

0からはじめる 終活準備BOOK

～基礎知識編～

目次

- 終活の必要性
- 終活をはじめめるタイミング
- 身の回りのモノの整理
- 財産の整理や相続の準備
- 葬儀や墓などの準備
- エンディングノートの作成
- 遺言書の作成
- かながわセレモニーサポートのご紹介

終活の必要性

終活をはじめの方のほとんどが「家族に迷惑をかけたくない・負担をかけたくない」というお悩みを抱えています。

介護や医療、相続、葬儀、お墓などについて事前に準備しておくことで、いつか自分が病気で倒れたり、亡くなったときに、家族の負担を軽減することができます。

また、終活を通して人生の最期に向き合うことは「今後どのように生きていきたいか」を考えるきっかけにもなります。

万が一のときに家族に迷惑をかけないように備えるだけでなく、今後の人生をより豊かにしてくれるのが「終活」なのです。



終活をはじめめるタイミング

1

定年を迎えたとき

定年で仕事をリタイアすると生活は大きく変わります。自分の人生を見つめ直し、どのような最期が理想的かを考える時間をとれるようになるため、終活をはじめめるには最適なタイミングです。

2

自分や家族の健康に不安を感じたとき

身近な人が余命宣告を受けたり、危険な状態になったりしてから初めて終活を考える方が多いのが現状です。終活は年齢を重ねるほど負担になってしまうので、元気のあるうちにはじめましょう。60代後半～70代前半には準備をしておくことをおすすめします。

3

結婚したとき・子どもが生まれたとき

結婚したり、子どもが生まれたり。新しい家族が増えるということは、あなたの身に何か起こった時に影響を受ける人が増えるということです。年齢に関係なく終活をはじめめるベストタイミングです。自分だけでなく、家族と一緒に考えると尚良いでしょう。

終活をはじめめるタイミング

4

身近な人の死に接したとき

家族や知人が亡くなったときは、深い悲しみとともに、死を強く意識する機会でもあります。身近な人の死後、遺品整理や相続について困ってしまったという方は、その経験を自分の終活に活かせるでしょう。

5

おひとりさまで将来に不安を感じたとき

おひとりさまは元気なうちに不安なことを明確にして、一つずつ解消していくと良いでしょう。葬儀社のスタッフや終活アドバイザーが相談に乗ってくれるので、一人でも心配はありません。

身の回りのものの整理

生きているうちに身の回りのものを整理することを「生前整理」といいます。

必要なものと不要なものに分けて周辺を整理しましょう。無理にすべてを捨てる必要はありません。

不要だけど捨てるたくないものは取っておいて構いません。その際は処分の方法を明確にしておきましょう。

- ・ 1年以上使っていないものは処分する
- ・ 家族に譲る

など、一定の基準を設けておくと整理しやすくなるのでおすすめです。

貴重品は一箇所にまとめ、きちんと保管しておきましょう。何かあった時に素早く取り出せます。

財産の整理や相続の準備

財産について、例えば口座の暗証番号やクレジットカード番号、通帳の場所などすべてを明記してしまうと、不正利用されてしまう恐れがあるので注意しましょう。家族だけにわかるように共有しておくことをおすすめします。

財産情報はエンディングノート等を活用して明記しておき、負の財産がある場合はなるべく早いうちに返済しておきましょう。

エンディングノート等は遺言書と違って法的効力がないため、相続の希望は遺言書に記す必要があります。



葬儀や墓などの準備

希望する葬儀の形式や予算をあらかじめ決めておくことで、残された家族にとってもご本人にとってもより後悔の少ないお別れができます。お墓についても、希望する埋葬方法や墓地、予算などを明確にしておきましょう。葬儀やお墓の準備で大切なことは

- ・すべて一人で進めようとしないこと
- ・すべてを葬儀社に任せないこと

です。

この2つは一見相反するように思えますが、ご自身の要望を大切にしながら、信頼できる葬儀社やご家族と一緒に決めることがトラブルなく納得のいく最期を迎えるための近道です。

エンディングノートの作成

終活をするうえで欠かせないツールとなっているのがエンディングノートです。エンディングノートとは、自分の最期や死後に備えて、残される人達に必要な情報を記したり、伝えておきたい要望などを書き留めておいたりするためのノートです。不安を解消し、自分の気持ちを整理するとともに、残りの人生を有意義に過ごすための道しるべとなります。

エンディングノートの内容は自由ですが、主に以下のことを書くと良いでしょう。

- ・ **自分のこと** : プロフィール、マイナンバーや運転免許証番号、自分史、趣味等
- ・ **家族のこと** : 家族の連絡先や親族表
- ・ **ペットのこと** : 病歴や年齢、特徴、残されたペットの引取先等
- ・ **身の回りのこと** : SNSやWebアカウントのIDやパスワード等のデジタル情報
- ・ **資産のこと** : 入会している保険やローン等の財産情報
- ・ **医療や介護のこと** : かかりつけの病院、飲んでいる薬、ドナー提供の意思、延命措置について

遺言書の作成

エンディングノートには法的な効力はありません。
そのため、相続の希望は遺言書に記しましょう。遺言書は民法で定められた法的な文書です。指定の形式以外で書かれたものは無効となるので注意して作成しましょう。





事前相談の活用

ここまで終活で行うべきことをざっと説明してきました。とても自分1人ではできそうにないと不安に思った方も多いでしょう。ですが、終活に詳しい専門家はたくさんいます。**まずは、安心できる葬儀社のスタッフに相談してみましよう。**

具体的な内容が決まっていなくても、「終活を始めたい」という気持ちがあれば十分です。無料で相談を行っている葬儀社もたくさんありますので、是非活用しましょう。

かながわセレモニーサポートのご紹介



平成27年11月に創業。葬儀をはじめ海洋散骨、遺品整理、手元供養、個別ペット葬、葬儀後のアフターフォローや終活などを総合的に手掛ける。ひとつの窓口でトータルサポートすることでご家族の負担を軽減し、また互助会や大手葬儀社が運営する組織化された業界主導のサービスではなく、小さい会社だからこそできるご家族の心に寄り添い、ご家族の立場になって考えることを何よりも大切に心がけ、安心で納得のあたたかいセレモニーを自信持ってご提供いたします。

かながわセレモニーサポートのご紹介



代表取締役 森井 功介

葬儀の形が変わるのであれば、葬儀社もその形に合わせていく必要があると考えます。

かながわセレモニーサポート＝かなサポは、不透明になりがちな葬儀費用を是正し、**不明な追加料金等は一切請求いたしません。**また、高品質な「祭壇」や、「白高級布張り棺」、「カラー写真額」、「安置所利用料」、「寝台車」、「ドライアイス」などの**葬儀までに必要な物品のほとんどを葬儀費用の範囲でご用意させていただきます。**

何よりお客様、ご遺族・ご家族の目線を忘れずに葬儀を執り行い、「**98%**」という**お客様満足度をいただいております。**さらにご紹介を中心に多くのお客様に支えられ、御用命をいただいております。これからも「良い式だった」と言っていただけ多くのお客様の声に応えるべく、スタッフ一同さらに良い式を追求して参ります。

「終活についてどこから初めたらいいかわからない」という方や、

終活に関するお悩みがある方は

お気軽にかながわセレモニーサポートにご相談ください。

無料でご提案させていただきます。

無料相談をする →