

～今からできる終活講座～

終活の基本



鎌倉新書のご紹介

超高齢社会の進展に伴って多くの方が直面する希望（やりたいこと）や課題（やらなくてはならないこと）、備え（やっておきたいこと）など、あらゆる「終活」のお手伝いをすることで社会に貢献していく会社です。



いい介護



いい相続



わたしの死後手続き



親のこと 私のこと
シニアと家族の相談室
— 相続・遺言 / 家族信託 / 保険・不動産 / 介護 —



いい葬儀



いいお墓



いい仏壇

地方創生SDGs
官民連携
プラットフォーム
私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



いいお坊さん

Story

ブルーオーシャンセレモニー
BLUE OCEAN CEREMONY

お墓の引越し
お墓じまい

相続不動産サポート

相続費用見積ガイド

遺産相続弁護士ガイド

一歩踏み出す 離婚弁護士ガイド

安心できる遺品整理

and more

1. 終活のキホン
2. 持ち物の整理
3. 相続対策
4. おひとりさまの終活
5. お墓
6. お葬式
7. 終わりに～終活はいつまでにやる？～

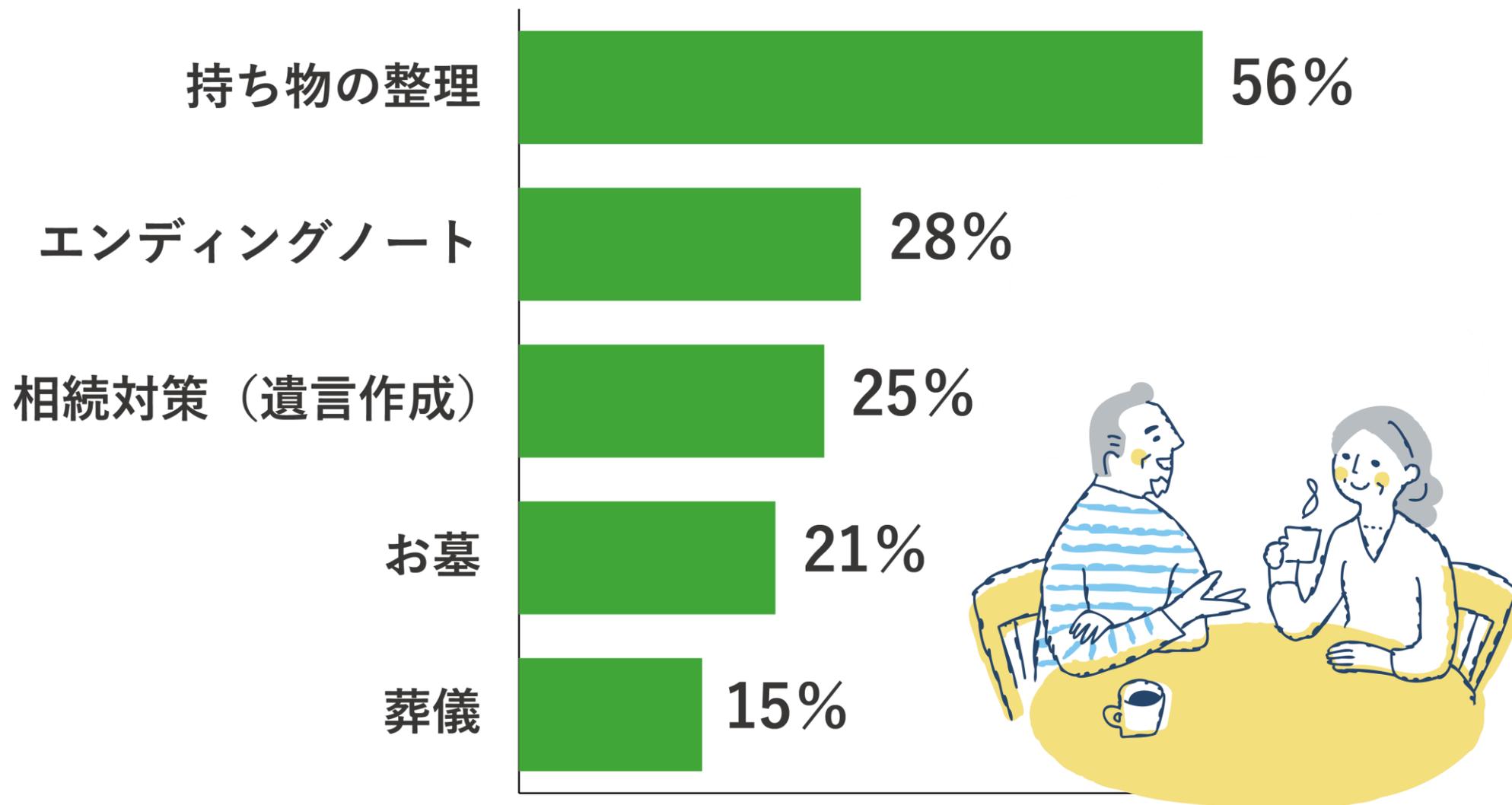
終活のキホン

「終活」とは

人生の終わりに向けて**“前向きに”準備をすること**



終活として行動していることランキング



出典：第1回鎌倉新書 終活（ライフエンディング）に関する実態調査結果（2017年）

※N=835

持ち物の整理

1. 気持ちの整理がついていない

本当に捨ててしまっても後悔しないか、判断がつかない

2. 物が多すぎて手のつけようがない

どこから手を付ければいいのか、わからない



3. 処分の方法がわからない

自治体の廃品回収に出せるもの・出せないものの区別をつけられない

大きな家具や家電をどうやって運べばいいかわからない

アドバイス

モノの整理は、
「家財整理のプロに任せる」
という選択肢も
検討してみましよう

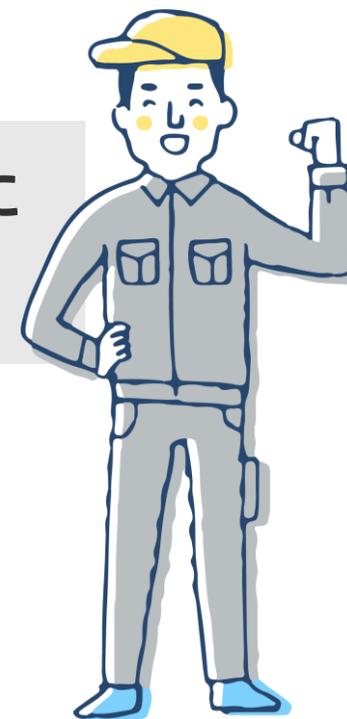
信頼できる家財整理業者の見分け方

信頼できる家財整理業者は、作業前の「**無料見積もり**」に応じてくれます。無料見積もり時に、多くの判断材料を得ることができます。



見積もりの内容は、一定の計算式や根拠に基づくわかりやすい内容になっているか？

担当者の接客態度、服装等に気になる点はないか？



家財整理の料金 =

作業料金 + **廃棄処分料金** - **買い取り代金**

作業料金

作業員の人数や使用するトラックの台数などによって増減します。

廃棄処分料金

大きな家具や大型家電などの量によって左右されます。

買い取り代金

業者によって、買い取りに対するスタンスが大きく異なる点に注意が必要です。

■ 追加料金の発生

見積もり時には、依頼したい作業の内容を業者にしっかり伝え、齟齬が生じないようにしましょう。

■ 買い取り代金への不満

見積もり時に、その業者の買い取りのスタンスや強い分野を確認しておくことが重要です。



相続対策（遺言の作成）

「相続が上手くいかない」とはどういうことか

相続で揉める

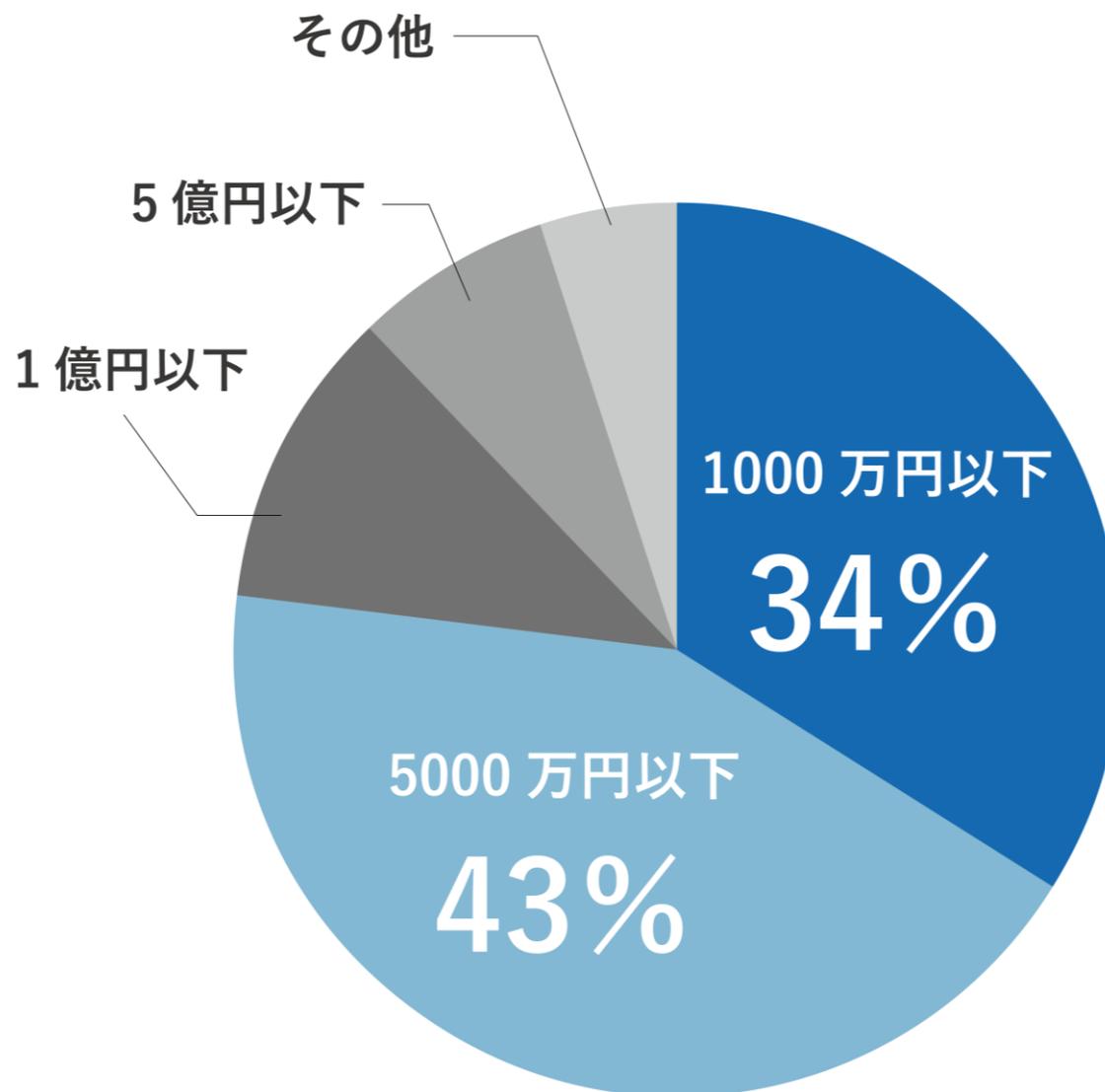


相続手続きが
円滑に進まない

||

円滑な遺産分割協議が難しい

財産の多寡に関係なく発生する相続トラブル



出所：最高裁判所の司法統計年報 遺産分割金額別訴訟割合（令和4年度）

「円滑な遺産分割協議が難しい」ケースの例

- 相続人同士の**仲が悪い**
- 親の介護に**尽くした子ども**と、**そうでない子ども**がいる
 - ▶ 「寄与分」が認められることはめったにない
- **子どものいない夫婦**のどちらか一方が亡くなった
 - ▶ ご主人が亡くなり、奥さんとご主人の兄弟姉妹が相続人に
- **配偶者も子供もいない**方が亡くなった
 - ▶ 相続人の人数が多くなりがち。互いに疎遠であることも
- **行方不明**の相続人がいる
- **認知症**の相続人がいる



元気なうちに 遺言を作っておきましょう

遺言とは

- 自分の財産を「誰に？何を？どれくらい？」分配するかという、死後に効力を発する意思表示
- 遺言者の死亡の瞬間から、財産が遺言で指定した人のものになる ⇒ 遺産分割協議が不要

相続手続きの流れ

ご家族の死亡（相続の開始）

遺言があるか

YES

NO

遺言の種類は

公正証書

自筆証書

裁判所で検認

