

人生後半期に考えたいことについて、ご自分の思いやその理由を書いてみませんか

記入日 年 月 日

	老いじたくチェックリスト	✓欄	自分の思いとその理由
自分の将来	生きがいや楽しみ、これからやってみたいことがある		
	最期をどこで迎えたいか考えている〔自宅・施設・病院など〕		
	自分が希望する終末期医療（延命治療など）について考えたことがある		
	認知症などで判断能力が低下しても、自分らしく暮らしていきたい		
身の回りの整理	写真や手紙、洋服、引き出物などの整理をこまめにしている		
	趣味で集めたものを把握している		
	自分名義の銀行口座・有価証券・保険などを把握している		
	使っていない銀行口座やクレジットカードがある		
もしもに備える	かかりつけ医やお薬手帳、アレルギーなどの情報をまとめている		
	自分にもしものことがあった時の連絡先リストがある		
	認知症などで判断能力が低下しても、自分らしく暮らしていきたい		
	元気なうちから財産管理や資産運用を信頼できる家族・人に任せたい		
住まいのこと	将来、不動産の承継・賃貸・売却などを考えている		
	自分が相続した不動産で名義変更（不動産登記）していないものがある		
	自分名義で誰も住んでいない家（空き家）がある		
	遺産分割協議の済んでいない不動産がある		
亡くなった後のこと	自分の遺産をどうしたいか考えている		
	お墓に関すること（場所、承継、墓じまい）は決めてある		
	亡くなった後の手続きをしてくれる人がいる		
	大切なペットの世話について考えている		

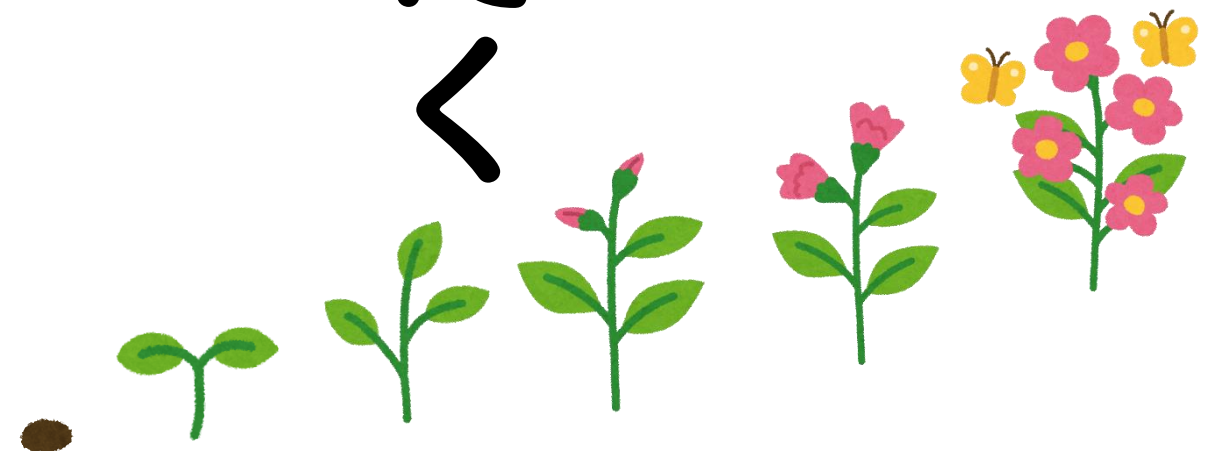
上記の項目は一般的なものになり、すべての方にあてはまるものではありません。

老いじたく推進事業に関すること 大田区福祉部福祉管理課 電話 03-5744-1244

老いじたく全般やこのパンフレットに関すること 社会福祉法人大田区社会福祉協議会 おおた成年後見センター 電話 03-3736-2022

発行日 2020年12月

今から始めよう  
自分らしい  
老いじたく



パンフレットの活用方法

このパンフレットは、これから老いじたくを考えてみようとする方に、ご自身のことを整理する手助けになればと作成しております。

チェック

ひとつでも当てはまる方は老いじたくの始め時

- 老後を自分らしく生きたいが、漠然とした不安がある。
- 認知症や急に病気になったときのために準備を始めたい。
- 家族や周囲の人に迷惑をかけたくない。
- 相談できる・頼れる人が身近に思い浮かばない。

大田区・大田区社会福祉協議会  
人生100年時代 老いじたく推進事業



ホームページでも紹介しています

# 人生100年時代！人生も百人百様！“自分らしい老いじたく”をデザインしませんか

## 自分の将来

老いじたくで大事なものは、「最期まで自分らしくどう生きるか」です。老後にやりたいことや過ごし方、介護・終末期医療への希望などを整理して、自分の思いを再確認しましょう。



