

「終活ノート作成」の使い方

はじめに

2023 年に NHK が調査した内容によると、1 年間に亡くなる人の 15 人に 1 人が、身寄りがない、身元が分からない人として行政機関に火葬されているそうです。(葬式などもなく、たくさんの人といっしょに共同墓に入れられる)

実際、身寄りのない人が亡くなった場合の取り扱いについて、国の統一ルールがないため、判断は各自治体に任されており、対応はバラバラの状態です。

親族に看取ってもらえないどころか、死後の葬式さえしてもらえないというケースは、今や珍しいことではなくなってきています。背景には、結婚しない人、子供を作らない人、親と同居しない人などが増え、いざというときに頼れる人がいないということに繋がっています。

「おひとりさま」がいいという方も増えているという現実がありますが、元気なうちはそれで満足でしょう。しかし、年を取るにつれ、入院したり、施設に入ったりする必要も出てくるかもしれません。

病院に入院するときや賃貸住宅に入るときには、「身元保証人」が求められます。しかし、「おひとりさま」では、「身元保証人」を頼める人もいないかもしれません。身寄りのない高齢者が入院して身動きできなくなったら、医療費は誰が払うのかなど考えたら「身元保証人」が必要なのも仕方ありません。

登場人物紹介

このテキストには先生が 1 人と、高年代表の生徒様が 2 人、50 歳代の生徒様が 2 人の計 5 人が登場します。この 5 人と一緒にテキストを楽しく進めていきましょう。

「おひとりさまはたのしいわよ。」



ウメさん

入退院を繰り返すが、いろんなことにチャレンジし続けるウメさん



パパさん

ウメさんより若いが、仕事が忙しく、健康が不安なパパさん

「50 代になったけど、ウメさんより早くあの世にいくかもしれないから頑張るぞ！」

「大丈夫！このテキストにそって該当箇所を埋めていけば、体調が悪くなって入院という事態になっても安心です。」



くじら先生

「生徒さんに喜んでもらう、満足してもらう」がモットーの終活の先生

手帳外見本

目次

1. 終活ノートの必要性..... 1

- (1) 孤独の危険性について 2
 - ① 孤立化 2
 - ② 犯罪 3
 - ③ 認知症 3
 - ④ うつ 3
 - ⑤ 孤独死 3
 - ⑥ 保証人問題 4
- (2) 元気なうちに備える 4
- (3) ほどよい人間関係 4
- (4) 生前に終活ノートが役立つ場合 5
 - ① 身の周りをすっきりと整理できる 5
 - ② 自分の心の整理ができ、やり残したことなども見つかる 6
 - ③ やり残したことを実際に行うことで悔いなく生きる 6
 - ④ もしもの時、親族に適切な対応をしてもらえる 6
- (5) 死後に終活ノートが役立つ場合 7
 - ① 死後の手続きを遅滞なく進めてもらえる 7
 - ② 葬式を希望に合わせてもらいやすい 7
 - ③ 相続手続きでの家族の負担が減る 7
- (6) 終活ノート記入時の留意点 8

2. 私の情報 10

- (1) 私に関すること 10
- (2) ペットに関すること 11
- (3) 財産等に関すること 12
- (4) 口座引き落とし&クレジットに関すること 13
- (5) 保険に関すること 14
- (6) 年金に関すること 14
- (7) 負債に関すること 14
- (8) デジタル資産に関すること 15
- (9) 相続に関すること 16
- (10) やり残したと 17

3. 入院・介護等に関すること 18

- (1) 入院について 18
 - ① 入院セット 18
 - ② 身元保証 18

③ 医療保険	18
(2) 介護について	19
(3) 終末医療について	19

4. 死後のこと.....21

(1) 死後の手続きのいろいろ	21
(2) 葬儀について	22
(3) お墓について	22
(4) 生前贈与・相続について	22
① 家系図	22
② 生前贈与について	23
③ 遺言書について	23
④ 遺言書の書き方	24
⑤ 遺言書の保管方法	26
⑥ 遺産分割について	26
(5) あなたの思い	26

5. 終活ノート.....27

(1) 私の情報	27
(2) ペットに関する情報	33
(3) 財産等に関する情報	34
(4) 口座引き落とし&クレジットに関する情報	39
(5) 保険に関する情報	40
(6) 年金に関する情報	43
(7) 負債に関する情報	44
(8) デジタル資産に関する情報	45
(9) 介護に関する情報	49
(10) 終末医療に関する情報	51
(11) 葬儀に関する情報	52
(12) お墓に関する情報	55
(13) 家系図に関する情報	57
(14) 贈与に関する情報	58
(15) 遺言に関する情報	60
(16) 遺産分割に関する情報	61
(17) やり残したことにに関する情報	62

6. あなたの思い.....63

1. 終活ノートの必要性

終活とは、いつか迎えるであろう「老い」、「病」、「死」にまつわる様々な事柄について、自分の想いを大切な人に伝え、いざという時に困らないようにするための活動です。「終活ノート」（エンディングノート）は、終活を通して考えたことや対策したことをまとめた非常に大切なノートです。命の終わりだけでなく、病気やケガなどで意思表示ができなくなった時にも大変役立ちます。

もしも、あなたの人生の残り時間があとわずかだとしたら、どんなことをしたいと思いますか？悔いが残らないように、したいと思ったことをするでしょうか？それとも、あなたが亡くなった後、遺された人が困らないように、人生のしまい支度をしますか？

あなたの想いをどこにも残さず、誰にも伝えることがなかったら、家族は戸惑ってしまうかもしれません。

みなさんが終活に前向きに取り組まれ、これから先の人生を実りあるものにするための手助けになればと思います。



タケさん

みなさんはまだまだ元気ですから、終活なんて気にしたこともないのでは？

わしは、まだまだピンピンしているから考えたことないのお～。

私は、財産もないし、そんなの必要ないわ。

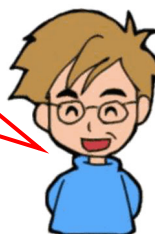


ウメさん

人間はいつ、どうなるかわかりません。少しでも早いうちに自分の財産のことや、入院したり、亡くなった時に誰にどうしてほしいかを決めておいた方がいいですよ。



くじら先生



(1) 孤独の危険性について

孤独って怖いよね～

ウメさん 「わたしの周りの友達が毎年亡くなって、
ほとんどいなくなってしまったわ。」

くじら先生 「孤独になるといろいろなリスクが増えてくるので、できるかぎり積極的に人と関わるように心がけて、会話する機会を増やしてくださいね。」

タケさん 「わしの周りも少しずつだが亡くなる人が出てきたのぉ～。」

くじら先生 「タケさんもそうになると寂しくなりますね。」

タケさん 「わしも70歳過ぎたが、まだ仕事をしているので、人と会話する機会はたくさんあるわい。」

くじら先生 「人や社会とのつながりを失うことは、喫煙や飲酒より怖いと言われているので、仕事をしたり、趣味や学びでみんなとつながりを持ったりすることはたいへんいいことだと思いますよ。」



ひとり暮らしの中老年男性は、もっとも孤独を感じやすく、身体的にも精神的にも病みやすいと自覚した方がよいようです。

ニュースなどで何回も取り上げられていますが、「孤独死」や高齢者を狙った悪徳商法や詐欺など、高齢のおひとりさまには下記のとおり、たくさんの危険があります。

① 孤立化

家族や友人と、ほとんど会話がないうという人は健康状態に大きな影響を与えることがわかってきました。高齢者が健康に長生きしたいと思うのであれば、高齢になっても社会とのつながりを持ち続けることはとても大切です。高齢になっても仕事をするのは、金銭面のメリットもありますが、それ以上に社会とのつながりを維持できるということが最大のメリットとなります。具体的な仕事の見つけ方としては、「ハローワーク」か「シルバー人材センター」に登録して仕事を探すことです。ボランティアで社会参加する、または趣味のサークルなどに参加するなどして、人と関わる頻度を上げておきましょう。



② 犯罪

「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」、必要のない家屋の修理をさせられたという「悪徳商法」など、高齢者を狙った犯罪が後を絶ちません。

このような犯罪は、判断能力が低下しているおひとりさまの高齢者が狙われがちです。昼間にひとりで家にいることが多く、自分一人の判断で、行動してしまうことが原因です。また、孤独感から親切な態度で接してくる相手を信じてしまいやすいということが理由になります。自分は騙されない、自分には関係がないと思っていたという人が多いので、常に危機意識を持つようにしましょう。また、少しでも変だと思ったら、家族や友人に相談しましょう。相談する相手が見つからない場合は、消費者ホットライン「188」、警察相談専用電話「#9110」を利用しましょう。



③ 認知症

2025年には、認知症患者が700万人を超えと言われています。65歳以上の5人に1人が認知症になる計算です。認知症予防のためには、規則正しい生活を心がけたり、積極的に人と関わったりすることです。(認知症予防テキストあり)



④ うつ

うつとは、気分が落ち込んだり、眠れなかったりすることですが、最近は高齢者の人がなりやすくなっているようで、病気やケガによって心身の機能が低下したことが原因となることが多いようです。そのため、「適度な運動」、「社会とのつながり」、「バランスのよい食事」を心がけることが大切です。

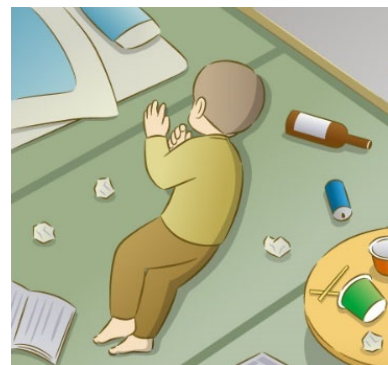


⑤ 孤独死

「孤独死」が問題となるのは、死後何週間も発見されず、遺体が腐敗してしまうなど、亡くなった人の尊厳が冒されるケースです。孤独死の平均年齢は61～62歳で、全体の平均寿命よりも大幅に短く、さらに孤独死の4割は60歳未満の現役世代なのです。

こういったことから、「孤独」であることが寿命を縮めているのではないかと考えられます。

健康でいるうちは、单身という状態が自分のお金も時間も自由に使える素敵なライフスタイルですが、ひとたび大病を患ってしまうと、看病してくれる人もなく、窮地に陥ってしまいます。



