
終活ガイド資格 1級テキスト



一般社団法人 終活協議会

はじめに

終活とは？

人生の終わりに向けて、残りの人生を健やかに過ごすための希望を伝え準備する活動のこと。

人生の最期は誰しも必ずやってきます。

しかし終活と聞くと、「まだ早い。」「縁起でもない。」とどうしてもネガティブなイメージを持つ人もいます。

終活は「自分」を見つめ今をよりよく、自分らしく生きることができ、残された時間を健やかな気持ちで過ごすための準備です。

つまり、終活は「死に支度」であるとともに「生き支度」でもあるのです。

終活の意義

01. モノや気持ちの整理ができる

02. これまでの人生を振り返り、前向きに過ごすきっかけとなる

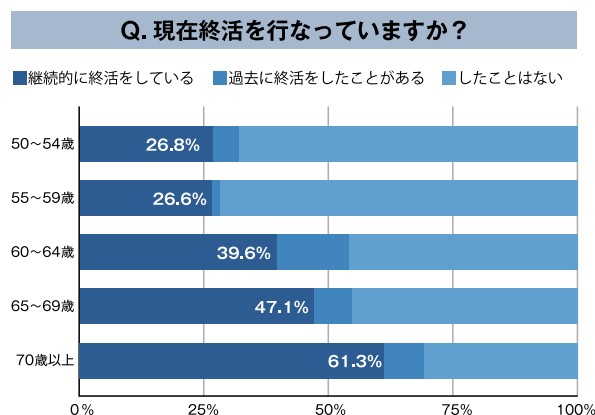
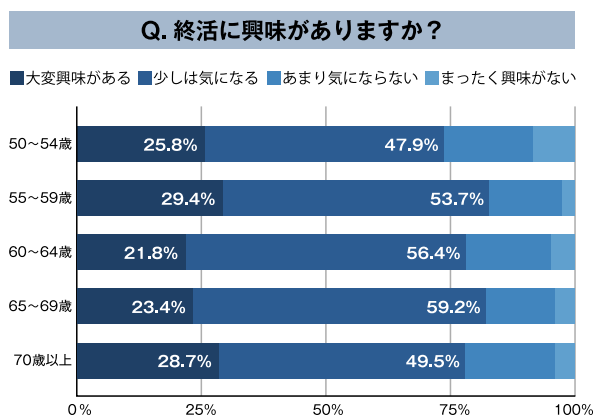
03. 残された家族の負担が減る

第1章 終活の背景

“ブーム”から“あたりまえ”へ

終活という言葉が最初に登場したのは2009年。週刊朝日のコラムの中で使われたのが最初だと言われています。

そして、2012年には流行語大賞にノミネートされ、現在では「終活」という言葉は世の中の人々に知れ渡っています。2021年に実施したアンケート調査でも、終活に興味を持っている方は約8割ほどおり、終活を行っている方の割合も年齢を重ねるごとに高くなっていることがわかります。

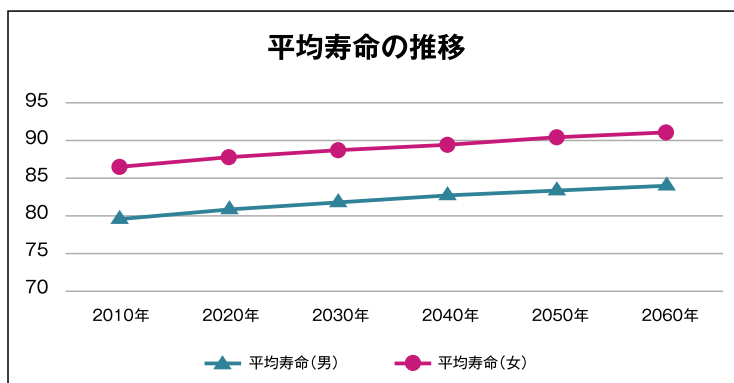


出典：「NTT ファイナンス株式会社終活に関する実態調査 2021」

平均寿命の変化

終活という考え方が生まれたことには、日本が直面している少子高齢化と平均寿命の伸びが大きく影響しています。

厚生労働省の発表によると、日本人の平均寿命は過去最高を更新しており、男性が81.64歳、女性は87.74歳と、いずれも延びる一方です。「人生100年時代」ともいわれるように、60歳で定年を迎えたとすると、平均寿命までの30～40年間もの長いセカンドライフをいかに健康を保ったまま、充実させて過ごすかに関心が集まっています。



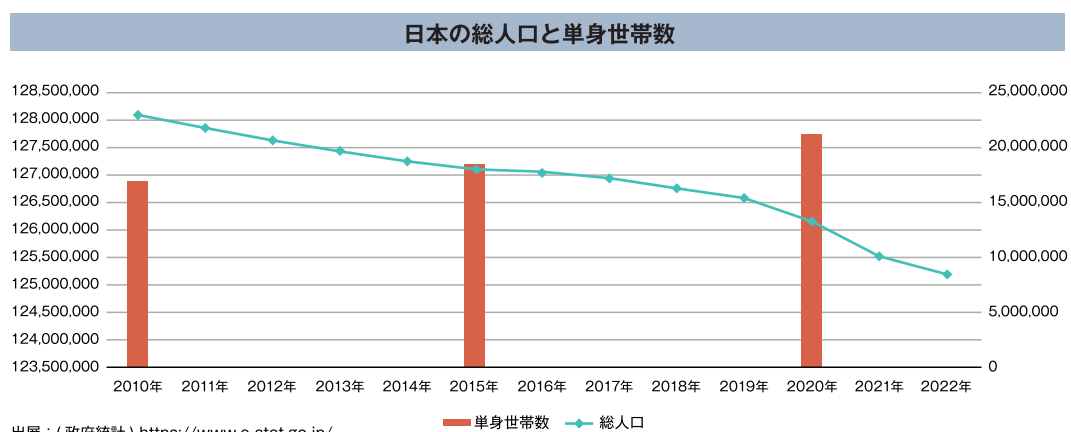
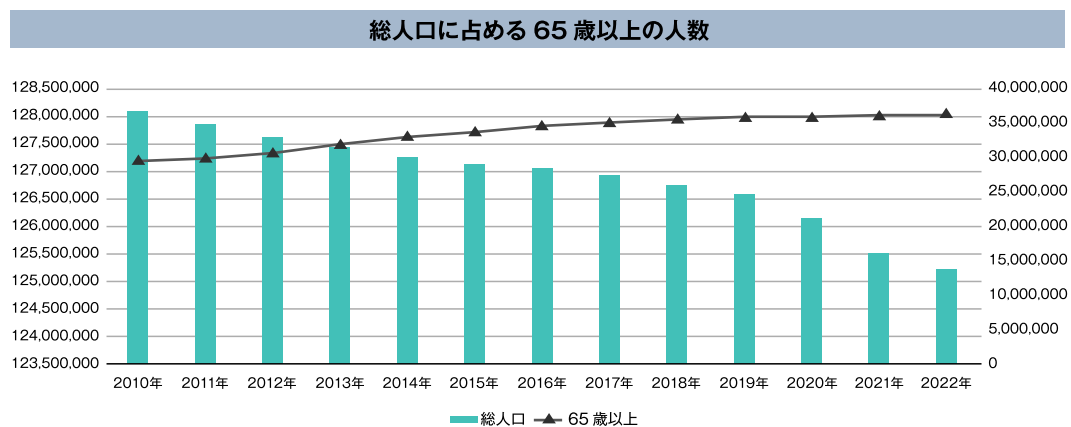
従業員の定年を定める場合は、その定年年齢は60歳以上とする必要があります。
厚生労働省HPより引用(高齢者雇用安定法第8条)

出展：2020年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月集計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

人口の減少・ライフスタイルの変化

2010年をピークに、人口は減り始めています。

これは出生率の低下(少子化)によるもので、平均寿命の延びに伴い高齢者(65歳以上)人口はそれ以降も増え続けています。終戦直後の高齢者(65歳以上)は5%程度でしたが、2060年には全体の40%を占めます。さらに、子供と同居する世帯の減少、未婚・非婚率の増加などによって一人暮らしの高齢者が増えたことも、終活を考える要因になったと考えられています。



出展：(政府統計) <https://www.e-stat.go.jp/>

エンディングノート

エンディングノートとは、人生の最期を迎えるにあたり自分の思いや希望を家族や友人に伝えるためのノートです。

終活を始める際に取り掛かりやすいツールです。今後の終活においては、とても重要なアイテムになってくことは間違いありません。しかし、現在エンディングノートを持っており、すべて記入している人は10%ほどです。(2021 一般社団法人 終活協議会調べ)

エンディングノートは遺言書と比較されることがありますが、大きな違いを以下にまとめました。遺言書は亡くなった後の希望や指示を書きますが、エンディングノートは現在から亡くなった後のことまで幅広く書くことができます。注意しなければならないのは法的効力がないという点です。財産分与などでトラブルを起こしたくないと不安がある場合は、遺言書の作成が必要です。これからはエンディングノートと遺言書の両方が必須になっていくでしょう。

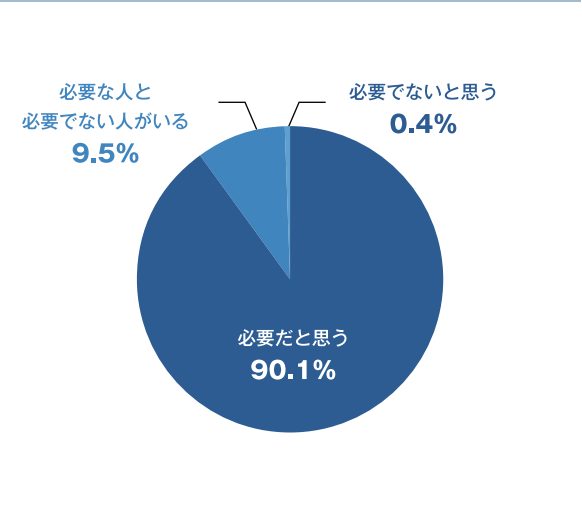
	エンディングノート	遺言書
形 式	自由	書き方が決まっている
内 容	自由	主に相続財産について
法的効力	無	有
作成費用	数百円～数千円	数百円～数万円

アンケート

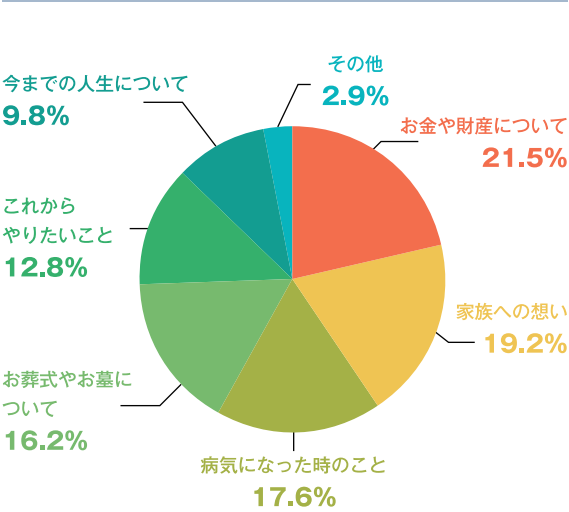
一般社団法人 終活協議会

655名に対して、エンディングノートに関するアンケート調査を実施しました。

Q. 終活するのにエンディングノートは必要だと思いますか？



Q. 家族に書いてほしい内容を教えてください



提供元：一般社団法人 終活協議会

もしもの時に備えて

思いがけない事故や病気の進行により、誰にでも「もしものとき」が突然訪れる可能性があります。身体の状態によっては、自身の気持ちや希望を伝えられない状態になる可能性もあります。このような時に、人生会議を通じて、あなたの気持ちや価値観が共有されていることは、大きな助けとなります。心に余裕のある時に、じっくりと考える時間を持つこと、そして、あなたの考えを家族など信頼できる方々と話し合ったり、伝えたりしておくことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する方々の負担を減らすこともできます。また、人生の最終段階の医療やケアについて、相談できる医療や介護の専門家がいますと安心です。「いかに自分らしく、満足できる人生の最後を迎えるか」「家族の負担や経済面を考えて、理想の実現が可能か」は、自分自身のことだからこそ自分で考えておきたいもの。そのためには、終末期医療について知ることが不可欠です。

用語解説

・人生会議
人生の終末期における医療やケアの内容について、事前に家族や医師などの信頼できる人たちと話し合うこと。

終末期医療とは

「終末期医療」とは、終末期（＝患者さんの治療効果が期待できず近い将来に予測される死への対応等が必要となる時期）において、本人の意思を尊重して尊厳を守り「苦痛のない自然な死を迎えられるようにする」ためのケアのこと。

患者さんやご家族の希望に応じて、人工呼吸器の使用や、チューブやカテーテルを使った栄養の注入など、延命を目的とした治療を差し控え、病気による痛みや不快感を取り除いて、穏やかな最期の生活を実現するためのケアを行います。

終末期医療の例			
	緩和ケア	ターミナルケア	ホスピスケア
内 容	苦痛を和らげるために医療行為を行う	苦痛を与える延命治療はやめ、人間らしく死を迎えることを支える	心理的ケアなど内面のケアにも重きを置いている
対象となる病気	日本はがん中心	全ての病気	日本はがん中心
対象年齢	年齢によらない	高齢者が対象ことが多い	年齢によらない
病気の進行度	治療中～終末期	積極的な治療が望めなくなった時～終末期	積極的な治療が望めなくなった時～終末期

出典：高齢者の受診動向等について

Blank lined area for writing.

