

篠崎 進士 法律事務所報



2021年 夏号

- 02 不当要求行為への対応
所長弁護士 篠崎 芳明
- 03 東京弁護士会における弁護実務修習
副所長弁護士 進士 肇
- 04 所有者不明土地の解消に向けた法改正等について
弁護士 中山 祐樹
- 05 第三者からの情報取得手続について
弁護士 石黒 一利
- 06 経営者保証に関するガイドラインのご紹介
弁護士 金山 真琴
- 07 「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」の
新型コロナ禍における適用
弁護士 岩間 春樹
- 08 近況報告

不当要求行為への対応

篠崎・進士法律事務所 所長

弁護士 篠崎 芳明



不当要求行為には、暴力や脅しなど不相当な方法による手口と法律上認められない請求を執拗に行う手口があります。

私は、昭和の時代（暴対法制定前）から、弁護士として、不当要求行為による被害の予防と損害の回復を民事裁判手続きにて実現する業務を開拓してきました。昭和の時代は、暴力団など反社会的勢力による、暴力や脅しなどをいう手口が多かったのですが、最近では、この手口が激減し、これに代わって一般人（クレマー）による執拗な要求行為が多くなっている実感です。

不当要求行為への対応方法は、相手が暴力団であっても、一般人（正体不明者が多い）であっても同じです。

今回は、「不当要求行為への対応」を解説します。

不当要求行為は、不当要求行為者が相手方（企業、市民、公務員など）に対して一定の行為（金銭の支払、機関誌や正月飾りの買受、詫び状の発行など一定の作為を求めたり、抵当権の実行をしないよう一定の不作为を求めるといった）を要求するものです。

要求を受けた（被害）者は、その請求が不当要求行為であれば、「毅然として」対応しなければなりません。

要求に応じれば、更なる被害を呼び込むこと（誘因）となり、要求に応じた（その判断をした）役員（取締役など）は、善管注意義務に違反したとして、法的責任（会社に対する損害賠償責任など）を負うことになります。

ここで注意すべきは、「毅然として」対応する方法です。

「毅然として」とは、邪険に、問答無用とばかりに、要求行為者（相手方）の怒り（憎悪）をかき立てる形で「断固拒絶」をするということではありません。実際に、不適切な言動（拒絶）が、相手方の怒り（憎悪）を呼び、企業担当者が死傷したケースもあります。

「毅然対応」とは、要求には決して応じないというこ

とですが、いたずらに相手（要求行為者）の怒り（憎悪）を引き出すことがないよう、慎重に気配りすることが求められます。

しかし、一般に、不当要求行為者は、執拗であり、拒絶回答をしても簡単に引き下がることはありません。企業の担当者は、不当要求行為者と長期間にわたって粘り強く交渉（対峙）しなければならず、大抵の場合大きなストレスがたまります。担当者には、強い忍耐力が求められるのです。

翻って、会社などの雇い主には、被用者（従業員）の安全を図るべき法的責任があります（労働契約法5条）。会社などの雇い主は、不当要求行為へ対応する担当者（社員など）の安全（身体的危害と心労などの予防）に配慮しなければなりません。

不当要求行為者の言動から担当者が身体的危害を受ける虞がある、又は要求行為が執拗で担当者のストレスが甚だしいとき、あるいは通常の業務に悪影響が出ている等の場合は、企業（雇用主）は、すみやかに、不当要求行為への対応を、これに習熟した弁護士に任せるべきです。

弁護士が不当要求行為者に対応すれば①交渉窓口が弁護士だけになります（窓口一本化といえます）。これにより担当者が相手方と対応する必要がなくなり、被危害リスクとストレスから解放されます。②弁護士は明確に拒絶意思を示すことから、相手方が要求を断念する（要求を諦める）契機になります。

③相手の要求行為が執拗であるときは、弁護士が遅滞なく面会強要禁止、街宣禁止、建物立入禁止などの民事保全手続きを行います。これにより、すみやかに業務が正常化します。④理由のない長期に及ぶ請求に対しては、債務不存在確認訴訟を提起して紛争を最終的に解決することができます。

