

もしもの時のために…
自分らしく

My LIFE

じぶんノート

～心づもりの記録～

厚木市

目 次

はじめに	P.1
【第1章】じぶんのこと	P.10
【第2章】じぶんの大切なこと（ACP 編）	P.32
【第3章】じぶんの大切なこと（エンディングノート編）	P.42
相談窓口一覧	P.54

じぶんノート とは

「もしものこと」を考えたことがありますか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危機が迫った状態になると、約70%の方が医療や介護などを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

あなたの思いがどこにも残らず、誰にも伝わらなかったら、家族は戸惑ってしまうかもしれません。

もしもの時にあなたの信頼する人が、あなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に、重要な助けとなります。

あなたのためにも…そして大切な人のためにも…

あなたの想いを記すことができるものです。

このじぶんノートは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とエンディングノートの内容から構成され、あなたが大切にしてきたこと・大切にしたいことが分かるようになっています。



- A** アドバンス：あらかじめ
- C** ケア：医療や介護など
- P** プランニング：計画を立てる

「してほしいこと」「してほしくないこと」など

「自分が大切にしていることは何か」

「自分はどう生きたいか」

自分の価値観や生き方、これからの過ごし方はどうしていきたいかなど、万が一のときに備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることをアドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning)、略してACP～これからの治療やケアに関する話し合い（愛称：人生会議）～と言います。

迷いながらも良いので、迷いを含めてあなたの家族や大切な人に相談し、迷っても、決められないことがあっても、あとで変わっても良いものです。

このような前もっての話し合いは必要ないかもしれません… でも話し合いをしておけば、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、ご家族やご友人の心の負担は軽くなるでしょう。



エンディングノートとは

エンディングノートは、人生の終末に備えて「自分らしく生きる」ことができるよう自分の希望などを整理することができるものです。法的効力を有する性格の文書である遺言書とは異なり、気軽に書いて、何度でも書き直したりもできます。

エンディングノートと遺言書の決定的な違いは、法的効力があるかないかです。

どちらも遺産相続などについて希望を書くことができますが、遺言書の内容は法的に強制力があり、エンディングノートには法的な強制力はありません。

また、自分自身の備忘録としても活用できるのがエンディングノートです。

まだ先の話だからと後回しにしている人も多いのではないのでしょうか。

しかし、生きている限りいつ何が起こっても不思議ではありません。

エンディングノートで自分を見つめ、考えることで人生をより豊かに変えてみるができます。

自分らしく生きるとは

「自分らしく生きる」とは？

生きていくことは「選択」の連続

みなさんはこれまで人生の中でどんな「選択」をしてきましたか？

その「選択」はどれもあなたが日ごろから大切にしていることだと思います。

思いや価値観などを基に自分だけでまたは、家族や大切な人と一緒に悩みながら「したいこと」「したくないこと」をあなた自身が「選択」してきたはずです。

これからも自分らしくいるためには…

○朝は、犬の散歩を楽しんでいる。

○住み慣れた家で過ごしたい。

○ちょっと高いけどこのトマトジュースが好き。

など

「続けたいこと」や「やりたいこと」などが自分の価値観となり、いくつものが重なり合って自分らしさが出てくると考えても良いのではないのでしょうか。

身体が弱ってネガティブな感情が生まれやすいときに、いつもどおりの自分でいられることがとても大切です。

いつから始めるの？

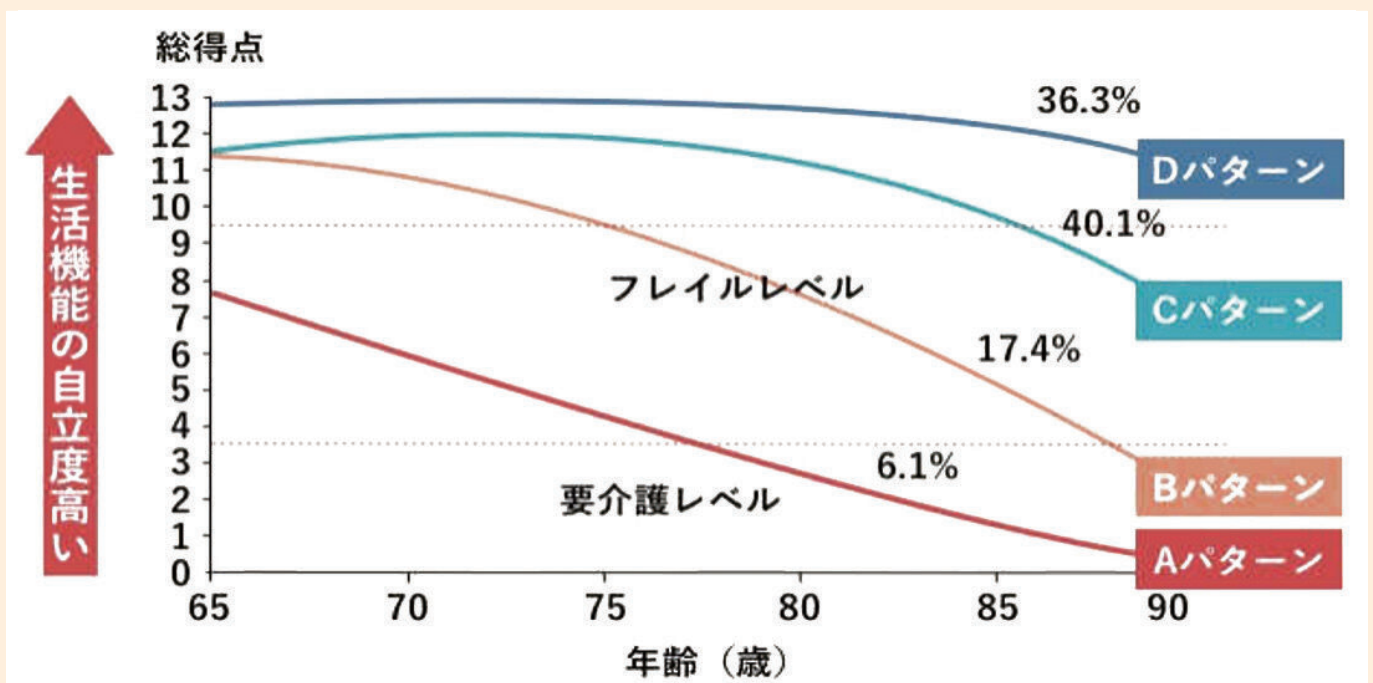
「ACP」や「エンディングノート」はいつから始めなければならないといったルールはありません。

しかし、もしものことがあってから考えて話し合おうとしても、内容を考えると急に答えを出すことは難しいものもあります。

今はまだ元気な50代、60代の方も、個人差はあるものの、これから年齢を重ねるにつれ、少しずつ心身の衰えが進んでいきます。

また、30代、40代の方もいつどうなるかは予測できません。

大切な人との話し合いの中で自分自身の想いをまとめておくことも良いです。



(生活機能は老研式活動能力指標を用いて測定)
(Taniguchi Y et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci (2019) の図を改変)

- D** 90歳になってもフレイルにはならず (36.3%)
- C** 80歳ごろから生活機能の自立度が低下しフレイルに (40.1%)
- B** 65歳から74歳の時期に生活機能が急速に低下し75歳ごろフレイルに (17.4%)
- A** 65歳時点ですでに生活習慣病が重症化フレイルに (6.1%)

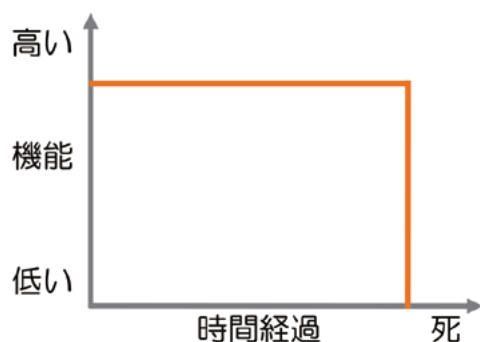
※フレイルとは…加齢に伴って心身の衰えた状態

人生の最期って…？

病気によって、身体の機能が低下していく過程は異なります。病気の経過によっては、考える時間や話し合う時間をたくさん持つことができる場合もあります。

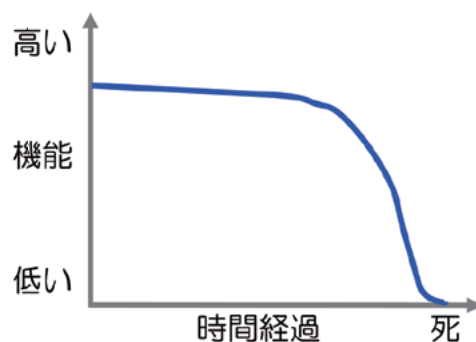
ただ、必ずしもそういう場合だけではないので、こんなはずではなかった…とならないよう病気になってからではなく、普段から少しでも関心を持ち、考えてみましょう。

急な病気や事故



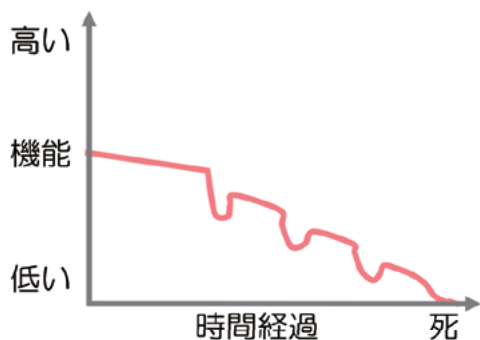
比較的良好に保たれ、急速に機能が低下します

がん



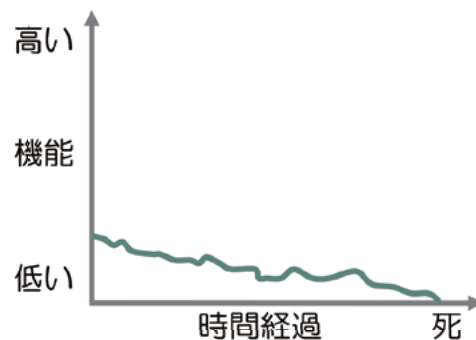
比較的良好に保たれ、急速に機能が低下します

心疾患・呼吸不全など



急激な増悪を繰り返しながら、徐々に全身の機能が低下します。

老衰・認知症・神経難病など



機能が低下した状態長く続きます。

がん・非がん疾患の身体機能の過程

Lynn J, et al. Living well at the end of life: Adapting health care to serious chronic illness in old age. Rand Health; 2003.

