

さくら 21

2024
令和6・秋
37号

女性のための 座ってできる かんたんヨガ教室

ワーク・ライフ・バランス講座



自分の体と向き合い、仕事や家庭などで感じるストレスを解消し、女性特有の心身の不調の改善にもつながるよう、リフレッシュ。
熱中症予防にもなる呼吸法、
表情筋を動かす顔ヨガ、骨盤矯正など座ってできるヨガポーズを教えていただきました。

女性のための座ってできるかんたんヨガ教室

ワーク・ライフ・バランス講座

講師 ヨガインストラクター
早川 千絵氏

参加者 20名

令和6年7月13日 開催



手鏡を見ながら
顔ヨガ



特集

2面～4面 「離婚と相続」知りたいこといっぱい！

5面 困りごと 相談窓口一覧

離婚 相続



出口裕理法律事務所 弁護士

杉原幸枝さん

弁護士として働き始めて11年目になります。離婚、相続、金銭トラブル、破産、刑事事件なども担当しています。

今の仕事を選んだきっかけ

最初は民間の IT 会社に就職し、やりがいのある仕事をしていましたが30代に向けて、自分の強みを持ち、自分でなければならない仕事をしたいと思い、一念発起して弁護士をめざしました。

仕事でのやりがい

困っている人を、自分の知識、経験、工夫で助けられるところです。

ストレス解消法や大切にしている時間

もっぱら甘いものを食べることです。

これからの夢

目の前の依頼人に、丁寧に誠実に接することを心掛けていますが、これからも 1つ 1つ丁寧に対応しながら、長く続けられたらいいなと思っています。また、岩国には女性弁護士が少ないので、もう少し増えてくれたらいいなと思っています。

- **離婚したいと夫に伝えたくて、絶対に離婚しない(〇年後まで離婚しない)**と言われました。それでも離婚したい場合はどうしたらいいですか？

- 間に人に入ってもらって話し合う方が多いです。それでも難しい場合、弁護士に依頼して交渉したり、調停を申し立てたりすることもできます。調停を申し立てる場合、弁護士に依頼する人もいますが、自分で調停を申し立てる人もいます。

- **夫に「お前は稼ぎが少ない(収入がない)から親権者にはなれない」と言われましたが、本当ですか？**

- 嘘です。収入が少ない場合でも、母親が親権者になれるケースは多いです。ただ、親権者がどちらになるかは色々な要素を考慮して決められますので、親権で争いになりそうな場合は一度弁護士に相談してみてください。(共同親権の制度が始まって、どちらが子供を引き取って育てるか、という点ではこれまでと同じように争いになる可能性があると思います)収入が少ない場合、離婚後は児童扶養手当(児童手当とは別の制度です)を受給したり、養育費を請求することを検討してください。

離婚

- **生きているうちは離婚しないけど、夫が死んだら離婚したいのですが。**
 - 死んでしまった人とは離婚できません。復氏届を出して結婚前の姓に戻ったり、姻族関係終了届を出して姻族関係を終了させたりすることができまのでそれらの手続を検討してください。

- **夫(妻)の死亡後に再婚する場合はどのようなステップを踏んで進めていくのでしょうか？**
 - 特に手続きは必要なく、婚姻届を提出できます。上に書いたように復氏届や姻族関係終了届を出す方もおられますが、出さなくても再婚はできます。

- **まだ離婚するかどうか決意できていないのですが、弁護士に相談してもいいですか？**
 - 決意できてなくても相談していいと思います。もし離婚するとしたら、どういう準備が必要か等のアドバイスを受けることができます。ただ、最終的に離婚するかどうかは、弁護士が決めることはできませんので、ご自身で決めていただく必要があります。

- **離婚で弁護士に相談に行った方がいゝのはどういう場合ですか？**
 - 離婚するのであれば、とりあえず相談に行ってみてください。弁護士に対応を依頼するほどでなくても、状況に応じたアドバイスが受けられます。

- **養育費っていくらですか？**
 - 払う側の収入ともらう側の収入、子どもの人数、年齢によって金額が変わります。調停・審判・訴訟で使われる算定表がありますので、参考にしてください。表に書いてある収入は税込みの金額です。

https://www.courts.go.jp/tokyo-f/saiban/tetuzuki/youikuhi_santei_hyou/index.html
※「養育費・婚姻費用算定表」「裁判所」で検索すると出てきます。令和元年版(令和元年 12 月 23 日に公表された改定標準算定表)を見てください。

