



終活

スタートブック

今日からはじめよう

End of life planning



明石市後見支援センター





もくじ

はじめに	P2
1. 終活とは	P3
2. 終活の目的	P3
3. 終活のメリット	P3～P4
4. 終活やることリスト	P5～P8
① わたしのことを知る(自分の気持ちを理解する)	
② お金や身の回りのことについて整理する	
③ 住まい、医療・介護などについて考える	
④ 自分が亡くなった後のことを考える	
5. 「終活に関する制度」を知ろう	P9～P10
① 成年後見制度	
② 死後事務委任契約	
③ 家族信託	
④ 人生会議(ACP)	
6. Q&A	P11
わたしの終活手帳	P12～P22



はじめに

「終活」という言葉を聞いて、あなたはどのようなことを考えますか？

「まだ早い」、「自分には必要ない」と思われた方もいらっしゃるかもしれません。
しかし、「人生には必ず終わりが来る」ということは、誰しにも共通していることです。

「終活」を通して、「人生最期の時、自分はどのように過ごしていきたいのか？」を考えることで、
あなたのこれからの人生がより豊かになることを目指して、

この「終活スタートブック」を作成しました。

1人でも多くの方に「終活」に関心をもっていただき、
「終活」のはじめの一步を踏み出していただけたらと願っています。

明石市後見支援センター



こうけん君

あかし後見基金イメージキャラクター

01

終活とは

終活とは、「残りの人生をよりよく生きるために、老後などの将来の心配事に備えたり、自分の望む人生が全うできるように、元気なうちから準備や行動をすること」です。人生100年時代といわれるいま、終活の必要性はますます高くなっています。



02

終活の目的

自分の気持ちを整理し、不安や心配事にあらかじめ備えておくことで、不安が解消され安心した生活を送ることができます。また、自分の想いや意思を形にし、家族や大切な人に伝えておくことで、自分自身も悔いを残さず、残された家族などもあなたの想いを尊重し、実現することができます。



03

終活のメリット

メリット
1

自分の気持ちを整理し、備えたり、行動することで、充実した人生を過ごすことができます

メリット
2

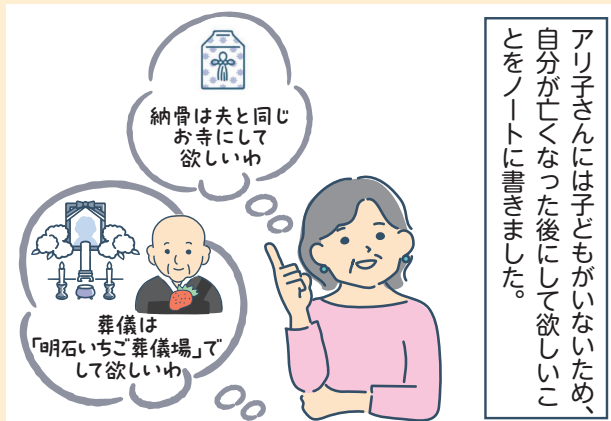
自分自身に何かあった時に家族や周囲の人があなたの意思を尊重した対応を行うことができます

