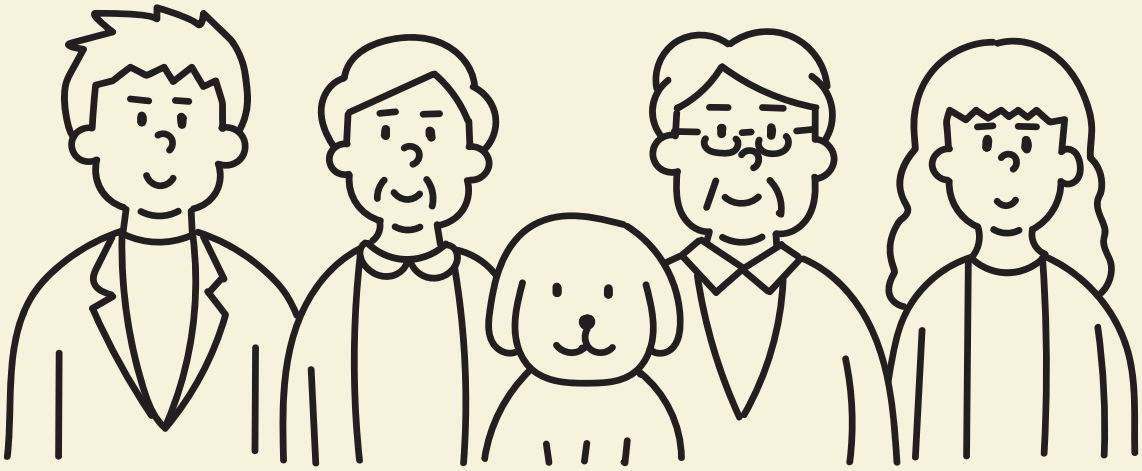
人生100年時代　この１冊で安心

65 歳からはじめる

私と家族の終活べんり帳



モノの整理

介護

相続

不動産

葬儀・お墓

おひとり様

鎌倉新書
Kamakura Shinsho

「終活」それは
これからも自分らしく生きるための
大切な一歩

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいのか分からない。いつから始めればいいか分からない。それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。

身の回りや持ち物の整理、葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成といった旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」。

延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど、これからを「安心して過ごすために備えること」。

そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。

高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。
その「終活」に向き合うと、様々な疑問が出てくることでしょう。

そこで、本紙ではよくあるご質問や、考え方のポイントなどをまとめました。

それでもわからないことがあったり、より具体的なご質問やご相談がありましたら、いい終活相談室（フリーダイヤル/0120-998-457）までお電話ください。

将来の漠然とした不安を軽くすることで、今をもっと明るく生きるために、少しでも住民のみなさまの一助になれたら幸いです。

終活
べんり帳

モノの整理

Q どこから手を付ければいいのかわからない…

A 終活は、きっかけと締め切りが大切です。自分のルールで整理しきれない場合は、「気持ちの価値」の横軸と「資産価値」の縦軸で分類し、気持ちの価値が低いものから着手すると始めやすいです。資産価値が高いものは買取業者へ。気持ちの価値が高く資産価値は低いものは、写真に残すなどのダウンサイズを図りましょう。

Q パソコン・スマホなどの情報機器・デジタル機器の整理方法は？

A パソコンやスマホの処分は、情報機器の専門サービスを活用すると安全です。パソコンのパスワードの解除やアルバムのDVD化などのサービスもあります。

Q デジタル遺品でよくあるトラブルはなんですか？

A 過去に使用されていたスマホや携帯からのデータ取り出し、パソコンやスマホのパスワード解除（OS、機種問わず）の2点です。スマホはセキュリティロックがかかっていることが多く、解除はかなり困難です。ただし、データは種類によっては取り出せる可能性もありますので、「デジタル遺品サポートサービス」などの専門業者に相談してみましょう。

持ち物の整理についての考え方

「終活」でみなさんが取り組んでいることの

第1位が「持ち物の整理」！

みなさんは終活と聞くと、どんなことを想像するでしょうか。「葬儀」「相続」「お墓」などを想像されるでしょうか。確かに、これらの多くの領域は普段から親しみのあるものではないため、実際に目の前にした時に焦り、困り、そして途方に暮れるイメージがあるのではないでしょうか。しかし実際は、鎌倉新書が2017年に実施した『第1回終活（ライフエンディング）に関する実態調査結果』によると、最も多くの方が取り組んでいることは「持ち物の整理」ということがわかっています。

この結果は、「終活といってもなにから手をつけていいかわからない」という方でも手っ取り早く手をつけられるのがこの「持ち物の整理」だからと推察されます。終活に限らず、皆様も節目節目に（年末など）大掃除はされるかと思いますので、こちらは「なるべくして」の結果のようにも思います。

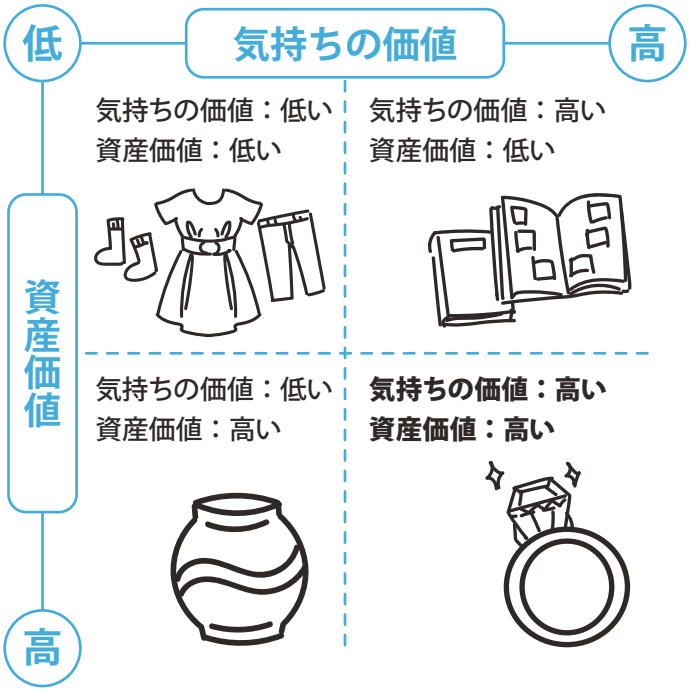
Check!!

