

# せきれい

sekirei



2024.Spring: vol.115

美しく、豊かな暮らしを応援する  
生活情報誌。



## ◎特集I

せきれいインタビュー

作家

### 西岡 壱誠 さん

主体性こそ東大合格の秘訣

## ◎特集II

「勉強」がはかどる！子どもも大人も知っておきたい  
頭が良くなる思考法と行動

## ◎シリーズ

- ◎時短！らくカジ生活 栄養と愛情のこもった軽食で、勉強をがんばる子どもたちを応援！
- ◎快適！暮らしアップ 学習机はどこへ置く？学習環境の新常識！
- ◎解決！すまいマイスター 増え続ける本や雑誌 上手な手放し方&並べ方のコツ
- ◎知ったク！情報 今年4月から相続登記が義務化に。知っておきたいポイントとは



# 主体性こそ 東大合格の秘訣

偏差値35からの東大合格が話題となり、  
現役東大生作家として多数の著作を執筆する西岡壱誠さんに、  
勉強法の秘訣や、受験生を持つ家族のスタンスなどを聞きました。  
目標達成に向き合うためのキーワードは、  
現代の子どもたちが失いつつある「主体性」でした。



作家

西岡 壱誠

にしおか いっせい



## 偏差値35の底辺から 逆転できたきっかけ

私たち大人というのは一本の線に囲まれて生きています。みなさんも自分の周りに一本の線があることを想像してみてください。その線はちょっと走ったりしたぐらいじゃ超えることができません。それは「なれません」という名の線なのです。

幼い頃や小学生ぐらいまではそんな線は存在しませんでした。みんな主体性を持って、サッカー選手になりたいとか、ウルトラマンになりたいとか、将来なりたい姿を自由奔放に思い描いていました。

でも中学生や高校生になって現実を見るようになると、無理だろう、自分にはなれないだろうと、いつのまにか勝手に線を引いてしまうのです。そうすると人間って主体性を失い、その線を越えてやろうとは考えず、線の中だけで行動するようになるのです。

僕はそんなことを高校生のとき、音楽の先生から指摘されました。「西岡はそのなれま線が、自分のすぐ近くに引いてあって、自分の領土がすごく狭い人間だよな。だから何もしたくないんだよ」って、自分の無気力さを非難されたのです。僕はそれを言われてはっとして、どうすればいいか相談した結果、「東大に行く」という目標を掲げて、それに向けて行動する決意をしたのです。

東大は言わずと知れた最難関大学であり、当時偏差値35しかなかった学力の僕が合格するのは、まさに「なれま線」を超えるわかりやすい目標でした。世の中は勉強だけが全てではないけれど、東大合格できるというのは、勉強という分野では極めたという自信にもなります。

大切だと思ったのは、とにかく主

体性を持って一步踏み出してみることに。なれま線をちょっとだけ超えてみると、見える景色が変わって新たな気づきがあったり、新しく出会いがあったりして、もう一步を踏み出すヒントが見えてくるもの。こうして人間は前に進んでいくのです。

## 頭のいい人に共通する 勉強のやり方と心構え

そんな僕でしたが、浪人しても合格できず、なかなか成績も上がりませんでした。このままではもう1回落ちるだろうかと絶望し、頭のいい友達に頭を下げ「どういうふうに勉強しているのか教えてくれ」と頼んだのです。それを50人ぐらいに聞きまわりました。だいたい共通していたのは、勉強して覚えたことを自分なりの言葉にまとめて紙に書くなどアウトプットすること。今ならSNSで呟くといったやり方も有効でしょう。また、頭のいい人は、答えだけでなく問いも重視していることなど、いろんな気づきがあったのです。

これは東大に行ってからわかったのですが、東大生って勉強でも遊びのように楽しんでいる人が多いですね。例えば数学なんて、パズルを解くような感覚で楽しんでいます。これも主体性があるからこそその行動です。受験勉強って苦難の多いものというイメージがあるかもしれませんが、もし小学生の頃から勉強の持つ楽しい側面に気づくことができたら、また違う取り組み方でもっと簡単に東大に受かっていたかもしれません。

## ナイーブな受験生に 親はどう接すべきか

僕が受験前で不安いっぱいするとき、母からはいつも「なるようにしかなら

ん」と言われたことを覚えています。僕が「受かるかな？落ちたらどうしよう？大丈夫かな？もうダメだダメだ…」とネガティブなことばかり呟くと、「うるさい！お前それ言うたびに100円お小遣い減らすからな」と言うのです(笑)。マイナスな言葉を言ったら罰金という制度。一見、子どもの悩みを冷たくあしらうような態度ですが、今考えると感謝すべきことでした。

なんでマイナスな言葉を呟くと怒るのか尋ねると、「私の気分が下がるから」という素直すぎる答え。そんなこと言われたらこちらは何も言い返さなくて、「ああ、それは申し訳ないな」と納得するしかありません。現代は少子化に伴い子どもが過剰に大事に扱われすぎて、素直にぶつかるようなコミュニケーションをとってくれる大人が減っていると思います。大人と子どもではなく、素直にぶつかってきたほうが対等な存在として扱ってくれていると感じられ、子の主体性を育む結果になるということです。

『ドラゴン桜』にも出てくるジंकスで、親が受かってほしいと強く願うと落ちるんです。受かっても落ちてもどちらでもいいという心持ちなら受かる。つまり、過剰な期待という名のプレッシャーをかけてしまうのではなく、努力の過程を対等な立場から応援して主体性を尊重するということ。

結果はどうあれ「ここまで頑張ることができてよかったね」と言えるほうが、子どもはのびのびと努力できるのです。もちろん合格したことを喜んでお祝いするのもいいですが、まずは受験が終わったタイミングで、それまで頑張って走りきったことをお祝いしてあげるといいでしょう。



著作家

西岡 壱誠 にしおか いっせい

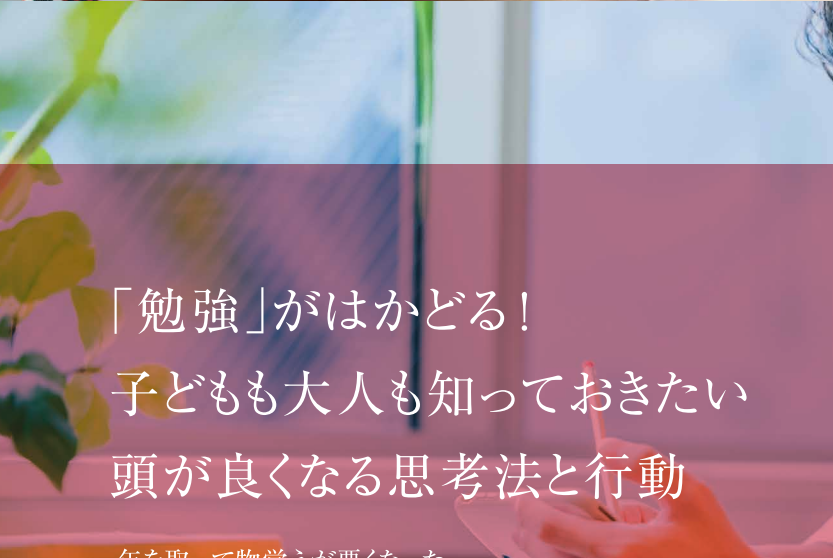
1996年北海道生まれ。中学の成績は学年最下位、高校も偏差値35を記録し、東京大学を受験するも現役・1浪と2年連続で不合格。そこから独自の勉強法を生み出し偏差値を急上昇させ、3度めの挑戦で悲願の東大合格を果たす。進学後は作家として多数の本を執筆。日曜劇場『ドラゴン桜』監修、漫画『ドラゴン桜2』編集。