### ポイント

これまでの人生を振り返り、まずは、自分の将来を具体的にイメージすることで、老いじたく全般の内容が進めやすくなります。

### 考えておく例

- ★ 働き方・趣味・学び・社会貢献
- ★ 介護状態になったとき…どこでどのように暮らしたいか
- ★ 病気の告知・延命治療についての要望やその理由



## 身の周りの整理

自分以外の人では整理できないものがあります。写真や手紙、使っていない銀行口座、クレジットカードなどを整理しましょう。ご自身を振り返るきっかけにもなります。



### ポイント

からだも心も元気な時に、大事な思い出の品を少しずつ整理しましょう。同時に、家族や知人との会話を楽しみましょう。

### 考えておく例

- ★ 写真・手紙・年賀状
- ★ 服や着物・宝飾品・引き出物
- ★ 趣味で集めたもの
- ★ 使っていない銀行口座・有価証券



## 亡くなったあとのこと

財産、葬儀や納骨、お墓(場所・承継・墓じまい)、家財の後始末などへの考えを整理して、自分の思いをきちんと残しましょう。



### ポイント

最期の意思を残し、自分の希望を実現してもらうには備えが必要です。

おひとり様の場合は、実行してくれる人を決めておくことが大事です。

### 考えておく例

- ★ 葬式(種類・遺影用写真・費用)
- ★ お墓(菩提寺・納骨方法・費用・改葬)
- ★ 遺品や家財の片づけ
- ★ 賃貸住宅の退去や公共サービスの解約や精算、行政手続きなど
- ★ パソコンデータ等の処理



## 住まいのこと

たくさんの思い出のあるわが家。次の世代に負担をかけないためにも、家族で話し合っておくことが大切です。継ぐ人がいない場合は、自身がどうしたいのか考えておきましょう。



### ポイント

歳を重ねてくると住宅改修が必要になることもあります。今後の自分らしい暮らし方を実現するために、不動産の売却、賃貸、譲渡など自宅の有効活用を考えましょう。

### 考えておく例

- ★ 売却・賃貸・譲渡
- ★ 登記未了不動産
- ★ 名義変更していない不動産の取り扱い
- ★ 空き家の管理



## 子どもにとっての“親なき後”の問題に備える

「この子のためにずっと頑張りたい」「でも自分に何かあったらこの子はどうなるだろう？」お子さんが将来にわたって安心して暮らし、周囲の人が判断に困らない備えをしておくことより安心です。

<例えば>

- ◆障がいのある子のために、親が備えておけること
- 家族以外の繋がりや相談できる人(場所)を広げる
- 制度(成年後見制度や信託など)を理解し、必要な準備をしておく
- 親自身の老後の備えをしておく
- ※親が元気なうちに、お子さんの後見人等にお子さんの好みや、強みなど伝えておくことで、適切な意思決定支援や本人の自己実現の可能性を広げることも…

### 死後事務委任契約

亡くなった後の諸手続き、生前債務の支払いや家財処分、納骨等を、生前に信頼できる友人や知人、弁護士や司法書士等の専門家をお願いし、最期の自身の思いを叶えてもらう契約です。

### 遺言書の作成

財産を誰に残したいか等の希望を書面にしておきます。遺言できる事項や方法は法律で定められているため、所定の方法で行う必要があります。また、法定相続人以外の方や団体等への遺贈・寄付をされる場合は遺言の作成が必要です。死亡後に自分の希望を確実に実行してもらうために、「遺言執行者」を定めておくことも望まれます。

### <遺言書とエンディングノートの違い>

遺言書と異なりエンディングノートには決まりがありません。医療や介護、葬儀などの希望から残された人へのメッセージ等自分自身の情報を自由に記載します。残された方が判断に迷った時の参考にもなります。



## もしもに備える

急に病気で倒れたり、将来、認知症などで判断能力が低下して、お金や大事な契約のことがわからなくなってしまったら…



### ポイント

元気なうちに備えることで、もしもの時に、自分の意向や状況に合った支援に繋がります。

備えていることが分かるように、周囲に伝えておくことも大切です。

### 考えておく例

- <緊急時に備える>
- ★ かかりつけ医・薬局、病歴、持病、服薬(おくすり手帳)、アレルギーの有無
- ★ 緊急連絡先リスト・生命保険等リスト
- <判断能力の低下に備える>
- ★ 任意後見契約・信託契約



### <ペットも大切な家族の一員>

一緒にすごせなくなった時のために備えましょう。



### 任意後見制度

自分が信頼できる人と公正証書で「後見を依頼する契約」を結んでおく制度です。

自分で後見人や依頼する内容をあらかじめ決めておき、自身の判断能力が低下した後に支援が開始されます。

### 依頼する内容の例

介護サービス利用や施設入所などの契約。財産の管理や家賃、入院費などの支払い。行政等各種手続き等。

### 民事信託(家族信託)

個人の財産管理や資産承継を目的とする信託です。

自分が元気なうちに、その財産管理や資産運用等を信頼できる家族にあらかじめ託す仕組みです。

※信託を利用すれば成年後見制度の利用を回避できるわけではありません。制度やしくみを正確に理解することが大切です。