

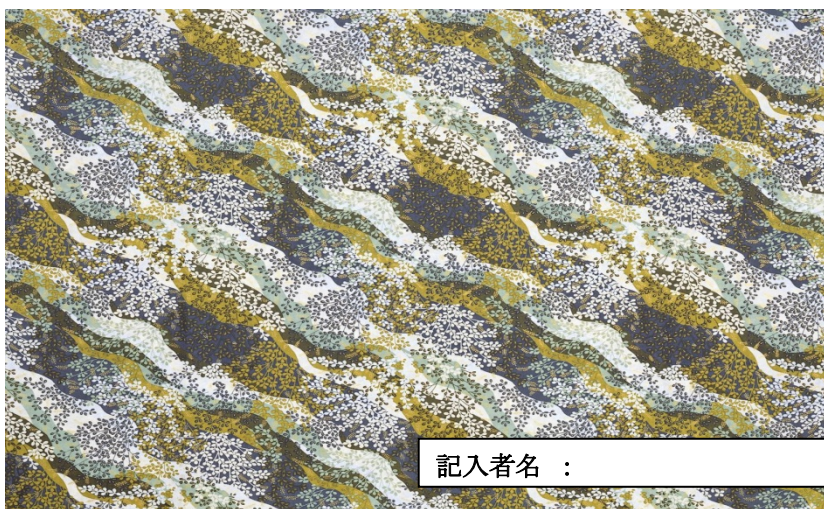


書き込んで安心、家族も安心

親鴨の旅立ちノート

バージョン 1.3.11

これからの「自分のあり方」について、遺される
家族へのメッセージを残しましょう



記入者名 :



親鴨会関西支部発行

親鴨会入会規則の変更に伴い、IBM 社員コードと記述されている
部分は、必要なら関連会社社員コードと読み替えてください

2014/07/20 改訂 11 版

©2009/12 親鴨会関西支部 無断複製を禁ず

はじめに

かつては、生前に自らの死について準備をして書いておくことなど、はばかられることでした。

しかし、最近では自分自身の人生の総決算として、遺される者へいくつか書き残しておきたいという要望をおもちの方も多くなってきました。

人はやがて、一人の人間として「その時」を迎えなければならなくなる 때가 やってきます。
単なる縁起や不安から「その時」を遠ざけてしまうことなく、自分の終末について、遺される者が安心して対処できるようにしておくことは、遺される方々へのあなたの大きな思いやりでもあります。
葬儀を中心としてその前後には、実にさまざまな事柄が一時に遺される方々にふりかかってきます。

あなたの意思を尊重し、あなたにとって納得いくように執り行いたいという遺される方々の心情にもかかわらず、どう執り行ったらいいのか、何をどうしたらよいか、とまどい、時としてパニック状態になることさえたくさんあるのも現実です。このことは、あなたの死や葬儀についての考え方、介護についての考え方、交友関係、保険、日本 IBM や OB 会への連絡や相続などさまざまな手続きについて、配偶者でもわからない内容がたくさんあるのも事実だからです。

あなたご自身の人生の有終の美を成すため、そして、遺される方々の混乱をなくし安心と平安のため、親鴨会関西支部の会員の皆様にこの冊子を作成しました。皆様方の少しでもお役に立てれば幸せです。

親鴨会関西支部支部長

はじめに.....	1
目次	2
I 私のこと	4
1 私の経歴 氏名・学歴・職歴・資格・免許など	4
2 私の思い出 誕生・思い出に残っている旅行など	6
II 私の家族へ	8
1 いざというときのために	8
1. 介護・看病についての私の希望	8
介護施設の種類と内容	9
成年後見制度	12
2. 終末期の医療や死後のことについての私の考え方	13
尊厳死とリビング・ウィル	14
臓器提供と献体	15
お問い合わせ先	16
3. 生前予約・契約について	18
葬儀の生前予約、契約	19
4. 後に残す言葉・渡したいもの	20
5. 私が入会している協会、クラブ、同窓会、組合など	21
6. 遺言の有無	22
遺言の方式(普通方式)	23
遺言書と封書の書き方	24
親族の範囲	25
7. もしもの時に連絡してほしい親戚および友人・知人	26
8. 慶弔の記録身内の方々の誕生日・その他の慶事／身内の方々の命日など	30
9. 使用している PC や IT 機器等の記録	32
10. 借用しているものの記録	33
2. 私の財産の記録	34
1. 不動産.....	34
2. 動産 貯蓄・株式	35
3. その他の資産・権利など	36

その他の資産(貴金属、宝飾品、美術工芸品、高額耐久消費財など)	36
権利関係(ゴルフ会員権、その他)	36
4. クレジットカード・ショッピングカードなど	37
5. 借入金・支払ローン	37
6. 生命保険	38
7. 年金保険・障害保険	39
8. 火災保険、地震保険など	40
9. 税金(所得税・住民税・固定資産税・自動車税・その他)	41
10. クレジット・カードで自動引き落としをしている契約	42

3. 葬儀・法事などの希望.....43

1. 葬儀方法や費用についての私の指示	43
葬儀までに決めておくこと	45
散骨と樹木葬	46
2. 葬儀についてできればやってほしいこと	47
3. 法事・仏壇・お墓についての私の希望	50
墓・墓地の種類と内容	51
葬儀社の選び方	54
葬儀後の手続き	55
四十九日までの予定	56

4. IBM の連絡・届け出先相談窓口.....57

付録

尊厳死宣言書(単名用および連名用)

I 私のこと

1. 私の経歴

自分自身についての基本的なことを記入しておきます。

氏名

生年月日 年 月 日 生まれ

血液型

出生地

本籍地

父親の名前

母親の名前

IBM 社員だったときの社員コード:

小学校

年 月	小学校 入学
年 月	小学校 転校
年 月	小学校 転校
年 月	小学校 卒業

中学校

年 月	中学校 入学
年 月	中学校 転校
年 月	中学校 転校
年 月	中学校 卒業

高等学校

年 月	高等学校 入学
年 月	高等学校 卒業

大学・短期大学

年 月	大学	学部	学科	入学
年 月	大学	学部	学科	卒業

大学院

年 月	大学	学部	専攻	入学
年 月	大学	学部	専攻	終了

専門学校

年 月	専門学校	科	入学
年 月	専門学校	科	卒業

最も気に入った写真を貼付しておきます

適当な大きさに切った
写真を貼ります。

職歴・団体歴

資格・免許

趣味・特技

褒賞など

2. 私の思い出

誕生～幼少の頃、
学生の頃…、
新入社員の頃、
懐かしい思い出などを
書き綴っておきます。

誕生

身長 cm ・ 体重 kg

健康状態

名前の由来

何人兄弟の何番目か

幼い頃

思い出せる一番古い記憶は
好きだった先生や友達は
得意だったこと、苦手だったこと

中学校時代

学業成績は
クラブ活動は
忘れられない言葉は
両親や先生に反抗したことは
打ち込んでいたことは

高等学校時代

学業成績は
クラブ活動は
委員会活動の経験は
好きだった人は
印象に残る言葉や先生は

大学・その他の学校時代

巡り会った恩師と呼べる先生は
卒業論文は
好きだった人は
打ち込んでいたことは

家族との思い出などとともに、伝えたい想い・メッセージを記述します。

Ⅱ 私の家族へ

いざというときのために

「私はいつ死んでもよい」、これはある意味で大変幸せな人の言葉だといえます。しかし、漫然とした本人の感想としての言葉だとしたら、遺される者にとってはあまり幸せとはいえません。ここでは、介護や死のあり方、葬儀の方法、お墓や遺言について自分の希望や指示としてのチェックをし、必要があれば記入してみてください。このことによってはじめて具体化されるからです。

