

終活、はじめてみませんか

終活ライフセミナー

あなたは、自分らしく人生を締めくくる準備をしていますか？

SORA総合支援事務所

メニュー

- 1、終活とは
- 2、終活が必要になったわけ
- 3、終活の効果
- 4、終活を始めるタイミング
- 5、具体的な終活の内容
- 6、エンディングノート

終活とは

気力・体力・判断力

人生の終わりに向けて、
最後まで自分らしくいられるために、
元気なうちに前向きに、
自分が死ぬまでのことと、自分が死んだ後のことを
具体的に考え、希望を伝え、準備すること

自分が死ぬまでのこと

- 今までの自分の振り返りとこれからの生き方プランニング
- 医療の希望・介護の希望
- お金や財産の整理（相続対策）
- 遺言書・家族へのメッセージの作成

自分が死んでからのこと（死後の準備）

- 葬儀・埋葬
- 死後の必要な事務手続き
- 財産の振り分け方・相続税の申告

終活が必要になったわけ

昔は

家族や地域のつながりが大きく多くのことは協力し合うことで解決できました。周囲に任せておけば安心して暮らすことができた。

現在は

長寿化、核家族化、少子化、選択肢の多様化などの社会の変化が大きく自分の最期を迎えるためには、知識をつけ、選択をしていかねばならなくなった。

そこで

自分が望む人生の最期を迎えるための気持ちの整理と準備が必要になった。

自分の意思を自分で伝えられないことも想定し、自分の希望や要望を事前に決めて伝えておく「終活」が必要となった。

終活の効果

何が不安かを具体的に考えて、対策がとれるところ

将来のことを考えて行くうちにこれからどのように過ごしていけばよいか

具体的に見えてくるところ

- 慌てなくてすむ
- 後悔が少ない
- 医療者や介護者に自分の意思を知ってもらえる
- これからの生き方が明確になり不安が減る
- これからの経済的な目途が立つ
- 家族も「もしもの時」の準備ができる
- しきたりなどの申し送り送りができる

終活を始めるタイミング

「いつ始めるか」より「気になったとき」に始めるのが大切

- 人生の節目（定年退職・還暦・古希）
- 告知や余命宣告を受けたとき
- 周囲で困ったり、もめた事例を聞いたとき
- 雑誌の特集やテレビで気になったとき
- セミナー・講演会で興味を持ったとき
- エンディングノートに興味を持ったとき
- 子や孫から勧められたとき



▼「そろそろかな」と思った時が終活を始めるベストなタイミングです

終活の成功の秘訣

- 身体も頭も元気な時に始める
- 節目の時を利用して万一の時に備える
- 「終活を始めたい」と思った時に始める

終活には「気力」「体力」「判断力」が必要です。早め早めに取り組み後悔しないエンディングプランを組み立てていくことが成功の秘訣です

具体的な終活の内容

- 医療の希望
- 介護について
- 自分の最期は誰に連絡をして欲しいか
- 子や孫への伝言簿（家系図の作成）
- 遺言書・相続について
- 財産の整理・整頓（財産の棚卸し）
- 相続税について
- 葬儀・お墓について
- 老後の万一を支える契約
- 最期まで自分らしく生きるお金の算段



医療の希望

終末期医療における意思表示の重要性

- 告知と余命宣告についての希望
 - 延命治療を望むか拒否するか
 - 尊厳死宣告書（リビング・ウイル）の作成
 - ①不治かつ死が迫った状態では、単に死期を引き延ばすためだけの延命治療処置を断ること
 - ②苦痛をやわらげるための十分な緩和医療を希望すること
 - ③回復不能な遷延性意識障害（持続性植物状態）に陥った時には生命維持装置を取りやめて欲しいこと
- ※要望を遂行してくれたことに対する一切の責任が自分自身にあることを宣言すること



介護について

- 公的介護保険制度
- 利用料
- 介護認定の流れ
- 介護サービス計画に基づいたサービス



少しずつ体力が衰えて身の回りのことができなくなったり、認知症を患って自分のことが自分でわからなくなってしまうかもしれません。そんな時、状況に合わせて、どこで、誰に介護してもらいたいかの希望を示しておく必要があります。