当法律事務所は、長年にわたり不当要求行為排除案件を多数経験しています。

不当要求行為に困ったときは、すみやかに当法律事務所にご相談ください。

東京弁護士会における 弁護実務修習

篠崎・進士法律事務所 副所長

弁護士 進士 肇



1. 昨2020年度に東京弁護士会（東弁）の司法修習委員会の委員長を務めました。

2. まず、司法修習の全体像についてお話ししましょう。司法試験合格者は、裁判官・検察官・弁護士といった実務法曹になる資格を得るために、1年間の司法修習を経て国家試験（通称「二回試験」）に合格する必要があります（裁判所法66条以下、司法修習生規則）。この制度は戦後に始まり、当事務所所長の篠崎は19期、私は45期の修習を経験しました。当時の修習期間は2年間でした。

現在は74期司法修習生が、本年3月30日から1年間にわたる修習を開始しています。この修習期間は、①導入修習（和光市の司法研修所にて）3週間、②民事裁判・刑事裁判・検察・弁護の分野別実務修習各2か月（全国50の地裁管内にて）、③集合修習2か月（再び司法研修所にて）、④選択型実務修習及びホームグラウンド修習（再び地裁管内にて）1.5か月、⑤二回試験、からなります。

全国52の単位弁護士会は、②の弁護修習と④を主に担当します。全国最大の単位弁護士会である東弁は、年間約1500名の司法修習生のうち120名ほどお預かりし、4つのクールに分けて約30名ずつを担当します。弁護修習中は司法修習生1名につき7年以上の実務経験を有する弁護士が個別指導を担当するので、司法修習委員会の最重要の仕事は年間120名の個別指導担当弁護士を確保することです。2か月間の修習内容のばらつきをなくし、かつ正確な成績評価をするために、開始式、懇親会、熱海合宿、セミナー、即日起案及びその講評、終了式などの全体行事も当委員会が企画遂行します。修習生・個別指導担当からの要請事項を聞いて対処したり、刑事弁護を日頃あまりやっていない個別指導担当弁護士に刑事事件を優先的に配点して、修習ガイドラインの要件を満たせるようにするといった手伝いをすることもあります。

3. 私は、東弁司法修習委員会の副委員長及び委員長（2020年6月～2021年4月）として、主に2020年度の73期司法修習生120名と共に一年を過ごしました。彼らは2019年5月に司法試験を受け、9月に合格発表。12月から導入修習を開始し、2020年1月から8月まで4クールに分けて弁護修習ほかの分野別実務修習を経験し、その全員が11月の二回試験に合格し、2021年1月から実務法曹として活躍し始めています。因みに、当事務所新人の岩間春樹弁護士も73期で東京地裁管内。ただし弁配属でした。

当委員会にとっては大変な1年でした。全行事を予定どおり遂行できたのは第1クールのみ。2020年4月に始まった緊急事態宣言により、第2クール後半と第3クール前半は司法研修所の指示で「自宅学修」となり、裁判所もBCP（事業継続計画）に基づいてほぼ停止状態になったので、個別指導担当弁護士による修習生指導が困難になり、当委員会が課題を与えてレポート提出を求めることにより

急場を凌ぎました。

「自宅学修」期間も大変でしたが、宣言解除後の個別指導再開はさらに大変でした。当委員会から個別指導担当弁護士に対し、感染防止に細心の注意を払ってくださるようお願いしましたが、各担当弁護士は見事に応えて下さいました。また、修習生が集合する行事（開始式、合宿、即日起案、セミナー、終了式など）は全てzoom開催等で代用しました。

唯一の例外は、どうしても集まる必要のある民事模擬裁判。5日間連続カリキュラムをマスク着用とこまめな消毒・換気で乗り切り、5日目の模擬裁判本番では皆でマスクとフェイスガードを併用して、息苦しくてせいぜい言いながら最後までやり通しました。この時期に法廷を貸して下さった東京地方裁判所には本当に感謝しています。5日間無事やり遂げた司法修習生も当委員会幹事も達成感に溢れていました。しかし懇親会はもちろんありません。

