

そこが知りたい



くらしの金融知識

終活で 知っておきたいこと

近年、メディアで話題の「終活」。言葉は聞いたことがあっても具体的に何をするか分からない人が多いのが実情です。「人生100年時代」と言われる中、自分の人生を総括し、今後の人生をより豊かな時間にするために準備すべきことをご紹介します。

超高齢化社会の中で 注目される「終活」

もし万一のことがあった際、誰が自分を看取り、死後の整理をするのか、不安に思う人もいるのではないだろうか。

実際には、多少のトラブルはあっても、残された親族や友人、自治体などが何とか対処するものです。しかし、「人生100年時代」が現実的になってきた今、人生の終盤期や死後に関して不安なことがあれば、それを整理することで気持ちが軽くなり、長い老後をより生き生きと楽しく過ごせるのではないのでしょうか。そのための準備をするのが「終活」なのです。

終活はいつ、どんなことを すればいい？

死を身近に感じる年齢になるほど、人生の終盤期の過ごし方や死後の準備を考え、実行に移すことが難しくなります。ですから、認知症や介護など、「まだまだ先の話」と思っているぐらいが、終活をする適齢期といえそうです。

終活には「必ずこれをしなくてはならない」という決まりはありませんが、本記事では、①財産管理、②医療・介護、③葬儀・納骨、④死後の事務手続き、⑤遺産・遺品の五つの項目に分けて詳しく解説していきます。

① 財産管理

自分の財産をすべて書き出し 関係書類も分かりやすく保管

高齢になると記憶力や判断能力が

衰え、自分の財産を把握したり管理したりするのが難しくなります。そうなる前に、まずは持っている財産と預け先、金額などを書き出しておきましょう【図表1】。

資産は預貯金、株や投資信託などの投資商品、不動産、生命保険といった

【図表1】自分の財産を書き出す

1 預貯金（普通預金・定期預金・貯蓄預金など）

金融機関名	支店名	名義	種別	残高
例) ABC銀行	大手町支店	山田太郎	普通預金	250万円
				円
合計額				円

2 投資商品（株・投資信託・REIT・債券など）

金融機関名	支店名	名義	商品	銘柄名	評価額
例) ABC証券	大手町支店	山田太郎	投資信託	全世界株式 インデックス投信	80万円 (▲年▲月▲日現在)
					円
合計額					円

3 不動産（土地・戸建て・マンション）

形態	所在地	名義人/持ち分	面積	評価額
例) マンション	東京都八王子市八王子町●-●-●	山田太郎	70㎡	2,000万円
				円
合計額				円

4 生命保険（終身保険・定期保険・個人年金保険など）

会社名	証券番号	契約者	保険種類	被保険者	受取人	保険金額
例) ABC保険	12345	山田太郎	個人年金	山田太郎	山田太郎	年70万円×10年
						円
合計額						円

5 負債

ローンの種類	借入先	借入金額	完済予定日	残高
例) 住宅ローン	DEF銀行	3,000万円	72歳(2030年4月)	800万円 (▲年▲月▲日現在)
				円
合計額				円

(出所) 監修者作成

プラスの資産だけでなく、マイナスの資産である負債（住宅ローンなど）もきちんと書き出します。金額まですべて詳らかにすることが気になるなら、預貯金の残高や投資商品の評価額までは書かなくても問題ありません。

これらを書き記したノートの保管場所は、信頼できる人だけに伝えてください。生命保険証書や不動産の登記権利証（登記識別情報）も、保管場所がわからなくならないように、まとめて整理しておきましょう。

**成年後見制度や
信託などで財産管理を
託す方法も**

認知症などで判断力が著しく低下すると、医療費や生活費などのお金の管理ができなくなることもあります。このような場合、本人の同意は無効となり、預貯金口座からの引き出しや解約は家族であってもできなくなります。また、詐欺被害にあったり、不要な契約を締結してしまうおそれもあります。そうした事態に対応するため、「成年後見制度」で財産管理を託すという方法があります。