どうしたら良いの?…Q & A

Q 話し合うきっかけが見つからない

A 最初は「世間話」からでも大丈夫です。

きっかけは、「テレビやドラマで介護や医療の場面を見た」・「知り合いが入院した」などをきっかけに話し合ってみましょう。

まずは、本人が何を大切にしたいと思っているか、これまで何を大事に生きてきたかなど、本人の価値観や人生観などを一緒に話しておくことが大切です。

日々の何気ない会話を積み重ねていくことで、本人も家族もそのときに納得した選択につなげることができます。

Q 話し合う家族がいないときには…?

A ACPは、家族とだけ行うものではありません。友人や近所の人、かかりつけ医などと話し合って考えることもACPです。話し合った内容を周りの人と共有しておけば、あなたが考えや思いを伝えられなくなったときも、希望に沿った医療や介護を受けることにつながります。

Q 治療のつらさ・病状の変化により、本人や家族の考えが何度も変わってしまう

A 治療のつらさや病状の変化から考えが変わるのは当然です。家族や大切な人も、最初に考えていたことや思いが途中で変わることはよくあります。

そのため、何度も繰り返し話し合い、思いや考えを共有することが大切です。

Q 判断力が衰えている中で何をどのように話し合えばいいのかわからない

A 大切にしてきたことや価値観などについて、これまで話し合ってきた内容、日常の会話や行動をヒントに、本人の受けた医療や介護に関して考えや思いを想像してみましょう。

本人だったら「どうしたいと思うか」という本人の気持ちになって、考えてみるのが大切です。

「本人は自分で考えられないから～」と決めつけず、話を聞いてみることも大切です。ゆっくり時間をかけて話し合っていきましょう。

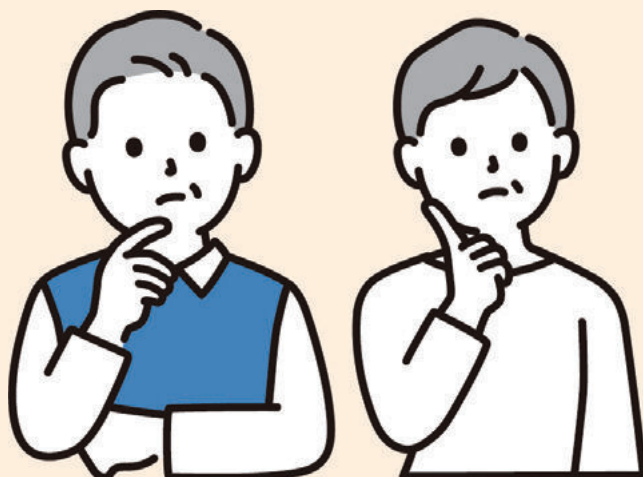
Q 「死期を延ばすためだけの延命治療は一切行わないでほしい」と記載されたノートはあるが誰とも話し合っていない

Q 現在の状況での本人の希望がわからない

A 家族間で本人の希望の解釈が違った場合、書面内容を話し合い、共有しておくことが大切です。

自分の信頼できる家族や大切な人、友人、かかりつけ医や病院の主治医、看護師などと話し合い、共有しておかなければ、自分の希望や思いは伝わりません。そのためには、本人が元気なうちから、家族や大切な人と思いや希望を話し、共有しておくことが必要です。

そうした話し合いが本人の意思を尊重した支援につながります。



じぶんノートの 書き方

書き方の
ポイント

1

すべての項目を 埋めようとしなくても大丈夫

すべてを埋めようとしなくて構いません。

興味のあるページがあれば

そこから始めたり、考えてもなかなか
埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。

すべてを一通り書き終える目安を、

3ヶ月程度と考えてください。

このノートを目に留まりやすい場所に置き、

何度も見返ししながら少しずつ

書き進めていきましょう。

書き方の
ポイント

2

書き変えても 大丈夫

気持ちが変わることは、
もちろんあります。その場合は、
既に書き込んだ箇所に線を引き、
書き直してください。

線の横に訂正した日付を
書いておくとよいでしょう。

何度か書き直すことで、
気持ちが整理されていくことも
あります。

定期的に 見直しましょう

裏表紙には、
名前と誕生日の欄があります。
毎年の誕生日にこのノートを見返して、
情報や気持ちが
変わっていないかを確認しましょう。

このじぶんノートは、
あなたの終活の
パートナーです。

書き方の
ポイント

4

書き方の
ポイント

3

家族に 伝えましょう

あらかたを書き終えたら、
家族に保管場所を伝えて内容を伝えましょう。
いざという時に家族が困らないようにすることも、
じぶんノートの大きな目的です。
備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。

家族がいない場合には、
これからのことを託せる人に伝えましょう。

あなたの人生や考えを伝えることは、
あなたの信頼できる人達とお互いの絆を
より深めることに繋がります。

そのことが、これからの豊かな
時間を創ります。

MEMO

はじめに

じぶんのこと

じぶんの大切なこと
(ACP編)

じぶんの大切なこと
(エンディングノート編)

相談窓口一覧

第1章

じぶんのこと

じぶんノートを記入するにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの一度きりの人生を振り返ることで、自分らしくいられるための入口に立つことができます。

同時に、家族や周囲の人にも「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。

これから共有する時間を、あなたはもちろん大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

出生について

誕生日	年 月 日
両 親	父（氏名・どんな人か）
	母（氏名・どんな人か）
時代背景	
住んでいた ところ	
こんな 子どもだった	
幼い頃の 思い出	

学生時代

得意科目	
好きだった本・映画・音楽	
思い出に残る出来事	
将来の夢	
夢中になったこと	

仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にしたい信念・価値観	

仕事以外のこと

仕事以外での思い出・経験	
--------------	--

キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。

はじめに

じぶんのこと

じぶんの大切なこと
(ACP編)

じぶんの大切なこと
(エンディングノート編)

相談窓口一覧

自分年表

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう

「やらなければならないこと」「やりたいこと」も合わせて年表に書いてみましょう

目標年齢

() 歳

() 歳

わたし

取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと

() 歳

エンディング

の 年 表

書き方例

目標年齢

(70) 歳 (73) 歳

取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと

孫とたくさん遊ぶ
介護施設へ見学に行く
世界遺産を見に行く

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、完成した時にはスッキリします。

情報を一元管理することで、必要なものと不要なもののがはっきりし、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、この章の大きな目的です。

基本情報

フリガナ				
氏 名				
本籍地	〒			
現住所	〒			
電話番号	自宅 携帯			
メール アドレス	パソコン @ 携帯 @ @			
緊急連絡先	緊急連絡先 1 氏名（続柄）		緊急連絡先 2 氏名（続柄）	
	住所		住所	
	電話番号	自宅 携帯	電話番号	自宅 携帯



注 意

じぶんノートが盗難されたり、悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、じぶんノートには記載しないようにしましょう。

医療情報

■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

■常用薬

薬名	目的

薬名	目的

■持病

病名	発症の時期	いまの状態

■既往症

病名	治療期間

病名	治療期間

■アレルギー

原因物質	症状

原因物質	症状

■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている

わたしのこと

好きな 食べ物・飲み物	
好きな色	
好きなことば	
好きな花	
好きな場所	
日課・楽しみ	
趣味・特技	
持っている資格	
してみたいこと	
行ってみたい ところ	
好きな音楽 好きな音	
不安や 心配なこと	
人にしてほしく ないこと	
嫌いなこと	
その他	

公的情報

項 目	記 号	番 号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
資格確認書			
後期高齢者 医療資格確認書			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			
住民票コード			
印鑑登録カード			

■その他



注 意

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの生活インフラの請求書などはまとめておきます。
同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記しておきましょう。

保存場所

はじめに

じぶんのこと

じぶんの大切なこと
(ACP編)

じぶんの大切なこと
(エンディングノート編)

相談窓口一覧

毎月の引き落とし情報

項 目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅 電話料金			
携帯 電話料金			
NHK 受信料			
クレジット カード			
配達・配食 サービス			
ケーブルテレビ			
インターネット			
アプリ(月額あり)			
SNS アカウント			
家賃(管理料)			
新聞			
駐車場料金			

■その他

--

キーワード 相談

相続税や贈与税の税務相談、遺言や契約を公正証書として作成したい場合など、専門家による相談を総合相談コーナーにて開設しております。詳しくは市ホームページや広報あつぎ（15 日号）を。

資産情報

■給与収入

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

■公的年金

項目	金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人
国民					
厚生					
共済					
企業					

■預貯金

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

■有価証券（株式・債券・手形・小切手など）

名称や銘柄	金融機関	店 名	口座番号	名義人

■不動産

種 類	用 途	所在地	名義人と持ち分

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

はじめに

じぶんのこと

じぶんの大切なこと
(ACP編)

じぶんの大切なこと
(エンディングノート編)

相談窓口一覧

■私的年金

名 称	団 体	連絡先

■価値のある動産

☐ 車
 ☐ バイク
 ☐ その他 ()

保管場所 ()

☐ 廃車にしてほしい
☐ 売却してほしい
☐ 形見として乗ってほしい
☐ 家族に任せます

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日



借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。
相続人のために必ず書いておきましょう。

キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。
不動産については納税資産の確保や空き家対策なども重要です。
専門家に相談してみるのも良いでしょう。

ペット

種 類	名 前	たべもの	預けられる ところ	かかりつけ の動物病院	血統書の 保管場所	好きな もの	嫌いな もの	内服薬	接種済 予防接種
		種類： 回数と量：							
		種類： 回数と量：							
		種類： 回数と量：							

■今後について

- ☐ 形見として飼ってほしい
☐ 家族に任せます
☐ 飼い主を探してほしい
☐ その他の希望 （

はじめに

じぶんのこと

じぶんの大切なこと
(ACCP編)

じぶんの大切なこと
(エンディングノート編)

相談窓口一覧

大切なもの

品 物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への思い

キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出を、どう整理すればよいのでしょうか。「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