当委員会では、並行して修習生用のPCR検査補助予算を組むなどしました。そして、幸運にも感染者を出すことなく、何とか全期間を乗り切ることができました。

4. 一つ心残りがあるとすれば、私の任期中に「行事の正常化」の緒につけなかったことです。

司法修習は、人が集まるところに最大の価値があります。大学の価値がそこにあるように。人が集まって触れあって、刺激が生まれ化学反応が起きるからこそ、この1年間は何ものにも代えがたいのです。Zoomは最低限の機能は果たしてくれませんが、化学反応には繋がりにくい。集まって勉強して議論して、酒飲んで鎧を脱ぐからこそその価値であり、皆が集まれる元の環境を取り戻すことが不可欠です。しかしそこまでの道のりは長く険しく、責任者が細心の注意を払って小さな決断を繰り返す必要があります。そこを新委員長に引き継いで、すべてを託すことになりました。

5. 「引き継ぐ」と言えば、当委員会は年度末に、年間行事をすべて網羅した詳細な引継書を作成して次年度に引き継ぎます。このようにして毎年の引継書が記録として残ります。

今回の危機に際して真っ先に参照したのは、2011年度・2012年度の引継書でした。東日本大震災発生後に当委員会の当時の幹部が何を考え、どのように対処して東弁の司法修習を遂行したかが、悩みと共に克明に記されていました。

将来危機が生じたとき、同じように2020年度の引継書が参照されるはず。そのようなことはできる限り無いうちに祈りつつ、しかし危機の時にこそ何らかの役に立てるように、例年以上に詳細な引継書を書きました。将来への責務を果たすという思いがありました。

6. 当年度は、場所を日弁連の司法修習委員会に変えて副委員長を務めます。全国各単位弁護士会の司法修習の「正常化」のプロセスを見つめていきたいと思っています。

所有者不明土地の解消に向けた 法改正等について

弁護士 中山 祐樹



登記によっても所有者が判明しない、あるいは判明しても所在が分からない「所有者不明土地」は、日本全体の2割を占めるといわれており、これによって土地を適切に活用できないことが社会問題化しています。

このような事態に対応するため、民法や不動産登記法等を改正する法律などが、4月21日に成立しました。

今回は、その概要をご紹介します。

不動産登記制度の見直し（不動産登記法の改正）

所有者不明土地は、直接的には土地所有者の相続登記や住所変更登記が適切に行われなかったことによって発生します。

そこで、不動産登記法の改正により、不動産を相続取得した者は取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすること（76条の2）、氏名や住所等に変更があった登記名義人は2年以内に更正登記の申請をすること（76条の5）が義務付けられ、これらを怠った場合、相続登記については10万円以下、住所変更登記等については5万円以下の過料に処せられることになりました（164条）。

一方で、不動産の法定相続人は、登記官に申出をすることで相続登記の申請をしたものとみなされ（76条の3）、手続きが簡略化されます。また、自分自身や被相続人が名義人となっている不動産の一覧（いわゆる名寄せ）が記載された「所有不動産記録証明書」を新たに取得できるようになること（119条の2）、登記の漏れを防ぎやすくなります。

相続登記の義務化は令和6年まで、住所等の変更登記の義務化は令和8年までに施行される予定です。

相続土地国庫帰属法の制定

所有者不明土地が増加する背景としては、相続により土地を取得したものの十分な管理ができず、結果的に放置されてしまうケースが多いことも挙げられます。

そこで、「相続等により取得した土地所有権の国庫への帰属に関する法律」（相続土地国庫帰属法）が制定され、土地の相続人や遺贈を受けた者がその土地を国庫に帰属させることができるようになります。

これには、土地に建物や土壌汚染、担保の設定のないことなどの要件があり（2条）、法務大臣の審査により承認されれば、土地の10年分の管理費用に相当する負担金（10条）を納付することで、土地を国庫に帰属させることができます。