終活の背景
健康・医療
介護
認知症
身元保証
年金
保険
相続
遺言
葬儀
お墓
終活整理

終末期医療にかかる費用

70歳以上の高齢者の場合、医療費の自己負担割合は現役世代よりも軽くなります。

- ・70歳から74歳までの人：2割
- ・75歳以上の人：1割

※所得が現役並みの人はこの限りではありません。

※2022年10月1日から、75歳以上で年収200万円以上の人は2割負担に引き上げられます。

(参照：厚生労働省「後期高齢者医療制度に関するお知らせ」2022年)

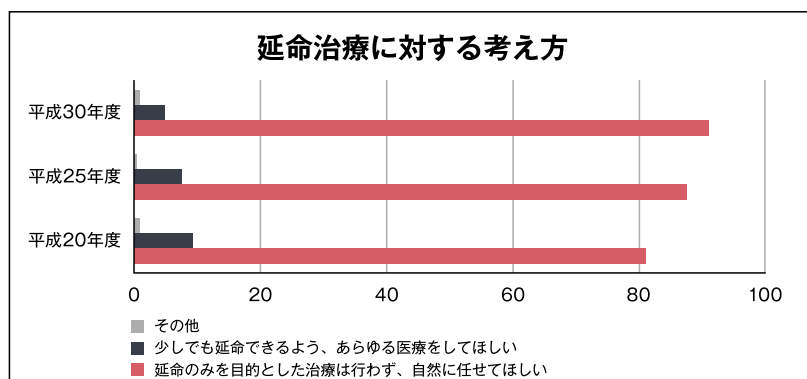
日本慢性期医療協会の定例記者会見資料(2019年)によると、終末期患者の入院医療費は、医療療養病床の場合で「一日あたり約28,500円」とされています。加えて、治療内容によって費用が変動するほか、寝具代や差額のベッド代などの費用がかかります。

延命治療について

延命治療とは

死が間近に迫り、人工呼吸器や心肺蘇生装置などを装着して、患者の死期を引き延ばすことを重視した治療のこと。

昨今の医療技術の進歩で多くの命が救われる一方、回復の見込みがないにも関わらず、目の前の患者を死なせないためだけの治療が行われていることに疑問を感じる考え方も増えてきました。



資料：内閣府「平成30年3月 人生の最終段階における医療の普及・啓発の在り方に関する検討会」

延命治療の種類

延命治療は主に人工呼吸、人工栄養、人工透析の3種類があります。

人工呼吸

脳死などで昏睡状態にあり、自分の力で呼吸ができない状態や肺機能の低下によって血液の酸素化が十分にできない状態などの時は、人工呼吸器を使って心肺機能を維持し延命させます。

人工栄養

鼻から管を挿入して栄養を送る経鼻経管栄養と胃に直接栄養を入れる管を設置しておこなう胃ろう、中心静脈カテーテルを挿入して血液中に栄養を補給させる中心静脈栄養があります。脳死などの昏睡状態にある時や食道が狭くなっている時に人工栄養がなされる場合が多いです。また、嚥下(えんげ)機能が低下して細かくすりつぶしたものでも飲み込めない場合に、人工栄養が使われています。

人工透析

腎機能の低下もしくは廃絶を無処置のまま、腎不全に陥った場合、尿毒症という症状になることを防ぐために、外科的に血液中の老廃物除去や電解質維持、水分量維持をします。

延命治療を考えるポイント

人生の終わり方の選択肢を知ろう

尊厳死

自分の意思で終末期の延命措置を行わず、人としての尊厳を保った状態で自然な死を迎えること。

安楽死

治癒の見込みのない病人を本人の希望に従って、苦痛の少ない方法で人為的に死に至らせること。尊厳死との大きな違いは、薬物投与などにより人為的に死に至らせるという点にあります。

※日本では認められていません。

一度延命治療を始めてしまうと、やめることは躊躇されます。

日本では尊厳死に関する法律が整っていないため、医師や医療機関が殺人罪に問われる可能性があるからです。延命治療を望まないのであれば、エンディングノートに記入しておくか、尊厳死宣言書の作成が望ましいです。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

尊厳死宣言書（リビング・ウィル）

尊厳死宣言書を作成し自分の意思を伝える

尊厳死宣言書とは

リビング・ウィルとも呼ばれる。自身の病が治る見込みがなく死期が迫っている場合に、人間としての尊厳を保ったまま、死を迎えることを望む旨を宣言する文書。書き方に決まりはなく、公正証書にすることもできます。

●記入例

尊厳死宣言書

私の意識が無くなったり、意思を伝えることが
困難になったりした場合は、延命治療をしないでください。

食事を自力で摂取できなくなった場合には、
経鼻胃管の挿入や胃ろうなど、点滴や栄養補給はしないで下さい。
病状が厳しくなり、苦しんでいるような時は
緩和治療を行ってください。

私の治療において尽力してくださった医師、看護師、
介護スタッフの方々に心より感謝をしております。

どうか、私の意思を尊重してください。

日付：〇〇年 〇月〇日

住所：-----

署名：-----

[illegible]

第3章 介護

日本の介護の歴史

日本での介護の歴史は1960年代頃にまでさかのぼります。1963年に現在の介護保険制度の前身となる「老人福祉法」が制定され、老人医療費は無償化されるようになりました。

しかし高齢化が進む中で、医療費は増大していきます。1982年には老人医療費の一定額負担の導入を盛り込んだ「老人保険法」が制定されました。

そして2000年、「介護保険法」が施行され、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとなる現在の介護保険制度ができました。それまでは各高齢者に必要な介護サービスや施設などを決定していたのは市区町村の自治体でしたが、要介護者自身の選択によって決めることができる契約制度になったのです。

介護の考え方

日本では、介護の基本的な考え方として次のように定められています。

01 | 自立支援

単に介護を要する高齢者の身の回りの世話をするというを超えて、高齢者の自立を支援する。

02 | 利用者本位

利用者の選択により、多様な主体から保健医療サービス、福祉サービスを総合的に受けられる。

03 | 社会保険方式

給付と負担の関係が明確な社会保険方式を採用する。

引用：社会福祉士及び介護福祉士法

介護保険とは

介護保険の対象者

第1号被保険者

第1号被保険者は、65歳以上が対象です。

介護サービスを利用できる「要介護」または「要支援」の認定を受けた方なら、原因がどのような病気であってもサービスを利用できます。「要介護」とは、日常生活を営むうえで介護を必要とする状態、「要支援」とは、介護まではいかないが支援を必要とする状態を指します。

第2号被保険者

第2号被保険者は、次の条件を満たしている方が対象です。

- ・40歳以上～65歳未満
- ・全国健康保険協会などの医療保険加入者
- ・16の特定疾病が原因で、「要介護」または「要支援」の認定を受けた方

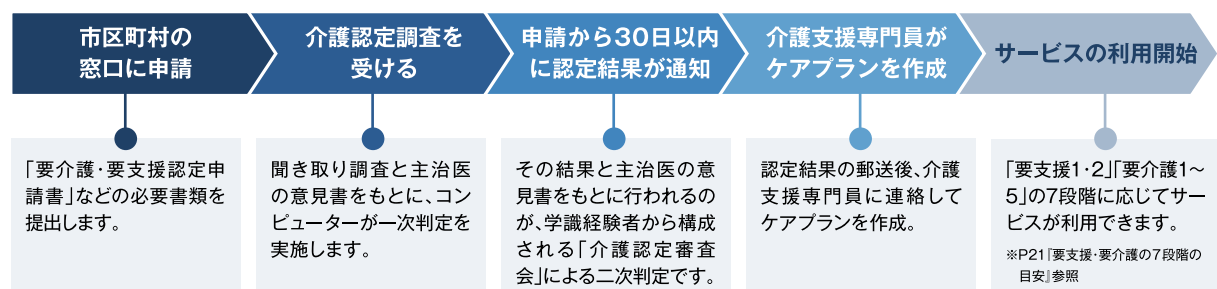
※事故等のけがによって介護が必要になっても給付を受けとることはできません。

（この場合、障害年金の対象になる事も考えられます）

対象の特定疾病			
がん（末期）	関節リウマチ	進行性核上性麻痺、 大脳皮質基底核変性症 及びパーキンソン病	糖尿病性神経障害、 糖尿病性腎症 及び糖尿病性網膜症
骨折を伴う骨粗鬆症	初老期における認知症	慢性閉塞性肺疾患	両側の膝関節 又は股関節に著しい変 形を伴う変形性関節症
脊柱管狭窄症	早老症	後縦靱帯骨化症	
脳血管疾患	閉塞性動脈硬化症	脊髄小脳変性症	
筋萎縮性側索硬化症	多系統萎縮症		

まずは要介護認定の申請から

サービス利用までの流れ



用語解説

・ケアプランとは？
どのような介護サービスを、いつ、どれだけ利用するかを決める計画のこと。

[illegible]

要支援・要介護 7段階の目安

要介護度	介護認定の目安	具体例
要支援 1	基本的に一人で生活できる。	日常生活は基本的に自分だけで行うことができるが、掃除や身の回りのことの一部において、見守りや手助けが必要。
要支援 2	要支援 1 と比べ、支援を必要とする範囲が広い。	立ち上がりや歩行などでふらつく、入浴で背中が洗えない、身だしなみを自分だけでは整えられないなど支援を必要とする場面が多い。
要介護 1	身体能力や思考力の低下が見られ、日常的に介助を必要とする。	排泄や入浴時に見守りや介助が必要。
要介護 2	食事、排泄などは自分でできるものの生活全般で見守りや介助が必要。	自分だけで立ったり、歩いたりするのが困難。爪切り、着替えなどに介助が必要。認知症初期症状がみられるなど。問題行動をとる場合もある。
要介護 3	日常生活にほぼ全面的な介助が必要。	食事、着替え、排せつ、歯みがきなど、日常生活において基本的に介助が必要。認知機能の低下、問題行動をとる場合もある。
要介護 4	自力での移動ができないなど、介助がなければ日常生活を送ることができない。	排せつ、食事、入浴、着替えなどすべてにおいて介助がないと行えない。思考力の低下などもある。
要介護 5	介助なしに日常生活を送ることができない。意思疎通が困難で、基本的に寝たきりの状態。	日常生活全般が自分で行えないため、すべてで介助が必要。会話などの意思疎通も困難。

介護施設の種類

在 宅

- ・訪問介護サービス(自宅訪問): 食事、入浴、排泄、着脱などの日常生活の介助や、料理・洗濯などの生活援助
- ・通所介護サービス(デイサービス): デイサービス事業所に通い、入浴、食事、他、日常生活の介護
- ・短期入所介護サービス(ショートステイ): 施設に短期間入所し、入浴、食事、他、日常生活における介護
- ・小規模多機能型居宅介護: デイサービスを中心に訪問介護、ショートステイの3つのサービス形態が一体

公的施設

- ・特別養護老人ホーム(特養): 要介護3以上の認定を受けた高齢者のための公的施設
- ・介護老人保健施設(老健): 要介護1以上の65歳以上の高齢者向け(入居中はリハビリの指導や医療サービスを受ける)
- ・介護療養型医療施設(療養病床): 専門的な医療サービスを必要とする、要介護1以上の高齢者を受け入れる施設
- ・ケアハウス: 要介護3くらいまでの60歳以上の高齢者(夫婦は片方が60歳以上なら可能)を対象

民間施設

- ・介護付有料老人ホーム: 本格的な介護や生活支援にはじまり、広範なサービスを入居者の状態に合わせて提供
- ・住宅型有料老人ホーム: 自立の方から要支援・要介護の方まで幅広く入居が可能
- ・健康型有料老人ホーム: 健康維持のために欠かせない設備とバリアフリー設備が充実
- ・サービス付き高齢者向け住宅: 自立できる高齢者(60歳以上)～軽度の要介護者向け、介護サービスは提供しない
- ・グループホーム: 認知症高齢者(介護保険、第1号被保険者)向けの施設

Blank lined area for writing.

終活の背景
健康・医療
介護
認知症
身元保証
年金
保険
相続
遺言
葬儀
お墓
終活整理

高齢者施設の特徴

施設の特徴	介護度・年齢	特 徴	費用(目安)	
			入居時	月 額
特別養護老人ホーム	要介護3以上	多床室と個室があり、看取りも多く実施される	なし	7万～15万円
ケアハウス	自立～要介護5	収入によって利用料金は変動する	0～数百万円	10万～20万円
サービス付き 高齢者向け住宅	自立～要介護3	安否確認や生活相談サービスが提供される	0～数十万円	10万～30万円
介護付有料 老人ホーム	・自立～要介護5 ・65歳以上	食事、排泄、入浴などの介護サービスが提供される	0～数千万円	15万～35万円
介護療養型 医療施設	・要介護1以上 ・65歳以上	介護度が高い方向けで、医師や看護師などによるリハビリ、医療、看護ケアを受けられる	なし	7万～15万円
介護老人保健施設	・要介護1以上 ・65歳以上	在宅復帰ができるようにリハビリを行う施設 医師、看護師、リハビリ職、管理栄養士等が常駐	なし	8万～14万円
グループホーム	要支援2以上	施設と同一地域内に住民票がある方、認知症と診断された方が対象	0～50万円	10万～30万円

地域包括支援センター

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。

専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口も担っています。

各市町村が設置主体で、自治体から委託され、社会福祉法人や社会福祉協議会、民間企業などが運営しているケースもあり、人口2～3万人の日常生活圏域(多くの場合、各中学校区域)を1つの地域包括支援センターが担当している。

用語解説

・地域ケア会議とは？

高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備とを同時に進めていく、地域の関係者から構成される会議。



社会福祉士・ケアマネジャー・保健師など



介護予防ケアマネジメント

- ・介護予防ケアプラン作成
- ・介護認定の申請
- ・今の健康を維持したい



包括的・継続的 ケアマネジメント

- ・支援困難事例等への指導・助言
- ・地域ケア会議の開催
- ・ケアマネジャーへの指導や相談など



権利擁護事業 (権利を守ること)

- ・悪質な被害に遭った
- ・虐待に遭っている など



総合相談

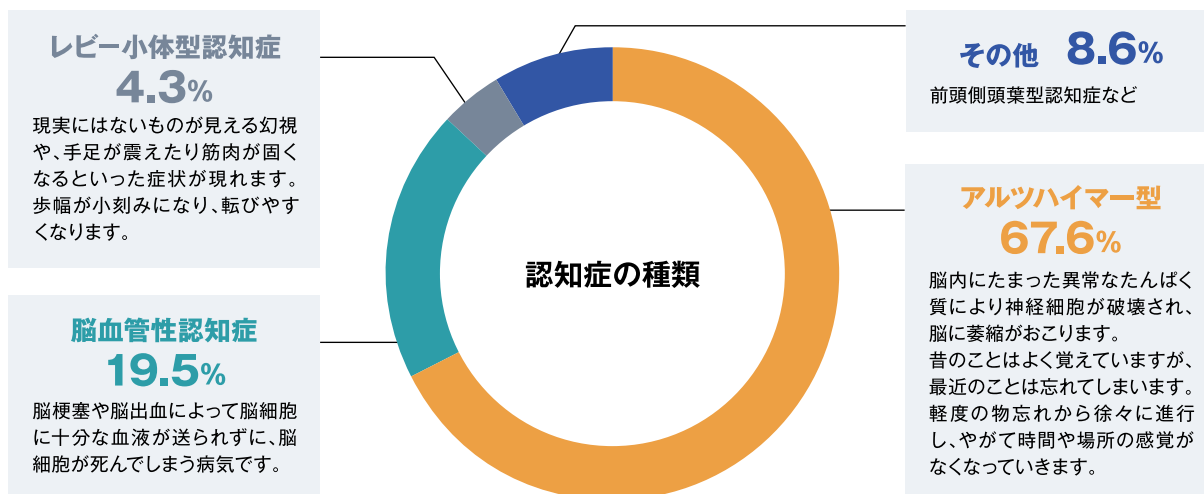
住民の相談に幅広く対応

[illegible]

第4章 認知症

認知症とは

認識したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受け、社会生活に支障をきたす状態のことです。認知症にはいくつか種類があり、症状も様々です。



参考資料：認知症施策の総合的な推進について（厚生労働省老健局）

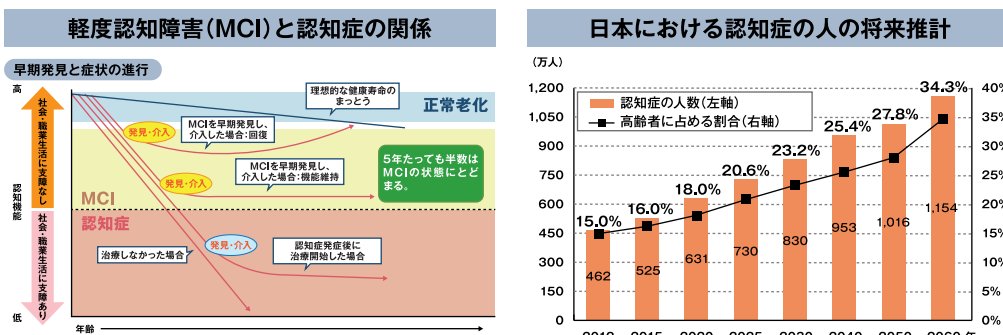
軽度認知障害（MCI）とは

厚生労働省の発表によると、認知症を患う人の数が2025年には700万人を超えると推計されています。これは、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算となります。認知症高齢者の数は2012年の時点で全国に約462万人と推計されており、約10年で1.5倍も増える見通しです。

認知症の前段階といわれる「軽度認知障害（MCI）」は、推計で約400万人です。これを合わせると、高齢者の4人に1人は認知症、またはその予備軍となります。

認知症における物忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症の中間といえます。そのためアルツハイマー病によるMCIとは、アルツハイマー型認知症になる一歩手前の段階と言えます。これまでの研究の結果、MCIの段階でもアルツハイマー型認知症と同様にアルツハイマー病の原因である脳内アミロイドベータの蓄積が認められることがわかっています。

現在の医学界では、放置することでいずれはアルツハイマー型認知症を発症すると考えられているため、アルツハイマー型認知症と併せて知っておきたい障害です。



MCI（軽度認知障害）は認知症ではありません

出典：認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要（厚生労働省）を基に当社作成

Blank lined area for writing.