ペットも大切な資産です。残されたペットが辛い思いをしないよう新たに飼い主になってくれる方を探しておきましょう。

キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

■次の項目が一つでも当てはまる方には遺言書の作成をお勧めしています。

子どもがいない

財産に不動産など
分けにくいものが
含まれる

相続税の
対象となる額の
財産がある

法定相続人以外に
財産を渡したい
人がある

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がある

内縁関係にある

財産の一部を
寄付したい

■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文をすべて自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。	本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない	(原則) 公証役場
公証人	不要	必要
証人	不要	2人以上
費用	0円	相続財産の額によって変動
署名押印	本人	本人、公証人、証人
保管場所	法務局／遺言者が保管	公証役場が原本を保管
家庭裁判所の検認	必要	不要
	法務局で保管してもらうことができる	公証役場で保管

■遺言書の作成

- ☐ 公正証書遺言（公証役場名： ）
- ☐ 自筆 保管制度を利用している・していない
- ☐ 秘密
- ☐ その他の証明書（ ）
- ☐ 作成していない

遺言の保管場所や作成日等を書いておきましょう。

（ ）

Ⅱ 亡くなった後の事務をお願いする手続き /

「死後事務委任」

死後の様々な事務を第三者に生前に依頼し、契約をすることを死後事務委任契約といいます。通常は親族が行うのがほとんどですが、親族以外の方に、自分の死後の事務を依頼する場合、死後事務委任契約を結んでおくとスムーズです。

死後事務委任のメリット

- ◎まわりに頼れる親族がいなくても死後のことが安心
- ◎葬儀や納骨の方法など、自分の希望を生前に伝えることができる
- ◎家族がいるが、迷惑をかけたくないという場合に迷惑をかけずに済む

死後事務委任契約の主な内容

◆亡くなった後の親族など関係者への連絡

亡くなった後に連絡してほしい親族など、関係者への連絡の範囲や方法を決めて記載します。

◆葬儀・納骨に関する事

葬儀や納骨をどの様に行うのか、また現時点で決まっていない場合は誰が決めるのかを記載します。

◆生前に残っている債務（医療費や老人ホームの費用など）の支払い

生前に残っている債務、主に医療費などをどの様に支払うのかを記載します。

◆家財道具などの処分

自宅や入所している施設などの遺品整理をする為に、その処分の権限を委任していることを記載します。

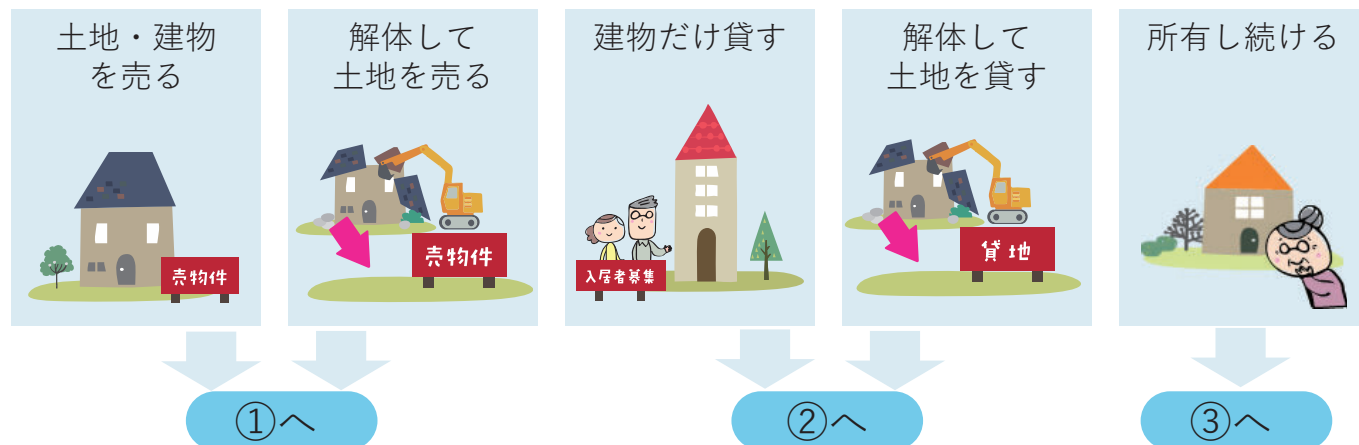
◆行政への届出に関する事

死後に様々な行政への届出が必要ですが、その権限を委任していることを記載します。



住まいの将来を考える際に知っておきたいこと

住まいが必要でなくなった際には、次のような住まいの「活かし方」「しまい方」を検討しましょう。特に、住まいが老朽化している場合は、「売る」「貸す」が難しいことも多いため、住まいの解体も検討しましょう。



① 住まいなどを売る

住まいを売却する際には、不動産事業者などの専門家に相談することが考えられます。

以下のように、様々な制度などを活用することもできます。

【譲渡所得の3,000万円特別控除】

空き家を相続した方が、一定の要件を満たしたうえで早期に空き家やその敷地を譲渡した場合には、譲渡所得から最大3,000万円を特別控除できる特例措置があります。

【空き家バンク】

空き家を売却・賃貸したい場合、自治体が運営する専用のサイト「空き家バンク」を活用することも考えられます。

【インスペクション】

専門家による建物現況調査のことです。このレポートがあると、引渡し後のトラブル回避や、安心して購入してもらえる利点があります。

【リースバック・リバースモーゲージ】

今の家に住み続けながら住まいを先に売却（リースバック）したり、死亡時の譲渡を約束（リバースモーゲージ）する方法です。

② 住まいなどを貸す

住まいを貸す際には、不動産事業者などの専門家に相談することが考えられます。

以下のように、様々な制度などを活用することもできます。

【セーフティネット住宅制度】

住宅の確保に配慮が必要な方（高齢者、障害者、子育て世帯など）の入居を拒まない住宅（セーフティネット住宅）として登録し賃貸することも考えられます。

【サブリース】

自ら使う人でなく、転貸（サブリース）をする事業者に賃貸することも考えられます。専門機関が賃料収入の保証等を行いつつサブリースを行う「マイホーム借上げ制度」の活用も考えられます。

③ 住まいを所有し続ける

住まいを売却・賃貸せず、所有し続ける（相続する）ことも選択肢の一つです。

ただし、使用せずに空き家にしておくと、不具合の発生が発見されにくく、傷みが早く進行する傾向があります。

使用しない場合は、住まいを適切に管理することが重要です。例えば、建物の外部・内部の点検や、通気や換気、通水、清掃などを定期的に行うことが必要です。

国土交通省では、適切な管理のための指針を示しています。指針の内容をわかりやすくまとめたリーフレットがあります。



詳細はこちら

放置空き家の問題

空き家をしっかり管理せずに放置してしまうと、家屋の状態が悪化し、近隣の方の暮らしにも悪影響が及んでしまいます。

最も生じやすい問題が、樹木の繁茂や越境です。隣地の日照を害する、道路標識を隠す、隣家の屋根や躯体を破壊するなど、周辺に悪影響を及ぼします。

さらに放置した場合には、建物・塀・樹木等が倒壊する、害虫等の発生により周辺の住民の健康被害を招くなど、周辺にさらに重大な悪影響を及ぼします。

もしこんな事態が発生してしまったら、損害賠償や空家法による行政処分の対象になってしまいます。

○ 空家法とは

空家法では、防災、衛生、景観等の地域住民の生活環境に深刻な影響を及ぼしている空き家は、「特定空家等」として市区町村から助言・指導、勧告、命令、代執行の措置が講じられる場合があります。

2023年12月13日より施行された改正空家法では、放置すれば特定空家等になるおそれがある空き家は、「管理不全空家等」として市区町村から指導、勧告が講じられるようになりました。特定空家等だけでなく、勧告を受けた管理不全空家等の敷地も固定資産税の住宅用地特例が解除されます。

お持ちの空き家を活用・処分する際に利用できる市の支援制度

■厚木市老朽空き家解体工事補助金

市では、空き家の解体や利活用を進めるため、市内の老朽化した住宅を解体する方に、解体費の一部を補助します。対象や申し込み方法などは、厚木市HPに掲載しています。

《対象者》空き家の所有者・相続人、敷地の所有者

《補助額》最大50万円（解体工事費の2分の1）

《その他》補助の交付を受けるには着工前に事前申請が必要です。

詳細は二次元コードよりご確認ください。



詳細はこちら



MEMO

相続登記の義務化が始まる！

相続登記は必要です

土地や建物を所有していた方が亡くなられて相続が発生した場合、「相続による所有権の移転の登記」を法務局に申請することになります。

相続登記が義務化される法律が 2024年4月1日に施行されました。この新しい法律では正当な理由なく登記を怠ると10万円以下の過料が科されることになっています。

なにより申請をせずに放っておくと新たな相続が発生し、**相続登記の手続がますます難しくなってしまいます。**

相続登記をしないと…

！ 手続がどんどん複雑になります



相続人がどんどん増えて、
話し合いがうまく進まない。

書類収集の手間が増え、
費用が高くなる。



相続人の中に
面識がない人が現れ、
協議に時間がかかる。

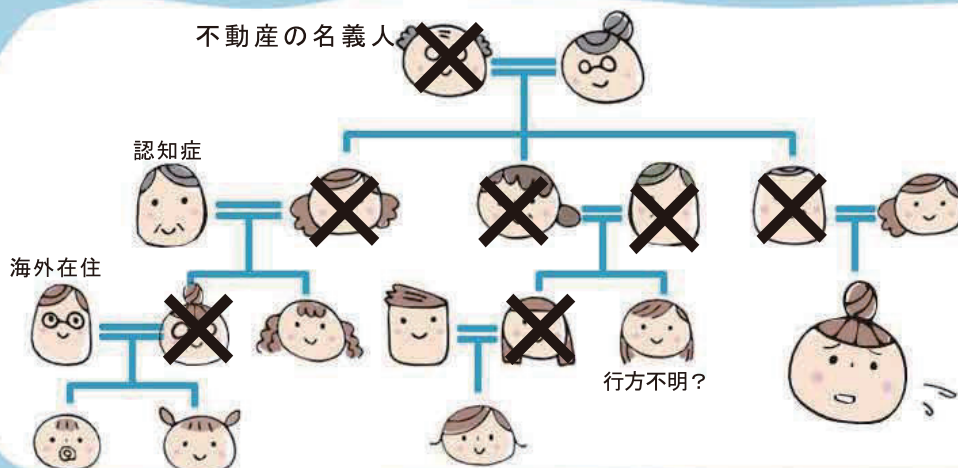


相続人の中に認知症になるなど
判断能力が低下した人がいると、
家庭裁判所に成年後見人等の
選任申立てが、



所在不明の人がいると、

不在者財産管理人の選任申立てが
必要になるケースが生じる。



面識がない人、
連絡の取れない人がいて
話し合いができない。
どうしよう…

時間がたつほど、
相続人が増えて
手続が難しく… ！

相続が発生したら、早めに相続人で話し合い（遺産分割協議）を行って、
話し合いの結果を相続登記に反映することが重要です。

相続した空き家を早期に譲渡した場合は、譲渡所得の特別控除が受けられます

親など（被相続人）が一人で居住していた家屋と敷地等を相続した場合には、**相続人が早期に**（相続開始から3年を経過した日の属する年の12月31日までに）一定要件を満たしたうえで当該家屋又は敷地等を**譲渡**すれば、その譲渡所得から**最大3,000万円が控除**されます。

