



My life

～私の人生！これからノート～

～高齢者が安心して人生の終末期を送れるよう支援する事業を行い、
希望あふれる高齢化社会の実現に寄与することを目的とします～

特定非営利活動法人 ～かゆいところに手がとどく～
NPO法人 まごの手会

福岡県知事認可 28社活第2号-37

※この小冊子は、『田川市さわやかまちづくり提案事業補助金』を受けて作成しています



は じ め に

「終活」という言葉は、2010年くらいから、高齢者世代に向けたある週刊誌の連載をきっかけに、ひろまったと言われています。

「エンディングノート」や「終活」に関する書物が店頭に並び始めたのもこの頃からです。

しかしながら、60歳以上の方で「エンディングノート」を書こうと考えている人は50%程度に対し、実際書いている人は僅か6%と言われています。

一方で、困り果てたお客様の相談でいつも思うのが、「せめて遺言書さえあれば」とか、「エンディングノートをはじめ自身の終活対策を少しでも行っていれば」とか、そんなことです。

ところで、少し考えてください。

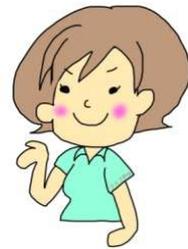
「終活」って誰のためにすることなのでしょう？

ひとつは自分自身の為であるべきです。

「一度きりの人生を、上手く生き（いき）ぬくため、

残された人生を、より楽しく生き（いき）て行くため、

そして最後は、できるだけ安心して逝く（いく）ために」だと思います。



あとひとつは、残された家族や知人への感謝と愛情の表現だと思います。

そして、

あなたの想いは「エンディングノート」や「遺言書」などで、具体的に文字で伝えるべきです。

この「My Life 私の人生 これからノート」は、あなたが適切な「終活」対策を行うための叩き台になることを意識して作成しました。

また、時代とともに増加している「おひとり様」が取り組むべき生前対策から、亡くなった後の事務処理（死後事務委任）についても、重点をおいた構成にしました。

人は、「対策ができるうちは何もせず、何か問題が生じたときは何もできない」といいます。

どうか、できるところから少しずつ行動を始められることを希望します。

2023年8月10日

特定非営利活動法人「まごの手会」



目次

わたし自身のこと（基本事項）	1
わたしの歴史	2
健康・医療、介護のこと-1	3
健康・医療、介護のこと-2	4
コラム 生前整理の重要性①	5
財産や相続のこと-1	6
財産や相続のこと-2	7
コラム 生前整理の重要性②	8
財産や相続のこと-3	9
遺言のこと	10
コラム 生前整理の重要性③	11
コラム 生前整理の重要性④	12
コラム 生前整理の重要性⑤	13
葬儀にかんすること	14
お墓にかんすること	15
パソコン、携帯、SNSなど情報のこと	16
ペットのこと	17
私の連絡先	18
家族や知人へのメッセージ	19
家系図	20
コラム 生前整理の重要性⑥	21
コラム 生前整理の重要性⑦	22
尊厳死宣言書	23

書くポイント

1.書けるとこから、書ける範囲で、書きたいことから書く

⇒無理しない

2.書き方にルールはない、自由になんでも書いて良い

⇒かしこまらない



但し、以下の点に注意する、

①法的な効果はない、法的な効果を期待するには遺言書や契約書にする

②残された人が困るようなこと、嫌な気持ちになるものは書かない

3.何度でも書きなおしてよい

⇒書いて終わりではなく、書いてから次が始まる

わたしの歴史

作成日： 年 月 日

★私の生い立ち

私の生い立ち・思い出	
学生時代 ※学校名、親友、将来の夢などを思い出して書いてみましょう	
小学校	
中学校	
高校	
大学等	
追記事項	
社会に出てからのこと ※勤務先、どんな仕事、出会いや思い出などを書いてみましょう	
職業1	
職業2	
職業3	
追記事項	

★私の思いで

楽しかったこと	※心に残る楽しかったことを書いてみましょう
辛かったこと	※辛かったことも良き思い出です
座右の銘 ポリシー	
尊敬する人	

健康・医療、介護のこと-2

(7) 臓器提供について

<input type="checkbox"/> 臓器提供のためのドナーカードを持っている (カード保管場所
<input type="checkbox"/> 角膜提供のためアイバンクに登録している (登録証保管場所
<input type="checkbox"/> 献体の登録をしている (登録団体・連絡先
<input type="checkbox"/> 臓器提供や献体はしたくない
<input type="checkbox"/> その他 ()

★介護のこと

認知症や判断能力、身体能力が低下したときにために、自分の考えや希望を記入しましょう

(1) 誰かが判断しなくてはならない場合

私の介護について、誰かが決めなくてはならない場合は、

<input type="text"/>	さんの意見を尊重してください。
----------------------	-----------------

(2) 介護をお願いしたい人や場所の希望

<input type="checkbox"/> 自宅で家族をお願いしたい	<input type="checkbox"/> 自宅でヘルパーなどに手伝ってもらいながら家族とすごしたい
<input type="checkbox"/> 病院や施設に入りたい	<input type="checkbox"/> 特に考えていない
<input type="checkbox"/> その他	

(3) 介護をしてくれる人に伝えたいこと

<input type="checkbox"/> 私の希望は上記のとおりですが、決して無理はせず、負担がかかりすぎないようにしてください
<input type="checkbox"/> つらくなったり体調を崩したりしたら、遠慮せずプロの手を借りるなど他の方法を考えてください
<input type="checkbox"/> あなたの健康と幸せを一番に考えてください

(4) 介護の費用

<input type="checkbox"/> 私の預貯金から	<input type="checkbox"/> 保険に加入している	<input type="checkbox"/> 特に用意していない	<input type="checkbox"/> その他
用意している場合の保管場所など ()			