相続土地国庫帰属法は令和5年までに施行される予定です。

共有や相隣関係の規律の見直し（民法の改正）

所有者や共有者が分からない不動産を利用しやすくするため、民法についても改正が行われました。

共有物について所在不明の共有者がいる場合、裁判上の手続を経ることで、所在不明者以外の共有者の同意をもって共有物に変更を加えること（251条2項）、所在不明者以外の共有者の有する持分価格の過半数をもって共有物の管理に関する事項を決めること（252条2項）が可能になるほか、所在不明の共有者が有する共有持分について、その時価相当額を供託することで他の共有者が取得することも可能となります（262条の2、262条の3）。

また、所有者不明の不動産、所有者の管理不全により他人に危険が生じている不動産については、裁判所が管理人を選任して管理を命じることができるようになります（264条の2～14）。

一方で、長年の遺産分割未了により不動産の共有状態が放置される事態を防ぐため、相続開始時から10年を経過した後の遺産分割においては、特別受益や寄与分の規定が適用されない（＝法定相続分のみに従って遺産分割を行う）こととなります（904条の3）。

このほか、相隣関係について、電気・ガス・水道等の供給を受けるのに必要なときは他人の土地に設備（配管等）を設置し、あるいは他人の設備を利用できること（213条の2。ただし償金を払う必要があります）、一定の場合には越境してきた隣地の竹木の枝を自ら切り取ることができること（233条3項）など、土地を利用しやすくするための改正もなされています。

民法の改正も、令和5年までに施行される予定です。

第三者からの 情報取得手続について

弁護士 石黒 一利



1 はじめに

債務者がお金を支払ってくれないので、訴訟を提起して無事に勝訴判決を得たが、債務者の資産が分からず、強制執行ができないことがあります。

そのため、債務者の資産を見つけることは強制執行の第一歩ですが、これまでの資産調査の方法には限界がありました。

そこで、民事執行法において、第三者からの情報取得手続という制度が新設され、令和2年4月1日に施行されました（民事執行法204条以下）。

2 第三者から取得できる情報について

(1) 不動産情報

これまでは、債務者の住民票上の住所地や旧住所など縁のありそうな土地などの登記情報を取得し、債務者の所有の有無を確認する方法が一般的でしたが、これでは費用も手間も掛かるだけで功を奏するかも不確実でした。

今回の改正により、債務者の所有する不動産（土地、建物）の存否及びその不動産が存在するときは、その不動産を特定できるに足りる事項を登記所から取得できるようになりました。

(2) 給与債権情報

債務者の給与債権に関する情報、つまり債務者の勤務先に関する情報を、市区町村又は日本年金機構など厚生年金を取り扱う団体から取得できるようになりました。

勤務先に関する情報とは、給与の支払をする者の存否並びにその者が存在するときは、その者の氏名又は名称及び住所となります。

この場合、市区町村か、厚生年金を扱う団体のどちらか又は両方を第三者にすることが可能であり、また、複数の市区町村や団体を第三者として選択することもできます。

(3) 預貯金債権情報

債務者の預貯金に関する情報を銀行などの金融機関から取得することができます。

預貯金債権情報は、預貯金債権の存否並びにその預貯金債権が存在するときは、その預貯金債権を取り扱う店舗並びにその預貯金債権の種別、口座番号及び額になり

ます。

預貯金債権を強制執行によって差し押さえる場合、金融機関の名称だけでなく、口座を開設している支店などの店舗まで特定する必要がありますが、第三者からの情報取得手続により債務者の預貯金債権情報を取得すれば、支店を知ることができます。

ただし、債務者が有しているあらゆる金融機関の預貯金情報が一元的に取得できるわけではなく、申立てにあたって金融機関名は特定する必要があります。

(4) 振替社債等情報

債務者の有する株式や社債などの振替社債等の情報を振替機関等から取得することができます。

預貯金債権情報と同様、振替社債等情報は、振替社債等の存否並びにその振替社債等が存在するときは、その振替社債等の銘柄及び額又は数になります。

3 申立人について

第三者からの情報取得手続の申立人は、執行力のある債務名義の正本（執行文付判決書正本など）を有する金銭債権の債権者又は債務者の財産について一般先取特権を有する債権者となりますが、給与債権情報（勤務先情報）については、上記金銭債権のうち、養育費や婚姻費用等に係る請求権又は人の生命若しくは身体の侵害による損害賠償請求権に限られていますので、注意が必要です。