適用期間は2027年12月31日までとなります。適用を受けるためには一定の要件を満たす必要がありますので、国土交通省のウェブサイトをご確認ください。

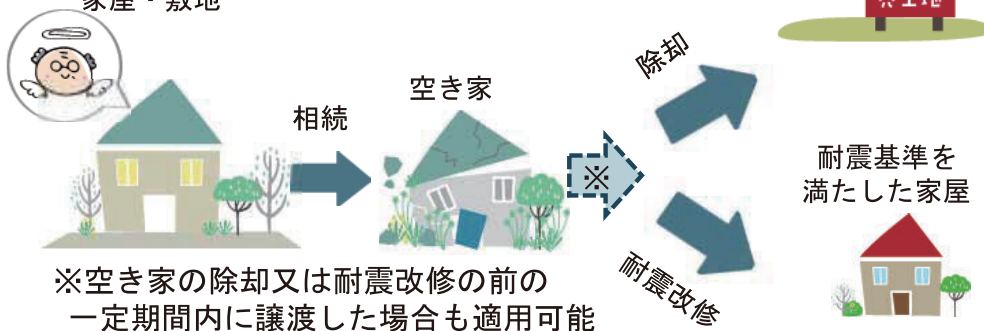


詳細はこちら

【主な要件】

- ・ 昭和56年5月31日以前に建築された家屋であること
- ・ 相続開始の直前に被相続人が居住に用いており、他の居住者がいないこと
 - ※ 被相続人が相続開始の直前に老人ホーム等に入居していた場合も、一定の要件を満たす場合は適用可
- ・ 家屋と土地の両方を相続・遺贈により取得すること
- ・ 相続開始から3年を経過する年の12月31日までに譲渡すること
- ・ 譲渡の代金が1億円以下であること

被相続人が住んでいた
家屋・敷地



MEMO

売却・賃貸の前には調査を

利用予定がなく、空き家になってしまう住まいを売却・賃貸したい場合には、空き家の利用上どのような制約があるのかを把握することで、より具体的に検討することができます。**建物の状態、土地・建物の権利関係、法的規制、敷地の埋設物等**について確認しましょう。

1981年の建築基準法改正以前に建てられた住まいである場合には、現在の耐震基準を満たさない可能性があります。専門家による耐震診断により耐震性能を確認しましょう。

また、売買の際に、契約時に想定していなかった雨漏りがあった場合などは、買主から修補や損害賠償などを求められるおそれもあります。そのためにも、専門家による建物状況調査（インスペクション）で建物の状態を確認することも検討しましょう。不具合等をしっかり告知・説明しておくことで、引渡し後のトラブルを避けることができ、安心して購入してもらえます。また、修繕やリフォーム工事の必要性を検討する際の参考にもなります。

<インスペクションの様子>

【木造戸建て住宅の場合】



「土台・床組、基礎」調査の様子

【共同住宅の場合】



「外部（バルコニー）」調査の様子

【検査機器（例）】



「基礎配筋」の調査機器



「小屋組・梁」調査の様子



「外部（外壁）」調査の様子



「床の傾きを計測する」調査機器

詳しくは、
国土交通省「建物状況調査を活用しませんか（売主用）」
でご確認ください。



詳細はこちら

住みながら生前などに売却する仕組み（リースバック・リバースモーゲージ）

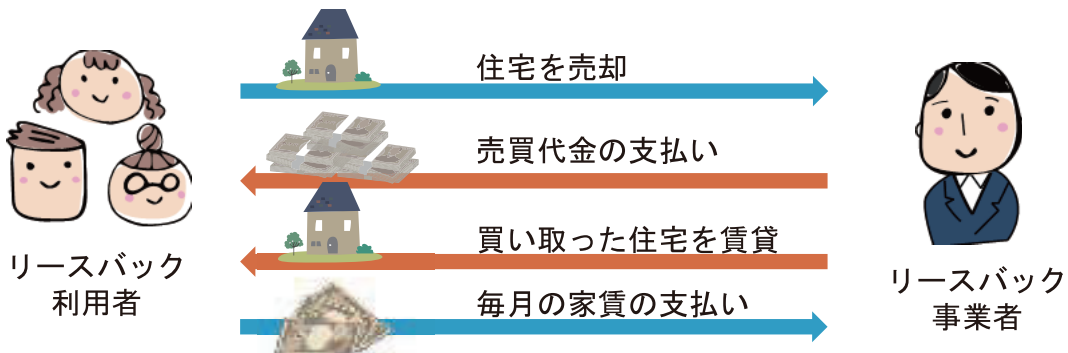
残されたご家族があなたの住まいを必要としない場合には、今のうちに住まいを売却することも考えられます。次のように、その家に住み続けながら、住まいの売却を（予定）する仕組みがあります。

- 「リースバック」は、住まいを売却して現金を得て、賃料を支払いながら、自宅に住み続けることができる仕組みです。国土交通省から、サービスの特徴、利用例、トラブル例などのポイントを記載したガイドブックを公表しています。



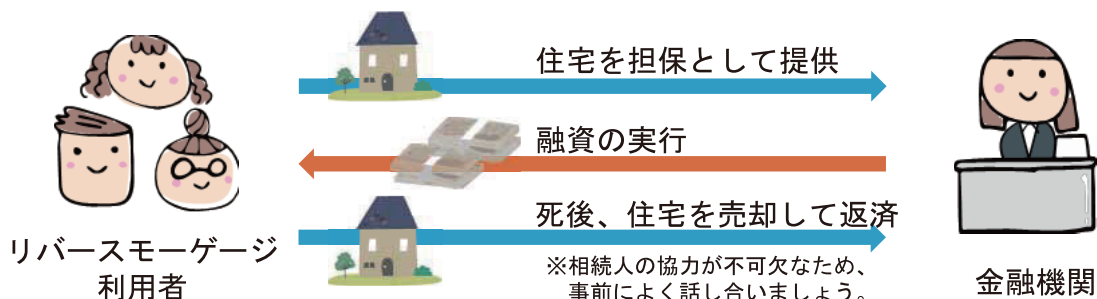
詳細はこちら

リースバックの仕組み



- 「リバースモーゲージ」（ノンリコース型）は、住まいを担保にして、金融機関から融資を受けられる仕組みです。死亡時に住まいを売却して融資の一括返済を行うことで、住み続けながら自宅を処分できます。「ノンリコース型」とは、住まいの売却価格に関わらず相続人に債務が残らない仕組みです。

リバースモーゲージの仕組み



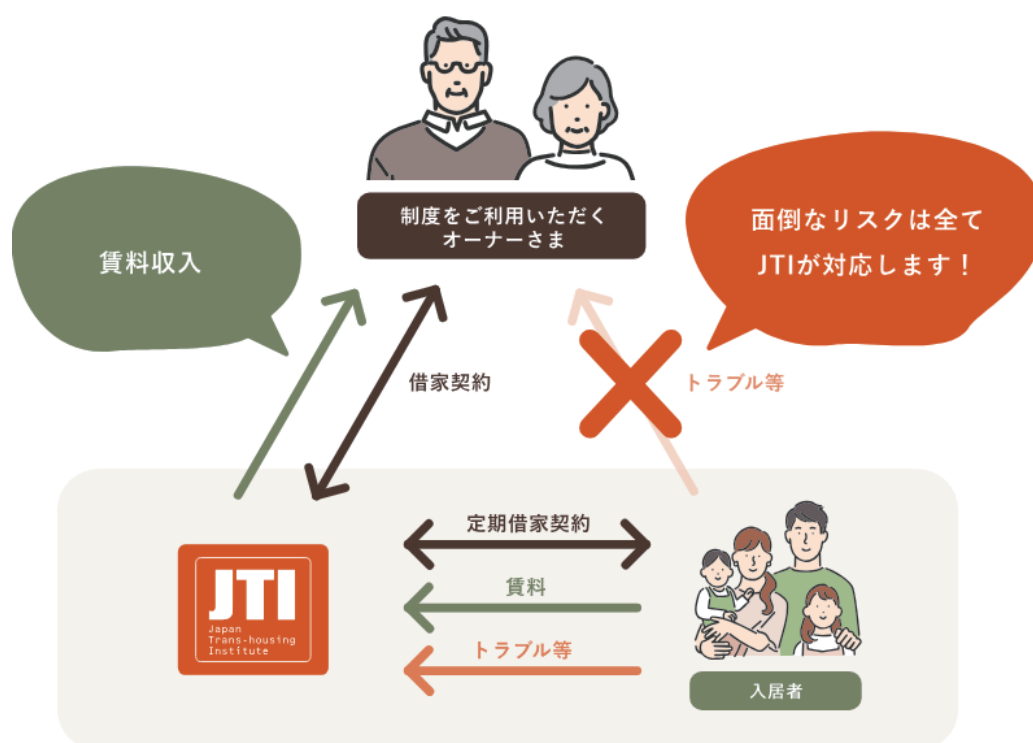
これらの仕組みの利用条件や制約については、サービスを提供している金融機関等により異なります。事前に問い合わせて、十分に内容を確認しましょう。

生前などに住まいを賃貸する仕組み（マイホーム借上げ制度）

現在の住まいが「広すぎる」「不便な立地」などの場合には、賃貸住宅等へ住み替えて、今から自宅を他の方に賃貸することも考えられます。この場合、「**マイホーム借上げ制度**」を活用することが考えられます。

この制度では、JTI（（一社）移住・住みかえ支援機構）が、所有者から住まいを借上げて転貸を行います。住宅が賃貸可能な状態である限りは、終身にわたり住まいを借上げてもらうことができます。