終活の背景
健康・医療
介護
認知症
身元保証
年金
保険
相続
遺言
葬儀
お墓
終活整理

認知症 初期症状 7つのサイン

初期によく見られるサインを紹介します

- ① 買い物の時にお札で支払うようになり、財布が釣り銭でいっぱいになります。
- ② 冷蔵庫の中に何があるのか覚えていないので、同じものを何度も買ってくるようになります。
- ③ 筋肉量が少なくなるので、歩くスピードが遅くなります。また、歩き方に変化が起こります。
- ④ 食欲がなくなり食べる量が減ってくるので体調に変化が起こります。
- ⑤ あらゆることに無気力、無関心になります。
- ⑥ 判断力の低下により片付けなどができなくなります。
- ⑦ 新しいことが覚えられなくなり、理解力も衰えてきます。

認知症と診断されてもすぐに何もできなくなるわけではありません。

適切な治療を行えば、認知機能が正常な状態まで回復する可能性は**14%~44%**あると言われています。

参考資料：認知機能セルフチェッカー

認知症の人を支える3つの『なじみ』

認知症の人は新しいものや変化に弱いので、今まで関わってきた環境を整えることで日常の生活が安定します。

①『なじみ』の人間関係

昔から知っている人は認識できるので、知った顔、知った声が安心感を与えます。

②『なじみ』の物

昔から使っていた道具や家具は使い方を覚えているので、生活する上で困らないのであれば使い慣れたものを使い続けましょう。

③『なじみ』の行動

昔からしていた仕事や家具は身体が覚えているので、本人も不安なく生活できます。

成年後見制度

精神上的の障害(知的障害・精神障害・認知症など)により、判断能力が不十分な方が不利益を被らないように、援助してくれる人を家庭裁判所に申し立てをして付けてもらう制度です。

成年後見人の役割

- ・財産管理
- ・必要な福祉サービスや医療が受けられるよう、利用契約の締結や医療費の支払い

成年後見人の対象となる人

成年後見人は家庭裁判所が選任します。資格などは特になく、対象となるのは本人の親族のほか、法律や福祉の専門家、その他の第三者(市民後見人)、福祉関係の公益法人などです。

親族でも成年後見人になれないケース

- ・未成年者
- ・成年後見人を解任されたことがある人
- ・破産者で復権していない人
- ・本人に対して裁判を起こしたことがある人、およびその配偶者や直系親族(親や子)
- ・行方不明者

[illegible]

成年後見制度は2種類あります

法定後見制度

法定後見制度とは、本人の判断能力が不十分な場合に、本人を法律的に保護し、支えるための制度です。

法定後見による保護を受けるには、家庭裁判所に後見人等の選任の申立てをします。

家庭裁判所が、本人にとって最も適任だと思われる方を選任します。申立ての際に、本人に法律上又は生活面での課題がある、ご本人の財産管理が複雑困難であるなどの事情が判明している場合には、弁護士、司法書士、社会福祉士など、成年後見人等の職務や責任についての専門的な知識を持っている専門職が成年後見人等に選任されることがあります。なお、誰を成年後見人等に選任するかという家庭裁判所の判断については、不服申立てをすることができません。

任意後見制度

本人が元気で十分な判断能力があるうちに、「任意後見人」の候補者を選ぶことができる制度です。

判断能力が低下したときに委任する内容を取り決め、候補者の承諾を得て公正証書による「任意後見契約」を締結しておきます。候補者は親族のほか、弁護士や司法書士などの専門家や社会福祉法人などから信頼できる人を選びます。

※後見監督人とは

「後見人が行う事務を監督するために、家庭裁判所によって選任された人」のことを言います。

家庭裁判所は、必要と認めるときは、後見監督人を選任して、後見人につけることができます。

(任意後見制度を利用する場合には、必ず監督人が選任されます)

選任された後見監督人は、後見人が行う事務の内容をチェックし、定期的に家庭裁判所に報告します。

後見監督人になるために特に資格などは必要なく、(欠格事由に該当しない限り)基本的に誰でもなることができます。

とはいえ、実際に後見監督人に選任されるのは、ほとんどが専門職(弁護士、司法書士等)または社協です。

第5章 身元保証

あなたには、身元保証人になってくれる人がいますか？

保証人といえば、就職や賃貸住宅を借りる際に必要になりますが、病気になって治療を受ける時や、施設への入居の際にも必要とされる場合が多くあります。

そして今、命に関わる重要な場面で、身元保証サービスを行う団体が、家族に代わって大事な役割を担うようになっています。

東京、神奈川、埼玉の3都県にある病院、介護施設などでは92.4%が入院、入所の際、身元保証人を求めています。

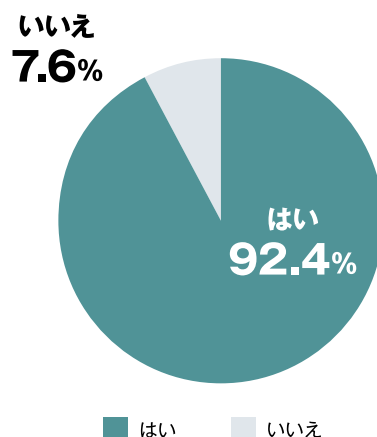
理由として挙げられたのは、「緊急連絡先」や「支払いの保証」や「亡くなった後の対応」などでした。

一方で少子高齢化が進み、1人暮らし世帯が増加。親戚や近隣との関係も希薄になり、身元保証サービスへの需要は伸びています。

サービスを行う団体は、全国でおよそ100以上あるとみられています。

これまで家族や親戚に頼ってきた身元保証制度は、会社の変化とともにその姿を変えなければならない時期に来ています。

出典：総務省関東管区行政評価局が3月末、高齢者の身元保証に関する調査



なぜ身元保証人が必要なのか？

身元保証人の役割は主に5つあります。

- ・金銭の保証
- ・緊急連絡先
- ・医療行為の説明立会い
- ・入院・転院の手配
- ・亡くなった場合の身柄の引き取り

家族や親戚がいないからといって、医療を受けられないわけではありません。

身元保証の制度は今後さらに増えるとともに、複数の身元保証人を求める傾向にあります。

もし、身元保証を行なってくれる方が見つからない場合は、身元保証を行なっている団体や企業に相談する必要があります。

第6章 年金

公的年金制度

受け取る年齢に達するより若い年齢から年金保険に加入し、保険料を支払い続け、受給できる年齢になったら保険金(年金)を受け取る仕組みです。保険者は3種類に分かれます。

第1号被保険者

第1号被保険者は国民年金のみに加入する人のことです。個人事業主などが該当し、保険料は所得に関係なく一律となっています。ただし、毎年の物価や賃金上昇率とともに保険料は変動します。

第2号被保険者

第2号被保険者は国民年金および厚生年金の双方に加入する人であり、会社員や公務員が当てはまります。厚生年金保険料は被保険者の収入に応じて異なります。

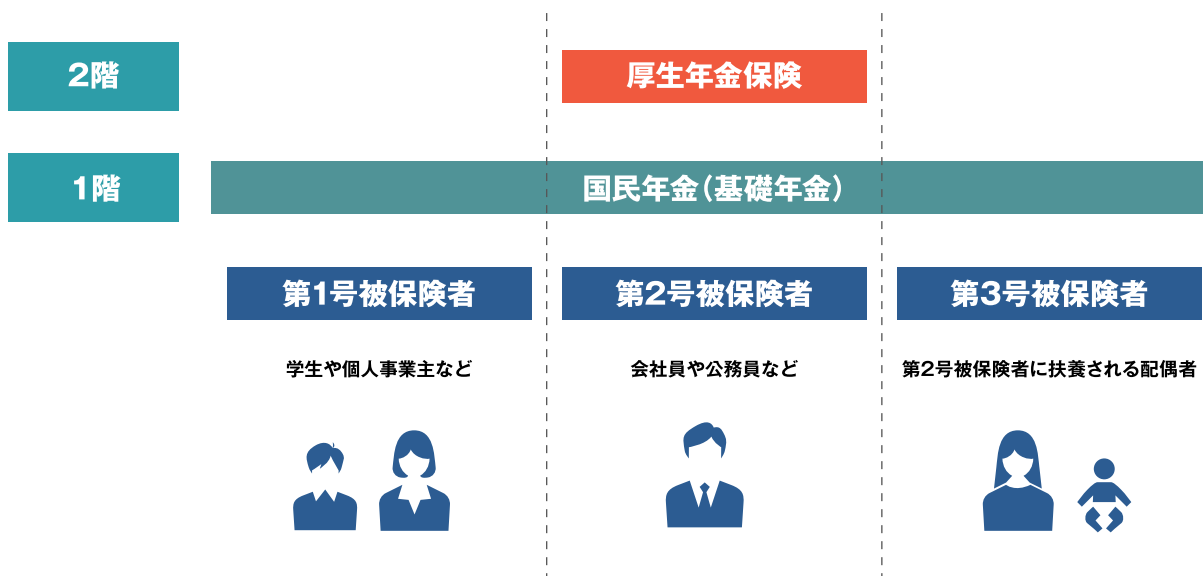
第2号被保険者は、雇用先と加入者で折半のうえ保険料を支払う形となります。これを「労使折半」と呼びます。

第3号被保険者

会社員・公務員といった第2号被保険者に扶養される20歳以上60歳未満で年収が130万円未満の配偶者を、第3号被保険者と呼びます。

第3号被保険者は国民年金のみに加入する形となっており、実質的に第2号被保険者が保険料を支払っているため、本人が国民年金保険料を納付する必要はありません。

日本の公的年金制度は、2階建て構造といわれます。1階部分は国民全員が加入する国民年金が該当し、2階部分は会社員や公務員が加入する厚生年金が該当します。



Blank lined area for writing.

終活の背景
健康・医療
介護
認知症
身元保証
年金
保険
相続
遺言
葬儀
お墓
終活整理

年金の種類

老齢年金

国民年金と厚生年金に加入した人には原則として、国民年金の「老齢基礎年金」、厚生年金の「老齢厚生年金」が65歳から支給されます。老齢基礎年金の年金額は、20歳から60歳まで40年間保険料を納めると、満額の年780,900円(令和3年度)となります。老齢厚生年金の年金額は、厚生年金の加入期間と加入中の平均給与に比例した額となるため、保険料納付期間が短ければ、年金額は少なくなります。

受給要件として、以前は保険料納付期間が25年以上必要でしたが、2017年8月以降は「10年以上」の納付期間があれば受け取れるようになりました。

老齢基礎年金と老齢厚生年金は、65歳から支給がスタートする年金ですが、60歳以後であれば希望する時点から繰上げ受給することができ、反対に66歳から70歳になるまでの希望する時点から繰下げ受給することもできます。年金額は、繰上げ受給をした場合は一定の割合で減額され、繰下げ受給をした場合は増額されるため、十分検討が必要です。

障害年金

障害年金は病気やけがで障害が残った場合など、一定の要件に該当すれば、国民年金からは「障害基礎年金」が、厚生年金からは「障害厚生年金」が支給されます。

障害年金の額は、障害の程度や配偶者の有無、子供の数などによって異なります。障害基礎年金は、原則として国民年金加入中に障害の原因となった病気やけがの初診日があり、障害等級が1級または2級の場合に支給されます。なお、生まれつきの障害や子供のころに障害を負った場合は、20歳から障害基礎年金が支給されます。

一方、障害厚生年金は、厚生年金加入中に初診日があり、障害等級が1級、2級または3級の場合に支給されます。厚生年金加入中に初診日があるということは、第2号被保険者としての国民年金加入中に初診日があるということになるため、障害等級1級または2級の場合は障害厚生年金と障害基礎年金が支給されます。障害等級3級の場合は、障害基礎年金は支給されないため、障害厚生年金だけが支給されます。

障害年金には、初診日前の期間を対象とする保険料納付要件があり、未納期間が長い場合には支給されないケースもあります。

遺族年金

遺族年金は、国民年金や厚生年金の被保険者、あるいは被保険者であった人が亡くなった場合に、その人に生計を維持されていた遺族に支払われます。

国民年金の「遺族基礎年金」は、死亡した人に以下の条件の「子」がいる場合に、その子、またはその子と生計を同じくする死亡した人の配偶者に支給されます。

遺族年金における「子」の条件

- ・18歳に達した年度の3月31日を迎えていない子
- ・1級または2級の障害状態にある20歳未満の子

一方、厚生年金の「遺族厚生年金」は、死亡した人の①配偶者・子、②父母、③孫、④祖父母のうち、最も優先順位が高い遺族に支給されます。

死亡した人に、①の配偶者または子がいれば、②以下の人には支給されません。子および孫の年齢条件は、遺族基礎年金における子と同じです。

配偶者のうちの夫、父母、祖父母は、加入者などが死亡した時点において55歳以上であることが要件となります。例えば夫が死亡して妻と子が遺された場合、妻と子は遺族基礎年金や遺族厚生年金を受給できる遺族となりますが、子の遺族年金は、配偶者

(この場合は妻)が遺族年金を受給できる間支給停止されるため、実際には妻のみに支給されます。

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or legal stationery. The paper is otherwise completely empty, with no text, markings, or illustrations.

