

電友会大阪北支部主催

# 終活セミナー

---

2024.11.30(sat) 11:00～ NTT淀川ビル & Web-Ex

セミナーにご参加ありがとうございます。

11時から始めます。

マイクはミュート(OFF)、カメラもOFFでお待ちください。

# 本日のテーマ

- **終活はライフプラン**
  - ・終活の認知度等について
  - ・人生の後半期を生き生きと過ごすためのライフプラン
  - ・終活プランのポイント
- **終活の仕方について**
  - ・終活の始めは棚卸から
  - ・財産のチェック
  - ・言い残したいことのチェック
  - ・エンディングノートのポイントについて
- **その他**

# 終活はライフプラン(1)

## ■ 終活の認知度等について

- (1)「終活」という言葉は、2009年の『週刊朝日』（朝日新聞出版）の連載記事といわれています。
- (2)「終活」という言葉の認知度について全国の20歳以上の男女3,096人に調査したところ、言葉が使い始めて短期間のわりに96.4%と高いです。  
(出典:2021年2月12日NPO法人ら・し・さ「終活意識全国調査」)
- (3)終活のイメージは、71.7%が「亡くなったときのための準備」とし、24.7%が「人生の後半期を生き生きと過ごすための準備」としています。
- (4)「終活」の言葉の響きから、お葬式やお墓、亡くなったときの手続きなど、後ろ向きのイメージがありますが、「人生の後半期を生き生きと過ごすための準備」としてライフプランしてみてもいかがでしょうか？