また、1人目の入居者の決定時以降は、空室でも賃料収入が保証されるうえ、所有者が、家賃の未払いなど入居者とのトラブルに直接関わることはありません。もし自宅に戻ることも想定しているときは、契約期間を適切に設定することにより、契約終了時に、入居者へ立ち退き料を支払うことなく自宅に戻ることもできます。



資料：（一社）移住・住みかえ支援機構ウェブサイト

制度の利用に当たっては、一定の条件がありますので、詳細は（一社）移住・住みかえ支援機構ウェブサイトにてご確認ください。



詳細はこちら

ステップ1 考えてみましょう

自分自身、家族や友人、テレビやドラマの場面などを通して今までの自分の体験を振り返ってみましょう。

- 「こんな最期だったらいいな」「こんな治療やケアを受けたいな」と感じたことはどんなことですか？

- 「こんな最期は嫌だな」「こんな治療やケアは嫌だな」と感じたことはどんなことですか？

- 今後もし同じような状況になったら、どのような治療やケアを受けたいですか？

■健康に過ごすために

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■誰かの役に立つために

■その他

ステップ2 信頼できる人が誰かを考えてみましょう

考えや気持ちが伝えられなくなった時「どのような治療やケアを受けるか」「どこで治療やケアを受けるか」などについてあなたの代わりに相談し、話し合ってもらいたい人を考えてみましょう

※法的な権利はなく、財産分与などには関わりません

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 配偶者 | ☐ 子ども | ☐ きょうだい | ☐ 親戚（姪・甥など） |
| ☐ 友人 | ☐ 親 | ☐ 医療・介護従事者 | ☐ その他（ ） |

～配偶者を選んだ人の場合～



長い間一緒にいて自分のことを一番よく知っている妻に任せようと思う。

息子もいるけれど、まだ子どもも小さくて私のことまで頼めないので夫に全てお願いしてあります。

～子どもを選んだ人の場合～

普段からよく話しているのでいざというときに私の考えに近い判断をしてくれると思う。



長男は考え込んでしまっただけで決断できないタイプの性格だけど、長女はテキパキ判断する性格だから長女に頼むことにしたわ。

～親戚を選んだ場合～



夫は若くして亡くなり、
近所に住んでいる義兄夫婦には
今でも仲が良く、色々とわかって
くれているのでお願いしたいな。

甥っ子が下宿していて、
何かと頼りにしているの。
独り者だから…。

～友人・知人を選んだ人の場合～

妻は病気で頼れない。
古くからの友人が何かと気にかけてくれている
のでお願いしているんです。

遠くの親戚より近くの他人っていうでしょ
仲の良い近所の友人が一番頼りになるから。



～頼める人がいない場合～



夫も子どももいないし…。
頼める人がいない私の希望は、
書面に書き残して
誰にでもわかるようにしておくので
支援してくれる人で判断してもらいたい。

頼める人も、頼みたい人もいなくて…。
その場にいる人たちに
決めてもらえるとありがたい。
誰も恨まないから。

ステップ3 かかりつけ医に相談してみましょう

■もしも病気や病状がとても重いものだったら、説明はどのくらい望みますか？

- ☐ 病名・治療方針・余命まですべて伝えてほしい
- ☐ 病名・治療方針までは伝えてほしい
- ☐ 病名のみ伝えてほしい
- ☐ 伝えてほしくない
- ☐ 今はわからない

理由を書いてみましょう。

■家族・親しい人にはどこまで説明してほしいですか？

- ☐ 病名・治療方針・余命まですべて伝えてほしい
- ☐ 病名・治療方針までは伝えてほしい
- ☐ 病名のみ伝えてほしい
- ☐ 伝えてほしくない
- ☐ 今はわからない

理由を書いてみましょう。



ステップ4 話し合しましょう

■介護について～介護状態になった時に備えて～

介護状態になった時、だれに介護してもらいたいですか？

- ☐ 家族
- ☐ 家族以外
- ☐ 特に希望はないため、家族の判断に任せたい
- ☐ その他（具体的に書いて下さい）

☐ 上記の内容を家族も了承している

■介護状態になった時、どこで介護を受けたいですか？

- ☐ 自宅で介護を希望
- ☐ 家族宅で介護を希望
- ☐ 施設で介護を希望
- ☐ 特に希望はないため、家族に任せたい
- ☐ その他（具体的に書いて下さい）

☐ 上記の内容を家族も了承している

■介護状態になった時、費用はどうしていきたいですか？

- ☐ 自分の資産でまかないたい
- ☐ 自分の資産が不足したら、家族・親族に負担してほしい
- ☐ 資産がないため、家族・親族に負担をお願いしたい
- ☐ その他（具体的に書いて下さい）

■治療では状態の改善が見込めない場合の「延命治療・医療ケア」を望みますか？

栄養や水分補給の仕方	経管栄養（経鼻経管栄養）	☐ 望む ☐ 望まない
	経管栄養（胃ろう・腸ろう）	☐ 望む ☐ 望まない
	点滴（水分）	☐ 望む ☐ 望まない
	中心静脈栄養（栄養）	☐ 望む ☐ 望まない
苦痛や痛みの緩和の仕方	抗生剤の使用	☐ 望む ☐ 望まない
	医療用麻薬の使用	☐ 望む ☐ 望まない
	鎮静（薬で眠らせる事）	☐ 望む ☐ 望まない
呼吸や血圧が自分では維持できないときの対応	血圧の維持（輸血・薬剤使用）	☐ 望む ☐ 望まない
	人工透析の実施	☐ 望む ☐ 望まない
	人工呼吸器の使用	☐ 望む ☐ 望まない
	心臓マッサージ	☐ 望む ☐ 望まない
その他	今はわからない	☐

キーワード 経管栄養（胃ろう・腸ろう・経鼻経管栄養）

十分な栄養や水分、薬を口から摂れなくなった時に、栄養や水分摂取を目的に行います。胃や腸に穴をあけて行う「胃ろう」「腸ろう」や、細い管を鼻から胃まで通して行う「経鼻経管栄養」があります。胃ろうの場合は手術が必要ですが、経鼻経管栄養と比較して長期に栄養管理が可能になります。いずれの場合も胃や腸まで直接栄養を送り込むので、一定の栄養補給が可能です。が、身体の機能低下によりその栄養の吸収ができなくなることもあります。

キーワード 人工透析

腎臓の機能が不十分になったとき、腎臓の代わりにする機械を用いて、血液中の老廃物などを除去する方法です。医療機関または自宅で週に数回、数時間かけて行います。

キーワード 点滴

十分な水分や薬を口から摂れなくなった時に、腕や足の静脈等に針を刺して補給する方法です。一時的な脱水等への水分や電解質の補給にも使われます。長期的な栄養管理としては不十分です。また血管に刺した針は数日しか使えず刺し替えが必要だったり、状況によっては針が抜けないように身体拘束をすることもあり、長期間行うことは心身ともに負担が大きいです。終末期には点滴液が代謝されず、身体がむくむ場合があります。

キーワード 中心静脈栄養 (IVH・CV カテーテル・CV ポート)

十分な水分や薬を口から摂れなくなった時に、頸や足の付け根などの太い静脈に細い管(カテーテル)を入れて、栄養補給をする方法です。普通の点滴よりも十分な栄養補給(高カロリー輸液)が可能です。

カテーテルではなく、CV ポートという器具を皮膚の下に埋め込み、その部位に皮膚の上から針を刺して輸液を入れる場合もあります。点滴と比べて長期の利用が可能ですが、状況によっては感染のリスクやカテーテルが抜けないように身体拘束をすることもあります。また、点滴同様に、終末期には点滴が代謝されず、身体がむくむ場合があります。

キーワード 痛みや苦痛の緩和 (医療用麻薬等を使用)

がんによる身体の痛みや、呼吸の苦しさなどがある場合、内服や坐薬、皮膚への貼り薬、点滴などで和らげることができます。医療用麻薬は、医療者からのアドバイスを参考にしながら適切に使用することで、苦痛をやわらげ日常生活や睡眠がとれるようになり楽に過ごすことを助けます。また、痛みや苦痛が強い場合には、わざと眠らせるような状態を保つ(鎮静※)こともあります。自分が穏やかに望む形で過ごせるかについて、あなたの「気持ち」を記しておくことが、周囲の判断をより望む方向へ導くことにつながります。

※「鎮静」ときくと、安楽死や尊厳死をイメージされる方もいると思いますが、医療現場と世の中の認識では、言葉の意味がやや異なることもあります。医師や専門職同士でも意見は様々です。

キーワード 人工呼吸器・気管挿管・気管切開

自分の力での呼吸が不十分になったとき、機械が呼吸を補助する方法です。マスクで行う場合や、気管挿管(鼻や口から気管へ管を入れる)、気管切開(のどに穴をあけて管を通す)があります。利用中は声が出せません。また適宜吸引が必要になります。自分で呼吸ができるようになれば外すことができますが、状態回復が難しい場合もあります。

■治療では状態の改善が見込めない場合、どうしてほしいですか？

身体の変化で低下した機能を、医療行為で補うことが可能ですが、痛みや身体への負担を伴うことがあります。

また、一度治療を始めると、途中で「中止する」という判断をすることが難しい場合も少なくありません。

もし、あなたが自分の考えをうまく伝えられなくなった場合に、「医療ケア」でチェックしたものも含めてどうしてほしいのかを信頼できる家族や友人、お世話してくれる人と話をして、記入しましょう。



■どこで旅立ちを迎えたいですか？

何かあったらとにかく病院へ、というのが従来の風潮でした。

しかし、ホスピスなどを除いた一般の病院は治療を行う場所です。完治が望めない重い病状や、余命が短くなったとき、不自由になりがちな入院生活は、あなたにとって必要でしょうか。

すべての人が必ず迎える旅立ちの時を、あなたはどんな風に過ごせたら嬉しいと思いますか。

- ☐ 最期まで自宅や施設で過ごしたい
- ☐ 辛い時は入院し、なるべく自宅や施設で過ごしたい
- ☐ 自宅や施設ではなく病院で最期を迎えたい
- ☐ その他（具体的に書いて下さい）

その場所を選んだ理由を書いてみましょう

■もしもの時に備えて、現在の臓器提供への気持ちは？

- ☐ 臓器提供の意思がある（心臓・肺・肝臓・腎臓・すい臓・小腸・眼球）
☐ 臓器提供の意思はない
☐ それ以外（具体的にお書き下さい）

※生前に書面で臓器を提供する意思を表示している場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できるようになりました。