⑥ 保証人問題

人間には寿命があり、200 歳まで生きられる人なんていません。年を取るにしたがって、体が衰えていきます。おひとりさまが一番困るのは、ケガや病気によって病院への入院が必要となった場合や、介護がないと生活できない体になって、介護施設への入所が必要になった場合は、入院（入所）費用などの支払いを担保する連帯保証人と緊急時（病院や施設で亡くなってしまったとき）の時の遺体の引き取りをしてくれる身元引受人を求めてきます。同居人がいないおひとりさまの場合、別居している親族に身元引受人を依頼することになりますが、葬式、納骨、遺品整理、相続、役所への手続きなどをすべて引き受けてもらうのは、あまり望ましくないでしょう。したがって、死後の処理を自分で考えて準備しておき、身元引受人に伝えておくようにすると、身元引受人の負担も少しは軽減するでしょう。



（２）元気なうちに備える

高齢者が夫婦で暮らしていて、どちらかが入院するだけでもたちまち日常生活に支障が出ます。自分が将来、体が不自由になったときや、自分の死後の手続きを誰にお願いすればいいのでしょうか？

判断能力が低下してきた時と、亡くなった後とはそれぞれ異なりますが、まだ元気なうちに、このテキストに用意した内容を埋めていくと、どのタイミングにおいても役立つことになります。おひとりさまの場合、家族がいる場合のいずれも、日常生活が困難になったり、入院したりする場合は、買い物、掃除、洗濯、公共料金の支払いなど、普通に行っていたことができなくなれば、人の助けが必要となる時がきます。

病院に運び込まれた人の意識がない場合、病院のスタッフは通常持ち物を確認し、財布があれば、必ずと言っていいほど中を確認します。そのため、まずは60 歳になった時点で自分に関する情報を終活ノートに記入し、財布の中に終活ノートの保管場所、緊急時の連絡先などをメモして入れておきましょう。

（３）ほどよい人間関係

おひとりさまがほどよい人間関係を築くためには、そこに自分がいて「居心地がいいかどうか」で判断しましょう。比較的男性に多いのですが、「ダメな自分を見られるのが嫌だ」という劣等感を味わいたくないということが原因で、ほどよい人間関係が築けないでいます。どんなに好きなことでもある程度、自分が認められなければ、安心感を抱くことができないということです。コミュニティの居心地は入ってみないとわかりません。気軽に出入りできる暖かさを感じればいい人間関係が築けると思います。ボランティアなどの社会奉仕活動に参加することもお勧めです。

社会奉仕活動は、常に人手を欲しがっていますし、自他ともに社会の役に立っているという感覚が得られやすく、困っている人を助けて、自分も幸せになれるので一石二鳥です。

(4) 生前に終活ノートが役立つ場合

メルカリって何でも売れるのかなぁ～？

ウメさん 「わたしテレビショッピングが好きだから、使うかどうかもわからないものをいろいろと買ってしまったので、処分したいのだけど質屋さんにでも持っていこうかしら？」

くじら先生 「テレビショッピングを見てるとほしくなってしまうですね。でも、質屋さんに持ち込むよりもメルカリで売った方が高い金額で売れるかもしれませんよ～。」

ウメさん 「メルカリって何かしら？
質屋さんより高く買ってくれるところがあるの？」

くじら先生 「メルカリはフリーマーケットをインターネット上で行うものだと思います。ただいただければわかりやすいと思います。質屋さんと違って自分で値段も決めることができるし、ゲーム感覚で楽しめますよ。」

タケさん 「じゃ～、わしもこれまで趣味の釣り道具をたくさん買いすぎて死ぬまでに整理したいなぁ～と思っていたので、メルカリで売ってみようかのお～。」

くじら先生 「わたしも釣り道具はメルカリで売ってりましたが、人気があるのですぐに売れると思いますよ。」



「おひとりさま」の問題が表面化するケースとして、病院や介護施設へ入るときの身元保証以外にもたくさんあります。これらは、ライフスタイルの多様化や選択肢の充実により、いろいろなことを選択する必要が出てくるためです。本人の意思が大切にされるようになったのはいいことですが、高齢になってそれを選択しなければならないのは本人にとって相当な負担になります。

そこで自分に関する様々な情報を元気なうちに整理&記入しておくことで、次のようなメリットがあります。

① 身の周りをすっきりと整理できる

自分の全財産の内容を書き込むことで不要なものが見つかり、身の周りの整理をすることができます。複数の預貯金口座は極力一本化する、使わない貴金属や電化製品などはメルカリ（別途テキストあり）などで売却する。

特に処分にお金のかかる家具や電化製品は、かさばり場所も取ります。不要なものは、生前のうちに処分し、有用なものは誰かに譲るなどコツコツと対処していきましょう。

健康食品の定期購入サービスで申し込み商品が大量に溜まるようなことがないように、利用しない商品の定期購入は、早いうちに契約解除しましょう。家の中がものであふれていると、重要な書類なども見つけにくくなり、遺された人の負担ばかりが増えてしまいます。

生前に整理したいこととして、次の3つを早いうちから行いましょう。

●自宅の掃除

粗大ゴミは処分費用もかかるので、物があまりにも多い場合は、自分で処分を考えるより清掃会社に任せることで逆に安上がりになることもあります。

●死後手続きに必要な書類・情報の整理

相続人の遺産確認には、預貯金、証券、不動産などの情報が必要になります。終活ノートを活用して、重要な書類がどこに保管されているかなどを記入しておきましょう。

●誰かに譲るもの、捨てるものの整理

普段使うことがないものは積極的に処分し、残しておきたい物や誰かに譲る予定の物はわかりやすく目録として残しておきましょう。

② 自分の心の整理ができ、やり残したことなども見つかる

これまでの職歴や転居歴、忘れられない思い出、大切な人への思いなどを書き込むことで、死ぬまでにやっておきたいことが見つかることもあります。これまで生きてきた人生の心の整理もできます。

③ やり残したことを実際に行うことで悔いなく生きる

これまで生きてきて、やり残した後悔が思い浮かぶようであれば、それを実際に行うことで残りの人生を後悔なく生きることができます。

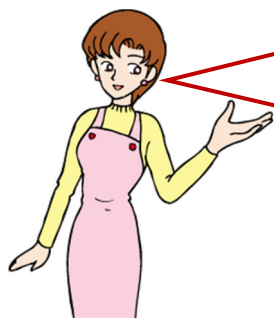
④ もしもの時、親族に適切な対応をしてもらえる

自分の基本情報や医療に関する情報を書き込んでおきましょう。

病気や介護状態になったときには、治療法を決めたり、入院の書類を書いたりすることが必要になります。自分で判断ができなくなった時、あなたの気持ちを代弁してあなたが望む治療や介護が受けられるように、あなたの代理をしてくれる人を決めておきましょう。いざという時のために、一人だけでなく、複数人決めておくといでしょう。また、要介護となった時にも希望を記述しておけば、よりよい介護を受けることも可能でしょう。

不治の病で死期が迫ったときに延命治療に入ることは、家族にとってつらい決断を迫られることになります。そのようなときに、あらかじめ本人の意思が示されていれば、家族の精神的な負担は軽減されるでしょう。延命治療に関するあなたの意志を日ごろから家族や主治医に伝えておくことも非常に大切です。

(5) 死後に終活ノートが役立つ場合



終活ノートがあると亡くなったあとのいろいろな手続きもスムーズに行うことができるわね。
パパに終活ノートを記入してもらわないと。



遺産分割するほど財産なんてないけど

ウメさん 「テレビショッピングで購入したものぐらいしか財産って言えるものないかなあ〜。」

くじら先生 「住んでいる家や土地、預貯金、株式などいろいろなものが財産となります。
ウメさんの場合、それだけテレビショッピングで買い物していっしょなら、ある程度の預貯金があるのではないですか。」

ママさん 「葬式や遺産分割、その他いろいろな手続きに関して、スムーズに行えるように終活ノートがあると便利よね。」

くじら先生 「終活ノートがあると、葬儀関係の手続きから、役所などへの届け出、遺産分割などいろいろな場合に役立ちます。
遺された人のためにもぜひとも作成しておきましょう。」



① 死後の手続きを遅滞なく進めてもらえる

預貯金、株式、年金、健康保険、介護保険、生命保険、クレジットカードなどの情報を書き込んでおけば、遺された人は、解約・払い戻し、資格喪失などのいろいろな手続きをスムーズに行うことが可能となります。