日本史上、はじめて法曹の世界に飛び込んだ一人の女性の実話に基づくオリジナルストーリーが放送されていますね。困難な時代の中で道なき道を切り開いてきた法曹たちの姿は男女共同参画社会を目指す原点であるのではないのでしょうか。1952年に初めての女性判事が誕生しました。現在、岩国市でも、2名の女性弁護士が活躍されています。その中の一人でもある杉原幸枝さんに令和5年度男女共同参画講座で講師として「離婚と相続」をテーマにお話しいただいたところ、大きな反響がありました。まだまだ聞きたいこと聞きたいこともあったようですので、杉原弁護士にお願いし、質問事項に答えていただきました。

- **とりあえず相談したい場合(結果として依頼しなくても済んだ場合)は料金がかかりますか？**
 - 相談料は30分5,500円の法律事務所が多いです。法テラスが使える場合等、無料のこともあります。各法律事務所に電話して聞いてみてください。

- **調停離婚と裁判離婚はどのように違うのでしょうか？**
 - 離婚は、必ず調停を先に行い、調停の話し合いでまとまらない場合に裁判にすることになっています。

- **生活もどうなるか分からないし、夫が自分が親権者になるなら離婚するというので、とりあえず、夫を親権者にしようと思います。後で親権者を変えれば大丈夫ですよね？**
 - 後で親権者を変えるのは本当に大変です。ケースバイケースですが、最終的に親権者変更が認められないケースが多くあります。離婚届を出す前に一度弁護士に相談してみてください。

- **財産分与は名義を問わず原則半分とのこと。住宅はどうなりますか。母と子で元の家に暮らし続けることができますか？**
 - 住宅を含めて全体が二分の一になるよう、調整することになります。母と子で元の家に暮らし続けることができるかどうかはケースバイケースです。個々の事情によって結論が変わりますので弁護士に相談してください。

法テラス

経済的に余裕がない場合、無料法律相談ができます。

弁護士、司法書士の費用が心配。こんなこと聞いていいのかなそんな時は法テラスに相談してみましょ

・収入・資産が一定基準以下の方が対象です

・事前電話予約 ・相談時間 30 分

・相談回数に限りがあります

詳しくは <https://www.houterasu.or.jp/>

電話 0570-078353

法テラスは国が設立した公的な法人です。



相続



- **親が「長男に全てを相続させる」との遺言を残していました。嫁に行った私に相続権はないのでしょうか。**
 - 遺留分侵害額請求をすることが考えられます。ただし、期間制限があり、相続の開始及び遺留分を侵害する贈与又は遺贈があったことを知った時から1年以内に請求をしなければなりません。早めに弁護士に相談してアドバイスを受けてください。

- **借金はどうなりますか。**
 - 相続の対象です。
 - 原則として相続人が法定相続分に応じて支払い義務を負います。遺言で相続分が指定された場合でも、債権者(貸主)は遺言の内容にかかわらず、法定相続分に応じて各相続人に請求することができますので注意してください。ただ、債権者が指定された相続分に応じた債務の承継を承認したときは、指定された相続分に応じて支払うことができます。
 - 借金を支払いたくない場合は、相続放棄や限定承認を検討してください。



- **「特別の寄与」とは何ですか。**
 - 被相続人(亡くなった人)の療養看護等に努めた親族の貢献に報いるために平成30年に新設された制度です。
 - 被相続人に対して、無償で療養看護その他の労務を提供した場合に、相続人に対して金銭請求ができます(遺産分割の当事者になるわけではありません。)期間制限がありますので、早めに弁護士に相談してアドバイスを受けてください。

- **相続人間で話し合いがまとまりません。**
 - 弁護士に依頼して交渉したり、調停を申し立てて協議することになります。調停を申し立てる場合、自分で調停を申し立てる人も弁護士に依頼する人もいますが、自分で調停を申し立てる場合も、見通しをたてるために一度弁護士に相談することをお勧めします。

- **自筆証書遺言書保管制度について教えて欲しいです。**
 - 法務局で自筆証書遺言書を預かってもらえる制度で、手数料も比較的安いです。「検認」も不要です。法務省ホームページに「自筆証書遺言書保管制度」の説明が載っていますので見てみてください。
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

- **遺言書を作ってもらいましょう。**
 - 公正証書遺言、自筆証書遺言がありますが、おすすめは公正証書遺言です。
 - 公正証書遺言は公証人に作ってもらうもので、有料で、証人も2人必要です。しかし、証明力が高く、記載ミスも防ぐことができ、誰かが遺言書を偽造した等といった争いごと減らすことができます。遺言者が亡くなった後の検認という手続きも不要です。
 - 自筆証書遺言は遺言者本人が手書きで書く遺言です。書き方に決まりが多く、書き方の不備で無効になることもあるので、必ず本などで書き方を調べてから書いてください。遺言者の死亡後は家庭裁判所で「検認」の手続きをとってください。

困りごと

一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、
一度相談してみませんか



こころや身体の健康に関する相談

岩国市保健センター ☎ (0827) 24 - 3751

月～金(祝日、年末年始を除く)