自分の最後には誰に連絡をして欲しいか

- 住所録リストを作っておく
 - ▼知らせて欲しくない人がいればリストに記載しておくことも忘れずに
 - ▼危篤時・臨終時・会葬案内時
 - ▼知らせる相手 親族・友人知人・会社など
- おひとりさまの終活
 - ▼誰に託すかが重要なポイント
 - ▼日頃から万一の際にお願いすることを伝えておくことが必要です
 - ▼自分より若い世代の身内や友人とコミュニケーションをとっておくことも必要です

遺言書・相続について

遺言とは遺言者（被相続人）が生前に家族や第三者にどのように財産を分けるか、財産分与の方法を具体的に指定するものです。

相続とは死亡した人の財産が、その人と一定の身分関係にある人に移転することです。

- 遺言書の種類
- 法定相続人は誰か
- 法定相続分とは
- 代襲相続とは
- 相続欠格・廃除（相続人になれない人）
- 遺留分



財産の整理・整頓（財産の棚卸し）

財産の種類	準備すること
不動産（土地・建物・収益物件・農地）	<ul style="list-style-type: none">・ 誰にどこを相続させるのか・ 問題のある不動産はないか
預貯金	<ul style="list-style-type: none">・ 誰にいくら相続させるのか・ 相続税の納税資金は確保されているか
株式・投資信託など	<ul style="list-style-type: none">・ 誰に何をいくら相続させるか
生命保険・損害保険	<ul style="list-style-type: none">・ 契約関係、税金のかかり方を考慮する・ 相続税の納税資金
会員権・骨董品など	<ul style="list-style-type: none">・ 手続き関係について調査しておく
債権・債務・保証人	<ul style="list-style-type: none">・ 相続人が困らないように整理しておく
クレジットカード	<ul style="list-style-type: none">・ 解約手続きを調べておく

不動産（自宅）

- 土地建物の名義が誰になっているかを確認しておく
 - ※名義が親や祖父母などになっていれば自分に変更しておく
- 自宅は固定資産税の納付書などで、現在の不動産評価を確認する
 - ※土地の評価は相続税評価額になる
- 誰に譲るのか、あるいは自分に万一のことが起これば処分して現金化するのかなどを考えおく



不動産（農地・収益物件など）

- 名義変更されているか確認する
- 自分が従事できなくなった時に家族や周囲にどう引き継ぐか考えておく
- 誰にどこを相続させるかを考えておく
- 不動産として持ち続けるか現金化するかも考えておく



※境界の未確定や隣地ともめているような土地はできるだけ解決しておくこと

相続でもめる原因となりやすい不動産とは

- 市場価額が低いのに評価額が高い土地
 - ▼納税資金の確保に困る
- 収益性の低い不動産（貸家建付地）
 - ▼過去には収益も高い時期があったが、現状では低い状態が続いている
- 共有で相続した不動産
 - ▼権利関係の複雑化を招き、トラブルの引き金になる
- 固定資産税を払い続けている放置された不動産
 - ▼特に活用されていない更地がお荷物となっている

ワケアリ不動産の対処方法

- 収益が上がらない物件（貸家建付地の評価 2 割減）
 - ▼高額な資金を投入してでも物件を修繕する
 - ▼手を引く（土地も建物も売却する）
- 共有するという分割協議書にはサインをしない
 - ▼現物分割・換価分割・代償分割の方法を考える
- もめない相続にするために意思を明確にしておく
 - ▼遺言書の作成
 - ▼生前贈与の検討

不動産を正しく把握していないことが こじれの原因

- 昔は家督相続、現在は均分相続
- 自身の不動産のことを知らない
- 優良不動産と不良不動産の見分けがつかない
- 不動産相続に長けた専門家に頼めていない

ワケアリ不動産の解消で老後の生活も考えること

- 自身のこれからの生活
- 老後のライフスタイルを考え、必要資金を算段する（参考図）
- 病院や介護施設に入所する可能性もある
- 「もし余ったら相続させる」という考えでもいい
- ワケアリ不動産は早期に売却して老後の資金づくり

