

01. 終活の重要性



終活とは

終活とは

「終活」とは、「人生の終わりのための活動」です。

人生の最期を迎えるまでの準備をおこなうことを意味します。

具体的には、身の回りの整理、財産の相続を円滑に進めるための計画や準備、葬儀や墓の準備がおこなわれています。

終活の目的とは

人生の終わりを考えることを通して、自分を見つめ直し今をより良く自分らしく生きることが、終活の1番の目的です。

終活は自分の死後のために、周りのことを考えて取り組む方も多くいます。

しかし、自分が健やかな気持ちで残りの人生を過ごすためや、充実した人生を送るためにも必要です。

終活のメリットとは

終活は自分と残された家族のためのものです。

終活のメリットを知らずに始めてしまうと、途中で終活に対するモチベーションが下がることがあります。

終活のメリットを知ることにより、終活をポジティブなものとして考えることができます。モチベーションをキープして続けるためにも、しっかりと終活のメリットについて知っておくことが重要です。終活のメリットは5つあります。それぞれ詳しく説明します。

1 死後の不安を解消できる

死に関する話題は縁起が悪いと考えられていることも多く、家族間であっても話題にならないことが多いです。

しかし、死後について身体的にも精神的にも不安を感じている方は多いのではないのでしょうか。

そのような中で、終活をおこなって介護や葬儀などの計画をしたことで、不安を解消できたという声が上がっています。

終活は自分についての実務的な内容が多く含まれるため、死に対する漠然とした不安を解消することができます。

2 家族の負担を減らす

葬儀やお墓など、何も決まっていない白紙の状態だと、万が一の場合、残された家族は決めるべきことが山積みです。これは家族にとって大きな負担となります。

終活において、介護や葬儀、お墓について検討と選定を進めておけば、家族の負担を減らすことができます。

また、遺産相続についても明確にしておくことで家族間の争いやトラブルを避けられます。遺産相続に関するトラブルは、家族や親族間のトラブルの事例で大きな割合を占めています。自分の身に万が一のことがあった場合、残された家族が遺産相続でトラブルになるようなことがないように、明確にしておくことをおすすめします。

自分の死後の遺産分配は家族にゆだねず、財産の分配法まで細かく指定しておくことが責任ある財産管理といえます。

葬儀の準備

一般的な葬儀の場合、100万円前後といわれています。

その内訳は、葬儀をおこなうための斎場費や祭壇のための費用（遺影や棺、骨壺、お供えするお花など）、霊柩車などです。

この金額が高いと感じる方には、永代供養や樹木葬などの方法もあります。

永代供養であれば、10万円～30万円、墓石の代わりに樹木を墓とする樹木葬であれば10万円～80万円が相場となります。

葬儀の種類はさまざまのため、自分の希望や予算を参考に決めましょう。

医療・介護

高齢になってくると、突然最期を迎えたり、大きな怪我や病気に見舞われる可能性もあります。そのような場合に備えて、介護や医療のことを考えておくことも大切です。

介護の場合は施設を選ぶ場所で保険が適用される場合とそうでない場合があります。

保険が適用される場合は、月平均で10万円～20万円、そうでない場合は20万円～30万円必要です。

また、自宅で介護をおこなう場合は、備品の準備、手すりなどの工事が必要となります。

車椅子であれば自走式なら4万円～10万円、電動式で30万円～50万円、特殊寝台は15万円～50万円、さらに手すり設置工事であれば1つにつき1万円とさまざまな費用が発生します。

| | | | | |
|-------|--------------------------------|--|---------------|-----------|
| お墓の準備 | 100万円～300万円（永代使用料・墓石代・工事費用 など） | | | |
| | 管理費 | 公営のお墓 | 4000円～1万円 | |
| | | 民間のお墓 | 5000円～1万4000円 | |
| | | 寺院墓地 | 1万円前後 | |
| 葬儀の準備 | 一般的な葬儀 | 100万円前後（斎場費・祭壇のための費用・霊柩車 など） | | |
| | 永代供養 | 10万円～30万円 | | |
| | 樹木葬 | 10万円～80万円 | | |
| 医療・介護 | 介護施設 | 月平均で10万円～20万円（保険適用の場合） ※保険が適用されない場合は20万円～30万円 | | |
| | 自宅介護 | 車椅子 | 自走式 | 4万円～10万円 |
| | | | 電動式 | 30万円～50万円 |
| | | | 特殊寝台 | 15万円～50万円 |
| | | 手すり設置工事 | 1つにつき1万円 | |

