

私の大切な情報

□✉ きほん

名前
生年月日
住所 〒

電話
携帯電話
本籍
住民票コード
マイナンバー
※戸籍謄本を用意しておくと良い
家系図を描いてみることも良い

✉ 遺言
□有(作成日 年月日) □無

□自筆証書遺言書
□公正証書遺言書(公証役場名)
保管場所
遺言執行者
連絡先

資産

⌚ 預貯金
金融機関 支店名 □座の種類 □座番号

※情報流出予防のためキャッシュカードの暗証番号は
書かないほうが良い
(エンディングノートの紛失を想定したうえで記入)

通帳や対応する銀行印も押印して保管

クレジットカードの情報も明記

▲HOUSE 不動産

物件
用途
名義
住所
登記簿上の所在

※一戸建ての財産に対して「何とか
後々まで残して欲しい等も明記

<http://www.hi-gyosei.jp/>

資産

●CAR その他の資産

品目
名義
金額
備考

財産管理

財産管理をお願いしたい人がいる
()

財産管理をお願いしている
□任意後見人()
□代理人()
□いない

後見制度

成年後見制度

認知症の方、知的障がいのある方など、判断能力が十分でない方の日常生活を尊重しながら、これらの方を支援する制度です。
判断能力が低下すると、介護施設を利用するための契約、医療・入院契約などの法律行為や不動産の管理・処分や現金・預金通帳の財産管理などを自ら行なうことが困難になったり、悪徳商法や強引なセールスに会わないと不安になります。

成年後見制度によって、このような方のために、代わりに契約をしたり、財産を管理するなどして、支えています。

成年後見制度には、判断能力が十分にある間に、信頼することができる方と公正証書で予め契約しておく任意後見制度と、すでに判断能力が低下している場合に利用する法定後見制度とがあり、さらに、法定後見制度には、後見・保佐・補助の3つの類型があります。

一般社団法人

北海道成年後見支援センター

平成21年7月に、北海道行政書士会の個人会員を構成員として、設立しました。後見制度のお手伝いができる会員も全道におりますのでお問い合わせください。

お問い合わせ ☎011-210-0650

KEY パスワード

パソコン

携帯電話

※PC起動時のパスワードは重要

色々な鍵

資産

●CASH 貸しているお金

相手の名前
連絡先
金額
日付
返済期限
返済方法
契約書有無

■STOCK 株式・投資信託

金融機関 支店名 支店コード □座番号

保険

♥♥ 生命保険

保険会社名
保険の種類
契約者名 被保険者名
保険金受取人
保険期間

負債

□¥ ローン

種類	住宅	自動車	()
借入先			
金額			
借入日			
借入残高			
完済予定			

※「負債」があれば隠さずに書く

「借金は恥ずかしいから、家族には内緒という人もいます。しかし、もしものことが起きた場合、相続放棄ができるのは3ヶ月まで。救済の道がないわけではありませんが、莫大な借金を遺族が苦労して返済するケースも実際に見ています。負債は必ず明記しておきましょう」

※ここに掲げた項目は大まかなものです。

欄も足りないので別の紙や市販のエンディングノートに書くと良いでしょう。あなたの何かのきっかけ作りになれば幸いです。まずは、ここに書いてみましょう。

Ending Notes

連絡して欲しい人

●PEOPLE 連絡先

名前
続柄
住所
電話
備考
※親戚・知人・友人など



■BED 医療・介護について

告知・延命処置
臓器提供や献血登録の有無
認知症にならうとしてほしいか
希望する介護施設や内容

葬儀・お墓

●CROWN 葬儀について

形式 □一般的に □家族葬
□お別れ会 □一任

宗教 生前予約済

葬儀社 互助会加入
依頼したい葬儀社

かけたい額 円

費用 □準備している()
□準備していない

□先祖の墓

埋葬 □生前に用意した
(場所 契約者)
□新規(一般的、納骨堂、永代供養)

使いたい遺影写真

※死亡の通知をしてほしい親戚や友人のリストも
忘れずに用意しておく

代々墓の他、夫婦墓、個人墓などの希望も

樹木葬や海洋散骨などの、お墓以外の葬送方法
を望む場合も希望を明記

Hokkaido Gyoseishoshikai hidaka shibu

エンディングノート 遺言書に関する意識調査

「国境なき医師団日本」が行なった「終活と遺贈に関する意識調査2016」

この調査は、インターネットで全国の15歳～69歳の男女を対象に行なったもので、その調査結果の中から有効なサンプル1,000名の結果を集計しました。

終活についての調査結果

終活の1つの手段として、「エンディングノートを用意しておきたいか」との質問に対して、「準備しておきたい」という人は、28.6%。つまり、回答者全体の4分の1程度の方が、エンディングノートを準備しておきたいと回答しています。

年代別で見ると、高齢になるほど「準備しておきたい」が増えています。(50代の92.8%)

「エンディングノートを作成するしたら、書いておきたいこと」は何か、との質問に対しては、次の事項が上位に入っています。

大切な人へのメッセージ 67.3%

資産の分け方 53.6%

延命治療の希望 45.1%

葬儀 40.9%

臓器の提供や献体 30.1%

(複数回答)



なお、「遺言書を用意しておきたいか」との質問に対して、「準備が必要」と回答した人は22.2%で、エンディングノートよりもさらに少ない結果でした。

エンディングノート

「終活」・「人生100年時代」等、色々な言葉があふれています。

終わらせるためなく、あかるく生きるため人生を振り返り、これからを見つめ直す。

終活の基本は健康管理であります。

- ・遺言書「死後の財産分与」
- ・遺書「最後のメッセージ」
- ・エンディングノート「人生の記録」

のように整理できると思いますが、

エンディングノートは暮らしの身近な「備忘録」として、色々なことが整理でき、日常の生活にも役立つことでしょう。

遺言書のように法的効力はありません。

遺書のように、死に特化した内容でもありませんが、いつか訪れる死に関して書かれることが多いでしょう。

そのため、最初に終末期医療についての対応や葬儀への希望、友人や知人などへの連絡先、貯蓄・保険・年金・その他の貴重品の情報など、家族が困惑しないための情報を書いておくのが良いでしょう。

あとは、何から書き始めて大丈夫。公式な書類ではありませんので、気持ちを楽にして、死後に伝えたいことや今の気持ちなど、ラフな感じで書いて構いません。イラストや写真を載せるなど、自分らしいエンディングのストーリーを作りましょう。

さらに、これからの夢や希望に関することも書きましょう。



北海道行政書士会日高支部

Hokkaido Gyoseishoshikai
hidaka shibu

056-0025

北海道日高郡新ひだか町静内木場町2-3-26

菊地淳史事務所内

電話 0146-42-3806 Fax 0146-42-3226

ホームページ <http://www.hi-gyosei.jp/>
eMAIL info@hi-gyosei.jp

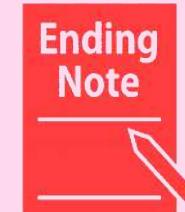


まずはメモ  人生の総括(終活)

あなたの夢と希望の記録
暮らしの身近な  備忘録

地域  に寄り添う

たのしい
くらしを
まもる



百年後も必要とされる
行政書士

エンディング
ノート

北海道行政書士会
マスコットキャラクター

あなたの
未来図作りの
お手伝い



北海道行政書士会日高支部