※法務局保管制度を使用しない場合

相続人の確定

財産調査

遺産分割

相続財産の承継手続きへ

【参考】 自筆証書遺言と公正証書遺言の比較

	公正証書遺言	自筆証書遺言	
		保管制度の活用なし	保管制度活用
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公証人が作成 ・ 2人以上の証人の立会いが必要 ▶ 原本は公証役場で保管 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 遺言者が全文（※）を自書（※）財産目録を除く ▶ 遺言者の自宅等に保管 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 遺言者が全文（※）を自書（※）財産目録を除く ▶ 法務局（遺言書保管所）で保管
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭裁判所の検認が不要 ・ 形式不備で無効となるリスクがない ・ 曖昧な記載内容が相続登記等に支障をきたすリスクがない ・ 偽造・紛失の恐れがない ・ 入院中の人、介護施設入居中の人でも作成可能（※） （※）公証人が出張してくれる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 作成費用がかからない ・ 自分1人で作成できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 作成費用がかからない（保管費用は1通につき3,900円） ・ 自分1人で作成できる ・ 家庭裁判所の検認が不要 ・ 偽造・紛失の恐れがない ・ 遺言者死亡時に相続人等に通知される仕組みがある
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・ 作成に費用がかかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭裁判所の検認が必要 ・ 偽造・紛失や発見されないリスクがある ・ 形式不備で無効となったり、曖昧な記載内容が相続登記等に支障をきたすリスクがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 形式不備で無効となったり、曖昧な記載内容が相続登記等に支障をきたすリスクがある ・ 遺言者本人が法務局（遺言書保管所）に出向き、手続きを行う必要がある

公正証書遺言を作成するには？

- **公証役場に直接電話予約**を行い、必要書類をそろえた上で、公証役場に出向いて作成

-  **弁護士や司法書士などの専門家に相談**し、遺言の文案作成や公証人とのやり取りをサポートしてもらいながら作成



遺言作成は元気なうちに！早めの遺言作成が必要な理由

認知症等で判断能力が不十分となった人には
遺言能力がないとされています！

自筆証書遺言の場合

親父の遺言通り
オレが財産を
多めにもらおうぞ！



遺言作成時点で
親父は認知症
だったんだから
それは無効じゃ…



公正証書遺言の場合



認知症等により
遺言能力がないと
公証人が判断した人
は、公正証書遺言を
作成できません



！ 要注意

しかし、公証人も医者ではない
ので、100%安全というわけ
ではありません。後に裁判になっ
て、公正証書遺言が無効とされ
た判例もあります

おひとりさまの終活

おひとりさまの老後のお悩み

- **入院時** ————— 連帯保証人や緊急連絡先を確保できない
- **介護施設入居時** ————— 連帯保証人や緊急連絡先を確保できない
- **認知症になったら** ————— 誰がどのように支援してくれる？
- **財産の行方** ————— 死後、私の財産はどうなる？
- **死後の手続き** ————— 葬儀、遺骨、遺品整理などを頼める人がいない



4つの仕組みをご紹介します

- ・ 身元保証契約
- ・ 公正証書遺言
- ・ 任意後見契約
- ・ 死後事務委任契約



入院したり、介護施設に入居したりするとき
身元保証人って必要なの？



身元保証人についての厚生労働省の考えは…？

各都道府県衛生主管部（局）長 殿

医政医発0427第2号
平成30年4月27日

厚生労働省医政局医事課長

身元保証人等がないことのみを理由に医療機関において
入院を拒否することについて（抜粋）

医師法（昭和23年法律第201号）は第19条第1項において、「診療に従事する医師は、診療治療の求めがあつた場合には、正当な事由がなければ、これを拒んではならない」と定めている。

