



# まるわかりガイド

## 人生会議

枚方市版



いざというときは、必ずやってきます

わたしのこれまで、そしてこれから 考えてみませんか？



# 目次

目次	P. 1
はじめに	P. 2
人生会議のすすめ	P. 3
なぜ、人生会議をしたほうがいいのか？	P. 4
いつ、人生会議をするの？	P. 6
だれと、人生会議をするの？	P. 7
どういう流れで、人生会議をするの？	P. 8
人生会議で、なにを話し合うの？	P. 9
もしもへの備え 不安を安心に変えるための制度・支援	P. 11
もしもへの備え ～お金や財産等の管理～	P. 12
もしもへの備え ～介護～	P. 17
もしもへの備え ～医療～	P. 19
もしもへの備え ～お葬式・お墓～	P. 20
もしもへの備え ～生前整理・遺言・相続～	P. 22
さいごに	P. 31
地域包括支援センター・関係機関連絡先	P. 32

 はじめに

いわゆる“終活”だけでは、  
充分でないかもしれません。

「死」に関することは縁起でもない話と敬遠される傾向がありますが、人が最期を迎えるというのは必然ですし、いつその日が来るのかは誰にもわかりません。

超高齢社会を迎え、多死社会における知識、心構え、その備えが求められる時代が来たと感じています。

自分が希望する医療やケアを受けるために、

 大切にしていることや望んでいること、  
どこでどのような医療・ケアを受けたいか、  
前もって考えておくこと。

 自分の考えや思いについて、周囲の信頼する人  
たちと話し合い、共有しておくこと。

そんな、「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)」  
が、大変重要になってくると考えます。

「人生会議」について、この冊子で情報を得て、知識を深め、本人・家族をはじめ周りの人の前向きな「話し合い」を後押しすることができれば幸いです。

一般社団法人 枚方市医師会  
枚方市

# 人生会議のすすめ

## (アドバンス・ケア・プランニング)



誰の人生にも、始まりがあり、また終わりがあります。

「自らの人生の終わりに向けた活動」の略語である「終活」が、新語・流行語大賞にノミネートされたのは平成24年(2012年)。言葉や活動として、私たちの生活にも広まってきました。

終活の一般的な内容としては、お墓やお金、お葬式などの事前準備、エンディングノートの作成などがあります。

そこにぜひ、人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)という新しい活動もくわえてみませんか？



## アドバンス・ケア・プランニングとは？

聞き慣れない、むずかしい言葉ですね。

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアなどについて、本人や家族、医療者たちと前もって、くり返し話し合う取り組みのこと、つまり、「もしものための話し合い」です。

愛称を「人生会議」と名付けられ、全国的に広がりはじめています。

しかし、人生というのは最終段階ばかりではありません。

これからの人生をあなたがどのように生きたいのか、家族や周りの人たちは何を手助けできるのかを相談することも、人生会議です。



※このような取り組みは、個人の主体的な行いによって進めるものです。知りたくない、考えたくない方への配慮が必要になります。



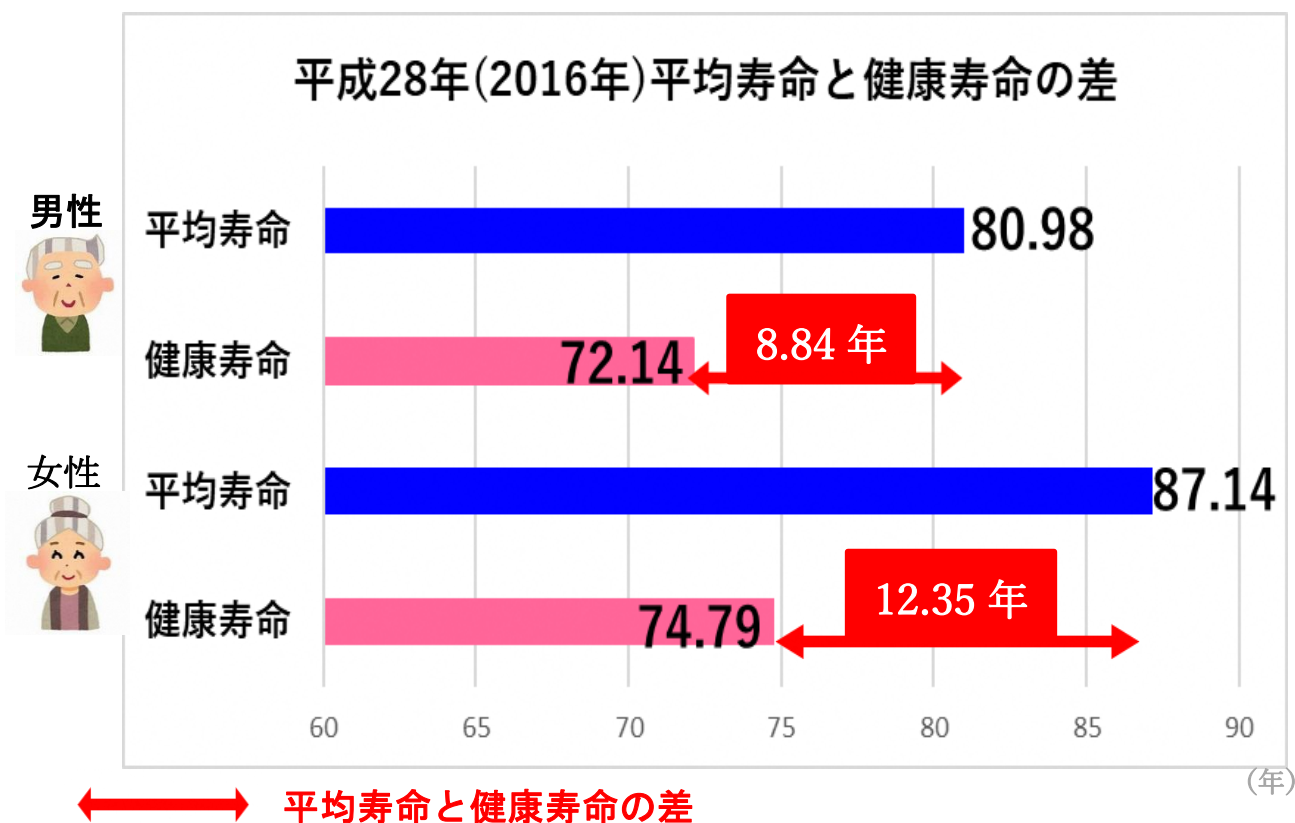
## なぜ、人生会議をしたほうがいいの？



みなさんは、健康寿命という言葉を知っていますか？

平成12年(2000年)に WHO(世界保健機構)が提唱した概念で、厚生労働省の定義によれば、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。つまり、「日常的に介護などのお世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間」のことですね。

さて、日本人の健康寿命は、何歳でしょうか？



資料:平成30年度(2018年)高齢社会白書をもとに作成

平成28年(2016年)厚生労働省が算出した健康寿命は男性が72.1歳、女性が74.7歳。平均寿命との差は、男性がおおよそ9歳、女性がおおよそ12歳でした。これはつまり、「日常的に介護などのお世話を受ける期間が10年前後ある」、「人生の最期、介護を受ける時が来る可能性が高い」ということです。