(5) 自分で財産管理ができなくなった時をお願いしたい人

<input type="checkbox"/> 特に考えていない	<input type="checkbox"/> 配偶者	<input type="checkbox"/> 子ども (名前)
<input type="checkbox"/> 任意後見人、代理人などと委任契約をしている		
(氏名) (連絡先)		
契約書の保管場所 ()		



～生前整理の重要性①～

★健康・医療、介護のこと

誰でも年齢をかさねると、心身ともにさまざまな問題がでてきます。特に問題になるのは、寝たきりなどの「身体機能」が低下したときと、認知症などの「判断能力」が低下したときです。



「自分のことは最後まで自分でしたい」と誰もがそう思います。しかし、人は1人では生きられないものです。誰かの手を借りないといけない日は全ての人に必ず訪れます。そのような場合を少し意識しながら「ページ4介護のこと」を埋めてみてください。

信頼できるご家族がいればよいのですが、家族間でも契約書を作っていた方が上手くいきます。もうひとつ、

- ✓頼れる家族が近くにいない
- ✓高齢の親が遠くに住んでいて気がかりだ
- ✓高齢の親族や周囲の人に負担をかけたくない
- ✓親族とは疎遠になっていて頼みにくい
- ✓親族と長年上手くいっていないので頼みたくない

そんな方も多いのではないかと思います。



判断能力の低下については、「成年後見制度」があり、この制度は大きく二つに区分されます。



法定後見：すでに判断能力が低下している人が対象となり、後見人は裁判所が選任します。したがって、希望しない人が後見人となることがあります。

任意後見：まだ、判断能力がある人が対象で、信頼できる人を後見人にすることができます。したがって、信頼できる第三者に委任したいと考える場合は、元気なうちに「公正証書」で契約書を作成しておきます。

延命措置について

Aさんは、いつも家族に「もしもの時の延命措置はしなくていい」といっていました。書面にはしていません。そして、そのもしもの時がやってきました。お医者さんがどうするかご家族に尋ねます。夫は「延命治療は必要ない」といいます。しかし、娘さんは「してほしい」といいます。母親に少しでも長生きしてほしいからです。結果、延命措置が始まります。この選択の是非はともかく、緊急時に家族にその判断をさせるのは、非常に負担が大きいといえます。

ご家族や周囲の方達とも話をし、別紙「尊厳死宣言書」の作成を検討してください。

財産や相続のこと-1

作成日： 年 月 日

★私の資産など

現在の財産を整理してみてください！

あなたに「もしも、」のことがあった場合、どのような財産（プラスもマイナスも）があるか
家族に伝えておきましょう！

（1）資産-プラスの財産

①不動産 土地・建物などの不動産を記入しておきましょう

但し、悪用されないよう「登記済権利証・登記識別情報」の保管場所は記入しないでください。

	所在・地番・地目等	広さ (㎡)	評価額など
自宅 土地			
自宅 建物			
自宅外 土地			
自宅外 建物			
その他			

②預貯金 預金通帳をみながら記入しましょう。

但し、悪用されないよう暗証番号・通帳、印鑑の保管場所は記入しないでください。

金融機関名	支店名	種類	口座番号	インターネット取引
				あり ・ なし
				あり ・ なし
				あり ・ なし
				あり ・ なし

③有価証券（国債・株式・投資信託など）について記入しましょう

金融機関・証券会社名	支店名	種類（銘柄）	口座番号	インターネット取引
				あり ・ なし
				あり ・ なし
				あり ・ なし

④生命保険・共済保険などの情報について記入しましょう

保険名（会社名）	証券番号	契約者名	被保険者名	証券保管場所

財産や相続のこと-2

★私の資産など つづき

(1) 資産-プラスの財産

⑤国民年金、厚生年金、企業年金などの情報について記入しましょう

年金の種類	年金番号	年金手帳などの保管場所

⑥損害保険（自動車、火災保険など）の情報について記入しましょう

保険名（会社名）	保険の種類	証券番号	契約者名	証書保管場所

⑦貴金属・骨董品・ゴルフ会員権などの情報について記入しましょう

品名・会員権名など	購入・取得年月日	備考（購入金額など）

(2) 債務などマイナスの財産

相続はプラスの財産だけでなくマイナスの財産も引き継ぎます。保証も含め記入しましょう！

種類	借入先など	金額	弁済日	備考
借入金				
住宅ローン				
連帯保証				
その他支払				

(3) その他クレジットカードなどの情報

カード名	会員番号	有効期限	備考（年会費など）



～生前整理の重要性②～



このノートの目的は、なんといっても「生前整理」を進めることにあります。一般的に「生前整理」というと住居内の片付けと思われるかもしれませんが。しかし、ここでいう「生前整理」はもっと広い意味で考えています。自らが培ってきた財産（不動産や預貯金等）や家族を含めた人間関係、これらについての自分自身の想い（心）、そんなものをひとつずつ整理していくために使用してください。