メリット
3

自分の死後、葬儀や納骨、相続等での親族間のトラブル防止や負担軽減につながります

終活アリ子さんの場合

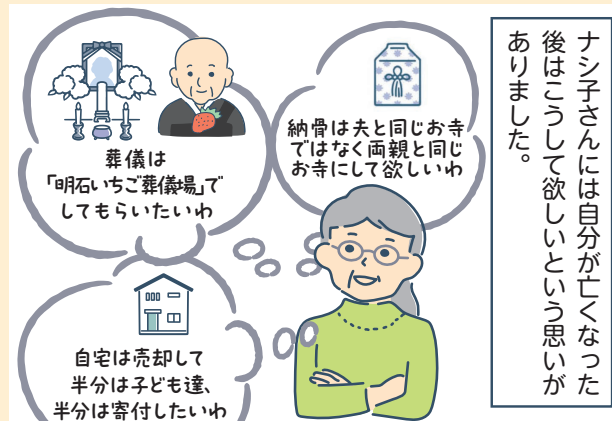
～夫はすでに亡くなり、子どもはいません～



生前のアリ子さんの思いは、
100%叶えることができました

終活ナシ子さんの場合

～夫はすでに亡くなり、子どもは2人います～



生前のナシ子さんの思いは全く叶えられ
なかったうえに、子どもたちが対立するこ
とになってしまいました…

終活やることリスト

終活には特に決まったやり方や順序などはありません。

大切なのは、自分自身のこれからの人生で、やりたいことや不安、気になることなどについて考え、自分のペースで整理や備えを行うことです。

あれこれ頭で考えるだけでは、まとまらなかったり、何から手をつけてよいかわからなくなりますので、「やることリスト」などを作成して、できることから無理なく始めてみましょう。

✎ P.12以降の「わたしの終活手帳」も活用しながら、
次のことを書き出してみましょう。



① わたしのことを知る(自分の気持ちを理解する)

終活は、「これからの人生をどのように過ごすか」を考えることから始まります。

そのためには、自分の価値観や希望、不安など、自分の今の気持ちを正しく知る(理解する)ことが大切です。

まずは、自己紹介と合わせて今の自分の気持ちなどを書き出してみましょう。

✎ わたしの終活手帳 P.14・15



② お金や身の回りのことについて整理する

お金は人生を過ごすなかで、切っても切れないものです。財産やお金の使い道は、人によってさまざまです。まずは、自分の財産や収支の状況を把握し、これからの人生で「何に、どのように」お金を使っていきたいか、身の回りの整理整頓や断捨離なども合わせて、今のうちから考え、整理しておきましょう。

(1) 財産リストを作成し、整理する

- ◆ 預貯金
- ◆ 不動産
- ◆ 加入保険
- ◆ 有価証券
- ◆ その他



(2) 1カ月の収支表を作成し、将来の資金計画を立てる

- ◆ 収入…年金、不動産、有価証券などによる現金収入
- ◆ 支出…家賃、食費、光熱費、医療費、ローン、積立金など生活上の現金支出



 収支や預貯金などをもとにこれからの生活に必要な資金計画を立てる
わたしの終活手帳 P.16・17

(3) 身の回り品などのリストを作成し、整理する(身辺整理・断捨離)

- ◆ 家財の整理(思い出の品、家具、写真や手紙、洋服)
- ◆ 重要書類の仕分け(権利証、保険証書、役所からの書類、郵便物など)
- ◆ 携帯電話やパソコン内、SNSなどの個人データの整理
- ◆ 自分名義の銀行口座(使用していない口座含む)、有価証券、加入保険などの整理
- ◆ クレジットカードの整理(使用していないカードがあれば解約をしておく)
- ◆ 友人・親族等の連絡先の整理
- ◆ ペットの引き取り先を考える
- ◆ その他

 わたしの終活手帳 P.16~18



③ 住まい、医療・介護などについて考える



将来の住まいや医療・介護について考え、自らの意思を明確に示しておくことは、自分だけではなく、自分に関わる家族や周囲の人にとっても大切なことです。最後まで自分らしい生活を過ごすために、終の住まいや受けたい医療や介護などについて、自分の考えや希望を整理し、家族や周囲の人に自分の意思を伝えておきましょう。

(1) 将来の住まいや生活場所について考える

- ◆ 将来の住まいや生活場所について、「どこで、だれと、どんなふうに」暮らしたいかを考える
- ◆ 健康状態の理由などにより自宅での生活が難しくなった場合、「家族と同居」、「食事や介護が整った施設への入所」など、どのような環境で暮らしたいかを考える
- ◆ その他、今のうちから準備できることをしておく(家族と相談、施設を調べる・申込むなど)

(2) 医療・介護についての希望や意思を表示する

- ◆ 急な入院などに備えて、かかりつけ医やお薬手帳、緊急連絡先などの情報をまとめておく
- ◆ もしもの時に備えて、受けたい医療処置や延命治療(輸血、人工呼吸器、胃ろうなど)などについて意思表示をしておく
- ◆ 自分や家族に介護が必要になった時に備えて、相談できる地域の相談窓口を把握しておく

✎ わたしの終活手帳 P.19・20

法定相続人について

法定相続人についてと

◆ 下のフローチャートをつかって自分の相続人が誰になるのか、確認してみましょう。



- ◆ 被相続人・・・亡くなった人のこと・故人
- ◆ 法定相続人・・・相続する権利のある人のこと。誰が相続人になるかは民法で決められている。「相続人」と表現されることもある。