人生の最終段階の介護について、  
今から考えて、話し合っておきませんか？



## なぜ、人生会議をしたほうがいいの？



思わぬ事故や病気によって、あなたの思いや考えを伝えられなくなる、そんな時がいつ起こるかわかりません。



認知症が進行し、自分の思いをうまく伝えられなくなる場合もあるかもしれません。「終末期の患者の70%は、意思決定が不可能である」と言われています。こういった場合、ご家族をはじめ、あなたの信頼する方々が「あなたならこう思うだろう」と考えながら、医療・介護スタッフと共に、今後の方針を話し合うこととなります。

このような時に、人生会議を通じて、あなたの気持ちや価値観が共有されていることは大きな助けとなるでしょう。

心の余裕のある時に考える時間を持つこと、あなたの考えをご家族など信頼できる方々と話し合ったり、伝えたりしておくことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する方々の負担を減らすこともできます。



最期の時には、伝えられないかもしれない。  
だから今、大切な人たちと人生会議をしよう！

### AD:アドバンスディレクティブ(事前指示書)とは



1986年、アメリカ合衆国が、終末期医療法定化の中で提示した法的書類のことです。

「自分で意思を伝えられない状態になった時に、その人の受ける医療行為の前もって示しておく文書作成」であり、基本的にリビングウィル(内容的指示)と医療判断代理委任状の2種類があります。

ただし、この事前指示書の有効性に関する調査では、書いた人と書かなかった人で、疼痛の緩和・事前指示書の遵守・医療コスト・患者家族の満足度に関する差はありませんでした。その理由としては、患者の要因として将来の状況を予想すること自体が困難であること、その他の要因として代理決定者が事前指示書の作成に関与していない、患者がなぜその選択をしたかその理由・背景・価値がわからない、医療従事者や家族が考える患者にとって最善と患者の意向が一致しない、患者の状況が複雑なため指示書の内容を医療・ケアの選択に活かさないなどが考えられました。

事前指示書そのものは、たいへん良い取組みなのですが、ぜひ、そこに、人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)もくわえましょう。事前指示書の内容をあなたの信頼できる方々や身近な医療・介護スタッフに伝え、共有しておくことで、よりご希望が叶えられやすくなります。これが、きちんと話をしておく「人生会議」をお勧めする理由です。



## いつ、人生会議をするの？



特に決まった時期はありません。気になった時に話をしてみましょう。

ただし、早すぎても現実味がなく、取り組みづらいかもかもしれません。また、「終末期の患者の70%は、意思決定が不可能である」と言われていることから、自分の意思を伝えることができるうちに、始めるのが良いでしょう。

そもそも、人生は最終段階ばかりではありません。そこに至るまでの人生をどのように生きたいのか、周囲の方々にどうサポートしてもらいたいかを話し合っておくことも重要です。

このあたり  
(7合目付近)



登山で例えるなら、

7合目付近でしょうか。少し辛くなってきたときに、これからどんなサポートを受けて、何を楽しみながら頂上を目指すのか、それらを話し合うのにちょうどよい時期です。

具体的なタイミングとしては、



- ・還暦や年金をもらいはじめたときなど
- ・なにか病気がみつかったとき  
治療方針を決めるとき
- ・介護保険を申請・変更するとき  
などがあります



みなさんの大切な人生の節目で、ぜひ話し合ってみましょう。



人生会議のタイミングは、気になったらいつでも。  
自分の意思が伝えられるうちから、始めよう！



## だれと、人生会議をするの？



一緒に話し合いをする方々を、慎重に考えてみましょう。

あなたが意思を伝えられなくなった時に、あなたの価値観や考え方を大切に、あなたの代わりに医療・介護スタッフと話し合ってくれる人は、どなたでしょうか？

それは、ご家族かもしれませんが、信頼できる友人のこともあります。1人である必要はなく、例えば、「妻と長女で話し合っ決めてほしい」など、複数の人になることもあるでしょう。



また、人生の最終段階の医療やケアについて、相談できる医療・介護スタッフがいるとより安心です。

### あなたをサポートする医療・介護スタッフ



医師、歯科医師、薬剤師、看護師、医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、栄養士、介護士 等








人生会議は、あなたとご家族でも、あなたと医療・介護スタッフとでも、2人集まれば、話し合いは始まります。

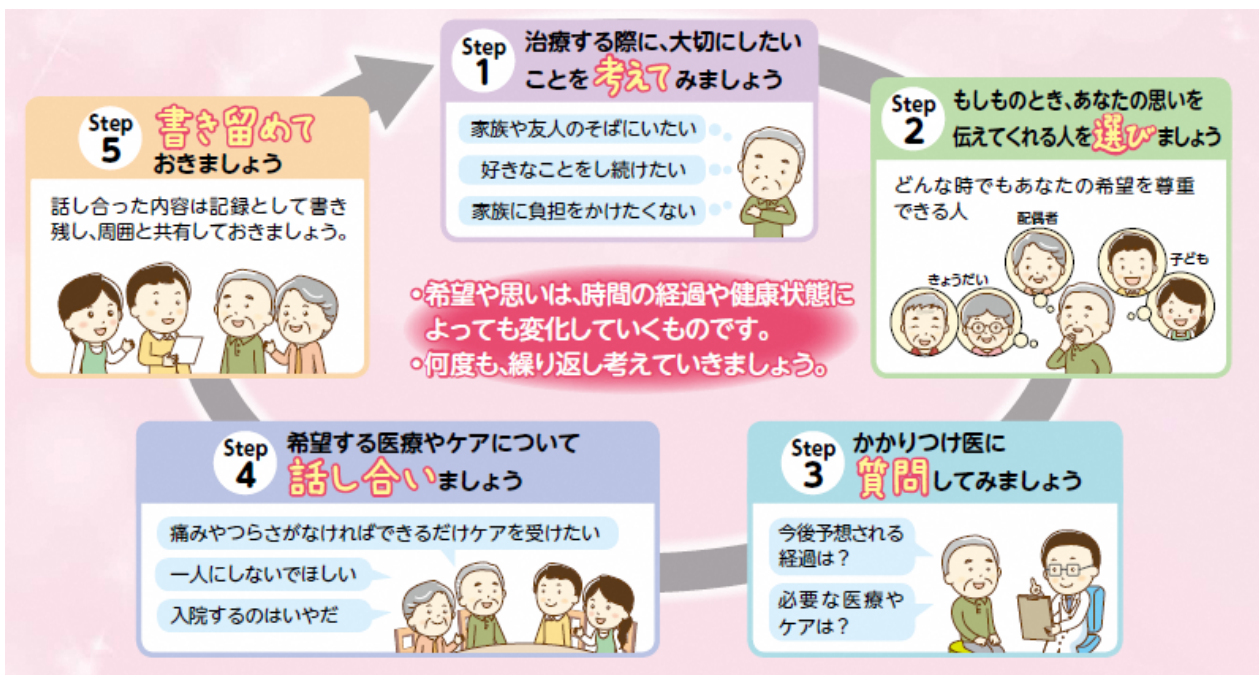


あなたの意思を大切にしてくれる人をお考えください。2人集まれば、話し合いは始まります。



## どういう流れで、人生会議をするの？

-  **STEP1:大切にしたいことを考えてみましょう**  
あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。
-  **STEP2:もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう**  
もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。
-  **STEP3:かかりつけ医に質問をしてみましょう**  
かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。
-  **STEP4:希望する医療やケアについて話し合みましょう**  
医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。
-  **STEP5:書き留めておきましょう**  
話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。



