

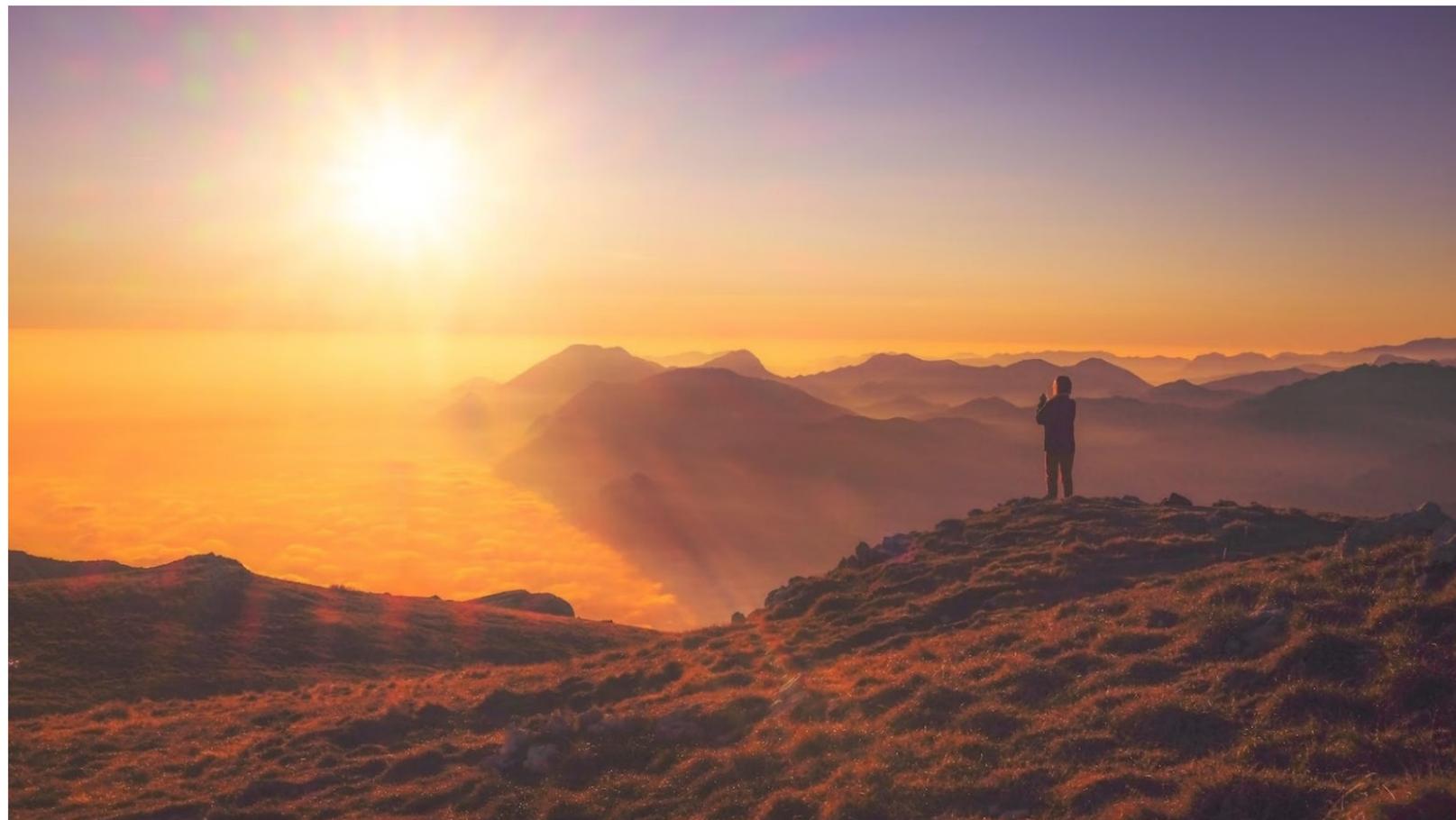
1

終活とは

終活のイメージを問い直す

「死の準備」ではなく「生き方を整える」活動

「人生の不安」の源泉を見える化する作業



なぜ終活が必要なのか

1

不安の可視化

将来に対する漠然とした不安を見える化することで、対処可能な課題に変わります。

2

家族や周囲の人たちの負担軽減

事前に意思を明確にしておくことで、家族や周囲の人たちの負担を大きく減らすことができます。

3

気持ちを伝えられる 今だからできる準備

認知症となり判断能力が低下してからでは、自分の希望を形にすることが難しくなります。

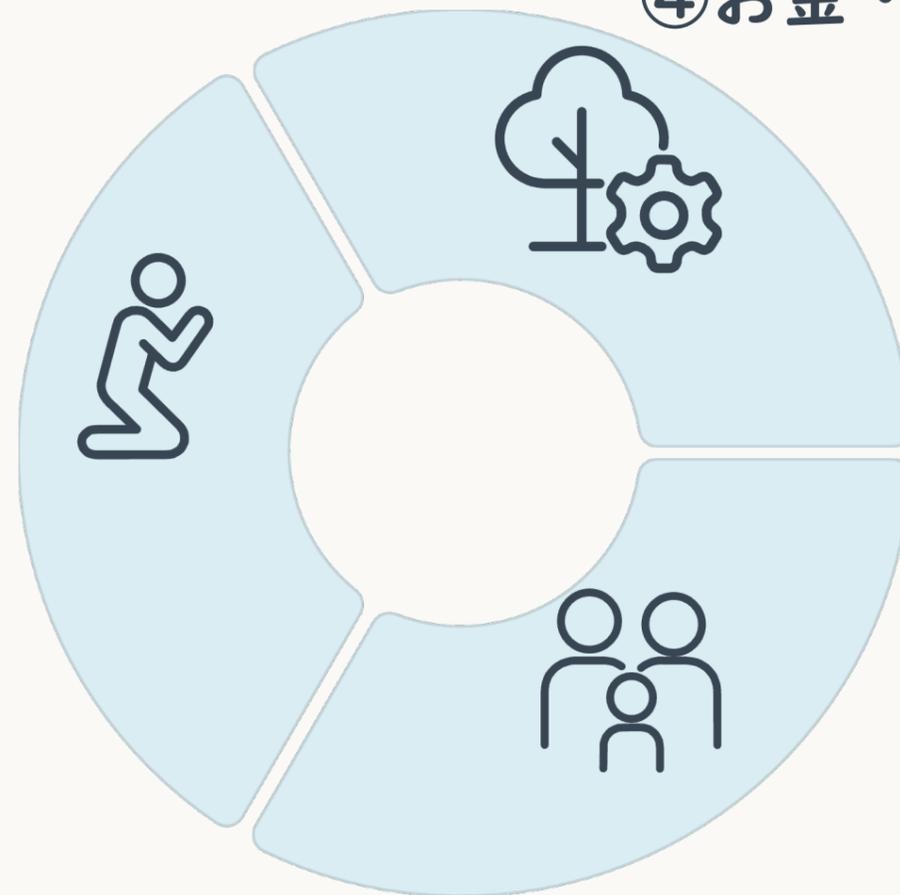
終活の三大メリット

情報・財産の整理

- ① 病院・お薬・介護のこと
- ② 親族・友人・SNSのこと
- ③ 葬儀・お墓のこと
- ④ お金・財産のこと

心の整理

- ① これまでの人生の振り返り
- ② 本当に大切なものは何か
- ③ これから何を大切にしていきたいのか



家族や大切な人たちへの 思いやりの可視化

言葉にしないと伝わらない思いがあります。終活を通じて、家族や大切な人たちへの感謝や希望を形にして残すことができます。

仙台市が終活に取り組む理由

单身・身寄りのない
高齢世帯の増加

震災からの学び

- ・ 人生の不確実性
- ・ 命の尊さへの意識
- ・ 事前対応の文化の広がり

家族形態の多様化

- ・ 家族関係の希薄化
- ・ 選択肢の多様化



終活支援条例の目的

「今を大切に生きる終活支援条例」の制定



終活を市民の
当たり前前活動に

特別なことではなく、誰もが自然に取り組める活動として位置づけます



情報提供・相談
環境を整える

終活について相談できる窓口の設置や、分かりやすい情報提供を行います



官民連携を強化する

行政だけでなく、専門家や民間事業者と連携し、市民の終活を支援します

終活の定義



終活とは、生きている今を大切にしながら、自己の希望と周囲への影響を考え、人生のエンディングに向けた準備を行う活動である。

この定義のポイントは、

「**生きている今を大切に**」

という部分です。終活は決して「死に向かう準備」ではありません。

自分が本当に大切にしたいものは何か、どんな最期を迎えたいか、そして残される人たちに何を伝えたいか。これらを考えることは、**今をより充実して生きること**に直結します。