8:30～17:15

こころの健康相談(公認心理師による)

毎月第1金曜日 14:00～16:00(要予約)

引きこもりの悩み(本人・家族)

くらし自立応援センターいわくに

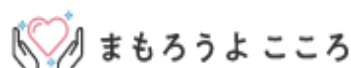
(岩国市社会福祉協議会内)

☎ (0827) 24 - 2571

月～金(祝日、年末年始を除く)

8:30～17:15

LINEなどのSNSやチャットでの悩みの相談



365日、24時間



相談できる時間は相談先によって違います

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

児童虐待かと思った時の相談

児童相談所虐待対応ダイヤル(全国共通)

☎ 1 8 9 365日、24時間

ギャンブルをやめたいがやめられず 悩んでいる方またはその家族の相談

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)日本

岩国グループ(代表イサオ氏)

☎ 090-7975-8928

暴力・犯罪等に関する相談

配偶者・パートナーからの暴力に関する相談

男女共同参画相談

岩国市男女共同参画室

☎ (0827) 29-1155

月～金 8:30～17:15

(祝日、年末年始を除く)

DVホットライン

山口県配偶者暴力相談支援センター

☎ 0120-23-8122 緊急時のみ

夫婦や家族の問題、セクハラや配偶者等からの 暴力に関する相談

山口県男女共同参画相談センター

(山口県配者暴力相談支援センター)

☎ (083) 901-1122

月～金 8:30～22:00

土・日 9:00～18:00

(祝日、年末年始を除く)面接相談は要予約

痴漢の被害など女性への暴力相談・性犯罪

レディースサポート 110

・山口県警察本部 ☎ 0120-378-387

携帯電話から (083) 932-7830

・岩国警察署 ☎ (0827) 24-0110

・やまぐち性暴力相談ダイヤルあさがお

(山口県男女共同参画相談センター内)

☎ (083) 902-0889

365日、24時間

差別問題、悩みごと

人権相談

山口地方法務局 岩国支局 ☎ (0827) 43-1125

月～金 8:30～17:15

(祝日、年末年始を除く)

岩国市困りごと相談窓口一覧

こころや身体の健康に関する相談や労働、経営、
職場問題に関する相談など相談先をまとめて
掲載しています。



岩国市男女共同参画川柳募集

「男女共同参画」という言葉をご存じですか。

「女性だから」「男性だから」と性別で差別されず、それぞれの個性と能力を十分に発揮できる社会が「男女共同参画社会」です。

家庭、職場、地域、学校など身近な暮らしのさまざまな場面で、「男性だから、女性だから」といった疑問に気づき、普段あなたが感じたことなどを、5・7・5の川柳でユーモラスに表現してみませんか？



募集期間 9月2日（月）～11月25日（月）

表彰

- 一般の部
- ・最優秀賞（1点） 賞状、賞金1万円
 - ・優秀賞（1点） 賞状、賞金5千円
 - ・入選（3点程度） 賞状、図書カード千円

- 学生の部
- ・最優秀賞（1点） 賞状、図書カード3千円
 - ・優秀賞（1点） 賞状、図書カード2千円
 - ・入選（3点程度） 賞状、図書カード千円

申込フォームはこちらから



（一般の部）（学生の部）



※詳しくは、
岩国市ホームページをご覧ください

令和6年4月1日から、
改正配偶者暴力防止法(DV防止法)が始まっています。

ポイントは4つ



- ① 接近禁止命令等の申し立てができる被害者の拡大
→「自由、名誉、財産に対する脅迫を受けた者」が追加。
加えて、重篤な精神的被害を受けた場合も対象になります。
- ② 保護命令の種類の拡大
→「被害者の子への電話等禁止命令」が新設されます。
- ③ 命令の有効期間の伸長
→被害者への接近禁止命令の有効期限が6か月から1年に伸長。
→また、退去等命令の期間について、申し立てにより6か月とする特例が新設されます。
- ④ 厳罰化
→保護命令違反の時には、「2年以下の懲役または200万円以下の罰金」へと加重されます。

詳しくはこちら→



女性のためのつながりサポート山口

(NPO 法人山口女性サポートネットワーク

*山口県の委託事業)

生活の不安、家事・育児の負担、DV、親子関係、職場の人間関係、介護の問題など相談できます。

月～金曜日（祝日除く）10：00～20：00

SNS（チャット相談）

・メール相談（ysnw2021@outlook.jp）

・電話相談（0836-37-5611）

・リモートカウンセリング（要予約）

SNS 相談はこちらから→



編集後記

特集のため、初めて法律事務所を訪問させていただきました。法律の世界が少し身近に感じられるようになった貴重な取材となりました。ご協力ありがとうございました。編集委員 塚本、胃甲、村上、富田