出典：大阪府ホームページ



## 人生会議で、なにを話し合うの？

人生会議の目的は、「あなたのかげがえのない人生を豊かにする」ことです。話し合う内容に決まりはありませんが、例えば、こんなテーマで話し合ってみてはいかがでしょうか？

### 今までの自分・好きなもの・大切にしてきたこと

「**仕事**、がんばってきたなあ」  
 「家族や友人と、たくさん**旅行**したな」  
 「ひいきの**野球**チーム一筋！！」  
 「**タマ**(ペット)がうちに来てくれてよかった」

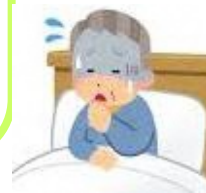


### これからの自分・大切にしたいこと

「これからも**旅行**したいな。久しぶりに、温泉に行こう」  
 「球場で**野球**観戦に行ってみるか」  
 「体が資本！**ウォーキング**しよう」

### 今、不安に思っていること(暮らし・お金・介護・医療・相続等)

「認知症になったとしても、**お金**の心配をせずに暮らしたいな」  
 「**介護**のために、家族に負担をかけたくない」  
 「病気が進行した時に、**痛い**のや**苦しい**のは嫌だな…」  
 「**相続**や**遺品整理**で、家族を困らせたくない」  
 「**タマ**(ペット)は、最後まで、大切にしてほしい」



### 自分が望むかたちで、最期を迎えるために

「できるかぎり、最期まで、**野球**観戦を楽しみたいな」  
 「**最期**のときは、家族にそばにいてもらいたい」  
 「遺影写真は決めておこう。**お葬式**は家族の意向に任せよう」





## 人生会議で、なにを話し合うの？



人生会議は特別なものではなく、ふだんの生活や医療・介護スタッフとの会話の中にあります。

なぜなら、人生会議の第一歩は、「毎日の生活、これまでの人生の物語の中にある、本人の意向や気がかり、ゆずれないこと、価値観等のピース（思い）を集め、つなぎ合わせること」から始めるためです。

その過程こそが、重要だからです。

自分のことは自分で  
決めたいって  
いつも言っているよな

延命治療はしない、  
ピンピンコロリで  
逝きたいが口癖

タマ（ペット）を残して  
先に逝くことを  
心配していた

趣味といえば、  
野球と旅行、  
最期まで楽しむ時間を  
持ってほしいな

日々の生活やこれまでの人生の中にあるピースを集め、つなぎ合わせていくことで、いざというとき、たとえ本人に直接確認できなくなっても、その意向を推しはかり、尊重しやすくなります。



人生会議の議題は、これまでの人生と生活の中にある。たくさん話をして、思いをつなぎ合わせよう！



## もしもの備え 不安を安心に変えるための制度・支援

人生会議を通じて、あなたの気持ちや価値観が共有されていくと、どうしたらよいのか悩んだり、疑問に思ったりすることもあるかもしれません。

悩みや心配事は家族・経済状況、健康状態等で異なり、その人その人それぞれですが、よくある課題としては、以下のようなものがあります。

### お金や財産等の管理

P.12へ



### 介護

P.17へ



### 医療

P.19へ



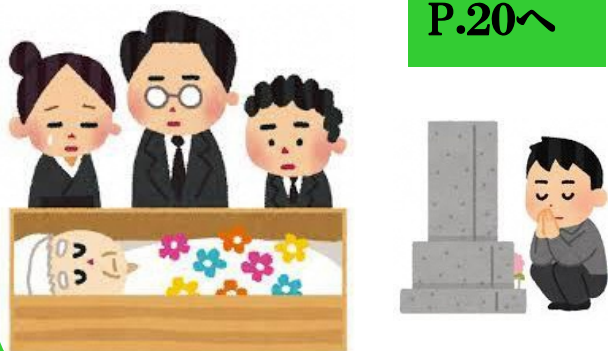
### 生前整理・遺言・相続

P.22へ



### お葬式・お墓

P.20へ



ここからは、もしもの備えになる制度や支援を紹介！





## もしもへの備え ～お金や財産等の管理～



将来認知症になるかもしれないし…  
お金のこと、財産のこと、  
いつまで自分で管理できるんだろう？

人は年齢を重ねると、次第に物事を判断する能力がおとろえてきます。

また、日本は超高齢社会を迎え、令和7年(2025年)には5人に1人が認知症になるという推計\*が出ており、認知症になる可能性は誰にでもあるといえるでしょう。 \*認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)より

認知症になると、新しいことが覚えられない(記憶障害)、時間・場所・人物がわからない(見当識障害)、論理的に物事を考えられない(判断力の低下)等の症状が出現し、そのため、金融機関での手続きや不動産の売却等、お金や財産の管理は、とても難しくなります。

さらに、最近では一人暮らしの高齢者も多く、頼りにできる親族がいない場合もあります。また、高齢者をねらった犯罪にまきこまれたり、財産管理や相続で、家族間のトラブルが生じたりする可能性もあります。



もしもへの備えとして、みなさんの財産管理をバックアップする制度・支援をご紹介します。

1. 成年後見制度(法定後見・任意後見)  
せいねんこうけんせいど ほうていこうけん にんいこうけん
2. 日常生活自立支援事業  
にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう



# もしもへの備え ～お金や財産等の管理～

せいねんこうけんせいど ほうていこうけん にんいこうけん

## 1. 成年後見制度(法定後見・任意後見)



成年後見制度



### 成年後見制度って？

成年後見制度は、判断能力が不十分な方を保護、支援する制度です。成年後見人が本人に代わって、財産管理や契約等を行い、親族(子、兄弟姉妹、配偶者等)がなる場合と、専門職(弁護士、司法書士、社会福祉士)がなる場合があります。