成年後見制度は認知症などで判断能力が下がり、日常生活や財産管理に支障が出た人を手助けするための制

【図表2】成年後見制度の概要

《制度には二つの種類がある》

法定後見制度	任意後見制度
すでに判断力が不十分な人を法的に支援し、権利や財産を守ることを目的とした制度で、家庭裁判所の判断で後見人が選ばれる。本人の判断能力に合わせて、後見・保佐・補助の三つの類型がある	十分な判断能力があるうちに、自らが選んだ人（任意後見受任者）と、公正証書によって生活や財産管理に関する契約をあらかじめ結んでおく制度。判断能力が低下した時点で、家庭裁判所が「任意後見監督人」を選任すると、「任意後見人」として仕事を開始する

《後見人には二つの役割がある》

身上監護	財産管理
介護サービス契約や施設入所契約など、本人が安心して生活できる環境を整える	本人の資産や収支を把握し、適正かつ計画的に資産を維持する

(出所) 『成年後見制度』（権利擁護センター「めぐろ」）を基に監修者作成

度です。後見人の選び方などによって、「法定後見制度」と「任意後見制度」の二つに分けられます【図表2】。

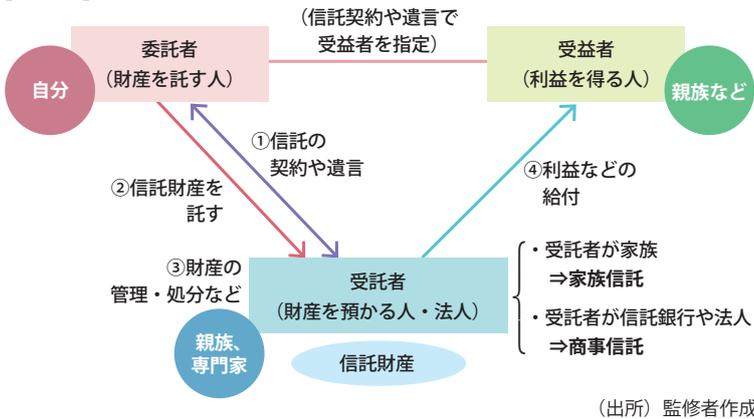
前者は、認知症などによりすでに判断能力の欠如、衰えが見られる場合のための制度で、家庭裁判所の判断で後見人が選ばれます。後者は、将来判断能力が低下したときに備えて、あらかじめ自分で成年後見人を選定しておく制度です。

成年後見人には、被後見人（本人）の「身上監護」と「財産管理」を任せることが出来ます。身上監護とは、本人の医療や福祉、介護などの手続きや支払いを行うこと、財産管理とは、預貯金や不動産の管理、税金の申告、納税等を行うことです。

成年後見人への報酬は、法定後見制度の場合、家庭裁判所が業務内容や本人の資力によって1年ごとに決定し、任意後見制度の場合は、契約書であらかじめ決めておきます。

また、「信託」という仕組みを利用し、本人の希望に添った財産管理や遺産の承継をすることもできます【図表3】。信託とは、信頼できる人に自分の財産を託し、管理・処分してもらう制度のこと。財産を預ける「委託者」と財産を預かって管理・処分する「受託者」、財産から生じる利益を得る「受益者」の3者からなり、受託者は委託者の決めた目的の実現に向けて信託された財産を管理・処分します。

【図表3】 信託の仕組み



信託には「民事信託」と「商事信託」があり、民事信託の一つに「家族信託」があります。家族信託は、信頼できる家族に対して財産を託し継承する仕組みです。一方で、商事信託は、受託者となる信託銀行や法人が財産を管理します。

信託契約を結んだ時点で本人の希望に従って資産管理と処分が始まるため、自分が元気なうちに資産が承継できる安心感があります。

財産管理については、必要に応じて、

こういった制度の利用を検討するのも一案です。

② 医療・介護

病气や介護になったときの準備をしておく

高齢になると、医療機関のお世話になることも多くなります。そのため、日ごろから小さなことでも相談できる「かかりつけ医」をもっておくことが大切です。自分では気づきにくい体調の変化に気づいてくれる人が身近にいると安心ですし、専門医や大規模な病院を紹介してもらうこともできます。最期を自宅で過ごしたいという希望がある場合は、訪問診療が可能なのかかりつけ医を探しておくのもよいでしょう。