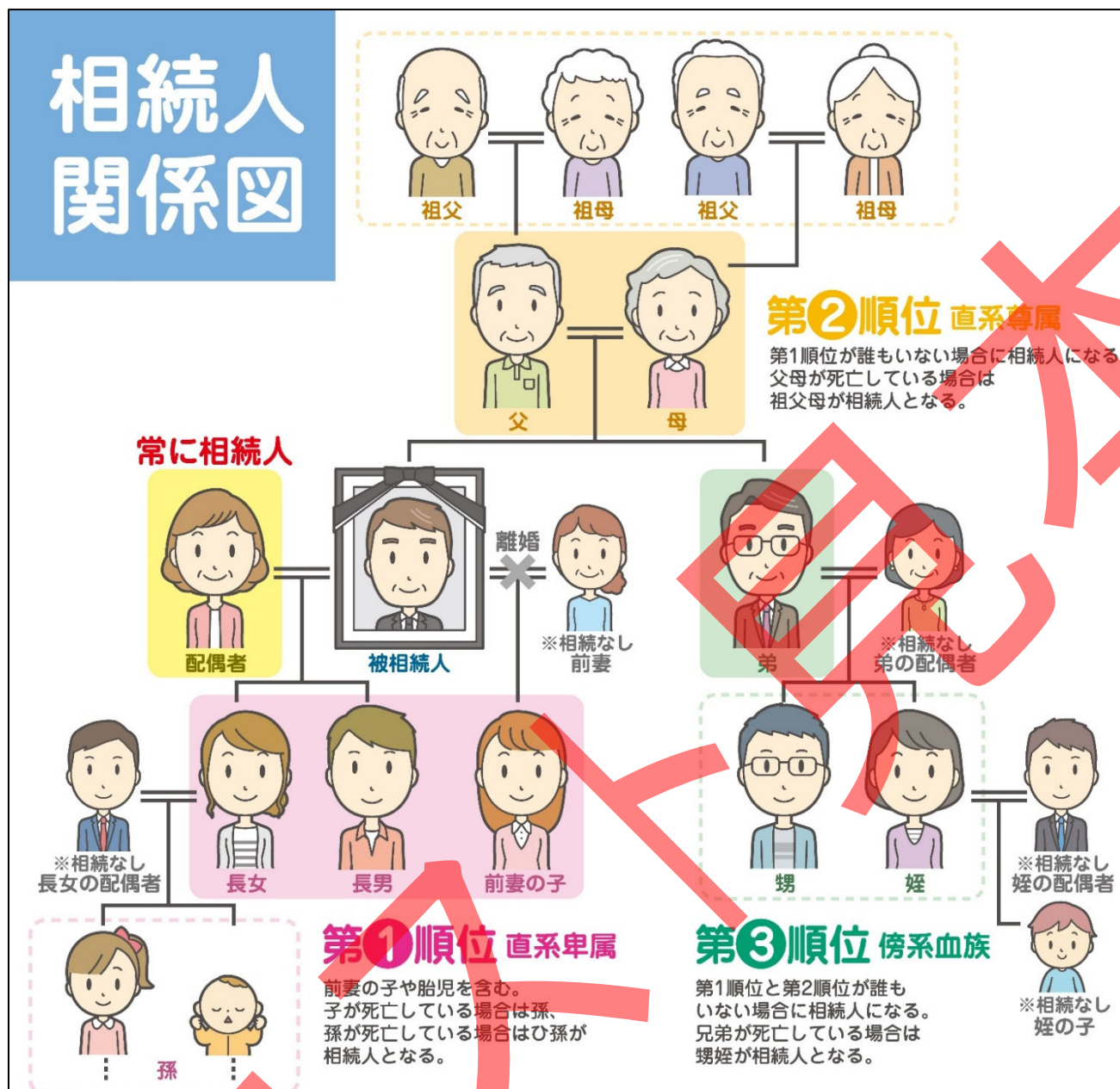
② 葬式を希望に合わせてもらやすい

葬式の希望を書き込んでおくことで、遺された親族に自分の希望に沿った葬式を挙げてもらいやすくなります。遺影に使う写真を貼付したり、好きな花や音楽を書き込んだりしておきましょう。

③ 相続手続きでの家族の負担が減る

遺言書の有無や保管場所を記入しておくことで、相続手続きの際に家族などの相続人が遺言書を探す手間が省けます。生前贈与を行っている場合には、ぜひ書き込んでおきましょう。

相続人関係図



(6) 終活ノート記入時の留意点

終活ノートを記入する場合、難しく考えすぎて、いざ記入しようとしても記入できないという方もいらっしゃるかもしれませんが、そんなに難しく考えず、下記のことには注意しながら、気楽に記入していきましょう。

●どこから書き始めても OK

財産、保険など調べないと分からない部分などは後回しにして記入しやすい部分から埋めていきましょう。

●記入日を書く

記入日を必ず書くようにしましょう。意思表示の内容が違うものが2つ以上見つかった場合に、どちらが最新のものをわかるようにしておく必要があります。

●定期的に内容を見直して書き直す

一度記入しても、財産や保険など、内容が変わる場合があります。また、自分の意志も以前と異なる場合もあるでしょう。そこで、内容を定期的に見直して、書き直したり、追加記入したりすることをお勧めします。その場合は、必ず記入日も修正しておきましょう。

●安全な場所に保管する

終活ノートは、個人の大切な情報が記入されたノートです。家族など信頼できる人以外の人には見られることのないよう、安全な場所に保管しましょう。ただし、自分だけにしか分からない場所では、自分にもしものことがあった場合に困るので、信頼できる人とは、保管場所の情報を共有しておきましょう。

2. 私の情報

(1) 私に関すること

マイナンバーカードはどこに置いてあるかな～

ウメさん 「健康保険証があれば、マイナンバーカードなんて使うことないし、どこに置いたか忘れたわ。」

くじら先生 「ウメさん、元気なうちに探して、終活ノートに書き込んでおきましょう。
ただ、マイナンバーカードだけでなく、自分の名前や生年月日、本籍地や健康保険証、運転免許証などの情報や保管場所なども記入していただきます。」

パパさん 「マイナンバーカードの保管はママに頼んだからどこにあるかママに聞かないとわからないな。」

くじら先生 「分かる項目を最初に記入していき、わからないところは1つ1つコツコツと調べながら埋めていきましょう。」



私に関する情報には、基本的な情報、健康状態、アレルギーに関する情報、常用している薬などがあります。

健康保険証、運転免許証、パスポートなどの番号を記入しておくことで、紛失時などにも役立ちます。本籍地は様々な手続きに必要な情報で、できるかぎり記入漏れがないように埋めてみましょう。

また、緊急時（病気やケガによる入院や死亡）の連絡先もここで記入しておきましょう。親族がいない場合でも自分に緊急な事態が生じた場合に、連絡してほしいと思える大切な人がいた場合はここに記入しておきましょう。

下記のものは、身分証明等になるものですから、しっかりと控えておきましょう。

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 介護保険被保険者証
- 基礎年金番号
- そのほかの年金の種類と番号
- パスポート
- 運転免許証
- マイナンバーカード

記入はP27からです。

(2) ペットに関すること

自分のことは覚えてないけど、ペットのことなら…

ウメさん 「自分のことは、名前と住所ぐらいしか覚えてないけど、ペットのことなら誕生日から好きな食べ物など、いろいろなことを覚えているわよ。」

くじら先生 「私はペットを飼っていないので、わからないのですがペットを飼っている人に聞くと、家族と同じぐらいペットも大切だっていますよね。」

タケさん 「わしも、牧場で牛を飼っているからペットのようにかわいいのお〜。」

くじら先生 「どんな生き物でも、懐いてくれたらかわいいものですよ。」



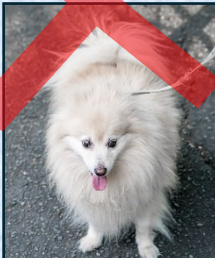
自分がいなくなった後のことを考えて、大切なペットについて記述しておきましょう。現在治療中の病気やケガ、発症しやすい病気なども記述しておきましょう。

予防接種の証明書もトリミングサロンの利用などに必要になるので、保管場所を記述しておきましょう。

自分が死亡した後、ペットの飼育をお願いしたい人がいる場合や、事前に保護団体に相談している場合は、飼育費用など具体的なことも検討して記述しておきましょう。

もしもの時のために、ペットカードを作成して財布などに入れて携帯しておくとう便利です。

【ペットカードの例】

	！ 家には ペットがいます なまえ こぎつね 2222 年 2 月 2 日 うまれ
私に緊急事態が発生した場合は、裏面の緊急連絡先に連絡してこのカードをお渡してください。	

記入は P33 からです。

(3) 財産等に関すること

財産って言えるものがないんだけど…

ウメさん 「私には、住む家と大切なペットしかいないんだけど、財産って言えないのでは？」

くじら先生 「お住みになっている家も、ウメさんの大切な財産になります。
それ以外にも、アクセサリーや保険なども財産になります。」

タケさん 「わしの財産といえば、牛舎と牛ぐらいかのお〜。」

くじら先生 「タケさんが飼っている牛もちゃんとした財産です。
肉用牛でも乳牛でもどちらも財産に含まれます。」



相続のことを考えて、所有する財産のすべてについて記入しておきましょう。自治体から届く課税明細書は、不動産の全体を把握するために役立ちます。

【預貯金】

通帳を作っていない口座やネット銀行の口座は見落としがちになるので注意しましょう。備考欄にはその口座の用途、口座引き落としの契約の内容、連絡先を記入しておくとう便利です。なお、使っていない口座が増えて整理できていない場合もあるでしょう。使う予定がなく家族に残す口座、光熱費や保険料など自動引き落としの対象になっている口座、小遣いや消費用のお財布代わりにの口座と3種類を残してそれ以外は解約して整理してしまいましょう。

記入は P34 からです。

【不動産】

所有している不動産をすべて記入しましょう。一戸建て住宅の場合は土地と建物を別々に記入しましょう。登記簿に記載されている内容をできるかぎり詳しく記入しておきましょう。不動産については、所有し続けるべきか、処分すべきかを家族がいる場合話し合ひましょう。

記入は P35 からです。

【有価証券・金融資産】(株式・投資信託・国債など)

所有している株式や投資信託などの有価証券は、ここにすべて記入しましょう。損をしない(多少でも利益が出る)タイミングで一部または全部を売却することも生前の整理になります。

純金積み立てやゴルフ会員権などを所有している場合も記入しておきましょう。

記入は P37 からです。

【貸金庫】

遺言書や不動産権利証などの重要書類は、貸金庫での保管が安全です。貸金庫を利用している場合は、銀行名・支店名などを必ず記入し、家族がいる場合は鍵の保管場所を共有しておきましょう。そうしないとせっかくの遺言書も役に立たなくなってしまうおそれがあります。

記入は P38 からです。

【大切な動産など】（貴金属・美術品・宝飾品など）

貴金属や宝飾品、書画骨董、自動車などの動産も相続の対象になるので、保管場所を記入しておきましょう。

記入は P38 からです。

【貸付金】

人に貸しているお金があれば、借用書の有無を含めて誰にいつ、いくら貸して、返済期日はいつなのかなど、できる限り詳しく記入しておきましょう。

記入は P38 からです。

【レンタル倉庫・トランクルーム】

レンタル倉庫やトランクルームを借りている場合、できる限り詳しく記入し、鍵の保管場所を家族と共有しておきましょう。

記入は P39 からです。

（４）口座引き落とし&クレジットに関すること

【口座引き落とし】

口座から自動引き落としの手続きをしているものは、変更の手続きに困らないように整理しておきましょう。

記入は P39 からです。

【クレジットカード・電子マネー・ポイントカード】

所有しているクレジットカードはすべて記入しましょう。すべてのクレジットカードを書き出したら、使っていないカードを洗い出し早めに解約しましょう。電子マネーやポイントカードも相続対象になる場合があるので、残高が多いものについては、忘れずに記入しておきましょう。備考欄には年会費や使用目的を記入しましょう。

記入は P40 からです。

(5) 保険に関すること

【保険】

生命保険・医療保険および火災保険・地震保険、自動車保険、学資保険などに加入している場合は、すべての保険について記入しておきましょう。万が一のことがあった時に、家族がすぐに保険会社に連絡できるようにしておきましょう。

遺産の大半が自宅の土地と家屋だけの時、複数の相続人に分割することが難しくなります。そんなときに、現金があれば、代償金で調整することができます。生命保険は、このような時に相続をスムーズに進める方法として活用することができるので検討してはどうでしょうか？

記入は P40 からです。

(6) 年金に関すること

【年金】

年金手帳や年金支払い通知書、ねんきん定期便などを用意し、加入が義務づけられている公的年金（国民年金や厚生年金）について記入し、勤務先の企業年金に加入している場合や、生命保険会社の個人年金に加入している場合にも記入しましょう。

50 歳以上の人には受取見込年金額が書かれたねんきん定期便が送られてくるので、老後のマネープランには欠かせない収入源を確認しておきましょう。基礎年金番号がわからない時には、ねんきん定期便に書かれている照会番号で問い合わせることができます。