個人で使える私的年金の種類

私的年金は公的年金と異なり、個人で積み立てていく年金のことです。私的年金は公的年金を補完するもので、企業が福利厚生の一環として行っている企業年金や、個人が任意で加入する個人年金などがあります。公的年金に加えて私的年金を活用することで、将来の年金額を増やすことが可能になります。種類により、保険料や年金額、どこが運営しているかなどは様々です。

企業年金

企業年金は、従業員の退職後の生活保障のために福利厚生の一環として企業が独自に導入する年金制度です。企業年金には確定給付企業年金、企業型確定拠出年金などがあり、民間の金融機関に運営を委託しています。企業年金の有無や内容は企業ごとに異なるので、ご自身の勤務先に確認してみましょう。

iDeCo(個人型確定拠出年金)

iDeCo(イデコ)は、個人が任意で加入して掛金を支払い、自分で選択した方法で運用し、原則60歳以降に受け取る個人型確定拠出年金のことです。

証券会社や銀行、保険会社などさまざまな金融機関が取り扱っています。2017年1月からは、加入対象が公務員や企業年金に加入している会社員、専業主婦などまで広がり、ほとんどの人が加入できるようになりました。

最大のメリットは、税制の優遇が受けられることです。掛金はすべて所得控除の対象となり、運用中は運用益に対して非課税となります。

また、受け取る時にも退職所得控除や公的年金等控除などの所得控除があります。年金額は運用成績に応じて変わることや、管理手数料等がかかること、また原則として途中解約ができず、60歳までお金を引き出せないことなどは注意が必要です。

国民年金基金

国民年金基金は、自営業者やフリーランスなど厚生年金に加入できない国民年金の第1号被保険者が任意に加入する、老齢基礎年金の上乗せに当たる制度です。

掛金は口数制で、受け取る年金額や給付の型を自分で選択します。給付は、1口目は終身年金タイプとされますが、2口目以降は確定年金タイプも選べます。

掛金は全額が所得控除の対象で所得税や住民税が軽減されます。国民年金の保険料を免除されている方は加入できません。

個人年金保険

個人年金保険は民間の保険会社などが取扱いをしている年金商品です。公的年金や企業年金だけでは老後の資金に不安がある人や、老後資金をより充足させたいという人が、自身の選択によって加入する私的な年金です。保険料を毎月や一時金などで支払い、60歳など契約で決めた年齢から年金として受け取ります。受け取りの期間も10年間や終身など契約によって自由に選択ができます。支払った個人年金保険料は要件を充たせば、その年の所得税が軽減される個人年金保険料控除の対象になります。

ゆたかな老後を迎えるために

日本の平均寿命は世界トップクラスで、現在では「人生100年時代」と言われるようになりました。

喜ばしいことではありますが、老後資金を計画的に準備していくことがさらに重要になってきているとも言えます。日本には公的年金はじめ、企業年金、私的年金と様々な種類の年金があります。

年金の種類や制度を知らないまま老後を迎えると、年金を受け取る時に、予想より少なく、途方に迷うようなことにもなりかねません。自分が現在加入している年金をチェックして、不足する場合は早めに私的年金などでの準備を検討してください。自分の思い描いた経済的にも精神的にもゆたかな生活をむかえるために今から行動しましょう。

第7章 保険

保険の種類

・公的保険

病気やケガをした時に医療費の一部を公的な機関が負担する制度のことをいいます。
日本は「国民皆保険制度」を採用しており、日本国民すべてに加入が義務づけられています。

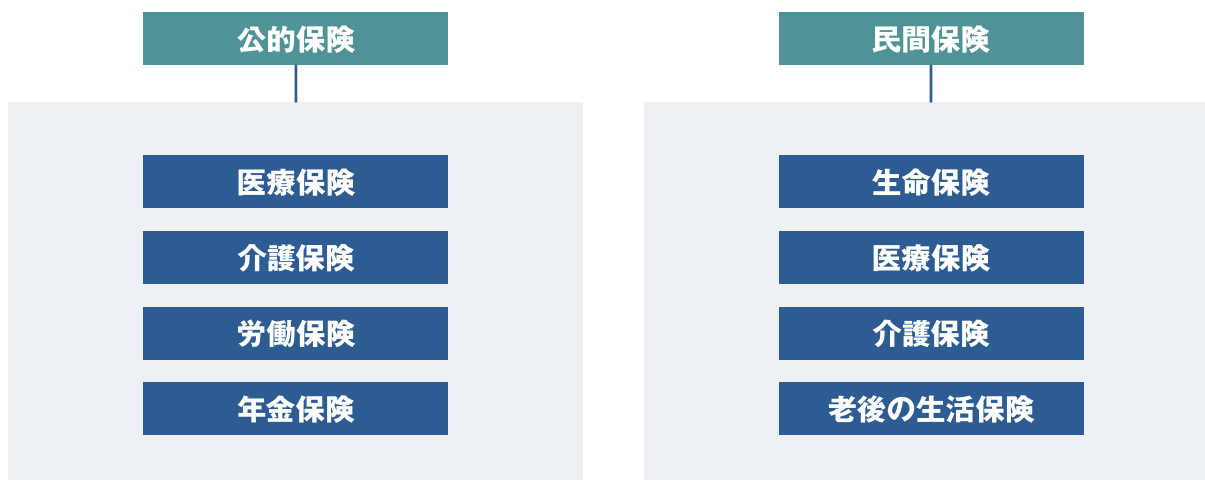
公的医療保険による自己負担割合	
70歳未満	3割
70～74歳	2割（現役並の所得者は3割）
75歳以上	1割（現役並の所得者は3割）

※2022年10月1日から、75歳以上で年収200万円以上の人は2割負担に引き上げられます。
参照：厚生労働省「後期高齢者医療制度に関するお知らせ」2022年

・民間保険

私的な契約に基づく保険で、公的医療保険では賄えない費用や医療費の自己負担分の支払いを補助することなどを目的として、自分の判断で加入します。

公的保険と民間保険の区分



This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. The paper is otherwise completely empty, with no margins, text, or other markings.

公的保険の種類

医療保険

- ・**国民健康保険**:ケガや病気の治療にかかる医療費の負担を軽減する保険
- ・**後期高齢者医療制度**:原則75歳になると、国民健康保険から脱退(資格喪失)し、自動的に加入される制度。
- ・**高額療養費制度**:1ヶ月間(各月1日～末日)の医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が一定の自己負担限度額を超えた場合、その超えた額が支給される制度

介護保険

- ・介護が必要になったときに所定の介護サービスを受けることができる保険

労働保険

- ・**雇用保険**:労働者が失業した場合などに必要な給付を行って、労働者の生活や雇用の安定を図る保険
- ・**労災保険**:仕事中や通勤中の事故によってケガ・病気・障害・死亡といった被害を受けたときに給付が受けられる保険

年金保険

- ・**遺族年金**:被保険者が亡くなった際に遺族が受け取る年金
- ・**障害年金**:被保険者がケガや病気ですべての障害状態になったときに受け取れる年金
- ・**老齢年金**:65歳になると受け取れる年金(基礎年金・厚生年金)

代表的な民間保険

生命保険

- ・被保険者が死亡または高度障害などになった場合に支払われる保険
大きく3つのタイプがあります。

①定期保険

一定の期間内に死亡した場合に死亡保険金が支払われるタイプの保険

②養老保険

一定の期間内に死亡した場合は、死亡保険金を受け取ります。
一定期間内に死亡せず生存していた場合は、満期保険金を受け取ることができます。

③終身保険

定期保険とは違い、保障が一生継続するタイプの保険

損害保険

- ・偶然の事故、災害で発生した損害、被害に支払われる保険

医療保険

死亡保険、医療保険、疾病保険、傷害保険、介護保険、生存保険、学資保険
こども保険、個人年金保険、共済

民間の医療保険では、先進医療などの特約があるものが人気です。
疾病・障害・介護・生存・学資・こども・個人年金・共済、その他、生活の中で
必要な保険も数多くあります。

※最近では、先進医療を求めている保険の加入する方が増加しています。

用語解説

・先進医療

厚生労働省の承認を受けた高度な医療技術を用いた治療のこと。公的保険の対象外となる。

Blank lined area for writing.

終活の背景
健康・医療
介護
認知症
身元保証
年金
保険
相続
遺言
葬儀
お墓
終活整理

第8章 相続

「相続」とは、ある人が死亡したときにその人の財産(すべての権利や義務)を特定の人が引き継ぐことをいいます。

相続では、この亡くなった人を「被相続人」、財産をもらう人を「相続人」と言います。

相続トラブルの一般的なイメージとして、富裕層だけの問題だと想像する人も多いでしょう。しかし、財産の規模に関わらず、むしろ全体の割合では遺産額1000万円以下が33%、1000～5000万円以下が43%となっており、遺産分割のトラブルは遺産額5000万円以下の世帯が全体の7割以上を占めている現状です。

(令和3年度司法統計年報(家事事件編)より)

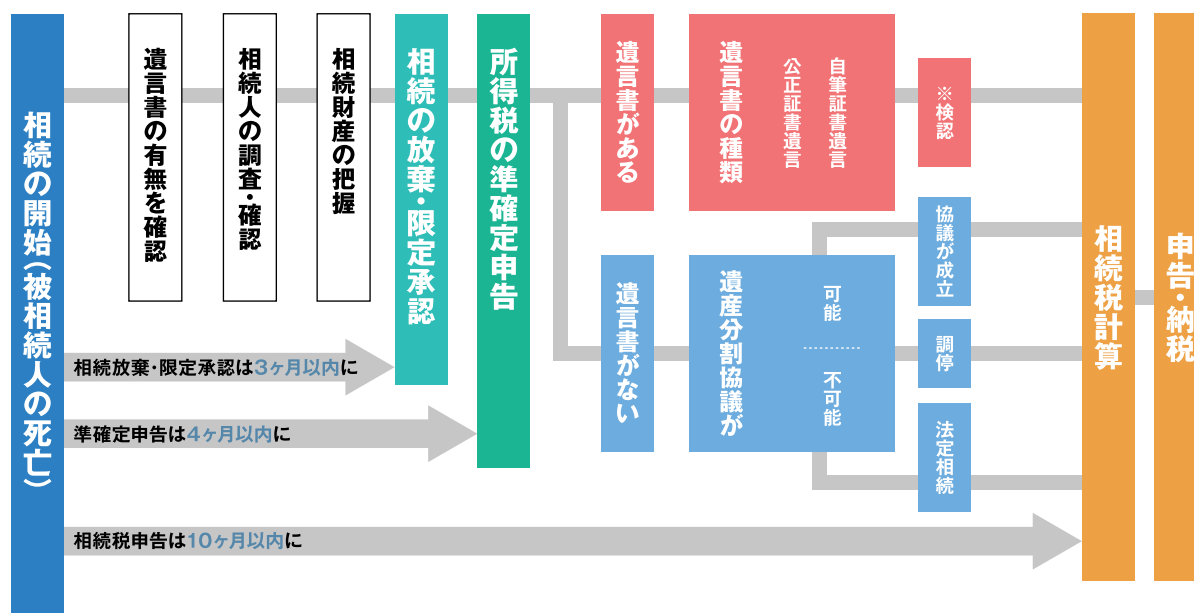
もはや他人事ではありません。

「子どもや家族に財産を残したい」多くの人はそう望んでいるでしょう。一方で、実際の相続財産の内訳をみると、預貯金や有価証券といった金融資産が46%となっていますが、分割が難しい土地や建物などの不動産も40%を占めています。

(国税庁「相続税の申告状況について」)

不動産をはじめ、遺産分割を巡る争いが増えている現状ですが、遺された家族が争うことなく、いかに財産を引き継いでいくか、その準備である終活は、家族に対する責任と愛情とも言えます。

相続手続きのフローチャート



※2020年の法改正により、自筆証書遺言が法務局で保管できるようになりました。

法務局に保管を申請した場合、検認は不要ですが、個人で保管する場合は裁判所の検認が必要となります。

相続税について

相続税の申告は必要？

財産の把握ができると、相続税がかかるかどうか気になります。
相続税には基礎控除といって、相続税のかからない範囲があります。

基礎控除額は以下のとおりです。

$$3000\text{万円} + (600\text{万円} \times \text{法定相続人の数}) = \text{基礎控除額}$$

例えば、法定相続人が配偶者と子1人の合計2人の場合

$$3000\text{万円} + (600\text{万円} \times 2\text{人}) = 4200\text{万円}$$

この場合だと、相続した財産が基礎控除額の4200万円以下であれば相続税はかかりません。
実際に取得した財産から、基礎控除額を差し引いた額が課税対象額となり、課税対象額が基礎控除額を超える場合は相続税の課税対象となります。

相続税は以下の計算式によって計算されます。

$$\text{※}(\text{課税対象額}) \times (\text{税率}) - (\text{控除額}) = \text{相続税の総額}$$

相続放棄・限定承認

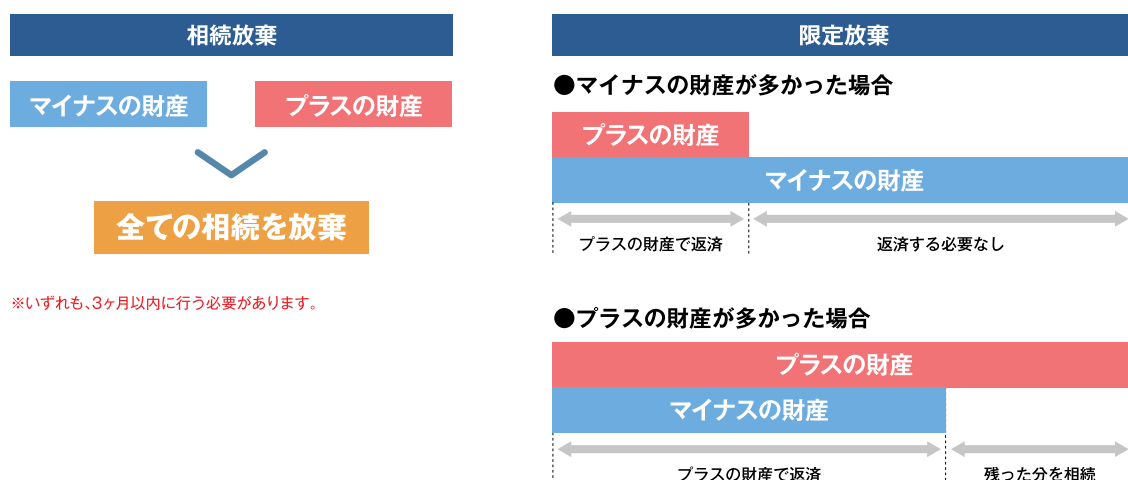
相続人は、基本的に被相続人の財産全てを受け継ぎます。プラスの財産だけでなく、借金などのマイナスの財産を受け継ぐことになるため、注意が必要です。

相続人が借金を免れる方法として、「相続放棄」で財産を一切相続しないという方法があります。

また、「限定承認」を使って一定の範囲内で相続することもできます。

ただし、相続人が複数いる場合は全員で行う必要があるため、一人でも反対すれば使えません。

相続放棄と限定承認の特徴



“相続”を”争族”にさせないために

押さえておくポイント

1. 遺言書の作成

子がない、独身、相続人が認知症・障害者、相続人がいない、相続人が多いなどのケースは、特に遺言書が求められます。また、遺産分割協議では相続人以外には財産を渡すことができません。遺言であれば、再婚した妻の連れ子、内縁の妻といった相続人以外に遺贈ができます。

2. 法務局で自筆証書遺言の保管が可能に

自筆証書遺言は、自宅で保管されることが多く、せっかく作成しても紛失したり、捨てられてしまったり、書き換えられたりするおそれがあるなどの問題がありました。自筆証書遺言をより利用しやすくするため、2020年の法改正により法務局で自筆証書遺言を保管する制度が創設されました。

3. 生前整理をする

相続して困ってしまうものは生前に整理しておきましょう。土地、不動産、山林などは、管理・維持費がかかります。

生前に売却や、土地などは隣地に贈与、寄付など、相続人が困らないようにしておきましょう。

4. 日頃からコミュニケーションを

元気なうちに家族会議や思い出話をたくさんしておきましょう。

コミュニケーションが取れている家族はもめることがほとんどありません。「終活」は自分のためだけでなく、遺された人たちのためにすることも大切です。

相続の方法

相続の方法には、おもに次の3つがあります。

法定相続	民法で決められた人が決められた分だけもらう相続
遺言書による相続	亡くなった人が遺言書により相続の内容を決める相続
分割協議による相続	相続人全員で協議して遺産の分割方法を決める相続