終活を「**生き方の再設計**」として捉え直すことで、前向きに取り組むことができるのです。



ワークを通じて、自分と向き合う

終活はまず「**想い**」から始まります。
手続きや書類の前に、
まず「自分は何を大切にしているのか」
「何を望んでいるのか」
を知ることが最も重要です。

このワークを通じて、
自分の内側にある本当の声に
耳を傾けてみましょう。



質問！

もし今日が人生最後の日だったら？

①誰に会いたい？

あなたが人生最後の日に会いたい
と思うのは誰ですか？
その人に何を伝えたいですか？

②何をして過ごしたい？

人生最後の日、あなたは
どこで、誰と、どんな風に
過ごしたいですか？



この質問を通じて、
自分にとって本当に大切な「人」や「時間の過ごし方」が見えてきます。

質問！

もし今日が人生最後の日だったら？

①誰に会いたい？何を伝えたい？

②何をして過ごしたい？

質問 2



死ぬ前にやりたいことリスト 10

いつかやりたいと思っていたもの、
死ぬ前にやりたいリストを
書き出してみましよう。
できるだけワクワクするものを
書き出してくださいね。



質問 2



死ぬ前にやりたいことリスト10

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

終活ロードマップ（全体像）

エンディングノート

想いや希望を記録する

財産の棚卸し

不動産、預貯金、保険などの整理

介護・葬送の意思表示

自分らしい最期を選ぶ

デジタル遺品対策

オンラインアカウントの整理

後見・信託・遺言

家族や周囲の人たちへの
配慮と準備

おひとりさまの終活

任意後見・死後事務・遺贈寄付

エンディングノートの活用

エンディングノートは、法的な拘束力はありませんが、
家族や周囲の人たちとのコミュニケーションツールとして非常に有効です。

情報の一元化

連絡先、財産、大切な書類の場所など、必要な情報をまとめておけます。

希望の明確化

医療、介護、葬儀について、自分の希望を具体的に書き留めておけます。

家族との対話ツール

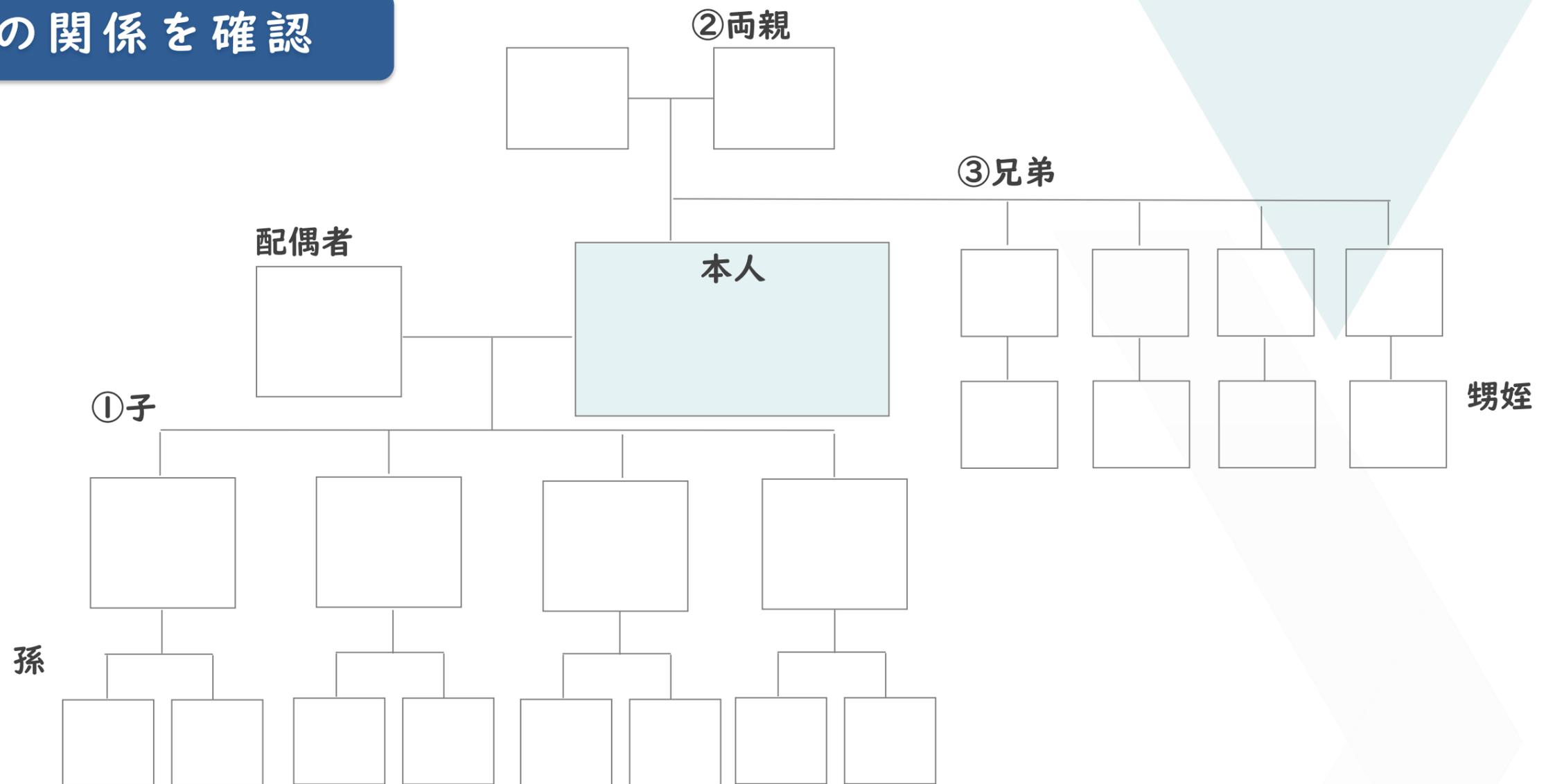
ノートを見せながら話すことで、普段は言いにくいことも自然に伝えられます。

❑ 書けない方へのアドバイス

すべてのページを埋める必要はありません。
まずは1ページだけ、書きやすいところから始めてみてください。
少しずつ、自分のペースで進めていけば大丈夫です。

エンディングノートの活用

ご家族の関係を確認



エンディングノート の活用

具体的にどんな財産があるかを書き出す

	詳 細	金 額
①預貯金		
②有価証券		
③不動産		
④自動車		
⑤生命保険		
⑥その他 ※貸金・債務 生前贈与 名義預金等		



財産合計額 (概算)

約

万円

エンディングノートの活用

出生について

場 所：	病院名など
出産時体重：	
名前の由来：	
メモ：	
<h1>私のこと</h1>	
<h3>幼少期について</h3>	
保育園・幼稚園など：	
思い出やエピソード	
記入日 年 月 日	