ここにいう「正当な事由」とは、医師の不在又は病気等により事実上診療が不可能な場合に限られるのであって、入院による加療が必要であるにもかかわらず、入院に際し、身元保証人がいないことのみを理由に、医師が患者の入院を拒否することは、医師法第19条第1項に抵触する。



介護施設で倒れた場合、施設スタッフが病院に連れて行ってってくれるけれど、家族の代わりに入院手続きを行うのは難しいです。



病院や介護施設で亡くなった場合、速やかにご遺体を搬送・安置する必要がありますが…

元気なうちに身元保証業務を手掛ける法人との間に契約を交わしておきます。**任意後見契約、公正証書遺言、死後事務委任契約と併用すると安心**です。



連帯保証人

入院時、介護施設入居時等の連帯保証を行います。

緊急連絡先

入院手続きやご逝去時の初動対応などを行います。

インフォームド・コンセントとは、医療行為を受ける前に、医療従事者からわかりやすい説明を受け、患者自らが十分に納得した上で、その医療行為に同意するプロセスを指します。

この場合の「患者による同意」は、一身専属的なものであるため、本来であれば、たとえ配偶者や子供であっても、本人以外の方が代わりに行うことはできない性質のものであります。

しかし、**意識がない状態で病院に運び込まれた人、判断能力が不十分な状態になっている人**などは、医療行為についての説明を十分に理解し、これに対する同意の意思表示を行うことができません。そこで、患者の親族に医療行為についての説明を行い、同意を求める病院が一般的です。



**このような親族を確保できない方は
どうすればよいのでしょうか…？**



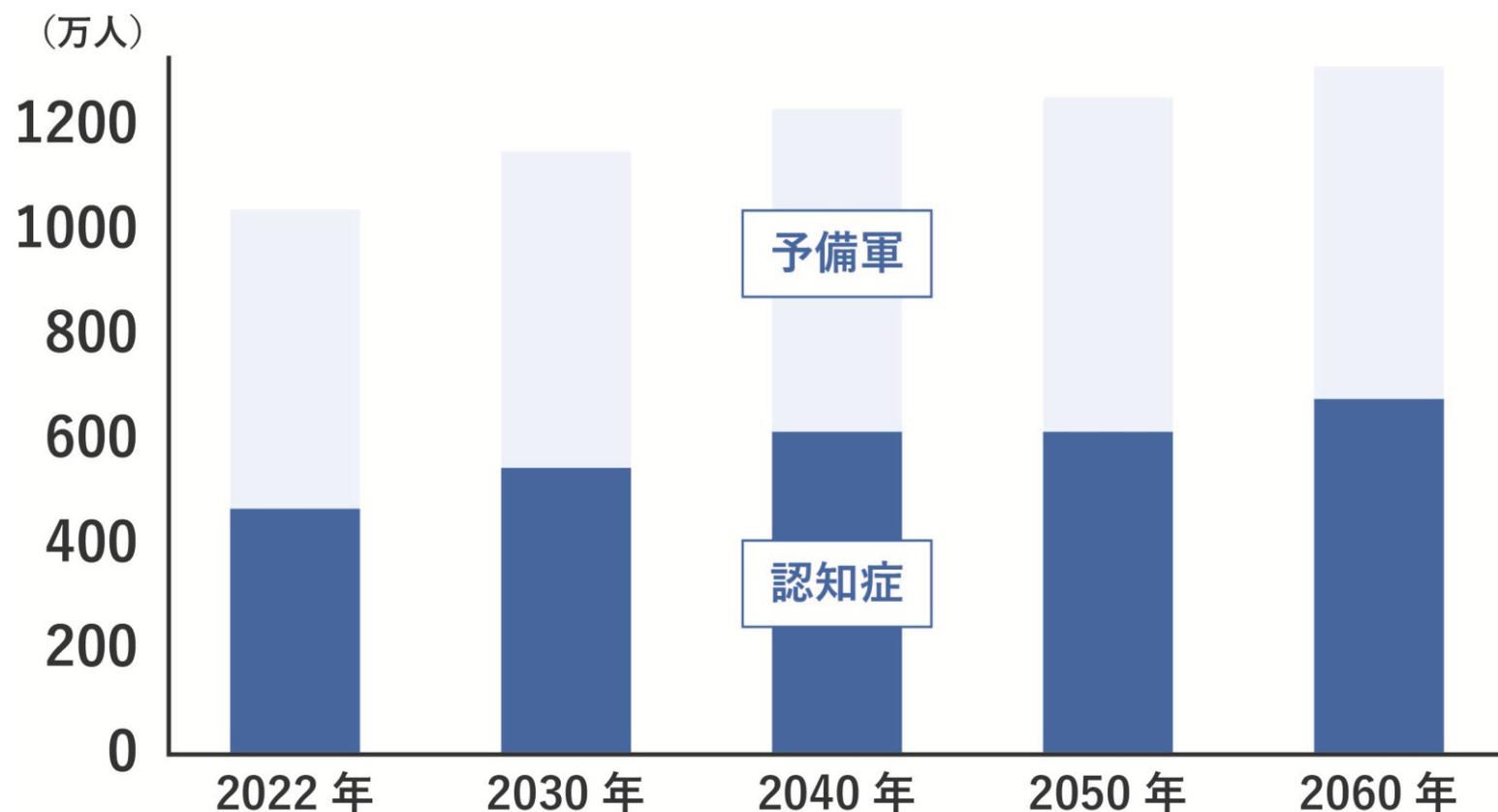
前もって書面にしておき、 いざという時は身元保証人や成年後見人に 病院に提示してもらいましょう

- ・ 医師に回復不能と判断された場合、延命治療を希望する？
- ・ 痛みを最大限緩和する措置を希望する？

など、終末医療についての希望事項を
前もって書き出しておく和良好的でしょう。



厚生労働省研究班の調査によれば、**認知症の患者数が2030年に推計523万人に**。認知症の予備軍とされる軽度認知障害（MCI）の患者数も2030年に593万人に上ると推計され、この予備軍も含めると、認知症患者数は**2030年に1,100万人を越す勢い**。



出所：厚生労働省

判断能力が低下した人を**財産管理、身上監護の両面からサポートする制度**で、「**法定後見制度**」「**任意後見制度**」の2種類があります。

◆ 身上監護とは：本人の暮らしの維持を目的とし、生活・医療・介護などの契約手続きを進める法律行為



財産管理とは

- ✓ 預貯金、現金の管理
- ✓ 不動産の管理、処分
- ✓ 賃貸借契約の締結や解除
- ✓ 遺産分割
- ✓ 自動車の管理、処分 など

身上監護とは

- ✓ 医療に関する契約の締結
- ✓ 介護に関する契約の締結
- ✓ 要介護、要支援認定の申請
- ✓ 住居の確保に関する契約の締結
- ✓ 介護施設などへの入所・退所に関する契約の締結
- ✓ リハビリに関する契約の締結
- ✓ 見守り行為 など

判断能力が低下した状態になった後、家庭裁判所に申立を行い、後見人等を選任してもらう制度。本人の判断能力の状態に応じ、「後見」「保佐」「補助」のタイプがありますが、「後見」タイプの利用が全体の約80%を占めます。