1 介護・看病についての私の希望

【□内にXで表示。特別な理由のある場合は“理由として”に記入】

介護について

1. 私が認知症や寝たきりになったときの介護は

☐ 配偶者にして欲しい

☐ 息子夫婦にしてほしい

☐ 娘夫婦にしてほしい

☐ 介護保険によるサービスと家族の介護によってしてほしい

☐ プロのヘルパーやケアサービスでしてほしい

理由

2. 私が認知症や寝たきりで要介護になったときの場所は

☐ なるべく自宅で介護してほしい

☐ 症状の状態にかかわらず病院や施設で介護してほしい

☐ 息子・娘夫婦宅で介護してほしい

☐ 介護してくれる人に任せる

理由

介護施設の種類と内容

種類	概要	設置者	入居者 身体状況	介護保険
特別養護 老人ホーム	別名を指定介護老人福祉施設といい、なんらかの理由で在宅で介護を受けることができなかった要介護者が入所する施設(自立・要支援認定者は入所不可)。全室個室・ユニットケアを特徴とする新型培養といわれるタイプが増加しつつある。	地方公団、社会福祉法人など	要介護	適用あり
グループホーム	日常の生活動作に支障のない中程度の認知性高齢者が少人数(5人以上9人以下)で介護職員の支援を受けながら共同生活を行い、家庭的な雰囲気の中で日常生活動作の維持・向上を目指す施設。入所者各人に個室あり。	地方公共団体、社会福祉法人、医療法人、NPO、民間法人など	要介護	適用あり
老人保健施設	在宅での介護がなんらかの理由で困難で、なおかつ医療的なケアが必要な要介護者が入所する施設(自立・要支援と認定された人は入所する事はできない)。	地方公共団体、社会福祉法人、医療法人など	要介護	適用あり
養護老人ホーム	主に65歳以上の高齢者で、経済的な問題や環境の問題(心身の障害・家庭内不和など)のために、居宅で生活ができない人たちが入所し、生活を送ることができる施設。特別養護老人ホームとは異なり、介護保険の適用はなく、市町村長による措置決定により入所が決まる。	地方公共団体、社会福祉法人など	虚弱	適用なし
ケア付きマンション	有料老人ホームなどに比べて入居基準がゆるく、高齢友人の同居、有料老人ホームを利用できる年齢に至らない子供との同居など、その自由度が売り物。	民間企業、個人など	自立～ 要介護	適用なし
有料老人ホーム	60歳以上の高齢者を対象に、常時10人以上を入所させ食事や日常生活に必要な便宜を提供することを目的とする施設で、福祉施設ではない。入居条件や要介護状態になった際の対応の仕方などで様々なタイプがある。	社会福祉法人、民間企業、個人など	自立～ 要介護	都道府県の指定施設なら適用あり
軽費老人ホーム A型(給食) B型(自炊)	家庭環境や住宅事情などにより、居宅で生活することができない60歳以上の高齢者を対象に、低額で日常生活を送れるような住環境と生活環境を提供する施設。以下の3種類あり。 無料もしくは低額な料金で入居させてくれる施設。給食	地方公共団体、社会福祉法人など	自立～ 虚弱	適用なし

ケアハウス	が出て、その他の日常生活上必要な便宜も供与してくれる。 入所要件は、生活費に充てることのできる資産・仕送り・収入などが、国の決めた利用料(月額約 33 万円)以下の人。 入居する人が自炊できるほどの健康状態であることが入所要件。健康診断やレクリエーションなどの健康を維持に必要なサービスを提供してくれるが、食事は自炊。高齢や身体的機能低下のために独立しての生活が難しく、なおかつ家族からの援助が受けられない人が対象。食事、入浴、生活相談などのサービスが提供され、必要なときはその地域のホームヘルパーが介護をしてくれる。			
シニア住宅	高齢者が安心して住み続けられるように、①高齢者の生活特性に配慮した仕様・設備の採用、②日常の安心を確保するサービスの提供、(③一時払いと月払いとの組み合わせなど高齢者に配慮した家賃支払方式の採用等)を特徴とする賃貸住宅。現在、シニア住宅認定事業は、(財)高齢者住宅財団の任意事業となっている。	公団・公社 公益法人 民間企業	自立	適用なし
シルバーハウジング	併設または近接するデイサービスセンターから生活相談員(ライフアドバイザー)を派遣してサービスを提供。医療や介護施設を自前で持たないので、ケア分の費用が安い。	地 方 公 共 団 体 、 公 団 ・ 公 ネ 士 など	自立	適用なし

3. 私が認知症や寝たきりで要介護になったときの介護費用については

☐ 私の貯金や年金・保険でまかなってほしい

☐ 息子・娘の援助と年金でまかなってほしい

☐ 家族にまかせる(なるようになる)

理由

4. 私が認知症や寝たきりで要介護になったときの財産管理については

☐ 配偶者や子供に一任する

☐ 後見人を決めている

具体的に 氏名

住所

電話

メール

理由

既往症

病 名	発病年月	かかった病院	治癒年月

持 病

病 名	発病年月	かかっている病院	連絡先

成年後見制度

成年後見制度

成年後見制度(せいねんこうけんせいど、成年後見ともいう)とは判断能力(事理弁識能力)の不十分な成年者を保護するため、一定の場合に本人の行為能力を制限すると共に本人のために法律行為をおこない、または本人による法律行為を助ける者を選任する制度です。ドイツの世話法、イギリスの持続的代理権授与法を参考にして 2000 年 4 月、旧来の禁治産・準禁治産制度にかわって設けられました。

裁判所の審判による「法定後見」と、本人が判断能力が十分なうちに候補者と契約をしておく「任意後見」があります。また、判断能力の程度に応じて、「補助」「保佐」「後見」の何れかが適用されます。

補助	保佐	後見
対 象 判断能力が不十分な人	対 象 判断能力が著しく不十分な人	対 象 ほとんど判断ができない状態にある人
補助 あらかじめ申し立てをしている範囲内で家裁が定める法律行為の同意、取消、代理	保佐内容 金銭の借入・保証、不動産の売買など民法12条1項に定められている行為の同意、取消。あらかじめ申し立てをしている範囲内で家裁が定める法律行為の代理	後見内容 日常生活に関する行為以外の同意、取消。財産に関わるすべての法律行為の代理
備考 申し立てには本人の同意が必要		備考 後見を受けると、選挙権など一部の権利を失う

この制度を利用するためには、本人の住所地所管の家庭裁判所に制度摘要の申し立てを行う必要があります。申し立てができる人は本人、配偶者、それと四親等以内の親族です。

任意後見人制度

任意後見は、将来の後見人の候補者を本人があらかじめ選任しておくものです。法定後見が裁判書の審判によるものに対し、任意後見は契約で行われます。後見人候補者(受任者)と本人が契約当事者になります。この契約は、公正証書によって行われます。将来後見人となることを引き受けた者を「任意後見受任者」といい、任意後見が発効すると、受任者は「任意後見人」となります。任意後見人の行為は、定期的に裁判所の選任する任意後見監督人により監督を受けます。任意後見監督人は裁判所に報告することで、国家は間接的に監督することになります。

2 終末期の医療や死後のことについての私の考え方

【□内に X で表示。特別な理由のある場合は“理由として”に記入】

1. 延命治療について

- ☐ 出来る限りの延命治療を望む
- ☐ 延命治療は望まないで、出来れば自宅で過ごしたい
- ☐ 延命治療は望まないで、出来ればホスピス病棟で過ごしたい
- ☐ 日本尊厳死協会に「尊厳死の宣言書」を登録している
- ☐ 日本尊厳死協会には登録していないが、「尊厳死の宣言書」同様の処置を望む

自署:

印

理由

2. 病名や余命の告知について

- ☐ 私にはすべて告知してほしい
- ☐ 私には病名だけはきちんと告知してほしい
- ☐ 私にはすべて告知しないでほしい
- ☐ 私には余命だけは告知しないでほしい