持ち物の“価値”の高さは一概には表せない

誰しも「整理したいけどなかなかできない“モノ”」がご自宅にあるかと思います。写真や映像などがまさにその代表格であるとは思いますが、結婚記念に買ったジュエリーや代々受け継いできた着物など資産価値のある物もあります。

右の図では、思い出整理の際の「よくある“モノ”」について心的価値と資産的価値で分類しています。

ちなみに、ここでいう資産価値が高い物というのは、売買がしやすい物という意味です。



\ これだけは /

知っておきたい「遺品整理の流れ」

遺品とは？

遺品はいわゆる遺産の内でも動産など物品全般を指しますが、故人が生前に使用していた生活雑貨や衣類・家具・家電製品など古物としては財産価値の薄い物品も含まれます。

少子高齢化・核家族化を背景に、独居高齢者の孤独死が社会問題化していますが、実際に家具や生活用品が大量に残された状態で住人が亡くなり、遺族には遺品の整理と廃棄が負担となっています。さらに死後事務や手続きに追われることもあり、遺品整理を業者などに依頼をする方が増えています。

遺品の例

貴重品
金品や通帳印鑑など、直接的な財産

思い出の品
写真や手紙などのほか、趣味の道具や蒐集物

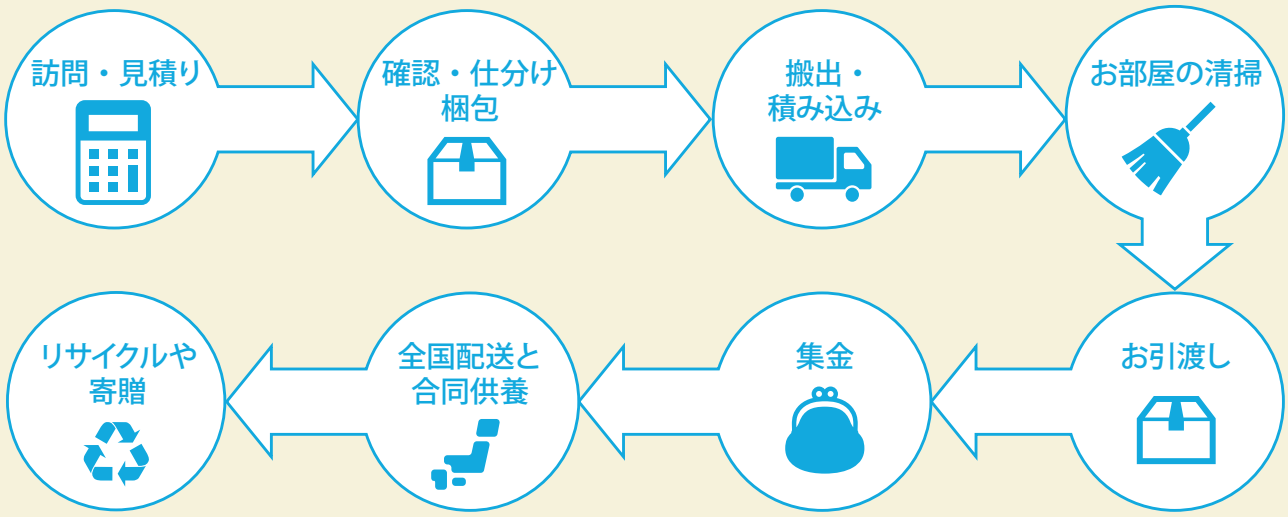
衣類など
衣服や布団など

家具や家電製品
生活家電やタンスなど家具類

食料品
冷蔵庫内の生鮮食品や保存食など

遺品整理の流れ

下記は一般的な遺品整理の流れになります。引っ越しのようにまずはお見積りがあり、その後、作業日を決めていきます。遺品整理において特徴的なものの一つに「合同供養」があります（※非対応業者もあり）。祭壇に遺品を安置し、僧侶による供養後には「供養証明書」が発行されるなど、しっかり供養をしてくれます。



※昨今話題の「生前整理」に関しても、おおまかには上記と流れは変わりません。

\これだけは/

知っておきたい「デジタル遺品整理」のこと

デジタル遺品とは、故人が使用していたパソコンやスマートフォンの中にあるデータや情報です。例えば、家族で行った旅行の写真データや、故人が作成した書類（遺言書）、使っていたパソコンやプリンターなどの機器、そして、インターネットサービスの会員情報やSNSのアカウントなどもデジタル遺品にあたります。

しかし、昨今はパソコンやスマートフォンにパスワードをかけている方がほとんどです。ただしパスワード解除ができないからといって、データの取り出しを諦め、**完全にデータを削除しない状態で処分をしてしまうと、第三者に不正利用される危険性もあります。**

また、中には電子文書での借用書やFX取引などの資産価値のあるデジタル遺品の場合、大きなトラブルに発展してしまう可能性があることから、早期の段階での適切な処理が必要となります。

Check!!

生前にすべきこと

上記のようなトラブルをさけるために、生前にすべきことを次の4点にまとめました。

1 データの整理・削除

「浮気の写真が見つかった」「株取引や何かの会員に登録していた」 など、見られたくないデータや遺産に関わる情報が亡くなった後に見つかることがあります。

2 エンディングノートの作成

パソコンやスマホ、有料会員サービスなどのID・パスワード、死後の対応についてノートにまとめたり、メモに残しておくと、ご遺族がどのように対応すればよいか明瞭になります。

3 データの共有とバックアップ

データは、自分だけのパソコンにあると、取り出すのに時間がかかります。共有してもよいデータは家族間などで事前にサーバなどで保管しておきましょう。また、パソコン以外の機器にバックアップを取っておけばパスワードがなくてもデータを取り出すことができます。

4 不要な機器の処分

自分だけが使っていた機器は、遺族はどう扱えばよいかわからず、なかなか処分がしづらいものです。突然死の場合を除き、できるだけ自分で処分をするか、どうしてほしいか、メモやエンディングノートに残しておくといいでしょう。

\ 確認しておきたい /

「デジタル遺品（資産）」チェック表

SNSのアカウントや、サブスクリプションの契約等、デジタル遺品（資産）は多岐にわたり、自身でも把握がし切れていない場合が多くあります。まずは、自身が持っているデジタル資産を整理し、必要に応じてアカウント情報やパスワードを家族や大切な人に共有したり、処分の方法・方針を伝えたりしておきましょう。

例えば以下のように、デジタル遺品（資産）をとりまとめておくのもおすすめです。

機器

	資産	メモ（メーカー名・機種等）
✓	携帯電話・スマートフォン・タブレット	
✓	パソコン	

アカウント・サブスクリプション等

	アカウント・サブスクリプション等	メモ（サービス名等）
✓	SNS	
✓	会員となってるサイト （インターネット通販等）	
✓	サブスクリプション契約 （配信サービス、スマホアプリ等）	
✓	インターネット銀行／証券	
✓	仮想通貨	