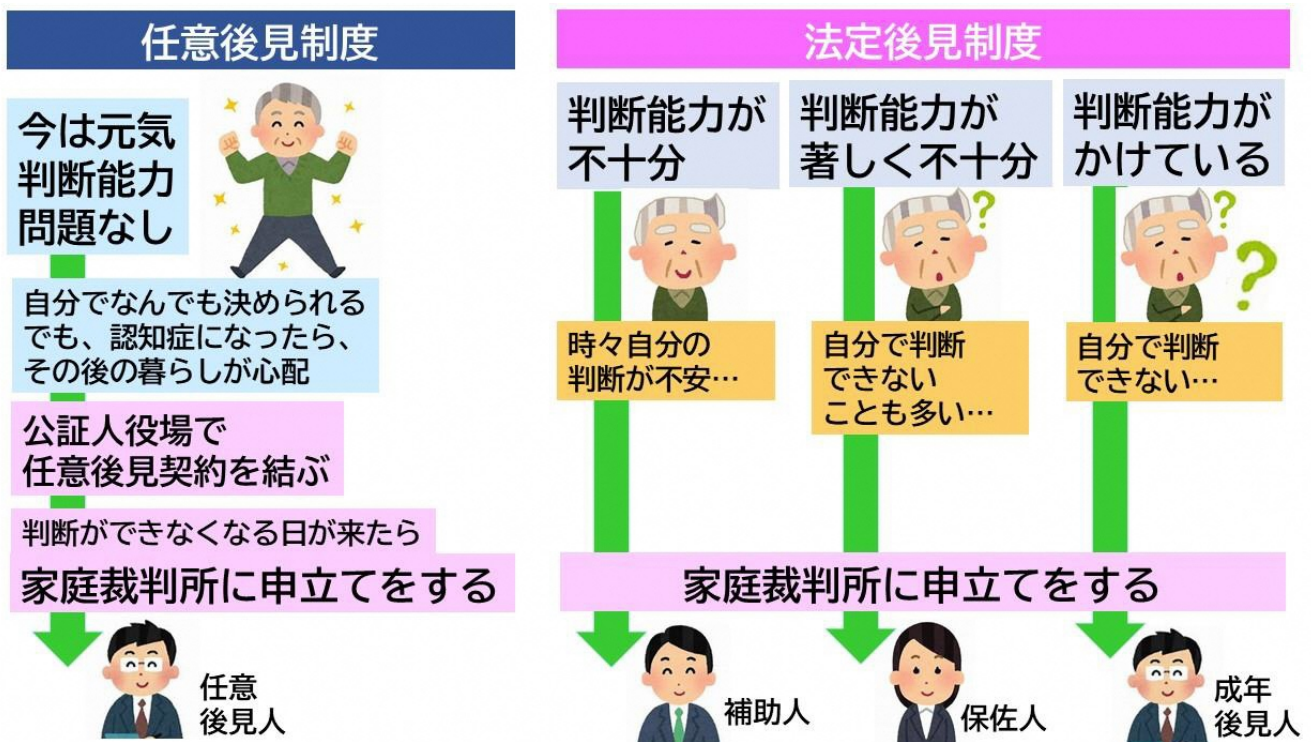
また、成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度の2種類があります。「すでに本人の判断力が不十分である」ときは、法定後見制度を利用します。判断能力によって、後見(判断能力がかけている)、保佐(判断能力が著しく不十分)、補助(判断能力が不十分)の区分があります。一方、「本人が元気なうちに自分で決める」ときは、任意後見制度を利用します。



### 成年後見制度を利用するには？

本人の居住地の家庭裁判所に開始審判請求を申立てます。申立てができるのは、本人、配偶者、親族(4親等以内)等の方です。

申立てができる親族がない場合で福祉上必要な方は、本人の居住地の市町村長が申立てをすることができます。





## もしもへの備え ～お金や財産等の管理～

せいねんこうけんせいど ほうていこうけん にんいこうけん

### 1. 成年後見制度(法定後見・任意後見)



#### 成年後見人は、なにをしてくれるの？

##### ・財産の管理・保存・処分

預貯金の管理・解約、不動産、実印の管理等

##### ・定期的な収入の受け取りや費用の支払い

年金等の受け取り、家賃の支払い等

##### ・日々の生活に必要な送金や物品の購入

生活費の受け渡し、日用品の購入等

##### ・介護・福祉サービス利用契約

介護保険サービス契約・老人ホーム等施設の入居契約等

##### ・医療 病院への入院手続きや費用の支払い等

##### ※医療同意権は含まれません

成年後見人は、財産管理等には責任を負いますが、手術、延命治療をするか等の医学的な判断はできません。だからこそ、事前に周囲の方々や医療・介護スタッフに自分の意向を伝えることがとても大切です。



成年後見制度



#### 相談窓口は？

##### ・枚方市内の各地域包括支援センター(P. 32へ)

##### ・大阪弁護士会 高齢者・障害者総合支援センターひまわり

電話:06-6364-1251 月～金(祝日等を除く) 午後1時～4時

##### ・(公社)成年後見センター・リーガルサポート大阪支部(共催:大阪司法書士会)

電話:06-4970-5656 月～金(祝日等を除く) 午後1時～4時

##### ・枚方市役所 司法書士による成年後見相談(予約不要)※先着4人まで

場所:枚方市役所別館5階 市民相談コーナー

第1・3木曜(祝日等を除く)10時～12時 ※受付時間は11時30分まで

第2・4木曜(祝日等を除く)13時～15時 ※受付時間は14時30分まで

電話:072-861-2006



##### ・枚方市社会福祉協議会

電話:072-807-3017 FAX:072-845-1897 月～金(祝日等を除く)



## もしもへの備え ～お金や財産等の管理～

にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう

### 2. 日常生活自立支援事業



#### 日常生活自立支援事業って？

日常生活自立支援事業とは、認知症等で判断能力が不十分な人が地域で自立した生活が送れるよう、利用者本人との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うサービスのことです。枚方市社会福祉協議会が実施しています。



#### 対象となるのは？

枚方市に居住する認知症高齢者または知的障害者・精神障害者で、サービスの利用契約ができる程度の意思能力をお持ちの方です。

※利用申請後、大阪後見支援センター審査会による審査確認があります。



#### サービスの内容は？

##### ・福祉サービスの利用援助

在宅生活に必要な福祉サービスの利用について情報提供したり、相談に応じたり、手続きの援助等を行ったりします。

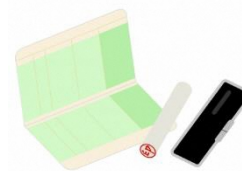
##### ・日常的金銭管理サービス

利用者の依頼により、定期的に家庭訪問し、生活費の出し入れや福祉サービス利用料の支払いの代行等を行います。

##### ・通帳・書類等預かりサービス

通帳や証書類を金融機関の貸金庫に保管して、紛失や盗難から守ります。

(宝石・貴金属・骨董・書画などは預かりません)



#### 相談窓口は？

##### ・枚方市社会福祉協議会

電話：072-844-2443 FAX：072-845-1897

月～金(祝日等を除く)





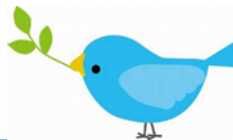


## もしもへの備え ～お金や財産等の管理～


### 日常生活自立支援事業と成年後見制度の違い



日常生活自立支援事業は、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭等の管理に限定しています。それに対し、成年後見制度は、日常的な金銭にとどまらず、すべての財産管理や福祉施設の入退所等、生活全般の支援に関する契約等を支援することができます。



### さいさんかんりにんけいやく 財産管理委任契約

 財産管理をバックアップする制度として、財産管理委任契約もあります。

任意後見制度が「判断ができなくなる日が来たら」利用するのに対し、財産管理契約は、「判断能力はあるけども体の自由がきかない場合」でも利用できます。緊急の入院等に備えて、任意後見制度契約と同時に、財産管理委任契約を検討し、利用する方法があります。