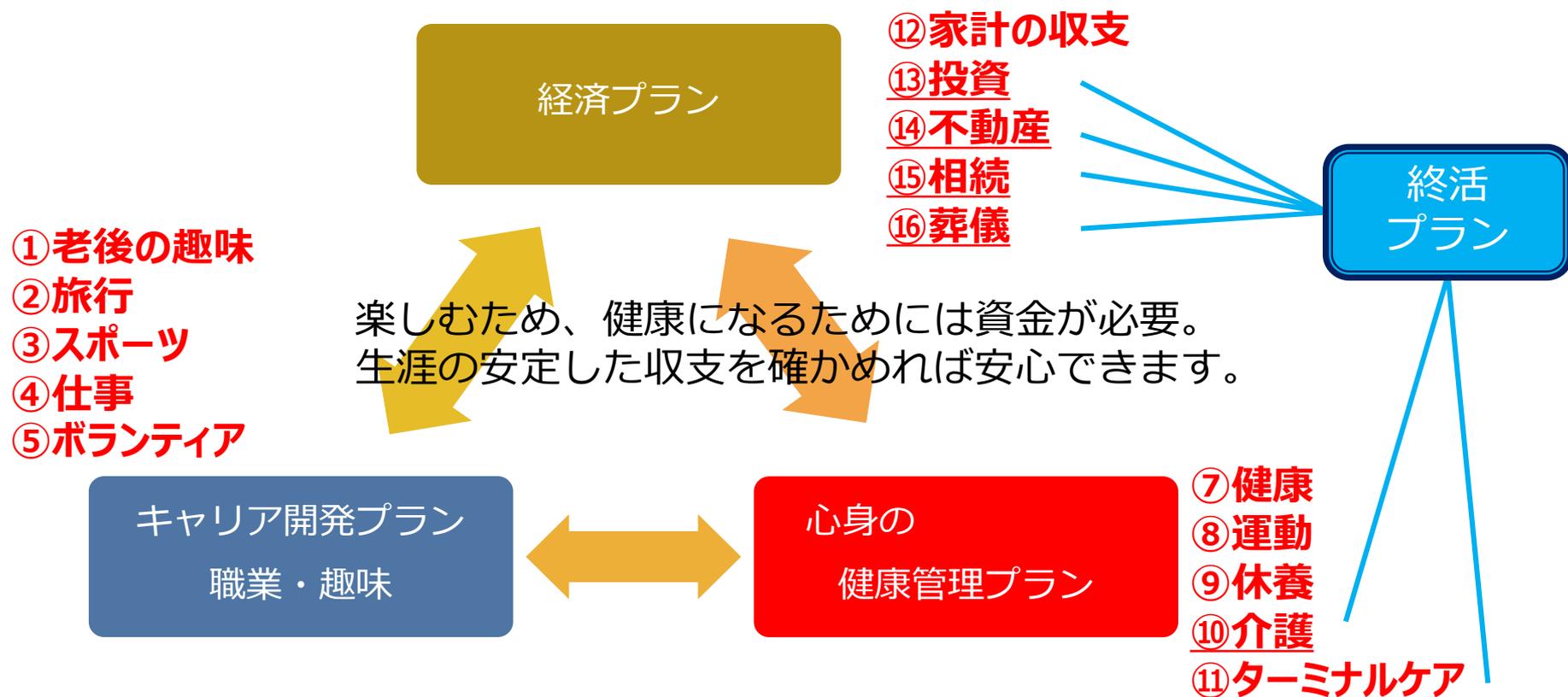


# 終活はライフプラン(2)

## ■ 人生の後半期を生き生きと過ごすためのライフプラン

ライフプランとは、将来的の予測できる変化(リスク)に備えた計画。

### ライフプランを構成しているプランとそのリスク(変化)



# 終活はライフプラン(3)

## ■ 終活プランのポイント

- (1) 終活とは本人が最期と向き合い、その時に向けて様々な準備を行うことです。
- (2) 財産や介護、お葬式、お墓など老後や死後のことについては、事前に決めておく  
と安心できますし、家族への負担も減らすことができるケースが多いです。  
また、最期までの生活や趣味等の楽しみ方も計画しておけば、支出も明確に  
なり更に安心できます。
- (3) 終活を始めるタイミング
  - ① 会社を退職とき
  - ② 健康に不安を感じたとき
  - ③ 親や配偶者に終活をすすめたいとき
  - ④ 子や孫の将来を考えたとき
  - ⑤ 近親者の不幸に接したとき

# 終活の始めは棚卸から

この棚卸しを書くことで、情報や希望を伝えることができ、自分自身の心や身辺を整理することもできます。

また、これからのことが整理できれば安心感を持てることができるでしょう。

## 今までのこと

- ・得意だった科目
- ・やってきた部活等
- ・興味があったもの
- ・就職後の研修等
- ・職業歴
- ・人脈
- ・病歴、ワークポイント

## 現在のこと

- ・家族、親族
- ・友人、知人
- ・資格
- ・預貯金、有価証券
- ・不動産
- ・借金
- ・年金等収入
- ・保険
- ・PC等デジタルデータ

## これからのこと

- ・やりたいこと
- ・行きたいところ
- ・終の棲家
- ・介護の希望
- ・ターミナルケア
- ・葬儀
- ・遺言、相続
- ・お墓

# 財産のチェック

棚卸をもとに次の事項をチェックしてみましょう。

項目	内容	備考
<p>預貯金</p> <p>有価証券</p>	<p>○通帳、カード、印鑑の保管場所</p> <p>○預入先、種類、口座番号等、金額、暗証番号等を記載</p>	<p>○暗証番号は秘匿性に注意</p> <p>○預貯金は、普通預貯金、定期預貯金、</p> <p>○有価証券は、株式、債券、投資信託等</p>
借入れ金	<p>○契約書等の保管場所</p> <p>○借入先、種類、金額、返済方法を記載</p>	<p>銀行等ローン</p> <p>カードローン</p> <p>リボルビング払い</p> <p>年金担保貸付制度</p> <p>福祉資金等</p>
不動産	<p>○不動産登記簿謄本の保管場所</p> <p>○種類、住所、所有権・抵当権設定内容等を記載</p>	<p>○土地は、宅地、田、畑、山林、原野、墓等</p> <p>○建物は、居宅、店舗、共同住宅、倉庫、車庫等</p>
保険	<p>○保険証書の保管場所</p> <p>○種類、保障(補償)内容、保険対象者(物件等)、保険金額を記載</p>	<p>○生命保険は、死亡、病気・ケガ、資金運用</p> <p>○損害保険は、火災、地震、自動車、自転車、傷害等</p>

# 言い残したいことのチェック(1)

項目	内容	備考
介護	<p>○介護のされ方の希望を記載</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現在の住まいでの介護(誰に)</li> <li>・ヘルパーの訪問での介護</li> <li>・デイサービス等通所での介護</li> <li>・介護保険施設に入所しての介護</li> </ul> <p>○認知症で介護サービスの契約ができない時は、法定後見制度、任意後見制度</p> <p>○介護施設等への入所費用 (年金等との差分の貯え)</p>	<p>○介護保険施設は、 特別養護老人ホーム 介護付有料老人ホーム 住宅型老人ホーム 介護老人保健施設 介護療養型医療施設 ケアハウス 他</p> <p>○その他 サービス付き高齢者向け 住宅等</p>
ターミナルケア (終末期医療)	<p>ターミナルケアとは、病気や寿命で余命がわずかになった人に対して医療的・看護的・介護的なケアをすることです。精神的・身体的な苦痛やストレスなどを緩和して、生活の質(QOL=クオリティ・オブ・ライフ)を保つことを目的としています。</p>	<p>○意思表示(リビング・ウィル)を書面で提出 (変更可)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 輸液</li> <li>② 中心静脈栄養</li> <li>③ 経管栄養(胃瘻を含む)</li> <li>④ 昇圧剤の投与</li> <li>⑤ (心肺停止時の)蘇生術</li> <li>⑥ 人工呼吸器</li> </ol>