\ トラブルを未然に防ぐために /

知っておきたい「形見分け」のこと

形見分けとは、親族や故人と親しかった友人へ遺品を贈ることです。この習慣は古くから行われています。故人の遺品をそばに置いておくことで、いつまでも故人を身近に感じることができる一方で、実際に形見分けを行うには、いくつか注意点があります。

1 目上の人へは贈らない

基本的には、目上の人に形見分けはしないのがマナーです。ただし、昨今では、故人と親しくしていた方にも年齢など関係なく、形見分けの品を贈ることがあります。目上の方へ贈る際は、一度確認しておくとよいでしょう。

2 高価な品を贈らない

ほとんどないかと思いますが、形見分けの品が110万円を超えると贈与税がかかってしまうため、注意が必要です。また、受け取る側へ無理な押し付けとならないようにしましょう。

3 形見分けの品を包装しない

形見分けの品は包装しないことがマナーです。

「モノの整理」にまつわる

確認しておきたいこと チェックシート

- ☑ 思い出の整理は体力が落ちる前に、期限を決めて取り掛かろう
- ☑ 整理に迷うものは、気持ち軸と価値軸でポジションを決めてみよう
- ☑ 買取希望のものは、種類を分類してみよう
- ☑ サイズダウンして保存する方法も検討しよう
- ☑ デジタル遺品の処分は、専門業者を活用しよう
- ☑ 遺言書などに処分方法を書き記すことも検討しよう
- ☑ 迷ったら、思い出の整理まわりに詳しい、第三者の助言も聞いてみよう

MEMO

介護

Q 介護施設選びで重視するポイントとは？

A まず、条件を整理しましょう。外せないのは「料金」と「場所」。料金は入居一時金と月額のバランスを見ながら、収支計画に合う施設を検討しましょう。場所に関しては、ご本人の希望もありますが、ご家族の希望も合わせながら検討することが大事です。そのうえで、レクリエーションや食事などの趣味嗜好に合うかどうかなどを検討すべきです。また、医療行為が必要な方はまずその医療行為が対応できるかどうかを調べることはマストです。以下は、みなさんが優先したポイントの順位です。ご参考にしてみてください。

1位	立地条件
2位	月額利用費用
3位	入居費用（入居一時金）
4位	医療体制の有無
5位	設備・施設の充実度
6位	スタッフの雰囲気・人柄

Q 在宅介護と施設介護のメリット・デメリットは？

A

	在宅介護	施設介護
メリット	・住み慣れた自宅での生活を継続 ・自身に合ったサービス利用の頻度や種類など選択可	・24 時間体制のケアを受けることが可能 ・家族への気遣いやストレスを軽減することで良好な関係維持
デメリット	・要介護者を見守る家族の負担が大きい ※訪問介護サービスなど、ケアマネジャーと相談して検討がオススメ	・高額な費用がかかるケースも ※施設入所には複数施設を見学して十分な検討がオススメ

\ これだけは /

知っておきたい「介護」のこと

要介護認定を受けると、以下のいずれかの要介護状態区分が判定されます。入居できる施設や受けられるサービスも、この判定によって決まります。この区分には要支援と要介護があり、7段階に分かれています。これより軽い場合は、非該当（自立）=介護保険の対象外となります。

低 ―― 要介護度 ―― 高

自立	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5

①高齢者向け分譲マンション
自立～要支援程度の方。基本的には元気な方が多く、重度介護には不向き

②サービス付き高齢者向け住宅 / ③住宅型有料老人ホーム
自立～要介護5の方　※重度の医療依存度の方には不向きの場合あり

④介護付き有料老人ホーム
要介護１～５の方

⑤グループホーム
要支援２、または要介護１～５の認知症の方

⑥ケアハウス（軽費老人ホーム）
一般的なケアハウスでは、自立～要支援程度、介護型もあり

⑦特養（介護老人福祉施設）
原則として要介護３～５に認定された方。生活保護者受け入れ可。重度介護や生活困窮者優先

⑧老健（介護老人保健施設）
要介護１～５に認定された方。リハビリテーションによる機能回復を目的。原則３ヶ月間の入所

⑨介護医療院
要介護１～５に認定された方で、病状に対し長期の療養が必要な方

※要介護認定に関しては、各自治体によって判定の状態や受けられるサービスが異なります。詳細については、必ず自治体の担当にお問い合わせください。

要支援・要介護とは？

要支援1…日常生活はほぼ自分でできるが、家事の一部などに支援が必要な状況。
要支援2…要支援1よりやや日常生活の能力が低下。一定の支援が必要。
要介護1…日常生活や身の回りの世話などに一定の介助が必要。立ち上がりなどに支えが必要。
要介護2…食事や排泄、入浴などに一部および多くの介助が必要。立ち上がりや歩行などに支えが必要。
要介護3…食事や排泄、入浴などに多くの介助が必要。立ち上がりは自力でできない。
要介護4…食事や排泄、入浴などに全面的な介助が必要。読解力や理解力に問題がある。
要介護5…日常生活など身の回りの世話全般に介助が必要。読解力や理解力に問題がある。

※あくまで目安となります。

\ これだけは /

知っておきたい「認知症」のこと

認知症とは？

認知症というと病名のように捉えられることもありますが、病名ではありません。記憶障害など特有の症状を示す「状態」を総称する言葉です。病気や怪我といった何らかの原因で脳の細胞に損傷がおき、記憶障害や言語障害といった症状が発生。日常生活に支障がおきている状態のことです。

認知症の予防

認知症予防の主なポイントは、「食事」「運動」「コミュニケーション」の3つです。ただ、「認知症になったらどうしよう」と考えすぎてストレスを溜めたり、認知症予防目的で無理な運動やストイックな食事制限をすることで体調不良や怪我をしてしまっては本末転倒です。認知症予防は、毎日、無理なく楽しみながら、コツコツと継続していくことが大切です。健康を意識しつつ毎日ほがらかに過ごしましょう。季節感を楽しんだり、遠く離れた家族や旧友とオンラインで話したり、配偶者や友人とサイクリングや登山など挑戦してみるといった、自分が心から「楽しい」と思えることをお試しください。

Check!!