理由

3. 臓器提供、献体について

- ☐ 臓器提供も献体も望まない
- ☐ 臓器提供を望む 臓器提供意思表示カード保管場所
- ☐ 献体を望む 登録証保管場所

理由

尊厳死とリビング・ウィル

尊厳死

今日の医学をもってしても治る見込みがなく、患者が耐え難い苦痛の中にいても患者は必死の延命治療を行います。しかし、たんに延命のための治療は要らないという人もいます。

尊厳死とは「不治かつ末期」状態になったとき、自分の意志で延命治療をやめてもらい、安らかに、人間らしい死をとげることです。

リビング・ウィル

日本尊厳死協会は、人間としての尊厳ある死を自己決定しようと、「尊厳死の宣言書」(リビング・ウィル)の普及に努めています。

会員は自分の意思を宣言書として残し、コピーを家族など近親者に渡し、必要に応じて医師に提示することになっています。

リビング・ウィルとは、自然な死を求めるために自発的意思で明示した「生前発効の遺言書」です。その主な内容は

- 不治かつ末期になった場合、無意味な延命措置を拒否する
- 苦痛を最大限に和らげる治療をしてほしい。
- 植物状態に陥った場合、生命維持装置をとりやめてください。というものです。

(日本尊厳死協会の活動より)

注： 尊厳死の宣言については付録の用紙を使用してください。

臓器提供と献体

献体

献体(けんたい)とは、医学および歯学の発展のため、また、力量の高い医師・歯科医師を社会へ送りだすために、死後に自分の肉体(遺体)を解剖学の実習用教材となる事を約し、遺族が故人の意思に沿って医学部・歯学部解剖学教室などに提供することです。希望者は医歯学系大学や献体協会などに生前に申し込み・登録を済ませておく必要があります。その時には肉親の同意も必要となります。

献体を行う場合は通夜・葬儀をすませた後、火葬場ではなく大学に遺体を運びます。もちろん、死後すぐに献体を行なうことも可能です。

大学の解剖学実習に役立てたのち、火葬し、遺骨が遺族に返されます。火葬費、搬送車などは大学で負担します。

献体先の大学等で直に解剖などが行われるとは限らないため、遺骨が戻るまでには1～3年かかります。

臓器提供

1997年臓器移植法が施行されました。

脳死の判定に従い、脳死後、提供できる臓器は心臓・肺・肝臓・腎臓・腸腺・小腸・眼球などで、心臓が停止直後に提供できるのは眼球(角膜)・腎臓・腸腺などです。ただし、脳死での臓器提供は15歳以上に限られ、本人が生前に文書で意思表示をし、家族も賛成しているときに行うことができます。

心臓停止後の腎臓移植は本人の意思表示がなくても家族の同意があれば可能です。

「臓器提供意思表示カード」(ドナーカードとも呼ばれ、(社)日本臓器移植ネットワークが普及に努めているもの)には、脳死後の提供と心臓停止後の提供が明示されます。

臓器提供意思表示カード

1. 脳死と判定された死後、あるいは心臓停止した死後に臓器を提供する場合。

- まず、1. 2. の番号を○で囲みます。
- 次に、提供したい臓器を○で囲みます。
- 最後に署名年月日を記入し、署名します。
- また、可能であればご家族にも署名していただきます。

2. 心臓が停止した死後のみに臓器を提供する場合。

- まず 2. の番号を○で囲みます。
- 次に、提供したい臓器を○で囲み、提供したくない臓器に×をつけます。
- 最後に署名年月日を記入し、署名します。
- また、可能であればご家族にも署名していただきます。

お問い合わせ先

後見人制度 法務省民事局 <http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html>

TEL. 03-3580-4111

臓器移植 社団法人日本臓器移植ネットワーク <http://www.jotnw.or.jp/>

本 部 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-16 晩翠ビル 3 階

Tel 03-3502-2071 FAX 03-3502-2072

東日本支部

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-16 晩翠ビル 3 階

TEL 03-3593-0149 FAX. 03-3593-0148

中日本支部

〒453-0014 愛知県名古屋市中村区則武 1-10-6

側島ノリタケビル 308 号

TEL 052-453-1409 FAX 052-453-1408

西日本支部

〒530-0003 大阪府大阪市北区堂島 3-1-21

NTT データ堂島ビル 20 階

TEL 06-6455-0504 FAX 06-6455-2841

献体 財団法人日本篤志献体協会 <http://www.kentai.or.jp/>

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 3 丁目 3 番 23 号 ファミール西新宿 4 階 404 号

TEL 03-3345-8498 FAX. 03-3349-1244

尊厳死 日本尊厳死協会 <http://www.songenshi-kyokai.com/>

日本尊厳死協会東京本部

〒113-0033 東京都文京区本郷 2-29-1-201

TEL 03-3818-6563 FAX. 03-3818-6562

日本尊厳死協会関東甲信越支部

〒113-0033 東京都文京区本郷 2-40-14 山崎ビル 302

TEL 03-5689-2100 FAX. 03-5689-2141

日本尊厳死協会東海支部

〒453-0832 名古屋市中村区乾出町 2-7 正和ビル 2F

なかむら公園前法律事務所

TEL 052-481-6501 FAX. 052-486-7389

日本尊厳死協会関西支部

〒631-0046 奈良市西千代ヶ丘 1-3-11

TEL 0742-41-0043 FAX. 0742-45-1782

日本尊厳死協会中国地方支部

〒730-0024 広島市中区西平塚町 2 番 10 号

TEL. 082-244-2039 FAX. 082-244-2048

日本尊厳死協会九州支部

〒810-0001 福岡市中央区天神 3-10-25 森連ビル 804

TEL・FAX 092-724-6008

その他 日本公証人連合会 <http://www.koshonin.gr.jp/>

〒100-0013 東京都千代田区霞が関 1 丁目 4 番 2 号 大同生命霞が関ビル 5 階

TEL. 03-3502-8050 FAX. 03-3508-4071

日本ホスピス緩和ケア協会 <http://www.angel.ne.jp/~jahpcu/>

事務局

〒259-0151 神奈川県足柄上郡中井町井ノロ 1000-1 ピースハウス病院内

TEL 0465-80-1381 FAX 0465-80-1382

3 生前予約・契約について

生前予約について「生前予約」をしているか？

1. 生前予約をしている

☐ 予約先や葬儀の内容と費用の内訳

具体的に

☐ 葬儀の周辺のサービス(一例:仏壇仏具・墓・貸衣裳・介護他)

具体的に

2. 生前予約をしていない

葬儀について「生前契約」をしているか？

1. 生前契約をしている

☐ 葬儀、財産の整理、埋骨について(契約相手先、契約書の保管場所等)

具体的に

2. 生前契約をしていない

葬儀の生前予約、契約

自分の葬儀について、その内容や費用、支払い方法などを本人が生前に葬祭業者と約束し、契約する人がすこしづつ増えてきました。このような葬儀についての生前準備という考え方は、従来わが国にはなかった新しいものです。

生前予約

生前予約とは、自分の死に際して、葬儀の内容や予算、墓地のことなどを予め決めて依頼しておくことです。この決めた内容を業者へ預けておき、自分が死んだ場合に執行してもらいます。生前予約(契約)は本人の意思だけでなく、家族の同意があるといひでしょう。また、葬儀を実際に行うのは残された家族だということを考え、その意見も確認をしておきたい所です。

急な葬儀と違い、比較的時間の余裕がありますので複数社検討してから選択する事をお薦め致します。

生前契約

『生前契約』とは、身寄りのない人や身寄りがあっても負担をかけたくない人が、自分の終末期から葬儀自体、そしてその後にかかわることを、生前の本人の意思で受託者と契約することです。契約内容は、葬儀に関する予約だけの場合から、老後の後見に関する事項や、死後の諸手続き・整理・遺言管理執行など、死の前後の全般を依頼することもあります。