また、「介護を受けることなくいつまで身体が動くのだろうか」というのも、よくある不安です。厚生労働省「介護給付費等実態統計」、総務省統計局「人口推計」の2020年5月のデータによれば、介護保険の要支援・要介護認定者の割合は、70〜74歳では3.8%ですが、80〜84歳では18.8%、85歳以上では47.5%と、加齢とともに上昇します。

データ上では、早くから介護リスクを過剰に心配する必要はないようにも見えますが、突如として支援が必要になる可能性もあります。介護保険で受けられる支援内容を調べたり、家族の誰にサポートを頼むかなどを考えておくといでしょう。介護時に役立つよう、病歴や服用薬などが分かるように、書き記しておくことも大切です。

また、認知症が心配な人は、①財産管理で解説した「成年後見制度」が選択肢の一つとなります。成年後見人に、被後見人の医療や福祉、介護保険などの手続きや支払いなどをしてもらえます。

治療方法や告知、終末期医療の希望を伝える

病院で治療を受けることになったときのために、治療方法や告知、終末期医療などの希望を整理し、家族などに伝えておくのも、終活の一つです。

例えば、病名や余命をきちんと告知してほしい、終末期医療で苦しまないよう緩和ケア（病気に伴う身体と心の痛みをやわらげる処置のこと）を希望するなどが挙げられます。

医療方針をより明確にしておくだければ、「事前指示書」を用意するのもよいでしょう。事前指示書とは、将来

自分が判断能力を失った際に、自分に行われる医療行為への意向を前もって意思表示するための文書です。終末期医療での延命措置拒絶の意思表示などは、医療関係者との話し合いで意思表示をしておくほか、「尊厳死宣言書（リビングウィル）」として残すこともできます。

③ 葬儀・納骨

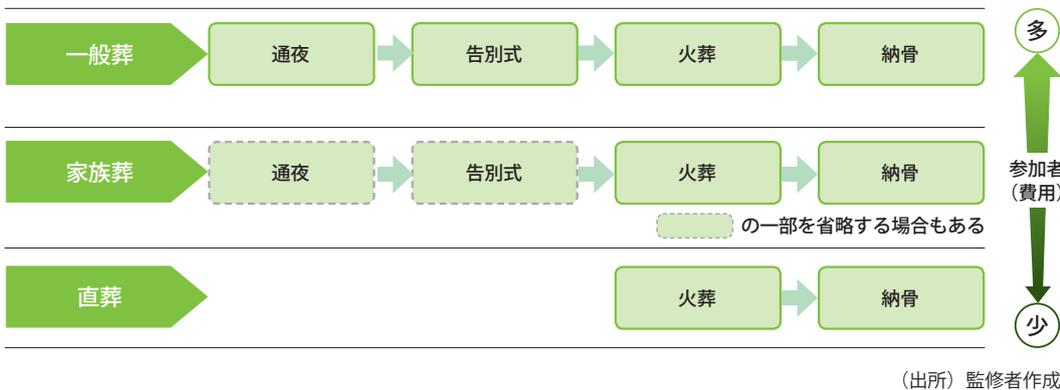
希望する葬儀のタイプとかかる費用を調べておく

たくさんさんの友人・知人を呼んで盛大に、あるいは近親者だけで慎ましくなど、どんな葬儀を希望するかは人それぞれです。

葬儀は、大まかに「一般葬」、「家族葬」、「直葬」に分けられます。一般葬は、親族だけでなく知人、近隣の人など、たくさんの方が見送る形式。家族葬は、親族や故人と親しかった友人など少人数で見送る形式。直葬は通夜や告別式をせずに火葬を行う形式です。