認知症になっても安心して暮らすための成年後見制度をご紹介

～任意後見制度～

任意後見制度は、認知症や障がいなどで、将来自身の判断能力が不十分となった後に、本人に代わってしてもらいたいことを備えるための制度です。
本人の判断能力があるうちに、自己の生活、財産管理や介護サービス締結といった療養看護に関する事務の全部または一部を信頼できる方に依頼し、引き受けてもらうための契約を結びます。

～法定後見制度～

法定後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が不十分な方に対して、本人の権利を法律的に支援、保護するための制度で、本人の判断能力の程度に応じて、後見、保佐、補助の3類型があり、判断能力を常に欠いている状態の方には成年後見人を、判断能力が著しく不十分な方には保佐人を、判断能力が不十分な方には補助人を裁判所が選任し、本人を支援します。

～2つの違い～

法定後見とは、本人の判断能力が低下してから親族等が家庭裁判所に申し立て、本人をサポートする制度に対し、任意後見は本人と、本人の判断能力が低下したときの契約内容に従い、本人の財産管理を行う制度です。 本人が選んだ後見人「受任者」との間で任意後見契約を締結します。

「介護」にまつわる

確認しておきたいこと チェックシート

- ☑ 迷ったら、介護に詳しい第三者の助言も聞いてみよう
- ☑ 日々の介護に疲れたら、抱え込まず誰かに頼ろう
- ☑ 介護する人・内容の役割分担を決めよう
- ☑ 制度については最新情報をチェックしよう
- ☑ 介護サービス・介護施設の種類・費用を知ろう
- ☑ 利用する介護サービスの優先順位を決めよう
- ☑ 介護施設への入居検討は早めに始めよう

MEMO

相続

Q 家族が亡くなったのですが、相続は何からはじめるべきですか？

A ご家族のご逝去後、決められた期限までにやらなければいけない手続きが決まっております。たとえば相続税の納付は期限までに行わないと追徴課税を受ける可能性もあります。ご自身だけですべてやるのには時間も労力もかかるため、専門家に相談することをおすすめします。

Q 相続税は、相談する税理士によって変わるのでしょうか？

A 相続税の申告における相続税額の計算は、専門的で複雑です。相続手続きを得手としている税理士に依頼しないと、必要以上の税金を納めるリスクが生じます。相続税申告の経験があるかなど、専門知識のある税理士を探しましょう。

Q 遺言書はどのように書けばいいの？

A 遺言書は、①自筆証書遺言、②公正証書遺言と大きく2つに区分されます。
①は自分で紙に書き記す遺言書のこと。一番多く利用されていますが、書き間違えや遺言内容が曖昧など無効になってしまうこともあります。②は公正証書にしたもので、公証役場で作成。費用は総資産額に応じて数万円～。公証役場にいる公証人が、法律の規定どおりに公正証書として書類を作成。確実に有効な遺言書を遺せます。

\ これだけは /

知っておきたい「相続」のこと

相続に関する生前・死後に準備すること

ほとんどの手続きに期限があります。期限を過ぎると、高額な税金を支払わなければいけなくなるケースもあるので、事前の準備をしておくことで安心に繋がります。

生前（＝相続対策）	◆遺言書を作成することで、希望通りの分配に 家族が相続でもめることを防ぐ効果も ◆生前贈与、生命保険、不動産などを活用して相続税を減らす対策を
死後（＝相続の手続き）	◆死後の手続き内容 ・公的機関への死亡届出、公共料金などの解約 ・金融機関への連絡（銀行口座、保険金申請など） ・不動産名義変更 ・相続関連（相続税申告、財産調査、遺言書の確認、遺産分割協議書作成、遺留分侵害額請求など…）

相続人は誰になるのか（法定相続人）

「相続」とは、亡くなった人の財産（遺産）を相続人が受け継ぐことです。誰が相続人になるかは法律で定められています。

Check!! ポイント

配偶者⇒常に相続人になる

血　族⇒優先順位が高い人が相続人になる

相続順位

配偶者⇒常に相続人になる

第一順位⇒子（子⇒孫⇒ひ孫）

第二順位⇒親（両親⇒祖父母）

第三順位⇒兄弟姉妹（兄弟姉妹⇒甥姪）

法定相続分と遺留分※

	配偶者 / 子	配偶者 / 親	配偶者 / 兄弟姉妹	配偶者のみ	子のみ	父母のみ	兄弟姉妹のみ
法定相続分	1/2　1/2	1/3　2/3	1/4　3/4	1/1	1/1	1/1	1/1
遺留分	1/4　1/4	1/3　1/6	1/2	1/2	1/2	1/3	なし

※遺留分：一定の範囲の法定相続人に認められる、最低限の遺産取得分のこと

\ 意外と知らない /

知っておきたい「銀行口座凍結」のこと

亡くなられた方の相続財産の確定や、勝手な引き出しによる相続争いを防ぐ等の理由で銀行口座が一時的に凍結されます。万一の場合に備えてしっかり対策しましょう。

Check!!

死亡届を出しても銀行口座は凍結しません！

◆死亡届とは、亡くなった方の戸籍を抹消するための届出書です（戸籍法86条以下）。死亡届は、届出義務者が亡くなった事実を知った日から7日以内に役所に提出しなければなりません。

◆死亡届を提出しても、銀行等の金融機関に、役所から連絡されることはありません。

Check!!

口座が凍結するタイミング

金融機関が亡くなった事を把握した段階で、口座の凍結が行われ、預金の引出し、預け入れ、振込み、引落しといった手続きができなくなります。

金融機関が預金者の死亡を把握する主なきっかけ

◆相続人等からの連絡

◆残高証明書の取得申請

◆ 新聞等のお悔やみ欄

◆ 葬儀の看板

銀行口座凍結後の対応について

1 相続人全員の同意書を金融機関の窓口に提出して申請する

同意書があれば、預金全額をおろすことも可能です。
しかし相続人全員の同意書が必要であり、相続人が多い場合は同意書を集めるのが大変です。

2 相続人のうちだれか一人が金融機関の窓口で申請する

この場合同意書は不要ですが、払戻し可能額に一つの金融機関につき一定の上限額が設けられています。以下計算式に基づいて仮払いを受けられます。

相続開始時の預貯金債権の額（預貯金残高）× 1／3 × 仮払いを求める相続人の法定相続分

相続手続きには預金の仮払い方法のほか、一般の方には難しい手続きが多くあります。**戸籍収集や遺産分割協議書の作成など、行政書士などの専門家に相談してみても良いでしょう。**

相続税の基本ルール

1 申告と納税の期間は10ヶ月

相続開始から10ヶ月以内に、申告と納税をします。

2 相続税が0円なら申告・納税は不要

相続税を納める人は、全相続人の9.9%ほどです（令和5年度）。

相続税が0円であれば、申告も納税も不要です。

3 特例や控除の利用には申告が必要

小規模宅地などの特例や配偶者控除などの各種控除を利用した結果、相続税が0円になる場合は申告が必要です。

Check!!