生前契約には様々な形式があり、様々な機関、互助会や葬儀社が扱っています。契約者の死後には、財産の権利者や祭祀の主宰者は本人ではなくなりますので、契約を確実に執行してもらうためには、遺言、公正証書などの作成が必要になります。

互助会によくある葬儀の費用を積み立てていく形も生前契約の一種です。先にお金の支払う場合は、その機関が将来破綻しないかどうか、経営状態を自己責任で判断をする必要があります。また、積み立てた金額で葬儀費用のどこまでまかなえるかの確認が必要です。

身寄りのない人や継承者がいない人が増えていく時代です。これらの人々の死後についても、その尊厳や人権が守られていくシステムの実現が早急に望まれます。

生前葬

自らの生があるうちに縁のある人やお世話になった人を招いてお別れと礼を述べるために行なう人が多いようです。また、本来出席できないはずの自分の葬儀に喪主として参加することができるため、思い通りのやり方でおこなうことができます。そのため多くは、無宗教であったり、音楽やスライドなどを多用した明るい葬儀であったり、一般の葬儀とは異なるイベント的な葬儀となります。形式はカラオケ大会から立食パーティー、また、自費出版の自分史を配るなど、様々です。しかし、本人が本当に亡くなった後も、遺族により再び葬儀がおこなわれることもままあります。

日本では交際範囲の広い知識人が、自らの社会的活動の終止を告知する機会として開催することが多く、例えば 水の江瀧子、養老孟司、久米田康治、児玉誉士夫、ビートたけし 等の各氏が有名です。

4 後に残す言葉・渡したいもの

実効性ある「遺言」とするならば、書式の整った遺言が必要になりますが、これはそこまでいかない私の希望です。

家族に残す言葉

〳

〳

〳

〳

〳

家族に残したいもの

〳

〳

〳

〳

〳

その他の人(兄弟・孫・友人)に残す言葉

〳

〳

〳

〳

その他の人(兄弟・孫・友人)に渡したいもの

〳

〳

〳

〳

5 私が入会している協会、クラブ、同窓会、組合など

死亡後には退会の手続きをしてください。

団体名

担当者

連絡先:住所

電話

メール

団体名

担当者

連絡先:住所

電話

メール

団体名

担当者

連絡先:住所

電話

メール

団体名

担当者

連絡先:住所

電話

メール

団体名

担当者

連絡先:住所

電話

メール

団体名

担当者

連絡先:住所

電話

メール

6 遺言の有無

遺言には、法律の定める方式により自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言などがあります。遺言がない場合には、法定相続となります。

1. 遺言書の有無

☐ 有 (方式)

☐ 無

2. 遺言書の保管場所

具体的に

3. 遺言書作成の年月日【書きかえた場合、最新の目付けのものが有効となります】

メモ欄 (メッセージ・覚書などご自由に活用ください)

遺言の方式(普通方式)

	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
ポイント	本人が遺言内容を書いて目付け及び氏名を自書(全文自筆で書く。パソコンは無効)する。押印(実印ではなく三文判でも拇印でもよい)が必要。家庭裁判所の検認手续が必要。	公証役場で 2 人以上の証人(①未成年、②受遺者及びその配偶者並びに直系血族、③公証人の配偶者・四等親以内の親族、書記及び雇い人は除く)の立ち会いのもとに、遺言の内容を公証人に口述し、公証人が遺言書を作成。そのあとで遺言書と証人に読み聞かせて署名・押印し、公証役場で 20 年間保管。	遺言書の自筆はもちろん、代理人による代筆やパソコンでも有効。遺言者が証書に署名・押印のうえ封印。封印されたものを公証人と 2 人以上の証人の前に提出し、公証人に自分の遺言であること、それを書いた者の住所、氏名を述べたあと、公証人が封書提出日と遺言者の口述内容を封筒の表に記録。そこに遺言者、証人、公証人が署名・押印。そしてしかるべき人に保管を依頼。
長所	証人が不必要なので、誰にも知られず自分だけでいつでも作成あるいは変更できる。	遺言者が出向けないときは公証人に来てもらえる。書式不備がない。偽造、変造、紛失がない。	遺言内容を他人が見ることができないので、公正証書遺言よりも秘密性が高い。
短所	自分の遺言についての知識だけで書くため、書式の不備や内容が不明確になりがち。そのため後日、相続人の間でトラブルになったり、遺言自体が無効になる危険性もある。遺言書を偶然見つけた利害関係者に偽造、変造、破棄、隠匿される危険性がある。	証人が必要なので、そこから秘密のもれる可能性がある。費用がかかる(公証人手数料は財産の評価額によって異なる)。	遺言内容の秘密は守られるが、存在を知る人がいるため自筆証書遺言に比べれば秘密性は低くなる場合もある。
注意点	保管場所にも留意が必要で、弁護士や貸金庫に預けるのも一案。加除・変更するときは、その部分に線を引いて書き直した上で押印する。そして「第○条加入 10 字、削除 15 字」というように、変更箇所を欄外に書き、署名する。	入院中など遺言者が出向けないときは、日当を払って(規定料金の 5 割増し)公証人を 自宅や病院に呼んでつくることもできる。	封筒は、遺言者の署名の下に押印したものと、同一の印章で封印しなければならない。

