

# 家族に迷惑を かけないための “終活”入門

— エンディングノートで未来の安心を準備する —

## ◎ 本資料の目的

- 「もしも」の時に家族が困るポイントを整理する
- エンディングノートに“何を書くべきか”を体系化する
- 医療・介護・お金・手続きの導線をつくる



# 終活で家族が困る“典型パターン”

## 家族が困りやすいこと（実例から見える課題）



### 医療・介護の意思決定

本人の希望が分からず、医療の継続や介護施設の選択について、家族が重い判断を一人で背負う。



### 金融資産の把握困難

通帳・口座・サブスク等が把握できず、解約や相続手続きが止まる。



### 公的給付の手続き漏れ

年金や各種給付の手続き方法が分からず、もらい漏れが起きる。



### 重要書類の所在不明

保険証券・遺言・実印などが見つからず、手続きが大幅に遅延する。



### 💡 研修ポイント

- エンディングノートは「家族の迷子防止マップ」
- “想い”と“実務情報”の両方が必要

# エンディングノートと遺言書の違い（重要）

## 📖 エンディングノート

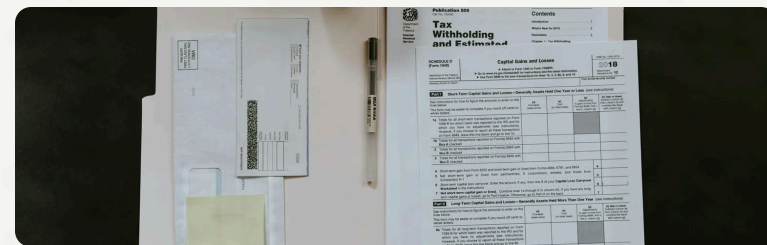
- ✓ 希望や情報を整理し、家族に伝えるためのツール
- ✓ 法的効力は前提としない（＝家族の判断を助ける）
- ✓ 医療・介護・葬儀など幅広い内容を自由に書ける

## ✍️ 遺言書

- ➡ 財産の分け方などを法的に定める文書
- ➡ 法的効力を持つ（＝必ず守られるべき指示）
- ➡ 法務省の制度（保管制度）等、形式が厳格に決まっている

### 💡 研修ポイント

ノート「気持ち・段取り」 + 遺言「法的な指示」 → 家族の負担は大きく減る



# 書くべき項目①：緊急時の連絡・医療・介護（ACP）

まず書く（家族の負担が大きい領域）



## 緊急連絡先

家族・勤務先・主治医・ケアマネジャーなど



## 医療情報

既往歴、服薬、アレルギー、かかりつけ医

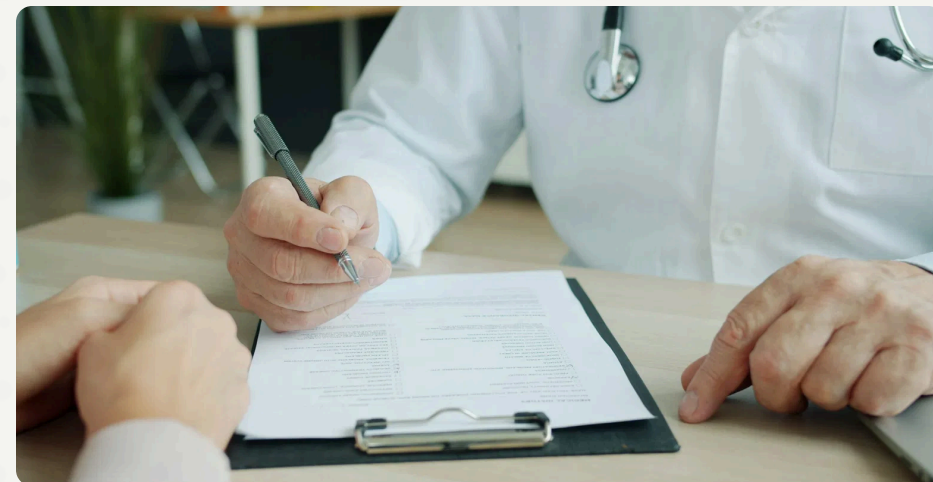
## 延命治療や療養場所の希望

「人生会議」＝ACPで話し合う



## 介護が必要になった場合の希望

在宅/施設、誰に頼みたいか



## 💡 研修ポイント

- “書く”より先に“話す”が大事  
（家族と共有して更新する）
- 希望は「絶対」より「優先順位」で書くと実務で役立つ



# 書くべき項目②：年金・公的手続きの導線

## 年金の“最低限”メモ

- ✓ 受給の有無（国民年金・厚生年金など）
- ✓ 年金証書の保管場所
- ✓ 基礎年金番号（またはマイナンバー）

## 亡くなったときの手続き

- 未支給年金・遺族年金などの請求手続きが発生します
- マイナンバー収録の有無等により、届出の要・不要が変わります

## 研修ポイント

遺族は  
「まず何から？」  
で止まってしまいます。

“手続きページに  
辿り着ける情報”  
（**年金番号・保管場所**）  
が何より重要です。

# 書くべき項目③：口座・証券・“休眠口座”の注意

## ≡ 金融情報の整理（見える化）

- **銀行口座**  
金融機関名 / 支店 / 口座種別 / 通帳の場所
- **証券口座**  
ネット証券を含む（ID・パスワードの管理場所）
- **その他資産**  
貸金庫、積立、クレジットカード、ローン等