課税の対象になることも…

遺産総額が基礎控除額を超えると相続税課税の対象となり、申告が必要となります。

基礎控除額＝3，000万円＋（600万円×法定相続人の数）

例）相続人が3名の場合、3，000万円＋（600万円×3人）＝4，800万円

遺産がおよそ4，000万円を超えていたら相続税対象となるため、要注意とされています。

相続税の申告・納税の方法

相続税の申告には、申告が必要な相続人全員が共同で1通の申告書を作成する必要があります。申告書は、被相続人の住所地にある管轄の税務署に提出します（相続人各自での申告提出も可能）。

期限までに遺産分割協議がまとまらない場合には、いったん法定相続分で分割した場合で計算をして申告・納税を行います。

相続税の納付は、納付期限までに管轄の税務署か金融機関の窓口で、現金一括納付が原則です。

相続財産が土地や建物など不動産が多く、納付期限までに納める資金を準備できない場合などは「延納（分割払い）」や「物納（物で支払う）」ができます。

相続税額を計算してみよう

1 各相続財産の評価額を出す
相続した財産を評価し、その価格を算出する。

2 課税価格の合計額を計算する（A）
STEP 1 の合計額と、「相続財産から引くもの ・足すもの」をあわせて、課税価格の合計額を計算する。

3 （A）から基礎控除額を差し引きする（B）
基礎控除は「3,000万円＋（法定相続人×600万円）」でこの（B）が「課税させる遺産総額」となる。
ここで残額が０円以下なら、申告・納税は不要。
（B）＞0円：申告・納税が必要 / （B）≦0円：申告・納税は不要

4 相続人それぞれの相続税額を計算する（C）

5 （C）から各種控除を差し引きする（D）
配偶者控除や未成年者控除など、各種控除がある場合はそれを引いて最終的な相続税額を出す
（D）＞ 0円：納税する / （D）≦ 0円：申告のみ

\ 自分の遺産にかかる意思を残そう /

遺言書とは

遺言とは、被相続人（亡くなった人）が生前に**「自分の財産を、誰に、どれだけ残すのか」**についての意思表示をするもので、それを書面に残したものが遺言書です。

遺言書のメリット

◎遺言は大きな効力を持っており、遺言書によって遺産の分け方を事前に決められる

◎スムーズに遺産相続を行うことができ、相続人同士の争いが生じにくくなる

◎遺産の分け方を相続人同士で話し合う必要がなくなり、相続手続きの負担が軽減される

遺言書の種類をご紹介！

自筆証書遺言

自筆証書遺言とは、被相続人が手書きで作成した遺言書です。署名・押印は本人のものだけで作成できますが、家族に存在を知らせていない場合や紛失・改ざんのリスクがあるため、自筆証書遺言を法務局で保管する制度を利用するのも一つの手です。

公正証書遺言

公正証書遺言とは、公証役場で公証人に作成してもらう公正証書としての遺言書です。公正証書遺言を作成する際には、遺言者が遺言書を書いたことを証明する証人が2人以上必要になります。また、本人と証人、公証人の署名・押印も必要です。原本は公証役場に保管し、正本は本人が保管します。

秘密証書遺言

秘密証書遺言とは、遺言の内容を誰にも知られないように作成する遺言書です。遺言書を自分で作成し、内容を秘密にすることができますが、公証役場で公証人と証人2人以上に秘密証書遺言だという確認をしてもらわなければなりません。

遺言書の効果

遺言書が重視されるのは、これに書かれた内容が「法定相続」（法律で相続順位や相続割合が決められている）よりも優先されるからです。遺言書を残すことで故人の意思を伝えることができ、誰に何を残すのかを明確にすることで、不要なトラブルを避けることもできます。法的に効力のある遺言内容は、法律で規定されており、主には、**「身分に関すること」「財産の処分に関すること」「相続に関すること」**が規定されています。

※相続人ではないけれども特別に世話になった人などに遺産を残すことも可能でこれを「遺贈」といいます。

効果のある遺言書の例

◆子供を認知したい
例：A子との間の子Bを認知する。

◆財産を遺贈したい
例：生前お世話になったヘルパーさんに全財産を遺贈する。

◆相続人を廃除したい
例：長男は私の預金を無断で解約するなど非行を繰り返したため、廃除する。

◆相続分の指定をしたい
例：全財産を妻に相続させる。

◆祭祀主宰者の指定
例：長男を祭祀主宰者に指定する。

「相続」にまつわる

確認しておきたいこと チェックシート

- ☑ 法定相続人として誰がいるかを把握しておこう
- ☑ 預貯金や生命保険証書、不動産、自動車などがどこにどれだけあるか把握しておこう
- ☑ 資産運用や投資をしているかを把握しておこう
- ☑ 負債（借金）があるかどうかも把握しておこう
- ☑ 相続税の納税期限日を確認しておこう
- ☑ 贈与税の「非課税特例」を把握して生前贈与を活用しよう
- ☑ 迷ったら、相続関連に詳しい、第三者の助言も聞いてみよう

MEMO

不動産

Q 不動産の売買にはどのくらいの時間がかかりますか？

A 一般的な不動産の売買ですと3ヶ月～半年、長い方だと2, 3年かかるようなこともあります。したがって、売買をするかどうか決める前に取り急ぎ査定だけでもされることをおすすめしています。一方、宅建業者に売却する場合は、早く売却できることが多いですが、売却価格は7割～8割程度になることが多いようです。

Q 空き家のまま放置しているとどうなるの？

A 相続した土地が売れないからといって放置していると、思わぬトラブルに巻き込まれることがあります。例えば、雑草が茂り害虫が発生したり、不法投棄や第三者による不法使用により、事件や事故の原因となるケースが考えられるでしょう。
また、空き家を放置してしまうと、売却時の所得税控除、固定資産税の軽減措置等、各種税金の特例が適用できなくなってしまうこともあります。

Q 特に価値がなさそうな実家だけれど売ったほうがいいの？

A デメリットとして、まず空き家であっても固定資産税がかかります。また、建物の老朽化や不法投棄が起きるなどのリスクもあります。また、空き家になってしまうと、売却時の控除を受けることができないので、空き家になって3年以内に売却することをおすすめします。そして、前述の通り、売却にはそれ相応の時間がかかります。お早めに査定だけでもしておくことをおすすめしています。