西岡 壱誠さん  
著書プレゼント

「思考」が整う  
東大ノート。  
(ダイヤモンド社)



プレゼントのご応募は12ページへ ▶



# 「勉強」がはかどる！ 子どもも大人も知っておきたい 頭が良くなる思考法と行動

年を取って物覚えが悪くなった、  
若い頃にもっと勉強しておけばよかった、  
試験や受験に合格したい、  
という大人から子どもまで  
「頭が良くなりたいたい」という切実な願い。  
東大生の勉強法や思考法を参考に、  
「頭のいい人」になる方法をみていきましょう。





## 「頭がいい人」には 誰でもなれる!?

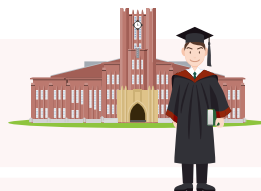
子どもの頃は思ってもみなかった、「大人になっても勉強は必要」という現実。新しいことが覚えられなかったり、物忘れが激しくなったりと、勉強をしようと思っても立ち足る大きな壁「年齢」。しかし一方で、使い方次第で脳の老化は防げ、IQも年齢や環境によって良くも悪くも変動するといわれています。また偏差値35から独自の勉強法を編み出し東京大学に入学した西岡壺誠さんによると、「頭の良さは、誰にでも身につけられる」とのこと。「頭の良さ」というのは、知識量よりも思考回路が重要だといえるのです。

## 東大生に共通している 5つの「思考回路」

『「考える技術」と「地頭力」がいきなり身につく 東大思考』（西岡壺誠著）によると、多くの東大生には共通する5つの思考回路があり、そしてその思考回路を身につけることで誰でも頭が良くなるのだとか。頭の良さというのは、多くのことを暗記できる、理路整然とした説明ができる、自由なアイデアを発想する、難問を適切に処理するなど。これらは全て生まれついたものではなく、誰にでもできるということです。その思考回路は日常のなかでトレーニングすることによって得られると聞けば、試すしかないですね。

実際に挑戦してみよう!

### 東大生に共通する5つの「思考回路」



#### 1. 「暗記しなくても記憶できるようになる」思考回路

丸暗記はNG! 「原因探し」や「関連付け」で暗記しやすくしましょう。例えば、ペリーの来航は1852年でも1854年でもなく、なぜ1853年だったのかを探る。「uni(単一・1)」から派生する単語「unit」「uniform」などを調べる、などです。



#### 2. 「簡潔に話をまとめることができるようになる」思考回路

「要約力」は、物事のなかで大切な一つを探す力。物事の前提や背景をあらかじめ把握したうえで、全体の流れを理解し、本質的な重要ポイントを探します。例えば「日本の産業は空洞化が発生している」などの、事象の流れを考えてみましょう。



#### 3. 「人にうまく話を伝えられるようになる」思考回路

社会で求められる「説明力」。物事を伝える際は、手段よりもまずは目的を明確にしましょう。またうまい例えを使う、自分の話にタイトルをつけるなどで、説明が一層わかりやすくなります。その話、最も伝えたいことは何ですか?



#### 4. 「他人が思いつかないアイデアを生み出せる」思考回路

発想力のある人は、多くの視点を持っています。物事を捉える際は、賛成・反対の意見をあえて把握しておくこともその一つ。例えば「日本の食料自給率は38%である」という情報があった場合、その良い面と悪い面とその根拠を考えてみましょう。



#### 5. 「難解な問題を解決できるようになる」思考回路

問題解決に重要なことは、ミクロな視点とマクロな視点を持ち、問題の本質を見抜くこと。最近食料品が値上がりしてきました。その原因を調べてみましょう。また、その解決方法をいくつか考えてみましょう。



#### CHALLENGE!!

東大の入試問題に  
挑戦してみよう!



成田空港から北京や上海  
に向かう航空便の利用者数  
は、過去10年間に増加して  
きている。その理由を60字  
以内で述べよ。

2005年東大地理第3問A問題より抜粋。  
一部改変



### 西岡壺誠さんに聞いてみた「受験生に大切なこと」

受験生に一番に伝えたいことは、「とにかく飯食って寝ろ!」ということです。食事をしっかりとらないのが一番だめ。一時的に太ったとしても、受験が終わってから何とかす

ればいいんです。自分自身も、受験生のときは食事をきちんととったし、しっかり寝るようになってからの方が成績は上がりました。食って寝れば、どうにかなりますよ。

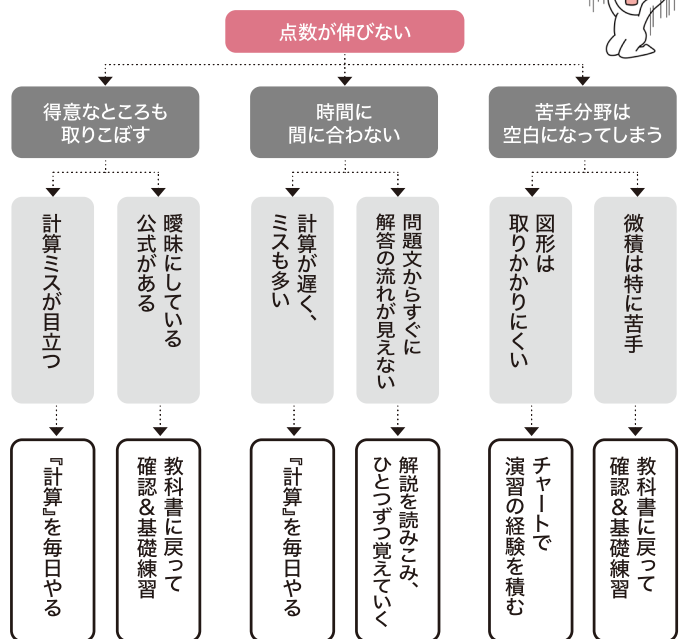




## 大人になっても、勉強のコツを知りたい!

新しい資格や分野にチャレンジするときは、大人であってもわからないことだらけ。そこで大切なのは、「自分は何がわからないのか」を分解して把握すること。勉強に行き詰まったら、問題を具体的に可視化するとよいでしょう。目標を「2重目標」にするのも効果的です。目標を立てることは簡単ですが、それを達成できないと投げ出してしまいう可能性が高くなってしまいます。理想的な「高い目標」と、最低限なしとげたい現実的な「低い目標」の2つを決めて、その間で達成できればよしとするのです。また目標はなるべく数値化するのも効果的。例えば、「テキストは一日3ページ以上、7ページまでの範囲で頑張ろう」といったように具体的な数値を設定することで、達成しやすくなります。