入院のときもお願いね



任意後見契約



こちらも契約  
財産管理  
委任契約

20年後

判断するとき助けてね



任意後見  
契約開始





## もしもへの備え ～介護～



介護が必要になる時が、いつか私にも来るかもしれない…  
なにから始めたらいいのかしら？

### なぜ、介護について備えておくの？

最期まで身の回りのことを自分でできるであればよいのですが、もしかしたら介護が必要になる時が来るかもしれません。

もしものときに、安心して介護を受けることができるように、介護について考え、人生会議のテーマとして話し合っておくことはとても重要です。

### ご家族や周囲の方々に、介護についての希望を伝えましょう

まずは、介護が必要になった時のことを想像し、自分の気持ちや思いを整理してみましょう。その後、ご家族や信頼する方々に、自分の希望を伝えてみましょう。伝えることでご本人が希望する介護を知ることができます。

### 介護について、ご家族や周囲の方々と話し合しましょう

「誰に介護をお願いするのか」、「どこで生活していくのか」等、経済的な面も含め、ご家族や信頼する方々と話し合い、最適な方法を探してみましょう。介護度やご本人の希望、予算等を踏まえて慎重に選び、ご本人と周囲の方々が、できる限り納得できる内容にすることが望ましいと考えます。

### 相談窓口は？

#### ・かかりつけ医



身体面での相談のほか、介護保険申請時の主治医意見書の作成等をお手伝いできます。

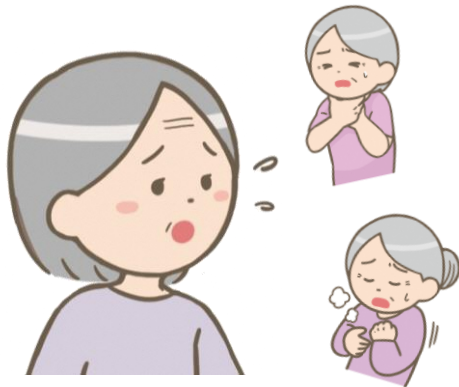
#### ・枚方市内の各地域包括支援センター(P. 32へ)

介護保険制度をはじめ、いろいろなサービスの紹介や高齢者福祉に関する相談をお受けしています。





## もしもへの備え ～医療～



痛いのが苦しいのは嫌だな…  
最期の時は、家族や親しい人  
に、できるだけそばにいてもらえ  
るといいけど…



### なぜ、医療について備えておくの？

病気やその治療等医療は、自分の人生の最後に関わる可能性が高く、また、自分らしい人生の終わりを迎えるためにもとても重要な項目です。「終末期の患者の70%は、意思決定が不可能である」と言われています。

ご本人やご家族、周囲の方々にとって、できるかぎり納得できるかたちの医療を受けられ、また、いずれ来る最期を迎えることができるように、病名や余命の告知、延命治療についてどこまで望むのか等、人生会議のテーマとして話し合っておきましょう。



医療



### どうする？病名や余命の告知

病名も余命も知りたくないと思う方もいれば、それらを把握し、残りの人生を過ごしたいと考える方もいます。病名は知らせてほしいけれど、余命は知りたくないという気持ちの方もおられるでしょう。

いずれにせよ、ご自身の気持ちや考えについては、ご家族や信頼できるかかりつけ医等に伝えておきましょう。もしものときに、ご自身の思いを尊重してもらいやすくなります。





## もしもへの備え ～医療～

### どうする？延命治療

「延命治療をどうするか」、自分で選択できるとは限らず、ご家族の方々がその決断を迫られたとしたら、とても悩まれるのではないのでしょうか。

あなたがなんの意思表示もしていなければ、その気持ちを押し測り、決めなければなりません。

厚生労働省のガイドラインでは、「まずは、患者本人の意思が尊重される。患者本人の意思が不明な場合は、医療ケアチームが家族と、患者にとって最善であるかについて十分に話し合い、最善の治療方針をとる」とされています。そして、日本の医療は、「できるかぎりの延命に尽くす」が原則です。

あなたが事前に家族と話し合っておくことは、あなたの希望が叶えられると同時に、ご家族の選択を助けることにもなるのです。

### あなたが、最期を迎えたい場所は



「最期の時間を、どこで過ごしたいですか？」

医師からそう宣告されたら、あなたはどうか答えるでしょうか。病院、自宅、介護施設、ホスピス等、最期を迎える場所には、いくつか選択肢があります。どこで最期を迎えたいかという気持ちは、身体の状態やご家族の状況等によって、非常に揺れるものです。

一度決めたら、それで終わりではなく、その時その時のあなたの気持ちをご家族等、信頼できる方々や医療・介護チームと共有しましょう。話し合いを繰り返しながら、できるだけあなたの意向に沿った場所で、望まれるかたちの医療を受け、最期を迎えられることがなにより大切です。

### 相談窓口は？



- かかりつけ医・医療機関
- 枚方市内の各地域包括支援センター(P. 32へ)





## もしもへの備え ～お葬式・お墓～



私たちのお葬式、  
どうしようかしら？  
それに、お墓のことも、少しは  
考えておかないとなあ…



### お葬式やお墓について

人生の最期について話し合う人生会議では、お葬式やお墓について、話し合う機会もあるかと思えます。

ここでは、お葬式やお墓について準備したり、ご家族や信頼する方々と話し合ったりするときのポイントをお伝えします。

### お葬式



#### お葬式の生前準備、する？しない？

まずは、するかしないかの基本方針を決めるところから始まります。自分の希望を反映させるために準備することもできますし、家族の意向に任せることも、選択肢のひとつです。



#### もし、お葬式の生前準備をするなら

お葬式の形式、規模、内容、予算をイメージしましょう。

喪主を務めてほしい人、参列してもらいたい人、

自分なりにこだわりたいところも考えておきます。

生前のうちに、遺影写真や葬儀会社を決めておく方法もあります。

お葬式の予算を考える際には、現実的な額であること、遺される家族の今後の生活にも配慮した設定にすること等が大事です。



お葬式・お墓



#### 準備したら、ご家族や信頼する方々に必ず伝えておきましょう

準備したら、その思いと共に周囲に伝え、意向を反映してもらいましょう。

## もしもへの備え ～お葬式・お墓～

### お墓

#### お墓のスタイル、どうする？

最近では、墓石を建てる形態のものだけでなく、お墓に入らず、散骨、樹木葬、納骨堂、手元供養等、様々なお墓の形態があります。



#### きちんと意志を伝えないと、家族が思い悩む可能性も…

選択肢が増えたからこそ、自分の希望や想いについて、その理由とともに家族に伝え、エンディングノート等に書き記しておくことをお勧めします。

例えば、生前、自分一人で【散骨希望】と決めて、エンディングノートに書いておいたとします。家族はその希望を叶えたけれど、「どうしてお墓参りもできない散骨にしたのか…。もう家族と関わりたくなかったのだろうか？」と思い悩むかもしれません。また、他の親族から、責められてしまうこともあるかもしれません。



もし、墓じまいや散骨、樹木葬などお墓に入らない選択をする場合は、事前に家族に相談し、どうしてその選択をするのか(あるいはしたいのか)を伝え、理解を得るようにしましょう。