3

結婚生活について

思い出やエピソード	
<h1>妻・夫のこと</h1>	
記入日 年 月 日	

7

エンディングノートの活用

子育てについて

思い出やエピソード

子どものこと

記入日 年 月 日

8

家族や大切な人への想い

感謝

明日で人生が終わるとしたらどんな言葉を伝えたいですか？

記入日 年 月 日

9



財産の棚卸（実務のポイント）

01 不動産の確認

土地や建物の権利証や登記簿を確認し、名義や権利関係を整理します。

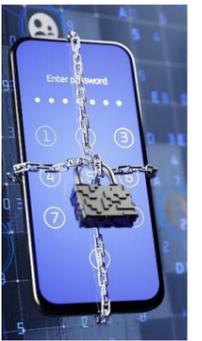
02 銀行口座・保険の整理

銀行通帳、証券、保険証券などを整理し、どこに何があるのかを明確にします。

03 事業用資産の整理

個人事業主や経営者の方は、事業用資産（借入れ・保証人）も忘れずに整理しましょう。

デジタル遺品



遺品とデジタル遺品の違い

	遺品	デジタル遺品
実体	あり	なし
主な探索場所 (存在を把握するためどこを主に探すか)	故人の 居住空間	故人の デジタル機器内

デジタル遺品の種類

オフラインのデジタル遺品：デジタル機器に保存されたデータ
→ 写真、文書データ、アプリ

オンラインのデジタル遺品：インターネットのオンラインアカウント