④ 自分が亡くなった後のことを考える

終活で特に関心が高いのが、自分が亡くなった後の「お葬式やお墓」、「財産の相続」の問題です。これらは、気にはなっている、なかなか家族や誰かに相談する機会が持てず後回しになりがちです。自分自身の安心のためにも、残された家族や親しい人達のためにも、今のうちから自分が亡くなった後のことについても考え、備えておきましょう。

(1) お葬式やお墓(納骨先)について考え、整理する

- ◆自分が希望するお葬式の内容(一般葬、家族葬、直葬等)、費用について調べ、備える
- ◆自分の遺骨の埋葬方法(自分のお墓、永代供養等)について決めて、備える



(2) 自分が亡くなったことを知らせる人を決めておく

- ◆親族・友人・知人の連絡先リストを作成し、連絡の希望の有無を示しておく
- ◆大切な人への感謝の気持ちや伝えたいメッセージを手紙などで残しておく

(3) 財産を誰に、どのように残したいか(相続、寄付先)について考え、整理する

- ◆法定相続人(親族)への相続
- ◆法定相続人以外への相続(親族以外の個人や団体などへの寄付、遺贈)
- ◆遺言の作成(自筆遺言、または公正証書遺言を作成し、予め自分の相続先を決めておく)

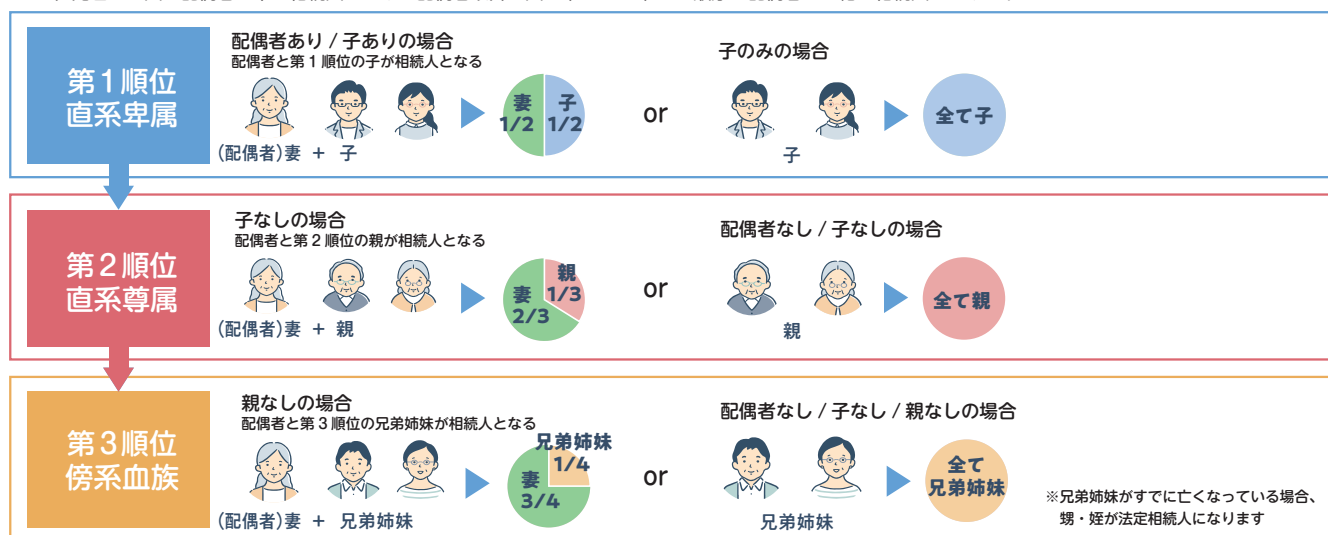
わたしの終活手帳 P.21・22

順位・相続分について

法定相続人の順位と法定相続分

※下記の図は夫が被相続人の場合の相続分の割合

◆死亡した人の配偶者は常に相続人となり、配偶者以外の人は第1から第3の順序で配偶者と一緒に相続人になります。



※兄弟姉妹がすでに亡くなっている場合、甥・姪が法定相続人になります

ちよっけい ひ ぞく
直系卑属・・・子・孫・曾孫など

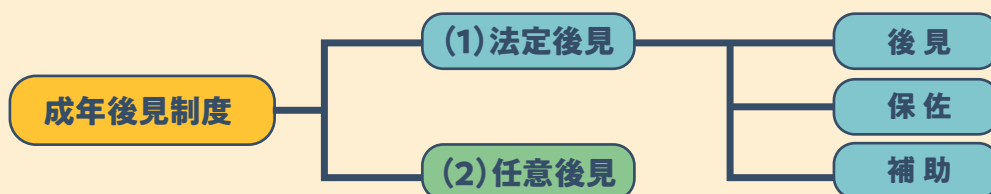
ちよっけい そん ぞく
直系尊属・・・父母・祖父母・曾祖父母など

ぼうけい けつ ぞく
傍系血族・・・兄弟姉妹・甥・姪・叔父叔母・従兄弟 など

「終活に関する制度」を知ろう

① 成年後見制度