★私の資産（不動産について）

資産の多くを占めるのが、預貯金そして不動産です。

不動産については、権利証などを確認して、このノートに記述してみましょう。

権利証が見当たらない場合は、毎年役所から送付される固定資産税の納税通知書を見ます。これでおおよその不動産評価額の確認ができます。

そして、折角ここまで来たら、ひと手間かけて、法務局で「登記事項証明書」を取得します。不動産の所有者や持分、抵当権についてどうなっているのかを確認してください。

時々「自分が固定資産税を払っているから自分のものだ」と勘違いされている方がいますがこれは違います。

親名義の不動産の固定資産税をずっと支払い続けていても自己所有にはなりません。

もし、自分ではなくて両親や祖父母のままになっていたなら、要注意です。

ご存知ですか？相続登記が義務化されます。

従前は、相続による登記は義務ではありませんでした。しかし、相続登記を放置した結果権利関係がますます複雑になり、所有者不明の土地が増加していきました。

その結果、土地の有効活用が出来ないなどの問題が多くなってきたため、

国は、令和6年4月からついに義務化することにしました。

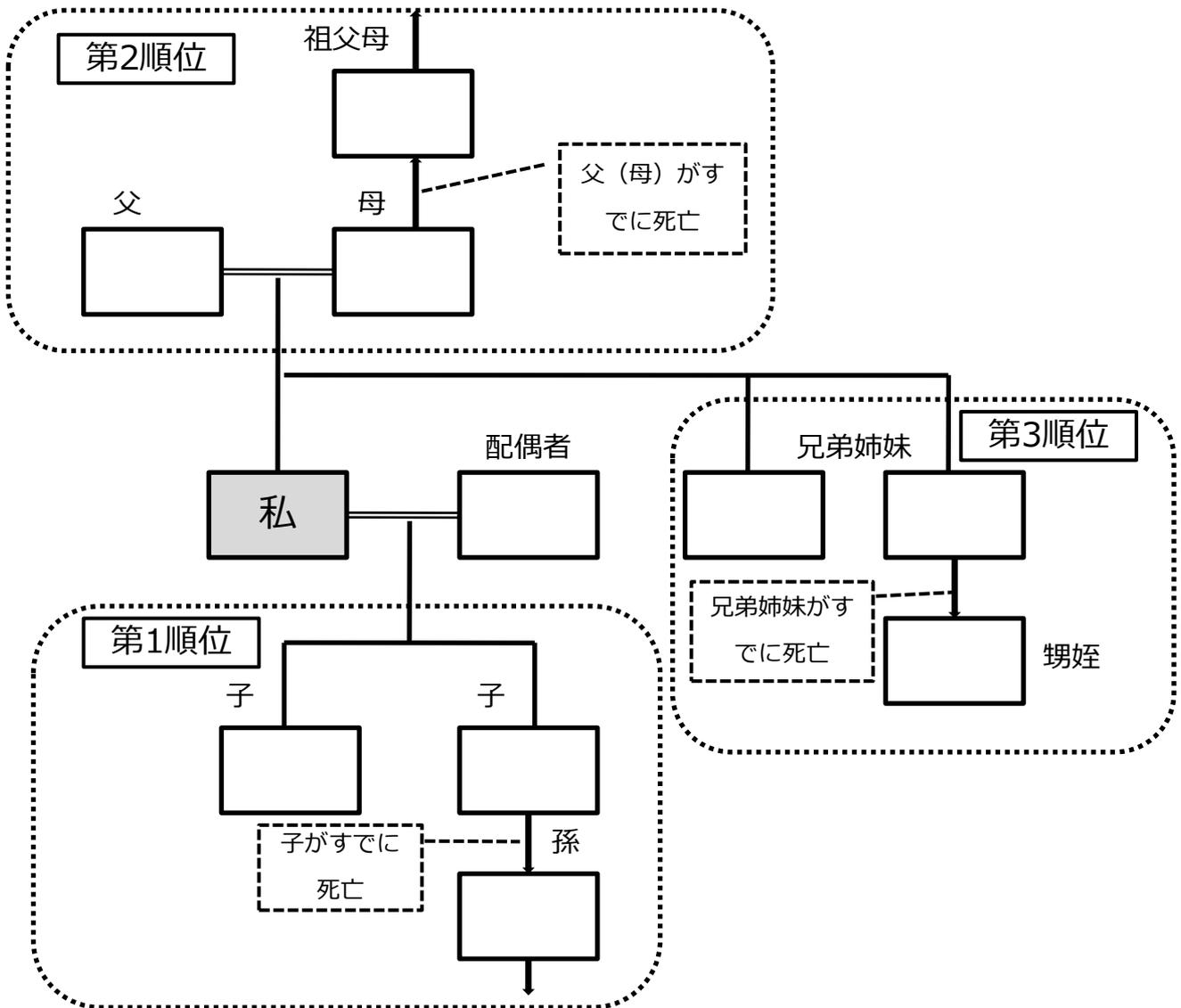
※正当な理由がなく義務に違反した場合は、10万円以下の過料（行政上のペナルティ）が課せられる場合があるため、注意が必要です！

財産や相続のこと-3

※私の資産などで記述した内容はすべてあなたの相続人に引き継がれます。

下記を参考に、あなたの法定相続人を確認し、図にしてみましょう！

- ①配偶者（妻や夫）は常に相続人
- ②配偶者以外には順位があり、先順位者がいる場合は後順位には相続分はない
- ③第1順位者の子が既に亡くなっている場合は、孫に相続権がある（代襲相続）
- ④第2順位者が既に亡くなっている場合は、祖父母に相続権がある（代襲相続）
- ⑤第3順位者（兄弟姉妹）が既に亡くなっている場合は、甥姪に相続権がある（代襲相続）
- ⑥第1・2順位の代襲相続は再代襲（ひ孫、曾祖父）があるが、第3順位者の再代襲はなし



※それぞれの法定相続分は次のとおりとなります（目安）

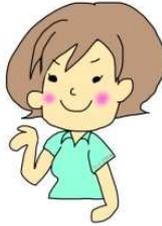
相続人	配偶者	第1順位	第2順位	第3順位	備考
ケース1 配偶者のみ	全て	—	—	—	内縁では不可
ケース2 配偶者と子	2分の1	2分の1	—	—	再婚者の連れ子は注意
ケース3 配偶者と直系尊属	3分の2	—	3分の1	—	判断能力に注意
ケース4 配偶者と兄弟姉妹	4分の3	—	—	4分の1	相続人多数、トラブル多し

遺言のこと

※私の資産などで記述した内容はすべてあなたの相続人に引き継がれます。
 誰がどの財産を取得するかは、相続人間の協議によりますがトラブルが多いのが現実です。
 そこで、「遺言書」の作成を検討してみてください！
 「遺言書」は、大切な人のために残してあげる、相手への思いやり、最後の愛情表現です。

