

第1章

終活の基本を知ろう

1 終活って何だろう？

016 「老・病・死」課題に気づくことから終活がはじまる
018 終活には6つの課題がある

2 あなたの終活を 実現してくれる人は誰？

020 キーパーソンを意識する
021 誰をキーパーソンにするか？
022 キーパーソンになるのは通常「身元引受人」にあたる人

3 実際に「終活」する

025 あなたの過去を振り返ることがよい終活につながる
028 医療についての意思表示は特に重要
029 課題への対策と考えをまとめキーパーソンに伝える
030 終活の結果をエンディングノートにまとめておく

4 エンディングノートは 終活に欠かせない大切なメモ帳

031 エンディングノートが書き進められなくても焦らない
032 結構悩む、エンディングノートの保管方法
034 **コラム** キーパーソンになってくれる専門業者がある

第2章

認知症対策と財産管理

5 現代を生き抜くためにゼツタイに 知っておきたい認知症のこと

036 認知症をきっかけに家族は心身ともに疲弊してしまふ
039 認知症を正しく理解していないと思わぬ事態を招く
040 家族の心強い味方 地域包括支援センターを活用する
041 介護保険を利用して認知症の人の生活をサポート

6 認知症になっても安心 財産管理制度を知っておこう

042 後見など財産管理制度の3つのメリット

044 まずはずとくり押しさえよう！財産管理制度の前身

7 「法定後見」は判断能力が低下してから利用する財産管理制度

046 後見・保佐・補助の3つに分かれる「法定後見」
047 「後見」は法律行為全般についての代理権と取消権で本人をフルサポート
048 「保佐」「補助」は限られた場面で本人を支援
052 ミニ成年後見の位置づけにある福祉制度「日常生活自立支援事業」

8 信頼できる人に任せたいなら任意後見と財産管理委任を活用

054 元気な今のうちにできる後見人の予約制度「任意後見」
055 頭はしっかりしているが体が不自由な人向け「財産管理委任」
055 終活の理想形は「任意後見」そして「財産管理委任」の活用
059 あなたの大切な財産、誰に管理を託す？
060 認知症とキーパーソンの役割
062 コラム 家財整理と処分について

第3章 介護について

9 よいケアマネと介護保険の活用が介護のキーワード

064 あなたの考える理想の介護って何？
065 介護保険制度の利用はよいケアマネ選びがカギを握る
069 ケアマネの得意分野はそれぞれ異なる

10 在宅か施設かあなたはどちらが希望？

071 あなたの家族状況と介護状態で選択肢が決まる
073 在宅での介護は同居の家族の協力が欠かせない
074 在宅介護の新しい形「小規模多機能型居宅介護サービス」

11 おさえておきたい高齢者の入居施設

078 入居施設により「施設サービス」と「居宅サービス」に分かれる
079 比較的費用が安い介護保険施設
081 認知症の方のための集団生活の場「グループホーム」
081 タイプも料金もさまざま「有料老人ホーム」
082 高齢者向けの賃貸マンション「サービス付高齢者向け住宅」