遺言書がある場合は原則、遺言書に沿って相続します。

一方、遺言書がない場合は、民法では「誰がどれだけ相続するか」が決められているので、それに沿って相続します。これを「法定相続」といいます。

また、相続人全員で協議して、それぞれの事情に応じて分けることもできます。

これを「分割協議による相続」といいます。

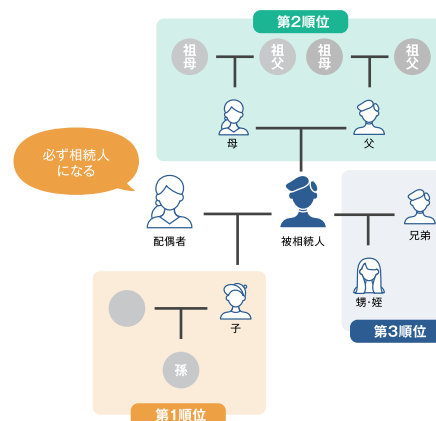
法定相続人の範囲

法定相続の場合、遺産をもらえる人は決まっている

法定相続人になれるのは、配偶者と血族です。

- ・配偶者…必ず相続人になる
- ・血縁者…優先順位が高い人が相続人になる

優先順位	血縁者
第1順位	子および代襲相続人
第2順位	両親等の直系尊属
第3順位	兄弟姉妹および代襲相続人

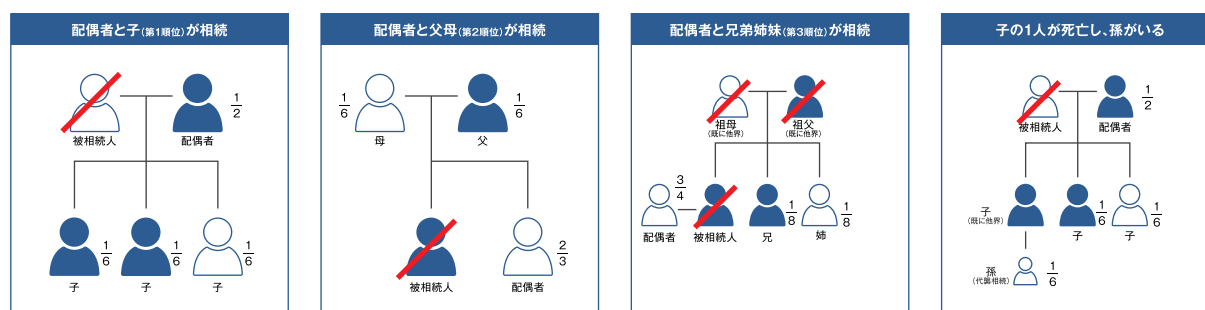


・代襲相続とは？

例えば、被相続人には2人子どもがいましたが、子どもの1人が孫を遺して死亡していたとします。法定相続人である子が死亡している場合は、代わりに孫が相続することができます。

これを「代襲相続(だいしゅうそうぞく)」と言います。孫が死亡している場合はひ孫が、兄弟姉妹が死亡している場合は甥や姪が、それぞれ代襲相続することができます。ただし、甥や姪が死亡している場合、その甥や姪の子には代襲相続はできません。

相続分割合



相続人の範囲において相続人が数人あるときは、その法定相続分は、次の各号の定めるところに(900条)。

子及び配偶者が相続人であるとき、子の相続分及び配偶者の相続分はそれぞれ2分の1である(900条1号)。

子があるときは、各自の相続分は、相等しいもの(均等分)とする(900条4号)。

配偶者及び直系尊属が相続人であるとき、配偶者の相続分が3分の2、直系尊属の相続分が3分の1である(900条2号)。

直系尊属が数人あるときは、各自の相続分は、相等しいもの(均等分)とする(900条4号)。

また、直系尊属の場合、生存する場合のみの相続となる。

配偶者及び兄弟姉妹が相続人であるとき、配偶者の相続分が4分の3、兄弟姉妹の相続分が4分の1(900条3号)。

兄弟姉妹が数人あるときは、各自の相続分は、相等しいもの(均等分)とするが、父母の一方のみを同じくする兄弟姉妹の相続分は、父母の双方を同じくする兄弟姉妹の相続分の2分の1となる(900条4号)。

被相続人に配偶者がいない場合にも、子、直系尊属又は兄弟姉妹が数人あるときは、各自の相続分は、相等しいものとするが、父母の一方のみを同じくする兄弟姉妹の相続分は、父母の双方を同じくする兄弟姉妹の相続分の2分の1となる(900条4号)。

代襲相続人の相続分はその直系尊属が受けるべきであったものと同じであり、代襲相続人となる直系尊属が数人あるときはその各自の直系尊属が受けるべきであった部分について900条の規定に従ってその相続分を定める(901条)。

第9章 遺言

遺言書とは

一般的な遺言書には、自筆証書遺言・公正証書遺言・秘密証書遺言の3種類があり、状況や目的に合わせて自分に合った方式を選択することができます。

- ・自筆証書遺言・・・遺言者自身が遺言書を作成する形式
- ・公正証書遺言・・・公証人に作成をお願いし、公証役場で保管する形式
- ・秘密証書遺言・・・遺言者以外に知られることが無く作成でき、公証人に遺言書の存在証明だけを依頼する形式

遺言書は正しい形式で作成できないと遺族間で後々トラブルの種になるため、遺言書を書く前には事前にしっかりと正しい知識を身につけ、内容に不備がないように慎重に執筆しなければいけません。

「遺言能力」

遺言は代理で行うことができません。

15歳に達したものは、遺言をすることができ、保護者の同意は不要です。

しかし、15歳以上であっても、高齢者のように、医師に認知症(の疑いがある)と診断されている場合や、その他精神疾患により、意思能力がないとされた場合は、遺言能力はなしとされます。

自筆証書遺言を書く時のポイント

- ・できるだけ長期保存に耐えうる紙を使用
- ・全文・日付・氏名を全て自分で書く
- ・日付は年月日を記載する
- ・加除訂正をする場合は、「第0行3字訂正」などとその場所を示し、変更の旨を付記し、そこに署名した上で、その変更の場所に印を押す
- ・相続財産についてはできるだけ詳しく記載する(不動産であれば権利書や登記簿謄本を参考に、貯金ならば金融機関名・支店名・口座番号なども記載)
※別紙で財産目録を作成する場合には、財産の記載はパソコンや代筆等でも可能です
- ・遺言執行者を決めて明記する
- ・費用(葬儀費用・債務・遺言執行にかかる費用など)の負担者とその割合を明記する
- ・遺言書作成後に財産の概況が大きく変わったり相続人が増減したりした場合は、必要に応じて遺言書の書き換えを行う

※自筆証書遺言をより利用しやすくするため、2020年の法改正により法務局で自筆証書遺言を保管する制度が創設されました。

公正証書

「公正証書」

第三者である公証人が頼まれて作成する公文書のこと。公文書なので証明力と執行力があり、法的紛争が起こった際にも信頼性に優れています。

「公証人」

国の公務である公証事務を担う公務員のことです。高い法律知識と豊富な法律実務経験を有することはもとより、中立・公正性が求められます。原則として裁判官や検察官、法務局長などを長く務めた法律の専門家で、公募に応じた者が公証人法に基づいて法務大臣に任命されます。

「公証役場」

公証人が在籍する法務省管轄の役所のことです。公証役場は全都道府県にあり、人口の多い地域に集中して設置されています。病気などの事情で公証役場に足を運べない場合には、公証人に自宅や病院まで出張してもらうことができます。

終活にまつわる公正証書の種類

種 類	内 容
遺言公正証書	法的効力を持った遺言書 開封する際に裁判所の検認が不要
任意後見契約公正証書	認知症等になった場合に、自分に代わって財産を管理してもらったり、必要な契約等をお任せする契約書
尊厳死公正証書	人間としての尊厳を保ったまま死を迎えることを自ら宣言する文書
委任契約公正証書	相手方に委託して、これを承諾することを内容とする契約書
贈与契約公正証書	自分の財産を無償で相手方に与える意思を表示して、相手方がそれを承諾する契約書
死因贈与公正証書	亡くなった時に贈与の効力が生じる生前の贈与契約書
遺産分割協議公正証書	どの程度の割合で相続するのかを相続人全員で協議した内容を記載するもの
死後事務委任公正証書	亡くなった後の諸手続き、葬儀、納骨などの事務についての委任

Blank lined area for writing.

終活の背景
健康・医療
介護
認知症
身元保証
年金
保険
相続
遺言
葬儀
お墓
終活整理

第10章 葬儀

葬儀とは

死者を弔い、葬る際の儀式です。

一般的に2日間に渡って行われるお別れの儀式のことです。

1日目はお通夜、2日目は葬儀・告別式と分かれています。

お通夜は、家族や親族、友人といった身近な人たちが、線香やろうそくの火を絶やすことなく、故人と共に夜通し過ごすことで故人を偲ぶ(しのぶ)儀式です。

一般の弔問客(ちょうもんきゃく)は翌日の昼間に行われる葬儀・告別式に参加します。

一昔前までは地域で執り行っていた葬儀も、最近では葬儀社を通すことが多くなりました。

その分、葬儀の金額や形式が多様化しています。家族に希望する葬儀と費用をどうするのか、伝えておくことが大切です。残された家族は、どのような形で葬儀を行うか、本人が亡くなった後、短時間のうちに決定して葬儀会社に依頼しなければならないため、判断に困ったり、高額請求されて後悔する場合があります。

前もって自分で葬儀のスタイルを決めておき、どのような葬式にしてほしいか打ち合わせをしておく、葬儀までの流れがスムーズです。

自分らしく最後を締めくくるために、葬儀をどのように行うか決めておくことがとても大切です。

用語解説

・弔問客

葬儀やお通夜などの儀式に参列する人のこと

喪主(もしゅ)と施主(せしゅ)

喪主(もしゅ)と施主(せしゅ)は、葬儀において遺族を代表する立場です。

喪主・・・遺族の代表者で、葬儀を取り仕切るのが役割です。葬儀の準備や当日の進行、寺院への連絡などを行う責任者が喪主になります。僧侶のもてなしや参列者への対応など、責任の求められる立場です。

・喪主の決め方

喪主の決め方に法律に基づいたものや厳格なルールはありません。

故人の遺志が最優先されるので、遺書に喪主が記載されていた場合はそれに従います。

遺書がない場合は、配偶者や血縁者の中から故人の子供など関係の深い順に喪主を選ぶのが一般的です。

施主・・・施主は、葬儀の費用を負担します。施主の施はお布施を出す人という意味でもあります。

喪主のサポートをするのも施主の役割です。ただし、葬儀の費用を全て負担するとは限りません。

・施主の決め方

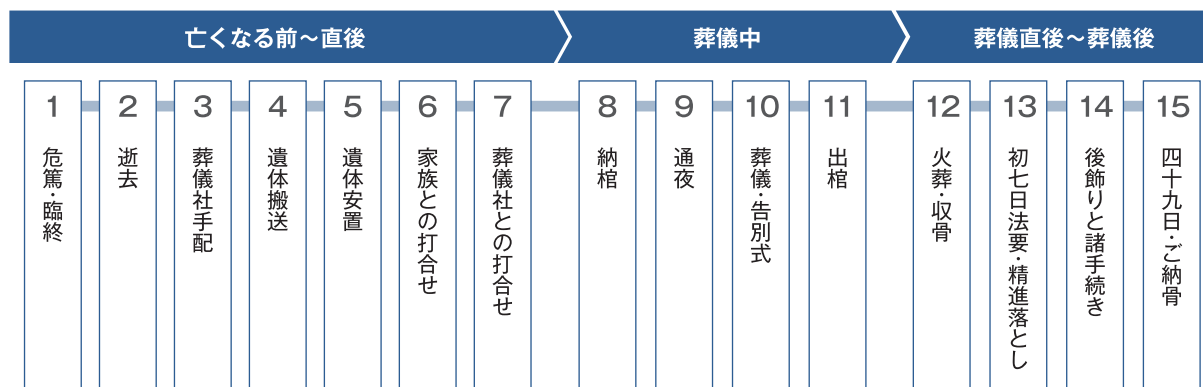
施主を選ぶ場合も、喪主を選ぶ場合と基本的に違いはありません。喪主と施主を兼任しても構いません。

※喪主も施主も複数の人間が務めても大丈夫です。

[illegible]

一般的な葬儀の流れ

※火葬は亡くなってから24時間経過しないとできません
 (「墓地、埋火葬に関する法律」の第3条)



主な葬儀のスタイル



●日本の葬儀の割合

仏式：70%
 神道：2%
 キリスト教：1%
 無宗教：26%
 その他：1%

2021 一般社団法人 終活協議会調べ

葬儀にかかるお金

葬儀費用は、大きく分けて5つの項目に分かれます。

- ①葬儀にかかる費用…斎場の利用料
- ②火葬にかかる費用…火葬にあたって火葬場に支払う費用
- ③飲食接待にかかる費用…通夜や精進落としの飲食費など
- ④お寺にかかる費用…読経料、お車代など
- ⑤香典返しにかかる費用…通夜や葬儀に参列した方々に渡す返礼品など

葬儀費用の全国平均は約195万円

これはあくまで通夜・告別式を行う一般葬の平均費用です。一般葬ではなくシンプルで安価な直葬にすることで、リーズナブルな葬儀ができます。

葬祭業は届出や許認可の必要がないので、問題のある業者も少なくありません。

安いプランに入ったのにセット外のお金が色々かさんで、後から高額請求されたという事例も。

実際、国民生活センターには毎年葬儀のトラブルに関する相談が数百件届けられています。

トラブルを防ぐためにも、相見積もりを取って内容を精査し、親族と話し合っておく必要があります。

出典：一般財団法人日本消費者協会「葬儀についてのアンケート調査」報告書 2017 年を基に引用

葬儀社について

◎許認可の制度がない

つまり…開業にあたって特別な資格は必要ない

「専門の葬儀社」

- ・事業者数の3分の2を占める
- ・全国に約6000社の専門葬儀社があります
- ・99%が100人未満の企業
- ・10人未満の葬儀社は7割

「互助会」

経済産業大臣より認可を受けた割賦販売法に定められた指定役務の提供を目的とした前払い式特定取引業者

- ・積立金で葬儀を賄えないことが多いです
- ・会員が毎月掛け金を積み立てて、それをもとに葬儀を施工する
- ・積立金の2分の1は互助会の運営費に充てることができる
- ・互助会が倒産した場合も戻ってくる積立金は2分の1のみ
- ・解約の場合は、手数料が発生します
- ・積立金に利率はありません

「共同組合」

- ・JA、生協など
- ・会員を対象とした葬儀
- ・葬儀社に委託している場合が多い

「他業種の参入」

年々他業種からの参入が増えている

Blank lined area for writing.