！ポイント

申立人は、

- ・ 本人
- ・ 配偶者、
- ・ 四親等以内の親族
- ・ 市区町村長

などに限られる。

おひとりさまの増加もあり、最近では市区町村長による申立が増えています。

補助



判断能力が少し衰えている

私の代わりに契約をしてくれたり、判断が間違っているとき、「間違っている」と言ってくれたりする人が欲しい

申立

本人以外が申し立てをする場合は、必ず本人の同意が必要

保佐



判断能力が著しく減退している

申立

代理人を付与するには本人の同意が必要

後見



自分で判断することができない

私の代わりに契約などをしてくれる人が必要だ

申立

家庭裁判所

特色

- ① **本人の判断能力が低下した後、周囲の人が家庭裁判所に選任を申し立てる**

留意点

- ① **後見人等には、家族ではなく弁護士や司法書士などの専門家が選任されることが多く、この場合、選任された専門家への報酬が発生する**

成年後見人の報酬は家庭裁判所が決定しますが、本人の財産額に応じて月額2～6万円程度が一般的

- ② **本人の判断能力が回復しない限り、途中でやめることができない**

後見人等に専門家が専任された場合、生涯にわたって報酬を支払い続けることに。

- ③ **柔軟で機動的な財産管理が難しい**

後見人による財産管理の目的は、「本人の財産を守ること」。不動産の売却には家庭裁判所の許可が必要で、リスクを伴う資産運用や相続税対策を考慮した生前贈与などは、原則として認められません。

将来、判断能力が低下した場合に必要な支援が受けられるよう、**判断能力が低下する前**に、信頼できる人との間にあらかじめ**契約（任意後見契約）を結んでおく**という制度。

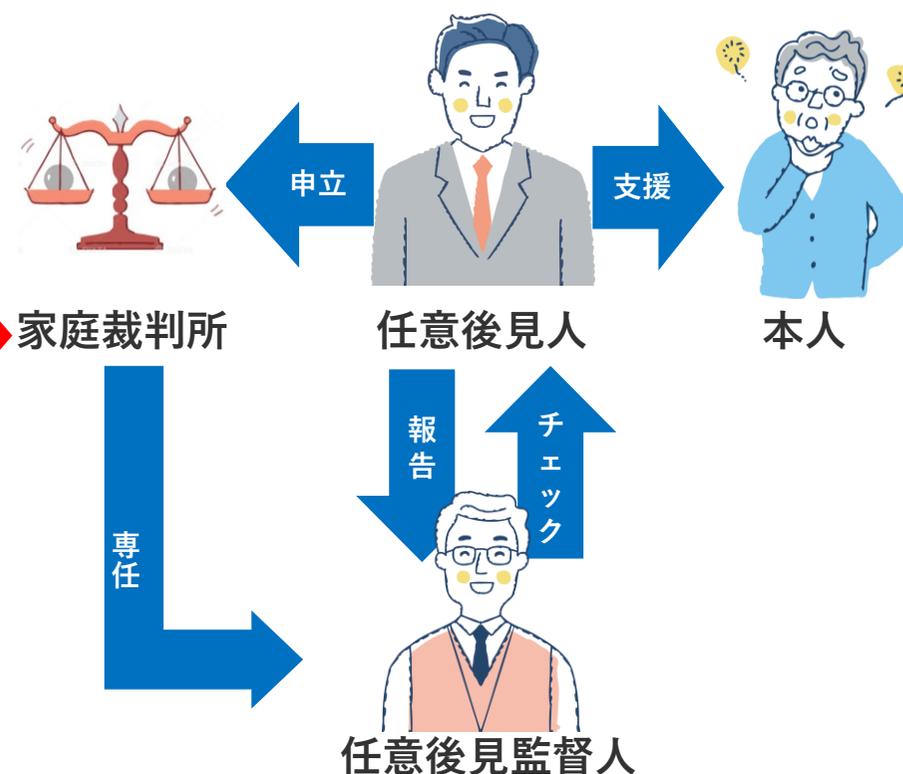
判断能力低下後、家庭裁判所に任意後見監督人（契約に基づく適切な支援が行われているか、チェックする人）選任の申立を行い、**任意後見監督人選任後、契約の効力が発生**します。

判断能力が低下する前



将来、判断能力が衰えた場合、財産管理や医療・介護にかかる契約行為を行ってもらえるようにしておく契約

判断能力が低下した後



特色

- ① 支援の内容、報酬などについて**契約で自由に決めることができる**
- ② 任意後見契約を途中でやめたいと思った場合、任意後見監督人選任前であれば、公証人の認証を受けた書面によって、**いつでも解除できる。**

※任意後見監督人選任後は、正当な理由があれば、家庭裁判所の許可を受けて解除できる。

留意点

- ① 任意後見人には、任意後見契約に定める範囲で、**本人の代理権はあるが、取消権はない**ので、注意が必要。
- ② おひとりさまの場合、任意後見人（弁護士等の専門職）に支払う報酬と任意後見監督人に支払う報酬を合算すると、**法定後見制度より割高になってしまう**こともある。また、任意後見契約締結後、本人と任意後見受任者とが疎遠となってしまう、**タイムリーに任意後見監督人選任の申立ができない**リスクがある。

「財産管理等委任契約」は、「判断能力に問題がなく、任意後見契約に基づく支援を受けられない状態ながら、身体が不自由になってきたので、任意後見契約発効前から財産管理上のサポートを受けたい」という人に適した契約で、任意後見契約と同時に締結されることも多い契約。