終活ライフケアアドバイザーについて

終活ライフケアアドバイザーとは

終活ライフケアアドバイザーは、終活をおこなっている方のサポートをすることが仕事です。終活は、人生の終わりへ準備しながらも、これまでの人生を振り返って残りの人生を快適に生きるための活動です。そのため、準備することがたくさんあります。

しかし、いざ始めようと考えても、何から手をつければ良いのか、お金の準備はどうしたら良いのか、など分からないことが多くて戸惑ってしまうと思います。そんな場合に相談役になるのが「終活ライフケアアドバイザー」です。

終活ライフケアアドバイザーができること

終活ライフケアアドバイザーになると主に3つのことができるようになります。

1 終活の進め方をサポートできる

終活を始めようとしている方は不安や悩みを抱えています。

終活ライフケアアドバイザーは、1人1人の不安や悩みに寄り添いながら、より良い選択ができるようにサポートします。

終活の必要性ややるべきこと、介護や遺言書の作成、お墓や葬式の知識まで終活に必要な知識をしっかり身につけた終活ライフケアアドバイザーだからこそできることです。

2 エンディングノートの書き方をアドバイスできる

エンディングノートは、今まで培ってきた財産を整理し、家族に伝えておきたいメッセージを残すことで、これからの人生をさらに楽しく生きるためのノートのことです。

遺言書とは異なり、書き方や内容に制限はありません。

今までの人生を振り返り、納得のいく終活の計画をすることが目的です。

ルールがない分、どのように書けば良いのか悩む方も多いです。

どんな項目について書いていけば良いのか、その項目の内容などをアドバイスできます。

お金の運用

投資の運用の見直しをする

投資の運用をおこなっている場合は、定期的に見直しをおこなう必要があります。この場合、個人で見直しをおこなうと、大幅に損失を出してしまう可能性も少なくありません。そのため、ファイナンシャルプランナーなど、プロに相談して計画的に運用の見直しをおこないます。

これから投資を始めようと考えている方も、まずは相談してから始めることをおすすめします。投資は必ず利益がでるという訳ではありません。

すでに十分な貯蓄がある場合、わざわざリスクを冒して投資を始める必要はありません。また、投資に使うことができる資金を持ち合わせていない方も、投資に充てるべきではありません。

財産別の整理方法

預貯金の整理方法

財産管理をする場合、まず最初に思い浮かぶのは預貯金だと思います。預貯金を整理するというのは主に、「口座の整理をおこなう」ということです。銀行口座を持っている人は非常に多く、中には若い頃からいくつも口座を作ってきたという方も多くいると思います。

預貯金の整理とは、このような銀行口座を把握して分かりやすくまとめるということです。預貯金の整理でまずおこなうのは、不要な口座があるか確認することです。若い頃に口座をたくさん作っていくうちに、いくらか貯金したまま忘れ去られている口座が出てくる可能性があります。

銀行では10年、ゆうちょ銀行では5年以上もの間、取引のない口座のことを「休眠口座」といいます。このような場合は今後も使用する可能性は非常に低いと考えられるため、貯金してあったお金は現金に替えるか他の口座へうつすなどして口座を解約し、払い戻しを受けましょう。

また、**預貯金は口座を持っている方が亡くなった場合凍結されてしまいます。**そのため、葬儀費用などをまとめて貯金している口座があれば早めに伝えておく必要があります。

老後の生活にかかるお金を知る



定年を迎えて退職すると、現在の収入よりもはるかに少ない収入で生活をしていかなければなりません。

そのため、元気な現役のうちに老後にかかる費用を計算したうえで、老後破産を経験しないためにも必要な備えをおこなっておく必要があります。

生活資金

老後に必要なお金で最も重要なのが、光熱費や住宅維持費など普段の日常にかかる費用です。今までは特に気にせず払ってきた光熱費でも、現役時代に比べて収入が減ってしまう老後は大きな痛手となってしまいう可能性があります。