一般的には、参加者の多い一般葬がもっとも費用が高く、家族葬、直葬の順で費用は低くなります。葬儀の希望をイメージするとともに、葬儀社などに

【図表4】大まかな葬儀の種類と流れ



に相談し、見積もりを取っておくといかもありません。また、葬儀を執り行う前には、遺族が関係者たちに連絡をしないで済む人たちの名前、電話番号、メールアドレス

どんなお墓に入るか 早めに考えておく

自分が入るお墓についても考えておく必要があります。お墓は、寺院が管理する寺院墓地、宗教法人や公益法人が管理する民営霊園、地方自治体が管理する公営霊園に分かれます【図表5】。菩提寺にある先祖代々のお墓に入るのか、新たにお墓を購入するのかなどを考えるとともに、必要な費用や管理の仕方についても調べておきましょう。

お墓を維持するには、定期的な掃除を行ったり、墓地・霊園の管理料などを支払う人が必要です。もしも新たなお墓の購入を検討する場合には、子どもなどのお墓の承継者（お墓の管理を引き継ぐ人）とも相談し、通いややすい場所を選びましょう。また、先祖代々のお墓に入りたけれど、遠方にあつて承継者が管理しづらい場合、お墓を近くに移動（改葬）することも考えられます。

お墓の承継者がいない場合は、菩提寺や霊園に一定の費用を支払うことで供養・管理をもらう「永代供養」も検討しましょう。また、海や山への散骨や樹木葬などの自然葬を希望する

人もいるかもしれません。しかし、勝手に海洋や他人の土地に散骨したり、埋葬することは罰せられる可能性もあります。自然葬を望む場合は十分に専門家に相談しましょう。

【図表5】お墓の種類

	条件	メリット	デメリット
寺院墓地 (管理：寺院)	・檀家であること ・承継者がいることを条件にする場合もある	・生前購入ができ、手厚く供養してもらえる	・寺院によって費用のばらつきが大きい。お布施などが別途かかる場合もある
民営霊園 (管理：宗教法人・公益法人)	・とくになし	・普通は生前購入ができる	・使用料（永代使用料）や管理料が割高 ・指定の石材店で墓石を購入しなければならない場合もある
公営霊園 (管理：地方自治体)	・その自治体の住民であること	・使用料（永代使用料）が割安 ・石材店も自分で決められる	・募集数、募集期間に限りがある ・普通は生前購入ができない