★遺言書作成のメリット

- ・ 相続争いを避ける
- ・ 特定の人へ財産を残せる
- ・ 相続手続きが簡単になる



✓チェックしてみてください。ひとつでも、当てはまる人は、先ずにご相談を！

- 法定相続分と違った配分がしたい（長女に多めにあげたい）
- 子連れや熟年で再婚した
- 夫婦に子どもがいない
- 未婚で子どもがいない
- 相続権のない人に相続させたい
- 相続人がだれもいない
- 事業をうまく承継させたい



★遺言書の種類

※遺言書には、普通方式によるものと特別方式によるものがあります。
 普通方式のうちで一般的に利用されている遺言は下図のとおりです。

遺言の種類	内 容
自筆証書遺言	遺言者が全文、日付・氏名などを手書き 簡単だが実行力が乏しい
公正証書遺言	遺言者が公証人の前で口述、公証人が書面にする 費用がかかるが確実

※遺言書の目的は、遺言者の確実な意思表示の実現と、相続を争族にしないことです。
 したがって、公正証書遺言を選択した方がより確実です。

※すでに作成している人は、種類、保管場所、執行者や連絡先などを記入しましょう！

遺言の種類	保管場所など		
自筆証書			
公正証書	公証役場名	公証役場 番号	年 第 号
	保管場所 ()		
遺言執行者	氏名	連絡先	



～生前整理の重要性③～



★私の資産（預貯金について）

「親が亡くなったが、銀行口座がわからない、調べてほしい」そんな話をよく聞きます。大切に貯めてきた、お金が行方不明にならないよう、預金通帳を見ながら記載してください。

・さらに一歩すすんで

残高が少なくほとんど利用していない通帳はありませんか？
なんとなく放置している口座があれば解約を検討しましょう

定期預金についてもこのままでいいのか考えてください。

本人が亡くなったり、認知などで意思能力が無くなったことを銀行が知ると、その預金は勝手に動かせなくなります。

親の介護費用が必要だが残った預金は定期のみ、認知が進み解約できずに困っている。そんなケースはよくあります。

もしもに備えて預貯金の整理もしておきましょう。⇒「生前整理」



～国が取得する遺産の価格は年400億円、休眠預金はその倍とも～
高齢者の増加と未婚率などの上昇により、遺産の受取人がいないケースが年々増え、なんと年間400億円以上ともいわれています。一方金融機関などで10年以上放置されている「休眠預金口座」はその倍以上ともいわれています。
休眠預金は、今までは銀行の収入になっていたようですが、2016年12月に「休眠預金活用法」が成立して公益活動を担う団体に助成したり、融資したりして活用できることとなります。国のため、公益活動のためというのも悪くない話だと思いますが、自分自身の預貯金は自分の意志に従い使いたいものです。

有価証券（株式や投資信託など）についても同様です。

「配当金が楽しみ」よくわかります（笑）

しかし、有価証券の相続手続きは銀行口座以上に面倒です。

相続される方のことも考えておく必要があります。



生命保険は保険証券で受取人や保険の内容を記述します。

受取人が先に亡くなり、変更されていなかったり、認知症を患っていたりといろいろと問題も散見されます。

また、平均寿命や健康寿命が延びていることもあり、保険の内容や加入要件も変化してきています。

これを機に保険の見直しを検討するとよいかもしれません。

これが、ここでいう「生前整理」です。



～生前整理の重要性④～

★遺言・相続のこと

このノートは、自分自身の情報や想いを記述することで、自身の人生の棚卸を行い今からの人生をより楽しく生きるため、もしもの時に残された周囲の人たちが困らないことを目的に作成しています。

内容は多種多様ですが、留意してほしいことは、書くだけで目的が達成できる項目（連絡先等）もあれば書くだけでは効果が及ばないものがあるということです。

お持ちの財産の内容を書くことは大切ですが、長男にあげたいと書いても効力は及びません。効力を持たせるためには「遺言書」にするか生前に贈与する必要があります。先ずは、このことを認識し、必要に応じて次にステップアップしてください。



「相続」とは、亡くなった人の財産をその親族などに承継させるという制度です。

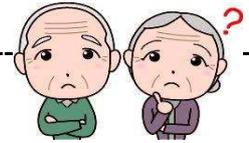
一般に、「相続した」とか「相続する」などと言いますが、相続は「するもの」ではありません。死亡により、自動的に「相続」が「開始」し、権利義務が引き継がれるのです。死なない人はいないので「相続」は誰にでも発生し、避けることはできない問題です。

相続手続きは面倒！トラブルも！

- ・ 子供のいないAさんが死亡、相続財産は預貯金が300万円も凍結

払い戻しには相続人全員の署名押印が必要

相続人は兄弟姉妹や甥姪が10数名、しかも日本全国に点在、うち協力しない人が数名
すったもんだの挙句、5年かかってようやく完結した。



- ・ Bさんの法定相続人は兄弟姉妹のみ、しかもまったく行き来がない。

老後の面倒は唯一行き来のあった弟（数年前死亡）の妻Cさんが看てきた。

相続財産は預貯金が800万円も凍結、Cさんには相続権はなく、相続人の所在を調べて、払い戻し手続きを行うのも面倒。そこで800万円の預貯金は放置することにした

- ・ Dさんが無くなりました。奥様であるEさんと子供達で相続手続きをすることにしました。

そこで、Dさんの戸籍を取ったところ、DさんにはEさんと結婚する前の奥様がいて、二人の間には子供が一人いたことが判明しました。しかしながら、この方との行き来は全くなく、できれば会わずに、済ませたいと考えている。