遺言書と封書の書き方

遺言書

遺言者・山田太郎は、この遺言書により次の通り遺言する

一 妻・山田花子（昭和〇年〇月〇日生）に次の財産を相続させる

1 土地

所在 福岡県福岡市中央区〇〇町〇丁目

番地 〇番〇

地目 宅地

地積 〇〇〇・〇平方メートル

2 建物

右同所所在 家屋番号 〇番〇

木造瓦葺二階建居宅

床面積 一階 〇〇〇・〇平方メートル

二階 〇〇〇・〇平方メートル

3 〇〇銀行〇〇支店の遺言者名義の普通預金

（普通 番号123456）の全て

二 長男・山田一郎（昭和〇年〇月〇日生）に次の財産を相続させる

1 遺言者名義の〇〇株式会社株式 〇〇万株

（〇〇証券〇〇支店に預託）

三 この遺言の執行者として、次のものを指定する

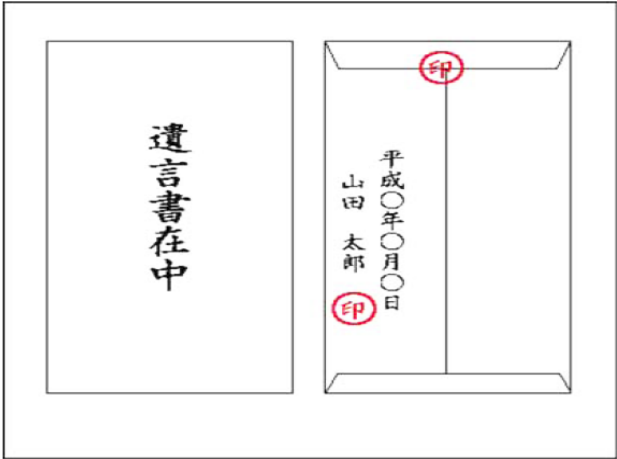
福岡県北九州市〇〇区〇〇町〇丁目〇番〇号

行政書士 鈴木次郎

平成〇年〇月〇日

福岡県福岡市中央区〇〇町〇丁目〇番〇号

遺言者 山田太郎（昭和〇年〇月〇日生） 印



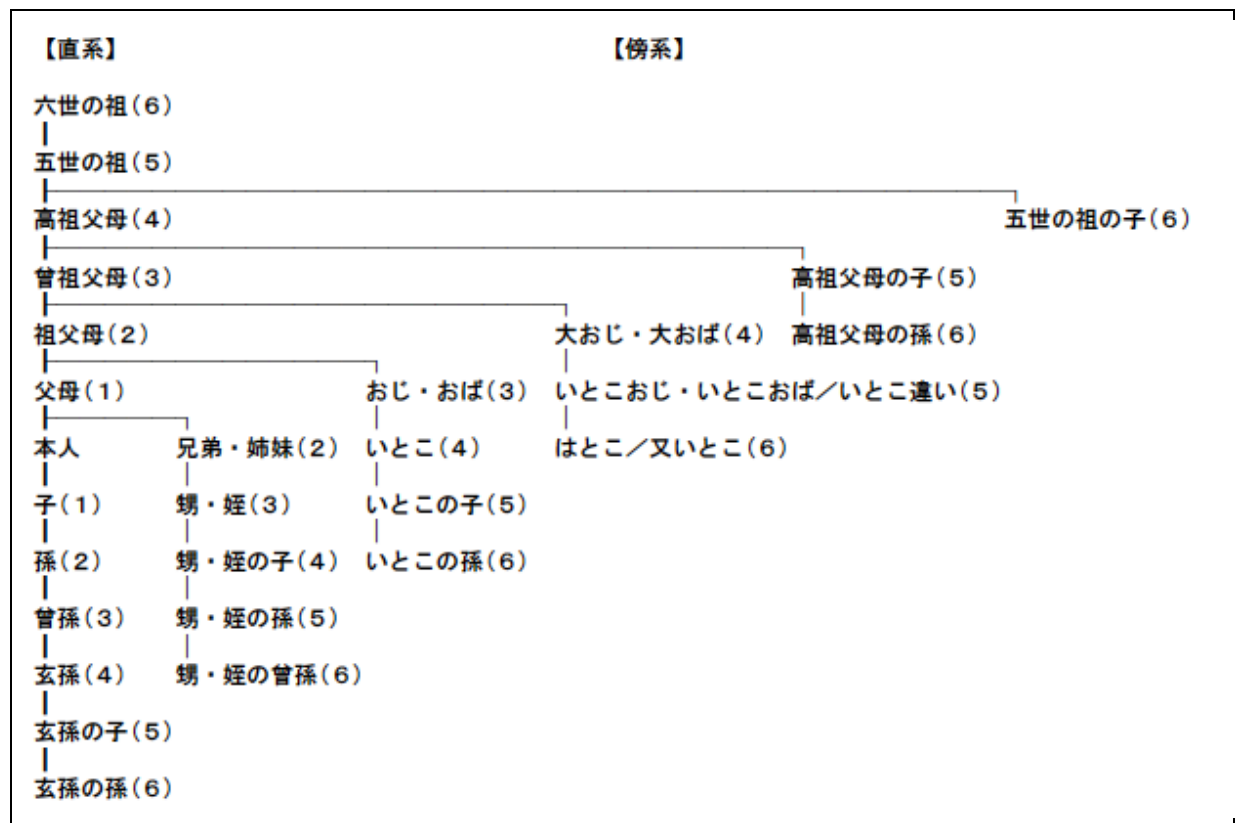
親族の節罫

親等の計算

親等は、親族間の世数を数えてこれを定める(第 726 条1項)。親子が1親等であり、これが基礎単位になります。父母・祖父母・曾(そう)祖父母、子・孫・曾孫(ひまご)のように縦につながる血族を直系血族と言います。

祖父母・孫は2親等、曾祖父母・曾孫は3親等になります。

共通の祖先から分かれた親族を傍系親族といい、その親等計算の方法は、一方の者(もしくはその配偶者)から同一の祖先に遡り、その祖先から他方の者に至るまでの世数を合計します。したがって、兄弟であれば2親等(自分→親→自分の兄弟)、おじ・おば*2 であれば3親等(自分→親→祖父母→自分のおじ・おば)になります。



*2 慣習上、自分の父母より年上の兄弟であれば「伯父・伯母」、年下の兄弟であれば「叔父・叔母」と表記しますが、ここでは煩雑を避け、便宜上、発音が同じである場合は、ひらがな表記としました。従兄弟・従姉妹を「いとこ」、再従兄弟・再従姉妹を「はとこ」としたのも同様の理由です。ちなみに、玄孫は「やしゃご」と読みます。

7 もしもの時に連絡してほしい親戚および友人・知人

私の危篤時や死後に連絡してほしい親戚や、友人、知人の方々をまとめておきます。

氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		

氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		

氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		

氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		
氏名		関係	〒
自宅電話	携帯電話		
FAX	メール		

8 慶弔記録

私の死後もおつきあいして欲しい身内の方々の誕生日、結婚記念日などの慶事についてまとめておきます。

身内の方々の誕生日・その他の慶事

[illegible]

私の死後もおつきあいして欲しい身内の人々の命日などをまとめておきます。

身内の末々の余目など(弔)

[illegible]

9 使用している PC や IT 機器等の記録

生前に使用していた PC や IT 機器等の暗証コードなどについてまとめておきます。

PC 名	タイプ (デスクトップ ノート型 その他)
設置場所	
始動パスワード	HDD パスワード
SC パスワード	OS のタイプ
ユーザ ID	パスワード
PC 名	タイプ (デスクトップ ノート型 その他)
設置場所	
始動パスワード	HDD パスワード
SC パスワード	OS のタイプ
ユーザ ID	パスワード
PC 名	タイプ (デスクトップ ノート型 その他)
設置場所	
始動パスワード	HDD パスワード
SC パスワード	OS のタイプ
ユーザ ID	パスワード
設備名	
設置場所	
ユーザ ID	アクセス・パスワード
設備名	
設置場所	
ユーザ ID	アクセス・パスワード
設備名	
設置場所	
ユーザ ID	アクセス・パスワード
設備名	
設置場所	
ユーザ ID	アクセス・パスワード
設備名	
設置場所	
ユーザ ID	アクセス・パスワード
設備名	
設置場所	
ユーザ ID	アクセス・パスワード

10 借用しているものの記録

生前に借用していて、本来の持ち主に返却しなければならないものについてまとめておきます。

借用物	
借用者(返却)	
借用者住所	
返却方法	

借用物	
借用者(返却)	
借用者住所	
返却方法	

借用物	
借用者(返却)	
借用者住所	
返却方法	

借用物	
借用者(返却)	
借用者住所	
返却方法	

借用物	
借用者(返却)	
借用者住所	
返却方法	

借用物	
借用者(返却)	
借用者住所	
返却方法	

借用物	
借用者(返却)	
借用者住所	
返却方法	

2 私の財産の 記録

家族にのこす財産や
加入している保険などについて、
明記しておきます。

1 不動産

土地	物件 1	物件 2
所有地(地番、住居表示)		
名義人		
名義人		
名義人		
地 番(宅地、農地、山林、原野)		
面 積		
(抵当権のある場合)		
抵当権設定		
設定額		
完済日		
建物		
所在地 (地番、家屋番号、居住表示)		
名義人		
名義人		
名義人		
構 造		
面 積		
竣 工		
(抵当権のある場合)		
抵当権設定		
名義人		

2 動産

銀行や郵便局の普通口座・定額預金、株式などを整理しておきます。

貯蓄

金融機関名(支店名)	預貯金の種類	口座名義	口座番号	現在額	満期年月	使用印

株式・債権

銘柄	購入株数	名義	預かり証番号	証券会社名	価格	使用印

3 その他の資産・権利など

その他の資産(貴金属、宝飾品、美術工芸品、高額耐久消費財など)

[illegible]

権利関係(ゴルフ会員権、その他)

[illegible]

4 クレジットカード、ショッピングカードなど

[illegible]

5 借入金・支払ローン

[illegible]