判断能力は衰えていないけれど、
身体がいうことをきかない…

任意後見契約はまだ発効できませんが、
「財産管理等委任契約」を締結しておくことで、
以下のような支援が受けられるようになります。



- 医療介護にかかる費用の支払い
- 通帳記入や送金の実施
- 地代・家賃等の入金管理
- 日用品の購入のための現金の引き出し



私の財産は、
誰に、どういう形で渡るのがかな…



元気なうちに遺言を作っておきましょう

配偶者も子供もない、
いわゆる“おひとりさま”が亡くなった場合、
相続人の人数が多くなりがちで、
円満な遺産分割協議が難しくなる傾向にあります。



相続人の数が多く、互いに疎遠であることが多い

兄弟姉妹やその代襲相続人である甥・姪が 相続人となることが多いため



スムーズな遺産分割協議が難しい場合が多い

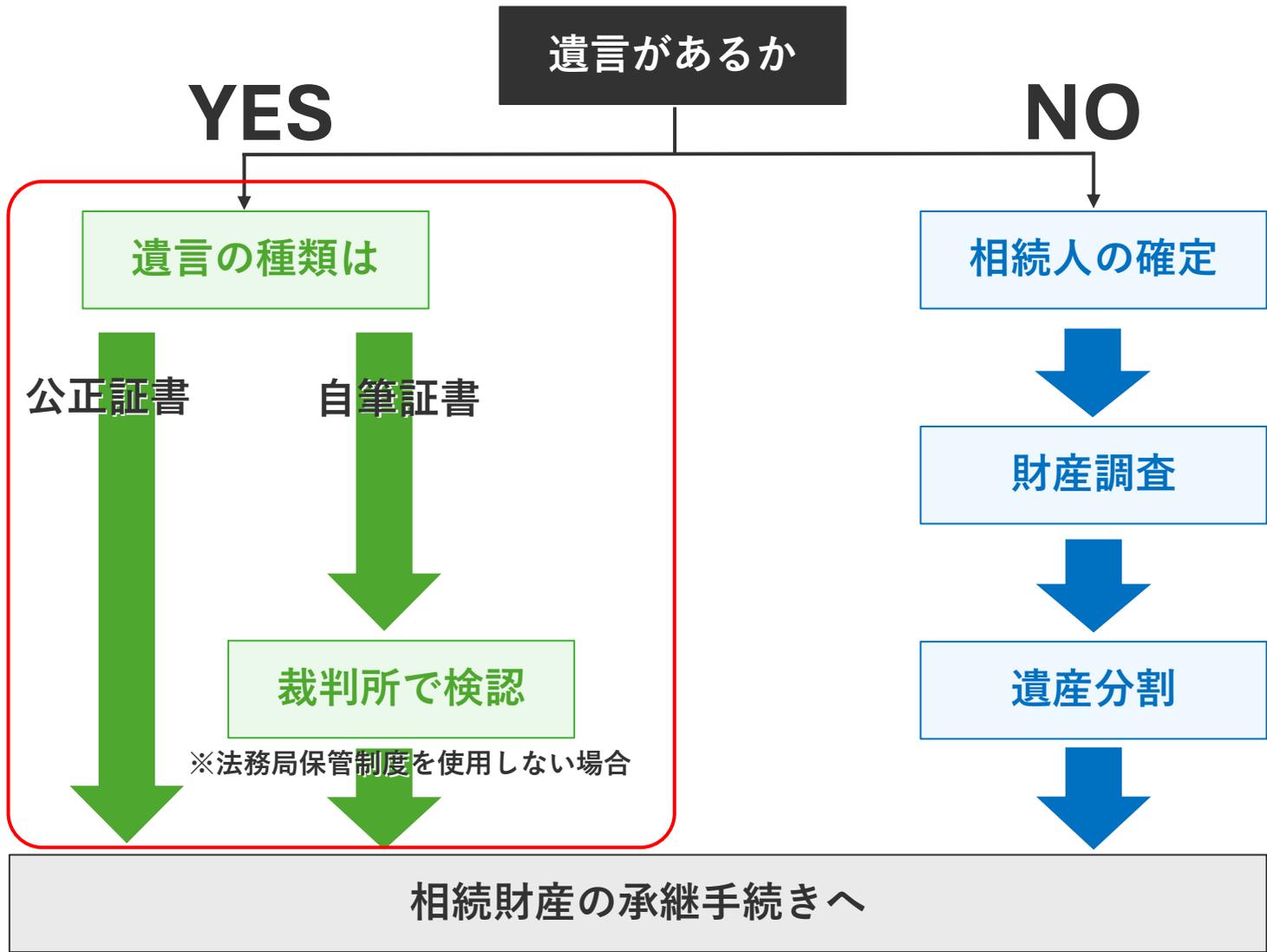


遺言者の死亡事実を遺言執行者に伝える人がいないと、
遺言の内容が実現されないリスクあり

相続人不在といっても、自動的に遺産が国庫に帰属するわけではない

かなり複雑な手続きを経て、2年ほどの時間をかけて国庫帰属が実現。多くの人の労力を要します

ご家族の死亡（相続の開始）



	自筆証書遺言	公正証書遺言
概要	<ul style="list-style-type: none"> • 財産目録以外、全文を自書し、署名押印 • 法務局の保管制度を活用しなかった場合は、家庭裁判所の「検認」が必要 	<ul style="list-style-type: none"> • 公証役場で作成し、原本を公証役場で保管 (公証人が作成した遺言を、読み聞かせ、問題がなければ、遺言者、証人、公証人がそれぞれ押印)
メリット	<ul style="list-style-type: none"> • 1人で作成できる • 作成費用がかからない 	<ul style="list-style-type: none"> • 形式や内容に不備がない「使える」遺言 • 紛失・改ざん等のリスクがない
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> • 形式不備等により、無効となるリスクがある • 内容に不備があり「使えない」リスクがある • 法務局の保管制度を活用しなかった場合、紛失・改ざん等のリスクがある 	<ul style="list-style-type: none"> • 作成費用がかかる (公証役場の費用に加え、作成に弁護士や司法書士等が関与する場合、その費用も) • 2名以上の証人が必要 (日当1万円程度で可能)

「検認」とは

相続人全員に対し遺言の存在を知らせるとともに、遺言の形状、加除訂正の状態、日付、署名など、検認の日現在における遺言の内容を明確にして、**遺言の改ざんを防止するための手続き**です。**遺言の有効・無効を判断する手続きではありません。**



死後のいろいろな手続きは
誰に頼めばいいんだろう…



信頼できる第三者と 死後事務委任契約を結んでおきましょう

死後事務委任契約とは、亡くなった後に発生する
さまざまな死後の手続きについて、第三者に委任する契約です。
身寄りがない方の場合、司法書士や行政書士などの専門家のほか、
NPO法人や一般社団法人などの法人との間に
有償の契約を締結するのが一般的です。



成年後見人の業務は、被後見人の死亡をもって終了

成年後見人が選任されていれば、「死後の手続きも成年後見人が自動的にやってくれる」と誤解している人が少なくありません。

判断能力が衰えた被後見人の財産管理や身上監護を担う成年後見人の業務は、被後見人の死亡をもって終了します。死後の手続きを委任するためには、**元気なうちに死後事務委任契約を締結しておく必要がある**のです。

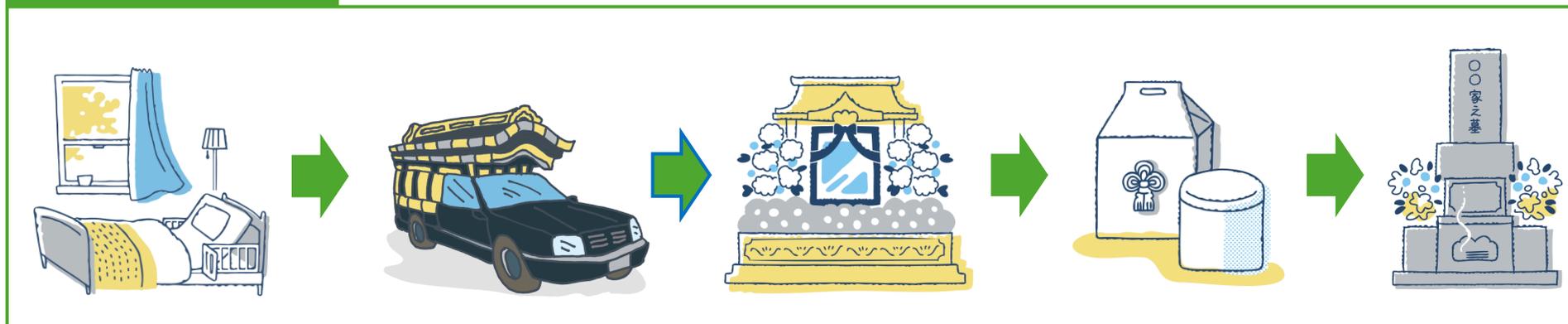
遺言に死後の手続きの希望について書いても、法的拘束力なし

「私が死んだら●●葬儀社に連絡してください」といった内容を遺言に記載している事例が散見されますが、**遺言でできることは「相続に関すること」「財産の処分に関すること（遺贈寄附など）」「身分に関すること（子の認知、推定相続人の廃除など）」**に限られています。

従って、葬儀や納骨など、死後の手続きの希望を遺言に記載することは自由ですが、法的拘束力はありません。希望する死後の手続きを確実に実現したい場合は、やはり、死後事務委任契約の締結が必要となります。

葬儀・納骨、遺品整理、諸届・解約といった**死後の手続き全般**についての希望を、死後事務委任契約に盛り込んでいきます。**死後事務委任契約の作成は、まさに終活そのもの**と言えるでしょう。