12 より良い施設を選ぶためのポイント

092 090 085
予算をもとに情報を集め、実際に見て決める
介護状態に陥る前にキーパーソンに伝えておくこと

コラム 高齢者施設見学のポイント

第4章 医療について

13 いざという時のために 医療情報をまとめておこう

094 095 097
医療同意は本人のみが可能
あなたの医療の要 かかりつけ医を決めておく
医療情報をまとめておけば診察や治療がスムーズ

14 あなたならどうする？ 終末期医療を考える

099 100 102
病名告知と余命宣告
最期をどこで迎えるか？
意識のない状態で生き続ける延命治療の現実

103 延命措置の意思表示はあなたと家族を助けます

15 延命治療拒否の意思表示 尊厳死宣言について知っておこう

105 106 109
尊厳死は安楽死とは違います
尊厳死宣言は延命治療拒否の意思表示
尊厳死宣言を公正証書で作成する

16 臓器提供と献体の希望が ある場合は個別の対策を

112 114 116
臓器提供は事前の意思表示と親族の判断で可能
献体を希望する場合は事前申込とキーパーソンの理解が不可欠
コラム 平穏死とは

第5章 葬儀について

17 あなたの理想の葬儀って 何でしょう？

- 118 一般的な葬儀の流れ
121 葬儀をする？しない？
122 葬儀をしないという選択をする人が増えている
124 葬儀は自分だけのものではない

18 葬儀の生前準備ってどうやるの？

- 126 葬儀の生前準備はなぜ必要？その理由に迫る
128 まずは葬儀の生前準備の流れを押さえる
130 一般葬？ 家族葬？ 葬儀の形式・規模・内容・予算をイメージする
132 生前見積には、葬儀の規模・内容・予算のイメージを伝える
132 葬儀社への生前予約はキーパーソンも同席を

19 これを押さえれば慌てずに済む 葬儀費用の中身を知ろう

- 134 葬儀費用は3つに分けられる
136 見積書の中身を見てみよう

20 そのほか葬儀について これだけは伝えておこう

- 138 連絡先リストと遺影の準備

- 139 あなたはご存知ですか？ 自分の家の宗派と菩提寺
140 エンディングノートは喪主を守る切り札となる
142 **コラム** もともと修行僧につけるものだったが…戒名の真相に迫る

第6章 お墓について

21 お墓を建てる？ 移す？ 誰が継ぐ？ 昨今のお墓問題

- 144 お墓のことはキーパーソンと二人三脚で考える
145 現代の「お墓」問題

22 故郷の無縁化しているお墓はどうする？

- 146 故郷のお墓も責任を持って対処する
147 お墓を移すには「改葬」の手続きが必要

23 お墓を買うときに 気をつけることは？

- 150 墓地には「寺院」「民営」「公営」の3種類がある

153 失敗しないお墓購入のポイント
154 お墓の値段を決めるのは、墓地の種類と墓石の種類

24 お墓の承継はどうする？
〽面倒を見てくれる人がいてはじめて成り立つ〽

157 お墓を引き継ぐ人を決める方法

25 こんなに多彩
現代版 お墓と納骨スタイルあれこれ

159 先祖代々の「お墓」から継承不要の「永代供養墓」へ
160 今後ニーズが高まる「永代供養墓」
163 都会でも手軽でリーズナブル「納骨堂」
164 海や山が好きだった方におすすめ「散骨」
165 自然に還れて墓標もある「樹木葬墓地」
167 いつでも身近に故人を偲べる「手元供養」
168 お墓についてキーパーソンに伝えておくべきこと
172 **コラム** ゼロ葬は可能か？

第7章 相続① 財産を整理する

26 家族が争わないために
遺言について知っておこう

174 円満な相続実現のためには準備が不可欠
175 なぜ相続は揉めるのか？
176 相続争いを予防する切り札「遺言書」
179 遺言書作成のための手順

27 あなたの財産をどう整理する？

181 財産整理にはさまざまな効用が！
183 これだけは気を付けたい 財産整理のチェックポイント
185 保険を整理して必要かどうかも見直す
186 今、そして亡き後のことも考えて年金を整理しておく

28 あなたの財産はどうなる？
法定相続人とその順位

188 遺言がない時の相続人とその割合は？
189 孫や甥・姪が相続する場合がある 代襲相続制度を知っておこう
193 あまりにも不公平な遺言は通らない！ 遺留分にご注意
196 **コラム** 相続税改正のお話

29 遺言書に盛り込めば
いろいろなことが実現可能に

198 本来の意味で公平妥当な遺産分割内容を吟味する
199 遺言書で実現できることは意外と多い
202 法的効力が発生するため慎重に検討したい「遺言事項」
204 法的効力はないが、円満相続のカギを握る「付言事項」

30 いざ遺言書作成！ その手順と方法

204 遺言書の作成方法は大きく2つ 自筆証書と公正証書
206 意外と大変！ 自筆証書遺言作成の手順とポイント
214 最もオススメ！ 公正証書遺言はこう作成する

31 そのほか円満相続のために押さえておきたいポイント

218 「きちんとした遺言書」でなければ意味がない
219 円満相続のカギを握る！ 遺言執行者にふさわしい人は誰？
221 相続についてエンディングノートに記載しておくべきこと

第1章

終活の基本を 知ろう

エンディングノート (→P2～)