\ これだけは /

知っておきたい「不動産」のこと

相続発生からの不動産にまつわる簡単フローチャート

不動産を相続することになったけれどどうしたらよいかわからないという方も、まずはこちらで整理してみましょう！

相続の発生

不動産を持っていますか？
- Yes → その不動産には住む人がいますか？
- No → 1981年6月1日以降の建物は「新耐震基準」で震度5以上に耐えられるように建築されているのですが、そうでない場合は、耐震補強を行ったほうがよいでしょう。

その不動産には住む人がいますか？
- No → **売 買**
- Yes → 築年数は1981年5月31日以前ですか？

築年数は1981年5月31日以前ですか？
- Yes → **リフォーム**
- No → 不動産の名義に変更はありますか？

不動産の名義に変更はありますか？
- Yes → **名義変更（不動産登記）**

不動産売買の簡単な流れ

	売り手	不動産会社	買い手
STEP 1 売却相談	簡易査定 売却の相談	希望物件の確認（物件種別、築年数、㎡、住所、売却理由など）	
STEP 2 物件調査	面談、売却時期、売却可否の確認	物件簡易調査	
STEP 3 媒介契約締結	媒介契約締結	媒介契約書の作成、物件書類徴収および取得、現地写真撮影、役所など書類、情報収集、販売図面作成、レインズ登録、販売状況を売主へ報告	物件選定
STEP 4 内覧、買付契約交渉	内覧準備	内覧調整、鍵預かり、売買金額交渉	内覧申し込み、契約交渉
STEP 5 購入申込	金額交渉	売買契約書、重要事項説明書、物件状況報告書、付帯設備表、その他法令書類など作成、買主に対し宅建士による重要事項の説明、売買契約書面などの締結、決済時必要書面などの案内、司法書士の手配	物件購入申し込み、金額交渉
STEP 6 売買契約締結	手付金支払い 売買契約締結		売買契約締結、住宅ローン申し込み、住宅ローン審査承認、住宅ローン金銭消費賃、金銭消費貸借契約
STEP 7 決済、物件引き渡し	仲介手数料を支払い 物件の引き渡し	決済、物件引き渡し、仲介手数料受領	残代金支払い

\ コラム /

相続登記の申請が義務化されました

令和６年４月より、不動産に関するルールが大きく変更となりました。

◎相続で不動産取得を知った日から**3年以内**に「相続登記」を申請しなければなりません。

◎正当な理由なく登記義務に違反した場合、**10万円以下の過料**の対象となってしまいます。

Check!!
ポイント

◆早めに、相続した土地・建物の相続登記をすることがおすすめです。
相続の際、相続登記の免税措置も拡大されています。

◆相続の際、遺産分割を早めに済ませることが大切です。

◆法改正以前に所有している相続登記・住所などの変更登記が済んでいない不動産についても、登記が義務化されます。

◆問い合わせは、不動産の所在地を管轄している法務局へお願いいたします。相続・登記の専門家への相談もご検討ください。

相続登記の申請の流れ

遺産分割協議による相続登記の申請は、通常、次のステップ①からステップ⑤までの流れで行います。

STEP 1 戸籍関係書類の取得	相続開始の証明と法定相続人の特定
STEP 2 遺産分割協議・協議書の作成	協議・話し合いによる土地・建物の 所有者の確定とその書面化
STEP 3 登記申請書の作成	法務局（登記所）提出書類の作成
STEP 4 登記申請書の提出	法務局（登記所）へ提出
STEP 5 登記完了	法務局（登記所）から登記完了証・ 登記識別情報通知書の交付

「不動産」にまつわる

確認しておきたいこと チェックシート

- ☑ 不動産がどこにどれだけあるのかを確認しておこう
- ☑ 不動産の名義の確認は生前に行っておこう
- ☑ 故人の不動産の名義変更は、相続の際に必ず行っておこう
- ☑ 不動産価値の判定は複雑なので、専門家に依頼することも検討しよう
- ☑ 賃貸経営をしている場合は、中長期で収支計画の見通しをしておこう
- ☑ 平等に分割することが難しい不動産。争族とならないよう準備しよう
- ☑ 迷ったら、相続不動産に詳しい、第三者の助言も聞いてみよう

MEMO

葬儀・お墓

Q 「葬儀」に関して事前に準備できることを教えてください

A ①まずは情報収集をしてみましょう。実際に斎場の見学に行くのもおすすめです。
②元気なうちに家族で話し合いをしておきましょう。病気になる前に保険にはいるように、もしもに備えて葬儀の準備が大切です。
③信頼できる相談先を見つけておきましょう。
④訃報連絡先のリストの作成、遺影写真の選定、葬儀社、葬儀形態などを決めておくのも安心です。

Q 跡取りがおらず、「お墓」を管理する人がいなくなってしまう場合はどうしたらいいですか？

A 「永代供養墓」や「共同墓※」を選択することをオススメします。
「永代供養墓」とは、無縁になっても霊園や寺院が永代に渡って供養、管理してくれるお墓です。そのため跡取りがいなくても安心して利用できます。

※「共同墓」とは同じような境遇の人が会を作り、合祀墓に共に葬られ、会員が供養していくというもので、実費で遺骨を引き取って納骨まで行ってくれます。「永代供養墓」は種類がたくさんあるので、形式ごとの特徴から自分に合ったお墓を選ぶのが良いでしょう。

\ これだけは /

知っておきたい「葬儀」のこと

あなたに合ったお葬式は？

参加するメンバーが多い

参加するメンバーが多くない

- きちんとした儀礼で送りたい
- 儀礼的なことは１回に簡略化したい
- とにかく費用をおさえたい

一般葬

参列者を特定せず、広く告知し、当日来られた方が参列。通夜・葬儀・告別式・火葬と２日間かけて行う。

150万円～300万円

１日目：通夜
２日目：葬儀
告別式
火葬

家族葬

参列者は、家族・親族・友人など、限られた方に連絡して参列頂く。通夜・葬儀・告別式・火葬と2日間かけて行う。

80万円～200万円

１日目：通夜
２日目：葬儀
告別式
火葬

一日葬

参列者は家族葬的な考え方で招待するのが一般的。通夜を行わず、告別式と火葬の1日だけで行う。

60万円～130万円

１日目：葬儀
告別式
火葬

直 葬

お見送りをしないまま火葬し、法律上必要なことのみ行う。火葬のみ行うが、炉の前で簡単な儀礼を行うことも。

15万円～30万円

１日目：火葬

※上記は地域や参列人数などによって様々となるため目安となります。

Check!!