### 「数学の点数が伸びない」理由を分解したら？



わからないことや問題を可視化するロジックツリーの例

### 行動習慣を変えると思考法が変わる

普段の行動からも勉強に挑むためのコツがあります。『偏差値35から東大に合格してわかった 頭がいい人は〇〇が違う』(西岡壱誠著)によると、東大生の行動習慣には以下のような共通点があるとか。

#### 頑張りすぎず、上手に手を抜く

面倒くさいことを避けるため、創意工夫をして効率的に物事を進めます。努力だけすればよい結果が出るとは限りません。ムダな努力を避けるためにも、自分の状況を客観的に把握して効率的に物事を進めましょう。



#### 長期のスケジュールよりToDoリスト

目標を決めたら、そこまでのスケジュールを立てるよりも、毎日のノルマを立てるほうが効果的です。そのためにやることを細分化し、ToDoリストを作成します。結果的に「最終的に目標に達成すること」に集中しやすくなります。



#### テクノロジーを味方に。最新ツールを試す

多くの東大生のスマホには新しいアプリが定期的にダウンロードされているとか。物事を効率的に進めるためには、常に自分の環境をアップデートすることも大切。慣れたやり方を手放すことは抵抗がありますが、新しいやり方に挑戦することも頭のいい人の共通点です。



#### あきらめが早い。ほかの選択肢を探す

意外にも頭のいい人は、あきらめが早いようです。目標をあきらめるのではなく、やり方をあきらめる切り替えの早さに表れます。自分の努力でどうにもならないなら、ほかの人の力を借りるなど「どうしたら目標を達成できるか」とほかの選択肢を探ります。



### 西岡さんに聞く!生活習慣と日々の行動Q&A

**Q** 西岡さんが毎日の生活の中で大切にしている習慣は？

**A** 毎日朝日を浴びて、メンタルをリセットしています。そして、夜は部屋を暗くしていますね。また、夜何時に寝ても、起床時間を固定しています。僕の場合は毎朝6時に起床しています。そうすると、一日がうまく回ると感じています。

**Q** 歳を取っても頭の回転がよい状態であるためには、どうするのがよいでしょうか。

**A** 読書がいいと思っています。本を読むことで、自分の知らなかったことを知ることができ、知的好奇心を刺激することにもつながります。本を読むスピードや読み方は、自分のペースで大丈夫。自分の好きな箇所だけ読んでもいいですね。



## 頭がいい人の「心の動かし方」

頭がいい人は、心の在りようにも共通点があるようです。例えば、ミスをしたときの言い訳がうまいこともその一つ。「うまい言い訳」とは、ミスの傾向と対策を具体的にするということ。そしてそのためには、失敗に向き合うことが必要です。心が痛いことですが、自分のミスをしっかりと把握して、次の成功につながる「勝者の言い訳」を身につけたいですね。

また、頭のいい人はいくつもの「やる気スイッチ」を持っています。例えば勉強なら、その日に区切りのいいところで終わらせずに、採点などを翌日に少し残しておくというのも、物事を継続するためのコツです。そうすると前日の気がかりがあるので、次の日のスタートがスムーズになります。他人の目のあるところで勉強をするのもスイッチの一つ。図書館や喫茶店で勉強をすると、不思議と捗るということを経験している人も多いのではないのでしょうか。家の中ならリビングで勉強する、いわゆるリビング学習も効果的です。また進捗の確認によって、自分の成長を再認識することもやる気スイッチになります。目標までの道のりだけを見ていては、気が重くなってしま

こともあるでしょう。自分の成長と努力を進捗から実感することで達成感とモチベーションが得られます。

## 東大生の本の読み方で頭を良くする

本を読むことも、頭を良くするために大切です。そのためには漫然と読むのではなく、本としっかりと向き合うことが求められます。『「読む力」と「地頭力」がいききに身につく東大読書』（西岡壱誠著）によると、読書は本を読む前から始まっています。本を読む前に、表紙や帯からおおよその内容を把握しておきます。また、読む前に自分がその本から何を学ぶのか、目的をはっきりとさせておきます。著者のプロフィールやほかの著作をチェックしておくこともよいでしょう。書き手の背景を知ることによって、より内容を把握しやすく能動的に本を読むことができます。

実際に本を読むときには、重要な箇所にもメモをした付箋を貼っておくこともおすすめです。付箋にメモをとる行為が読解力を高め、記憶の定着もよくなります。

わからない言葉や疑問が出てきたらそのままにせず、納得いくまで調べておきましょう。本から情報を得るというよりは、作者と対話する記者になったつもりで本の内容を追求する姿勢が重要です。ときには同じジャンルの違う作者の本を同時に読むことで、本の検証と多角的な視点を養うことができます。



## 東京大学の入試問題から見る、企画書作成のコツ



東京大学の記述式問題の採点は、相対評価が取り入れられている可能性が高いといわれています。つまり、ほかの受験者の解答の傾向とその比較によって、採点されるのです。であるならば、ほかの人ができそうな部分は簡潔にして

おいて、自分の個性や優れた箇所を力を入れて解答するのが有効です。これは会社での企画書にもいえること。自分のオリジナリティあふれる提案を強調するには、綿密な提案と客観性いわゆる「メタ認知」が必要になります。

## 頭が良くなりたい全人類におすすめ図書

特集2では、おもに西岡さんの著書を参考に「頭が良くなる」ヒントをご紹介します。もっと具体的な実践方法や詳しい解説は、ぜひこれらの本を読んでみてくださいね。受験生だけでなく、脳の老化を止めたい大人にも刺激になる本です。

<P3~6参考書籍>※いずれも西岡壱誠著



偏差値35から東大に合格してわかった 頭がいい人は〇〇が違う (日経BP)

「頭がいい人」の思考と行動を、東大生の作者が分析。あらゆる世代の人の参考になる思考方法を具体的に紹介。「最近脳の老化が進んだかな?」という人にこそおすすめ。



「考える技術」と「地頭力」がいききに身につく 東大思考 (東洋経済新報社)

誰にでも「東大生の頭の良さ」を再現できる「5つの技術」を紹介。日常生活に取り入れたい「考える技術」が満載。実際に試せる「日常の解像度トレーニング」も。



「読む力」と「地頭力」がいききに身につく 東大読書 (東洋経済新報社)

東大生の読書方法をまねするだけでなく、本が速く読めるようになり、内容を忘れにくく、応用ができるように。具体的な読書方法がわかりやすく紹介されています。



# 栄養と愛情のこもった軽食で、勉強をがんばる子どもたちを応援！

＜受験飯＞＜勝ち飯＞といわれる食事や夜食などの軽食。勉強によって消費した脳のエネルギーを補給しながら、モチベーションをアップさせるなど様々な効果が期待できます。レシピを参考に、勉強をがんばるお子さまたちへ、応援の気持ちをこめて作ってみてはいかがでしょうか。