記入は P43 からです。

(7) 負債に関すること

負債ってなに？

ウメさん 「負債ってなに？」

くじら先生 「預貯金や不動産がプラスの財産なのに対して、負債はマイナスの財産です。つまり借金ということです。」

タケさん 「わしは借金だらけなので、遺された者は大変じゃなあ〜。」

くじら先生 「プラスの財産もマイナスの財産も相続の対象となります。ただし、マイナスの財産の方が多い場合は、相続放棄すれば借金を返す必要はなくなります。」



住宅ローンや自動車ローンなどの借入金を記入しましょう。連帯保証も債務の1つです。連帯保証人を引き受けている場合も記入しておきましょう。

負債も相続で引き継がれますが、プラスの財産よりマイナスの財産（負債）の方が多い場合は、相続を放棄することで、借金を背負わなくても大丈夫です。住宅ローンが残っている時は、団体信用生命保険の加入の有無も重要なポイントとなるのでチェックしておきましょう。

記入は P44 からです。

（８）デジタル資産に関すること

初恋の人との思い出が・・・

ウメさん 「私のパソコンの中には初恋の人との思い出の写真が残っているの、残してほしいわ。」

くじら先生 「残してほしいなら、保存方法も考えないといけませんね。保管場所など後に遺った人がわかるように記入しておかないと大切なデータが処分されてしまうかもしれません。」

タケさん 「わしはアナログの人間だから、パソコンは使わんのお〜。」

くじら先生 「パソコンを使わなくても、スマホやカメラ付きのガラケーは使うのではないですか？それらも全部どうしてほしいのかを書き留めておきましょう。」



携帯電話やスマートフォン、タブレット、パソコンは、本人死亡後の取り扱いが問題になります。内容を見られてもいいのか、見ないで処分してほしいのか、希望を書いておきましょう。携帯電話やインターネット回線、プロバイダ契約なども相続の対象となるので、契約者が亡くなり、契約の解除や変更の手続きをしたい場合は、解約・名義変更届のほか、死亡診断書のコピーなどの書類が必要になる場合もあります。葬式の時の遺影に使うほしい画像データがある場合は、USBメモリーなどに保存して保管場所も明らかにしておきましょう。

デジタル資産は、パソコンなどの機器内やインターネット上に残された個人データのことをいいます。遺された人が取り扱いに困らないように、できるかぎり保存先やデータの処分方法を決めて書き残しておきましょう。



記入は P45 からです。

(9) 相続に関すること

貯金よりは借金の方が多いけど・・・

タケさん 「わたしはある程度の歳になってから家を建てたので、まだ住宅ローンが残っていて、貯金より借金の方が多い状態になっているわい。」

くじら先生 「それなら、法定相続人にこういう状況なので、もし、早くに死ぬようなことがあれば、遺してやれる財産より借金の方が多いということも打ち明けておきましょう。法定相続人が相続放棄するかどうかを決められるだけの情報を提供しましょう。」



相続は、しっかり手続きすれば自分の意思を実現できる便利な制度です。自分の人生の締めくくりは自分でいき、自分と縁のある人に大切な財産を託しましょう。相続を考える上で、最初に知っておきたいのが法定相続人と相続分の基礎知識です。人が亡くなったときに残される遺産には、現金や預金、株式、不動産といった金銭的に価値のある「**プラスの財産**」と借金や未納のまま残っている税金などの「**マイナスの財産**」があり、そのいずれも相続の対象になります。人が亡くなったときに、その人が持っていたプラスの財産、マイナスの財産ともに、引き継ぐ人を相続人といいます。法律上はその人の配偶者と直系の血族を相続人と定めています。(法定相続人)

法定相続人のいないおひとりさまが亡くなった場合、その遺産はすべて国のものになります。もし、誰か財産を渡したい人がいるようであれば、生前に遺言書を作成しておけば、「**遺贈**」という形で、財産を引き継ぐことが可能となります。

まずは、自分が亡くなった場合、誰が法定相続人になるのかを調べるため「**家系図**」を作成してみましょう。

亡くなった人が**相続人**や遺産の分け方を遺言書で指定していれば、そちらを優先することが可能です。ただし、兄弟姉妹以外の法定相続人には、「**遺留分**」という最低限の遺産が相続される制度があります。おひとりさまにとって、遺言書は大変重要な意味を持つことになるので、家系図で法定相続人を確認したうえで、遺言書を作成するようにしましょう。

相続でもめやすいのは、不動産の相続です。特に資産価値の低い物件（収益性の低いアパートや田舎にある一軒家）などは相続登記の費用がかかるうえ、不動産の維持管理にも手間がかかってしまいます。そのような場合は、不動産を売却して現金化して現金を相続してもらうようにしましょう。売却を予定する不動産に住まなくなってから3年目の年末までに売却することで、3000万円までの売却額の譲渡所得税を非課税にすることが可能です。



相続が必要な不動産を正確に把握するために、まず、「地番」や「家屋番号」を不動産の評価証明書か名寄帳、あるいは納税通知書で確認し不動産を特定します。その情報をもとに法務局で土地や建物の登記簿謄本を取得し所有者を確認します。

(10) やり残したと

やり残したことだらけだわ((+_+))

ウメさん 「わたし、趣味が多いのでやりたいことも多いし、これまでやりたいと思いながら、やり残したことも多いわ。」

くじら先生 「そうですね。ウメさんはいつもいろいろな趣味の話をされてますよねえ〜。」

タケさん 「わしはやり残したことって、これと言ってないんじやが、唯一、初恋の人と会いたいって思ってるお〜。」

くじら先生 「タケさんの初恋の相手って、いつの話ですか？
タケさんに今でも想ってもらえるって、その人も幸せ者ですねえ〜。」



これまでの人生を振り返ってみて、やり残したこと（しなかったことで悔いが残っていること）が1つや2つはあるのではないのでしょうか？そのような事柄を終活ノートに書いて、実行に移してみませんか？

やり残したことをすべて洗い出し、この終活ノートに書き込んで、実行に移したいこと、実行予定日、実行完了日を書けるようにしておきましょう。

すべての事柄を実行に移すことができれば、きっと人生を悔いなく生き切ることにつながるでしょう。

記入はP62からです。

3. 入院・介護等に関すること

(1) 入院について

わたしは入院になれっこです！

ウメさん 「私は、これまでいろいろな病気になってしまって、入院はなれっこになっているのよお〜。」

くじら先生 「入院がなれっこなんて、あまり嬉しい話ではないですね。」

タケさん 「わしは、ケガばかりしてきたけど、入院はないのお〜。」

くじら先生 「入院がないのは何よりですね。
でも、人間は年を取るとあちこちと調子が悪くなるようです。
なので、今、元気でもいつ何時入院することになるかは、
誰もわかりません。」



① 入院セット

年を取ると徐々に入院の機会やリスクが増えてきますが、いざ入院することになると、必要な手続きが意外と多く忙しくなります。

予期せぬ入院の場合は入院に必要なものをレンタルで対応し、予定している場合は自分で入院の準備をしましょう。保険証類は、常に持参するようにしましょう。

万が一の時のために入院準備リストを作って、日ごろから必要なものがどこにあるかを把握し、「入院セット」を作っておきましょう。

② 身元保証

入院する際は身元保証人を求められるのが一般的ですが、おひとりさまの場合、保証人になってくれる人がいない方も多いでしょう。そのような場合「身元保証サービス」の利用が年々拡大しています。しかし、身元保証サービス利用には、高額な費用が必要なのでサービスを選ぶときには慎重に行いましょう。

③ 医療保険

入院や手術が決まったら保険会社にすぐに連絡しましょう。病気やケガで入院したり、手術を受けたりした場合は、医療保険から保険金の給付を受けられることがあります。手続きの方法や必要な書類を教えてください。医療保険の保険金請求期限は、入院初日・手術日から3年以内となっています。

(2) 介護について

介護には、大きく分けて自宅を訪問してもらう「在宅介護」、施設に通うタイプの「通所介護」、施設に宿泊するタイプの「宿泊介護」があります。できるかぎりこれまでの生活と変わらないようなサービスを選びましょう。そのとき、費用も確認しておきましょう。

最期をどこで迎えるのかを決めるのは自分自身です。高齢者になると体の状態も日々変化します。最期は自宅で迎えたいと思い、在宅介護を選ぶ人は多いようです。しかし、おひとりさまが自宅に戻ってひとりしていると、気分も沈み体力も衰えてきます。そんな気持ちを変えてくれるのが、「通所サービス」です。

重病による入院や認知症による判断能力低下などで、自分の意思を言葉や行動で伝えられなくなってしまうことがあります。そのような状況に備えて、介護方法や介護施設の希望などを記入しておきましょう。

介護してくれる人のために自分の苦手なものなどを記入しておくことで、介護の参考になります。

記入はP49からです。

(3) 終末医療について

自分の終末期についての判断は、家族や代理人にとって、大変厳しい選択となりますが、遺される人の負担を軽くするためにも、病名や余命宣告を希望するか、また、回復の見込みがない状態で延命治療を希望するのかなど、あなたの希望や意思を伝えておくことは、家族や周りの人の負担を減らすことにつながります。

尊厳死とは、自らの意思を表明できない死期が迫った状態において、人間としての尊厳を保ったまま死を迎えることをいいます。一方安楽死とは身体的苦痛に耐えかねて自らの意思で他人（医師）に人為的に死期を早めてもらうことをいいます。（現在、日本では、安楽死は刑事罰の対象となってしまいます）

尊厳死を希望する場合は、尊厳死宣言書を作成して終活ノートにその存在と保管場所などを記入しておきましょう。

尊厳死を希望される人のために、「尊厳死宣言書」の見本を次のページに記載しておきます。

記入はP51からです。

【尊厳死宣言書】

尊厳死の宣言書

私 尊厳太郎は、私が将来病気に罹り、それが不治であり、かつ死期が迫った場合に、人間として尊厳を保ったまま安らかな死を迎えることができるよう、私の家族およ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. 私の疾病が現状の医学では不治の状態に陥り、すでに死期が迫っていると担当医に判断された場合は、死期を延ばすだけの延命治療は一切行わないでください。
2. 私の苦痛を和らげる処置は最大限にしてください。そのために麻薬などの副作用で死期が早まっても構いません。
3. 私の妻 嫁子、長男 一郎には、私が尊厳死を強く希望していることを伝えてあり、2人とも私の意思を了承してくれています。
4. 私の要望に従って行われた行為の一切の責任は、私自身にあります。警察、検察の関係者には、私の家族や医師が私の意思に沿った行動をとったことにより、これらの者を犯罪捜査や訴追の対象とすることのないようお願いします。
5. この宣言は、私の精神が健全な状態にあるときにしたものです。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、その効力を持続します。

