



財務

不動産を相続したとき、
弁護士は「いつ」「なぜ」必要か

不動産の相続は、名義変更や相続税の対応に加え、遺産分割の話し合いなど“人と手続き”の両面で負担が大きくなりがちです。相続人の思いが交錯しやすく、誰か住むのか・売るのか・賃貸で残すのかといった方針決定でもめることも少なくありません。

そんな時、法的枠組みを踏まえて調整役を担い、交渉や書面作成まで肩代わりできるのが弁護士です。特に、共有名義が多い、評価額が大きい、相続人間で主張が食い違う、といったケースは早めの相談が有効です。

こういう時は弁護士へ ー 5つのサイン

- ① 相続人同士で話し合いが進まない(感情的な対立・音信不通を含む)
 - ② 不動産の分け方案が作れない/合理的な代償金の計算が難しい
 - ③ 自己判断で進めると、後から法的不備を指摘されそうである
 - ④ 収益物件・借地権・底地など、評価や権利関係が複雑
 - ⑤ 税理士・司法書士との連携を含む「丸投げ」体制を作りたい
- これらはいずれも、弁護士が間に入ることで交渉を冷静化し、合意形成のスピードと正確性を上げやすい局面です。

依頼するメリット(現場で効くポイント)

- ・ 法的に妥当な「分け方」の設計
- ・ 代償金や持分調整を、判例や実務相場に照らして提案。
- ・ 不動産評価の適正化
- ・ 路線価や収益還元率など複数の評価視点を踏まえ、過不足のない基準づくりを支援。
- ・ 交渉と文書作成の二任
- ・ 感情対立をクールダウンし、議事録・合意書を漏れなく整備。
- ・ 手続きのワンストップ化
- ・ 税理士・司法書士とチームを組み、申告・登記・名義変更まで一気通貫で。

結果として、無用な紛争・やり直し・遅延を抑え、先送りのリスクを小さくできます。



依頼費用のしくみと相場感

区分	一般的な相場	主な注意点
初回相談料	30分あたり 約5,500円	無料相談の事務所もあるため複数比較を推奨
着手金	20~30万円前後が目安	財産規模やトラブルの深刻度で変動
成功報酬	旧日弁連基準を参考に設定する事務所が多い	契約前に報酬計算方法を必ず確認

デメリットと、弁護士が要らない 場面

もちろん費用は発生します。また、相続人が少なく意思疎通もめづらからで、財産内容が単純ーこうしたケースでは、司法書士の登記サポートや税理士の申告だけで完結することも。迷う時は初回相談を使って「本当に弁護士の出番か」を見極めるのが賢明です。

失敗しない弁護士選び ー 7つの基準

- ① 不動産相続の実績(遺産分割・交渉・調停・審判の事例数)
 - ② 収益物件に強い(賃貸中、借地・底地、共有持分などの経験)
 - ③ 他士業との連携力(税理士・司法書士と定例で組むる体制)
 - ④ 料金の明朗さ(見積りの内訳と増減条件の説明が丁寧)
 - ⑤ 説明の平易さ(専門用語をかみ砕く・比較案を提示)
 - ⑥ レスポンス速度(初回対応)正式着手までが速い)
 - ⑦ 相見積り推奨(複数事務所を比較し、自分に合う進め方を選ぶ)
- 他士業とチームを組むと早い
- ・ 税理士：小規模宅地等の特別の適用可否や資金繰りシミュレーションを担当。
- ・ 司法書士：相続登記・名義変更の正確かつ迅速な実行。
- ・ 不動産会社/賃貸管理会社：売却・賃貸・保有の試算や、相場に沿った出口計画づくり。
- 弁護士がハブ役となり、関係者同士の抜け漏れを防ぐ進行管理が期待できます。



- 進め方の実務メモ
- ・ 現状把握：相続人関係図/固定資産税納税通知書/賃貸借契約書/レントロール/過去の修繕履歴と見積りをひと束に。
 - ・ 方針のたたき台：(保有)売却/賃貸運用の3案を作り、税負担・手残り・運用手間を横比較。
 - ・ 初回相談：資料一式と3案を持参し、法的・税務的な詰めどころを洗い出す。
 - ・ 役割分担表：弁護士・税理士・司法書士・不動産会社の担当範囲と期限を明記。
 - ・ 合意形成の段取り：相続人全員の意思確認フロー、オンライン同席方法、決裁ルールを先に決めておく。

健康

疲れを翌日に持ち越さないための「休養術」

賃貸経営や建物の維持管理は、書類仕事から現場確認まで幅広いタスクが重なりがちです。気づかぬうちに疲労が蓄積すると判断力が鈍り、入居者対応や修繕計画にも影響しかねません。

1 そもそも「疲れ」とは？
厚生労働省では「身体的・精神的負荷で活動能力が一時的に低下し、回復を要する状態」と定義しています。朝起きても体が重い、些細なことでもイライラする。ーこれらは体と心の両面から出るSOS。放置すると生活習慣病リスクや意思決定の遅れにつながるため、早めのケアが肝心です。

2 基本は「食事・運動・休養」の三位一体
疲労回復の土台になるのが、①バランスの取れた食事、②軽い運動習慣、③質の良い休養という「健康3原則」。どれか一つでも欠けると回復効率が落ちるため、三つをワンセットで意識しましょう。

3 休養には二つのタイプがある
動的休養は「息が上がらない程度に体を動かすこと」で、週数回/毎日が理想。血流が改善すると脳にも酸素と栄養が行き渡り、気分転換にもなります。

一方、静的休養は横になって安んじ、音楽を聴いてリラクゼーションといった「からだを休める時間」。特に睡眠は最重要で、寝室の照明を落とし、就寝前のスマホ操作を控えると質が向上します。

- 4 疲れをためない日常ルーティン
- ① 「15分散歩」を習慣化：外壁点検や現場視察の移動を兼ねて歩く時間をつくり、動的休養を確保。
 - ② 「こまめな水分&たんぱく質」補給：筋肉修復の素材となるたんぱく質と水分を小まめに摂り、回復を促進。
 - ③ 就寝前の「1°Cアップ入浴」：ぬるめ(38~40°C)の湯に10~15分。副交感神経が働き、深部体温が下がるタイミングで寝つきが良くなります。
 - ④ 「仕事タスクの区切り」で深呼吸：契約書チェックなど集中作業の合間に呼吸を整え、心の静的休養を挟む。