## 受験当日の朝の味 東大メシ『もちピザ』

現役東大生作家として、勉強法に関する多くの著作を持つ西岡孝誠氏の受験生時代の思い出の受験飯。「受験当日の朝の味」だという西岡氏のお母さまのレシピを紹介します。



縁起が良い思い出の受験飯です！

### 材料(1人分)

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| もち ……………2切れ   | ピザ用チーズ ……お好みの量で |
| じゃがいも ……………2つ | ケチャップ ……お好みの量で  |
| バター……………大さじ2杯 |                 |



もちもちとろーり+カリッとした食感が絶妙です！

- ① もちを1cm、じゃがいもを5mm幅の細切りにする
- ② 切った具材をボウルに入れて混ぜる
- ③ バター大さじ1を入れたフライパンを熱する
- ④ バターが溶けたら具材を並べ入れる
- ⑤ 蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼き
- ⑥ 具材を一旦お皿に移し、フライパンに再びバター大さじ1を引く
- ⑦ 具材を裏返してフライパンに戻す
- ⑧ 再び蓋をして、弱火で5分ほど加熱する
- ⑨ お好みでピザ用チーズとケチャップをかける

バターが焦げやすいので注意！

焼いた面を下に。もちが血にくっきます。

## 勉強の効率がアップするおすすめ『夜食レシピ』

小腹を満たし、気分転換を図って集中力を回復するなど、勉強の効率アップが期待できる夜食。簡単に作れてモチベーションをアップするレシピを紹介します。



### ツナと大葉のさっぱりにぎり



片手で食べられる手軽さが夜食にぴったりのおにぎり。炭水化物である米飯には脳のエネルギー源となる糖質が含まれています。甘酢しょうがや大葉の香りも気分を一新するアクセントに。

#### 材料(2人分)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| ツナ缶 ……1缶     | 白ごま ……大さじ1   |
| ご飯 ……250g    | すし酢 ……小さじ1   |
| 大葉 ……7枚      | 昆布茶 ……小さじ1/4 |
| 甘酢しょうが ……20g |              |

#### 【作り方】

- ① 大葉5枚を千切り、甘酢しょうがを粗みじん切りにする。ツナの水気を切ります。
- ② ボウルに、ご飯、千切りにした大葉、甘酢しょうが、ツナ、(A)を入れて混ぜます。
- ③ ②を2等分にし、丸型に握り、大葉でくるんで完成です。

使った商品はこれ！



### ひと口さば水煮缶のさっぱりネギ塩スープ



集中していると忘れがちな水分補給にもなるスープ。たんぱく質や、DHA・EPAといった栄養を含むさばを使うことで適度なボリュームもあり、香味野菜の効果で身体も温まります。

#### 材料(1人分)

- |            |             |
|------------|-------------|
| さば水煮 ……1缶  | しょうが ……1片   |
| 水 ……100ml  | ゆず果汁 ……小さじ1 |
| 長ねぎ ……1/2本 | ゆずの皮 ……少々   |

#### 【作り方】

- ① 長ねぎを3cm幅に切って、トースターで5分焼き、しょうがは千切りにしておきます。
- ② 鍋にさば水煮缶と、水を入れて火にかけ、温まったら①のねぎ、しょうがの千切り、ゆずの果汁を入れて、サッと加熱します。
- ③ 器に盛り付けて、ゆずの皮を添えたら出来上がりです。

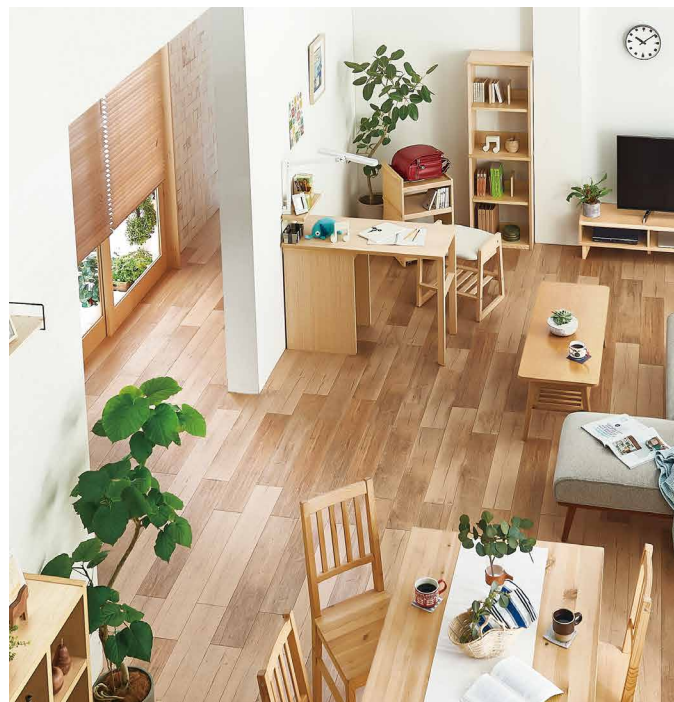
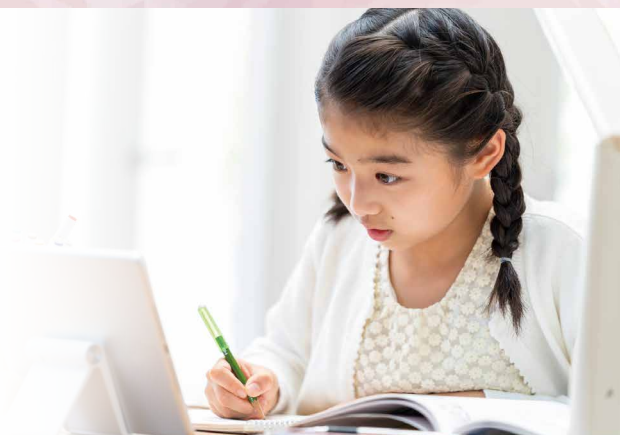
使った商品はこれ！





# 学習机はどこへ置く？ 学習環境の新常識！

お子さまが学習する机の配置。それが普通だと思っていたから、あるいは部屋が広く使えるから、といった理由で壁につけて置いていませんか。実は『集中できる学習環境』という観点では、壁につけない配置がおすすめです。意外に思われるかもしれない新常識のメリットについて解説します。



## 学習机を壁につけない方がいい3つの理由

- ①背後が気になってしまう  
背後の空間が広いと、そこに注意がいきま  
まい、安心できず集中力が低下してしま  
う。
- ②周りが見えなくて不安になってしまう  
壁に視界を遮られ、周囲が見え辛くなること  
で精神的に不安を覚え、注意力が散漫にな  
る。
- ③前方の圧迫感がストレスになる  
正面に、壁による圧迫感を覚えた状態が続  
くと疲れが蓄積し、集中力低下につながる。