- ・ Fさんが死亡、相続財産は自己所有のマンションのみ。相続人は兄弟二人も、兄は数年前

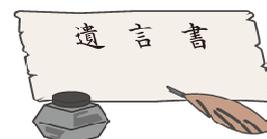
から行方不明。当然遺産分割協議もできず空き家状態のままで3年以上が経過。

遠方に住んでいる弟は、固定資産税や管理費などの支払いに苦慮している。

このような話は世間一般では当たり前のように多くあります！

財産の多い少ないかは関係ありません。むしろ少ないほうが多いとの統計もあります。

これらを回避する一番の方法は遺言書の作成です！

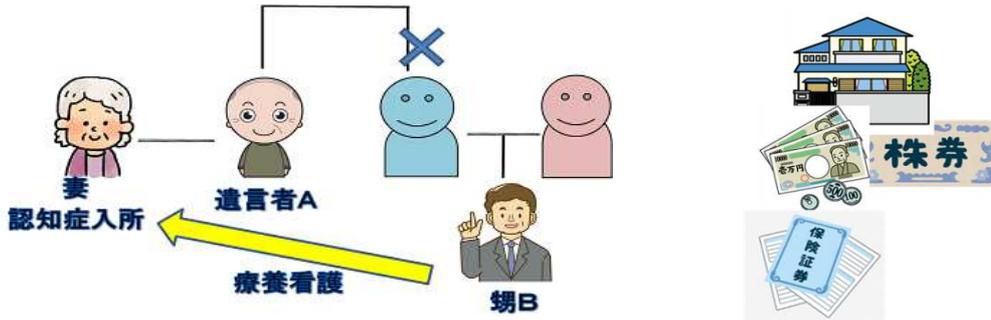




～生前整理の重要性⑤～

★遺言・相続のこと ～公正証書遺言の作成～

・遺言者Aさんにはお子さんはいません。奥様は重度の病気で数年前から入院、最近はもの忘れも激しくなり、Aさんの事さえ分からないとのこと。Aさんは歩行が困難になり、通常であれば施設に入所するといいいのですが、可能な限り一人で生活したいと考えています。自らの通院や、奥様の世話などは子供の頃から我が子のように接してきたAさんの甥ごBさんが担当、Aさんは自分にもしもの事があつたら、妻の事も含めこの甥に任せようと考えています。



そこで、今後奥様が必要な一定の財産は奥様に、残りのすべての財産は甥に相続させる遺言書を書きました。財産は、預貯金、不動産、株等です。

遺言をせずに、このままAさんが亡くなると、法定相続。4分の3を奥様、残り財産の4分の1をBさんを含めた兄弟姉妹（甥姪）が取得することになります。

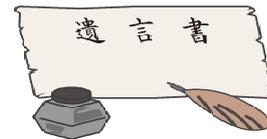
もちろん「遺産分割協議」でこれと異なった分け方をする事も可能です。しかし、奥様が重度の病気のため協議そのものが出来ないわけです。この場合奥様に後見人を立てることになります。手間と時間、そして費用がかかることになるわけです。

その後、この奥様が亡くなると奥様が取得した財産は奥様の兄弟姉妹の方へ流れて行きます。Bさんがずっと面倒をみているのにもかかわらずです。

そこで遺言書を、それも公正証書で作成することにしたわけです。

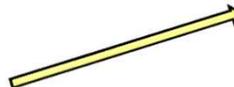
作成から僅か一月、Aさんは突然この世を去りました、、、。

とても残念な出来事でしたが、これも何かの運命だったのかも知れません。



Aさんが亡くなったことは本当に残念なことですが、Aさんが遺言書を残したことで残された方々にとっては本当に救われる結果となりました。まさに「遺言書は家族への最後の愛情表現」といわれる所以です。

少しづつ増えている！



公証役場で「遺言公正証書」を作成している人は、ここ10年で1.5倍と増加傾向にあります。また、自筆証書遺言は裁判所の検認手続きが必要なので、このデータを合わせると約10人に一人が遺言書を書いているようです。

イギリスでは遺言書の作成率は75歳以上で80%超、アメリカでは50%程度とされています。欧米に比べて日本が少ないのは、契約書を交わしたり、法に訴えて物事を扱うのは苦手という国民性にあるといわれています。

葬儀にかんすること

★自分の最期と葬儀に関すること

作成： 年 月 日

自分の最期と葬儀に関する希望などを記入しましょう

(1) 最期を迎えたい場所の希望

<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 病院	<input type="checkbox"/> 施設	<input type="checkbox"/> 家族や周囲に任せる
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------------

(2) 最期を看取ってほしい人

氏名：	連絡先：

(3) お葬式のこと

宗教	<input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神道 <input type="checkbox"/> 無宗教 <input type="checkbox"/> その他 ()	
場所	<input type="checkbox"/> 決めている <input type="checkbox"/> 決めていない	
	決めている葬儀業者 互助会など	連絡先
葬儀方法	<input type="checkbox"/> 家族葬 <input type="checkbox"/> 一般葬 <input type="checkbox"/> 直葬	
葬儀費用	<input type="checkbox"/> 用意している <input type="checkbox"/> 用意していない	
	葬儀費用の保管場所	
喪主	<input type="checkbox"/> 決めている <input type="checkbox"/> 決めていない	
	氏名 さんにお任せします	
戒名	<input type="checkbox"/> つけてほしい <input type="checkbox"/> いらない <input type="checkbox"/> 既にある	
	戒名	
遺影	<input type="checkbox"/> 用意している <input type="checkbox"/> 用意していないので任せる	
	用意している場合の保管場所	
音楽	<input type="checkbox"/> 用意している <input type="checkbox"/> お任せします	
	曲名や保管場所	
会葬御礼	<input type="checkbox"/> 文面を用意している <input type="checkbox"/> お任せします	
	保管場所	
葬儀に呼んでほしい人	別紙一覧表による	
その他	その他、棺に入れてほしい物や死装束などの希望があれば書きましょう	