葬儀社選びのポイント

1 対面の相談、施設見学ができる

対面の相談や施設の見学に対応しているところは、遺族の希望を叶えることに積極的な葬儀社が多いです。相談や見学の際に対応が雑だったり、プランに対する説明が曖昧なところはおすすめできません。

2 個別事情に合わせて見積りを提示できる

葬式に対する希望や予算を伝えたときにこちらの意見を汲んでくれるかどうかがポイントです。パンフレットなどに掲載されている標準的なプランの金額は、実際に支払うプランの金額とは異なるので注意が必要です。

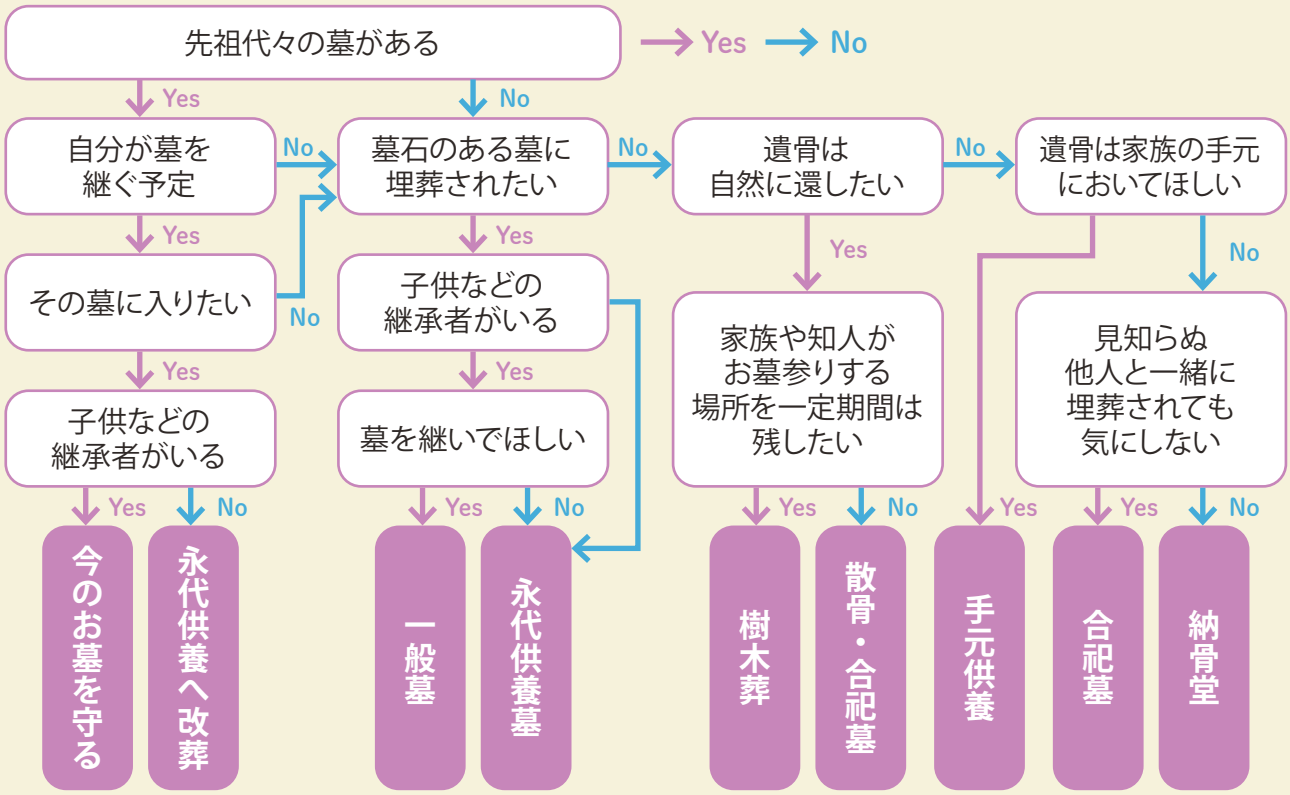
3 ホームページがわかりやすい

「緊急時の連絡先が明記されている」「施設や設備の写真が多い」「利用者の声が掲載されている」「家族を亡くしたばかりの遺族にもわかりやすい配慮がされている」などが“見極め”ポイントです。

\ これだけは /

知っておきたい「お墓探し」のこと

自分に合ったお墓をチェック



運営主体で分けた墓地の違い

種 類	運営主体	特 徴	メリット	注意点
公営霊園	地方自治体	区画に空きが出ると募集を開始する。自治体によっては競争率が高く、申込条件や資格が設けられている。	◆宗教に制限がない ◆石材店を選べる ◆墓地使用料や管理費が比較的安価	◆募集数が少なく、募集時期も限定される ◆自治体の住民に限定するなど資格を設けている
寺院墓地	寺 院	その寺院の檀家（宗教法人に帰属）になることを条件としているが、檀家義務がないケースも増えてきている。	◆日常的に供養が行われる ◆住職次第では、柔軟に相談に応じてくれる	◆宗派に制限があるケースがある ◆住職の人柄に左右される
民営霊園	宗教法人や公益法人	開発・販売には、石材店や不動産会社などの民間業者が関わっている。	◆宗教に制限がない ◆ペットと一緒に入れる墓地もある ◆申込資格が緩い	◆石材店が指定され、自由に選べない ◆販売業者、管理会社、運営主体が異なると、ややこしい

「葬儀・お墓」にまつわる

確認しておきたいこと チェックシート

- ☑ 元気な時や余裕がある時に、気になる葬儀社の資料を取り寄せておく
- ☑ ご葬儀の形態の違いを知って、形態を選んでおく
- ☑ 迷ったら、ご葬儀に詳しい第三者の助言も聞いてみよう
- ☑ 実際に購入する前に家族や親せきと相談や意見調整をしよう
- ☑ 予算や場所などの条件を整理しておこう
- ☑ 迷ったらお墓探しに詳しい第三者の助言も聞いてみよう

MEMO

おひとり様

Q おひとり様が、生前に用意しておくとよいことは何でしょうか？

A 人によって必要なものが異なるので、まずは準備が必要なことと、したいことの項目を知り、方法とステップの情報収集をしましょう。

Q 倒れた時に、親族の代わりに頼れるサービスはありますか？

A 介護が必要になった時は、身元引き受け人、成年後見人、身元保証人などの利用が必要かもしれません。民間のサービスの活用も考えると、公的制度では不十分な部分もカバーできます。

サービスの内容は、身元保証、任意後見、見守りなど、さまざまです。どのようなサービスがあるのかを知り、必要に応じて使用しましょう。

\ 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。近隣に頼れる親族の方がいない場合でも、事前に専門家と死後事務委任契約を結んでおくことで、ご逝去後にご葬儀やご納骨、お住まいやお持物の処分などを行ってもらうことができます。

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

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欲しい親族など、関係者への連絡の範囲や方法を決めて記載します。

◆葬儀・納骨に関すること
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こと
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。

Check!!