→ SNSアカウント、ネット証券アカウント

デジタル遺品



デジタル遺品対策不足による3つの壁

スマホ・パソコンが開けない

どんなデジタル遺品が
あるかわからない

どう処理していいか
わからない

スマホ・パソコンの**パスワード共有**で最初の壁は突破できる！
最初の壁を突破できれば、ほとんどの問題は解決可能！

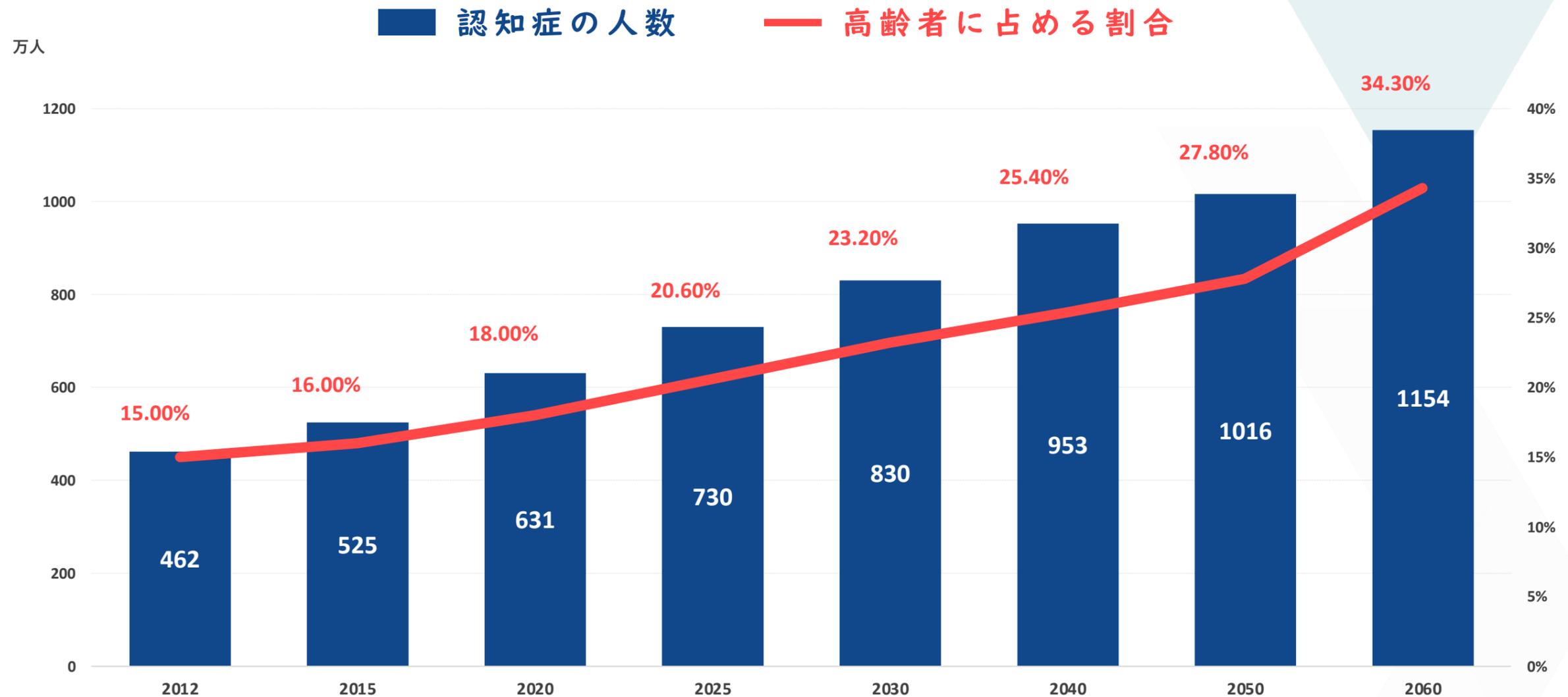
2

高齢者の認知症問題

超高齢社会の大きな課題

2025年の認知症患者数は約730万人！

⇒ 高齢者の約20%（※推定値）



出典：認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要（厚生労働省）

高齢者の認知症問題

Aさんの事例

Aさんのご家庭は、80歳になる父と、Aさんの2人暮らしです。

母は既に他界し、Aさんに兄弟はいません。

高齢の父は、最近認知症の症状が出てきており、自身で預金の引き出しや、書類の管理ができなくなってきました。

父の財産状況は、次の通りです。



財産内容



銀行預金
1500万円程



自宅不動産

高齢者の認知症問題