お墓にかんすること

作成： 年 月 日

★お墓に関すること

あなたのお墓についての考え方や希望などを記入しましょう

(1) 希望するお墓

<input type="checkbox"/> 特に考えていない	<input type="checkbox"/> 先祖代々のお墓	<input type="checkbox"/> 既に購入している
<input type="checkbox"/> 新たにお墓を購入	(希望場所)
<input type="checkbox"/> 合祀の永代供養墓	(希望場所)
<input type="checkbox"/> 納骨堂	(希望場所)
<input type="checkbox"/> 樹木葬	(希望場所)
<input type="checkbox"/> 散骨してほしい	(希望場所)
<input type="checkbox"/> その他		

(2) お墓の場所 お墓がある方は、お墓の場所や情報を記入しましょう

名前		連絡先	
所在地			
備考			

(3) あなたのお墓を承継してほしい人

(4) お墓や供養にかかる費用について

<input type="checkbox"/> 特に用意していない	<input type="checkbox"/> 預貯金をあててほしい
<input type="checkbox"/> その他	

(5) その他

その他、してほしいこと、してほしくないこと、お墓や仏壇などについて伝えたいこと

パソコン、携帯、SNSなど情報のこと

作成： 年 月 日

※あなたの情報は様々な形で残ります。

もしもの時に備え、情報管理や処分について希望を伝えておきましょう！

(1) パソコンに関すること

<input type="checkbox"/> パソコンの処分などについてお願いしている人がいる (氏名 連絡先電話番号)
<input type="checkbox"/> できるだけパソコンの内容を見ないでほしい
<input type="checkbox"/> 内容は消去して、廃棄処分してほしい
<input type="checkbox"/> CDやUSBメモリなどの内容を消去してほしい (保管場所
<input type="checkbox"/> 見てほしいファイルなどがある (ファイル名
<input type="checkbox"/> パソコンは家族が自由に使用してかまわない
<input type="checkbox"/> 起動時のパスワード

(2) 携帯電話に関すること

<input type="checkbox"/> 内容を消去して、廃棄処分してほしい
<input type="checkbox"/> できるだけ携帯電話の内容を見ないでほしい
<input type="checkbox"/> その他 (
<input type="checkbox"/> 起動時のパスワード

(3) インターネット、SNSに関すること

<input type="checkbox"/> インターネット、SNS上の情報処理についてお願いしている人がいる (氏名 連絡先電話番号)
<input type="checkbox"/> プロバイダー契約を解除してほしい
<input type="checkbox"/> 私のホームページやブログ、フェイスブックなどの閉鎖してほしい
<input type="checkbox"/> 私のホームページやブログ、フェイスブックなどに死亡のお知らせを掲載してほしい
※ホームページやブログのアドレスなど
http://
http://
使用しているメールアドレス ()
※利用している、ID・パスワードなど

(4) 日記の処分 日記を書いている場合は記入しておきましょう！

<input type="checkbox"/> 日記を書いている (保管場所)
<input type="checkbox"/> 読んでも構わない <input type="checkbox"/> 読まないで処分してほしい

ペットのこと

作成： 年 月 日

★ペットに関すること

(1) 大切なペットの世話ができなくなる場合を想定して、ペットに関する情報を記入しましょう。

名前		生年月日		性別	
生物名	<input type="checkbox"/> イヌ <input type="checkbox"/> ネコ <input type="checkbox"/> 鳥 <input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> その他（				
種類					
血統書	<input type="checkbox"/> あり（保管場所		登録番号		
エサ	いつものエサ				
	好きなエサ		嫌いなエサ		
病気・ケガなど			避妊・去勢など		
飼育場所					

名前		生年月日		性別	
生物名	<input type="checkbox"/> イヌ <input type="checkbox"/> ネコ <input type="checkbox"/> 鳥 <input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> その他（				
種類					
血統書	<input type="checkbox"/> あり（保管場所		登録番号		
エサ	いつものエサ				
	好きなエサ		嫌いなエサ		
病気・ケガなど			避妊・去勢など		
飼育場所					