認知症への備え～任意後見～

～任意後見人とは～

認知症などの理由で判断能力が低下してしまった際に、本人に代わってお金の管理や介護サービス利用等の手続き行うことができると法的に認められた人のことを後見人と呼びます。このうち、判断能力低下後に申し立てによって裁判所が選任するのが「法定後見人」で、まだ判断能力があるうちに本人が相手を選んで契約を結び、判断能力低下後に就任するのが「任意後見人」です。

→詳細は「介護」p,10下部表参照

～おひとり様は任意後見の活用を～

◎おひとりさまの場合、周囲に法定後見人の申立人となってくれる方がいらっしゃらず、いざ必要となっても後見人が選任されるまで時間がかかってしまいます。

◎任意後見であれば、任意後見人（発効前時点では任意後見受任者）が申し立てを行ってくれるため、上記のような心配がない他、判断能力があるうちに自分の将来のことを任せる人を自分で選べる点もメリットです。

\ これだけは /

知っておきたい「身元保証」のこと

身元保証とは？

身元保証人とは身元引受人とも呼ばれ、主に介護施設への入居や病院への入院にあたっての**緊急時の対応者**のことをいいます。入居/入院時には必要となることがほとんどです。近隣に頼めるご家族の方がいない場合は、いざという時に困らないよう、あらかじめ専門家などと契約を行っておく必要があります。

もしもの時に想いを伝えるエンディングノート

エンディングノートって何？

自分に万が一のことが起こった時に備え、医療や介護、財産情報等あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書き留めておくノートや手紙のことを指します。

エンディングノートを書くことでの効果は？

◎自分の歩みを振り返れた

◎経済状況が可視化できた

◎家族に負担をかけずに済みそう

◎これからの人生を考えられた

◎気持ちがすっきりした

書く時の3つのポイント

POINT 1 **思い浮かぶ項目**から書いていく

POINT 2 今の気持ちを**気軽に率直**に書き込む

POINT 3 すべての欄を**埋めなくてもよい**

書いたら必ず
大切な人へ共有しましょう！

エンディングノートを記入するときの注意点

◎個人情報が含まれるため**保管場所に注意！**

◎キャッシュカードの**暗証番号などは記入しない！**

例：エンディングノート

「おひとり様」にまつわる

確認しておきたいことチェックシート

- ☑ 自分に必要な準備をリスト化して情報を集めよう
- ☑ 遺言書やエンディングノートを書こう
- ☑ 任意後見制度について情報を集め活用を検討しておこう
- ☑ 葬儀・お墓の手配をしておこう
- ☑ 死後事務の委任契約をしておこう
- ☑ 迷ったら、おひとり様の終活に詳しい、第三者の助言も聞いてみよう

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

広告

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）

広告

あんしんの草苑（そうえん）ネットワーク拡大中！草苑（SOU-EN）

ともに、つくる、お葬式。

久留米・佐賀・福岡で
31式場、73ホールを展開

なんでも相談会 無料

お気軽にご相談ください。

1 費用相談
葬儀費用が
明確に。

2 事前相談
必要なことが
具体的に。

3 式場見学
式場の
体感を。

草苑（SOU-EN）

［久留米地区 総合窓口］
木下株式会社 オメガ アルファ ザール 草苑
福岡県久留米市野中町865（久留米草苑）

家族葬・一般葬・社葬などお葬式のスタイルや費用等、お気軽にご相談ください。

0120-700-986

24時間365日受付中

そうえん 検索

2026.9

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）

お悩み相談
累計245万件以上
※以下の総計
いい葬儀、いいお墓、
相続・不動産・保険

全国の自治体と連携し、終活のお悩みに寄り添う

鎌倉新書は“終活専門会社”です

終活のこんなお悩みございませんか？

- エンディングノート
- 遺言書作成
- 持ち物買取
- 墓購入
- 介護施設
- 相続相談
- 不動産整理
- 樹木葬
- 生前契約
- 葬儀予約
- 大型家具家電廃棄
- 写真のデジタル化
- ビデオメッセージ
- 見守りサービス
- 改 葬
- 社 葬
- 遺影加工
- 遺品整理
- 仏壇購入
- 海洋散骨

株式会社鎌倉新書は、人生後半のお困りごとを網羅的に解消する「終活インフラ」の構築を掲げ、2000年にWEBサイト「いい葬儀」を開設以降、現在は13の終活関連サービスを展開中です。介護施設、士業、保険会社、葬儀社、石材店と、終活に必要な専門業者をその都度見つけ相談するのは気力と体力が必要ですが、鎌倉新書は全国の自治体と連携し、住民のみなさまのお悩みをトータルサポートしています。悩みの元を踏まえ、何を考えておけばいいのかお一人お一人に合わせて提案していきます。

鎌倉新書会社概要

設立	1984年（昭和59年）4月17日
上場先	東京証券取引所プライム市場（証券コード：6184）
本社所在地	〒104-0031 東京都中央区京橋2-14-1
電話	03-6262-3521（代表）
公式HP	https://www.kamakura-net.co.jp/

相談無料

専門のアドバイザーがあらゆる終活のお悩みに対応いたします

いい終活 相談室 0120-998-457

受付時間｜平日9～17時 ※受付時間は予告なく変更させていただく場合がございます

※ご相談の内容によっては、お受けできない場合がございますのでご了承ください。
※ご要望に応じて、専門業者をご紹介するなど、より具体的なアドバイスを提示させていただきます。
※ご提供いただいた個人情報は終活サービスをご紹介する目的で使用します。
　サービスを提供する協力会社にも提供する場合がありますのでご了承ください。

運営会社：株式会社鎌倉新書（東京証券取引所プライム市場／証券コード：6184）
本社所在地：東京都中央区京橋2-14-1 3 階／創業：1984年

発　行　年：2026 年 10 月
配布エリア：筑紫野市
編集／発行：鎌倉新書