※臓器提供の意思表示は、資格確認書・運転免許証・マイナンバーカード・意思表示カード・インターネットによる意思登録で意思表示をすることができます。

■もしもの時に備えて、現在の献体への気持ちは？

- ☐ 希望したい ☐ 希望しない ☐ それ以外（具体的にお書き下さい）

それ以外の考えや希望している場合、具体的に病院があるなど

キーワード 献体とは・・・

医学や歯学の発展のためなど、自分の体を解剖学の実習教材などのため、遺族が個人の意思に沿って大学病院などに提供することです。

キーワード 献体をするには・・・

あらかじめ献体を取り扱っている団体に登録し、死後に遺族から団体へ遺体を渡してくれるよう手配をしておきます。また、登録する団体や大学によって、登録の方法や条件、遺体の処遇について違いはあるようです。

※臓器提供のためのドナー登録をしている場合、献体できない場合があります。

■あなたが自分の考えや気持ちを伝える事ができなくなった時、代わりに判断してほしいとその人に伝えていきますか？

- ☐ はい ☐ いいえ

理由や具体的な人など書いておきましょう。

信頼できる家族や友人と話すだけではなく、ふだん話をすることが少ないその他の家族や知人、医療・介護従事者にも希望や考えを伝えておきましょう。あなたの希望がより尊重されやすくなります。

※「気持ちが変わること」はよくあることです。その都度信頼できる家族や友人、医療・介護従事者と話し合しましょう。

※医療・介護従事者（医師や看護師など）に希望を伝えた後でも、いつでも内容を訂正することができます。病状や症状が変化したときなど定期的に考えを整理して、話し合っておきましょう。

第3章

じぶんの大切なこと (エンディングノート編)

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人には相続人になりません。

書き方

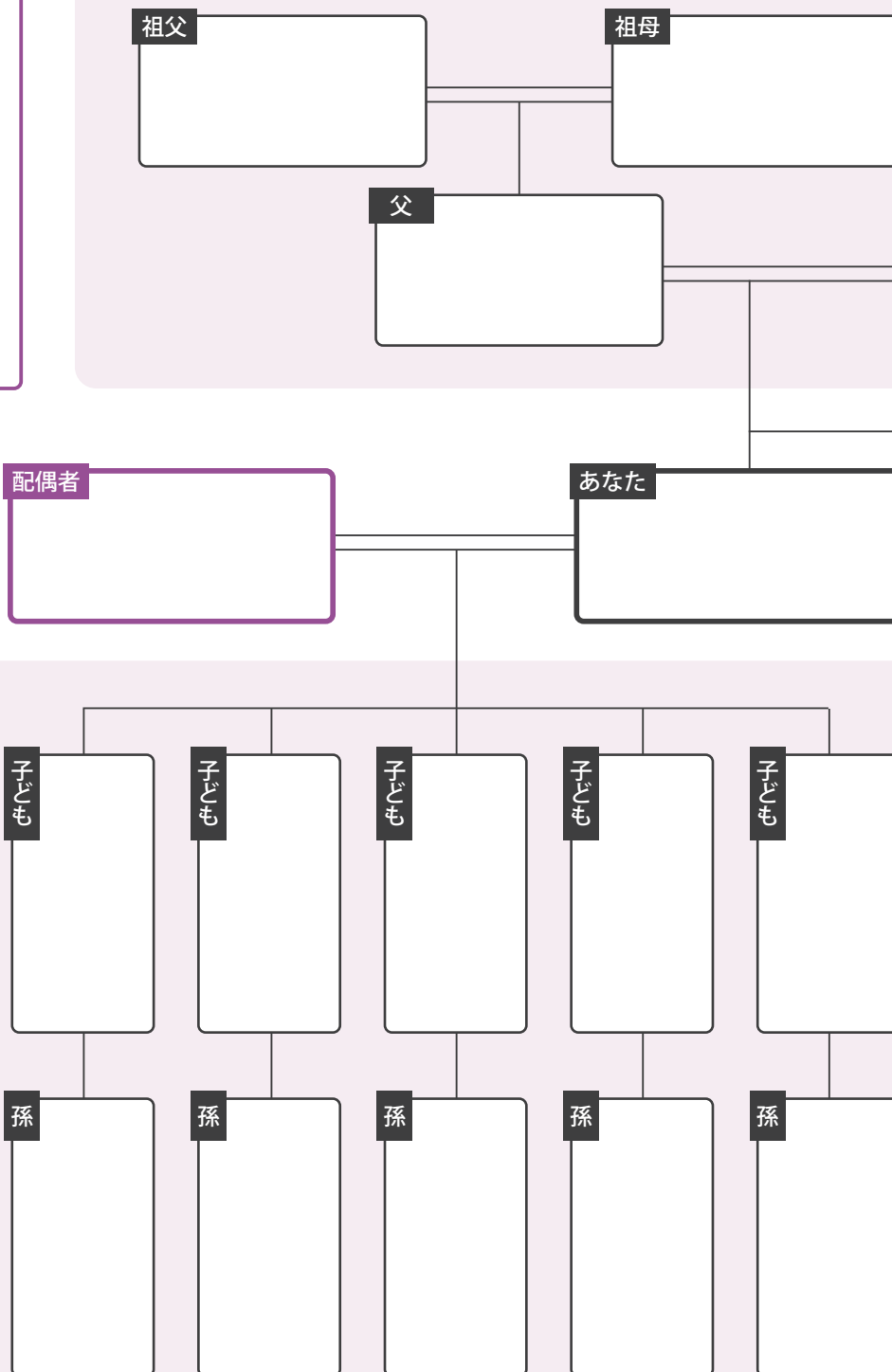
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

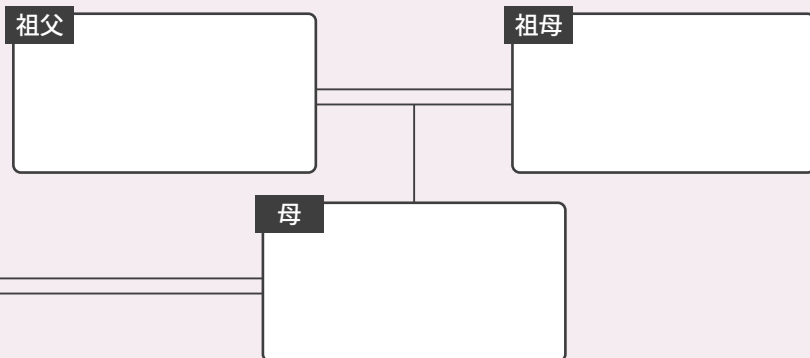
第一順位

子どもが死亡している場合は
孫、ひ孫に



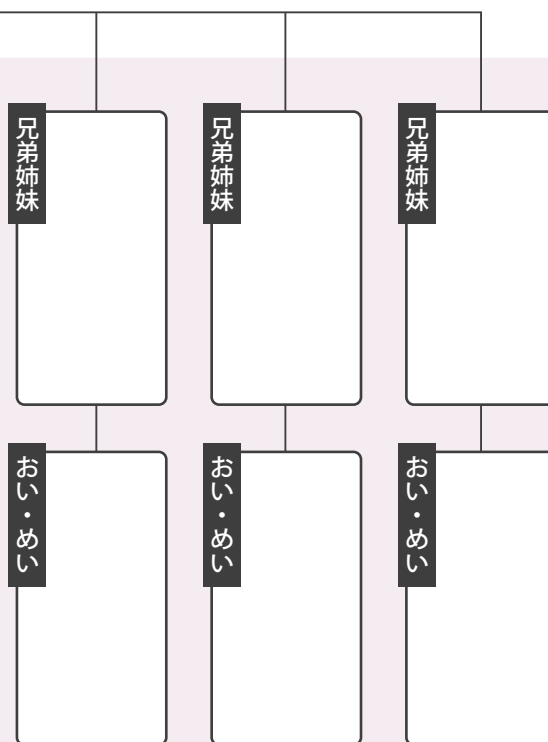
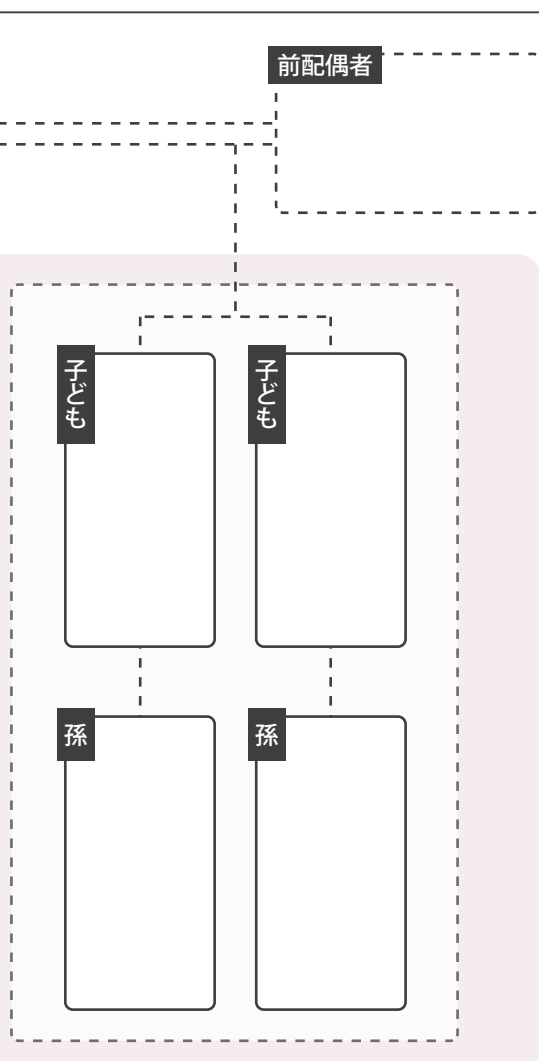
キーワード 家系図の作成

戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には弁護士や司法書士、行政書士などの士業の作成サービスを利用することも可能です。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に



第三順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。答えはあなたの中にしかありません。最期まで、自分らしく。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺された家族や周囲の人たちが、あなたとのことを心に刻んで癒やされる時が必要になるからです。