# 言い残したいことのチェック(2)

項目	内容	備考
葬儀	<ul style="list-style-type: none"> <li>①葬儀社の依頼先</li> <li>②葬儀参列者の範囲(家族のみか)</li> <li>③葬儀の予算やお布施の額</li> <li>④葬儀費用の負担人</li> <li>⑤遠隔地の墓の扱いや相談先</li> <li>⑥法要出席者の範囲、お布施の額</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○葬祭費(国保・後期高齢) 3万～7万円</li> <li>○葬儀の積立制度</li> <li>○遺影の用意</li> </ul>
(葬儀の注意点)	<ul style="list-style-type: none"> <li>①費用を抑えすぎた結果、後悔する葬儀になることもある (自分の気持ちの整理がつかない) (「大切な人の死」の悲しみを癒したり、故人を偲ぶ場を提供できるのは葬儀を行う人) (家族・親族間や故人の友人・知人とのトラブル)</li> <li>②葬儀の見積もりをもらう</li> <li>③訃報連絡先、菩提寺の連絡先や宗派などを確認しておく</li> <li>④葬儀方法や供養方法は一人で決めない</li> </ul>	
お墓	<ul style="list-style-type: none"> <li>①納骨場所</li> <li>②残された人が故人を偲ぶ場所</li> <li>③その他の供養方法 散骨や樹木葬、納骨堂や永代供養墓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○遺骨の移転には「改葬許可申請書」が必要</li> <li>○墓じまい</li> <li>○関係者全員の同意</li> </ul>

# 言い残したいことのチェック

項目	内容	備考
相続	<ul style="list-style-type: none"> <li>○法定相続人の確認(家系図を書く)</li> <li>○資産の確認 (預金、金融財産、不動産、負債等)</li> <li>○遺産分割方法 (誰がどの財産をどのくらい相続するか) (現物分割、換価分割、代償分割)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○親の面倒を見たのに財産の分け方に納得がいかない</li> <li>○相続人の確定が大変 (認知の子、子がいない、行方不明者、認知症等)</li> <li>○遺留分請求</li> <li>○相続不動産に居住者</li> </ul>
遺言	<ul style="list-style-type: none"> <li>○公正証書遺言 公証人が作成し、公証役場に保管</li> <li>○自筆証書遺言 全文自筆、日付、署名、押印、相続人全員の戸籍謄本等書類</li> <li>○家族や信託銀行による遺言信託、委任契約</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前「相続」備考欄に該当する場合や相続人以外の人に渡したい、・寄付したい場合は遺言書を作成するのがベター</li> </ul>
お一人様	<p>次の場合の対処方法を事前に決めておく必要がある</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○預貯金の引出しや支払い等ができなくなった(判断力の有・無)</li> <li>○病気、怪我、認知症、介護状態になった時の入院・入所手続き</li> <li>○亡くなった場合の葬儀や納骨、死後の手続きや遺品・遺産</li> </ul>	

# エンディングノートのポイントについて

## 前項の各種チェックに基づきエンディングノート等に整理・記載する

エンディングノートは市販されていますが、無料ダウンロード版もあります。

項目	内容	備考
預貯金 有価証券	通帳・預入先、種類、口座番号等、金額、通帳、カード、暗証番号等	暗証番号は秘匿性に注意 株式、債券、投資信託
不動産	不動産登記簿謄本（住所、所有権・抵当権設定）	
借り入れ	契約書等（借入先、種類、金額、返済方法等）	銀行等ローン、カードローン、リボルビング払い、年金担保貸付制度、福祉資金等
年金等収入	年金証書等（厚生年金、基礎年金、NTT企業年金、個人年金等）	遺族年金、障害年金 個人年金・・・
保険	生命保険、医療保険、損害保険等	火災保険、自動車保険
介護の希望	自宅(誰が)、通所(誰が)、居宅	特別養護老人ホームは要介護3以上の認定が必要 必要資金の確認
その他	リビング・ウィル、葬儀、遺言、相続、お墓、デジタル情報、サブスク等	

# 終わりに

- 終活セミナーにご参加いただきありがとうございました。
- 質問のある方は、チャットまたは発言願います。
- 今後、どのような内容のセミナーをお望みですか？  
チャット（💬）で入力願います。
- 以降は、電友会大阪北支部へお願いします。  
\*電友会大阪北支部 [denyu10@vesta.ocn.ne.jp](mailto:denyu10@vesta.ocn.ne.jp)
- 今後も電友会行事にご参加ください。