また、家の老朽化などでどうしても必要になってくる自宅の修繕費なども視野に入れておく必要があります。

最低限の生活資金の他にも、外食費や旅行費などの娯楽費も考え蓄えておく方が良いとされています。

定年後すぐの健康である時期に「たくさん旅行にいったおきたい、趣味に費やしたい」と考えている方などはその分も考慮して蓄えておく必要があります。

生活資金は家庭により大きく変動します。

自分が老後にどんな生活をしたいのかをよく考えてお金の管理をおこないます。

相続について

相続税の仕組み

亡くなった人から財産を相続した際、取得した財産の合計額が基礎控除額を超える場合は相続税の課税対象となります。

そのため、財産が大きければ大きいほど相続税の課税対象となりますが、基礎控除額よりも少ない場合は課税の対象にはなりません。

ちなみに、相続税の最高税率は55%とされています。

相続税は財産全てが課税される訳ではなく、中には課税対象にならない財産もあります。

| | | |
|-------------|------------|---|
| 課税対象になる財産 | 不動産 | 土地や建物 など |
| | 金融財産 | 現金、預貯金、株 など |
| | その他 | 自動車や家具、貴金属 など |
| 課税対象にならない財産 | 祭祀継承されるもの | 墓地、墓石、仏壇 など |
| | 死亡保険金 ※上限有 | 500万 × 法定相続人の数で計算した金額まで 非課税であり、超えた分は課税対象 |
| | 死亡退職金 ※上限有 | |

基礎控除額の計算方法

相続税の申告が必要か必要でないかは、基礎控除額を計算することで分かります。

実は、相続税を申告しなければいけないケースはそう多くはありません。

基礎控除額の計算方法として、以下の計算式にあてはめて計算すると分かります。

$$3,000 \text{ 万円} + 600 \text{ 万円} \times \text{法定相続人の数} = \text{相続税の基礎控除額}$$

この場合、法定相続人の人数は相続放棄をした相続人や財産の継承をしない相続人の数もあてはめて計算します。

遺言書とエンディングノートの違い

エンディングノートと遺言書は**法的拘束力の有無**に違いがあります。

エンディングノート（法的拘束力がない）

自分のプロフィールや自分史、健康状態、葬儀やお墓についての希望や財産の情報など自由に記載できるものであり、法的拘束力はありません。

何でも書いても良い代わりに法的拘束力はなく、本人の希望や相続などの指示が書いてあったとしても、必ずそれに従う必要はありません。

また、法的拘束力を持たないために遺産相続ができないことや、開封が自由にできることから、医療や介護など生前についての希望も記載することができます。

遺言書（法的拘束力がある）

民法 960 条で定められた法律文書となります。

遺言書は、財産分与や子供の認知など法的効力があるものに関して法的拘束力を持っているという特徴があります。

この法的効力は、本人が亡くなってから初めて効果を発揮するものです。

そのため、エンディングノートのように医療や介護など生前の情報を記載することはなく、家庭裁判所以外では死後の開封はできません。

遺言書に書く内容や効力については法律により細かく設定されており、要件を満たしていなければ遺言書が無効となることがあるため、注意が必要です。

ただし、遺言書は遺産分割協議をして、遺言書と異なる内容で財産を分配しても問題はありません。しかし、このためには相続人全員が合意をする必要があります。

原則、遺言書には法的拘束力があるため、遺言書に記載されている内容について相続人は従う必要があります。（遺言書の書き方について詳しくは p.39 で記載しています）

遺言書を書くのは手間だからといって、財産や相続の希望を記してもエンディングノートに法的拘束力は認められていません。

財産分与についてなど、エンディングノートのように自由に自分の思いを残したい場合は、法的拘束力がある遺言書と詳細を記したエンディングノートの両方を作っておくと良いとされています。