葬儀について

葬儀への考え	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 家族の考えに任せたい		
喪主をお願いしたい人	間柄：	名前：	連絡先：
葬儀の形式	宗教： ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教		
	菩提寺や宗教団体	名称：	所在地： 連絡先：
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 火葬場（式は行わない）		
	具体的な希望 施設名：		連絡先：
葬儀の業者	☐ 生前予約をしている （業者名：		連絡先： ）
	☐ 会員になっている （業者名：		連絡先： ）
	☐ 依頼してほしい業者がある（業者名：		連絡先： ）
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使ってほしい ☐ 特に用意していない		
	☐ 保険・共済・互助会などに加入している（名称：		連絡先： ）
戒 名	☐ 格の高い戒名を希望 ☐ 標準的な戒名でよい ☐ 戒名はつけなくてよい ☐ すでに戒名を授かっている（戒名： 連絡先： ）		
遺 影	☐ 用意してある（保管場所： ）		
	☐ 希望する写真がある（具体的に： ）		
	☐ 決めていない		
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺してほしいものなど		
	会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど		

■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めています。

悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。

お墓・埋葬について

お 墓	お墓を用意してある場合 墓地名： _____ 所在地： _____ 連絡先： _____ 契約者名： _____ 石材店： _____
	お墓を用意していない場合 ☐ 新たに購入してほしい（☐ 一般墓 ☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬） ☐ 散骨してほしい（場所： _____） ☐ 手元供養してほしい ☐ 家族に任せたい
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使ってほしい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済などで用意している（名称： _____ 連絡先： _____）
備 考	_____ _____ _____

仏壇について

仏 壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 家族に任せたい
備 考	_____ _____ _____

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分することです。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

キーワード お墓の種類

- ・永代供養墓： お墓参りができる人がいない、またはお墓参りに行けない人に代わって、寺院や霊園が管理や供養をしてくれる埋葬方法。永代という名がついていますが、33回忌までといった期限が付いているものがほとんどです。
- ・納骨堂： 霊園や寺院の建物内に遺骨を安置。後継者の必要なし。アクセスがよい場所に多く、お参りに便利。
- ・樹木葬： シンボルツリーと呼ばれる墓標となる樹木の周辺に遺骨を安置。継承者の必要なし。自然の明るい雰囲気の中でするお参りが人気です。



Check!!

墓地・霊園のタイプ

墓地・霊園には経営母体によって次の3つのタイプがあります。「公営霊園は安い」、「民営霊園は経営的に不安」、「寺院墓地は面倒」など、偏った情報や印象で判断される方も少なくありませんが、人間の個性と同じように、霊園・墓地それぞれにおいて異なる特色や特徴があります。

	公 営	民 営	寺 院
経営	安定している	不安定なところもある	寺院によって差がある
宗旨・宗派	宗旨・宗派は問わない	宗旨・宗派を問わないことが多い	法要は宗派のやり方に則る。一般的に檀家になるのが条件
生前購入	遺骨が既にあることが条件となる場合も。首都圏で人気の区画は生前購入は×	可能	可能
募集・競争	年数回に限られ、募集自体がないことも。人気区画は抽選	空いていれば、好きな区画を契約できる	なかなか空きがなく、入りにくい場合もある
永代使用料・管理料	安く抑えられている	安く抑えられている	入檀家志納金(檀家になるための費用)が加算されることもある
石材店の選択	自由に選べる	指定業者が決まっていることが多い	指定業者が決まっていることが多い

MEMO

「興味はある」「やらなくてはと思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」
多くの方が同じようなお悩みを抱えています。つつい先延ばしにしていまいがち。
ここからは、『はじめの一步』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

見落としがちな項目を確認

check 1	出生時の本籍地を知っている	☐ はい	☐ いいえ
check 2	突然入院することになった場合、 頼みごとをする人を決めている	☐ はい	☐ いいえ
check 3	要介護状態になった時の 介護の希望をまとめている	☐ はい	☐ いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	☐ はい	☐ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	☐ はい	☐ いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	☐ はい	☐ いいえ
check 7	遺言書を作成している	☐ はい	☐ いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	☐ はい	☐ いいえ
check 9	お墓を用意している	☐ はい	☐ いいえ

第1章から第3章までを書き進め、あなたの状況、また考えや想いを整理してきました。
その中であなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったのでしょうか？

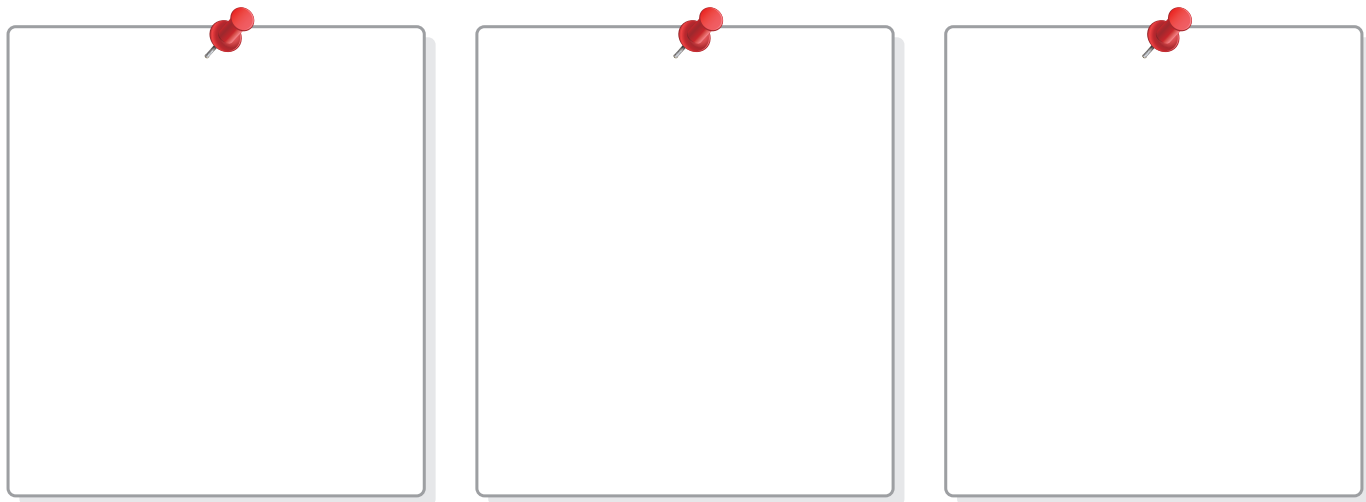
キーワード 資産の整理とモノの整理

遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。
資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、受け継ぐものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択することがおすすめです。

前項の「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」に取り組む上で、事前にやらなければいけないことを書き出してみましょう。

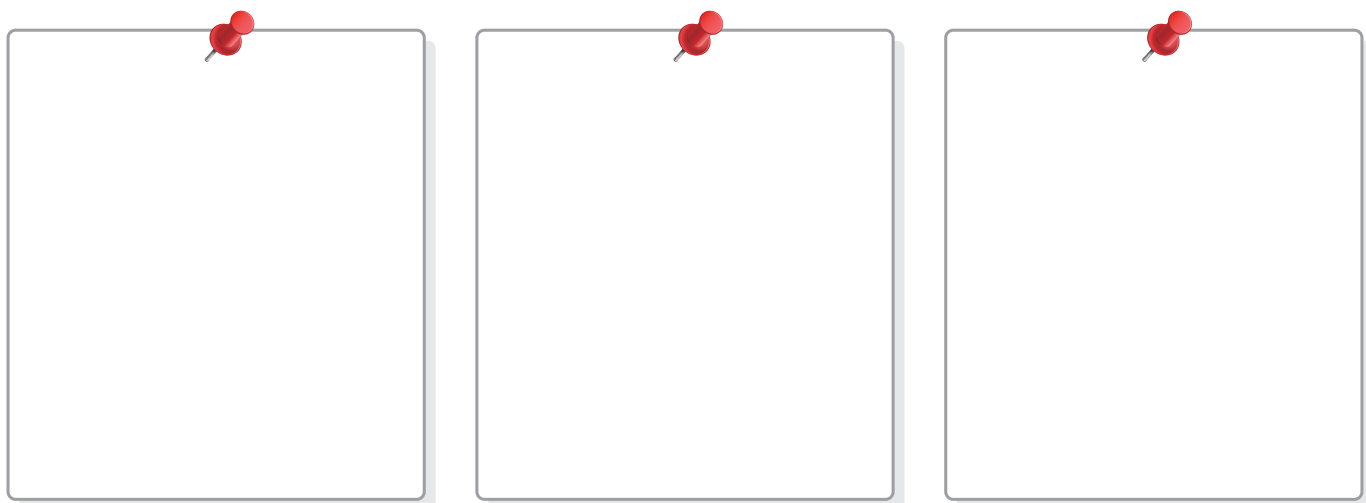
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

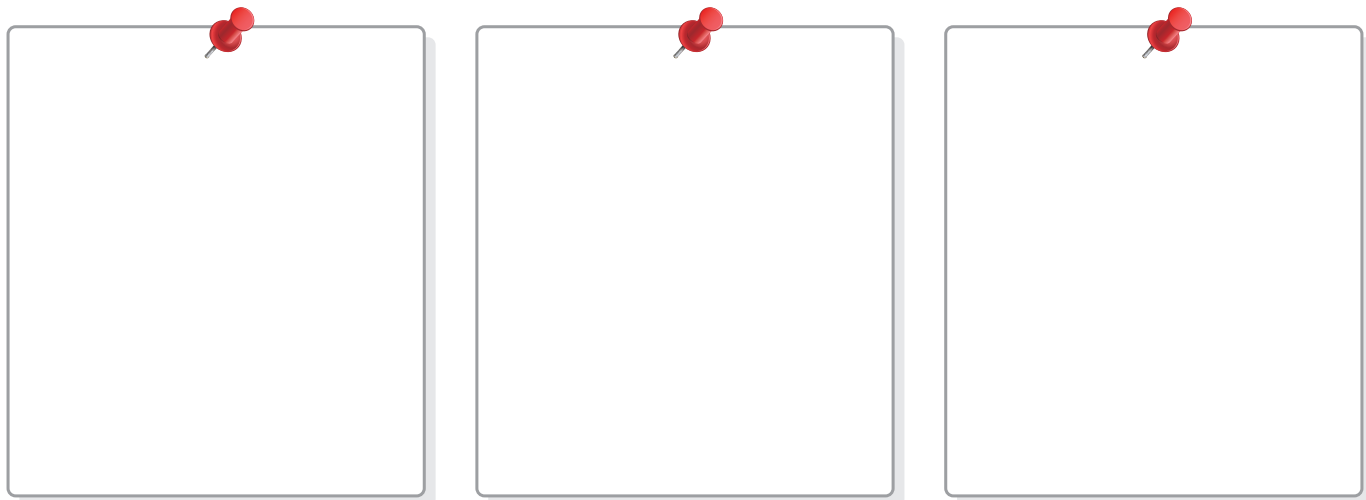


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

例：お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める etc.