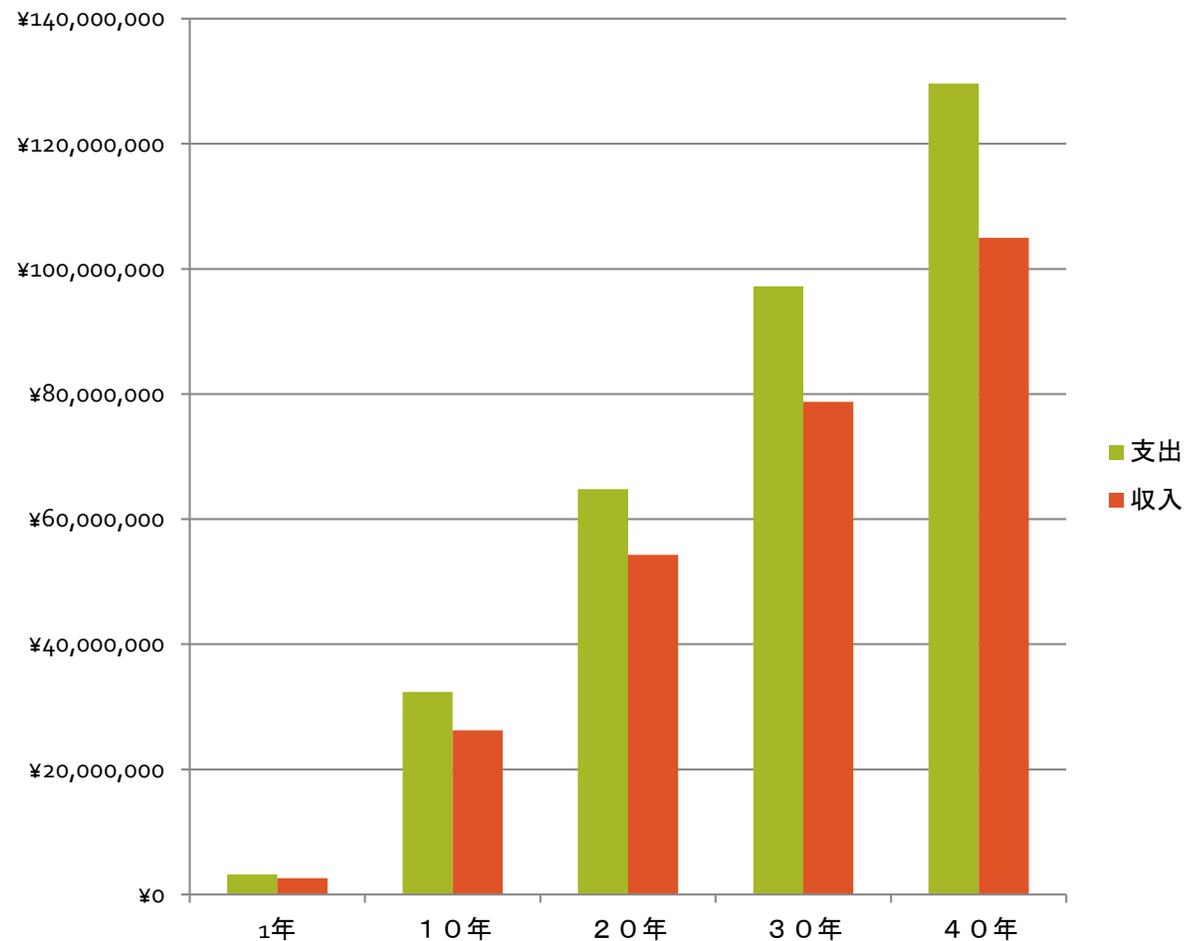
■ 高齢夫婦無職世帯 出典：平成24年度総務省家計調査より

世帯主60歳以上ですでに定年退職している世帯の毎月の家計支出の平均

実収入	21万8722円
消費支出	23万9878円
非消費支出	3万517円
不足額	5万1673円

消費支出＋非消費支出＝約27万円

	平均的な生活
1年	324万円
10年	3240万円
20年	6480万円
30年	9720万円
40年	1億2960万円



葬儀

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いたいかが決めておくことは大切です

ラストステージの希望

豪華
世間並み
身内のみ

葬儀全体の
希望

葬儀での個
別の希望

特別な希望

香典の寄付
など

従来型の葬儀
自由葬
家族葬
シンプル葬
直葬

葬儀の種類

葬儀にかか
る費用

葬儀の生前
予約契約

お墓

核家族化の影響で以前のようにお墓を維持継承していくことが難しくなりました

先祖祭祀から個人祭祀へ

寺院墓地

永代供養墓

霊園個別墓

霊園合葬墓

自然葬
(散骨など)

お墓の費用ってどれくらいかかるの？（参考）

- 新しくお墓を建立する場合：100万円～300万円
 - ▼永代供養料＋墓石工事費＋管理費含む
- 先祖代々のお墓の引っ越し：50万円～150万円
 - ▼墓地代は別途必要
- 永代供養納骨堂：50万円～200万円
- 永代供養墓：50万円～200万円
- 樹木葬：50万円～100万円
- 散骨：10万円～30万円
 - ▼チャーター、合同、代行委託で金額が変動。
散骨の方法やエリアなどは専門家へ相談が必要です



終活の重要なポイント

終活は「認知症」になってからでは手遅れ！！

各種手続や契約行為
子や孫への贈与
生命保険への加入
賃貸不動産の購入や売却
金融商品の購入
養子縁組

有効な対策が
とれない！

成年後見制度でも
対応できません！

元気で気力・体力・判断力が充実しているうちに行うことが大切です

成年後見制度

認知症

法定後見制度