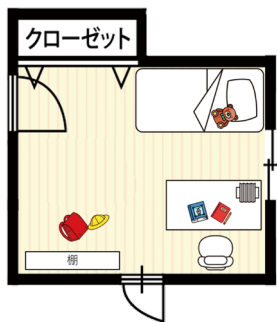
でも

壁につけるメリットもあります。

- 1 壁面にカレンダーやスケジュール表を貼り付けることで、計画性をもって学習を進められる。
- 2 部屋の様子が見えないので、ゲームやおもちゃなどが視界に入らず勉強に集中できる。

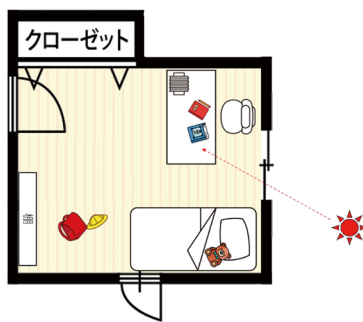
## 学習机を壁につけないレイアウト例

壁を背に 安心感のあるレイアウト



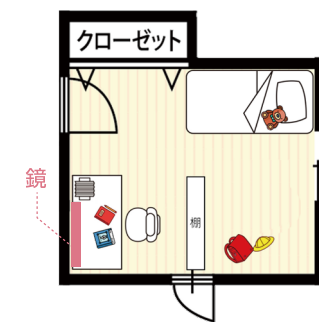
椅子の後ろに壁があるレイアウトにすれば勉強や作業に没頭できる空間に。レイアウトによっては光が机まで届かないこともあるので、デスクライトを設置して対策を。

窓際で 開放感のあるレイアウト



日光が取り入れられるので、利き手とは反対側に窓がくるよう机を配置するのがポイント。部屋の隅に学習机を設置することで、より集中しやすい環境になります。

鏡を置いて 圧迫感のないレイアウト



壁につけて設置しなくてはならない場合、正面に鏡を取り付けると錯覚効果によって圧迫感を減少できます。背中に空間ができて落ち着かないという時は、棚を設置するなどの工夫を。

集中力を高める  
学習環境。  
ココもポイント!

集中力を向上させ、  
目に優しいデスクライト

暗い環境では集中力が保てず、疲労がたまりやすくなるので注意が必要です。

POINT 1

自然光はやる気や集中力を高めてくれる

POINT 2

ムラのない明るさにする

### おすすめのデスクライト

KOIZUMI  
— 違う発想がある

太陽光スペクトル  
LEDデスクライト  
税込¥29,700



ECL-111 (白)  
ECL-112 (黒)

コイズミ  
ファニテック  
HPはこちら▼



# 増え続ける本や雑誌 上手な手放し方&並べ方のコツ

学ぶ人や本好きの人を悩ませる本の収納。  
本棚に収まりきらなくなっても、捨てられない心理が働き  
その結果、ほこりをかぶっていたり、探しにくかったりと  
大切な本を十分に活用できないケースがでてきます。  
ここでは本の手放し方や、並べ方のコツを紹介しましょう。



## 1 必要な本・手放す本を見極める

取捨選択の基準を決めると、迷いが少なく、  
また後悔なく仕分けすることができます。



### ①本を仕分ける

まずは持っている本をジャンルごとに分けます。同じジャンルを集めることで、取捨選択がしやすくなります。分け方の例を紹介しましょう。

漫画、雑誌、単行本、  
文庫本、辞書といった

**タイプ**で分ける

資格関連、専門書、  
実用書、小説など

**内容**で分ける

### ②ジャンルの中で取捨選択する

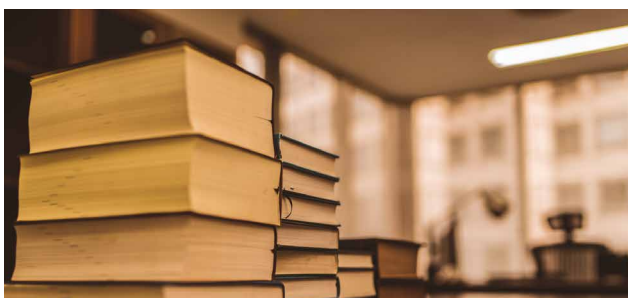
ジャンルごとに、残す本・手放す本を見極めましょう。  
その時の考え方を紹介します。

#### 手元に残す本

- ・今の自分に役立っているか
- ・表紙を見て中身が思い出せるほど愛着があるか
- ・手にとって幸せになれる、やる気や元気が出るか
- ・手放したら手に入りにくい希少価値の高い本
- ・未読でも、未来の自分に良い影響を与えてくれそうな本

#### 手放してもいい本

- ・電子書籍やオーディオブックを利用できるもの
- ・時流に合っていない実用書
- ・1回しか読んでいない本
- ・「そのうち」と先延ばししている資格や語学の本



## 2 手放す本の処分の仕方

手放すと決めた本は、適切な方法で  
処分しましょう。おすすめの方法をあげてみます。



ダメージの  
ひどい本

▶ 資源回収へ



きれいで需要が  
ありそうな本

- ・図書館へ寄付
- ・中古書店
- ・買取サイト、リサイクルサイト

## 3 探しやすい本を並べる

本の収納は、探しやすい・取り出しやすいが大切です。持っている本を有効活用できるだけでなく、次に購入する時に本当に必要な本を選ぶことができます。人によって蔵書は違うので、自分が使いやすい方法で整理してください。ジャンルごとにまとめた後の並べ方として、参考例をあげてみます。

探しやすいルールをつくる (著者別、発行順、使用頻度順など)

見た目をきれいに並べる。

- ・背表紙を揃え、凹凸をつくらない
- ・背の高さを低い→高い順に



購入直後の本や、今読みたい本は表紙を見せる

### こんな方法も

資格など勉強関連は、本やテキスト、ノート等を、きちんと自立する帆布トートバッグにまとめて入れます。家の中で持ち歩いて、すぐに勉強にとりかかれます。





# 今年4月から相続登記が義務化に。 知っておきたいポイントとは

令和6年4月1日より、不動産の相続登記(名義変更)が義務化されます。これまでは土地や建物を相続しても、相続登記に期限はなく、申請しないままでもペナルティはありませんでした。4月より大きく変わる新制度について、柴山コンサルタント(株)の司法書士にお聞きしました。

## なぜ義務化されるの？ 相続登記の意味は？



相続登記がされていないなどのため、「所有者不明の土地」が社会問題になっています。代(家系)を遡って相続登記がされていないことや、価値が乏しい土地をそのままにしているなど様々な要因がありますが、その規模をすべて合わせると、九州全域の面積より広いといわれています。所有者が不明なために売買ができず、開発が進まない事業ができています。そもそも相続登記の意味は何でしょう。

相続登記をすることで、不動産の権利が守られます。逆に登記をしていないと、土地を売却しようと思った時に、不動産取引が困難になる可能性がでてきます。登記を怠ったことで、子どもなど次の代が困るケースも出てくるでしょう。