そのうえで、親族にも自分の考えであることを事前に伝え、遺された家族が責められないように配慮をすることが大切です。





## もしもへの備え ～生前整理・遺言・相続～



長年住んでるから、物が多くなってるなあ…  
思い出があるこの家を、誰に継いでもらおうかな

### 生前整理・遺言・相続について

人生の最期について話し合う人生会議では、生前整理や遺言、相続について考える機会もあるかと思います。

ここでは、生前整理や遺言、相続について準備したり、ご家族や信頼する方々と話し合ったりするときのポイントをお伝えします。

### 生前整理

#### 生前整理って？

生前整理とは、自分が亡くなった後にご家族や周囲の方々が困らないよう、元気なうちに身の回りを整理することをいいます。



#### 生前整理のメリットは？

1. 不要な物を捨て整理しておくことで、遺された家族の負担を軽くできる
2. 自分の財産状況を確認でき、「誰にどの資産を、どのくらい分けるか」等を遺言に書きやすくなり、相続トラブルを防ぐことにつながる
3. 自分を見つめなおす機会となり、過去にできなかったことや、行きたい場所等、今後の人生の目標が見えて、これからの人生をより良く生きることができる





## もしもへの備え ～生前整理・遺言・相続～

### 生前整理



#### 生前整理ですること

##### 1. 不要な物の片づけ

・年齢を重ねるとともに、整理するのは大変になります。  
身体が動くうちに、始めるのがよいでしょう。



・片づける時は、残す物の基準を決め、今後の生活に必要なか考えます。

・ポイントは、すべての物を一度に整理しようと思わないこと。  
長年ためこんだものを、整理するのに時間がかかるのは当然です。  
焦らず丁寧に、時間をかけて進めましょう。

##### 2. デジタルデータの整理

・現代社会はパソコン・スマートフォンが当たり前の時代であり、  
デジタルデータの整理は、大変重要なものになっています。



・デジタルデータとしては、以下の物があります。



- ①写真・動画・電子書籍・住所録、パソコン等の保存データ
- ②ウェブメール、SNS、ブログ等のアカウント情報(ID・パスワード)
- ③ネットショッピング、ネット金融(銀行、株、FX、仮想通貨等)  
のオンライン口座、有料サービス(動画、音楽、書籍等)



・デジタルデータを整理することで、見られては困るデータを処理できます。  
また、アカウント情報やオンライン口座、有料サービスの契約状況を家族  
に知らせておくことで、自分が亡くなった後、遺族が各種手続きを行いやすくなります。

・整理できたら、エンディングノート等に  
「重要な情報のフォルダやアクセスの仕方」  
「データの処分方法」等をまとめます。

また、自分の意向を家族や周囲の  
信頼できる方々に伝えておきましょう。







# もしもへの備え ～生前整理・遺言・相続～



## 生前整理

さいさんもくろく

### 3. 財産目録(相続財産リスト)の作成

- ・財産目録で、資産をリスト化(見える化)できます。遺産分割を進めやすくなり、借金等のマイナスの資産があれば、相続放棄の判断材料にもなります。
- ・財産目録の書式サンプルです(※財産目録に決まった様式はありません)。

**財産目録 (例)** \_\_\_\_\_ 〇年 〇月 〇日

**1. 資産**

**現金, 預貯金など**

番号	種別	金融機関名(支店名) 口座番号	〇年〇月〇日 現在残高	備考
1	現金		50万円	
2	普通	〇〇銀行 〇〇支店 1234567	200万円	
3	定期	〇〇銀行 〇〇支店 7654321	200万円	

**株式, 投資信託, 生命保険など**

番号	区分	会社名, 商品名など	数量	備考
1	株式	〇〇証券 △△株式会社	500株	
2	投資信託	〇〇証券 □□インデックスファンド	500株	

**不動産**

番号	区分	所在地(地番)・面積	評価額	備考
1	土地	大阪府枚方市〇〇町◇丁目△番地 100㎡	2,500万円	
2	建物	大阪府枚方市〇〇町◇丁目△番地 2階建	1,500万円	

**その他 会員権、宝石等**

番号	区分	保管場所	評価額	備考
1	△△ リゾートクラブ	大阪府□□市〇〇町◇丁目△番地 期間: 20××年×月まで	50万円	
2	ダイヤの指輪	ジュエリーケース	50万円	

**2. 負債**

番号	種別	借入先	返済期間	〇年〇月〇日 現在残高	備考
1	住宅ローン	株式会社□□	~20××年×月	350万円	
2	借入	株式会社△△	~20××年×月	30万円	

資産状況は日々変わります  
作成した財産目録は、  
年に一度は見直しましょう





# もしもへの備え ～生前整理・遺言・相続～



## 遺言・相続

### 遺言・相続って？

遺言や遺産相続は、人生の最期を考えるうえで、重要な事柄の一つです。かつて一般的だった「親の遺産は長男が引き継ぐ」という暗黙の常識は通用しなくなっており、家族の形態も、結婚しない、子どもをもたない、離婚した等、家族関係も多様化しています。

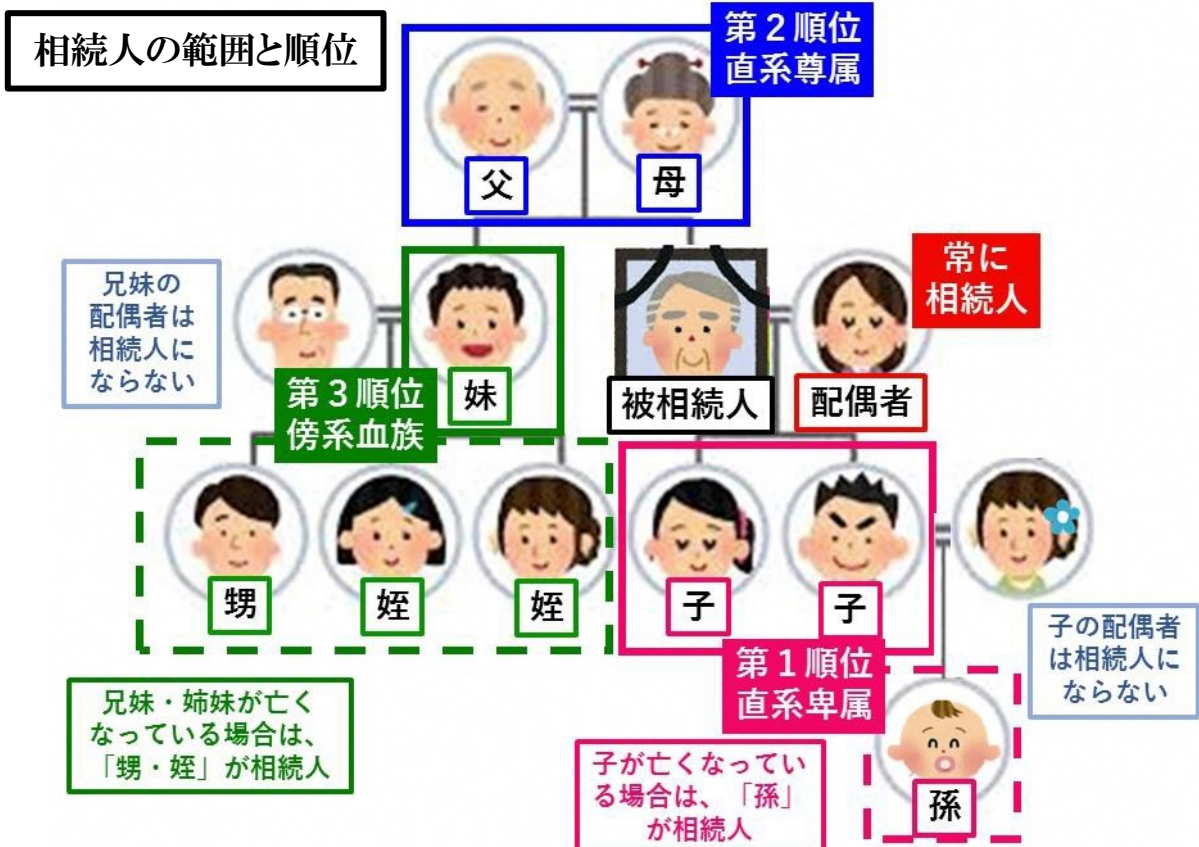
もし、あなたが「遺産を誰に、どういった配分で残すのか」等、自分の意志を反映させたいと考えているのであれば、円満な相続実現のために事前の対策が必要です。あなたが備えておくことで、相続トラブルが未然に防げたり、家族の負担が軽減できたりするのではないのでしょうか。