6 生命保険

	1	2	3
生命保険			
保険会社名			
証券番号			
契約者名			
被保険者名			
受取人			
満期日			
保険料払い込み方法			
払い込み終了期間			
保険金額死亡満期			
使用印			
備 考			

7 年金保険・傷害保険

年金保険

	1	2	3	4
保険の種類				
保険会社名				
証券番号				
契約者名				
被保険者名				
保険金額				
受取人				
満期日				
使用印				
備 考				

傷害保険

	1	2	3	4
保険の種類				
保険会社名				
証券番号				
契約者名				
被保険者名				
保険料				
受取人				
保険料払込日				
満期払戻金				
使用印				
備 考				

8 火災保険・地震保険など

	1	2	3	4
物件の種類				
物件所在地				
保険の種類				
保険会社名				
保険名				
証券番号				
保険金額				
契約者名				
保険料払込日				
満期払戻金				
使用印				
備 考				

9 税金(所得税・住民税・固定資産税・自動車税・その他)

[illegible]

10 クレジット・カードで自動引き落としをしている契約

クレジットカードで自動引き落としの公共料金や他の契約などがある場合は、そのクレジットカードを解約すると自動引き落としができなくなるため、それを記述しておきます。

	カード名	カード番号	自動引き落としの種類	契約会社名	金額
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

3 葬儀・法事 などの希望

自分の最後の最後まで、
本当に自分らしくありたいと
思う方の欄です。

1 葬儀方法や費用についての私の指示

1. 宗教・宗派について

☐ 葬儀で依頼したい寺院・教会・神社がある

名称

住所

電話

☐ 特定のものはなし → ☐ 無宗教でしたい

→ ☐ 家族の希望にまかせる

2. 戒名・法名について

☐ 戒名(法名)はいらない

☐ なるべく良い戒名がほしい(院号など)

具体的に

☐ すでに受戒して戒名(法名)はある

具体的に

3. 喪主になってほしい人

☐ 配偶者

☐ 息子

具体的に

☐ 娘

具体的に

☐ その他

具体的に

4. 飾り付け・弔辞奉読者・棺の中に入れてほしいもの

☐ 飾り付けについての希望

具体的に

☐ 弔辞奉読者の希望

具体的に

☐ 棺の中に入れてほしいもの

具体的に

5. その他葬儀方法についての希望

エンバーミングについて	☐ 希望しない	
	☐ 希望する	
	☐ 家族の希望に任せる	
死装束	洋装	具体的に
	和装	具体的に

6. 葬儀費用について

☐ すべて家族に任せる	
☐ できるだけ豪華にやってほしい	具体的に
☐ ささやかに内輪でやってほしい。火葬だけでもよい	
☐ 費用は保険・預金で準備している。	具体的に
☐ 費用は特に用意していない	

7. 無宗教を希望する(お別れの方法は)

☐ 焼香だけ	
☐ 献花だけ	具体的に花の名前があれば
☐ 玉串奉奠だけ	

エンバーミング

人間や動物の肉体は死後、体内にある自己融解酵素及び体の内外に棲息する微生物などによって、細胞レベルで急速に分解が始まり(腐敗)、さらにはこれとほぼ同時進行でクロバエ科やニクバエ科を中心とするハエの幼虫(いわゆる蛆)などの死肉食性の昆虫の摂食活動によって速やかに損壊する。しかしながら、遺体を遠方に運ぶ必要がある場合など、遺体の長期保存が必要となる場合がある。また、感染症で死亡した遺体は通常の保存方法や埋葬方法で衛生上の問題は発生しないものの、遺体そのものへの接触および遺体から浸出した体液・腐敗汁などの汚染によって感染する可能性はゼロではない。

エンバーミングとは、上記の問題に対処すべく、エンバーマーと呼ばれる葬儀の専門の技術者や医学資格を有した医療従事者によって故人の遺体に対して行われる化学的・外科学的処理のことである。

●お問い合わせは

IFSA(日本遺体衛生保全協会) Tel. 03-5709-0222 Fax. 03-5743-1403

URL <http://www.embalming.jp/>

葬儀までに決めておくこと

1 喪主を決める

葬儀にあたって、まず決めなければならないのは葬儀の主催者として遺族を代表する喪主です。葬儀の通知状は、喪主の名で通知することになるからです。

喪主には、故人の配偶者、長男、長女、親、兄弟の順で故人とのつながりが深い人を選ぶのが一般的です。結婚して姓が変わっていても、故人の実の娘であれば喪主になっても構いません。未成年者が喪主になるときは、後見人を立てておきます。

2 宗教・宗派を確認する

葬儀は、故人あるいはご家族の宗旨で営まれます。

仏式、神式、キリスト教式といった様々な従来からの形式と、最近では特定の宗教によらない無宗教葬も少しずつ増えてきました。

まず、基本はこの葬儀の形式を数人の信仰や遺志、故人の家のしきたりに沿って決めます。仏式の場合、菩提寺の僧侶を招きますが、遠方の場合には近くと同じ宗派のお寺を紹介してもらいます。葬祭業者に相談しても紹介してくれます。

3 親族を含めた会葬者数をあらかじめ予測し規模を決める

会装礼状、会装御礼盛、食事等の手配や世話役の人数や配置、葬儀式場を決定するためにも、会葬者数がある程度予測しておきます。故人の生前の交際範囲とご遺族の交際範囲が、一つの目安となるでしょう。

注意 予想される会葬者数に香典の平均額をかければ、大体の予算が把握できます。 これをもとに業者と相談し、葬儀の規模を決めます。

4 葬儀式場を決める

葬儀式場として、斎場(葬儀の専門式場)、寺院、自宅、公共の集会所や公民館、ホテルなどがあります。故人の遺志や会葬者の人数、利便性などを考えた上で決定します。

5 祭壇を決めておく

故人の人となりや何をいかに表現するかが、祭壇の決め方に大きく影響してきます。

喪家側は、故人の性格や信条を率直に葬祭業者に伝えて、そのイメージを具体化するプランを業者に出してもらいます。

6 世話役を依頼しておく

葬儀にあたって弔問を受けるのに忙しい喪主や遺族にかわって葬儀の進捗をとりしきる世話人(世話役)を依頼しておくと便利です。

親戚や友人・知人、勤務先関係、町内会等の信頼できる方に引き受けていただきます。喪家の窓口となる受付係は町内会関係・会社関係など係りを分けて依頼すると便利です。

7 葬儀費用を把握する

1～6の内容をもとに葬祭業者と打ち合わせをした上で、その見積書を取り葬儀費用の準備をします。

散骨・樹木葬・手元供養

散骨について

「墓地・埋葬等に関する法律」(略して墓理法)では、墓地以外での埋葬・埋蔵を禁じていますが、厚生省生活衛生局では「散骨は法の対象外で、同法で禁じているわけではない」との立場です。

散骨を行う時には、遺骨を細かく砕きそれとわからないようにするとともに、環境や人間感情に配慮することが求められます。したがって、どこでもできるということではありません。

海にしても山にしても、立会人の移動費なども含め 20～30 万円が費用の相場ようです。また、ヘリコプターで空から散骨する場合は30～60 万円、ロケットで打ち上げる宇宙葬の場合は100 万円程度かかるようです。

樹木葬

航空機事故などで遺体が散乱した場合にこの方法が取られる。旧来は墓石を用意できない者が墓碑を立てる代わりとして木を植えるというのが多かった。基本的に樹齢数百年から数千年の樹が樹木葬に使われていた。「自然に帰る」という点で理想的な埋葬方法のため、埋葬方法として樹木葬を行いたいという人も出てきたが、法律の問題があるため遺骨をどこへでも埋葬することはできないので、遺骨を山へ散骨することで樹木葬とする方法も出てきた。墓碑が無いような形を取る場合には宗教上、倫理上の問題が指摘されやすい。