認知症対策の方法は以下の2つがあります。

① 裁判所の監督下で行う

成年後見制度



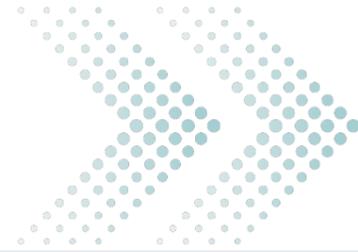
認知症になってから対処する

② 家族の中で管理をする

家族信託



認知症になる前から
最善の方法を考えたい



認知症対策の制度として国が用意した

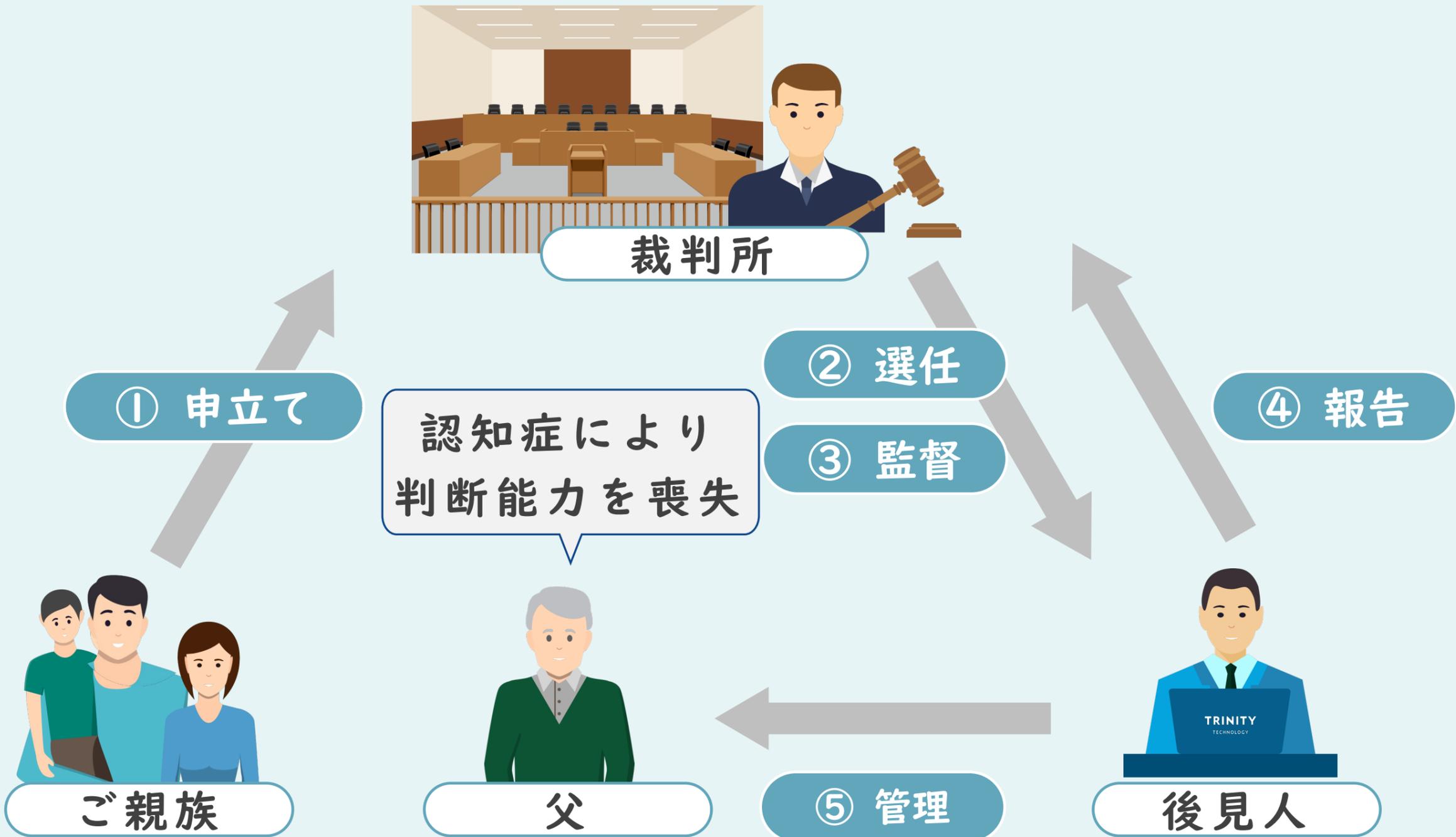
成年後見制度



裁判所の監督のもとで
本人の財産の保全を図る制度です

成年後見制度

成年後見制度





家族信託の概要

家族信託とは、認知症の発症に備えて、父から子へ、財産を信託し管理権限を託しておくための制度です。贈与などの手続きと異なり、信託は贈与税、不動産取得税などの各種租税の負担なく不動産や現金などの名義を変更することができます。



3

おひとりさまの終活

Bさんの事例

Bさん（75）は、独身の女性です。

5年前まで、98歳で亡くなった母と同居していましたが、今は、一人暮らしです。

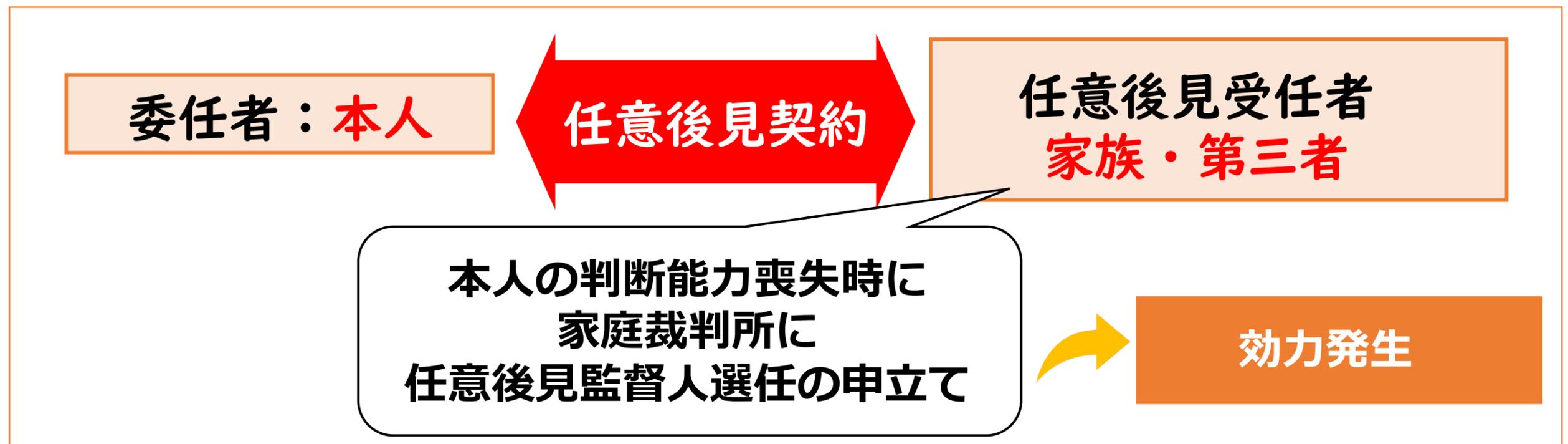
10年前に亡くした夫との間には、子どもはおらず、一人っ子であるため兄弟もいません。