葬儀・納骨



遺品整理



諸届・解約



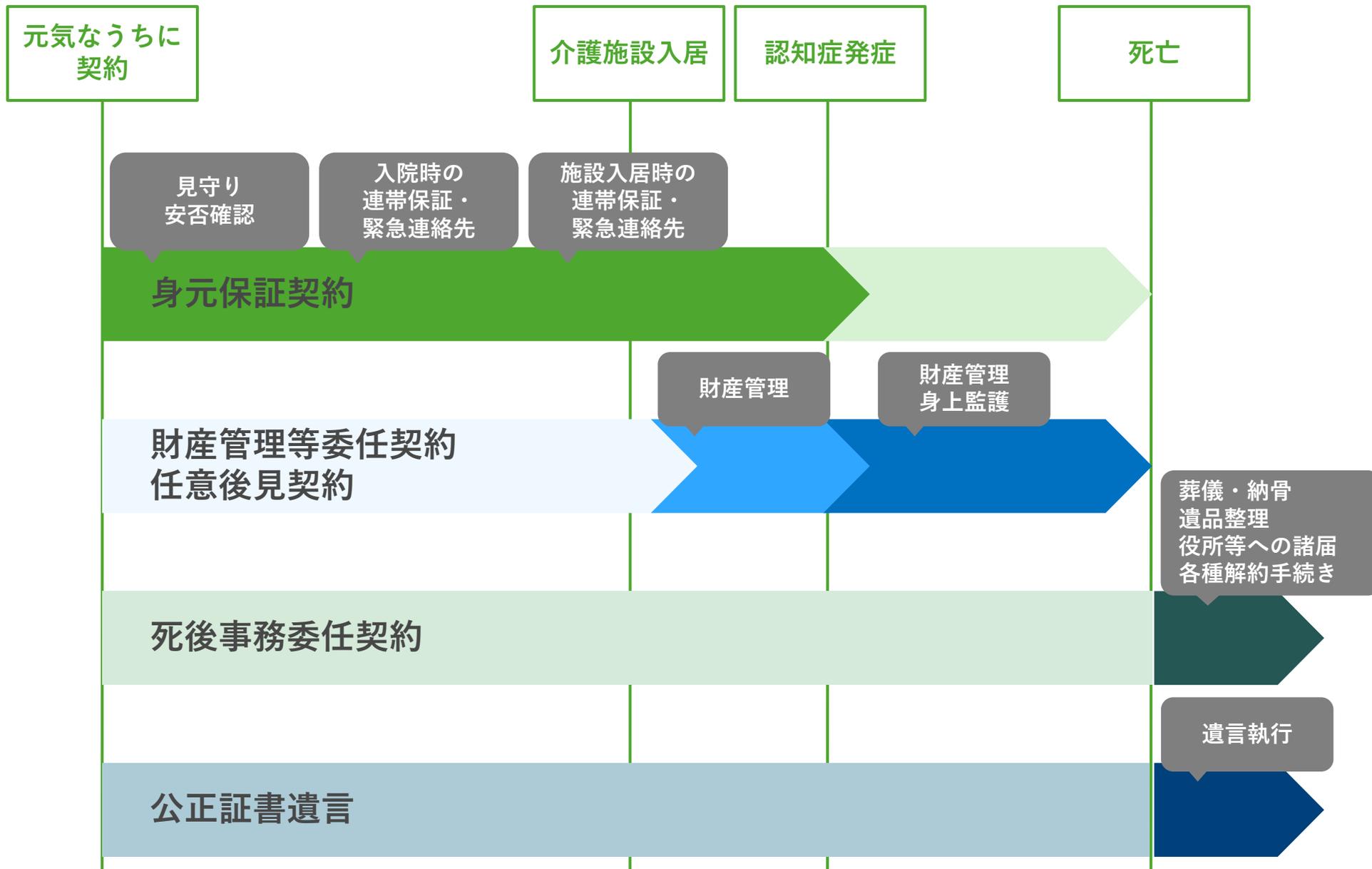
死後の手続きにかかる費用はどうするの？

「葬儀、納骨、遺品整理などの費用の見積もりを取った上、あらかじめ実費を預託する方式」
「死後事務受任者が、費用を一旦立替え払いした後、立替え分を遺言執行者に請求する方式」が一般的ですが、「死後事務受任者を保険金受取人として、生命保険に加入する方式」もあります。



【時系列】おひとりさまのための老後の安心サポート

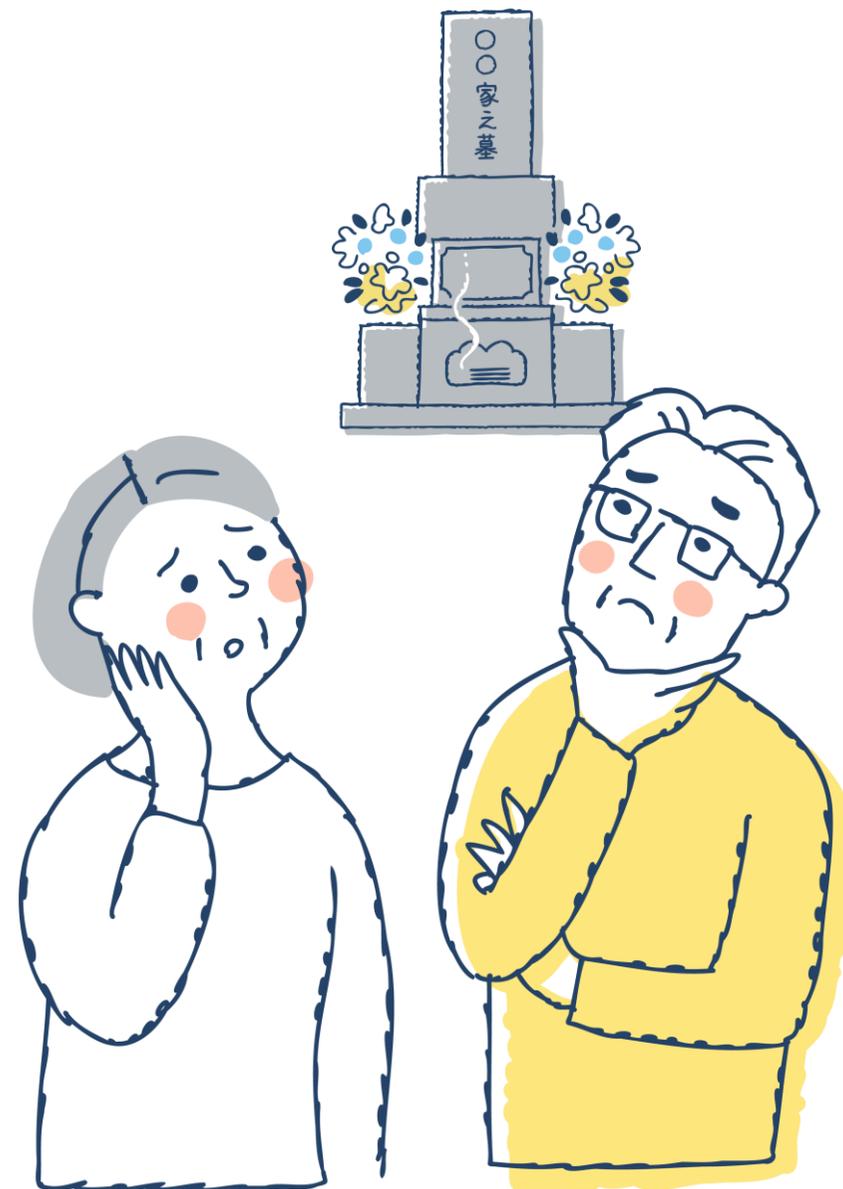
死後事務委任契約



お墓

お墓のお悩み

- お墓が遠い
- お墓の継承者がいない



墓じまい

墓石を撤去し更地に戻した後、

そのお墓の敷地を
お寺や霊園に返すこと

≠ **ご先祖様の供養をやめる**

改葬

墓じまいをした後に、

ご遺骨を引っ越し（=改葬）させ、
新しい場所で供養してもらうこと



墓じまい・改葬は、まずは「お墓の引っ越し先」の確保から

承継者不在でも安心なお墓が選ばれるようになってきています。



永代供養付きのお墓

遺族の代わりに寺院や霊園が永代にわたって
お墓の維持・管理と供養を行ってくれる

永代供養付きのお墓には、
さまざまな種類のお墓があるため
ご見学をおすすめします



永代供養～樹木葬～



(C) Kamakura Shinsho, Ltd.