4 その他要件

不動産情報、給与債権情報については、申立ての日より前3年以内に財産開示期日における手続が実施されたことが必要になります。

また、預貯金情報、振替社債等情報については、配当又は弁済金交付で完全な弁済を受けられなかったこと、強制執行をしても完全な弁済を受けられないことのいずれかの事実の主張立証が必要となります。

5 最後に

第三者からの情報取得手続によって強制執行の実効性を高めることが可能となります。

債権回収でお困りのことがありましたら、どうぞお気軽に当事務所までご相談ください。

経営者保証に関する ガイドラインのご紹介

弁護士 金山 真琴



1 経営者保証ガイドラインとは

事業再生においては、多くの場合経営者による保証契約の処理が問題となります。すなわち、主債務者である企業が民事再生等の法的整理手続を利用したり、私的整理手続において債権放棄を受けると、保証人たる経営者は破産せざるを得ないのではないかとという問題です。

個人が破産手続開始決定を受けることによるデメリットは、主に①官報に掲載されることで公表されること、②信用情報登録機関に登録されてクレジットカード等が一定期間使えなくなること、③自宅の売却がほぼ不可避であることなどです。

経営者が被るこれらの不利益を多少なりとも緩和し、経営者が早期の事業再生に踏み切れるように作成されたのが、経営者保証に関するガイドライン（以下「経営者保証GL」といいます。）です。経営者保証GLでは、①利用が公表されず、②信用情報登録機関への報告や登録もなされません。また、③一定の要件の下で生活費や華美でない自宅等を資産として残すことができます。

なお、経営者保証GLは、あくまで中小企業団体及び金融機関団体共通の自主的自律的な準則として策定・公表されたものであり、法的な拘束力はありません。しかし、現在では経営者保証GLに従った運用実績が積み重なっており、経営者保証に関して強い事実上の拘束力を有する準則となっています。

2 経営者保証GLにおける経済合理性の判断

経営者保証GLを利用するためには、経営者保証GL第7項に定められる一定の要件を満たす必要がありますが、ここでは経済合理性の要件について説明します。

経営者保証GL第7項(1)ハは「主たる債務者の資産及び負債並びに保証人の資産及び保証債務の状況を総合的に考慮して、両者の破産手続による配当よりも多くの回収を得られる見込みがあるなど、対象債

権者にとって経済的な合理性が期待できること。」と定めます。ポイントは、主債務者たる会社と保証人たる経営者の経済合理性が一体で判断されることです。再生手続においては、破産した場合よりも多くの弁済を債権者に対して行う必要があります。なぜなら、債権者にとっては、破産よりも多くの回収が見込めなければ再生計画に同意するメリット（＝経済合理性）がないからです。

この点、経営者個人につき独立して（会社と切り離して）経済合理性を判断すると、破産よりも多くの弁済をしなければならない再生手続を利用するインセンティブがありません。そこで、経営者保証GLでは、主債務者（会社）と保証人（経営者）の整理手続が同時に行われていれば、両者の経済合理性を一体として判断できることとしています。

具体的には、会社が破産すれば1億円、経営者が破産すれば2000万円の配当が見込まれる場合、それぞれ独立して経済合理性を判断すれば、会社については1億円、経営者については2000万円を超える弁済を各々行う必要があります。他方、両者の経済合理性を一体として判断すれば、必ずしも経営者が2000万円を超える弁済をする必要がなくなります。例えば会社から1億1000万円、経営者から1500万円を弁済する計画は、経営者単独で見れば破産の方が多くの回収が見込めますが、会社と一体で考えれば破産した場合より500万円回収見込額が増加しているため、経済合理性があると期待し得ます。

3 経営者が残せる資産

債権者は回収見込額の増加額（上記の例では500万円）を上限として、破産手続において自由財産として認められる資産に加えて、一定期間の生計費（年齢に応じて最大198万円～363万円。）や華美でない自宅等を経営者の残存資産に含めることを検討することになります。その結果、一定の範囲で経営者は破産した場合よりも多くの資産を残すことが可能になります。