## ペナルティ(過料)と 救済制度「相続人申告登記」



今まで相続登記は所有者の判断に委ねられていたため、罰則はありませんでした。ところが今回の法の施行により、正当な理由がなく相続登記をしなかった場合は、10万円以下のペナルティ(過料)が課される可能性があります。ただ、遺産分割において家族間でもめることもあるでしょう。その際は、「登記をする意思」を示す「相続人申告登記の申出」を行えば、3年を超えたとしてもペナルティを受けることはありません。無事、遺産分割協議が成立したら、成立日から3年以内に相続登記をします。また、相続が何代も遡るなど書類集めなどに時間がかかったりする場合も、申告をすることで時間の猶予ができます。ただしこれは、法務局に相続人であることを申告するに過ぎず、正式な相続登記ではないことに注意しましょう。

## まとめPOINT

- ・相続登記は不動産の**権利を守る法的なもの**
- ・相続登記の義務化は**令和6年4月1日**から
- ・**過去に発生している相続も義務化の対象に**
- ・正当な理由なく3年以内に相続登記をしないと、**過料の可能性**がある
- ・相続人の分割協議に時間がかかりそうな時は、まずは「**相続人申告登記の申出**」を



## 登記の期限は “知った日”から3年以内



相続人は、不動産を相続で取得したことを知った日から3年以内に、相続登記をすることが義務になります。“知った日”とは親が亡くなった日ではなく、例えば以下のような状況

- 例
- ・先代が土地の登記をしていなかったと知った日
  - ・親からの不動産を相続するという遺言書の内容を知った日

なお、令和6年4月1日以前の相続で不動産を取得した場合は、先に述べた“知った日”か、法の施行日(令和6年4月1日)から3年以内のどちらか遅い方が期限になります。相続登記の期限は、今は特に複雑なため、自己判断せず法務局や専門家に聞くことをおすすめします。

## 相続登記は不動産の権利を 守るもの。相続登記の方法は？



まずは近くの法務局へ電話をします。予約をせずに出向いても詳しい対応ができないケースがほとんどなので、電話で相談日の予約を入れましょう。相談時には、相続登記の手順や必要書類を教えてください。相続登記は書類の作成や記入が多く、遺産分割協議書の作成をはじめ、戸籍謄本や相続人全員の印鑑登録証明書など揃えなくてはならない書類が多々あります。自力で行うのが難しいと思えば、司法書士といった専門家にサポートをお願いするといでしょう。ほとんどの事務所が相談は無料。実質の調査・申請などから費用がかかることが多いようです。

相続登記は不動産の権利を守るための大切な手続きです。将来、売買や土地活用、相続をトラブルなくスムーズに進めるためにも、期限内に相続登記を行いましょう。

**OTAYORI 01** いつも楽しく読んでいます。爪の傷みが気になっていたので、新春号の記事は大変参考になりました。家の間取りを見るのが好きなので、今人気の戸建てやマンションの間取りを見たいです。  
(さくらもちこさん)

**OTAYORI 02** ズボラですが少しは健康に気を遣わないと…と思い、鍋を食べることが増えていたタイミングでの鍋レシピだったので、とても参考になりました!!育爪も乾燥の季節にぴったりでした。一人暮らしですが、日々の生活と己を大切に過ごしていきたいなと思います。(アツミさん)

**OTAYORI 03** 10月に第1子が我が家に誕生しました!今まで以上に室内環境に気を使うようになりました。加湿空気清浄機の記事を読んで導入を検討しています。これからも住まいの情報を楽しみにしています。  
(eaさん)

**OTAYORI 04** 幅広い情報が掲載されているので毎月楽しみに読んでいます。「育爪」初めて聞きました。ネイルをするのではなく、自分の爪を健康に美しく整えることは素敵ですね。早速チャレンジしてみたいです!  
(fmさん)

**OTAYORI 05** 来年(令和6)90歳になる私、「せきれい」は日常生活に色々と役立ち大好きな読み物です。主人とあとのくらい一緒に生きるか生きられるか、笑いで過ごして行きます。(ihさん)

**OTAYORI 06** 青木さやかさんの記事を読み、両親の離婚、ご自身の離婚とシングルマザーであることなど存じ上げず、興味深く拝読しました。インタビューの中でご自身の過去の反省事項も含めて赤裸々にざっばらんに話されている度合いが、なかなか他にはない感じがして印象がアップ。今後メディアでの彼女の発言に注目していこうと思います。(クロロさん)

## 皆さまのメッセージを大募集!

右ページのアンケート封書でお気軽にお送りください。「家事や住まいのお困りごと」「ご家族のエピソード」「『せきれい』へのご意見・ご感想」ほか、どんなことでもどうぞ。

## せきれい 編集後記



受験シーズンが終わり、そしてまた始まりますね。この季節になると昔を思い出します。

「ドラゴン桜」は50代になった自分が観ていても刺激的なドラマでした。現実はずっと地味かもしれませんが、なりふり構わず頑張った時代は自分だけの最高の時代だと思います。

これから受験を迎えるお子様がおみえでしたら参考にさせていただければ幸いです。そして、話をうまくまとめるコツは楽しく会話するヒントになると思いました。(N.S)

## PRESENT 今回のプレゼント

【応募締切】

2024年4月19日(金)までのメール・封書の到着分

※プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募いただいた方の中から



抽選で  
5名様



西岡 老誠さん サイン入り著書  
「思考」が整う 東大ノート。  
ダイヤモンド社

抽選で  
1名様

KOIZUMI  
LEDライト『イルミネーター』  
※色は選べません。



抽選で  
1名様



KOIZUMI  
デスクマット(両面タイプ)  
※デザインは選べません。

メッセージ採用者全員プレゼント

QUOカード1,000円分



愛知県名古屋市中村区名駅南1-16-30

名鉄コミュニティライフ株式会社  
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係



山折り

メッセージ 大募集!

メッセージが採用された方全員へ、  
QUOカード1,000円分をプレゼント!

【郵送でのご応募】

左の「キリトリ線」でアンケート封書を  
切り取り、必要事項をご記入のうえ、  
お送りください。

【メールでのご応募】

sekirei@meitetsu-cl.co.jp

へお送りください。

<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、  
性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番号、  
メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

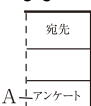
2024年4月19日(金)までの  
メール・封書の到着分

\*プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさ  
せていただきます。

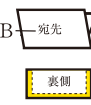
アンケート封書の作り方



①左のキリトリ線で  
封書を切り取る。



②A(アンケート)の  
部分を折る。



③B(宛先)を折り、  
裏側の点線部に沿って  
3辺をテープで接着する。

送り方に  
ご注意ください

せきれい 個人情報の取扱いについて  
名鉄コミュニティライフ株式会社は、せきれいのアンケートで取得したお客  
様の個人情報を以下の目的で利用します。

【利用目的】①プレゼントの発送②本誌に関するご意見・ご感想の本誌及  
び本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統  
計利用等●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及  
び法令に基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的への  
対応のため、業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託する  
ことがあります。この場合、弊社は、業務委託先と秘密保持契約を締結し、  
適正に管理します。●アンケートに個人情報をご記入いただくかどうかは、  
お客様の任意となりますが、個人情報をご提供いただけない場合は、プレ  
ゼントの発送ができない場合がありますので、予めご了承ください。●アン  
ケートにご記入いただいた名鉄都市開発株式会社の商品やサービスに  
関するご意見・お問い合わせは、当該会社に連絡し、当該会社から回答  
をさせていただきます。●お客様は、ご投稿写真等の著作権につ  
いて、弊社に無償で利用(複製、複写、改変、第三者への再許諾その他  
のあらゆる利用を含む)する権利を許諾するものとします。  
※上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケート用紙を送付してください。

