

あなたの場合は？ 「ハイ」 or 「イイエ」

- 子ども部屋はそのままだにしている
- 押し入れに何が入っているかわからない
- 認知症になっても子どもには頼りたくない、頼れない
- 介護や福祉の情報をあまり知らない
- 胃ろうや延命措置は受けたくない
- 葬儀費用くらい自分で用意したい
- 家族で葬儀やお墓について話し合ったことはない
- たいした財産はないから、遺言なんて関係ない
- 元気なので、老いじたくはもう少し後でいい
- エンディングにあたって子どもに迷惑をかけたたくない



心配事や悩み

<ご本人>

- 体が不自由になったら誰を頼ろう
- 認知症になったらどうしよう
- 終のすみかをどうしよう
- 自分らしい最後を迎えたいけれど…

<家族や子ども>

- どんな介護を望んでいるの？
- 延命治療はすべき？
- 葬儀やお墓をどうしよう
- 看取った後の手続きや遺品整理って大変…



エンディングを考え始めた時に！ なぜ、準備が必要なのか

[2大目的]

★人生のエンディングまで、よりよく、自分らしく生きる

★旅立った後に、家族や子どもが困らない

<ポイント！>

自分と家族の安心のために

知っておきたい 『知識』 『法律』

やっておきたい 『準備』 『手続き』 がある

やっておきたい準備は

★身の回りの整理＝人生の棚卸し

整理とは、捨てることではなく、
本当に大切なもの・

必要なものを見極めて、残すこと

★まさかの時の対策・手続き＝老いじたく

人生を心おきなく楽しむために、元気なうちに、
自分らしい老後やエンディングを考える



1. 人生の棚卸しをしよう

○棚卸しをしておきたいもの

- ・モノの整理
- ・思い出の整理
- ・情報の整理
- ・人付き合いの整理



<ポイント！>

整理するのは、モノだけじゃない。
思い出や人付き合いなども見直そう

住み替えも、整理のひとつ

★昔は隠居、今は住み替え

○住まいのチェックポイント

- ・夫婦ふたり(あるいは一人)に最適な広さか
- ・光熱費の負担が大きくないか
- ・庭などのメンテナンスはできるか
- ・バリアフリーやオール電化など安全仕様になっているか
- ・病院や介護者が近くにある、いるか

<ポイント!>

住み替えは、元気なうちに自分の意思で

2. まさかの時に備えよう

○まさかの時って？

- ・体が不自由になって動けない、寝たきりになる
- ・判断能力が衰えてきた
- ・認知症にかかってしまった

○最期のあり方を自分で決める

- ・延命治療よりターミナルケア
- ・自分が望む葬儀は？

<ポイント！>

元気なうちに考え、備えておく(書面にする)ことが大切！



知っておきたい頼れる制度

高齢や病気で動けない、
判断能力が衰えてきたら
サポートしてくれる人が必要！



★身内に頼りたくない時は…

1. 日常生活自立支援事業
2. 財産管理委任契約

★認知症になったときの備え

3. 成年後見制度

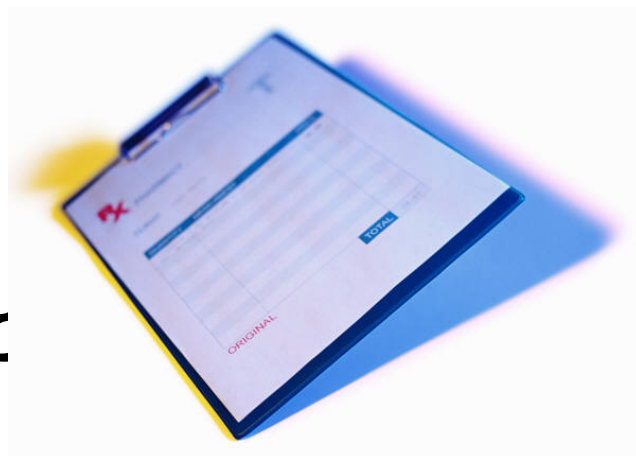
<ポイント！>

法律や制度(契約)を知り、上手に利用しよう

最期の迎え方

考えておきたいこと、準備しておきたいこと

- 1.延命治療について
- 2.葬儀について
- 3.お墓をどうするか
- 4.遺していく家族のために



<ポイント！>

遺された家族が困らないように
自分の意思をはっきりさせておく

遺産相続でもめないように

○遺産分割のトラブルが急増

- ・遺産が少なくてもトラブルは起きる
- ・分割できない遺産がある場合は要注意



○こんな場合は遺言書を書こう

- ・現金・預貯金以外の遺産が多い
- ・法定相続分と異なる遺産配分をしたい
- ・相続人以外にも遺産を分けたい
- ・遺族の構成が複雑
- ・遺産を与えたくない相続人がいる

○遺言書とその種類

- ・遺言書には法的な効力がある
- ・「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」の3種類

遺言書について(1)

○自筆証書遺言

- ・手軽に書ける、内容を知られない、お金がかからない

○法的に効力のある「自筆証書遺言」とするために

- ・全文を自筆で書く(ワープロ、代筆は不可)
- ・作成日付を正確に書く
- ・署名・押印(できれば実印)をする
- ・複数枚の時は割印を押す
- ・遺産を渡す相手の名前と財産が特定できるように

<ポイント！>

間違えると無効になるので要注意！

家庭裁判所での検認も必要

遺言書について (2)

○公正証書遺言

- ・公証役場で証人2人の立ち会いのもと、書遺言をつくってもらう

○公正証書遺言のメリット

- ・プロの公証人がつくるので書類不備のおそれがない
- ・原本は公証役場に保管されるので、紛失や改ざんの心配がない
- ・検認が不要で、死後すぐに相続手続きができる

<ポイント!>

遺言書は、自分の思い通りに

遺産を分けるためのもの

遺族が遺産分割でもめないように準備する

エンディングノート(1)

○エンディングノートとは

- ・いざというときに備えて、自分の希望や家族にメッセージを伝える
- ・人生の終末期をどう生きたいか、どうありたいかを考えて残しておく
- ・介護の要望や延命治療、葬儀など、家族が判断する助けとなる

<ポイント！>

遺言書とエンディングノートは違う

財産については「遺言書」

自分の考えを伝えるのは「エンディングノート」

エンディングノート(2)項目例

○自分自身を振り返る

出生からの経歴、家族、生年月日や血液型、趣味、記憶に残る思い出など

○身辺情報

既往症、家族・友人リスト、緊急連絡先、アカウント、PCデータなど

○介護と医療

介護・介護施設の利用、延命治療、
胃ろうその他の医療行為、臓器提供や献体など

○葬儀やお墓

最期の迎え方、葬儀の希望、自分の死を伝えて欲しい人のリスト、遺影について、
お墓や祭祀継承者など

○資産や負債

銀行口座や保険、年金、株券などの資産、ローンなどの負債、カード、
遺言書の有無、貸金庫など

○遺品整理とメッセージ

遺品の処分方法、大事なものの保管場所、家族へのメッセージなど

