

# 地域ネットワークニュース

～平成22年6月の勉強会のお知らせ & 5月の勉強会報告～

第152回地域ネットワーク勉強会



**知っておきたい!!**

**相続と遺言の基礎知識**

講師：カシマ総合法務サービス 鈴木伸洋氏（司法書士）

6月23日（水）

14:30～16:30

神栖市保健・福祉会館内にて

参加費無料

「遺言」や「相続」と聞くと、「いざとなってから考えればよい」「うちには資産がないから大丈夫」などと考える方も多くいます。しかしながら、資産の有無に関わらず誰でも無縁ではられないのが相続です。

生前に築き上げた財産は金銭のみの価値だけでなく、生活してきた軌跡や思いが込められた大切な遺産です。残された家族が安心して暮らせるように、そして最後の気持ちを伝え、思いを引き継ぐためにも、遺言書は大切なツールです。

遺言書には、簡単に作成できる自筆の遺言書や公証役場で作成される公正証書遺言など、作成方法はいくつかありますが、それぞれにメリット・デメリットがあり、記載事項等は法律により厳格に決められています。

また、認知症の発症などにより判断能力が低下した後の生活を守るために、判断能力が衰える前に支援する人とその内容を決めておく「任意後見制度」があります。

今回の勉強会では、相続の基本的な考え方、遺言書の種類と作成方法、任意後見制度の概要について、司法書士の業務を踏まえてお伝え頂きます。

大切なご家族のためにも、元気なうちから遺言や相続について考えてみませんか。

皆さんの参加をお待ちしております。

開催日時にご注意下さい。

参加を希望される方は事前に電話にてお申し込み下さい。

お問合せ：電話 0299-93-0294 神栖市社会福祉協議会 まちづくりグループ 三浦



第151回地域ネットワーク勉強会報告 平成22年5月11日開催 <参加者27名>

## ストレスと上手に付き合う方法～自分のストレス度をチェックしよう～



【ワーキングストレス研究所 所長 佐藤 浩氏】

自分自身ではストレスをあまり感じないと思ってもストレスチェックシートを使用し、現在のストレス度合いを確認してみると...意外に疲労していたことが発覚。知らず知らずのうちにストレスは蓄積されるものだなあ、と実感しました。

そして、ストレスは外部から与えられることもあります。物事を他人のせいにしていたり、相手の行動・言動が許せなかったりすることなど、自分の思考で作りだしてしまうこともあります。

時にゆったりとした時間を設けて、自分自身に問いかけ（自問自答）、自分を見つめ直すこともストレス解消には必要な要素となります。他人を変えることは難しいですが、自分の思考を変えることは努力次第！

明日からもっといい仕事をするために、リフレッシュと思考転換ができる余裕をもてるように時間を上手に使っていききたい、と感じました。