【せきれいに関する個人情報のお問い合わせ】せきれいに関するお客  
様の個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましては、下記の窓口までご  
連絡ください。〒450-0003 名古屋市中村区名駅南1-16-30 東海ビルデ  
ィング4階 名鉄コミュニティライフ株式会社 名古屋支社 住生活サービス  
グループ  
電話:052-589-0863 受付時間:10時00分~17時00分まで(但し、土曜  
日、日曜日、祝日、年末年始は除きます。)

弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しており  
ます。

<https://www.meitetsu-cl.co.jp/privacy.html>

【お問い合わせ・ご質問】

名鉄コミュニティライフ株式会社  
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係

TEL 052-589-0863

メール sekirei@meitetsu-cl.co.jp



テープで隙間の無いよう接着してください

山折り

●ご希望のプレゼントにチェックをお入れください。

- 西岡 竜誠さん サイン入り著書「思考」が整う 東大ノート。
- KOIZUMI LEDライト
- KOIZUMI デスクマット

フリガナ お名前		ペンネーム※使用したい方	
年代	性別	家族構成	
<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代~	男・女	人	
ご住所 〒		入居年数	
		年	
お電話番号 ( )			
メールアドレス			

●今号で面白かった、または良かった記事は?(複数回答可)

- <特集I> せきれいインタビュー 西岡 竜誠 氏
- <特集II> 「勉強」がはかどる! 子どもも大人も知っておきたい頭が良くなる思考法と行動
- <時短!らくカジ生活> 栄養と愛情のごもった軽食で、勉強をがんばる子どもたちを応援!
- <快適!暮らしアップ> 学習机はどこへ置く?学習環境の新常識!
- <解決!すまいマイスター> 増え続ける本や雑誌 上手な手放し方&並べ方のコツ
- <知トク!情報> 今年4月から相続登記が義務化に。知っておきたいポイントとは

●メッセージ、「せきれい」に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。  
(100文字以上)

採用者に  
QUOカード  
1,000円分  
プレゼント!

\*メッセージ欄が足りない場合は、お手持ちの紙をご使用の上、アンケート封書に同封ください。

テープで隙間の無いよう接着してください

テープで隙間の無いよう接着してください

つくばみらいで、未来をつくろう。

成長し続ける先進の街  
つくばみらい市今を見つめ、未来を見据えた  
新ランドマークレジデンス  
全138邸"便利・お得・ゆとり"を叶える  
大型スーパー隣接豊かな眺望が広がる住まい  
2LDK/63.80㎡～  
4LDK/80.40㎡つくばみらい市初  
快適に省エネを実現  
「ZEH」採用レジデンス

資料請求受付中 | 今春優先案内会開始予定 〈予約制〉

※1.有限会社エム・アール・シー調べ(発売が2013年1月～2023年11月迄のMRC調査・捕捉に基づくマンションデータの範囲内2024年2月7日作成)※掲載の現地周辺の航空写真は2023年12月に撮影したものに光等CG処理を加えたもので、形状・色等は実際のものとは異なります。なお、建物外観形状の細部・設備機器等は表現されておりません。また、敷地周囲の電柱・電線・電灯・標識・看板等については表現しておりません。※徒歩分数表示については80mを1分として算出(端数は切り上げ)したものです。

■「メイツつくばみらい」全体概要●所在地/茨城県つくばみらい市紫峰ヶ丘1丁目2番8(地番)●交通/つくばエクスプレス線「みらい平」駅まで徒歩9分●用途地域/準工業地域●地域/地区/日影規制●地目/宅地●建ぺい率/28.17%●容積率/200.00%●敷地面積/5,075.58㎡●建築面積/1,429.32㎡●延床面積/10,814.72㎡●建築確認番号/第TBTC23000030号(令和5年3月14日付)●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上12階建●総戸数/138戸●駐車場/138台(機械式:78台 平置:60台(内身障者用1台、専用駐車場8台含む(来客用駐車場2台除く))<月額使用料:未定>●駐輪場/276台<月額使用料:未定>●バイク置場/7台<月額使用料:未定>●竣工時期/2025年1月中旬予定●引き渡し予定時期/2025年3月中旬予定●分譲後の権利形態/敷地:専有面積割合による所有権の共有 建物:専有部分は区分所有権、共用部分は専有面積割合による所有権の共有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託予定●管理員の勤務形態/通勤管理●売主/名鉄都市開発株式会社 首都圏事業部 〒107-0052 東京都港区赤坂二丁目2番12号 NBF赤坂山王スクエア4階 国土交通大臣(16)第337号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 本社 〒105-8548 東京都港区芝2-6-1長谷工芝二ビル 国土交通大臣免許(11)第3175号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●設計・監理・施工/株式会社長谷工コーポレーション●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ

■第1期予告広告物件概要●販売戸数/未定●販売価格/未定●間取り/2LDK～4LDK●住居専有面積/63.80㎡～80.40㎡●バルコニー面積/11.60㎡～16.20㎡●管理費等/未定●販売予定時期/2024年6月下旬予定

## 予告広告

※本広告を行うまでは、契約又は予約の申込に一切応じることはできません。また、申込の順位に関する措置は講じられません。※掲載の専有面積、バルコニー面積等は販売予定の全住戸(138戸)の内容に対応したものです。全ての販売住戸を一括で販売するか、または数期に分けて販売するか確定しておりません。販売戸数等は、本広告において明記いたします。※本広告は当物件のホームページで行なう予定です。掲載予定時期/2024年6月下旬 予定ホームページアドレス <https://www.m-cd.co.jp/sumai/mansion/syuto/sinki/meitsu-t138/>または「ツクミラ」で検索

「ツクミラ」マンションギャラリー

□営業時間/10:00～18:00  
□定休日/水・木曜日(祝日を除く)

0120-138-315

最新の情報はホームページをご覧ください。

ツクミラ

検索





MEITSU

メイツ 熊取駅前

新築分譲マンション

JR「関西空港」駅

直通15分

駅前、一新。

〈熊取駅西地区地区整備計画〉エリア



外観完成予想CG

快速停車駅

JR「熊取」駅 徒歩2分 (約120m)

ディスカウントストア「ダイレックス」

大型商業施設 徒歩1分 (約80m)