物事を判断する能力が十分ではなく、自分の権利や財産を守ることが困難な方に対して、後見人等の支援者を選ぶことで、ご本人の権利や大切な財産を守り、その人らしい生活ができるように支える制度です。成年後見制度には「法定後見」と「任意後見」の2つの制度があります。



(1) 法定後見制度・・・すでに判断能力が低下している場合

すでに判断能力が低下している方の財産管理や生活面などの支援をするために、ご本人や親族などが家庭裁判所に申立を行い、ご本人を支援する後見人等(成年後見人・保佐人・補助人)を家庭裁判所が選任します。ご本人の判断能力の程度(医師の診断書)や支援が必要な事項などに応じて、後見・保佐・補助の類型が決まり、後見人等(成年後見人・保佐人・補助人)が支援する内容や範囲も決まります。

(2) 任意後見制度・・・判断能力があるうちに、将来の不安などに備える場合

将来判断能力が低下した場合などに備えて、あらかじめ自分が元気なうちに信頼できる人と支援の内容を決めて、公正証書により契約をしておきます。将来判断能力が低下した場合に、家庭裁判所に申立を行い、任意後見監督人が選任されて支援が始まります。

② 死後事務委任契約

葬儀や納骨、本人の死後に請求される入院費や施設費の支払いなどの亡くなった後の死後事務を第三者に委任する契約です。公正証書により契約をすることが一般的です。

契約内容の例



葬儀・納骨等に関する手続き



行政機関への届出等



医療費や施設利用料等の支払い



親族等関係者への連絡



遺品等の整理



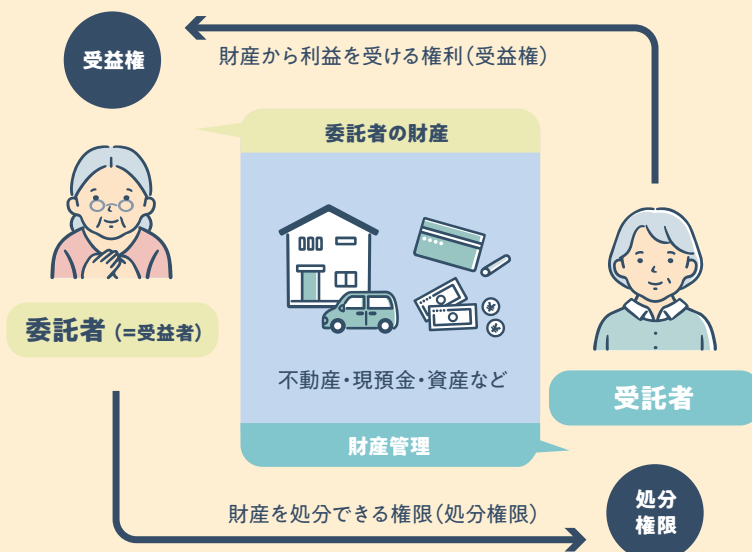
残されたペットの環境整備

③ 家族信託

本人(委託者)に十分な判断能力があるうちに、信頼できる家族(受託者)へ財産の管理・処分・運用を託す契約をいいます。

この契約では、管理などを任せた財産から生じる利益や給付を受ける人(受益者)を決め、以後、受託者は、受益者のために、財産管理などを行います。

財産から生じる利益とは、不動産からの収益(賃料)や株式の配当金などのことで、この利益を受け取る受益者は、家族などにすることも可能です。



④ 人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)