■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと



取り組むこと

事前準備

いつから

何を

例：お墓の種類・金額を調べる、
法定相続人を知る etc.

はじめの一步 (行動)

いつから

何を

例：資料を請求してお墓の見学に行く、
行政書士・税理士に相談する etc.

はじめに

じぶんのこと

じぶんの大切なこと
(ACP編)

じぶんの大切なこと
(エンディングノート編)

相談窓口一覧

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

本当は想いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。

へ

名前 年 月 日

お気に入りの写真

はじめに

じぶんのこと

じぶんの大切なこと
(ACP編)

じぶんの大切なこと
(エンディングノート編)

相談窓口一覧

相談窓口一覧

■行政等ご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
福祉総合相談	福祉総合支援課 福祉相談係	046-225-2895
高齢者の相談 ・介護保険関係 ・高齢者サービス関係	介護福祉課 介護給付係 福祉総合支援課 福祉サービス係	046-225-2240 046-225-2220
障がい者・児の相談 ・障害者手帳の申請 ・障害福祉サービス関係	障がい福祉課 障がい福祉係（手帳） 障がい者支援第一係（精神） 障がい者支援第二係（身体・療育）	046-225-2221 046-225-2247 046-225-2254
こころと体の健康に関する相談 ・健康相談 ・各種検診	健康医療課 健診・予防係	046-225-2201
成年後見制度に関する相談	厚木市権利擁護支援センターあゆさぽ	046-225-2939
終活（遺言等）に関する相談	厚木市社会福祉協議会	
健康保険等の手続き ・国民健康保険 ・後期高齢者医療保険	国保年金課 国保給付係 長寿医療係	046-225-2120 046-225-2223
国民年金の手続や相談	国保年金課 国民年金係	046-225-2121
年金全般の手続 ・国民年金、厚生年金の手続	日本年金機構 厚木年金事務所	046-223-7171
ごみの処分（一般・粗大）	資源循環推進課 業務・施設係	046-225-2790
消費生活相談	消費生活センター	046-294-5800
ご遺族サポートコーナー （死亡に伴う各種手続き）	市民課 戸籍係	046-225-2113
動物の飼育に関する相談	厚木保健福祉事務所 環境衛生課	046-224-1111
犬の所有者変更の手続き くみ取り式トイレ(し尿)の手続き	生活環境課 美化衛生係	046-225-2750

知っておきたい情報資料

★「やっぱり家がいい！」講演会・マンガ公開中！

やっぱり家がいい！

検索



講演会



マンガ

■空き家のご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
空き家に関する相談全般	住宅課 住宅政策係	046-225-2330
不動産取引（売買）に関する相談	神奈川県宅地建物取引業協会県央支部	0465-20-8570
	全日本不動産協会 神奈川県本部さがみ支部	042-705-7100
権利関係の整理等	神奈川県弁護士会	045-211-7719
相続登記等	神奈川県司法書士会	050-5212-0632
解体・改修の相談	厚木市建設業協会	046-221-0171
建物の滅失登記等	神奈川県土地家屋調査士会	045-312-1177
相続人又は権利者の調査等	神奈川県行政書士会厚木支部	080-6518-5648

MEMO



■医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

地域	センター名	所在地	電話番号	担当地区
厚木北	厚木地域包括支援センター	厚木市中町 3丁目18番5号 ソーケン本厚木ビル401	TEL : 046-297-2970 FAX : 046-297-2900	松枝、元町、東町、寿町、水引、厚木町、中町、栄町、田村町、吾妻町、厚木の一部
厚木南	厚木南地域包括支援センター	厚木市旭町 2丁目3番13号	TEL : 046-258-6705 FAX : 046-258-6709	幸町、泉町、厚木の一部、旭町、南町、船子の一部※1、温水の一部※2、岡田団地※1 船子601、607、673、726、734番地のみ ※2 温水68~105番地、127~138番地のみ
依知北・依知南	依知地域包括支援センター	厚木市関口 831番地1	TEL : 046-246-0108 FAX : 046-265-0128	上依知、猿ヶ島、山際、下川入、関口、中依知、下依知、金田
睦合北・睦合西	睦合地域包括支援センター	厚木市三田南 2丁目1番1号 山口ビル101	TEL : 046-297-7338 FAX : 046-297-7340	棚沢、三田、三田南1丁目~3丁目※3、及川、林、王子1丁目 ※3 三田南1丁目1~14番除く
睦合南	睦合南地域包括支援センター	厚木市妻田北 4丁目3番8-101	TEL : 046-294-1380 FAX : 046-294-1381	妻田、妻田北、妻田南、妻田東、妻田西、三田南1丁目の一部※4 ※4 三田南1丁目1~14番のみ
荻野	荻野地域包括支援センター	厚木市鳶尾 2丁目25番10号	TEL : 046-241-5780 FAX : 046-242-6188	上荻野、まつかげ台、みはる野、中荻野、下荻野、鳶尾
小鮎・緑ヶ丘	小鮎・緑ヶ丘地域包括支援センター	厚木市緑ヶ丘 2丁目2番12号 グリーンヒルズ1階	TEL : 046-204-8181 FAX : 046-204-8138	飯山、飯山南、上古沢、下古沢、宮の里、緑ヶ丘、王子2丁目~3丁目
玉川・森の里	玉川・森の里地域包括支援センター	厚木市小野 2240番地1	TEL : 046-250-9091 FAX : 046-247-1266	七沢、小野、岡津古久、森の里
南毛利	南毛利地域包括支援センター	厚木市温水西 2丁目27番38号 カーネーションパーク1階	TEL : 046-250-1108 FAX : 046-250-1105	愛名、毛利台、戸室、恩名、温水※5、温水西、長谷 ※5 温水68~105番地、127~138番地除く
相川・南毛利南	相川・南毛利南地域包括支援センター	厚木市愛甲東 1丁目1番19号	TEL : 046-220-0643 FAX : 046-220-0645	船子※6、酒井、戸田、長沼、下津古久、上落合、愛甲、愛甲東、愛甲西、岡田※7 ※6 船子601、607、673、726、734番地除く ※7 岡田団地(岡田1丁目8番)除く

●地域包括支援センターのご案内



MEMO

MEMO

社員全員が宅建士の
オレンジハウスなら
ワンストップで不動産取引に
対応致します。

不動産買取

無料査定

不動産仲介

相続不動産でお困りな方はお気軽にご相談ください

地元不動産業者だからこそその強みで
細かなフォローをお約束します。



株式会社

オレンジハウス

☎ 0800-800-4150



〒243-0031 神奈川県厚木市戸室1丁目28-12 シティコートマンション 104

神奈川県知事 (1) 第31391号

訪問診療

医療法人社団 広栄会
厚木循環器・内科クリニック 訪問診療部



あつじゅん在宅

健康保険適用

受付時間
平日9時～17時

TEL ☎ : 046-227-3016

厚木市泉町3-5 厚木フォーラムビル3階及び4階A



訪問診療部 責任者
ようがくと
医師 四津学人

住み慣れたご自宅で
最期まで過ごしたい方へ

訪問診療

機能強化型
在宅療養支援診療所

365日×24時間緊急対応

PT・OT・STによる訪問リハビリ
管理栄養士による訪問栄養指導

ご相談やご不明な点などお気軽にご連絡ください。

訪問エリア



すべての人が住み慣れた場所で
安心して暮らせる社会になるために

＼ こんなお悩みありませんか？ ！

戒名だけ
つけて欲しい

檀家にはいっていないが
ちゃんとしたお坊さん
にお経をあげて欲しい

近くに
お寺がない

法事をすべき立場になったが
どうしていいかわからない

葬儀や法要の際のお布施
お車代などのお金のことが不安

寺院のお坊さん 僧侶を紹介、 派遣いたします！

主要八種宗派対応

いいお坊さん

法事・法要の
お手配総額

4.5

万円～

決まった金額だから安心！

☎ **0120-948-833**

受付時間 9:00 - 17:00 相談無料 お気軽にお電話ください

<https://lp.e-sogi.com/tehai/>

いいお坊さん



二次元バーコードからアクセス



鎌倉新書
Kamakura Shinsho

運営：株式会社鎌倉新書 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階

「いいお坊さん」の運営は、1984年創業の出版社である株式会社鎌倉新書（東証プライム上場、証券コード：6184）が行っています。



いい相続

3つの質問に答えるだけで、
あなたに必要な相続手続きがわかります！

診断結果と合わせて便利な相続手続きチェックリストを無料で進呈中 >>>



相続手続き 無料1分診断

簡単かつ迅速にあなたの相続手続きに関する状況を診断することができます。
診断後は、相続に強い専門家との無料面談もご案内可能です。

簡単な3つの
質問でわかる！

- ✓ 法定相続人の
人数は
わかりますか？
- ✓ 該当する
相続財産を
お選びください
- ✓ 相続税の申告は
必要ですか？

※質問の答えが不明な場合、不明・
わからないを選択すれば手続きが
確認できます。
※実際の回答画面とは異なります。

こんな方に
おすすめ！



- 相続手続きが
初めての方
- 必要な書類や
手続きを知りたい方
- 専門家の
サポートが欲しい方

▶ 相続手続き 無料1分診断はこちらから！

<https://www.i-sozoku.com/> いい相続 1分診断



診断後、専門相談員による無料相談も可能です！お気軽にお問い合わせください

通話料無料

0120-992-467

受付時間

平日9時-20時/土日祝9時-18時

運営元：株式会社鎌倉新書 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

発 行 厚木市
 編集／発行 株式会社鎌倉新書
 発 行 年 2026 年 7 月



名 前	生年月日							
最終修正日 書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1	年	月	日	4	年	月	日
	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日

本冊子に関するお問い合わせ先

地域包括ケア推進課 TEL：046-225-2388 FAX：046-221-1640

mail：1910 @ city.atsugi.kanagawa.jp