### 相続に備えて準備しておくこと

#### 1. 相続のしくみを知る

- ・法定相続人を確認する

遺産を受け継ぐことができる人のことを「法定相続人」、亡くなった人のことは「被相続人」といいます。法定相続人を知るには、故人の出生から死亡までの戸籍謄本が重要になります。



# もしもへの備え ~生前整理・遺言・相続~



## 遺言・相続

相続に備えて準備しておくこと

### 2. 遺産分割を考える

- ・財産目録で、まずは、自分の遺産を把握しましょう。(P. 22参照)
- ・遺産を把握したら、遺産分割(誰がどの遺産を相続するか)を決めましょう。遺産分割の種類としては、げんぶつぶんかつ 現物分割、かんかぶんかつ 換価分割、だいしょうぶんかつ 代償分割、きょうゆう 共有があります。

現物分割	換価分割
それぞれの財産を誰が取得するか決める方法	財産を売却、その代金を相続分に応じ分配する方法
代償分割	共有
特定の相続人が遺産を全て相続し、他の相続人に、相続分に応じた現金を支払う方法	財産を相続人で共有する方法

### 3. 遺言書を書く

- ・遺言書は、相続において法的効力を持つ重要な書類です。遺言書がある場合は、遺言書に書かれた内容を優先して遺産分割を行います。遺言書がない場合は、相続人同士で「遺産分割協議」を行い、誰がどの遺産を相続するのか、遺産の分け方について話し合います。

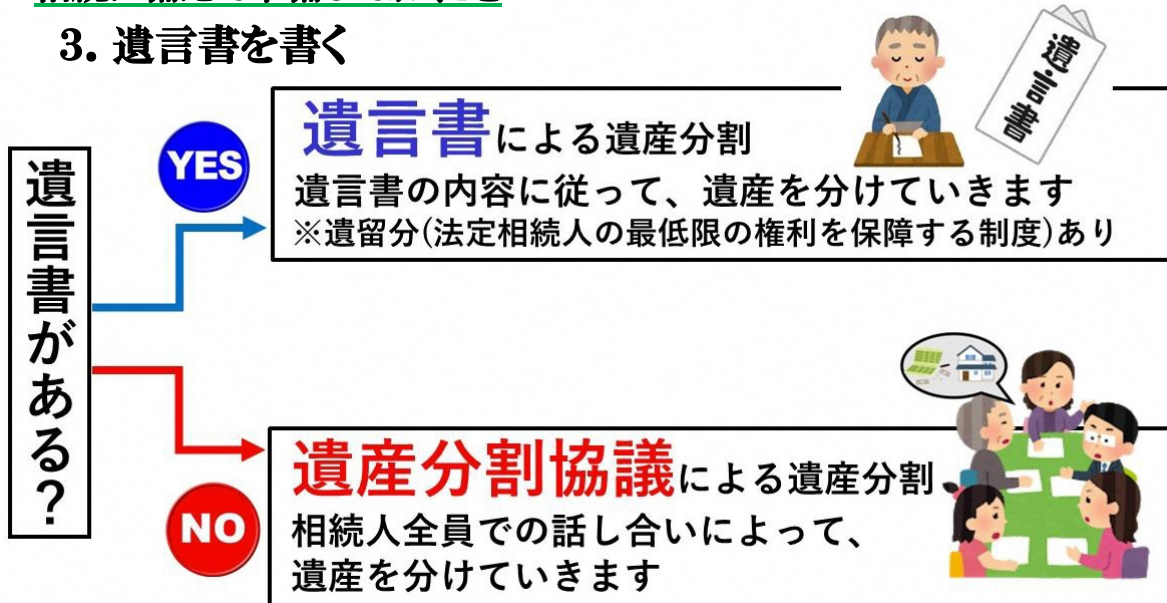


## もしもへの備え ～生前整理・遺言・相続～

### 遺言・相続

相続に備えて準備しておくこと

#### 3. 遺言書を書く



#### ・遺言書の種類

遺言書には、①<sup>じひつしょうしょいごん</sup>自筆証書遺言、②<sup>こうせいしょうしょいごん</sup>公正証書遺言、③<sup>ひみつしょうしょいごん</sup>秘密証書遺言の3つの種類があります。(秘密証書遺言はあまり使われていません)

①自筆証書遺言は、自分で作成する遺言書のことです。ひとりで気軽に作成できるメリットがありますが、遺言書の形式は厳格に決まっており、書き方を間違えると無効になってしまうので注意が必要です。



②公正証書遺言は、法律の専門家である「公証人」が作成する遺言書です。遺言者が口頭で話した内容を、公証人が遺言書に反映します。手続きの手間と費用はかかりますが遺言が無効になる心配はありません。



③秘密証書遺言は、自分で遺言書を作成して封筒に入れて封印し、その後、公証役場で遺言書の存在を証明してもらう手続きを行った遺言書のことです。遺言書の内容や存在を秘密にできることがメリットですが、手続きに手間と費用がかかること、自分で作成するために不備があると無効になってしまうことがデメリットです。



## もしもへの備え ～生前整理・遺言・相続～

### 遺言・相続

相続に備えて準備しておくこと

### 3. 遺言書を書く



#### 遺言書の種類

	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
作成方法	遺言者が全文自筆で記入 認印で押印(認印)必要	遺言者が公証人に口述し、 公証人が筆記する	遺言者が作成。 自筆でなくても可。署名は自筆。 押印(認印)し同じ印で封印する
作成場所	問わない	公証役場(原則)	問わない
公証人	不要	必要	必要
証人	不要	2人以上	2人以上
費用	ほぼかからない	必要(相続財産の額で変動)	必要
署名押印	本人	本人、公証人、証人	本人、公証人、証人
保管場所	遺言者が保管 ※法務局での保管制度もある	公証役場が原本を保管	遺言者が保管
家庭裁判所の 検証	必要	不要	必要
デメリット	形式や内容の不備で無効と なる可能性有 紛失、隠匿、書き換えの可能性有	作成手続きが煩雑、費用がかかる 証人2人が必要	形式や内容の不備で無効と なる可能性有 作成手続きが煩雑、費用がかかる 証人2人が必要 紛失、隠匿、書き換えの可能性有
メリット	自分の判断で書ける 費用がかからない	書き換えられる可能性がない 無効や争いになりにくい	遺言書があることを知らせながら 内容の秘密が守られる