(2) かかりつけの動物病院

病院名			連絡先		

(3) 加入しているペット保険

保健会社名		連絡先	
内容や請求方法			

(4) もしもの時の希望 ※遺言書に記載することも可能です。

あなたにもしものことがあった場合にどうしてほしいかを記入しましょう

--

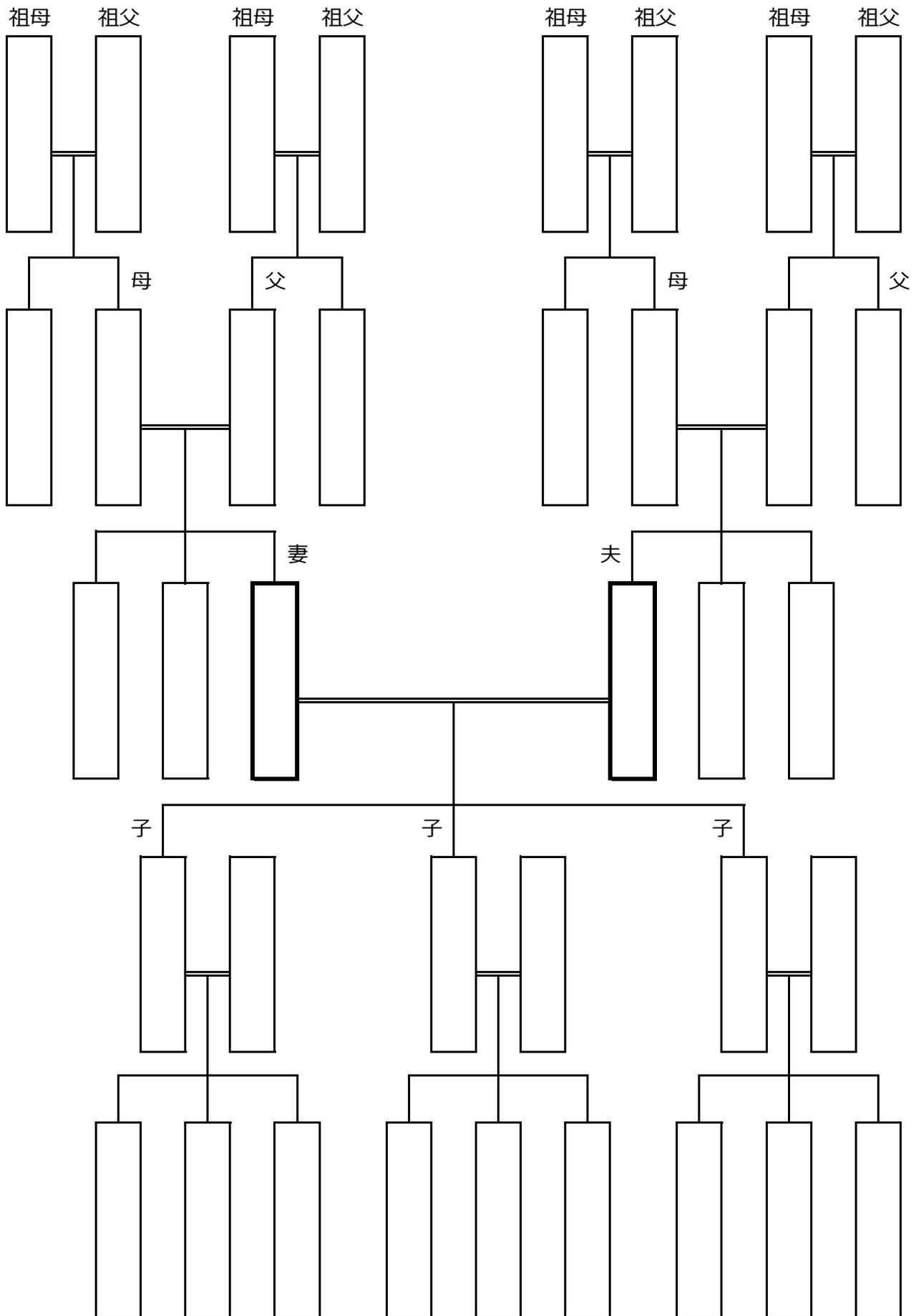
家族や知人へのメッセージ

★家族や友人知人へのメッセージ

作成： 年 月 日

メッセージを伝えたい人	メッセージや思い出など
お名前 続柄またはご関係	

家系図（簡単な家系図を作成してみましょう！）





～生前整理の重要性⑥～



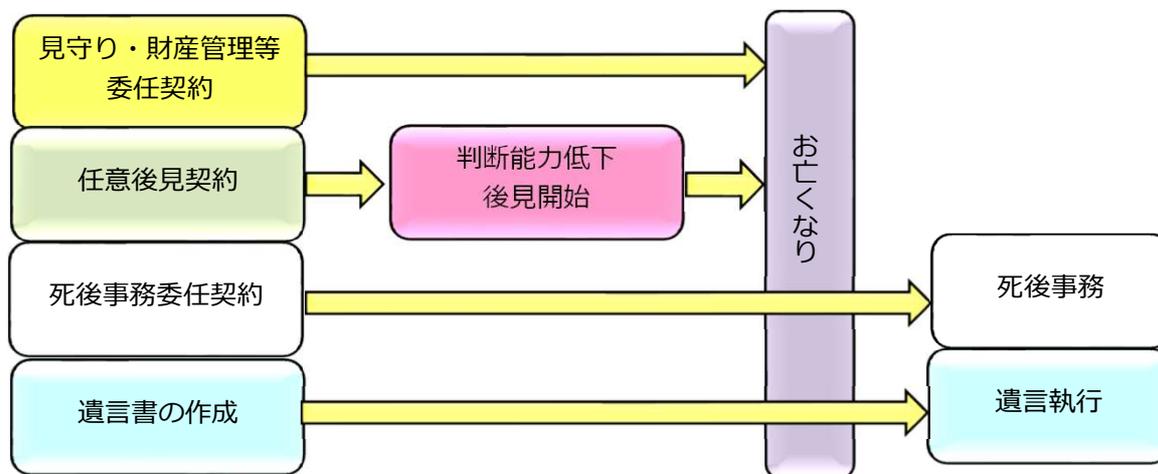
★おひとりさまの「死後事務委任」

総務省の統計からです。

65歳以上の高齢者のいる世帯についてみると、令和元年現在、世帯数は2558万世帯と全世帯（5178万5千世帯）の49%と約半数を占めています。

また、65歳以上の一人暮らし高齢者の増加は男女ともに増加傾向にあり平成27年には男性約192万人、女性約400万人、高齢者人口に占める割合は男性13%、女性21%となっています。生涯未婚率も年々増加し、2020年の統計では男性は4人に1人（26.7%）女性は7人に1人（17.5%）が生涯未婚という結果になっています。

どのように生きるかは人それぞれですし、一人で生きることを否定するわけではありません。しかし、最後まで誰の手も借りずに一人で生き抜いていくのは難しいというのが現実です。従って、あらかじめ親族や友人・知人、専門家など信頼できる第三者などを決めて、お話をしながら、契約書を交わしておくべきです。コラム「生前整理の重要性④」の後見契約なども含め、トータルで判断しましょう。全体のイメージは次の図のとおりです。



役所は死亡後の手続きをしてくれるわけではない

死亡後に必要な手続きはすべて残された親族が行うことが前提となっています。

役所が何とかしてくれるだろうという質問をよくうけますが、役所がやってくれるのは墓地理葬法に基づき自治体ごとのルールで火葬を行い納骨を行うまでです。

葬儀社や霊園といくら生前契約をしておいてもトータルで手続きを行う人が必要となります。ページ8の「遺言」で遺言執行者の記載欄を設けています。

「遺言執行者」とは遺言の内容を実現する人のことですが、遺言に書いて法的な効力が認められることには制限があります。葬儀やお墓や各種手続きについていくら詳しく書いても法的な効力ありません。

