

家族会議キット

— 実家で、大事な話を切り出すための道具一式 —

「そろそろ話し合わなきゃ」と思いながら、何から切り出せばいいか分からない——。このキットは、親と子が実家のリビングで座ったときに、気まずくならず話を進めるための5つの道具をまとめたものです。全部を一度にやる必要はありません。今日話せそうなところから、1つずつで大丈夫です。

このキットに入っているもの

- 1 進め方ガイド：30分でどう話を進めるかのアジェンダ
- 2 言い出し方の台本：お盆・年末年始・帰省のときの切り出し方の例
- 3 介護の見える化シート（別紙）のご案内：すでに介護をしている方向け
- 4 わが家の財産ノート（簡易版）：どこに何があるかを書き出す1枚
- 5 決めることチェックリスト：誰が・お金・家・もしもの連絡網

使い方のコツ

- ・結論を急がない。「今日は聞くだけ」でも十分な進歩です。
- ・主語は「私が困らないように」。「あなたのため」と言うと身構えられます。
- ・1回で終わらせない。「また今度、続き話そうか」で締めて大丈夫です。

進め方ガイド — 実家での30分アジェンダ

法事や帰省で家族が集まったタイミングで、食後の30分だけ時間をもらえれば十分です。「話し合い」と身構えさせず、「最近ちょっと確認したいことがあって」くらいの温度で始めましょう。

5分

① 目的を共有する

「何かあったときに困らないように、少しずつ確認しておきたい」と伝える。結論を出す場ではないことを最初に言う。

10分

② 心配していることを話す

「きっかけシート」を一緒に埋めながら、かかりつけ医・保険・通帳の場所など、生活に近い話から始める。金額の話はまだしない。

10分

③ これからのことを話す

財産ノート（簡易版）を見ながら「どこに何があるか」だけ確認する。家のこと・お金のことは「決めることチェックリスト」で項目だけ確認し、結論はまた次回でよい。

5分

④ 次に集まる約束をする

「今日話せたところまででいいから、続きはお正月にまたやろう」と次回を決めて終える。1回で全部決めようとしなくていいことが最大のコツ。

進行役のひとこと例

「今日決めなきゃいけないことは何もないから、気楽に聞いてね」

「もし話しにくいところがあったら、そこは飛ばして次に行こう」

言い出し方の台本 ― 場面別の切り出し方

一番のハードルは「何と言って切り出すか」です。場面ごとの言い方の例を用意しました。そのまま使っても、自分の言葉に置き換えても構いません。

お盆・お墓参りのとき

× NG: 「お母さん、そろそろ相続のこと考えといてよ」

○ OK: 「お墓参りしてたら、ふと思ったんだけど。もしものときに私が慌てないように、保険証券とかどこにあるか教えてくれる？」

年末年始・親戚が集まる時

× NG: 「みんな揃ってるし、遺産の話しようよ」

○ OK: 「せっかくみんな集まったから、何かあったときの連絡先だけ確認しとかない？ 私が一人で慌てないようにしたくて」

普段の帰省・電話のとき

× NG: 「早めに整理しといたほうがいいよ、揉めるから」

○ OK: 「友達のお母さんが倒れたとき、通帳がどこにあるか分からなくて大変だったらしくて。うちは大丈夫かなって、ちょっと確認したいだけなんだけど」

共通のコツ

- ・主語を「私」にする（「あなたのため」ではなく「私が困らないように」）
- ・きっかけは身近な人の実話にする（近所・友人の話は角が立ちにくい）
- ・「今すぐ決めて」ではなく「教えて」「確認したい」で止める

介護の見える化シート（別紙）のご案内

すでに親御さんの介護をされている場合は、「介護は私ばかり」というモヤモヤを、感情論ではなく記録として見える化するための別紙シートをご用意しています。介護の分担表（誰が・何を・いくら頻度でしているか）と、立て替えたお金を記録するテンプレートの2部構成です。まだ介護が始まっていない場合は、このページは読み飛ばして次の財産ノートへ進んでください。

入手方法

「いまから相続」サイト内の記事「介護の見える化シート | 分担表 + 立替記録テンプレ」から無料でダウンロードできます。この記事1本で分担表と記録テンプレの両方が手に入ります。

わが家の財産ノート（簡易版）

金額を書く必要はありません。まずは「どこに何があるか」を家族で共有できれば十分です。分かるところだけ埋めてください。

項目	内容メモ（金融機関名など）	保管場所
預貯金		
生命保険		
不動産（自宅など）		
証券・投資信託		
借入・ローン		
ネット口座・デジタル資産		
その他・気になること		

※パスワードなど重要な情報はこのノートに直接書かず、保管場所（どこにメモしてあるか）だけを書くようにしてください。

決めることチェックリスト

すべて今日決める必要はありません。「まだ決まっていない」ことを家族で共有できるだけでも十分な一歩です。

誰が（役割分担）

- ☐ 主に連絡・調整をする人
- ☐ 通院・付き添いをする人
- ☐ お金の管理をする人
- ☐ いざというとき動ける人

お金（費用の出し合い方）

- ☐ 介護費用は誰がいくら出すか
- ☐ 立て替えたお金の精算方法
- ☐ 将来の医療・施設費の目安

家（実家をどうするか）

- ☐ 将来、住み続けるか手放すか
- ☐ 空き家になったときの管理者
- ☐ リフォーム・修繕の可否

もしもの連絡網

- ☐ かかりつけ医・病院の連絡先
- ☐ 親戚・近所で連絡すべき人
- ☐ ケアマネジャー・施設の連絡先
- ☐ 連絡する優先順位

うまく話せる自信がなければ、私たちが間に入ります

「言いにくいことは、第三者が間に入ると話せる」ということがよくあります。このキットを使ってご家族で話した内容を持って、30分で一緒に整理することもできます。ご家族同席歓迎・オンラインも対応しています。その場で契約を求めることはありません。

家族会議の進行役として、30分お話しする（無料）→

対応エリア：愛知県内・岐阜県南部は来所/訪問、全国はオンライン

いまから相続（souzoku-connect.jp） | 本キットは一般的な情報提供を目的とした無料配布物であり、個別の法的判断・税務判断を行うものではありません。記載内容は2026年8月時点の情報です。

※当社は手続きの受任は行っており、整理・情報提供を無料で行っています。実際の手続き（遺産分割協議書の作成、家庭裁判所への申立て等）をご依頼になる場合は提携の専門家をご紹介します場合があり、その際に紹介料を受け取ることがあります。ご紹介の有無でご案内内容を変えることはありません。| 営業のお電話はいたしません。