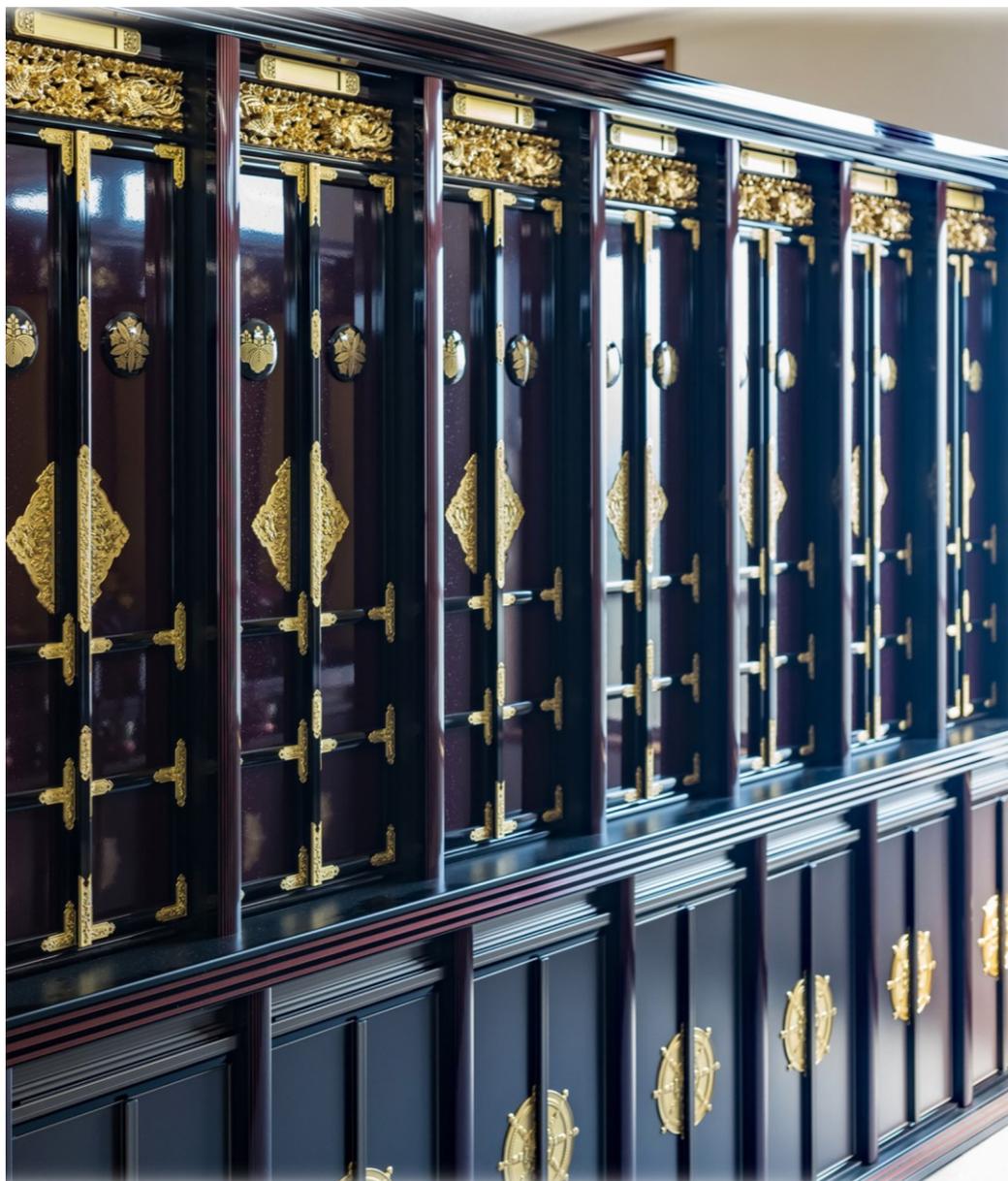
メリット

- 緑や花が多く雰囲気明るい
- 一般的なお墓より安価
- 宗旨・宗派不問の場合が多い

費用

¥ 5～150万円

永代供養～納骨堂～



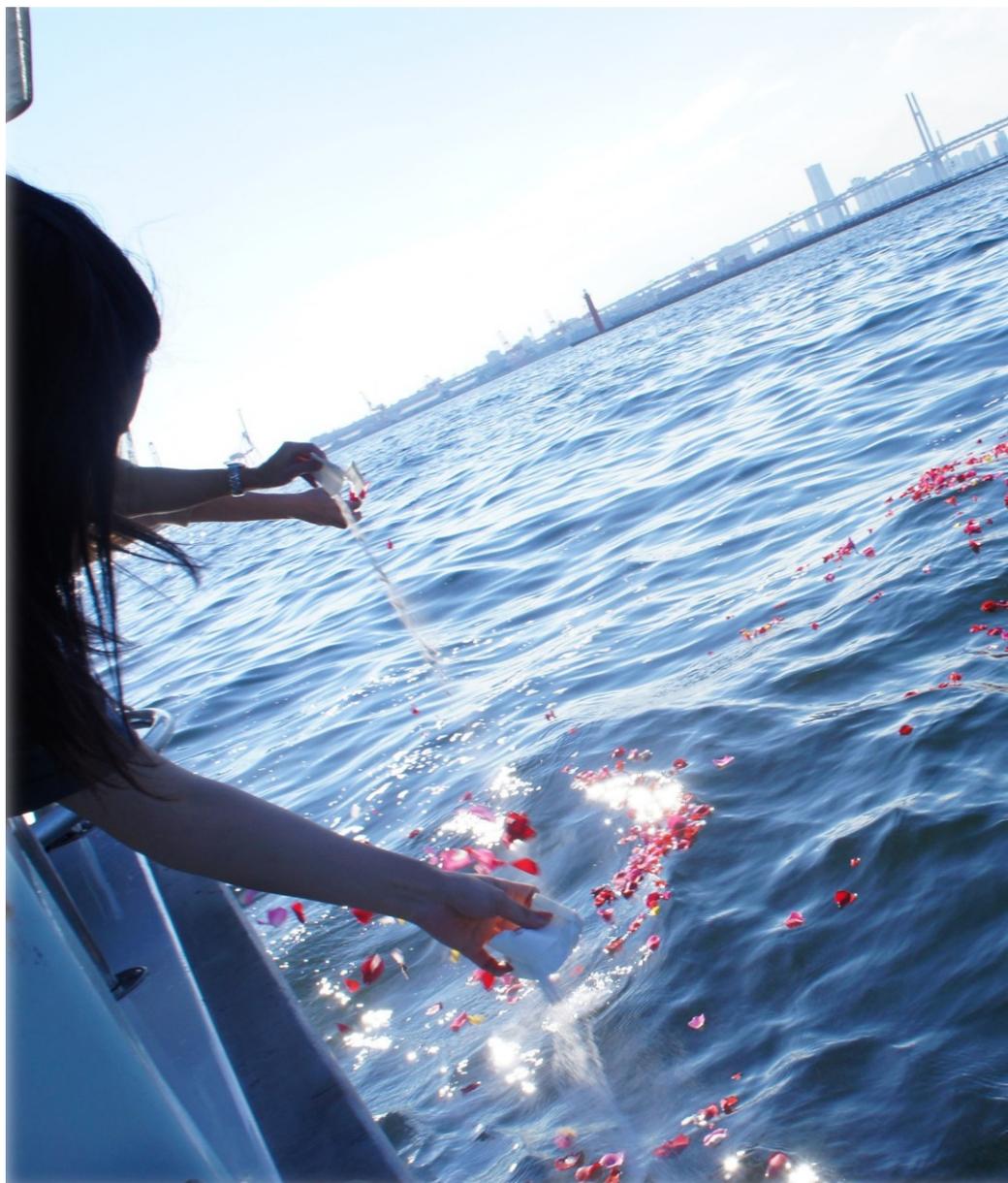
メリット

- 屋内施設のためお参りが快適
- アクセスの良い場所にあることが多い
- お手入れの手間が不要

費用

- ¥ ロッカー式：20～150万円
- ¥ 仏壇式：20～150万円
- ¥ 自動搬送式：80～150万円

永代供養～海洋散骨～



メリット

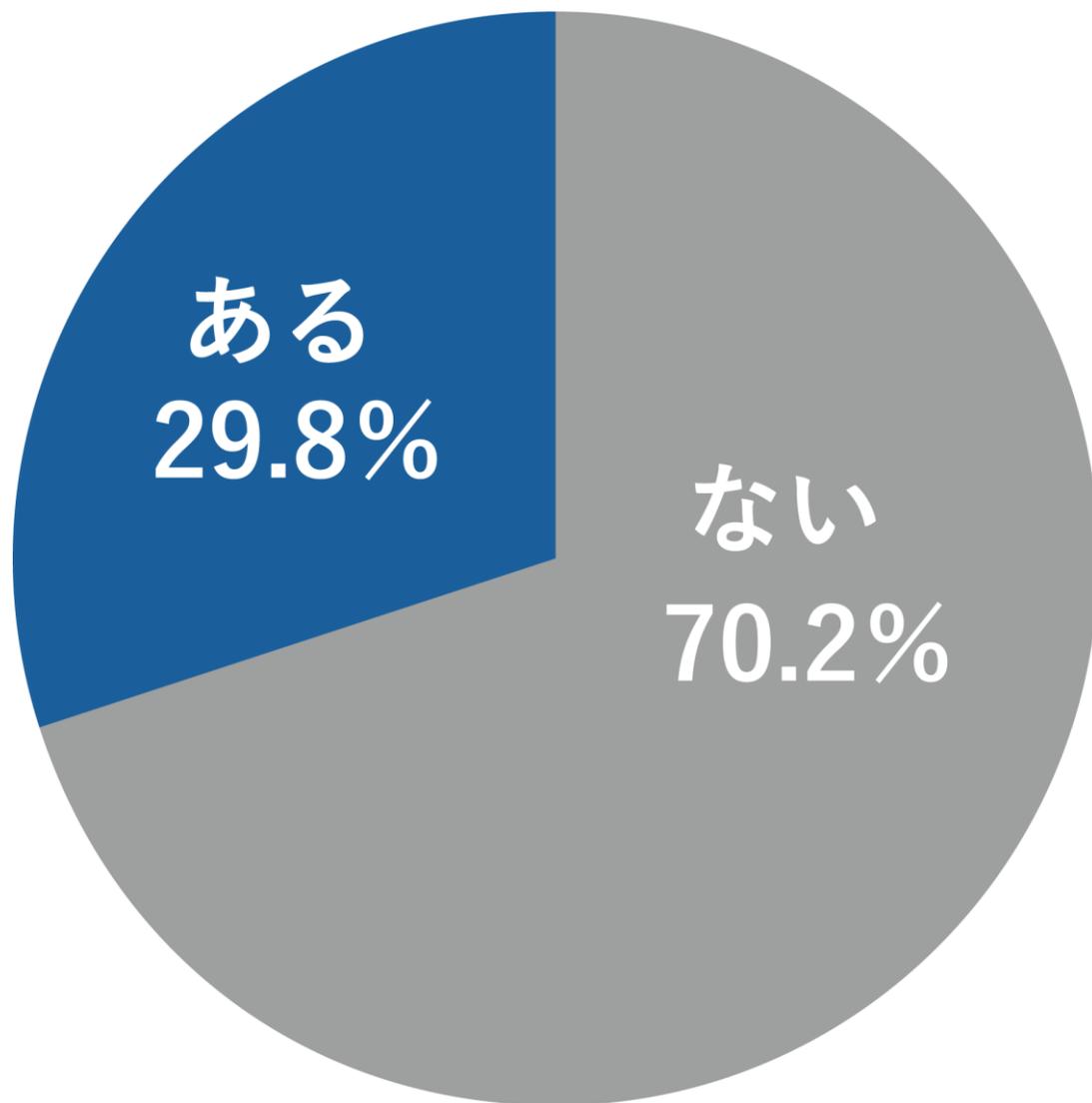
- 費用が抑えられる
- 次の世代への負担が少ない
- 地球環境への負荷が小さい

費用

¥ 5.5～30万円程度

葬儀