遺書との違い

遺書とは、主に自殺者や死を覚悟した方が残す手紙などのことです。
自分の死後に言い残す言葉を「遺言」といい、遺言は手紙で書かれているケースや、録音、口頭でいわれるケース、メールなどの電子文書で残されるケースがあります。
遺言を記載した書面は全て遺書といます。
遺書は書く際に決まった形式があるわけではありません。
遺書の内容としては、残された方に伝えたいプライベートの内容やお別れの言葉を記した内容が主で、自由な内容を残すと良いとされています。

遺書の中で民法により定められている一定の方式で作成した文書や内容を「遺言」といいます。その書面を遺言書ともいわれることがあります。
法が定める要件を満たすと法的な効力が認められる書面となります。
そのため、要件を満たしていなければ法的な効力は認められず、遺言とはなりません。
書く内容としては、主に遺産相続による事項や子供の認知や未成年後見人などの身分関係に関する事項などがあります。
遺言書には以下の3つの書き方があります。

| | |
|---------------|---|
| 自筆証書遺言 | <ul style="list-style-type: none">* 書き方のポイントを押さえておけば比較的簡単に作成でき、役所等に出向く必要がない* 自分で保管する必要があるため、紛失や破損の可能性がある |
| 公正証書遺言 | <ul style="list-style-type: none">* 公証人と一緒に作成するため、遺言書が無効になってしまうリスクが極めて少ない* 専門のプロに依頼するため費用がかかる |
| 秘密証書遺言 | <ul style="list-style-type: none">* 遺言書の内容を誰にも知られることがなく、役場に保存するため、紛失のリスクもない* 内容に不備があった場合は無効になってしまう可能性もある |

04. 生前整理（その他）



葬儀について

葬儀についても、きっちり自分で決めておく必要があります。

突然亡くなってしまった際、日頃から家族に葬儀の希望を話していなければ、家族が全てを決めなければならなくなってしまいますからです。

入院先で亡くなった場合、遺族は医療機関から自宅や霊安室または火葬場へ搬送する手配をして、葬儀プランを考え、死亡届等を役所に提出しなければなりません。

そして、さまざまな人に報告する必要があるため、慌しい状況になります。

その家族の負担を減らすためにも、自分が元気なうちに終活のなかで、葬儀について決めて、家族に残しておきましょう。

詳しい内容は以下になります。

- * どんな葬儀をしたいのか（仏教式、キリスト教式、神式など）
- * 葬儀社はどのような業者が良いのか、生前予約している業者の有無
- * 葬儀プランや費用の内訳の希望
（祭壇や死装束、棺に入れて欲しいもの、遺影などに関する希望）
- * 誰に参列してもらいたいのか（できれば参列する方の氏名・住所・連絡先も明記しておく）

このような希望を詳しく記載しておくことで、家族が葬儀の準備に手間取る状況を避けることができます。

データ管理



現代では、デジタル遺品で残された家族の方が困っているケースが増えてきています。それは、パソコンやスマホ、電子マネーなどを利用している方が多いからです。デジタル機器は、本人以外の家族は何をしているのかさえ知らないこともあります。そのため、終活においてデータ管理は重要です。

デジタル遺品とは

デジタル遺品とは、亡くなった方が生前に利用していた、スマホやケータイ、パソコンの中に残ったデータのことです。

最近では、通帳がないインターネットバンキングや株取引もパソコンの中でおこなうことができます。

そのようなデジタル内の情報を知らずにパソコンを処分してしまうと、個人情報や漏れ、悪用されてしまいます。

05. 介護について考える

身体に不自由が起きてから介護について考えていると、手遅れになってしまう可能性があります。いざという時のために、ここに任せれば安心という施設を見つけておくと、家族の方も安心です。