- 判断能力が失われつつあるか既に失った場合

任意後見制度

- 判断能力がなくなった時に備えることができる

老後の万を支える契約

任意後見契約

判断能力を失ったときのためにしておく契約。もし認知症になって判断能力がなくなっても「こんなふうにして欲しい」ということを託すことができる制度。

- 財産管理委任契約

金融機関との預貯金取引（預金の引き出しや送金）、定期的な収入の受領や支出、費用の支払い（家賃や治療費の支払い）、生活に必要な財産の購入（買い物をしてもらったりすること）

- 死後事務委任契約

自己の死後の葬儀や埋葬等に関する事務について代理権を与えて、自己の死後の事務を委託する委任契約。当事者の特約で「委任者の死亡によっても契約を終了させない」と合意することもできる。

※見守り契約

生活支援や療養看護など支援する人が本人と定期的に面談や連絡をとり、備えとしての任意後見をスタートさせる時期などを相談したり、判断してもらう契約。

おわりに

現在はマネー主義です。なんでもかんでもお金のかかる世の中で、お金の
あるなしが私たちの老後や最期のときに大きな影響を与えています。

今までのように「なんとかなるさ」で最期を迎えたとき、「こんなはずでは
なかった」とご自身だけではなく家族も後悔させてしまう時代になりました。

そのような背景の中で登場したのが「終活」です。元気なうちに自分の望
む人生の最期を考え、準備する。しかし終活はご覧頂いたように短期間でで
きるものではありません。さまざまな分野について深く知り、どのような
終活を進めて行けばいいのか、間違った情報に惑わされることなく、正しい
知識を学んで頂き、元気なうちに前向きに終活を始めて頂きたいと思います。

神戸西相続総合センター SORA総合支援事務所

代表 福森千明

所在地 〒655-0017

兵庫県神戸市垂水区仲田

3丁目4番16号

TEL お客様専用ダイヤル

0120-781-568

E-mail sorajimukyoku@heart.ocn.ne.jp

Web <http://www.sorasouzoku.jp>

「垂水区 相続」でも検索可