これから、一人暮らしが難しくなるにつれ、自分の世話をしてくれる人がいないため、不安な気持ちでいらっしやいます。

自宅不動産は持ち家で、年金収入もある程度あるため、金銭的には問題なさそうですが、その財産の管理についても不安があります。

任意後見契約

将来、本人が意思判断することができなくなったときに備えて、
予め契約により指定した人が任意後見人となり、判断能力喪失時に
本人に代わり財産の管理をすることができます。



◆任意後見制度の仕組み（申立て後）

家庭裁判所



①選任



成年後見監督人



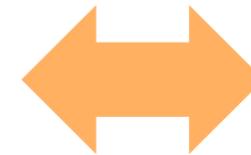
②監督



任意後見人



③選任



依頼者

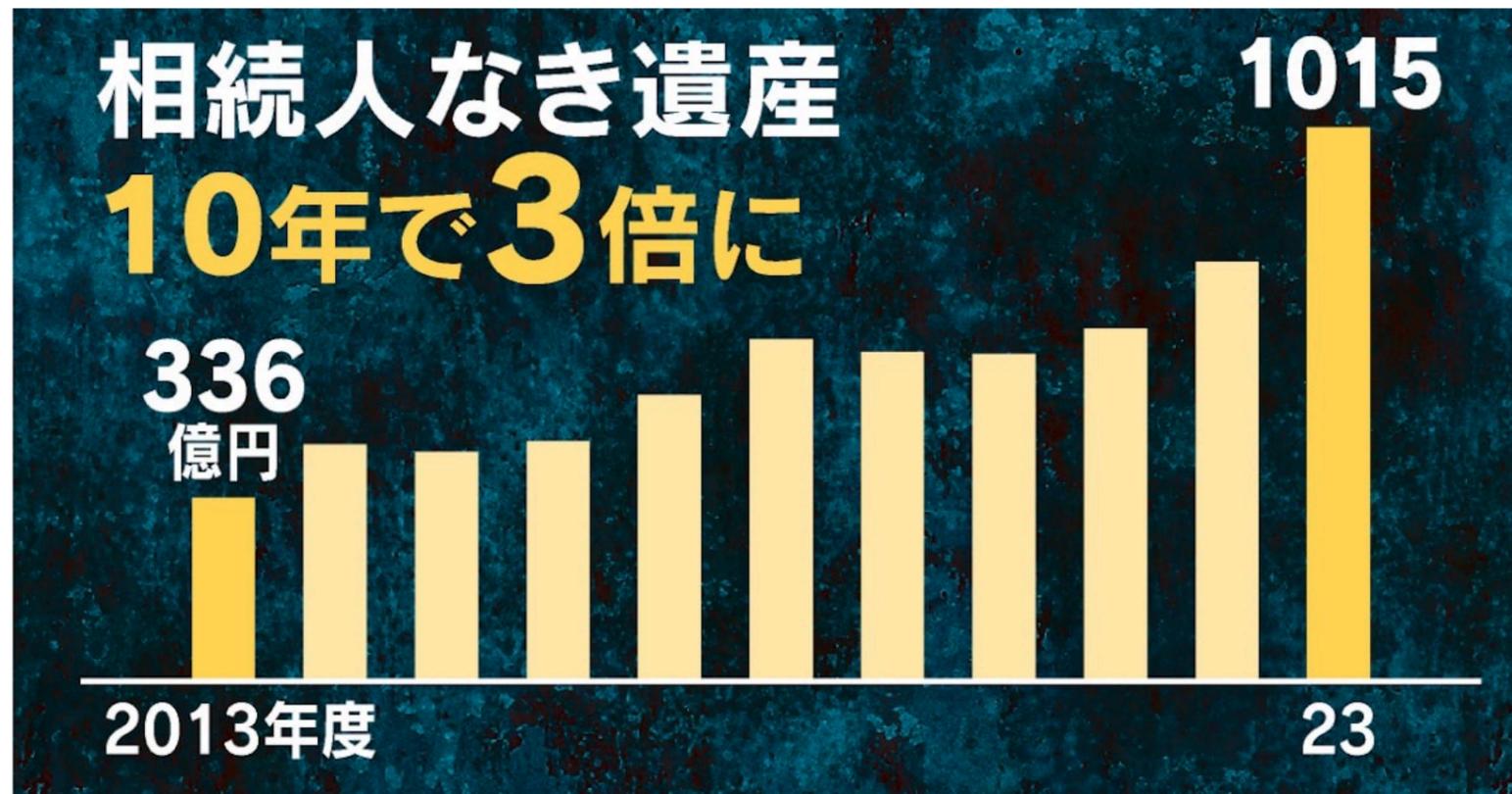


④財産管理



遺された相続財産はどのように処理するか？

Bさんには相続人がいません。
そのため、Bさんが亡くなると、財産は相続人不存在の手続きを経て、最終的に国庫に帰属します。



遺贈寄付



遺贈寄付とは、
遺言書によって、自分が亡くなった後に、
残った財産の一部または全部を
寄付する仕組み





将来の葬儀や納骨を誰が行うのか？

身寄りのない方が亡くなった場合、様々な事務手続き（死後事務）が必要になります。

死後事務を生前依頼する契約を**死後事務委任契約**とといいます。

- **通夜や葬儀**
- **納骨・埋葬**
- **電気やガス等の停止**
- **入院していた病院や介護施設の費用の支払い**
- **自宅や介護施設の片付け**