令和7年6月1日

住所 兵庫県姫路市安富町名坂 1111 番地

氏名 尊厳太郎

印

生年月日 昭和 36 年 3 月 23 日

4. 死後のこと

(1) 死後の手続きのいろいろ

人が亡くなった後にしないといけないことは次のとおりたくさんあります。

【亡くなったらすぐのこと】

行うこと	対応の窓口
死亡診断書の受け取り	病院
葬儀社の手配	葬儀社
遺体の受け取り	病院、警察、介護施設

【葬儀までにすること】

行うこと	対応の窓口
死亡届の提出、埋葬許可の申請	役所
通夜、葬儀、告別式	葬儀社

【～14 日以内にすること】

行うこと	対応の窓口
世帯主変更の届出	役所
健康保険資格喪失の届出	役所または加入保険事務所
介護保険被保険者証の返納	役所
年金支給停止の手続き	年金事務所または年金相談センター

【落ち着いてからすること】

行うこと	対応の窓口
電気・ガス・水道の名義変更・解約	各社
NHK 放送受信料契約の解約	NHK
各種電話の名義変更・解約	各社
プロバイダ契約の名義変更・解約	各社
クレジットカードの契約解除	カード会社
運転免許証の返納	警察署
マイナンバーカードの返納	役所
パスポートの返却	都道府県のパスポートセンター
自動車保険の解約	保険会社
サブスクリプション、定期購買契約の解約	各社
所得税の準確定申告と納付	税務署

【10 か月以内にすること】

行うこと	対応の窓口
遺産分割協議書の作成	司法書士
相続税の申告と納付	税務署
銀行口座の名義変更・解約	銀行
不動産の名義変更	法務局
自動車の名義変更	陸運支局

(2) 葬儀について

最期の旅支度は、自分自身の意向や希望をしっかりと残すことが大切です。こうすることで、後悔のない終活につながります。葬式は人生最後を飾る式典です。自分の希望する葬式を挙げてもらうためにも書き残しておきましょう。菩提寺や信仰する宗教施設がある場合は、その名称、連絡先、所在地を記入しておきましょう。親族に頼れずひとりのままで亡くなった場合は、市区町村が火葬をしてくれますが、葬儀はしてくれません。遺骨は、公営の共同墓に葬られることになります。このような事態にならないためにも、元気なうちに自分の葬儀の事を考える必要があります。

記入は P52 からです。

(3) お墓について

現在のお墓についてわかる範囲で記入しましょう。

お墓といえば、親族が代々手入れする家族墓（一般墓）を連想する人も多いでしょうが、維持管理費用がかかりますし、管理をしてくれる人も必要です。したがって、身寄りのないおひとりさまは家族墓（一般墓）を避けて、永代供養墓、共同墓、自然葬などを検討する方がいいと思います。もし先祖代々のお墓があるようなら、その墓の墓じまいも検討するようにしましょう。

遺された家族が困らないように、お墓を維持する場合は承継者、死亡後に墓じまいをする場合は、遺骨の処理方法、対応してほしい人を記入しておきましょう。

墓じまいをする予定であれば、生前に行っておいた方が遺された人の負担も減ります。

記入は P55 からです。



(4) 生前贈与・相続について

① 家系図

遺言書を作成するか、法定相続どおり相続するかなど、いずれにしても法定相続人を確認しておく必要があります。誰が法定相続人になるのか、遺留分は誰にどれだけあるのかを確認するためにも家系図は作成しておきましょう。

記入は P57 からです。

② 生前贈与について

遺された遺族のために、生前贈与について書き込んでおきましょう。贈与した資産であっても、相続開始前3年以内に贈与したような場合は、相続財産として相続税が課せられることがあります。

特に贈与した相手、贈与した日、贈与額の記入は必須です。相続人同士が話し合う遺産分割協議の際に、不公平にならないように、この情報を役立ててもらえるようにしておきましょう。

記入はP58からです。

③ 遺言書について

遺言書の作成を検討した方がいい人のチェックリストを下に記載しているので、1つでも該当した方は、遺言書の作成を検討してみてください。

【チェックリスト】

チェック	内容
☐	夫婦間に子供がいない
☐	寄付をしたいと思っている
☐	相続人に障害や認知症で判断能力がない人がいる
☐	相続人に行方不明者がいる
☐	相続人がいない
☐	相続人が多い
☐	相続人の仲が悪い
☐	不動産を所有している
☐	内縁の妻/夫がいる
☐	会社を経営している
☐	農業を営んでいる
☐	相続人以外に世話になった人がいて財産を譲りたい
☐	離婚した配偶者との間に子がいる
☐	自分の考えどおりに財産を残したい
☐	祭祀財産の承継者を指定しておきたい

遺言書は自分の遺産のうち、何を誰に、どのように引き継いでもらうのかを意思表示する書類です。遺言書を作成しておく、意思が尊重され法律によって保護されます。自分が死亡した後、遺された家族が困らないように、遺言書の有無や保管場所を記入しておきましょう。

法定相続人は、最低限の相続分を「遺留分」という形で保証されており、遺言書を作成する場合は、これを考慮して作成する必要があります。ただし、兄弟姉妹には遺留分はありません。遺留分を考慮せずに作成された遺言書は後で訴えられる可能性もあります。

【遺留分】

法定相続人	遺留分	法定相続人	遺留分
配偶者のみ	1/2	配偶者と子供	配偶者 1/4
			子供 1/4
子供のみ	1/2	配偶者と父母	配偶者 1/3
			父母 1/6
父母のみ	1/3	配偶者と兄弟姉妹	配偶者 1/2
兄弟姉妹のみ	なし		兄弟姉妹なし

記入は P60 からです。

④ 遺言書の書き方

遺言書には、「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」の2種類があります。公正証書遺言は、公証人に遺言の内容を伝え、公証人が作成するものですが、ここでは、自筆証書遺言の作り方を説明します。

以前は、遺言書の全文と日付、氏名の記載は、自筆で行うこととされていましたが、法律が改正され、相続財産の目録は、すべてのページに署名、捺印をすることで、パソコンでの作成や通帳のコピー、登記事項証明書を利用することができるようになりました。

遺産の内容は、遺産が特定しにくい書き方は無効になる可能性があるので、すぐに特定できるように、登記簿謄本どおりに記載しましょう。作成日付を必ず記入しましょう。和暦か西暦かは問いませんが、吉日とか末日などの記入の仕方はいけません。署名は、本名を書くこと。印鑑は三文判でも無効にはなりませんが、できれば実印が望ましいでしょう。

次ページに遺言書の具体例を挙げておきます。遺言書を作成される場合は、参考にしましょう。

遺言書

遺言者 相続太郎は、以下の通り遺言する。

1. 遺言者は、遺言者の有する以下の不動産を、長男相続一郎(昭和 60 年 1 月 1 日生)に相続させる。

(1) 土地

所在: 兵庫県姫路市安富町名坂

地番: 1111 番地 地目: 宅地 地籍: 300 平方メートル

(2) 建物

所在: 兵庫県姫路市安富町名坂 1111 番地

種類: 居宅 構造: 木造瓦葺 2 階建

床面積: 130 平方メートル

2. 遺言者は、遺言者の有する以下の預貯金のすべてを、次男相続次郎(昭和 66 年 6 月 6 日生)に相続させる。

(1) いろは銀行姫路支店 (普通預金 口座番号 1234567)

(2) ABC 銀行姫路支店 (普通預金 口座番号 9876541)

令和 7 年 6 月 30 日

住所 兵庫県姫路市安富町名坂 1111 番地

相続太郎

印

必ず署名

必ず押印

1/3

ページ番号記載

⑤ 遺言書の保管方法

「公正証書遺言」は、公証役場に保管されますが、自筆証書遺言の場合は、自分で保管する方法と法務局に保管を依頼する方法があります。リスクを考えると法務局に保管を申請して保管してもらう方が安全です。

⑥ 遺産分割について

遺産の分割については、自分の考えや希望を書き込み、遺された家族に伝えましょう。特別な思い出のある遺産や遺品もあると思うので、そのような遺産や遺品は自分の思いなどを書き込んで、相続してほしい人を指定しておきましょう。

記入は P61 からです。

(5) あなたの思い

終活ノートの最後に、これまであなたが大切に思ってきた人に対して、あなたからその人への想いを書き留めておきましょう。それを読んでもらった時、きっとあなたの想いはその人に届くでしょう。

記入は P63 からです。

5. 終活ノート

(1) 私の情報

【基本情報】

記入日

年 月 日

お名前	フリガナ	
	(旧姓：)	
生年月日	年 月 日 生まれ	
現住所	〒	
本籍地	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
マイナンバー	番号：	カード保管場所：
健康保険証	種類： ☐ 国保 ☐ 協会けんぽ ☐ 組合健保 ☐ 共済組合	
	番号：	保管場所：
後期高齢者医療保険省	番号：	保管場所：
介護保険被保険者証	番号：	保管場所：
年金手帳	種類： ☐ 国民年金 ☐ 厚生年金保険	
	基礎年金番号：	保管場所：
運転免許証	番号：	保管場所：
印鑑登録証	番号：	保管場所：
パスポート	番号：	保管場所：
その他書類	番号：	保管場所：

【健康状態】

記入日

年 月 日

身長	cm	服のサイズ	上着 S M L LL その他 ()
体重	kg		下着 S M L LL その他 ()
血液型	型 Rh (+ ・ -)	靴のサイズ	cm

【アレルギーに関すること】

記入日

年 月 日

	アレルギーの有無	原因となるもの	症状など
薬	☐ 無 ☐ 有		
食べ物	☐ 無 ☐ 有		
その他	☐ ハウスダスト ☐ ダニ ☐ 花粉 ☐ その他		
その他注意点			

【常用している薬】

記入日

年 月 日

薬の種類・名称	病名・症状	薬の保管場所

【家族・親族】

記入日

年 月 日

一番大切な人の連絡先

お名前	フリガナ	生年月日	
	(旧姓：)	続柄	
現住所	〒		
電話等	固定： ()	携帯： ()	
メール	パソコン： @	携帯： @	
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他		
備考			

二番目に大切な人の連絡先

お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		

三番目に大切な人の連絡先

お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		

その他の連絡先

お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		

お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		

お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		

お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		
お名前	フリガナ	生年月日
	(旧姓：)	続柄
現住所	〒	
電話等	固定： ()	携帯： ()
メール	パソコン： @	携帯： @
次の場合に連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 死亡時 ☐ 葬式後 ☐ その他	
備考		