もしもの時のために、本人が望む医療やケアについて、前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。



ENDING NOTEBOOK

わたしの終活手帳

「終活への備えチェックリスト」を元に、
「わたしの終活手帳」を作成してみましょう。

～ 終活への備えチェックリスト ～

1 わたしのことを知る （自分の気持ちを理解する） P.14～15	
☐	自己紹介（わたしのプロフィール）
☐	わたしの歴史を書き出す
☐	わたしの価値観や大切にしていることを書き出す
☐	わたしがこれからの人生でやりたいことを書き出す
☐	わたしがこれからの人生で不安や気になることを書き出す
☐	わたしの家族・親族について書き出す
2 お金や身の回りのことについての備え P.16～18	
☐	財産リストをつくり、整理する
☐	収支表をつくり、これからの資金計画を立てる
☐	身の回り品のリストをつくり、整理する
3 住まい、医療・介護などについての備え P.19～20	
☐	将来の住まいや生活の場所について考える
☐	受きたい医療や治療について考える
☐	受きたい介護について考える
4 わたしが亡くなった後のことへの備え P.21～22	
☐	自分のお葬式について調べ、決めておく
☐	自分のお墓（納骨）や永代供養について考え、整理する
☐	財産の相続について考え、整理する
☐	自分が亡くなったことを知らせる人や連絡先を整理する
5 その他（わたしの終活に必要な備え）	
☐	
☐	
☐	

1. わたしのことを知る(自分の気持ちを理解する)

はじめに、自分のことや今の気持ち(自己紹介、わたしの歴史、人生で大切にしていること、やりたいこと、気になること)を書き出しましょう

(1)自己紹介(わたしのプロフィール)

名 前		出身地	
あだな		好きな言葉	
趣 味		好きな食物	
宝 物		好きな人物	
長 所		短 所	

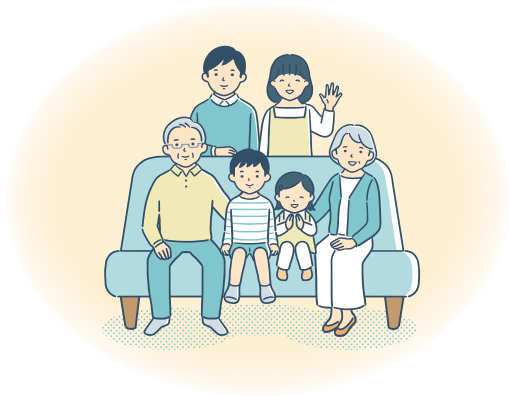
わたしの歴史

人生で大切にしていること

これからの人生でやりたいこと

これからの人生で不安や気になること

(2) 家族・親族について書き出してみましょう



			父	母					
配偶者	私		兄弟姉妹	兄弟姉妹	兄弟姉妹	兄弟姉妹			
子	子	子	甥姪	甥姪	甥姪	甥姪			
孫	孫	孫	メモ						

<緊急連絡先>

優先順位	氏 名	続柄・関係	連絡先(電話番号)	備 考
1				
2				
3				

2. お金や身の回りのことについて

(1) 財産リストを作ってみましょう

私の財産・大切なもののリスト

◆預貯金

年 月 日 作成

金融機関	支店	口座番号	備考

◆不動産

所在地	土地・家屋	名義人	備考

◆加入保険

保険会社	種類・内容	受取人	備考

◆有価証券・株式

証券会社	種類・内容	証券コード	備考

◆借入金・ローン

借入先	金額	返済方法	備考

◆その他

車・貴金属など	内容	保管場所	備考

(2) 1ヶ月の収入と支出を計算してみましょう

私の収入・支出のリスト

年 月 日 作成

定期的な収入	月 額	備 考
給 与		
年 金 ()		
年 金 ()		
①収入合計	月 額	円 … ①

定期的な支出	月 額	備 考
住居費 (家賃、ローン、管理費)		
光熱費 (電気、ガス、水道)		
通信費 (電話・インターネット)		
医療費 (入院費・通院費)		
所得税		
住民税		
固定資産税		
医療保険料 ()		
介護保険料		
その他の保険料		
食 費		
日用品費		
負債の返済		
②支出合計	月 額	円 … ②