1999 年、日本でも岩手県一関市に樹木葬墓地が登場。これは墓地をコンクリートのような人工物で作らないことで、墓地である山の環境を守れるという発想から生まれた。散骨のようにどこへでも好きなところへというわけではなく、墓地として許可された場所へしか遺骨を埋葬できないというデメリットがある反面、樹木葬墓地として指定された里山を育てる効果がある。墓地埋葬法に沿っているため、散骨のように遺骨を細かく砕く必要は無い。その為、通常の墓地と同じく埋火葬許可証が必要である。現在埋葬されている墓地から樹木葬に祭祀を変更する場合には市区町村長の改葬許可が必要となる。これを怠ると刑罰の対象となりうる。

手元供養

遺骨(灰)の一部をオブジェやペンダントに納めたり、加工したりし亡くなった人を身近で偲ぶことができる供養の方法です。“愛する人の遺骨を手放したくない”“日々、故人に語り掛けたい”“故郷の墓は遠すぎる”など、さまざまな想いから手元供養を選択する人が増えてきています。「手元供養」がお墓や散骨などの葬法とともに、葬法のひとつのスタイルとして普及・発展することを願う賛同者が中心となり、平成 17 年 6 月には NPO 手元供養協会も設立されました。

2 葬儀についてできればやってほしいこと

1. 葬儀の進行

☐ 身内だけの密葬による通夜, 葬儀→火葬→お別れの会→納骨

☐ 通夜→葬儀・告別式→火葬→納骨

☐ 通夜→火葬→葬儀・告別式→納骨

☐ 葬儀・告別式(夜)→火葬→身内によるお別れ会→納骨

☐ その他

理由

2. 宗教の有無

☐ 無宗教で行いたい

☐ 仏式で行いたい (宗派)

☐ 神式で行いたい

☐ キリスト教式で行いたい (宗派)

☐ 密葬は宗教葬で行い、後日のお別れの会は無宗教で行いたい

所属する寺・教会などの名前

住所

電話

理由

3. 祭壇

☐ 飾生花祭壇で行いたい 具体的な花の名前として

☐ オリジナルデザイン祭壇で行いたい

☐ 白木祭壇で行いたい

☐ その他 具体的に

理由

4. 音楽

☐ CD・テープ・レコード

☐ 生演奏

☐ 必要ない

使用する希望曲は 1

2

3

理由

5. 遺影

☐ 決めている(保管場所:)

☐ 特に決めていない

☐ 家族に任せる

理由

6. 納棺時の衣装

☐ 習慣にのっとった死装束

☐ 希望衣装 具体的に

理由

7. 挨拶をしてほしい人

弔 辞 :氏名 住所

:氏名 住所

親族の挨拶 :氏名 住所

理由

8. 香典

☐いただく

☐辞退する

☐その他 具体的に

理由

9. 会葬礼品はこのようにしたい

具体的に

理由

10. 死亡通知

☐作成済み(保管場所)

☐業者の既製品でよい

☐必要ない

理由

11. IBM の OB 会への連絡

☐OBNet への連絡先(連絡先)

3 法事・仏壇・お墓についての私の希望

1. 法事・仏壇

1. 法事についての大まかな私の希望

2. 初七日・四十九日忌法要・年忌法要についてどのように行い、誰を招いて行うか

3. 仏壇についての大まかな私の希望

4. 日常の供養についての私の希望

2. お墓

1. 法事についての大まかな私の希望

☐ 先祖の墓へ納骨してほしい

☐ 新しい墓へ納骨してほしい

☐ 手元に置いて供養してほしい

☐ 家族へ任せる

2. このような場所、このような墓石にしてほしい。そして、墓碑名はこうにしてほしい。

具体的に

3. お墓参りはこうにしてほしい

具体的に

墓・墓地の種類と内容

種 類	内 容
いえばか 家 墓	墓石に「〇〇家の墓」と刻まれる墓。家名を刻み、家族または同一姓の親族の遺骨を共同で納める形態のお墓。戦前は一族単位が多く、戦後は核家族単位が多くなっている。家墓は、火葬が増えた明治末期から急速に増加し昭和初期に以降に主流となった形態。
こじんぼ めおとはか 個人墓・夫婦墓	個人墓は一人だけの専用の墓でかつての日本ではこれが主流でした。夫婦墓は夫婦で入る墓になります。 個人墓や夫婦墓は、一代かぎりのものですが、家墓と同様に兄弟などの承継者、あるいは第三者が管理します。
ごうしぼ 合祀墓	他人同士で集まって一つの墓に入り、後に続く人達が皆で守っていこうという墓。今後の合示已墓は、承継者のいない人たちの受け皿として拡大していくことが予想される。合祀墓には、納骨時から合祀するものと、一定期間は家族は個人で墓地を使用し、契約期間が経過すれば合祀するものがある。また、生前交流を催す場合もある。
えいたいくようぼ 永代供養墓	事前に永代使用料を払えば、承継者がいなくなっても霊園や寺院が永続的に管理・供養をしてくれる墓のことです。一定の期間は個別にまつられ、後から合示已するものと、最初から合祀するものがあります。
ゆうきげんぼ 有期限墓	基本的に墓は承継者がいる限り、永代使用が原則。しかし、今日では墓地の有効利用を図る意味から、有期限の墓も登場してきている。 墓のかたちなどは通常の墓と変わらず、30～50年ごとに承継者の有無を確認し、承継者がいない場合は遺骨を合葬墓に合祀して霊園や寺院が管理・供養を続けるというもの。そして、空いたスペースを再利用するというもの。
りょうけぼ 両家墓	家墓の変形で、承継者が既婚の女子で家名が異なった場合に、実家の家名の横に結婚後の家名を合わせて彫ったもの。

墓地を新しくつくるには都道府県知事の許可が必要です。知事は公共性、永続性、環境や衛生上の問題などを勘案して許可します。

墓地は大きく分けると、都道府県や市町村が管理運営する「**公営墓地**」と寺院がその寺の檀家に提供する「**寺院墓地**」、そして、財団法人や公益法人などが運営する「**民営墓地**」に分けることができます。

公営墓地

公営墓地とは、都道府県や市町村などの自治体が所有している墓地をいいます。所有自体は自治体ですが、実際の管理・運営は、財団法人などが代行している場合も少なくありません。

民営墓地や寺院墓地よりも永代使用料や管理料が安く、自治体ということで費用も安く人気も高いです。そして、宗旨・宗派に関係なく申し込める利点もあります。その反面、難点もあります。東京や大阪などの大都市では墓地がほぼ満杯状態で、年に一度あるいは数年に一度の空き墓地募集にも、数倍から数 10 倍の応募があり、なかなか入手できないことです。もう一つの難点は申し込みの際に、さまざまな資格条件があることです。例えば、原則としてその自治体に現住所があること、お墓の承継者がいること、遺骨があること、といった条件です。

ちなみに近畿地方では

大阪市の場合 <http://www.city.osaka.lg.jp/kankyo/page/0000009539.html>

神戸市の場合 <http://www.city.kobe.lg.jp/information/institution/saien/>

京都市の場合 <http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000003851.html>

奈良市の場合 http://www.e-ohaka.com/area_list/category11_city29201.html

和歌山市の場合

http://www.mosimo.net/reien_guide/wakayama.shtml?gclid=CIjg1piIpbsCFcEnpQod70wAAA

などで確認できます。またその他の市町村の公営墓地情報はインターネットで検索できます。

寺院墓地

寺や神社、教会などの宗教法人が檀家などに提供するために管理運営する墓地が寺院墓地です。民営墓地の一つともいえますが、使用条件が他と大きく異なります。

寺院墓地は、原則として檀家か同じ宗派でなければ使用できません。新たに檀家になるには入壇料を支払い、以後、護寺会費を納めるなどそのお寺とつきあっていくことが条件になります。最近では宗派がちがっても受け入れてくれるお寺もないことはありませんが、その場合でも、法要はそのお寺の宗派の方法で行うなどの条件がつきます。