(2) ペットに関する情報

自分がいなくなった後のことを考えて、大切なペットについて記述しておきます。

現在治療中の病気やケガ、発症しやすい病気なども記述しておきましょう。

【ペットについて】				記入日	年	月	日
名前		生年月日	年	月	日	性別	☐ オス ☐ メス
ペット	☐ 犬 ☐ 猫 ☐ 鳥 ☐ 魚 ☐ その他	種類					
登録番号		血統書	☐ あり（保管場所：） ☐ なし				
好きなこと		苦手なこと					
エサ	いつものエサ（）		好きなエサ（）		嫌いなエサ（）		
病気・ケガ		避妊・去勢手術	☐ 手術済み ☐ 未対応				
予防接種・ ワクチン注射	☐ 狂犬病予防注射接種済み（証明書保管場所：） ☐ ワクチン接種済み（証明書保管場所：） ☐ 予防接種はしていない（理由：）						
ペット保険名		保険証の 保管場所	証書番号： 保管場所：				
連絡先	（）	備考					
性格							

飼育をお願いしたい人がいる場合は、下記にその方の名前、連絡先などを記入しましょう。

預かってくれる人	名前	続柄
	〒	
	住所	
	連絡先	
方法	☐ 負担付遺贈 ☐ 死後事務委任 ☐ 信託 ☐ ペットホーム （名称： 連絡先： ） ☐ その他：	
備考		

(3) 財産等に関する情報

相続のことを考えて、所有する財産のすべてについて記入しておきましょう。自治体から届く課税明細書は、不動産の全体を把握するために役立ちます。

【預貯金】

記入日

年 月 日

通帳を作っていない口座やネット銀行の口座は見落としがちになるので注意しましょう。

備考欄にはその口座の用途、口座引き落としの契約の内容、連絡先を記入しておくくと便利です。

銀行名		支店名		預貯金の種類	☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期 ☐ その他
口座番号			名義人名		
Web ID			備考		
銀行名		支店名		預貯金の種類	☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期 ☐ その他
口座番号			名義人名		
Web ID			備考		
銀行名		支店名		預貯金の種類	☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期 ☐ その他
口座番号			名義人名		
Web ID			備考		
銀行名		支店名		預貯金の種類	☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期 ☐ その他
口座番号			名義人名		
Web ID			備考		
銀行名		支店名		預貯金の種類	☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期 ☐ その他
口座番号			名義人名		
Web ID			備考		
銀行名		支店名		預貯金の種類	☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期 ☐ その他
口座番号			名義人名		
Web ID			備考		

【不動産について】

記入日

年 月 日

形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		

名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			

形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			
形態	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ 田畑 ☐ その他：		
所在地	〒		
名義人		持分	
用途	☐ 自宅 ☐ 賃貸 ☐ 別荘 ☐ その他：		
備考			

【有価証券】（株式・投資信託・国債など）

記入日

年 月 日

証券会社または 銀行名	支店名	口座番号	担当者名	備考

【貸金庫】

記入日

年 月 日

銀行名		支店名	
所在地	〒		
連絡先			
備考			

【大切な動産など】（貴金属・宝飾品など）

記入日

年 月 日

名称	入手金額	保管場所	連絡先	備考

【貸付金】

記入日

年 月 日

借主の名前		連絡先	
貸付金額	円	貸付日	年 月 日
返済期限		返済方法	
契約書の有無	☐ あり（保管場所：） ☐ なし		
貸付理由など			
借主の名前		連絡先	
貸付金額	円	貸付日	年 月 日
返済期限		返済方法	
契約書の有無	☐ あり（保管場所：） ☐ なし		
貸付理由など			
借主の名前		連絡先	
貸付金額	円	貸付日	年 月 日
返済期限		返済方法	
契約書の有無	☐ あり（保管場所：） ☐ なし		
貸付理由など			

【レンタル倉庫・トランクルーム】

記入日

年 月 日

契約社名	所在地	連絡先	保管品

(4) 口座引き落とし&クレジットに関する情報

【口座引き落とし】

記入日

年 月 日

口座から自動引き落としの手続きをしているものは、変更の手続きに困らないように整理しておきましょう。

項目	銀行・支店名	口座番号	引落日	備考
電気料金			毎月 日	
水道料金			毎月 日	
電話料金			毎月 日	
携帯電話料金			毎月 日	
新聞購読料			毎月 日	
NHK 受信料			毎月 日	
ガス料金			毎月 日	
火災保険料				
地震保険料				
生命保険料				
クレジットカード				
クレジットカード				
クレジットカード				

※…特に携帯で使用しているアプリのサブスクなど、見た目にわからない引き落としは注意しないと、いつまでも引き落とされることになります。

【クレジットカードの支払い】

記入日

年 月 日

カード会社	銀行・支店名	口座番号	引落日	備考
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	

【電子マネー・ポイントカード】

記入日

年 月 日

カード名	カード番号	紛失時の連絡先 ()	備考

(5) 保険に関する情報

【生命保険・共済保険】

記入日

年 月 日

生命保険・医療保険および火災保険・地震保険、自動車保険などに加入している場合は、それぞれに関して記入しておきましょう。

保険の種類			
保険会社名	担当者		
	連絡先		
証券番号	証券保管場所		
契約者	被保険者		
	死亡保険金 受取人名		
備考			
保険の種類			
保険会社名	担当者		
	連絡先		
証券番号	証券保管場所		
契約者	被保険者		
	死亡保険金 受取人名		
備考			

保険の種類			
保険会社名		担当者	
		連絡先	
証券番号		証券保管場所	
契約者		被保険者	
		死亡保険金 受取人名	
備考			
保険の種類			
保険会社名		担当者	
		連絡先	
証券番号		証券保管場所	
契約者		被保険者	
		死亡保険金 受取人名	
備考			
保険の種類			
保険会社名		担当者	
		連絡先	
証券番号		証券保管場所	
契約者		被保険者	
		死亡保険金 受取人名	
備考			
保険の種類			
保険会社名		担当者	
		連絡先	
証券番号		証券保管場所	
契約者		被保険者	
		死亡保険金 受取人名	
備考			
保険の種類			
保険会社名		担当者	
		連絡先	
証券番号		証券保管場所	
契約者		被保険者	
		死亡保険金 受取人名	
備考			

【自動車保険】

記入日

年 月 日

保険会社名		連絡先	
保険の種類	☐ 自賠責 ☐ 任意	証券番号	
車名		登録番号	
保険期間		車体番号	
保険会社名		連絡先	
保険の種類	☐ 自賠責 ☐ 任意	証券番号	
車名		登録番号	
保険期間		車体番号	
保険会社名		連絡先	
保険の種類	☐ 自賠責 ☐ 任意	証券番号	
車名		登録番号	
保険期間		車体番号	

【火災保険など】

記入日

年 月 日

保険会社名		保険の種類	
連絡先		備考	
保険会社名		保険の種類	
連絡先		備考	
保険会社名		保険の種類	
連絡先		備考	
保険会社名		保険の種類	
連絡先		備考	

(6) 年金に関する情報

年金は、加入が義務づけられている公的年金、個人的に加入している私的年金に分けて記入しましょう。企業年金や個人年金なども忘れずに記入しましょう。

【公的年金】		記入日	年	月	日
基礎年金番号					
年金証書番号		証書保管場所			
加入したことの ある年金	☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ 共済年金 ☐ その他：				
年金コード (年金をもらっている人)					
支給開始（予定）	年 月 日				
支給日		毎月の支給額			
振込先	銀行名・支店名				
	口座番号				
	口座名義人名				
備考					

【個人年金】		記入日	年	月	日
年金の名称		保険会社名			
受取開始日		受取期間			
振込先	銀行名・支店名				
	口座番号				
	口座名義人名				
備考					
年金の名称		保険会社名			
受取開始日		受取期間			
振込先	銀行名・支店名				
	口座番号				
	口座名義人名				
備考					

(7) 負債に関する情報

負債も相続で引き継がれますが、プラスの財産よりマイナスの財産（負債）の方が多い場合は、相続を放棄することで、借金を背負わなくても大丈夫です。住宅ローンが残っている時は、団体信用生命保険の加入の有無も重要なポイントとなるのでチェックしておきましょう。

【負債の状況】

記入日

年 月 日

☐ 借金がある

☐ 保証債務がある

☐ 借金は一切ない

【借入金・ローンについて】

記入日

年 月 日

種類	☐ 住宅ローン ☐ カードローン	☐ 自動車ローン ☐ 知人からの借金	☐ 教育ローン ☐ その他：
借入先		連絡先	
借入金額		借入日	年 月 日
返済方法		完済予定日	年 月 日
担保の有無	☐ あり（内容： ） ☐ なし		
借入金残高	円（ 年 月 日現在）		
備考			

【保証債務について】

記入日

年 月 日

保証した相手 （主たる債務者）		連絡先	
お金を貸した人 （債権者）		連絡先	
保証日	年 月 日	保証金額	
保証した理由など			

（８）デジタル資産に関する情報

デジタル資産は、パソコンなどの機器内やインターネット上に残された個人データのことをいいます。遺された方が取り扱いに困らないように、できるかぎり保存先やデータの処分方法を決めて書き残しておきましょう。

【携帯電話の情報と処分について】

記入日

年 月 日

契約会社		名義人	
電話番号			
メールアドレス	@		
死亡後の端末の扱い	☐ 内容を見ないでほしい ☐ 家族に任せる ☐ 内容を見られても気にしない ☐ その他： ☐ 内容を消去して廃棄処分にしてほしい		
処分時の連絡先			

【パソコンの情報と処分について】

記入日

年 月 日

メーカー名		型番	
ユーザー名			
メールアドレス	@		
死亡後の端末の扱い	☐ 内容を見ないでほしい ☐ 内容を見られても気にしない ☐ 内容を消去して廃棄処分にしてほしい ☐ 内容を消去して家族で自由に使ってほしい ☐ 家族に任せる ☐ その他：		
サポートの連絡先			

