、憲法は、天皇・皇室も、皇位は世襲されることや、職務の特殊性から必要最小限度の特例が認められるとしています。

そうはいつても、今回の改正皇室典範やっぱり疑問が残ります。ヨーロッパの王室において、長子が男女を問わず王位を承継するのが一般であるである現状において、天皇の地位は男系男子だけに承継させることが、「必要最小限度の特例」といえるのでしょうか。天皇陛下はどんなお気持ちでいるのでしょうか。是非憲法の視点から考えてみてください。皇室の方が、今の皇室典範は違憲だと裁判を起したらどうなるのかなと、夢想してしまいます。(Y)