終活の背景
健康・医療
介護
認知症
身元保証
年金
保険
相続
遺言
葬儀
お墓
終活整理

現代の葬儀にまつわるお金の問題

死亡証明もタダではありません。金額設定は病院の自由です。

人が亡くなったことが証明する「死亡診断書」。この書類がないと、その後に火葬する許可証がもらえません。つまりお葬式ができないということです。戸籍上でも死亡したことにならないので相続手続きもできず、所得税や住民税など課税関係もそのまま継続されてしまいます。死亡診断書は病院で必ず書いてもらってください。この書類の発行は無料ではありません。平均は1通5000円前後

量の上で死にたい。でも思わぬ出費が生じます。

「死体検案書」という書類が必要になります。検案とは、医師が死体に対し、死亡を確認して、死因や死亡時刻、異常死などの鑑別を総合的に判断することです。

病院や医師の診療下にあるときに亡くなれば、これらは明らかですが、それ以外の状況だと検案を受けるまではっきりとは分かりません。そこで自宅などでの死亡時は、指定医が呼ばれて検案をすることになります。指定医は時間帯に関係なく呼ばれるので、時間外手当や往診料、診断書発行料などがどうしてもかかります。そのため、料金は割高です。調査によれば、平均7000円、最高6万3000円でした。

昨今、病院でお亡くなりになるケースが約8割あります。

病院という窓口は、葬儀社にとってはお金を生み出す魅力的な営業窓口。公正取引委員会がまとめた調査報告書によると、遺体1体につき数万円、且つ年間1000万円以上も、病院へキックバックを支払っている葬儀社もありました。

また、従業員を病院近くに常時待機させれば、そのコストもかかります。それらのお金のすべては、病院で紹介される遺族の葬儀費用に上乗せされているのが事実です。

「病院が紹介する葬儀社は高い」と言われる背景には、このような事情があります。

※下記金額は、各事業者でまちまちなので注意

●遺体を搬送する「寝台車」

移動料金は葬儀社が独自に決める

※病院からの搬送費は2万円以内が妥当

●遺体の安置と保管場所

総額5～6万円前後が目安

ドライアイス10kg(1日分)で1万円程度が目安

●エンバーミング

エンバーミングは専門的な「エンバーマー」という資格を持った人が行います。ドライアイスを使用した場合に比べて、費用は高額になります。2～8万円程度

●遺体を見守る装具類「枕飾り」「後飾り段」

セットで2万円程度

●「棺」

使用する素材で高額に。一般的には数万円

●計報

事後ハガキでOK。100人規模でも総額1万円程度

●「祭壇」

「白木祭壇」から「花祭壇」。お葬式の費用を左右する祭壇は一番お金がかかる場所。お値段は8万円程度から、こだわれば1000万円以上になることもあります。

Blank lined area for notes.

終活の背景
健康・医療
介護
認知症
身元保証
年金
保険
相続
遺言
葬儀
お墓
終活整理

●「遺影」

相場は写真1枚につき2万円程度～

●「飲食」

一般常識範囲内で判断する。

※「通夜振る舞い」の予算は居酒屋の宴会プラン並

●故人に手向けのお花

「生花」は室内、「花輪」は式場の外が常識。

※全国どこでも1貴1万円～1万5000円が相場

●「寝台車」の利用料金

見た目、乗せる目的によって異なる。

高級車の本体価格は600万円～

※目安は1台3万円くらいの移動料金

●「火葬場」

公営(0円～)、民営(～数十万円)

●「骨壺」

無料～2万円程度が一般的

※火葬場によっては「持ち込み不可」

「葬儀代金以外、取り巻くお金は3グループ」

第1グループ 「心づけ」系

第2グループ 「御礼」系

第3グループ 「お布施」系

具体的な金額が決まっているわけではありません。

すべては葬家の気持ち次第なのです。「気持ちだから、中身はいくらでもいいのでは？」便宜上ではそうなのですが…実際には金額の目安や常識的な範囲があります。

いわゆる「相場」というもの。

式場他、地域の世話役、お手伝いの人 5000円～1万円

火葬場、出棺・移動、霊柩車運転手 5000円

ハイヤーやマイクロバスト 5000円

火葬場技師 5000円

火葬場係員 3000円

料理屋係員 3000円 など

「香典返しは半返し」

もらった金額の半分を目安にお返しするのが、今までの常識とされてきました。しかし、この常識は日本人の「何かもらったらお返しする」という気質に合わせて近年定着したもので、半返しに関しても「誰かから聞いた…」程度のあいまいな根拠でしかありません。本来、香典はもらいっぱなしでよいものだったのです。その代わりに香典をもらった人のお家でお葬式があれば、香典を持ってお線香をあげに行く、といったお互いに持ちつ持たれつ関係を築いてきました。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

お葬式で直面する5つの「ない」

遺族としてお葬式に関わる時、初めて気づく問題が5つあります

①経験がない

昔のように義理でお葬式に参列することも少なくなり、経験する機会が減りました。核家族化が進み、喪主(もしゅ)を務めた経験がある人も少なくなっています。

②知識がない

人が死ぬことは縁起が悪いということから、お葬式について家族間でも滅多に話し合うことはありません。

③情報がない

ユーザーからのレビューや体験談が書かれているサイトが無いので、お葬式についての情報を参考にすることができません。

④時間がない

事前に準備してない限り、葬儀社を決めてお葬式の打ち合わせをする時間はごくわずかです。病院で亡くなった場合、早ければ1~2時間で故人を引き取らなければなりません。

⑤余裕がない

大切な家族が亡くなった直後からお葬式の準備が始まり、冷静な判断ができない状態で全てを決めていかなければなりません。

このような状況から、遺族は葬儀社にすすめられるまま葬儀プランの内容と費用だけをみて依頼することが多く、途中で発生するオプションや追加費用のことまで知らずにお葬式が行われます。

お葬式のトラブルとして、毎年たくさんの相談が消費生活センターに寄せられています。

不透明なお葬式の費用から消費生活センターには、葬儀サービスに関する相談が毎年700件以上も寄せられています。

葬儀社から提案されるお葬式の価格やサービスについて検討する時間もなく、また料金体系が複雑になっているので、説明されていない費用がお葬式が終わった後に請求されるというトラブルが多くあります。

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. The paper is otherwise completely empty, with no margins, text, or other markings.

先祖祭祀から個人祭祀へ

核家族化の影響で、お墓を維持し継承していくことが難しくなりました。
これまで家系を重んじた墓の管理体制が維持できなくなってきており、改めてお墓のあり方について考える人も増えてきました。

お墓の種類			
種 類	内 容	メリット	デメリット
寺院墓地	寺院境内で経営している墓地のこと。 檀家になる必要がある。	お寺による永代供養が期待できる。	お寺への貢献が必要なこともある。
公営墓地	地方自治体が運営する墓地。宗教不問。	宗旨や宗派による制限がない。	応募多く抽選になることがある。
民営墓地	主に宗教法人が運営する墓地。 多くは宗教不問。	宗旨や宗派による制限がない。	公営に比べ若干割高になることもある。
永代供養墓	お寺が責任を持ってお墓の管理や供養をしてくれる。	費用が比較的安価。 寺院が責任を持って管理。	個人の墓ではない。
納骨堂	屋内施設に遺骨を納める。	管理がされている。	年間管理費用が掛かる。
樹木葬	樹木を墓標にするか、樹木の周囲に埋葬する。	管理がされている。	平均10～30年後、散骨又は合祀。
散 骨	遺骨をパウダー状にして、海や山などに撒く。	費用が比較的安価、後に残らない。	残された方に不安も、粉骨や手元供養など、オプションが必要な事も。
手元供養	遺骨を小分けにして手元に置くか、装飾品などに加工する。	お墓のお手入れがいらない。	紛失の恐れがある。

墓じまい

昨今、墓じまいが増えていきます。その理由として、主に2つの理由が挙げられます。
1つ目は、後継者がいないこと。2つ目は、お墓が遠方にあることです。
生涯未婚のおひとり様や、子供のいないお二人様が増えていること、子供がいてもお墓のある土地に住んでいないなどの理由で、このままだとお墓を管理してくれる人がおらず、先祖代々のお墓を自分の代で整理する人が増えていきます。

墓じまいをすると、埋葬されている先祖の遺骨はどうなるの？

さすがにそのままという訳にはいきませんので、遺骨の移動先を決めておく必要があります。
改葬先は主に次の4つになります。

- ①永代供養墓に移す
- ②散骨
- ③手元供養
- ④他のお墓に移す

墓石はどうするの？

墓石は石材店に引き取ってもらうことが大半です。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

墓じまいに必要な書類

墓じまいをするには、現在の墓地がある市区町村で「改葬許可証」を取得しなければなりません。
改葬許可証の取得には、さらに別の書類を複数準備する必要があります。

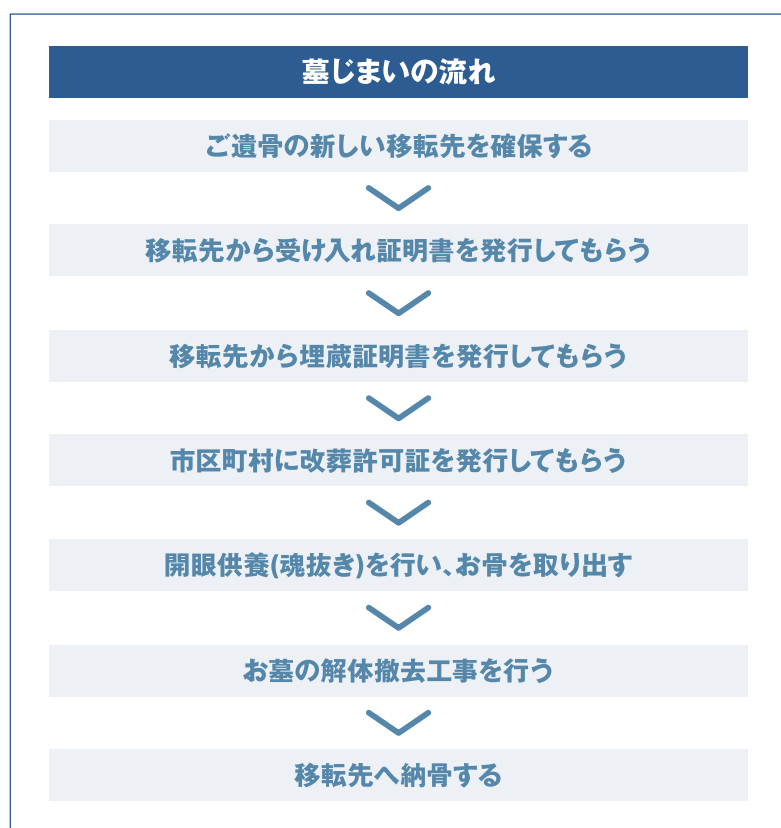
- ・改葬許可申請書
- ・埋葬証明書
- ・受入証明書
- ・改葬承諾書（墓地の使用者と改葬許可申請者が異なる場合のみ必要）
- ・申請者の身分証（または写し）

以上の書類を役所に提出することで、改葬許可証が発行されます。

さらに、墓じまいの費用として撤去費用や離壇料もかかります。
子供がいない家庭はもとより、そうでなくても子供に墓守りの負担をかけたくないという理由から、継承する必要のないお墓を選ぶ人が増えています。

墓じまいの際に注意したいのが、お寺や親族とのトラブルです。「墓じまい＝檀家をやめる」ことになるので、墓じまいをする前に住職などお寺の関係者に相談しておかないと、予想以上に離壇料を請求されることがあります。また、近くに親戚が住んでいる場合も相談なく墓じまいをすると、先々の関係性が悪くなることがあるため、先祖の供養を続けたいという気持ちを伝えるなど、トラブルが生じないように注意する必要があります。

出典：厚生労働省ホームページ「墓地、埋葬等に関する法律」



[illegible]

ペットの終活事情

ペットも家族の一員である現代、大事にされている犬や猫が増えています。
お葬式やお墓など、ペットの終活事情を紹介します。

これまでペットが亡くなった場合、自治体に連絡し清掃局が焼却炉に運んで焼いてもらうというのが一般的でした。

しかしゴミ扱いでは無く、家族同様の手厚い弔いを求める方が増えてきました。

ペット葬儀は最近になって新しく始められたサービスの為、法的な整備がまだ不十分で、許認可に関しても特別な手続きを必要とせず、看板を掲げてしまえばそれで成立してしまいます。

こういった無法地帯とも言える業界であるため、悪徳業者と飼い主とのトラブルは非常に多く報告されています。

ペット葬儀の業者では火葬炉を備えた移動火葬車でその場で火葬にするというものもありますが、その場で火葬なら問題はないものの、近隣への配慮から走行中に火葬を行うというケースがあり、本当に火葬が行われているかは確認できないケースもあります。火葬後の遺骨を調べてみると、犬の火葬を依頼したはずなのに鳥の遺骨が入っていたケースも確認されています。

1.自治体に依頼し火葬する場合

- ①一般廃棄物としての焼却となります。
- ②一般的には、お骨の持ち帰りができません。

2.民間業者に依頼し火葬する場合

- ①ペットの種類や大きさで費用が違う。
- ②葬儀の形式で費用が違う。

※最近では、ペットと一緒にという埋葬方法も出てきました。

火葬はペット専門の霊園や葬儀社、自治体などで行えますが、火葬の形態として他のペットと一緒に火葬する「合同火葬」と火葬に立ち会える「個別火葬」があります。供養のために遺骨を引き取る場合は、合同ではなく個別の火葬になります。

最近は人のお葬式と同じように火葬前にペットとのお別れセレモニーを行うことも増えてきました。自宅や斎場に祭壇を設置して、僧侶による読経や戒名をつける飼い主もいます。

ペットの遺体は葬儀場に搬送するか葬儀社に引き取りにきてもらいますが、火葬炉を搭載している移動火葬者を持っている葬儀社にお願いすると、自宅や指定した場所で個別に火葬することも可能です。

[illegible]

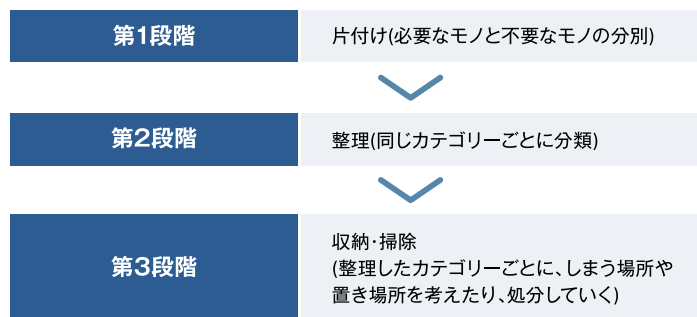
第12章 終活整理

生前整理

持ち物を整理するためには自分が考えている以上に気力と体力が必要です。家族の負担を減らすためにも生前整理は元気なうちに取り組みましょう。

残された家族の負担を軽くするという目的もありますが、これからの人生を前向きに過ごすきっかけとして、自分の持ち物や思い出を整理する人も増えています。

●生前整理の3ステップ



モノを増やさない買い物5原則

- ・使うものしか買わない
- ・収納場所がなければ買わない
- ・一目惚れで買わない
- ・流行だからという理由で買わない
- ・他人との比較で買わない

貴重品として分けておくべきもの

- ・預金通帳(キャッシュカード)
- ・不動産などの権利書類
- ・有価証券
- ・クレジットカード
- ・健康保険証
- ・年金手帳
- ・公共料金などの請求書や領収書
- ・マイナンバーカード
- ・パスポート
- ・印鑑
- ・その他契約書類など