#### 【遺言状の<sup>そ</sup>が<sup>が</sup>添え書きについて】

遺言書には、自分が希望する財産の分け方を書くことができます。ただし、遺言によるトラブルをなくすためには、相続人の遺留分(法定相続人の最低限の権利を保障する制度)への十分な配慮が大切です。

また、家族への感謝やねぎらいの言葉を添えながら、なぜその分け方にしたのか、理由等を書いておくことで、遺族の気持ちを和らげ、もめごとを減らすことにつながるのではないのでしょうか。

ワン  
ポイント



遺言・相続



## もしもへの備え ～生前整理・遺言・相続～

### 遺言・相続

相続に備えて準備しておくこと

#### 4. 相談窓口を活用する



#### 生活相談

相続、家庭問題、金銭貸借等の日常生活で困ったこと等について、相談に応じ、解決に向けての助言や情報提供等を行います。(予約不要)

曜日・時間:月～金(祝日等を除く)9時～17時30分※受付時間17時まで

相談担当:相談担当職員

場所:枚方市役所別館5階(市民相談コーナー)

電話:072-861-2006

#### 登記相談



不動産を相続や売買したときの登記(名義)の変更等について司法書士が相談に応じます。(予約不要)

曜日・時間:第1・3木曜(祝日等を除く)13時～15時

※受付時間は14時30分まで ※先着4人まで

相談担当:司法書士

場所:枚方市役所別館5階(市民相談コーナー)

電話:072-861-2006

#### 遺言書・内容証明作成相談

遺言書や内容証明等の書類の作成方法について行政書士が相談に応じます。(予約不要)

曜日・時間:第2・4木曜(祝日等を除く)10時～12時

※受付時間は11時30分まで、※先着4人まで

相談担当:行政書士

場所:枚方市役所別館5階(市民相談コーナー)

電話:072-861-2006



## 公証人と公証役場



### 公証人

公証人とは、裁判官、検察官、弁護士等の法務実務に30年以上関わってきた人の中から選ばれ、法務大臣が任命する公務員です。公証人には守秘義務があり、法務省の監督下にあります。また、職務専従義務があるため兼職はできません。公証人の定年は70歳となっています。

裁判所が事後救済という役割を担っているのに対し、公証人は事前に紛争を予防するという司法の役割を負っているといえます。全国各地の公証役場で、公正証書遺言や公正証書の作成、株式会社の定款や私文書の認証等を行っています。

現在、全国に約500名の公証人がいます。



### 公証役場

公証役場とは、法務局の管轄する機関です。公証役場には、公証人が必ず1名以上配置されており、業務量に応じて、事務員が複数人配置されています。

現在、全国に約300か所あります。



#### 枚方公証役場

住所：枚方市大垣内町 2-16-12 サクセスビル 5階

電話：072-841-2325 FAX：072-841-2326

### 公正証書

公正証書は、公証人が作成する公文書です。その真正性は担保され、高い証明力と証拠力があります。公証証書原本は、原則として20年間、公証役場に保管されます。



## さいごに

ここまで、人生会議のすすめ方、もしもへの備えをお伝えしてきました。


人生会議の目的は、かけがえのない人生を豊かにすること。  
あなたの「大切にしたいこと」から、まず話をしてみてはいかがでしょうか？


「病気になったらどうするか」「どこで死にたいか」、そんな話ばかりしないで、「あなたがなにを好きで」「どういったことを大切にしたいのか」、そんな話をいっぱいしてください。

また、「人生会議」は、くり返し行われるものです。

話し合いを重ねる・繰り返すのは、身体や気持ちの状態、そして、時間の経過と共に、気持ちが揺れ動くためです。この話し合いの過程が何よりも重要です。

そのつど、話し合いの内容をエンディングノート等の文書にまとめると、より良いでしょう。

 決めなくてもいいので、揺れ動いてもいいので、  
たくさん話をしましょう。

 あなたが、あなたの大切な方々とする  
「人生会議」、その過程の先にきっと、  
皆でうなずける未来がある、そう願っています。



## 地域包括支援センター(高齢者サポートセンター)の所在地と連絡先

担当圏域	名称	所在地	担当小学校校区	連絡先
第1圏域	社協こもれび	町楠葉1丁目28番8号ハリマシリーズⅢ101号	樟葉・樟葉南・樟葉北	電話:856-9177 FAX:856-9188
第2圏域	社協ふれあい	養父西町27番35号 エスポワール1階	牧野・樟葉西	電話:850-0344 FAX:850-0366
第3圏域	聖徳園	牧野阪2丁目5番1号上羽ビル204号	殿山第二・船橋・招提・平野	電話:836-5555 FAX:836-5556
第4圏域	安心苑	渚西1丁目6番1号メロディハイム御殿山105号	殿山第一・小倉・磯島・西牧野	電話:807-3555 FAX:805-3030
第5圏域	サール・ナート	田口3丁目1番5号サンドール11番館1階	山田・山田東・交北・中宮北・高陵	電話:890-7770 FAX:890-7771
第6圏域	松徳会	宮之阪2丁目2番2号スカイパレス有馬202号	中宮・明倫・桜丘・桜丘北	電話:805-2165 FAX:805-2166
第7圏域	美郷会	北中振1丁目8番13号	蹠陀・蹠陀西・蹠陀東・伊加賀	電話:837-3288 FAX:837-3289
第8圏域	みどり	岡東町17番31-201号枚方松葉ビル2階	枚方・枚方第二・山之上	電話:845-2002 FAX:845-2003
第9圏域	アイリス	香里ヶ丘9丁目9番地の1D47号棟S5号室	香里・開成・五常・香陽	電話:853-1300 FAX:853-2300
第10圏域	大阪高齢者生協	東香里元町28番32号ブラ・ディオ東香里101号	春日・川越・東香里	電話:854-8770 FAX:854-8780
第11圏域	パナソニックエイジフリー	長尾元町6丁目2番15号サンビレッジ長尾1階	菅原・長尾・西長尾	電話:864-5607 FAX:864-5608
第12圏域	大潤会	長尾谷町3丁目6番20号	田口山・菅原東・藤阪	電話:857-0330 FAX:857-0332
第13圏域	東香会	津田元町1丁目6番5号	津田・津田南・氷室	電話:897-7800 FAX:897-7801

## 関係連絡先

	電話	FAX
枚方市医師会	072-848-1600	072-848-1601
枚方市役所		
健康福祉総合相談担当	072-841-1401	072-841-5711
健康増進・介護予防担当	072-841-1458	072-840-4496
枚方市保健所		
保健医療課	072-807-7623	072-845-0685
保健予防課	072-807-7625	072-845-0685



枚方市医師会  
枚方市  
(令和3年6月作成)