

エンディングノートを書く前に

✓チェック式で簡単!

“わたしの希望リスト”

“自分らしく人生を締めくくりたい”と願う方々に、話題のエンディングノート。でも、いきなり書くのはハードルが高いもの。そこでこのチェックリストで、まずは自分の希望を確認してみませんか? 監修/社会保険労務士 望月厚子

エンディングノートって、どんなもの?

●病気やけがなどで自己判断が難しくなったときや、万が一の場合に備えて、医療や介護、葬儀や相続に関する自分の希望を書いておくものです。

●遺言書のような法的拘束力はありませんが、家族や友人・知人に自分の希望を伝えることができます。

●「身内の介護や葬儀でたいへんな思いをしたので、自分はどうしてほしいか意思を残しておこう」と書き始める若い世代の方も増えています。



エンディングノートを書くメリット

●残された家族や周囲の人の助けに

医療や介護、葬儀などについて方針を決めておけば、万が一のときに、家族などが判断や手続きをする際の負担を軽減できます。

●自分の希望を整理できる

納得のいく人生の締めくくりを迎えるために、何をどのように準備しておくよいか、明確になります。

●家族と話し合うきっかけに

家族からは言いづらい葬儀や相続などについても、いっしょに考えるきっかけになります。



まずは「自分の希望」を整理してみましょう

エンディングノートを書く前に、“わたしの希望リスト”で自分の考えを整理することからスタートしましょう

医療、介護の希望

病気やけがで自分の意思が伝えられない事態に備え、治療や介護に関する自分の希望をまとめておきましょう。

急病で入院などの緊急時に頼れる人 (同居または近所が望ましい)は……

- 決めている(相談済み/未相談)
- 今から考える

看病や介護が必要になったら 頼りたいのは……

- 家族や親族
- ヘルパーなど介護のプロ
- その他()

寝たきり状態になったときは……

- 介護施設や病院に入りたい
- 自宅で、介護は専門家にお願いしたい
- 自宅で、介護は家族にお願いしたい
- 家族・親族の判断にまかせたい
- その他()



重病になった場合の病状や余命は……

- 知りたい
 知りたくない

延命治療は……

- 可能な限り延命治療を希望
 回復が見込めない場合は、尊厳死を希望
(公正証書など書類に希望をまとめてある
／書類にまとめていない)
 その他()

医療費や介護費は……

- 預貯金や共済・保険で用意している
 十分な資金の蓄えがない
 家族や親族の判断にまかせたい

要介護状態になった ときの財産管理

- 家族や親族にまかせたい
(相談済み／未相談)
 特定の人をお願いしたい
(相談済み／未相談)



日頃から整理しておきたいこと

- かかりつけ医や持病をまとめておくと、急な入院の際にかけた家族や知人が迷わずに済みます。お薬手帳や診察券も、見つけやすい場所に保管しておきましょう。
- 自治体の地域包括支援センターに行けば、介護に関する地域のさまざまな情報が得られます。特別養護老人ホームやグループホームなどを見学して、サービスの内容や費用を確認しておくのもおすすめです。



葬儀・お墓の 希望

自分がどのように人生を締めくくりたいか、家族は意外と知らないもの。希望をまとめ、その費用をどうまかなうのか決めておくと、家族は助かります。

葬儀の規模

- できるだけ多くの人にお別れしてほしい
 家族や親しい友人のみで送ってほしい
 その他()

葬儀の場所

- 可能ならば自宅で
 寺院などで行ってほしい(希望施設名:)
 斎場などの施設で行ってほしい
(希望施設名:)
 家族・親族にまさせる

埋葬してほしい墓地

- 先祖代々のお墓
 すでに購入しているお墓
 合祀の永代供養墓
 家族にまさせる
 その他()



葬儀や埋葬の費用は……

- 預貯金や共済・保険で用意している
 十分な資金の蓄えがない
 家族や親族の判断にまかせたい

日頃から整理しておきたいこと

葬儀の際、残された遺族は多くの手続きに追われることになります。喪主、世話役などを誰に頼むか、入院や葬儀の際に呼んでほしい人の連絡先についてまとめておくと、残された親族の負担が軽減されます。



財産・相続の希望

特に相続のことはきちんと決めておきたいものです。自分の意思を実行してもらうには、法的な形式にのっとった遺言書を作成するのがおすすめです。

●相続の内容

誰に何を託すか、その理由とともに紙に書き出してみましょう。

財産や相続について相談している金融機関や専門家は……

- いる
 いない

公正証書、遺言書の有無

- 作成していない
 自筆証書遺言を作成している
 公正証書遺言を作成している



日頃から整理しておきたいこと

相続の内容を決める前に、まずは手持ちの財産をリストアップして確認しましょう。

預貯金

金融機関名、支店名、口座番号、残高など。

共済や保険

加入している共済や保険会社名、保険証券番号、保障内容など。

不動産

土地や建物などの所在地、面積、用途（自宅、農地、貸家など）も書き出し、登記簿の名義も確認しておきます。

その他金融資産

株式や投資信託などの有価証券、ゴルフ会員権の名義や価額など。

その他資産

家畜、農機具、自動車、貴金属、宝飾品など。

借入金

ローンなどの借入金も相続の対象になるので、借入金やその借入先なども整理しておきましょう。

遺族年金・未支給年金について

万が一のことがあった場合の公的年金についても、知っておくと安心です。

遺族年金の種類

故人が加入していた年金制度・遺族の種別によって、受給できる年金が異なります。なお、遺族年金の受給資格を得るには、保険料納付済み期間など、一定の条件を満たす必要があります。

遺族の種別	故人が加入していた年金	
	国民年金のみ	厚生年金保険
子のいる配偶者 ^{※1}	遺族基礎年金	遺族基礎年金+遺族厚生年金
子 ^{※2}	遺族基礎年金	遺族基礎年金+遺族厚生年金
その他の遺族	寡婦年金または死亡一時金	遺族厚生年金

※1 以前は「子のいる妻」でしたが、平成26年4月1日から「子のいる配偶者」に改正されました。

※2 遺族年金という「子」とは、18歳に到達する年度の末日(3月31日)を超えていない子のこと。または、20歳未満で障害年金の障害等級1級または2級の子。

遺族年金の手続き

加入している年金制度により窓口が異なります。必要な書類などについては、手続きをする前に確認しましょう。

国民年金のみに加入 (専業農家、自営業者などで第1号被保険者期間のみ)	→	市区町村役場の国民年金窓口
厚生年金保険のみに加入	→	年金事務所 または 年金相談センター
複数の年金制度に加入	→	
国民年金のみに加入 (専業主婦などで第3号被保険者期間がある)	→	年金相談センター

加入している年金制度の種類や、基礎年金番号のほか、国民年金基金や厚生年金基金、確定拠出年金などに加入している場合は、その内容や担当窓口を日頃から整理しておくとう便利です。

故人が年金受給者の場合は「未支給年金」の請求を

故人が年金受給者だった場合、亡くなった月分までの年金(未支給年金)を、死亡時に故人と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。もらえる遺族は3親等内の親族です。請求の手続きなどについては、年金事務所などにお確かめください。

ご相談はJAへ

貯金や共済、相続や年金についてなど、悩みや困りごとがあれば、お近くのJAにご相談ください。