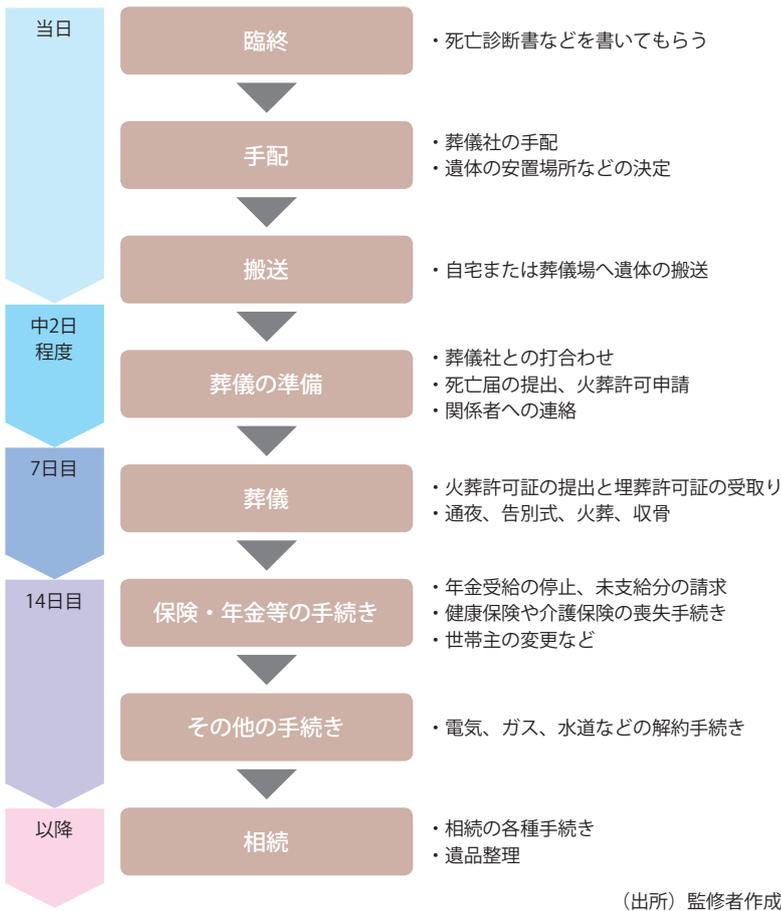
(出所) 監修者作成

4 死後の事務手続き

死後の手続きがスムーズにいくよう準備しておく

身近な人が亡くなると、周囲の人は悲しみに暮れる暇もなくさまざまに対応をしなければなりません。まずは葬儀社の手配、遺体の搬送など、亡くなってから7日目までを目安

【図表6】 死亡直後の手続きとタイムスケジュールの目安



に通夜、告別式などを執り行います。この他、健康保険証や介護保険証の返却、公的年金の停止、電気、ガス、水道などの解約、部屋の片付けや遺品の整理などを行います。また、場合によっては賃貸住宅の明渡しなども行うこととなります【図表6】。こういった作業による遺族への負担を軽くできるような、死後に必要な手続きに使うもの（健康保険証や介護保険証、年金証書や光熱費の明細

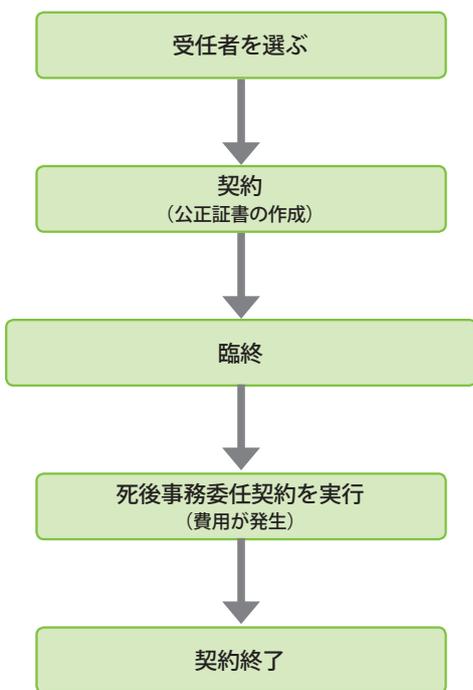
など）を整理しすぐ見つけられるようにしておきましょう。

親族に任せられない場合

「死後事務委任契約」を利用

死後の手続きや作業を親族に任せることが難しいケースもあります。そこで知っておいてほしいのが、「死後事務委任契約」です。これは、契約により、あらかじめ代理人（受任者）を決めておき、自分（委任者）の希望どおりに死後の手続きを行ってもらえるのです。代理人に任せられるのは、死亡時の遺体引取りの手配、死亡届の提出や火葬許可証の申請、受領、賃貸住宅の明渡しや遺品整理、

【図表7】 死後事務委任契約の大まかな流れ



(出所) 監修者作成

社会保険・国民健康保険・国民年金保険等の資格喪失手続きなどで、【図表6】に挙げた死後の手続きは概ねカバーできます。【図表7】は死後事務委任契約の大まかな流れになります。代理人にはとくに資格などは必要なく、友人や知人に任せることも可能ですが、煩雑な手続きも多いため、負担を掛けるのを避けたいならば、弁護士や司法書士、行政書士などの専門家に依頼することもできます。手続きや葬儀にかかる費用のほか、報酬も発生しますので、頼む手続きの範囲や費用について、事前にしっかり確認しておいた方がよいでしょう。

5 遺産・遺品

遺産トラブルを回避するため相続について考える

「争族」という言葉があるぐらい、亡くなった後の財産の分け方はトラブルになることも多いようですが、子どもや親族が遺産争いをするのは絶対に避けたいものです。もっとも、夫（あるいは妻）が亡くなった後に配偶者が遺産を引き継ぐ「二次相続」ではあまりトラブルは起きず、配偶者が亡くなった後に、残された子どもが遺産を分け合う「二次相続」のタイミングで問題が