【プロバイダの契約について】

記入日

年 月 日

プロバイダ名		連絡先	
メールアドレス	@		
死亡後の端末の扱い	☐ 引き継いでほしい ☐ メールはすべて削除してほしい ☐ 解約してほしい ☐ その他：		

【ホームページ、ブログ、SNS について】

記入日

年 月 日

種類	☐ ホームページ ☐ ブログ ☐ SNS ☐ その他：		
名称			
URL			
ID、パスワードなど			
死亡後の扱い	☐ 訃報連絡を掲載してほしい ☐ すみやかに閉鎖してほしい ☐ その他：		
種類	☐ ホームページ ☐ ブログ ☐ SNS ☐ その他：		
名称			
URL			
ID、パスワードなど			
死亡後の扱い	☐ 訃報連絡を掲載してほしい ☐ すみやかに閉鎖してほしい ☐ その他：		
種類	☐ ホームページ ☐ ブログ ☐ SNS ☐ その他：		
名称			
URL			
ID、パスワードなど			
死亡後の扱い	☐ 訃報連絡を掲載してほしい ☐ すみやかに閉鎖してほしい ☐ その他：		

【デジタルデータの取り扱いについて】

記入日

年 月 日

取り扱い	☐ すべて内容を見ないで処分してほしい ☐ 内容を見られても気にしない ☐ 家族に任せる ☐ 残しておいてほしいデータがある ☐ データを渡してほしい人がある	
保存先	☐ CD/DVD・ブルーレイディスク ☐ SD カード ☐ USB メモリー ☐ 外付けハードディスク ☐ その他：	
保管場所		
渡したいデータ	何に保存した：	どのデータ：
データを渡したい人	名前	続柄
	〒 住所	
	連絡先	
渡したいデータ	何に保存した：	どのデータ：
データを渡したい人	名前	続柄
	〒 住所	
	連絡先	

【Web サービスの ID などについて】

記入日

年 月 日

利用サイト名	
登録メールアドレス	
ID	
パスワード	
利用サイト名	
登録メールアドレス	
ID	
パスワード	
利用サイト名	
登録メールアドレス	
ID	
パスワード	
利用サイト名	
登録メールアドレス	
ID	
パスワード	
利用サイト名	
登録メールアドレス	
ID	
パスワード	
利用サイト名	
登録メールアドレス	
ID	
パスワード	

(9) 介護に関する情報

介護の方法、希望の施設、費用等に関する希望などを下記に記入しておきましょう。

【希望の介護方法について】

記入日

年 月 日

介護してほしい場所	☐ 自宅がいい ☐ 介護施設がいい ☐ 家族に任せる ☐ 特に希望はない ☐ 家族のうち（名前： ）の意見を尊重して決 めてほしい
介護をお願いしたい人	☐ 家族にお願いしたい（お願いしたい家族の名前： ） ☐ ヘルパーなどのプロにお願いしたい ☐ その他（ ）

【希望の施設について】

記入日

年 月 日

希望する施設の種類	☐ サービス付き高齢者向け住宅 ☐ 住宅型有料老人ホーム ☐ 介護付き有料老人ホーム ☐ 認知症対応型グループホーム ☐ その他の希望する施設 ☐ 家族に任せる
希望する施設の詳細	施設名： _____ 〒 _____ 所在地： _____ 担当者： _____ 連絡先： _____（ ）

【介護してくれる人に伝えておきたいこと】

記入日

年 月 日

食べ物について	アレルギーがあり、食べられない食材：
	苦手な食材：
	好きなメニュー：
	好きなおやつ：
	好きな味付け ☐ 濃い ☐ 薄い ☐ 辛め ☐ 甘め ☐ その他（ ）
	食事へのこだわり：
趣味について	好きなスポーツやスポーツ選手：
	好きな音楽や歌手：
	好きなテレビ番組や芸能人：
	趣味や習慣など：

年 月 日

— 51 —

(11) 葬儀に関する情報

葬儀に関して、場所、費用など希望することなどを記入しておきましょう。

【葬式】		記入日	年	月	日
希望と理由	☐ 葬式を挙げてほしい（理由： ） ☐ 葬式は挙げないでほしい（理由： ） ☐ 家族に任せる（任せたい家族の名前： ）				
菩提寺や宗教施設	名称：〒		連絡先：（ ）		
	所在地：〒				
葬式の場所	☐ 自宅 ☐ 葬儀施設 ☐ 宗教施設 ☐ その他（ ） ☐ 家族に任せる				
	名称：〒		連絡先：（ ）		
	所在地：〒				
【葬式の事前準備と費用の工面方法】		記入日	年	月	日
事前準備の有無	☐ 葬式の事前準備は行っていない ☐ 事前準備を行っている				
事前準備の内容	☐ 葬儀業者の会員になっている ☐ 葬儀場や施設を予約している ☐ 死後事務委任契約を結んでいる ☐ その他（ ）				
契約している事業者	事業者名：〒		担当者名：〒		
	契約内容：〒		電話番号：（ ）		
	所在地：〒				
葬儀にかかる費用	☐ わからない ☐ 上限（ ）円ぐらいで収めてほしい ☐ 見積もりをとっている（ ）円ぐらい ☐ その他（ ）				
費用の準備	☐ 特に準備していない ☐ 準備している				
費用の工面方法	☐ 私の預貯金を葬儀費用に充ててほしい （銀行名、支店名： ）				
	☐ 私の保険金や積み立てなどを葬儀費用に充ててほしい （保険会社名、連絡先など： ）				
	☐ その他（ ）				

【葬式のときの希望】

記入日

年 月 日

喪主について	☐ 任せたい人がいる（名前： 電話番号： （ ） ） ☐ 家族に任せる
戒名について	☐ すでに授かっている（戒名： 授かった寺： ） ☐ 戒名はいらない（理由： ） ☐ 戒名はつけてほしい
具体的な希望	☐ 標準的なランクの戒名をつけてほしい ☐ 高ランクの戒名をつけてほしい ☐ その他（ ）
葬式の進行	☐ 特に考えていない ☐ 家族に任せる ☐ 以下のとおり進行してほしい
具体的な希望	☐ 一般的な進め方がいい（通夜→葬儀・告別式→火葬） ☐ 通夜を行わない一日葬がいい（葬儀・告別式→火葬） ☐ 家族や近親者だけの密葬がいい（葬儀→火葬→後日、お別れ会） ☐ 火葬のみでいい ☐ その他（ ）
遺影	☐ 特に考えていない ☐ 家族に任せる ☐ 以下の写真を遺影に使ってほしい
写真の保管場所	☐ 終活ノートに貼り付け（私のベストショット） ☐ その他の保管場所（ ）
香典・供花	☐ どちらもいただいてほしい ☐ （ ☐ 香典・ ☐ 供花）だけいただいてほしい ☐ どちらも辞退してほしい ☐ 家族に任せる
香典返し	希望：
祭壇・飾り付け	☐ 白木祭壇 ☐ 生花祭壇 ☐ 造花祭壇 ☐ その他（ ） ☐ 家族に任せる
その他の希望	
参列者へのメッセージ	☐ 特に用意していない ☐ 用意した私の音声や映像を流してほしい ☐ 用意した私のメッセージを読み上げてほしい ☐ 読み上げてほしいメッセージがある
音声や映像の保管場所	種類： ☐ 音声 ☐ 映像 ☐ メッセージ 保管場所：（ ）
読み上げてほしいメッセージ	
備考	

ベストショット

(12) お墓に関する情報

現在のお墓の状況と亡くなった後のお墓の希望について記入しておきましょう。

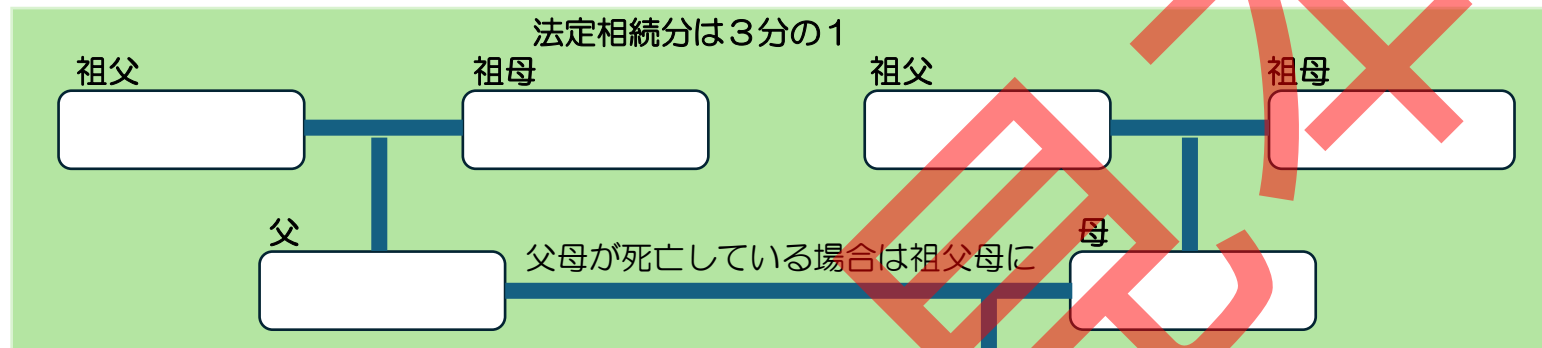
【お墓】		記入日	年	月	日
お墓の有無	☐ 持っていない ☐ これから持つ予定（ 年 月頃） ☐ 持っていないが、入るお墓は決まっている ☐ 自分のお墓を持っている				
お墓の状況	☐ 家族墓（一般墓） ☐ 納骨堂 ☐ 共同墓地（合葬墓・合祀墓） ☐ 樹木葬墓 ☐ その他				
お墓の名称		連絡先	（ ）		
所在地					
備考					
現在のお墓の維持、処分	☐ お墓を承継してほしい ☐ 墓じまい（改葬）してほしい ☐ その他（ ）				
希望する承継者	名前：	続柄：	連絡先：	（ ）	
墓じまいをする場合	遺骨の処理方法	☐ 新しいお墓に埋葬 ☐ 共同墓地に合葬・合祀 ☐ 散骨 ☐ その他（ ）			
	遺骨を納めるお墓	名称：	連絡先：		
		所在地：			
	対応をお願いしたい人	名前：	連絡先：		
	住所：				
備考					
新しいお墓を持つ	お墓の種類： ☐ 寺院墓地 ☐ 公営墓地 ☐ 民間墓地 ☐ 納骨堂 ☐ 共同墓地 ☐ その他（ ）				
お墓を建てる場所	☐ 特に考えていない ☐ 考えている（具体的な市町村： ）				
備考					