Bさんの死後事務をあらかじめ、外部の専門家などに依頼しておくことが必要となる場合があります。

4

終活のまとめ

今日からできる、小さな一歩

価値観を1つ書く

「大切にしたいこと」を1つだけ、メモ帳やスマホに書き留めてみましょう。それが終活の最初の一歩です。

ノートの1ページを書く

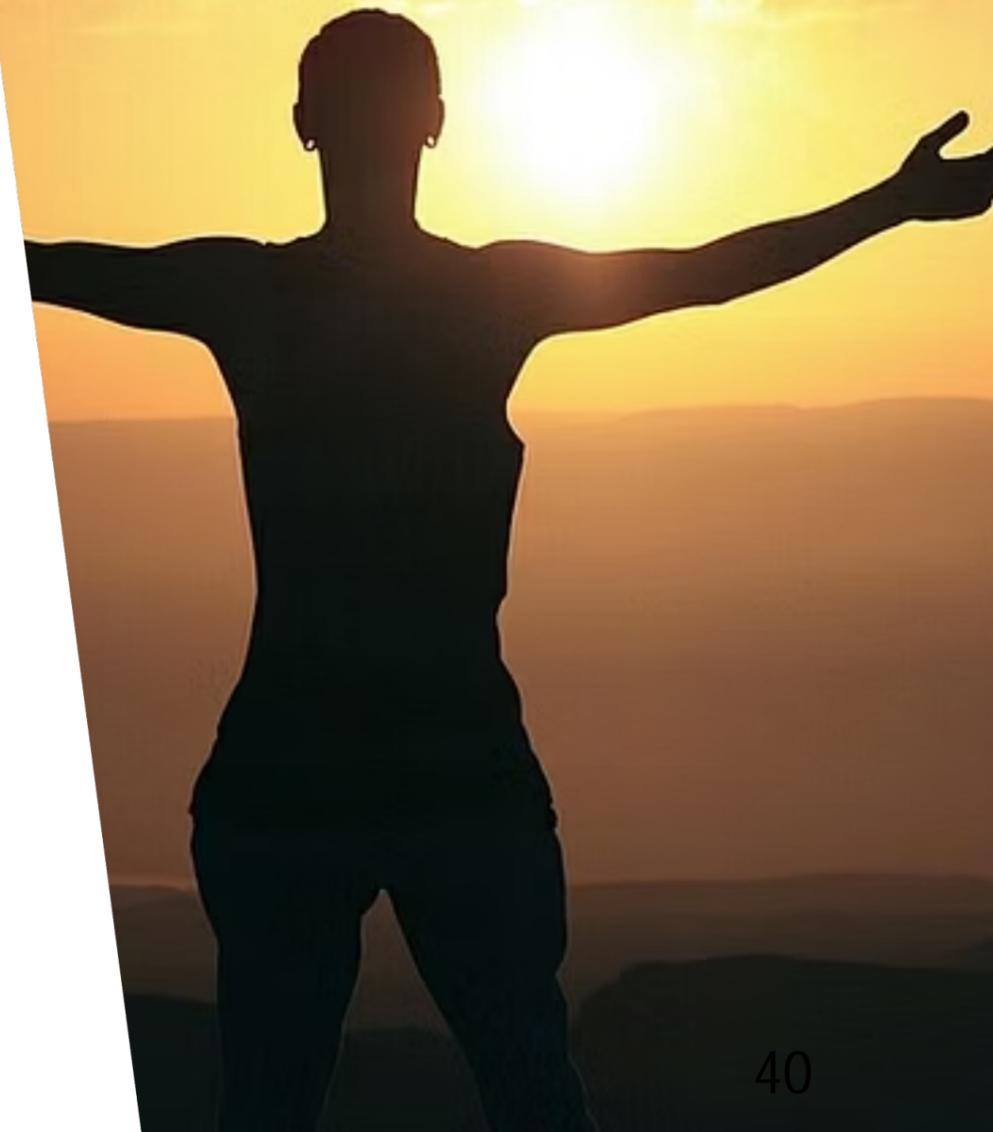
エンディングノートの1ページだけ、書きやすい項目から始めてみてください。趣味や好きな食べ物でも構いません。

家族や周囲の人たちと共有する

「もしものとき」について、家族や周囲の人たちと話してみましょ。重くならないよう、自然な会話の中で触れるのがコツです。

専門家に相談する

分からないことがあれば、司法書士などの専門家に気軽に相談してみてください。話すだけでも、気持ちが整理されます。



ワーク



①今日の気づき

②明日から実行すること