① 収 入 - ② 支 出 = 月 額(+・-)	円 … ③
--------------------------	-------

備 考	
-----	--

(3)身の回りの品を書き出し、整理してみましょう(残したいもの、捨てるものなど)

①残しておきたいもの、誰かに譲りたいもの

②捨てるもの、ゆくゆくは捨ててもよいもの

③今は、どちらとも決められないもの

④自分がいなくなった時に、整理しておかないと気になること(もの)

3. 住まい、医療・介護について

(1) 将来の住まいや生活場所についての希望や想いを書き出してみましょう

① 住まいや生活場所

- ☐ できる限り、自宅で暮らしたい
 - ☐ 将来は、自宅以外で暮らしたい
 - ☐ 今からでも、自宅以外の場所で暮らしたい
- (※ 場所 ▶ ☐ 施設 ☐ 子供の家 ☐ 兄弟の家 ☐ 他親族の家 ☐ その他)

わたしの想い

② 自宅での生活が難しくなった場合の暮らしについて

- ☐ 親族(子供、兄弟)と同居して暮らしたい
- ☐ 親族以外の友人や知り合いと暮らしたい
- ☐ 食事や介護などが整った施設で暮らしたい
- ☐ その他

わたしの想い

▶ ①②の☑(希望)を実現するために、今からできる準備を考えてみましょう

--

(2) 医療・介護についての希望や想いを書き出してみましょう

① 医療、看取りについて(希望する内容に全てに☑)

告知	☐ 病名や余命は告知してほしい ☐ 病名や余命の告知はしてほしくない
がん治療	☐ がん治療を受けたい ☐ 積極的ながん治療はのぞまない ☐ 緩和治療を受けたい (受けたい治療) ▶ ☐ 抗がん剤治療 ☐ 放射線治療 ☐ 保険外薬等による治療 ☐ その他
延命治療	☐ 延命治療を受けたい ☐ 延命治療はのぞまない (受けたい治療) ▶ ☐ 人工呼吸器装着 ☐ 胃ろう ☐ IVH(在宅中心静脈栄養) ☐ 輸血 ☐ その他 ※ 胃ろう … 胃に穴をあけて専用のチューブを挿入し、栄養補給をする方法 ※ IVH … 静脈からカテーテルにより水分や栄養補給をする方法
看取り	☐ 家で看取ってもらいたい ☐ 病院や施設で看取ってもらいたい ☐ 家族に看取ってもらいたい ☐ その他

わたしの想い

② 介護について(希望する内容全てに☑)

- ☐ 家族の介護を受けたい ☐ 家族の介護は受けたくない
☐ 介護保険サービスを利用して介護を受けたい
☐ 介護が必要になったら施設に入って介護を受けたい ☐ その他

わたしの想い

▶ ①②の☑(希望)を実現するために、今からできる準備を考えてみましょう

--

4. 自分が亡くなった後のことについて

(1) お葬式やお墓のことへの備えや思いなどについて書き出してみましょう

① お葬式

☐ お葬式の場所や内容も決めて準備している

(葬儀場 : )

☐ お葬式の場所や内容はある程度決めているが、特に手続きなどの準備はしていない

☐ 考えたり、家族などにも相談したりはしているが、特に決まってはいる

☐ 考えたり、相談したりもしていない

② お墓や永代供養

☐ 納骨先を決めて準備している

(お墓 : )

(永代供養 : )

☐ お墓はあるが、特に手続きなどの準備はしていない

☐ 考えたり、家族などにも相談はしているが、特に決まってはいる

☐ 特に考えたり、家族などにも相談していない

わたしの思い

(2) 財産の相続についての備えや思いなどについて書き出してみましょう

☐ 法定相続通りの相続を考えている

☐ 法定相続人以外への相続や相続配分の比率などを考えている

☐ 寄付や遺贈を考えている

(※ 寄付先について … ☐ 決めている ☐ 決まっていない ☐ 悩んでいる)