## ！ 休眠預金等について

### 長期間取引のない預金等

預金者が亡くなった場合、相続人は金融機関所定の手続きを経て引き出せます。

※10年以上取引がない場合「休眠預金」として扱われる可能性がありますが、手続きにより払い戻しは可能です。



### 💡 研修ポイント

- “番号を書く”のが不安なら  
「保管場所・担当先」だけでも可
- まずは「存在が見える化」  
→ 家族の探索コストを下げる

# 書くべき項目④：デジタル終活（スマホの中の契約）

## ⚠ なぜ必要？

ネット上の契約（サブスク・EC・SNS等）は、通帳や証書がなく“**家族に見えない**”ため、ID・パスワードが分からず解約できないトラブルが多発しています。



デジタルコンテンツ

## ✍ 最低限書くこと（推奨）

### ✓ スマホのロック解除のヒント

※パスワードそのものではなく、解除できるヒントを残す

### ✓ 利用サービス一覧

通信会社（格安SIM等）、主要サブスク、QR決済など

### ✓ データの取扱い方針

「解約してほしい」「写真は残してほしい」等の希望

## 💡 研修ポイント

デジタル契約は「見えない」ため、まずは「存在を明示する」ことが重要です。

セキュリティと利便性のバランスを考慮しましょう。

# 書くべき項目⑤：相続手続きを軽くする“公式制度”

## 🏠 法定相続情報証明制度（法務局）

相続関係を一覧図（法定相続情報一覧図）にし、法務局が無料で証明してくれる制度。

戸籍の束を何度も出し直す負担を劇的に軽減できます。

### これまでの手続き（負担大）



戸籍謄本等の**分厚い束**を収集



銀行A → 銀行B → 法務局...  
**1ヶ所ずつ順番に**提出・返却待ち

### 制度を利用した場合（スムーズ）



法務局発行の**証明書（一覧図）**を取得

※必要な枚数を無料で発行可能






複数の銀行・窓口へ  
**同時に提出・手続き**が可能！

### 💡 研修ポイント

- “家族が動ける状態のうちに”制度を知っておくと後がラクになります。
- 相続の実務は個別性が高いので、案内は「制度の存在」を伝えるまでに留めましょう。

# 遺言の保管：自筆証書遺言書保管制度（法務省）

## 自宅保管の落とし穴

-  **紛失・亡失**  
（捨てられる、燃える）
-  **隠匿・改ざん**  
（誰かに書き換えられる）
-  **発見されない**  
（死後、誰にも気づかれない）

## 法務局が守ってくれる「保管制度」

自分で書いた遺言書（自筆証書遺言）を、法務局が責任を持って保管してくれる公的な制度です。

### 安全・確実

紛失・改ざんの  
恐れがない

### 検認が不要

家庭裁判所の手続きなしで  
すぐに使える

### 通知機能

死亡時に相続人へ  
通知が可能

## 研修ポイント

「書いたのに見つからない」が最悪のパターンです。  
“遺言の有無・保管場所”を家族が把握できる形にしましょう。



# 実践：エンディングノート の書き方（3ステップ）

01

## 今日、10分で書く

（最重要3点）

- 緊急連絡先

家族・勤務先・主治医

- 医療・介護の希望

優先順位だけでもOK

- 通帳・重要書類の場所

02

## 1週間で “見える化”を増やす

- 口座一覧（銀行・証券）

- 保険・年金情報

- 住まい（ローン等）

- デジタル契約

03

## 家族と共有して 更新する

- 年1回の見直し

（誕生日・年末など）

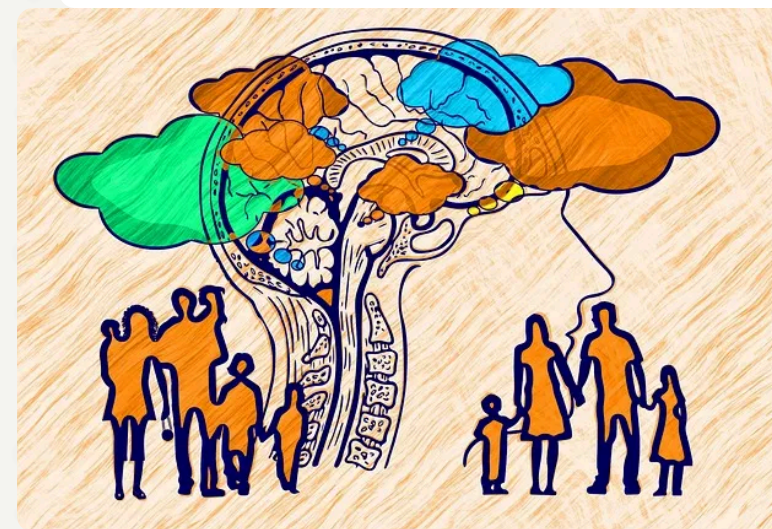
- 更新履歴（日付）を書く

- 家族に保管場所を伝える

### 💡 研修ポイント

完璧を目指さず、段階的に進めることが継続のコツです。

「家族との共有」と「定期的な更新」が、ノートの実用性を高めます。



# 【ケーストーク集】（面談で使える“会話の型”）

※研修用：結論を急がず、本人の意思と家族の負担軽減を軸に進めるための例です。



## 60代夫婦

「まだ元気だから先でいい」

「“亡くなる準備”というより、家族が困らない“整理”から始めませんか」

「医療や介護の希望は、元気なときに話すほどラクです（人生会議）」



## 70代ひとり暮らし

「子どもに迷惑をかけたくない」

「緊急時の連絡先と主治医情報を“1枚”にまとめましょう」

「口座が複数ある場合、“存在の一覧”だけでも残すと安心です」



## 50代共働き

「親の終活をどう進める？」

「親御さんの希望を聞く入口は“もしものとき、どこで過ごしたい？”が自然です」

「遺言は“ある/ない”だけでも共有できると、家族の迷子が減ります」