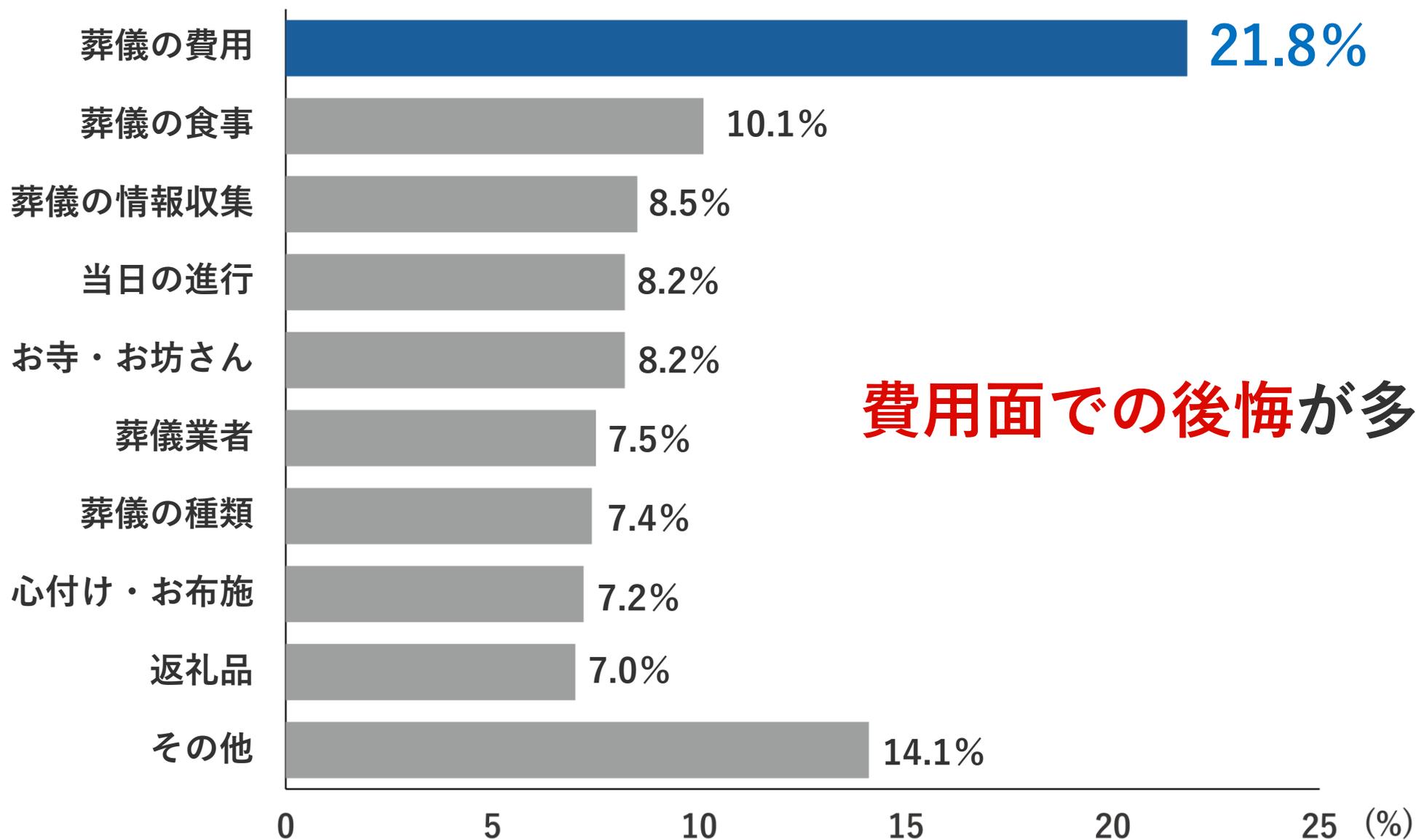
喪主に聞いた「葬儀での後悔の経験」



喪主を務めた葬儀で
「後悔している」
と答えた人が **3割**も！

出所：（株）鎌倉新書「第6回お葬式に関する全国調査」（2024年）

喪主に聞いた「葬儀での後悔の内訳」



費用面での後悔が多数

出所：(株)鎌倉新書「第6回お葬式に関する全国調査」(2024年)

お葬式の種類



大規模

小規模

一般葬

家族葬

一日葬

直葬

遺族が葬儀で後悔しないために

葬儀の規模や予算、葬儀に呼んで欲しい人、遺影に使って欲しい写真etc



家族に思いを
伝えておく



葬儀社に
事前に相談する



終わりに

「終活」はいつまでにやる？



73 歳



75 歳

「終活」はいつまでにやる？



73 歳



75 歳

健康寿命

健康上の問題で日常生活に制限のない期間

出典：厚生労働省「簡易生命表」（令和元年）