

エンディングノート改め 未来ノートのメリット

気持ちの整理

書き出すことでこれまでの人生を振り返り、自分の気持ちを整理するきっかけとなり、やり残したことやこれからやりたいことなどがはっきりし、前向きな気持ちになれます。

将来の不安解消

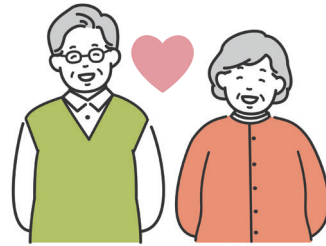
財産の整理や介護・医療について調べ、自分がどうしたいかを書き出すことで、将来に対する漠然とした不安を解消できます。問題点をはっきりさせることで、不安が思ったよりも軽いものだと気づくこともあります。

大切な人との絆を深めることができる

大切な人にこれまで言葉にしなかった感謝の気持ちを伝え、思い出を共有するなど、温かい関係を築くことで、より絆を深めることができ、穏やかな気持ちで過ごすことができます。

家族の負担を軽くできる

自分が亡くなった後、家族が直面する葬儀の準備、遺品整理、相続手続きなどの精神的・時間的・金銭的負担を軽減できます。未来ノートに自分の思いを記すことで、医療や介護、葬儀、お墓、財産整理、相続に関する家族の負担を軽減させることができます。



特集

未来ノート

明るい終活のススメ

～人生を自分らしく豊かに生きるために～

結婚を見据え、将来のライフイベントで必要なお金のことを考えてみようかな。



私は、ネット銀行やSNSをやっているからデジタル終活も考えなきゃ！



旅行に行ったり、おいしいものを食べたり、まだまだやりたいことがたくさんあるわ。今のうちにノートに整理して、これからの人生を充実させたいわ。



仕事が忙しく、家庭の事は妻に任せきりだったな。面と向かって感謝を伝えるのは恥ずかしいから、未来ノートで感謝を伝えよう。



「終活」とは、人生の終わりに向けて準備をすることですが、単に自分が亡くなる準備をするだけでなく、これからの人生を自分らしく豊かに生きるための前向きな活動でもあります。しかし、自分が亡くなる準備と考えると、なんだかネガティブに捉え、気が滅入ってしまう方もいるかもしれません…

人生の最期は、誰にでもいずれ訪れます。新型コロナウイルスの感染拡大や能登半島地震などの自然災害の増加により「突然の別れ」や「予期しない出来事」が身近な現実として感じられるようになった方も多いと思います。20代から終活に取り組む若者も意外と多いようです。終活はもっと先でいいと思っていた方も、自分の人生を振り返り、これからの人生をどのように生きたいかを考えておくと、安心して人生を楽しむことができます。終活を「未来ノート」作りとポジティブに捉えて、少しずつできることから始めてみませんか。

元気なうちからと思い、退職してから、少しずつ終活を始めました。自分の両親を見送って思うことは、最期の医療や介護の希望は、一緒に話しておいた方がよいということです。特に父については、最期は話することができず、長期の治療をしましたが、つらい思いをさせたまま旅立つことになり、今でも胸に残っています。母は、最期まで自宅で過ごすことを希望していたので、できる限りのサポートができたので、よかったと思っています。



加来 定さん

定年退職を迎え、現在は週4日ほど働いています。今は、趣味の登山やマラソンを楽しんでいます。終活もそろそろ始めようとは思っていますが、まだ元気なので、先送りになっています。でも、やりたいことはたくさんあるので、これからの人生をよりエンジョイするために未来ノートを書くことから始めてみようかなと思います。

恥ずかしくて、まだ書けませんが、妻への感謝の思いや子どもたちへの気持ちも書いておきたいですね。



小野 和美さん

もしものときのために ～私の医療と介護について～

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、希望を人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

宇佐市医師会 在宅医療・介護連携支援センターは「住み慣れた地域で、最期まで自分らしく」という理念のもと「もしものときのために私の～医療と介護について～」の冊子を作成しています。自分らしく生きるためにどんな選択をしたいか、元気なうちから少しずつ考えて、周囲の信頼できる方と話して、共有してみませんか。



ダウンロードはこちら

配布場所

- 宇佐市医師会 在宅医療・介護連携支援センター
- 介護保険課

くありません。病状により困り事も異なり、老老介護や日中の家族の不在、金銭的負担など、療養を続けるうえでの困難さは多岐にわたります。

また「最期まで自宅で過ごしたい」という利用者の希望と「介護が不安」というご家族の気持ちとがすれ違うこともあります。このような場合、すぐに解決するのは難しいですが、私たちは利用者やご家族の話に耳を傾け、想いを引き出しながら、医療機関や多職種と



訪問看護では、利用者のご自宅などを訪問し、体調チェックや内服管理、日常生活のサポート、医療処置などを行い、療養生活を支援します。訪問看護の魅力は、実際に「暮らしの場」に伺うことで、住み慣れた環境に寄り添った支援ができることだと思います。

利用者の中には、在宅療養なら

連携して、自宅での療養生活を支えています。

元気なうちから、希望する医療や介護のことを書き留めておくことは、ご家族と一緒に考え、想いを共有するきっかけになります。私たち支援する側にとっても、利用者やご家族の想いに寄り添ったケアを行う手助けになると感じています。