「自然災害による被災者の 債務整理に関するガイドライン」の 新型コロナ禍における適用

弁護士 岩間 春樹



1 コロナ特則の適用

「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」（以下、「災害GL」という。）は、「被災ローン減免制度」とも呼ばれ、2015年12月に策定・公表されたものです。東日本大震災時「個人債務者の私的整理に関するガイドライン」が制定されましたが、東日本大震災の被災者のみならず、将来的に生じる他の災害の被災者にも適応するよう災害GLが制定されました。

2020年10月30日、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた個人債務者に対しても災害GLを適用すべく、「『自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン』を新型コロナウイルス感染症に適用する場合の特則」（以下「コロナ特則」という。）が策定・公表され、同年12月1日より当該コロナ特則の適用が開始されることとなりました（コロナ特則2）。

2 コロナ特則を利用可能な債務者

コロナ特則を利用可能な債務者については、①「新型コロナウイルス感染症の影響を受けたことによる」、②「住宅ローン、住宅のリフォームローンや事業性ローン等の…対象債務を」③「弁済することができない」又は「近い将来において…弁済することができないことが確実と見込まれる」、④「個人の債務者（個人事業主を含む）」とされています（コロナ特則1、コロナ特則Q&A Q.1-3）。

このうち、まず、①については、「新型コロナウイルス感染症に罹患したため失業したこと又は給料が下がったこと」というような直接的な影響のみならず、「勤め先が新型コロナウイルス感染症の影響により売上げが減少したことにより、失業したこと又は給料が下がったこと」というような間接的な影響も含むとされています（コロナ特則Q&A Q.3-1）。

また、②について、コロナ特則は、新型コロナウイルス感染症の影響にかかる基準日を2020年2月1日としたうえで（コロナ特則3）、債務者が「2020年2月1日

以前に負担していた既往債務」のみならず、「2020年2月2日以降、本特則制定日（2020年10月30日）までに新型コロナウイルス感染症の影響による収入や売上げ等の減少に対応することを主な目的として…貸付け等を受けたことに起因する債務」も対象に含むとされています（コロナ特則4）。そして、後者へ該当するか否かの目安として、「その資金使途が、新型コロナウイルス感染症の影響を受け『緊急かつ一時的な生活や事業（個人事業主の場合）の維持に必須』のものにあたるかどうか」ということが挙げられています（コロナ特則Q&A Q.3-9）。

また、上記③については、「弁済することができない」とは「支払不能」の状態を指し、「近い将来において…弁済することができないことが確実と見込まれる」とは「支払不能のおそれ」に相当する状態を指すとしています（コロナ特則Q&A Q.3-2）。

3 コロナ特則のメリット

コロナ特則のメリットとしては、①信用情報に影響しないこと（コロナ特則7、災害GL10(2)）、②弁護士等の専門家による支援が無料で受けられること、③財産の一部を自由財産として手元に残せること、が挙げられます。

もともと、③について、一般的な災害GL適用の際には上限500万円の現預金が自由財産として手元に残せる等、法的手続選択時よりも多額の自由財産が認められる運用となっているのに対し、コロナ特則適用の際には具体的な内部基準が存在せず、どれだけの自由財産が残せるのか、あらかじめ判断するのは困難であるようです。



弁護士 篠崎 芳明

コロナ禍により、大会場での講演がなくなりました。本年3月に開催された一般社団法人全国銀行協会主催の反社会的勢力排除に関する講演会もオンラインで行われました。私は、警視庁組織犯罪対策第三課野中学暴力団排除担当管理官に就いて、「金融機関に対する反社会的勢力からの不当要求行為と対応実務」と題して講演させていただきました。新築の全国銀行協会ビルの一室から画面を通して全国の銀行に講演をさせていただくことは、緊張することでもありましたが、これ（緊張感）を楽しむことができたことは収穫でした。



