



バックナンバーは
こちらから！

賃貸経営

家族信託で将来の賃貸経営を守る 認知症リスクとその備え

賃貸経営の継続性を脅かすのは、空室や災害だけではなく、意思能力が低下すると、契約更新・修繕・売却・資産の組み替えといった意思決定がストップし、金融機関の手続きすら進まない。これが経営上の最大のボトルネックになり得ます。厚生労働省の推計では、2040年には「高齢者の約6.7人に1人が認知症」とされ、早期の備えは経営リスク対策そのものです。

家族信託とは？「収入は自分、実務は家族」

注目される解決策が「家族信託」。信頼できる家族（受託者）にアパート等の不動産（信託財産）の管理・運用を任せ、賃料収入を受け取る権利（受益）をこれまで通り自分に残す仕組みです。判断力が低下しても財産が「凍結」されにくく、「元気がうち」などの資産を、誰に、どのように引き継ぐかまで設計できるのが強みです。

導入が「広がっている実感を持ってない」という声もありますが、公証役場での民事信託契約件数は2018年2223件→2023年4434件へと約2倍に増加。仕組み自体の社会浸透は着実に進んでいます。

成年後見制度とのちがいは？自由度とスピード

財産管理の選択肢としては成年後見制度も知られます。ただし、後見は家庭裁判所の監督下で運用されるため、新規契約や売却など「攻め」の資産活用には都度の許可が必要。家族に裁量を持たせながら、賃貸戦略（空室対策・修繕・売却判断）と体で意思決定したいケースでは、家族信託の方が設計自由度とスピードで優位に立ちやすいのが実務感覚です。

導入プロセス（現場目線）

①相談窓口の選定

まずは取引のある不動産会社へ。家族信託を理解する会社なら、信託スキームと賃貸戦略（出口設計や資産の組み替え）を「セット」で描いてくれます。契約書作成や登記は司法書士の領域なので、不動産会社―司法書士のタッグが基本です。

②信託する資産と役割の決定

「どの資産を」「誰に」「どう任せるか」を具体化。受託者（任される人）、受益者（収益を受け取る人）、必要に応じて信託監督人（第二受益者まで整理し、家族間で合意形成してトラブルの芽を摘みます）。

メリットを「経営効果」に翻訳すると

- ・止まらない運営・判断力が落ちても賃貸・修繕・売却の実務が継続（凍結リスクを低減）。
- ・収益の連続性：受益者を自分に設定すれば、家賃収入はこれまで通り確保。
- ・承継設計の先回り：終了時の帰属先をあらかじめ指定でき、遺言的機能を持たせられる。

注意点―「万能ではない」を前提に

家族信託だけで相続・税務の悩みが全て解決するわけではありません。代表的な留意点は次のとおり。

- ・遺留分への配慮：受託者以外の相続人から遺留分侵害額請求がある、対抗が難しい場合があります。
- ・節税効果は限定的：相続税・贈与税の大幅圧縮を狙う施策ではない―別の対策と併用が現実的。
- ・ローン物件のハードル：担保付き物件は、金融機関の承認が必要。

↓ 結論：信託＋遺言・生前贈与・保険・法人活用などを「パッケージ」で設計するのが王道です。

はじめる前のチェックリスト

- ・受託者の適性：
 - ・会計管理・入出金の透明性、報告責任を果たせる人材か。
 - ・ガバナンス設計：
 - ・必要に応じて信託監督人や共同受託者を置き、牽制と補助を効かせる。
- ・「出口」の描写：
 - ・信託終了時の帰属（誰に何を残すか）を文書で明確化。
- ・資産の切り分け：
 - ・不動産／現預金／有価証券など、種類別の必要手続きを把握。
- ・賃貸戦略との整合：
 - ・更新・修繕・売却の判断基準（KPI）を信託条項と矛盾なく定義。
- ・コミュニケーション：
 - ・関係者に「目的と分担」を共有し、後日の誤解を防ぐ。

（右記は一般的な論点の例。個別事情は専門家に確認を。）

健康

「朝みそ汁」で暑さに強いからだづくり

連日の猛暑で、熱中症搬送者数は統計開始以来いまだかつてない水準に達しています。高温多湿の日はもちろん、梅雨明け直後や気温が急上昇した日もリスクが高まるため「朝からの備え」が欠かせません。そこで注目したいのが日本人の食卓に根づく「朝みそ汁」。ほんの一杯で水分・ミネラル・エネルギーを同時に補給でき、暑さに負けない体調管理に役立ちます。

「朝みそ汁」が熱中症予防に効く3つの理由

- ①水分補給
睡眠中は発汗や呼吸で体内の水分が失われがち。温かいみそ汁は起床後すぐに摂りやすく、体にやさしい形で水分をチャージできます。
- ②ミネラル補給
みそに含まれる適度な塩分に加え、カリウムやマグネシウムといった電解質が体液バランスをサポート。体温調節機能が整い、体内に熱がこもりにくくなります。
- ③食欲増進
温かい汁物が胃腸をやさしく刺激し、夏バテで落ち込みがちな食欲を後押し。エネルギー源がしっかりと入ること、からだは暑さに適応しやすくなります。

「朝食欠食」が招く思わぬ落とし穴

朝食を抜く習慣は、体脂肪の蓄積や筋肉量の低下につながり、結果として熱中症の発症リスクを押し上げることが報告されています。みそ汁のように飲みやすいメニューを一品でも取り入れれば、欠食を防ぎつつ体調を整えられます。

具沢山で、飲む＋食べる「補給」に

みそ汁は具材次第で主菜級の栄養バランスに早変わり。

- ・野菜：カリウム豊富な夏野菜（なす・トマト・オクラなど）を多めに
- ・たんばく質：豆腐・卵・油揚げ・鶏ささみなどをプラス
- ・香味野菜：しょうがやみょうがで風味と食欲をアップ

旬の食材は味が濃く、価格も手頃。季節ごとの不調を整える働きがある点も見逃せません。

③書面化と手続き

内容を信託契約書に落とし込み、公正証書化で実効性を高めます。不動産は法務局で「信託登記」、現金や預金は「信託口座」の開設が必要。資産の種類に応じて必要手続きが変わる点に注意。費用目安は30万～100万円程度（資産の種類・総額で上下）です。



時短で作れるおすすめレシピ

- A：なすとしょうがのみそ汁**
なす・にんじん・玉ねぎ・油揚げを炒め、だし汁で煮込み、みそとしょうがで仕上げる。
- B：アスパラガスと卵のみそ汁**
水にアスパラを入れて1分半煮たら、溶き卵と粒みそを加えるだけ。だし不要で忙しい朝に最適。

