

最初の一步…

これからのことを考えはじめるキッカケになると良いと思います…

Life Design

社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会
さがみはら成年後見・あんしんセンター

これからの時間を有意義にするために「ライフ・デザイン」を検討することで、漠然としたことが意識付けされて見通しが立つかもしれません…。

4つの『…かもしれない』

- ①価値観の再認識 … 自らの大切にしている価値観や優先事項を明確にできるかもしれません。
「世の中には幸も不幸もない。ただ考え方でどうにもなるのだ」(シェイクスピア)
- ②家族の負担軽減 … 自分自身に万が一のことがあったとき、残された家族は記載された内容にしたがって行動できるかもしれません。
- ③資産関係のメモ … 不動産、動産、負債などを把握し情報整理することで今後の資産計画や万が一のときの連絡先が分かりやすくなるかもしれません。
- ④身体状況の意識 … 医療に関する希望により希望に添ったケアの提供を受ける手助けになるかもしれません。また、自身の健康への意識をするかもしれません。



どんなことがあるのか 確認してみましょう

Life Design

「ライフ・デザイン」を考える際にどんなことを考えればよいかという今後の指標になるようなことをリスト化してあります。



■ 1

エンディング・ノートを用意している

■ 2

自分が希望する葬儀スタイルを明確にしている（一般葬・家族葬・生前葬・直葬など）

■ 3

葬儀に呼んで欲しい人を決めている。また、その人たちの連絡先リストを整理して家族に伝えている

■ 4

葬儀の規模・予算は考えている

■ 5

希望する供養方法を明確にしている（散骨、先祖代々の墓、永代供養など）

■ 6

お墓の維持費や購入費などの負担について、あらかじめ家族と話し合った

■ 7

必要事項を記録した書類の保管場所を家族に伝えている

■ 8

自分の資産がいくらあるのか把握している

■ 9

家族に負債（ローンや借金など）が残らないよう対策している

■ 10

「誰に」、「いくら」残すのかを決めた

■ 11

資産の保管場所をメモに残している。（銀行口座・有価証券・各種カード・不動産など）

■ 12

「残すもの」、「捨てるもの」、「譲るもの」を整理している

■ 13

加入中のサービスの解約や見直しをしている

■ 14

写真やアルバムの整理をしている



■ 15

パソコンやスマートフォンなどのパスワードやロック方法などをメモして残している

■ 16

見られたくない日記やパソコン、スマートフォン内の情報は整理している

■ 17

かかりつけ医を決めている

■ 18

もしもの場合、「延命治療」などの意志を明確にし、記録として残している

■ 19

介護と医療にかかる「費用」や「制度」について把握している

■ 20

「医療保険」や「生命保険」は現状にあったプランに加入している

■ 21

「誰に」、「どこで」看取ってほしいかのかを明確にしている

ライフ・デザインの質問

Life Design

「未来の準備ができていないとき、不安がやってくる…」

(未来に対して積極的に備え、計画を立てることが安心を高める)

「エンディング・ノート」は少し言葉が重いので、今後の生活に安心を作り出すためのメモという意味で「ライフ・デザイン」。ファースト・ステップとして5つの質問を用意しました。

Q.1 自分に関するデータは？

※残された人達が、後の手続きで必要になる…

あなたの名前、性別、生年月日。マイナンバー、銀行口座、クレジットカード。…

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q.2 あなたの健康状態は？

持病、通院している病院、服用している薬、…
リビング・ウイル(医療同意)、…

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Q.3 介護はどうしたい？

例えば、“最後は家族と一緒に暮らしたい”、“迷惑をかけたくないので施設に入所したい”、…

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q.4 葬儀はどうしたい？

※お墓をどのようにしたい？

例えば、“身内で静かに…”、“明るい雰囲気…”、“たくさんの人を呼んで欲しい…”。知合いのリスト・アップ。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q.5 相続はどうしたい？

“誰に、何を…?”、“財産リスト作成”、“遺言の保管場所は?”

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ライフ・デザインをすること…

- 家族のためにもなっているけれど、今後の自身の人生計画のためになる…
- 興味を持ったので、さまざまな関連情報に気が付きやすくなる…
- 少しでも早く対応を始めると、段階的に検討をしていける…
- 書くだけでなく、メモの保存場所を伝達していないと活かされない…

将来に備えるメモ

Life Design

1

一般のエンディング・ノートに書きこもうとすると大変なので、ファースト・ステップとして覚書を作成するための簡易バージョン



相続人情報

相続人に関しては、氏名と続柄、連絡先があれば何とかなるのが一般的

配偶者・子→

兄弟→

(子がいない場合)

甥・姪など→

(親・兄弟が亡くなっているとき)

相続人の住所・連絡先→

不動産情報

登記上の地番さえ分かれば法務局に「登記事項証明書」を請求することができる

所在地→

登記上の地番→

所在地→

登記上の地番→

預貯金・有価証券

相続人に関しては、氏名と続柄、連絡先があれば何とかなるのが一般

銀行名・支店	種 別	口座番号	およその残高

会社名・支店	種 別	口座番号	銘柄数

必要なパスワード・ログインID等

.....

.....

.....