弁護士 進士 肇

コロナショックにより減ってしまったマラソン大会。1月に腰を痛めたこともあってトレーニングの量を減らし大会参加も控えていましたが、5月5日（祝）、相模原30kで久しぶりのレースを楽しみました。しかし相模原ギオンスタジアムの周回コースはウッドチップを柔らかく敷いた箇所が大半。足腰への負荷は軽くても、なかなか前に進んでくれません。万全の感染防止対策をして大会を開催してくれる関係者には頭が下がります。



弁護士 寺嶋 毅一郎

春の話題ですが本稿執筆時点（5月半ば）の近況として・・・。毎年ではないものの春になると家の周りにウグイスが来て、例の鳴き声を聞かせてくれます。今年は5月半ばになってもまだ鳴いていて、しかも未明のうちからケキョケキョ始めたり、大丈夫?と思うこともあります。風流といえば風流この上なしと楽しみました。



弁護士 杉山 一郎

マスク生活も長くなりました。マスクをすると口呼吸になりがちで、実際マスクの下は口が半開きになっていることも多いです。口呼吸が良くないということは聞いていますが、鼻が詰まりがちでもあり、なかなか苦しくて…。これからはマスク着用がマナーになるのかもしれないので、鼻呼吸の練習が必要ですね。



弁護士 中山 祐樹

今年に入り、約2年ぶりに減量を始めました。コロナ禍により家で食事をするのが格段に増えたので、今回は、魚や野菜のメニューを増やすこと、量を抑えること、油や調味料もヘルシータイプのものを少なめに使うことを心がけたところ、想像以上に早く効果が上がりました。今度こそこのままキープしたいと思います。



弁護士 石黒 一利

昨年の緊急事態宣言が明けてから毎週ほぼ欠かさずパーソナルジムに通って筋トレをしていたおかげなのか、本年5月に受けた人間ドックの結果がとても良かったです。昨年夏場に履いていたズボンが1年ぶりに履いたところ、少し余裕ができた反面、ジャケットは少し窮屈になっていました。おかげで心置きなく晩酌ができます。



弁護士 鶴岡 拓真

通っていたジムが緊急事態宣言の関係でまたもや閉鎖となり、パーソナルトレーニングに通うこともできなくなりましたので、家で埃をかぶっていたリングフィットアドベンチャーを引っ張り出してきました。エクササイズをするテレビゲームのため、お手軽にできますが、その反面、気を抜くと全く起動しないままになってしまうことがあります。このまま高いモチベーションを維持して頑張りたいと思います。



弁護士 金山 真琴

日々体重と自我が膨張し続ける子どもの相手をしていることで、持病の腰痛が悪化してきました。最近ではネットで腰痛改善について検索する日々です。良い商品をご存知の方は、ぜひ教えていただけると有り難いです。



弁護士 岩間 春樹

1月から某所K-1ジムでキックボクシングを始めました。試合に出るためには最低あと10kgは減らさなくてはならないようで、タイエットに悪戦苦闘しています。年度末までには試合に出たいなあと思っております。私が急激に痩せていっても仕事が原因ではないのでご安心ください。



弁護士 清水 恵介(客員)

担保法の判例評釈2編（日本法学86巻2=3号418頁、新・判例解説Watch28号95頁）、ペルーの成年後見法の紹介1編（実践成年後見91号74頁）、温泉権の歴史的研究1編（温泉地域研究36号13頁）を執筆したほか、3年前に書いた採石権の判例解説が『実務に活かす判例登記法』（金融財政事情研究会）に収録されました。いよいよ何が専門かわからなくなってきました。



税理士 藤代 節子

確定申告の期限が2年連続で4月まで延長されて大変助けられたものの、この半年の近況として書くようなことがないことにびびりしています。来年3月15日に戻った時に私は期限内に終わらせることができるのか、今から心配になりますが、その時は世の中が通常に戻っているということなので、喜んで頑張ろう・・・と思います。

近況報告

当事務所のホームページです。

<http://www.shinozaki-law.gr.jp/>

当事務所では広報活動の一環としてホームページを開設しております。ここでは所長及び所属弁護士等の紹介や講演記録等を開示しております。