死後の届出や手続きを行う際に、死亡の事実を明らかにできる書類として、戸籍抄本や死亡診断書のコピー、死亡届の記載された証明書が必要になることがあります。

誤って処分してしまわないように、貴重品として分けておきましょう。

できるだけ速やかに手続きを行う必要があるので、生前整理の中でも重要な項目です。

また、日常でも上記の貴重品は必要なため、エンディングノートへの随時の記帳が大切です。

[illegible]

遺品整理

遺品整理では、故人の荷物から遺産相続の対象となるものを除き、保管・処分・譲渡などを行います。
「遺品整理はすぐ取りかかった方がいいのか」「それとも四十九日まで待った方がいいのか」と考える方もいるでしょう。

実は遺品整理のタイミングに決まりはありません。親族が集まる機会を遺品整理のタイミングと考えた方がよい場合や、故人の住居が持ち家か賃貸かで片付ける時期は変わってきます。

遺品整理を始める際の注意点としては、他の親族へ相談をせずに1人で遺品整理を進めてしまわないことです。

親族へ相談なしに始めてしまうと、後々トラブルに発展する可能性が高くなるので、きちんと了承を得てから進めるようにすると良いでしょう。

遺品整理をする際に気を付けたいポイントは、公的証書や重要書類などの「貴重品」と、故人が残した遺品などの「形見」を分けておくことです。

遺品整理で処分に困るもの	
種 類	理 由
写真	フィルム写真やアルバムの整理が大変
衣類	高価な物や思い出がある物はおもったいない
書籍	重量がありまとめるのが大変
コレクション	価値が分からないものが多い
布団	処分に手間がかかる

<今増えている空き家問題>

現在65歳以上の高齢者のいる世帯は全世帯の49.4%を占め、そのほとんどが夫婦のみの世帯か単独世帯です。(内閣府『令和3年版高齢社会白書より』)

また、長期不在などで空き家になっている住宅が300万戸以上(全住宅数の約5%)あり、この20年間で倍増しました。

(国土交通省『空き家の現状と課題』より)

そのため、持ち不動産の行方を生前のうちに決定しておく、または遺言書に明記しておくことがとても重要です。

[illegible]

デジタル整理

デジタル遺品

昨今はパソコン・スマートフォン等、現代社会にデジタルデータは数多く存在しています。そこでパスワードやSNS、ネット銀行のアカウント等、本人にしか知りえない情報が膨大にありますので、あらかじめ処理の方法を決めておくことが重要です。

デジタル遺品の主な種類	
種 類	内 容
スマホ、パソコンなどの情報端末	ID、パスワードが必要
写真などのデジタルデータ	仕事上のデータや見られたくない物など
ネットサービス	ブログ、SNSなど
連絡先やメール	個人情報

生前対策のポイント

- ・必要のないデータやアカウントは削除する
- ・エンディングノートに書いておく
- ・「死後の世界」や「自分が死んだら…」など、自分の死後に指定したデータを削除してくれるソフトをパソコンに設定しておく
- ・自分が死んだ後に起こる手続きを「死後事務委任契約」で生前に委任しておく

デジタル遺産

ネット銀行、FX、仮想通貨の取引アカウントなど、デジタル形式で保管されている財産のこと。自身の死後のために身辺整理をする終活では、デジタル遺産の整理も必要です。

デジタル遺産の主な種類	
種 類	内 容
金融口座	ネット銀行・証券・仮想通貨
有料会員サービス	サブスク・オンラインサロン
ネットで使っているサービス	Paypayなどの電子マネー

生前対策のポイント

- ・健康なうちに手がかりを残す
- ・資産情報を整理しておく
- ・資産管理の引継ぎ準備をする
- ・遺言書に明記しておく

[illegible]

まとめ

最近、芸能人の終活がテレビで紹介されたりするので、終活をはじめる人や関心のある人が増えてきました。

終活は人生の最期を考え、それに備える活動のことを言いますが、いつか来る自分の死に向き合い、その日までの時間を「どう生きるか」を考えることが本来の目的です。

しかし残念なことに最近は家族や周りの人に迷惑をかけないように、終活をはじめる人が増えてきているような気がします。死んだ後のことまで心配しないといけない社会より、少しくらい周りの人や家族に迷惑かけても「我が生涯に一片の悔いなし」と言える世の中にしていきたいですね。

一般社団法人 終活協議会



エンディングノートセミナー講師への手引き

次頁からは、終活協議会発行のエンディングノートが続きます。

終活ガイド資格1級を取得された方には、
「エンディングノートセミナー講師認定資格」の講座を無料で受講することができますので、
セミナー講師としてご活躍頂けるよう、実際のエンディングノートの内容を紹介するために掲載しております。

エンディングノートセミナー講師とは、
エンディングノートを書きたくなるコツやセミナーの開き方、
「ここだけ書いておけば備えになる」といったポイントを教える講師のことです。

終活の必需品とも言えるエンディングノートですが、
実際に最後まで書き上げられる人は全体の約1割と言われており、
「持ってはいるけど最後まで書けない」と悩む方は数多くいます。

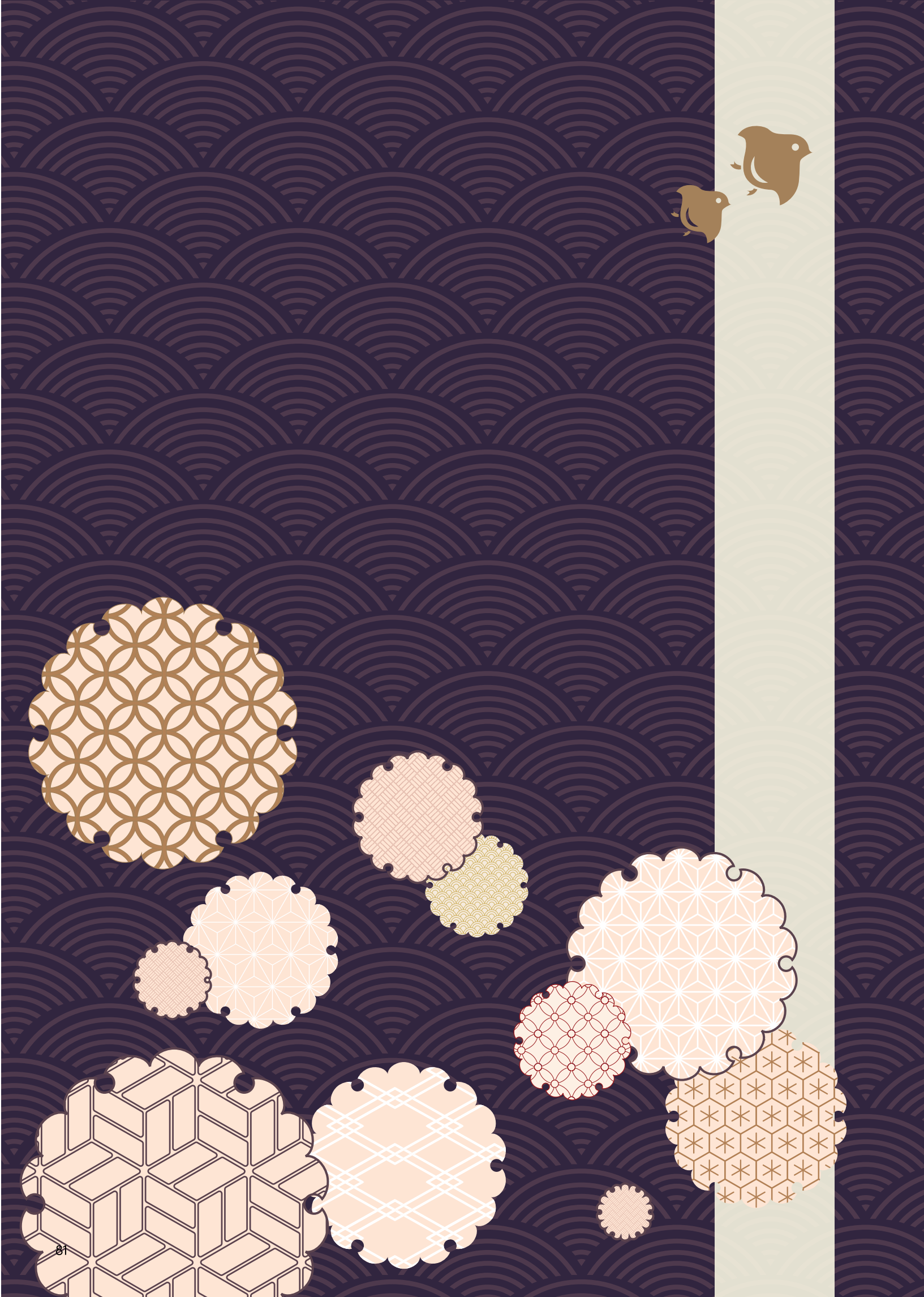
そういった背景から、その書き方を教える事のできる人は強く求められています。

また、終活における代表的な悩みの1つに、
「何から始めていいかわからない」というものがあります。

エンディングノートは、書き進めることで、
何をやればいいのかを整理できるという特長もありますので、
終活の第一歩として最適なアイテムです。

エンディングノートを終活の入口と位置づけ、
その書き方についてのセミナーを開催することで、
終活が進まないことにお悩みの方へ終活のきっかけを提供することもできます。

終活ガイド資格1級の取得を通じて、終活全般の知識を深めると同時に、
エンディングノートを終活を広めるツールとしてご活用ください。





あなただけのオリジナルノート

～想いを託す大切な1冊に仕上げるために～

「大切な方を困らせないための準備、できていますか？」

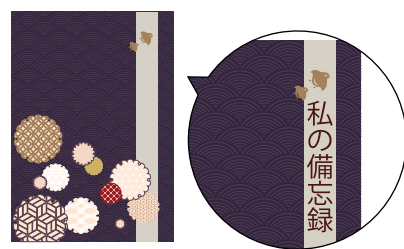
エンディングノートは、人生の終末に向けて、
葬儀やお墓、相続についての意思を明確にし、
残された家族や大切な方に負担を掛けないように書き残しておくためのものです。

ですが、エンディングノートが役立つのは、
そういった人生の終末においてだけではありません。
事故や病気で意識がなくなった時や、突然の入院の際に、
保険、持病、延命治療などについての意思を伝えておく事で、
家族を混乱から守ってくれるものにもなります。

手に取った今があなたにとって最良のタイミングです。

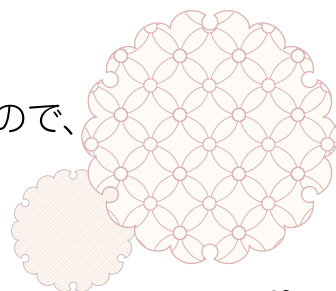
まずはこのノートの表紙にあなたが思うタイトルを書いてください。
表紙には「エンディングノート」とは表記しておりません。
「私の備忘録」や「情報ノート」、勿論「エンディングノート」も良いですし、
何も記入しないという選択肢もあります。
あなただけのオリジナルノートをつくりあげてください。

全体をざっと見渡し、書ける項目から書いていきましょう。
前から順番に書いていく必要はありません。
今のご自身に必要なと思われる項目を埋めることができれば問題ありません。



必要な情報、不要な情報は人によって違います。
もし必要・不要の判断に迷ったら、一般社団法人 終活協議会にご相談ください。

また、おひとりさまや、ご家族に頼れない方は、
終活協議会の心託サービスがあなたの想いを託す相手になりますので、
ぜひお気軽にご相談ください。





もくじ

- P.84 自分のこと
- P.85 パソコン・スマートフォン・日記など
- P.86 ホームページ・ブログなど
- P.87 現在の身体について
- P.88 医療について
- P.89 介護について
- P.90 ペットについて
- P.91 葬儀について
- P.93 お墓について
- P.94 私の家系図
- P.95 生命保険について
- P.96 建物の保険と年金について
- P.97 財産について
- P.99 友達やお世話になった人の連絡先
- P.101 行ったことある印象深い場所や国
- P.102 日本で行ったところで思い出深い場所
- P.103 楽しかった思い出や挑戦してみたいこと
- P.104 メモ

自分のこと

氏名		
ふりがな		
生年月日		
住所		
本籍		
電話番号	自宅	
	携帯	
FAX		
メールアドレス	PC	
	携帯	
勤務先など	名称	
	部署	
	住所	
	電話	
	FAX	

ニックネーム	
--------	--

趣味	
特技	

好きなもの	
嫌いなもの	

パソコン・スマートフォン・日記など

パソコンやスマートフォンには、SNS やネット銀行のアカウント情報など、重要な情報が数多く存在していますので、あらかじめ処理の方法を決めておきましょう。



パソコンなどの起動パスワードは、見られてもよい場合のみここに記入してください。
インターネットで金融取引などをしている場合はパスワードの管理には注意が必要です。

パソコン

- ☐ 内容を見ないでほしい
- ☐ 内容を見られてもかまわない
- ☐ 内容を消去して廃棄処分してほしい
- ☐ 内容を消去して家族で自由に使ってほしい
- ☐ 家族に判断を任せる
- ☐ その他

パスワードなど

携帯電話・スマートフォン

- ☐ 内容を見ないでほしい
- ☐ 内容を見られてもかまわない
- ☐ 内容を消去して廃棄処分してほしい
- ☐ 家族に判断を任せる
- ☐ その他

パスワードなど

日記

- ☐ 日記を書いている 【保管場所： 】
- ☐ 内容を読まないでほしい
- ☐ 内容を読まれてもかまわない
- ☐ 葬儀のときに一緒に納棺してほしい
- ☐ 家族に判断を任せる
- ☐ その他

開設するサイト・ブログなどの情報

URL	
サイトタイトル	
メールアドレス	
ログイン ID	
ログインパスワード	

URL	
サイトタイトル	
メールアドレス	
ログイン ID	
ログインパスワード	

Twitter アカウント／パスワード	

Facebook アカウント／パスワード	

Instagram アカウント／パスワード	

その他 SNS アカウント／パスワード	

プロバイダ・サーバー情報

契約会社		
連絡先		
メールアドレス		
ログイン ID		
ログインパスワード		

取り扱い
 ☐ 閉鎖・解約
 ☐ 死亡報告を掲載してほしい
 ☐ その他

現在の身体について

現在のご自身の身体のことについてまとめておきましょう。いざと言う時にも身体・体重・血液型や、かかりつけ医が明確になっていると安心です。

現在の身体について

身長		体重		血液型	
アレルギー					
血圧					

保険者証情報（健康・介護）

健康保険証	番号：	記号：
	保険者番号：	分担割合：
介護保険証	番号：	分担割合：
	被保険者番号：	
後期高齢者 医療被保険者証	被保険者番号：	
	保険者番号：	

かかりつけの病院について

病院名		担当医	
連絡先			
病院名		担当医	
連絡先			

これまでにかかった大きな病気

病名		治療中 ・ 完治 （ 歳ころ）
病院名		
病名		治療中 ・ 完治 （ 歳ころ）
病院名		

医療について

突然訪れるかもしれない「もしもの時」に、あなたの考えが第一に尊重されるよう、事前に意思表示しておくことが大切です。

病気の告知について

- ☐ 余命・残された時間を詳しく教えてほしい
- ☐ 病名のみ教えてほしい
- ☐ 何も知りたくない

延命治療について

- ☐ できる限り延命治療を希望する
- ☐ 痛みを取り除く緩和ケアを希望する
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ 尊厳死を希望する
- ☐ リビング・ウィル（尊厳死の宣言書）を書いてあるので尊重してほしい