お墓の費用	万円ぐらい	見積り	☐ 取っている	☐ 取っていない
費用の準備	☐ 準備していない ☐ 準備できている ☐ 準備中（現在 万円）			
取得予定日	年 月頃			
備考				
継承者の有無	☐ いる ☐ いない ☐ 永代供養にしてほしい			
新しいお墓の 継承予定者	名前：		続柄：	
	〒 住所：			
	連絡先： （ ）			
備考				
お墓を持たない 場合	☐ 共同墓地で永代供養をしてほしい ☐ 散骨してほしい ☐ 遺骨を手元供養してほしい ☐ その他（ ）			
上記を希望 する理由				
納骨・供養を お願いしたい人	☐ お願いしたい人がいる（名前： 続柄： ） ☐ 事業者に依頼している（事業者名： ） ☐ 特に考えていない ☐ その他（ ）			
依頼の事業者	事業者名：		担当者名：	
	〒 所在地：			
	電話番号： （ ）			
依頼したい人	名前：		続柄：	
	〒 住所：			
	固定電話： （ ）		携帯電話： （ ）	
依頼している内容				
納骨・供養の費用	☐ 特に考えていない ☐ すでに謝礼金など支払済み ☐ これから支払予定（ 円ぐらい、 年 月頃）			
充てる資金	☐ 預貯金 ☐ 保険金 ☐ その他（ ）			

(13) 家系図に関する情報

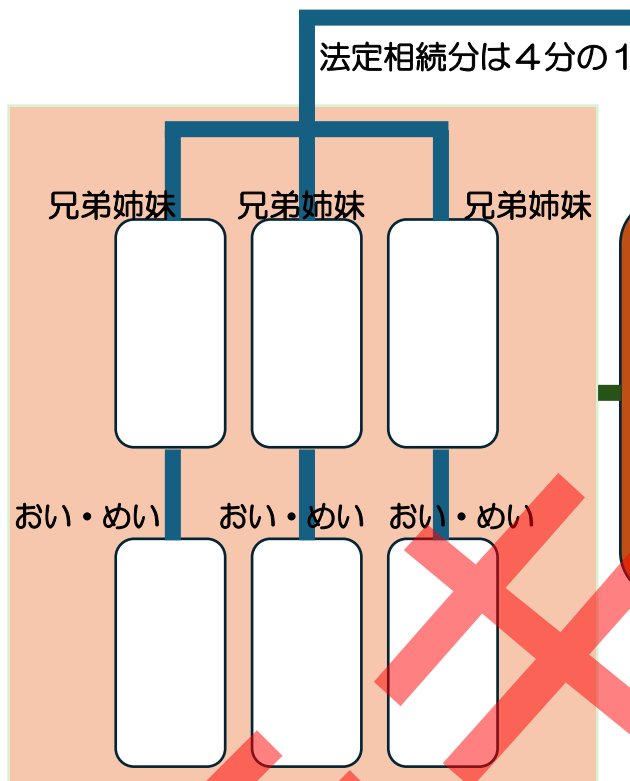
記入日 年 月 日

死亡した人の名前の横には×をつけておきましょう。



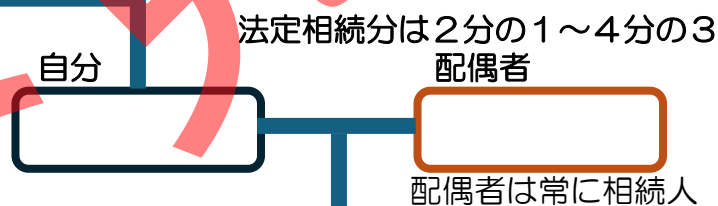
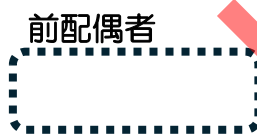
第二順位

兄弟姉妹が死亡している場合はおい・めいに

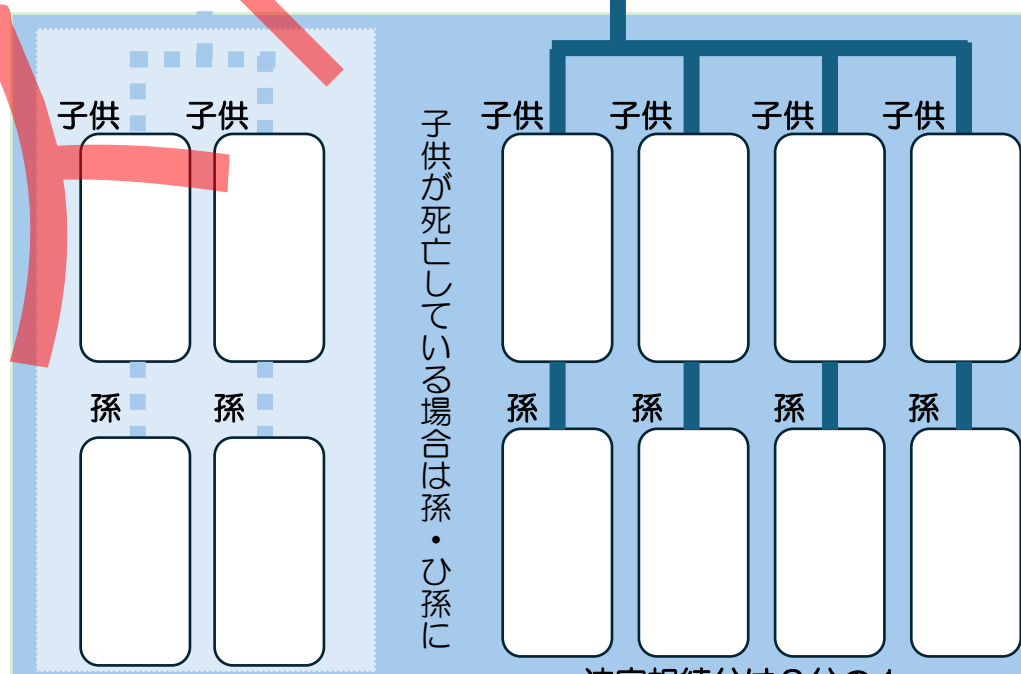


第三順位

自分が死亡した場合に、法定相続人が誰になるのかを知るために家系図を書くことが重要です。



第一順位



(14) 贈与に関する情報

相続する場合に大切な情報なので、遺贈した場合は記入しておきましょう。

【生前贈与の有無】

記入日

年 月 日

贈与の有無	☐ あり ☐ なし ☐ 覚えていない ☐ その他（ ）
贈与の種類	☐ 定期贈与 ☐ 相続時精算課税 ☐ 住宅取得資金の贈与 ☐ 教育資金の贈与 ☐ 結婚・子育て資金の贈与 ☐ その他の贈与

【定期贈与】

記入日

年 月 日

	贈与した日 または 期間	贈与額	贈与の理由
贈与した相手	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
続柄 (関係)	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
	贈与した日 または 期間	贈与額	贈与の理由
贈与した相手	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
続柄 (関係)	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
	贈与した日 または 期間	贈与額	贈与の理由
贈与した相手	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
続柄 (関係)	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	
	年 月 日 (年 月～ 年 月)	円	

【相続時精算課税による贈与】

記入日

年 月 日

贈与した相手	贈与額	贈与した日	贈与税の申告	贈与の目的・理由
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	

【住宅取得資金の贈与】

記入日

年 月 日

贈与した相手	贈与額	贈与した日	特例の申告	贈与の目的・理由
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	

【教育資金の贈与】

記入日

年 月 日

贈与した相手	贈与額	贈与した日	特例の申告	贈与の目的・理由
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	

【結婚・子育て資金の贈与】

記入日

年 月 日

贈与した相手	贈与額	贈与した日	特例の申告	贈与の目的・理由
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	

【その他の贈与】（期限付き贈与・死因贈与）

記入日

年 月 日

贈与した相手	贈与額	贈与した日	特例の申告	贈与の条件など
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	
	円	年 月 日	申告・未申告	

(15) 遺言に関する情報

遺言書がある場合は、遺言書の種類などを記入しておきましょう。

【遺言書の有無】

記入日

年 月 日

☐ 作成している（理由： _____ ）

☐ 作成していない（理由： _____ ）

【遺言書の種類・保管場所・作成日・遺言執行者】

記入日

年 月 日

遺言書の種類	☐ 自筆証書遺言	☐ 公正証書遺言	☐ 秘密証書遺言
保管場所			
作成日	年 月 日（一番新しい遺言書の日付）		
遺言執行者	名前：	職業：	間柄：
	〒 住所：		
	固定電話：	（ ）	携帯電話：

【依頼・相談している専門家（弁護士・税理士）】

記入日

年 月 日

専門家の名前		職業		事務所名	
住所	〒 住所：				
電話番号	固定電話：	（ ）	携帯電話：	（ ）	
依頼の内容					

(16) 遺産分割に関する情報

遺産分割に関して、自分の希望があるようなら、具体的に記入しておきましょう。

【遺産分割の希望】

記入日

年 月 日

自分の考え・希望

- ☐ 遺言書を作成しているので、遺言書どおりに遺産を分け合ってほしい
- ☐ 法定相続分通りに遺産を分け合ってほしい
- ☐ 相続人全員で話し合って遺産分割協議の結果に任せたい
- ☐ その他（ ）

【特別な遺産・遺品と相続人】

記入日

年 月 日

遺産・遺品の種類		相続してほしい人	
遺産・遺品への思い			
遺産・遺品の種類		相続してほしい人	
遺産・遺品への思い			
遺産・遺品の種類		相続してほしい人	
遺産・遺品への思い			
遺産・遺品の種類		相続してほしい人	
遺産・遺品への思い			

(17) やり残したことにに関する情報

これまでの人生でやり残したこと（悔いが残ること）を挙げてみましょう。

【やり残したこと】

記入日

年 月 日

- 子供のころの夢は叶いましたか？
- やりたかったことは全部実行できましたか？
- お世話になった人への感謝は伝えましたか？

【実践計画】

記入日

年 月 日

実行したいこと	実行予定日	実行完了日

6. あなたの想い

終活ノートの最後に、あなたが大切に想っている人に向けて、亡くなった後に読んでもらえるようにここに記入しておきましょう。

記入日

年 月 日

大切な人への一言

大切な人の名前（ ）さんへ 記入日 年 月 日

大切な人の名前（ ）さんへ 記入日 年 月 日

大切な人の名前（

）さんへ 記入日 年 月 日

大切な人の名前（

）さんへ 記入日 年 月 日

手帳外見本

終活ノート作成

2025 年 4 月 30 日 初版 第 1 刷発行

本書の無断複写複製(コピー)は、特定の場合を除き、著作権者の権利侵害になります。

連絡先

- Microsoft、Windows は、米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。
- その他、記載されている会社名、製品名は、各社の商標および登録商標です。
- テキストに記載されている内容、仕様は予告なしに変更されることがあります。
- 本文中では、®や TM などのマークは省略しています。
- 本文中での挿絵は、フリーイラスト素材集「いらすとや」または「イラスト AC」の、パブリックドメインのライセンスのものを利用しています。