希望に寄り添った支援ができるように

最期まで自分らしく暮らすために

医療・介護



おおきた ひでみ さん
看護師 訪問看護ステーション明日花

相続手続きの一般的な流れ

① 遺言書の有無の確認



② 相続人・財産内容の確定

亡くなった方の出生～死亡までの戸籍を取得し、誰が相続する権利を持つのか調査し、確定させる。併せて、預貯金、有価証券、不動産、借金の有無など相続財産も調査し、確定させる。

③ 遺産分割協議



④ 相続登記・各種名義変更 財産（預貯金・有価証券など）の分割

限定承認または相続放棄

限定承認または相続放棄は、相続の開始を知ってから、3カ月以内に家庭裁判所での手続きが必要です。

令和6年4月から、**相続登記の義務化**が始まり、3年以内に理由なく手続きをしないと過料を科される可能性があります。これにより以前と比べると相続が進んでいるとは思いますが、皆さんには早めの手続きをおすすめします。

相続で問題になるのは、亡くなったときに手続きしていないかったため、相続人が増えすぎて協議が進まなかったり、遺産の取り分でもめたりするのが大半です。事前にノートにあなたの想いを書い

法務省・日本司法書士会連合会が作成した相続のための未来ノートです。



エンディングノート（法務省HP）



相続は、あなたの財産や想いを大切な方に引き継ぐ大事な手続きです。突然のことで慌てないように、基本の流れを知っておくことが安心につながります。

① 家族で事前に話す
② 財産の一覧を作る

などを準備しておくに残された方はスムーズに手続きができると思います。

ておく、それでも心配な方は遺言書の作成をおすすめします。手続きなどについて不安な方は、まずは専門家にご相談ください。また、県司法書士会では、年に2回（2・8月）に無料相談会を実施しますので、ご利用ください。

大切な人のために、今から始めてみませんか

相続は「想い」をつなぐこと

相続



えら やすひろ さん
司法書士 大分県司法書士会宇佐支部 副支部長

もしものときに家族がすること ～知っておきたい手続きの流れ～

大切な人との突然の別れのあと、さまざまな手続きが発生します。知っておくだけで、心の余裕が生まれます。



ここでは、亡くなってから2週間ほどでやっておいた方がよい一般的なことを一覧にまとめました。

亡くなった後、2週間程度でやることリスト

- ☐ 親族などに訃報の連絡
- ☐ 葬儀の手配
- ☐ 死亡届・死亡診断書の提出
- ☐ 火葬許可の申請

市役所での手続きは「おくやみコーナー」へ

市民課に併設しているおくやみコーナーでは、亡くなられた後の手続きを少しでも負担なくできるようにご案内、お手伝いしています。



事前に連絡をしていただくと、手続きに必要なものをお伝えでき、手続きの時間を短縮できます。

問合せ／おくやみコーナー（☎ 27-8220）

- ☐ 電気・ガスなどの公共料金の解約または名義変更
- ☐ インターネット・固定電話・携帯電話・NHK・新聞などの解約または名義変更
- ☐ 生命保険会社への死亡保険金の請求
- ☐ クレジットカードの清算・解約
- ☐ 各種名義変更（自動車など）

POINT!!

死亡届・死亡診断書は、今後の手続きに必要な場合が多いので、提出前にコピーをとりましょう。

死亡が記載された戸籍謄本や住民票の除票は、多くの手続きで必要になります。相続の手続きでは、亡くなった人の出生～死亡までの全ての戸籍が必要になることがあります。

法定相続情報証明制度

相続人が法務局に戸籍謄本などの必要書類を提出し、登記官が内容を確認したうえで、法定相続人を一覧にして証明する制度です。詳しくは法務局ホームページをご覧ください。

問合せ／大分地方法務局 宇佐支局（☎ 32-0508）



▲ 法務局 HP



わたしの未来ノート

簡易版

未来ノートは、皆さんにいつか訪れる最期に大切な役割を果たしてくれるはずです。「書くのが難しい」「まだ自分には分からない」ところは後回しにし、まずは軽い気持ちで書けるところから始めてみませんか。気持ちが変わったときに何度でも変更できるように鉛筆で書くのがポイントです。

● わたしのプロフィール

氏 名 _____

生年月日 ____年__月__日 血液型 ____型

趣味 _____ 特技 _____

好きな食べ物 _____ 好きなこと _____

● わたしの希望

医 療 例) 痛みを軽減するための治療は受けたい

介 護 例) 最期まで自宅で過ごしたい

葬 儀 例) 家族葬、葬儀はしなくてもよい

お 墓 例) 樹木葬や納骨堂など永代供養墓へ埋葬

お 金 今後の生活資金の確認や相続手続きの際の遺産把握に役立ちます。銀行などの暗証番号・パスワードの備忘録として。

● これから実現したいこと

例) 海外旅行、趣味をきわめる

未来ノート（一般的には、エンディングノート）は、無料でダウンロードできるサイトや書店、100円ショップなどで手に入ります。未来ノートの存在を周りの方に伝えておくことも大切です。

大切な人へのメッセージ

普段は言葉にするのが照れくさいことも、文字にすると素直に伝えられます。大切な人へ感謝の気持ちや伝えたいことを書いてみましょう。

未来ノートには、遺言書と違い法的効力はありません。しかし、書き方にルールがないので、気持ちを自由に書いて、書き直せます。箇条書きでも、感謝のメッセージでも、どんな形でも構いません。自分にとって大切なことを、自分の言葉で書いてみませんか。