尊厳死とリビング・ウィル

現代の医療でも治る見込みがなく、患者が末期で耐え難い苦痛の中にあっても、医師は救命治療を止めることができません。

尊厳死を希望する場合、尊厳死公正証書を作成する方法もありますが、医師が患者の治療を放棄することは罪に問われることがあるため、必ずしも実行されるものではありません（ただし、医師に自身の意向が伝わることで尊厳死を許容してくれる確率が上がる場合があります）。

臓器提供や献体について

- ☐ 臓器提供が可能であれば希望する
- ☐ 献体が可能であれば希望する
- ☐ 臓器提供も献体も希望しない
- ☐ 家族の判断に任せる

メモ

介護について

老いや病に直面した時、家族は様々な決断をしなければなりません。悔いのないよう、元気なうちに希望をまとめたり話し合っておくとスムーズに対応できます。

要介護になった場合に希望すること

- ☐ いま暮らしている家を中心にした在宅介護を希望する
- ☐ 子供たちの暮らす家を中心にした在宅介護を希望する
- ☐ 老人ホームなどに入所し、施設での介護を希望する
- ☐ 在宅介護を希望するが、状況によっては施設でもかまわない
- ☐ 家族の判断に任せる

入所したい施設名・希望の条件など

介護費用に関して

- ☐ 私の貯金や年金・保険で賄ってほしい
- ☐ 私の財産と、子供たちに援助を合わせてお願いしたい
- ☐ 家族にお願いしたい

その他

要介護になった場合の財産管理

- ☐ 配偶者や子供たちに任せる
- ☐ 後見人に任せる

後見人をお願いしたい人

氏名：

電話：

住所：

ペットについて

今やペットも大切な家族の一員。自分が亡くなった後、誰にお世話をお願いするのか、ペットが亡くなったときにどうするのかなどを相談しておきましょう。

ペットの基本情報

名前			
種別			
生年月日		性別	オス ・ メス
血統書			
避妊・去勢	済 ・ 未	予防接種	
ごはん	いつもは：		一日 回
散歩			
注意事項			

私にもしものことがあったら

☐ 家族に世話をお願いしたい	
☐ 飼ってくれる人がいる	
氏名：	電話：
住所：	

ペットが寿命を迎えたら

☐ 家族に任せる
☐ 埋葬場所を決めてある
施設名：
連絡先：

かかりつけの獣医・保険の情報

病院名		医師名	
住 所		連絡先	
保険会社		連絡先	
契約内容			

喪主になってほしい人

☐配偶者 ☐子供 ☐その他【関係： 】

氏名：

連絡先：

弔辞をお願いしたい人

氏名		関係	
電話番号			
メールアドレス			
住所			
理由など			

葬儀の会場

- ☐ 特に希望しない
- ☐ できれば自宅で行ってほしい
- ☐ 多少お金はかかってもなるべく立派な施設を希望する
- ☐ 特定の施設で行ってほしい

名称：

電話番号：

備考

戒名

- ☐ 特に希望はない
- ☐ 標準的なランクの戒名をつけてほしい
- ☐ 多少お金はかかってもなるべく良い戒名を希望する
- ☐ あらかじめ戒名を用意している

戒名：

備考：

☐ 戒名をつけてほしくない

備考

お墓について

自分が亡くなったあと、どのようなお墓にしたいのか、埋葬してほしいのか、供養はどうするのか、気持ちや希望を告げ、話し合っておきましょう。

自分が入る予定のお墓

☐ ない		
☐ 今はないが、これから寺院墓地・霊園を購入する		
☐ ある	寺院・霊園名	
	連絡先	

新しくお墓を建てる場合希望すること

墓碑銘：
デザインなど：

希望する埋葬・供養

☐ 先祖代々のお墓に入りたい			
☐ しがらみのない跡継ぎ不要の永代供養墓に入りたい			
☐ 夫婦だけでお墓に入りたい			
☐ 遺骨は家に置いてほしい			
☐ 納骨堂を希望する			
☐ 散骨してほしい			
☐ 故郷のお墓に入りたい			
☐ 故郷に新しくお墓を建てたい			
☐ 分骨してほしい			
	氏名：	連絡先：	関係：
	氏名：	連絡先：	関係：
	氏名：	連絡先：	関係：
備考			

私の家系図

本人（自筆）

相続順位①

配偶者			前配偶者		
子	子	子	子	子	子
孫	孫	孫	孫	孫	孫
孫	孫	孫	孫	孫	孫

相続順位②

父		母	
祖父・祖母	祖父・祖母	祖父・祖母	祖父・祖母

相続順位③

兄弟姉妹	兄弟姉妹	兄弟姉妹
甥・姪	甥・姪	甥・姪
甥・姪	甥・姪	甥・姪

生命保険について

生命保険は、被保険者の死亡後、一定期間内に保険金請求しなければ請求権を失ってしまいますので注意しましょう。

公的年金国民年金・厚生年金・共済年金 や企業年金、
個人年金保険の情報を書き記しておきましょう。

死亡保険・生命保険・医療保険・介護保険・共済の情報

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他（ ）
備考	

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他（ ）
備考	

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他（ ）
備考	

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他（ ）
備考	

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他（ ）
備考	

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他（ ）
備考	

建物の保険と年金について

火災保険・地震保険の情報

名称		証券番号	
種類・特約			
保険期間		契約者	
受取人		備考	

名称		証券番号	
種類・特約			
保険期間		契約者	
受取人		備考	

公的年金の情報

基礎年金番号	
最寄りの年金事務所	
年金証書番号	

金融機関名			
支店名		口座番号	
住民票コード	(給付手続きに必要です)		
備考			

企業年金の情報

企業名	
連絡先	
備考	

個人年金の情報

保険会社			
連絡先			
受取開始日		証券番号	

財産について

財産を明確にすることで、将来にかかる予算の把握になるほか、相続なども事前に考えてまとめる機会にもなります。



金融機関名や口座の種類、情報などを書き残しましょう。所有する財産の整理にもなりますが、第三者に知られたくない残高などはこのノートと別に保管しましょう。

預貯金

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
備考			

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
備考			

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
備考			

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
備考			

株式・投資信託など

金融機関名	連絡先・担当者	支店コード 口座番号	備考

不動産

物件	
用途	
名義・持ち分	
住所	
登記上の所在	
備考	

物件	
用途	
名義・持ち分	
住所	
登記上の所在	
備考	

クレジットカード

カード会社	カード番号	利用期限	名義	暗証番号

人に貸しているお金（貸付金）

相手の氏名		連絡先	
金額		貸付日	
返済期限		返済方法	
契約書の有無			
理由・処理の希望			

遺言書の有無

☐ あり

☐ なし

友達やお世話になった人の連絡先

親しい方やお世話になった方など、もしもの時に連絡をしておきたい人を
まとめておきましょう。

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

名前		続柄	
住所			
E-mail		電話	

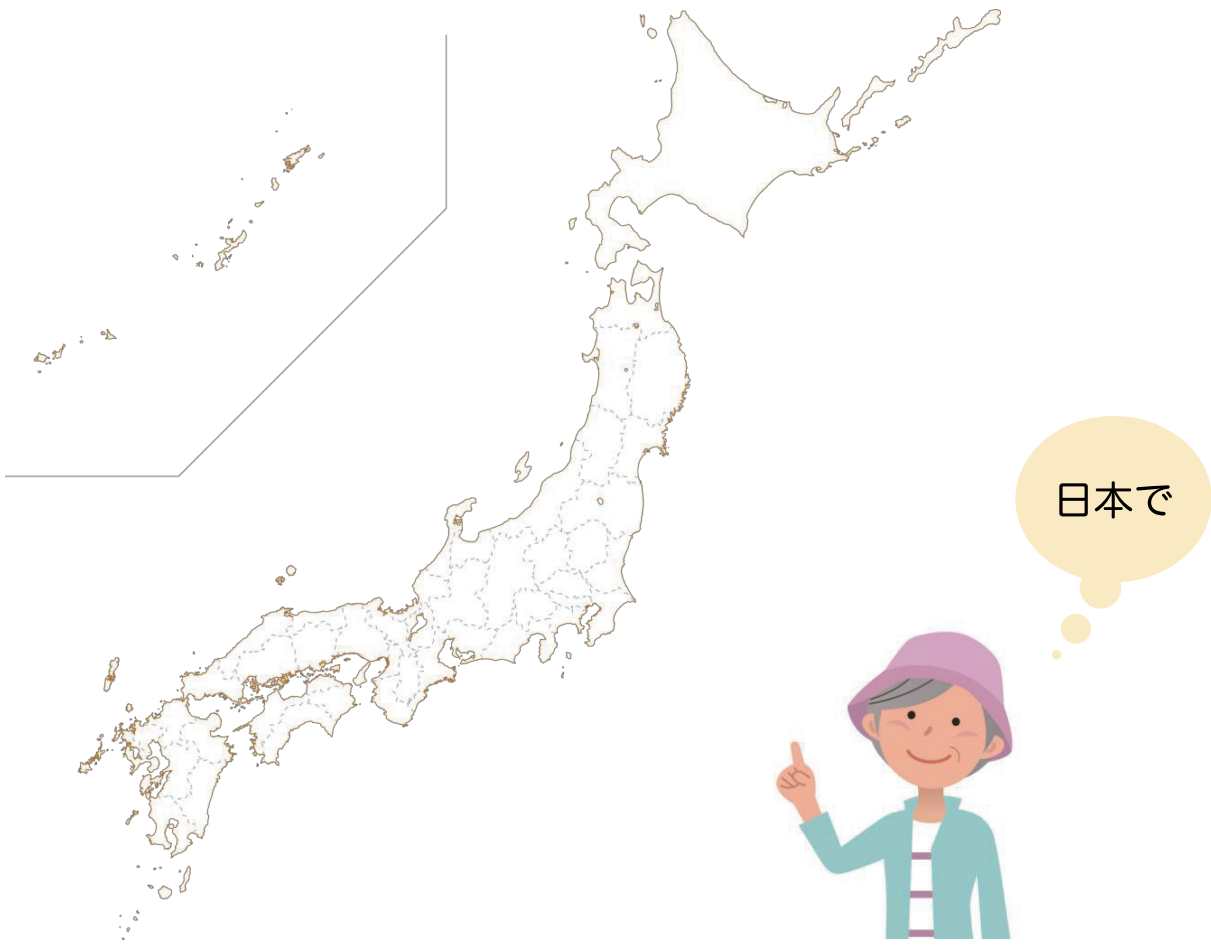
行ったことある印象深い場所や国

これまで行ったことのある場所やそこで印象に残ったこと、これから行ってみたい場所とそこでやってみたいことなど、思い出と希望を書いてみましょう。



過去に訪れ印象に残っている場所	これから行きたい場所
場所の名前：	場所の名前：
場所の名前：	場所の名前：
場所の名前：	場所の名前：
場所の名前：	場所の名前：

日本で行ったところで思い出深い場所



過去に訪れ印象に残っている場所	これから行きたい場所
場所の名前：	場所の名前：
場所の名前：	場所の名前：
場所の名前：	場所の名前：
場所の名前：	場所の名前：

楽しかった思い出や挑戦してみたいこと

楽しかったできごとや思い出に残っていること、これからやってみたいこと、挑戦してみたいことを考えてみましょう。

楽しかったこと、これからやりたいこと

楽しかったことや 思い出深かったこと	
これからやりたいこと 挑戦してみたいことなど	

ご逝去後に家族にお願いしたいこと

--

会社概要

商 号 想いコーポレーション株式会社 一般社団法人 終活協議会

代 表 磯貝 昌弘

事業内容 総合終活(心託)サービス事業
終活ガイド育成事業

設 立 2015年

所 在 地 170-0002
東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

T E L 03-5944-5200

F A X 03-5944-5211



資格者問い合わせ先

0120-775-757

沿革

東京都豊島区巣鴨のよろず相談所を前身として現巣鴨本部を開設。

お客様の声を最優先し、お客様の声をもとにサービスを誕生させてきたのが、想いコーポレーショングループの歴史です。

現在、おかげさまで全国主要都市への支部開設が実現し、日々多くのお客様から喜びの声を頂くことができます。今後もより細やかで充実したサービス環境を構築すべく、さらに全国各地への支部開設を進めると共に、コンシェルジュや資格者によるサービス体制をさらに充実させることをお約束いたします。これからもお客様の声を第一に考え、終活でお悩みの方が安心して充実した毎日を送れる社会を目指し、経営ビジョンにもございます『真心』で、お客様の人生に寄り添うことをお約束します。

2002年

任意後見資格の取得を推進するNPO法人任意後見コンサルタント協会として事業開始
商標「任意後見コンサルタント」登録 千葉県庁よりNPO法人の認証を受ける

2010年

内閣府よりNPO法人の認証を受ける

2015年

将来設計(終活)に携わるコンサルティング業として想いコーポレーション株式会社設立
終活ガイド資格の取得を推進する一般社団法人 終活協議会設立
想いコーポレーショングループが誕生『心託(しんたく)』商標登録

2016年

総合終活(心託)サービスの拡大
コンサルティング業務から、サービス提供を開始
医療情報の提供・保険・保証人代行・介護施設の案内・買取り・引取り・生前整理・遺品整理・葬儀・お墓・墓じまい・僧侶派遣・仏具・お焚き上げ・認知機能検査(MCI)・見守りサービス・各種専門家へのご相談案内
東京都豊島区巣鴨のよろず相談所を前身として現巣鴨本部を開設

2017年

終活のプロフェッショナル育成を目的に、終活ガイド・心託コンシェルジュ(1級資格者のみ)資格認定を全国で開始

2018年

一般社団法人 日本終活機構設立
関西支部(梅田)開設

2019年

中部支部(名古屋)開設
四国支部(今治)開設
無料見守りサービス開始
終活ガイド3級(無料資格) 開始

2020年

北海道支部(札幌)開設
動画配信など開始
各講座WEB受講開始
終活ガイド(商標登録)

2021年

九州支部(福岡)開設

2022年

横浜支部開設
東北支部(仙台)開設

北陸(金沢)・中国(広島)・沖縄支部を開設予定

理事挨拶

今や終活という言葉はスタンダードになりつつありますが、資格ビジネスや終活サービスは玉石混交です。私たちは、人の人生に関わる仕事だからこそ真摯に取り組まねばならないと考えています。人は皆、1人で生きていくことはできません。ですから1人で不安を抱えずに、どうか私たちを頼っていただけたら幸せです。

現代は、かつての当たり前だった環境や価値観がどんどん変化しています。自分自身が人生の終いかたを選んでいける時代です。あなたのこれからの人生が笑顔で溢れるものになるよう、全力でサポートいたします。



一般社団法人 終活協議会
理事 竹内義彦

終活ガイド1級テキスト

2022年10月1日初版発行

発行／一般社団法人 終活協議会
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F
電話 03-5944-5200

印刷所／東京カラー印刷株式会社

本書の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）並びに 無断複製物の譲渡及び配信は、著作権法上での例外を除き禁じられています。また、本書を第三者に依頼して複製する行為は、たとえ個人や家庭内の利用であっても一切認められておりません。



一般社団法人 終活協議会
想いコーポレーショングループ