終活では、施設の見学や資料を取り寄せるなど、さまざまな方法で施設を検討するようにしてください。

介護の種類

高齢者向けの介護施設には、さまざまな種類があります。

終活では、介護施設の情報をしっかりと収集して、施設の見学や資料を取り寄せる必要があります。

民間型施設

民間型施設とは、民間の企業や社会福祉法人が経営している施設です。

価格は、公共の施設に比べると高めに設定されていますが、自身に合ったサービスを選ぶことができる施設が多いです。

施設の数も多くあるため、入居しやすいというのも民間型施設のメリットです。

有料老人ホーム

有料老人ホームは、介護が必要な際に、施設の介護スタッフによるサービスを受けることができます。

自立型の老人ホームであれば、夫婦で住むこともできます。

そのため、夫婦で住める老人ホームを探している場合は、民間型施設から探すことがおすすめです。

また、自立型の施設は、イベントや施設が充実しています。

元気なうちに入っても生活を楽しむことができるため、早めに介護施設に入居することを考えている場合は、選択肢に入れておいてください。

01. 終活の取り掛かり方



健康寿命 = 自由に動ける最後の年齢と捉えて逆算する

終活は、一般的に定年後の65歳から段階的におこなうべきといわれています。人生100年時代といわれるこの時代に65歳から終活に取り掛かるのは早いと感じる方も多いと思います。しかし、終活の計画は、健康寿命といわれる「自由に動ける年齢」に立てることが大切です。

体力が必要な物から始める

終活は、一気にやるのではなく、体力が必要な物から段階的に始めることがおすすめです。体力があるうちに始めるべきことを解説します。

不用品の整理

家の中にある大型家具など処分する際は、体力が必要です。小さな物を捨てるという作業は、精神的にも負荷が掛かる作業のため、身体が健康なうちにおこなうようにしてください。不用品の整理について、以下の順序を参考におこなってみましょう。

不要な物と残したい物を選定する

不用品の整理では、大型家具の処分だけではなく、クローゼットや押し入れに入っている不要な物と残したい物を整理する必要があります。

不要な物と残したいものを決める際は、まず不要な物の基準を決めるとスムーズに選定することができます。

例えば、「1年以上使っていない物」や「この先の人生を送るために必要のないもの」などが、処分する際の基準としてあげられます。

不用品の整理をする際は、どうしても残しておきたい物以外は、極力整理できるような基準を決めることを意識してください。

不用品を処分する

不用品を処分するといっても、さまざまなルールにのっとった方法で処分する必要があります。どのようなルールにのっとる必要があるのか、解説します。

1 自治体にごみとして出す

基本的な処分の仕方として、自治体にごみとして出す方法があげられます。

こちらのゴミの出し方では、「可燃ごみ」「不燃ごみ」「粗大ごみ」など、ルールに従い出す必要があります。

また、一気に大量のゴミ出しをすることが不可能な場合もあるため、少しずつごみを処分しないといけません。

また、テレビは「家電リサイクル法」パソコンは「資源有効利用促進法」など、さまざまなルールに従い処分する必要があります。

2 リサイクル業者を利用する

終活の片付けをする際に、リサイクル業者を利用するという方も多いです。

処分をする荷物の中にまだ使える物がある場合は、リサイクル業者を利用すると、買い取ってもらえることがあります。

近年では、出張買取りをしてくれる業者も増えています。

近くに店舗がない場合や持っていくことが難しい場合でも利用することができます。

不用品を処分する際は、リサイクル業者も検討してみてください。

02. 終活の落とし穴



銀行口座の凍結問題

人が亡くなった際、その方の名義口座は相続財産とみなされるため、銀行が死亡を確認した時点で凍結します。

また、銀行の口座は、市役所に死亡診断書を届けたと同時に受けるわけではなく、新聞の訃報欄や親族の届出により把握しています。

そのため、本人が亡くなっても金融機関が把握していなければ、口座が利用できるケースもあります。金融機関は、一部の相続人が口座の中の預金を勝手に引き出さないように凍結させ、遺産相続により金融機関が巻き込まれないようにしています。

そのため、相続が確定するまで預金をおろすことができません。

本人の死亡の申告をしていない場合は、相続財産の申告漏れとみなされてしまい、追徴課税を請求されてしまうため、注意してください。

口座の凍結を解除する方法

口座の凍結は、お金が入っているなどの理由があっても、凍結を解除することはできません。口座の凍結を解除するためには、相続を決める必要があります。

どの財産を誰が相続するのかという話は、なかなか決まるものではなく全員の同意が必要になります。

そのため、口座名義本人と終活をする際に、しっかりと話し合っておくようにしてください。