〈熊取駅西地区 地区整備計画〉

エリアに25年ぶりの新築分譲マンション

「メイツ熊取駅前」

事前優先案内会開催

※1. JR阪和線「熊取」駅最寄りで供給される新築分譲マンションは25年ぶりとなります(2023年10月MRC調べ)。※掲載の完成予想CGは、計画段階の図面を基に描き起こしたもので実際とは異なります。なお、雨樋、エアコン室外機、給湯器、TVアンテナ等再現されていない設備機器等がございます。また、植栽は特定の季節、時期、ご入居時を想定して描いたものではありません。葉や花の色合い、枝ぶりや樹形は想定であり、実際とは異なります。※掲載の電車所要時間は通勤時(7:30~9:00到着)の最多を表示しており時間帯によって異なります。また、乗り換え・待ち時間を含んでおります。〔Yahoo!路線情報調べ〕※掲載の距離・分數表示は地図上の概測距離を、徒歩は80mを1分で算出した端数を切り上げたものです。信号待ち等の時間は含まれていません。

■「メイツ熊取駅前」全体概要●所在地/大阪府泉佐野市上瓦屋1300番(地番)●交通/JR阪和線「熊取」駅徒歩2分●地目/宅地●地域/地区/近隣商業地域、熊取駅西地区地区計画、準防火地域●敷地面積/2,314.10㎡●建築面積/805.10㎡●延床面積/7,359.95㎡●建ぺい率/34.80%●容積率/299.04%●構造/規模/鉄筋コンクリート造 地上14階建●総戸数/97戸●間取り/3LDK●住居専有面積/68.42㎡~78.54㎡●バルコニー面積/7.81㎡~13.53㎡●サービスバルコニー面積/1.43㎡・3.38㎡●アルコーブ面積/2.01㎡~5.01㎡●建築確認番号/BCJ22大建確105(令和5年3月8日)●竣工予定時期/2025年3月下旬●入居予定時期/2025年4月下旬●駐車場/78台(機械式)[月額使用料:未定]●バイク置場/4台[月額使用料:未定]●自転車置場/168台(スライドラック式30台、2段ラック式138台(下段ラック69台、上段ラック69台))[月額使用料:未定]●インターネット使用料(月額)/1,045円(税込)(予定)●分譲後の権利形態/敷地:専有面積割合による所有権の共有、専有部分:区分所有、共用部分:専有面積割合による所有権の共有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理組合より管理会社に業務を委託(日勤予定)●事業主(売主)/名鉄都市開発株式会社 国土交通大臣(16)第337号・(一社)不動産協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒530-0015 大阪市北区中崎西二丁目4番12号 梅田センタービル9階 TEL.06-6136-8211●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 国土交通大臣(11)第3175号・(一社)不動産協会会員・(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 〒541-0047 大阪府中央区淡路町一丁目7番3号 TEL.06-6203-3650●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部●施工/株式会社長谷工コーポレーション●管理会社/名鉄コミュニティライフ株式会社、株式会社長谷工コミュニティ

■予定販売概要●販売戸数/未定●販売価格/未定●最多販売価格帯/未定●間取り/3LDK●住居専有面積/68.42㎡~78.54㎡●バルコニー面積/7.81㎡~13.53㎡●管理費/未定●修繕積立金/未定●修繕積立一時金/未定●管理準備金/未定●販売開始時期/2024年3月下旬

※原稿制作日:2024年2月14日※最新の販売スケジュールにつきましては物件公式ホームページをご確認ください。

## 予告広告

本広告を行い販売開始するまでは、ご予約・ご契約には応じられません。また申込の順位に関する措置は講じられません。予めご了承ください。(販売開始予定時期:2024年3月下旬)すべての予定分譲戸数を一括して分譲するか又は数期に分けて分譲するかは確定していません。そのため、物件データは全販売対象戸(97戸)のものを表記しています。当該予告広告以降に行う本広告において、分譲戸数をお知らせいたします。なお分譲戸数が未定のため専有面積、バルコニー面積は今後供給予定の全住戸についてのものであります。

「メイツ熊取駅前」マンションギャラリー

□営業時間/10:00~18:00  
□定休日/水・木曜日(祝日除く)

0120-154-097

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ熊取駅前

検索





## Life with Loving Car.

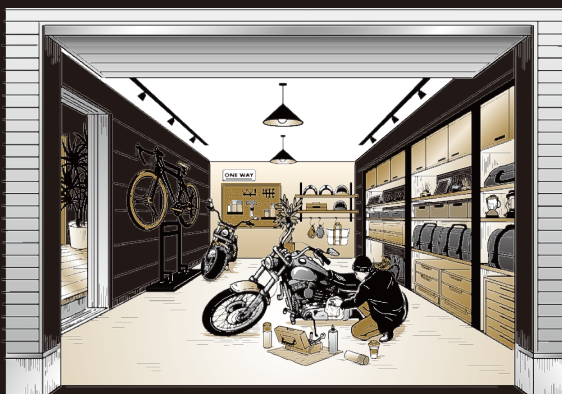
憧れも安心も標準装備した、  
趣味生活を謳歌する名鉄の家。

Concept

## hobbies and safety life

趣味時間を愛する粋人の住まいへ。

仕事や家族から少しだけ離れて、唯趣味の時間に没頭する。  
お気に入りの自転車やバイク、サーフボードの整備をしたり、  
リビングからの窓越しに美しい愛車を眺めたり。  
大好きなものに囲まれて過ごす時間は人生をさらに豊かに彩る。  
ビルトインガレージという基地(base)を設けた、  
大人のための上質な生活空間を名鉄都市開発がお届けします。



## Collectibles House

これから先の人生をともに過ごすに相応しい  
品質と環境を整えた資産としても価値のある住まいを  
名鉄都市開発がお届けします。



※画像はイメージとなります。

■「M's プレイス 知立鳥居」全体概要 ●所在地/知立市鳥居二丁目11-1他 ●交通/名鉄名古屋本線「知立」駅徒歩15～16分 ●用途地域/第一種中高層住居専用地域 ●地目/宅地 ●建ぺい率/60% ●容積率/150% ●総戸数/6戸 ●販売戸数/6戸 ●敷地面積/114.68㎡～159.10㎡ ●建物面積/97.26㎡～130.82㎡ ●販売価格/未定 ●建物構造/木造ガルバリウム鋼板葺2階建 ●道路/北側公道6m、東側公道6m、南側公道6m ●設備/都市ガス・中部電力・公共上下水道 ●確認済証番号/R05確認建築愛建住セ23063号他 ●建物完成時期/2024年2月下旬 ●入居時期/2024年3月下旬 ●売主/名鉄都市開発株式会社

## 予告広告

本広告の実施による販売開始を迎えるまでは、本件販売に関する、お申込み、契約締結等には一切応じることはできませんので、あらかじめご了承ください。

「M's Place 知立鳥居」

☐営業時間/10:00～18:00  
☐定休日/水曜・木曜(土・日 祝日は営業いたします)

0120-789-221

最新の情報はホームページをご覧ください。

M's Place 知立鳥居

検索