起こりやすいようです。

遺産を相続する人と相続順位、相続する割合は民法によって定められています。まずはそれを把握し、自分が亡くなったなら誰にどれぐらいの遺産が配分されるか確認しておきましょう。

そのうえで、もし特定の人物（法定相続人以外も含む）に多く遺産を渡したい場合には、遺言書を残すことを考えてください。遺言書には、主に自筆証書遺言と公正証書遺言の2種類があり、効力を発揮するには正しい書式で作成する必要があります【図表8】。

遺言書には、財産をそれぞれ誰にどんな割合で相続してもらいたいのか希望を書きましょう。

自筆証書遺言

遺言書の内容、日付、氏名を自筆し、捺印する。財産目録はパソコンで作成することも可能

メリット

- ・費用がかからず作成できる
- ・遺言の内容や存在を秘密にできる
- ・法務局で保管してもらえば、紛失や改ざんのおそれがない*

デメリット

- ・内容に不備があれば無効
- ・自宅などで保管した場合、紛失や発見されないおそれがある

*2020年7月の制度改正により法務局で保管できるようになった。法務局に保管を申請した場合、裁判所の検認は不要

公正証書遺言

公証役場へ本人が出向き、公証人に遺言の内容を伝え作成してもらう。公証人とは別に2人以上の証人立会が必要。内容を本人と公証人・証人が確認し署名・捺印する

メリット

- ・不備のない確実な遺言書が残せる
- ・公証役場で保管され、紛失や改ざんのおそれがない
- ・裁判所での検認は不要

デメリット

- ・費用がかかる

注：この二つのほかに秘密証書遺言があるが、あまり使われていない。

(出所) 監修者作成

このほか、特定の団体に寄付したいという場合は、遺言によって財産を他者に譲る「遺贈」を利用したり、自分の死後、家族が遺産でもめることを避けたいならば、自分が生きているうちに「生前贈与」をするといった方法もあります。ただし、税金が変わってくるので、専門家に相談するのも一案です。

遺品整理は生前から始める デジタル遺品にも注意

自分が住んでいる家も遺産に含まれます。子どもがすでに自分の生活拠点を持つていけば、処分してもよいなど、自分の希望を家族に伝えておきましょう。

財産的な価値がないものでも、思い出がいつぱいあった家族にとってはとても大切なものもあります。親の死後に家の片付けを子どもが行う際には、なかなか片付けが進まず、思った以上に負担になりがちです。生前から誰に何を譲るか、遺品の形見分けについて考えておくのもよいでしょう。自分が元気づちにある程度、整理しておくのもおすすめです。

また、最近増えているのが「デジタル遺品」の処分問題。ネット銀行やネット証券の口座情報などだけでなく、パソコンやスマートフォンなどに保存さ

れた画像や文章、SNSのアカウントなども、IDやパスワードを書き留めておき、きちんと遺族に伝わるよう、準備をしておきましょう。それとともに、見られてよいフォルダとそれ以外のフォルダに分けておくなど、遺族が困らないようにしておきましょう。

今まで見てきたように、終活では情報や希望を書き出したり、物を整理して保管する作業が多いので、信頼できる人にそれらを確実に伝えるために「エンディングノート」を作っておくのも一案です。

もちろん、ここで紹介したものが終活のすべてではありません。例えば、老人ホームの場所や費用を調べたり、飼っているペットの世話をどうするのか考えることも終活です。まずは自分に必要な終活は何かを考えて、できるところから準備を始めてみてはいかがでしょうか。

そこが知りたい

くらしの金融知識

監修

天野 隆
(あまの・たかし)

税理士法人レガシィ代表社員税理士、公認会計士。慶應義塾大学経済学部卒業。アーサーアンダーセン会計事務所を経て現職。

汲田 健
(くみた・けん)

行政書士キートン法律事務所代表。「相続・遺言・成年後見支援センター」を運営し、相続・遺言等の実務に多数携わる。