☐ 遺言書を作成している (作成日 : 年 月 日)

(☐ 自筆遺言 [保管場所 ☐ 自宅 ☐ その他 ()] ☐ 公正証書遺言)

☐ 遺言書は作成していないが、家族に意思は伝えている

☐ 特に考えていない

わたしの思い

(3) 自分が亡くなったことを知らせたい人や連絡先のリストを作しましょう

< 連絡先リスト >

氏 名 (団体)	続柄・関係	備考 (連絡方法など)

★ お役立ち情報 ★

↓ 明石市役所ホームページからダウンロードできます

◎明石市在宅医療・介護ハンドブック ↓

医療や介護が必要になっても住み慣れた地域、おうちでいつまでも自分らしく暮らし続けたいという願いにお答えする冊子です。

🔍 明石市 在宅医療・介護ハンドブック

◎もしものときの備えシート ↓

もしも病気などで介護や医療が必要になったときに備え、元気なうちから今後のことについて考えたり、誰かと相談しておいたりするためのきっかけになるよう作成されたシートです。

🔍 明石市 もしものときの備えシート

★ 各種相談窓口 ★

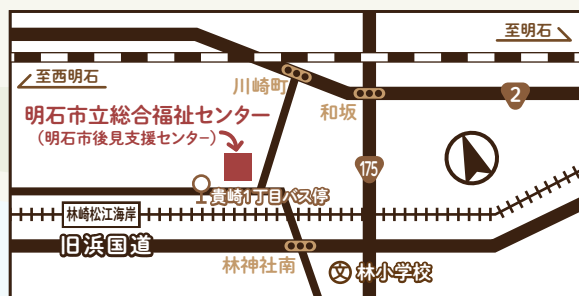
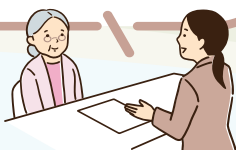
内 容	相 談 先		連絡先 (市外局番はすべて078です)
成年後見制度 終活に関すること	明石市社会福祉協議会	明石市後見支援センター	電 話：924 - 9151 FAX：924 - 9134
高齢者の総合相談	明石市社会福祉協議会 地域総合支援センター	あさぎり・おおくら 総合支援センター	電 話：915 - 0091 FAX：915 - 0092
		きんじょう・きぬがわ 総合支援センター	電 話：915 - 2631 FAX：915 - 2632
		にしあかし 総合支援センター	電 話：924 - 9113 FAX：925 - 2799
		おおくぼ 総合支援センター	電 話：934 - 8986 FAX：934 - 8987
		うおずみ 総合支援センター	電 話：948 - 5081 FAX：948 - 5082
		ふたみ 総合支援センター	電 話：945 - 3170 FAX：945 - 3171
日常生活上のさまざまな問題	明石市役所	市民相談室	電 話：918 - 5002 FAX：918 - 5102
明石市石ヶ谷墓園	明石市役所	公園・海岸課墓園係	電 話：918 - 5265 FAX：918 - 5109
市営葬儀	明石市	あかし斎場旅立ちの丘	電 話：928 - 0940 FAX：928 - 3042
法律相談・弁護士の紹介など	兵庫県弁護士会		電 話：341 - 7061 (代表)
成年後見・不動産等の相談	兵庫県司法書士会		電 話：341 - 2755 (代表)
公正証書作成等の相談	明石公証役場		電 話：912 - 1499 FAX：914 - 9414
あかし後見基金	明石市社会福祉協議会	明石市後見支援センター	電 話：924 - 9151 FAX：924 - 9134

終活に関する専門相談を実施しています！

弁護士・司法書士が面談で終活に関する不安や困りごとへの相談に応じ、情報提供や助言などを行います。
お問い合わせは、明石市後見支援センターまで。

実施日時：第1・2・3火曜日 13:30～15:30

※来所のみ・要予約・45分間



社会福祉法人 明石市社会福祉協議会
明石市後見支援センター

〒673-0037 明石市貴崎 1 丁目 5-13 明石市立総合福祉センター
電 話：078-924-9151 FAX: 078-924-9134

- 山陽電車「林崎松江海岸駅」下車徒歩5分
- 神姫バス「貴崎1丁目」バス停下車すぐ