そこで、遺言書では実現できない希望を実現するのが「死後事務委任契約」です！



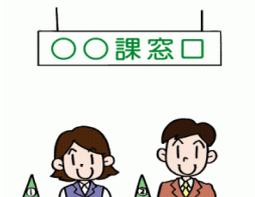
～生前整理の重要性⑦～

★「死後事務委任契約」とは

自分が亡くなった後の事務を信頼できる第三者に対し、死後の葬儀や埋葬、その他の手続きに関することについて代理権を与えて自己の死後の事務を委託する契約です。

委任する主な内容は下記のとおりとなります。

- ・ 遺体の引き取りや葬儀に関する事務
- ・ 埋葬、納骨、永代供養等に関する事務
- ・ 家族、親族、その他関係者への死亡した旨の連絡事務
- ・ 自宅（貸借物件）の退去明渡し、敷金等の精算事務
- ・ 遺品（家財道具等）の整理・処分に関する事務
- ・ 生前に発生した未払い債務（入院・入所費用の精算）の弁済
- ・ 相続人・利害関係人等への遺品・相続財産の引継事務
- ・ 役所への届出、年金や介護保険の手続き
- ・ 電気、ガス、水道、電話、インターネットなどの解約・清算
- ・ SNS（フェイスブックやツイッターなどの）アカウントやウェブサービスの削除など



プロ（専門家）に任せるとうまくいく

死後事務委任契約では受任者となる人の資格には特に制限がありません。

そこで、ご友人などに依頼することも可能ですが、通常は親族が行う手続きを第三者が行うといった特殊性からトラブルの発生も懸念されます。

従って、社会的信用や専門性を持った士業などのプロに依頼されたほうがよいでしょう。



尊厳死宣言書

第一条

私 は、私が将来病気に罹り、それが不治であり、かつ、死期が迫っている場合に備えて、私の家族及び私の医療に携わっている方々に以下の要望を宣言します。

- (1) 私の傷病が、現代の医学では不治の状態であり、既に死が迫っていると担当医を含む、2名以上の医師により診断された場合には、死期を引き延ばすためだけの延命措置は一切、行わないでください。
- (2) しかし、私の苦痛を和らげるためには、麻薬などの適切な使用により十分な緩和医療を行ってください。その結果、副作用で死ぬ時期が早まったとしてもかまいません。
- (3) 私が回復不能な遷延性意識障害(持続的植物状態)に陥った時は生命維持措置を取りやめてください。

第二条

この宣言書の作成に当っては、あらかじめ私の家族である次の者の了解を得ております。

年 月 日生

年 月 日生

私に前条記載の症状が発生したときは、医師も家族も私の医師にしたがい、私が人間として尊厳を保った安らかな死を迎えることができるようご配慮ください。

第三条

私のこの宣言による要望を忠実に果たして下さる方々に深く感謝申し上げます。

そして、その方々が私の要望に従ってくださった行為の一切の責任は私自身にあります。

警察、検察の関係者におかれましては、私の家族や医師が私の意思に沿った行動を執ったことにより、これらの方々に対する犯罪捜査や訴追の対象とすることのないようお願いいたします。

第四条

この宣言は、私の精神が健全な状態にある時にしたものであります。

従って、私の精神が健全な状態にある時に私自身が撤回しない限り、その効力を持続するものであることを明らかにしておきます。

年 月 日

住所

氏名

Ⓜ



まごの手会のサービスのご案内

まごの手会は、頼る人がいない高齢者の方へ次のようなサービスを提供します。



生活支援サービス

- ・住居内外の整理
- ・通院支援
- ・買い物支援
- ・草刈
- ・その他、日常生活に関すること



身元保証に関すること

- ・老人福祉施設、アパート等への入居や転居、病気・ケガなどで入院時や介護サービスの利用に必要な、身元保証など



財産管理や後見制度に関すること

- ・契約に基づき、あなたの意思に沿った適切な財産管理や療養看護など



葬儀及び納骨に関すること

- ・契約に基づき、あなたの意思に沿った葬儀や納骨など



死後の事務や相続手続きに関すること

- ・役所手続き、遺品の整理、相続の手続き

入 会 金 に つ い て

当法人のサービスを受けるためには会員登録が必要です。

入会金は入会時10,000円です。

登録した会員様には、次のサービスを提供いたします。

(1) 月一回の面談

安否確認やお悩み事の相談等ができます。

面談は、電話やSNSなどで行いますが必要に応じて直接面談も可能です。

(2) 専門家のご紹介

終活相談、法的手続き等は専門家の手助けが必要です。

これらの専門家をお客様の相談内容に応じてご紹介いたします。

入会のお申し込みは、下記電話番号まで、

TEL : 090-5086-4907 (エトウまで)



【免責事項】

この小冊子は、内容の正確性・安全性・最新性などの確保に努めておりますが、内容の利用によって何らかの損害が生じたとしても、一切の責任を負いません。

また、法律用語等は出来るだけわかりやすく記述することを心掛けたため、一部その解釈や言葉の引用が適切でない場合があります。

遺言書や各種契約書作成については、先ずは専門家(弁護士・司法書士・行政書士等)又は公証役場にご相談ください。

なお、ご不明な点等はお気軽にお電話・メール等でお問い合わせください。



作成: 特定非営利活動法人まごの手会

問い合わせ先住所: 福岡県田川市伊田町15-32

従たる住所: 北九州市八幡西区八枝3-11-22-302

監修 藤崎 信義 行政書士事務所

※この小冊子は、『田川市さわやかまちづくり提案事業補助金』を受けて作成しています