民営墓地

基本的に墓地の経営は、一般企業に対しては許可がなされません。永続性、公共性などが損なわれるためです。(1968 年の法律改正前から経営されている墓地に関しては、そのままです) 公益法人や宗教法人による経営は、問題ありません。その中でも、宗旨・宗派を問わずに募集しているものを民営墓地といいます。

民営墓地の多くは、墓石の設置工事業者を指定されていることが多く、そうすることで修理の際の手続きも、スムーズに行われています。

公営墓地に比べて、永代使用料もやや高くなる傾向がありますが、申し込み資格が無く、しかも生前にお墓の準備をすることができるのが特徴です。

民営墓地の注意点

民営墓地は複数の石材店が共同で開発しているので事前に石材店を選定していない場合にはその日の担当石材店が請け負うことになります。電話などで石材店の対応などを確認し、ある程度、お願いする石材店の見当をつけておいたほうがいいでしょう。

葬儀社の選び方

事前準備の段階

1. インターネットなどで激安をうたう葬儀社は避ける。
→オプションで料金がつり上がることが多い
2. ホームページに料金を提示していない葬儀社は避ける。
→間違いなく高い料金を請求される
3. 葬儀社仲介業者を賢く使おう
→良心的で費用も安い業者もいれば、単なるピンハネ業者も
4. 互助会入会は慎重に
→葬儀のクレームが最も多い業態。経営難の互助会も多く、葬儀料金は大抵高く付く。 いったん入会すれば、解約手数料がかかる
5. 地元の有力者に聞いてみよう。
→有力者の紹介なら、葬儀社も襟を正してサービスする
6. 基本の見積もりを早めにとっておこう。
→
7. 「他社でも見積もりを取っています」と伝えてみよう。
→
8. 葬儀社の規模とよしあしは別と心得よう。
→

亡くなったら

1. 病院経由・警察経由の場合、即決は禁物
→なかには良心的な業者もいるが、大抵は料金は高め。あの手この手で囲い込もうとしてくる場合は、毅然と振り切ろう
2. 「わからないのでお任せします」は禁物
→分からないことは、執拗なまでに聞こう。 それでも丁寧に対応してくれる葬儀社であれば間違いない
3. しつこいグレードアップ勧誘に関しては「個人の意志ですから」
→棺や祭壇のグレードアップで料金をつり上げようとする葬儀社は多いが、この一言で黙る

葬儀後の手続き

	内容	窓口	手続き	備考	時期
名義変更	住民票	市区町村	所帯主変更	14 日以内	なるべく早く
	電気・ガス・水道・電話	各社・市区町村	名義変更	電話で可	
	借家・借地	地主・家主	名義継承		
	不動産	法務局	所有権移転登記	印鑑証明・戸籍謄本が必要	相 続 確 定 後
	預貯金・株券など	銀行・郵便局・証券会社など	名義変更	戸籍謄本・手数料が必要	
	生命保険	保険各社	契約要項変更		
	自動車	陸運支局事務所	移転登録		
費用資産	年金	社会保険事務所 共済組合事務所 市区町村	死亡届	10～14 日以内	
			遺族年金など 死亡一時金	なるべく早く(5 年以内)	
	健康保険	社会保険事務所 健康保険組合 市区町村	埋葬費 葬祭費 高額医療費の還付	2 年以内	
	相続権	家庭裁判所	限定承認 相続放棄	3 ヶ月以内	
	所得税	税務署	準確定申告	4 ヶ月以内	
			確定申告(医療費控除)	5 年以内	
	相続税	税務署	相続税申告と納付	10 ヶ月以内	
	生命保険	生命保険各社	死亡保険金や医療給付金などの保険金請求	2～3 年以内	

四十九日までの予定

葬儀		葬儀社などの費用や立て替え分の精算 供花や供物、病氣見舞いのお礼 僧侶に四十九日の喪明け法要の依頼
初七日	(7日目)	葬儀社と法要の会場や日時の打合せ 香典返しの名簿作成、本位牌の準備
二七日	(14日目)	香典返しの品物選び、勤務先などへの挨拶と手続き、法要参加者への案内送付
三七日	(21日目)	遺品の整理、形見分けの準備
四七日	(28日目)	お墓参りの準備 石材店に墓石への戒名刻字を依頼 仏具店で仏壇の用意
五七日	(35日目)	寺に新しい仏壇の開眼供養の依頼
六七日	(42日目)	
七七日	(49日目)	喪明けの法要

4. IBM の連絡・届け出先相談窓口

1. IBM OBnet に記載する定年退職者のための問合せ先(2014 年 07 月 01 日現在)

日本 IBM の人事業務の大部分は中国大連にて行っております。

「043」で始まる電話番号の一部は、幕張経由大連に繋がり、日本語のできる担当者が対応いたします。

日本語を母国語としているわけではありませんため、難解な表現や方言など一部通じにくい場合もあるかと存じますが、その点をご理解のうえコミュニケーションしていただければ幸いです。

IBM の戦略は Globally Integrated Enterprise の実現であり、どの事業分野やビジネス・プロセスにおいても、国境や国籍に拘わらず、コストと生産性が最適な場所で、最適な事業を展開していきます。人事業務を大連で行っておりますのも、この戦略に基づいてのことであり、その中でお客様満足度とサービス品質の向上に最大限の努力をしております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

担当者名の A,B,C,D,E,F は下記の会社コードに対応しています。

会社識別コード

A: 日本アイ・ビー・エム ビジネスサービス株式会社

B: IBM 大連・デリバリー・センター

C: 日本アイ・ビー・エム健康保険組合

D: 株式会社ベルス

E: 日本アイ・ビー・エム 総務推進

F: 株式会社アイラス

なお、下記連絡先は頻繁に変更される可能性があります。従って連絡する際は OB-Net の連絡先 (<http://www-06.ibm.com/jp/employment/hr/obnet/obhr/reference.html>) にて最新の情報を入手してください。

また、下記内容について関西支部事務局宛の問い合わせについて対応していません。

社会保険関係

プログラム	担当者	E-mail	電話
社会保険全般	日本 IBM 人事・社会保険担当者	EBA4480@jp.ibm.com	043-331-3535
健康保険	C: https://www.ibmjapankenpo.com/inquiry/web_inquiry.php 「声の窓口」より質問受付		03-5614-6441

退職金関係

プログラム	担当者	E-mail	電話
退職金(注)	B:ケイ レイ、 チョウ ハン	EB30727@jp.ibm.com	043-297-5773
源泉徴収票(退職した年のもの)			
泉徴収票(退職した年以外、給与のもの)	A:吉田	AK909044@jp.ibm.com	043-350-8943
住民税	B:ケイ レイ、 チョウ ハン	EB30727@jp.ibm.com	043-297-5773
確定給付年金(CB)(現況届)	B:タニ ユ	EB23512@jp.ibm.com	043-350-8232
確定拠出年金(DC)	B:トニー ヨウ	EB49426@jp.ibm.com	043-350-8114
(注)退職金額につきましては、P6「退職金の概算をお知りになりたい場合」を参照ください。 (上記担当者は手続担当者のため、退職金額のお問い合わせは対応いたしかねます)			

親鸞会

プログラム	担当者	E-mail	電話
親鸞会(入会)	D:親鸞会担当	info@bels.co.jp	03-6758-0889

福利厚生関係

プログラム	担当者	E-mail	電話
退職書類	B:タニ ユ	EB23512@jp.ibm.com	043-350-8232
社員持株会(退会)	B:シュ ライ	EB24100@jp.ibm.com	043-350-8238
財形貯蓄	B:リエンエン シュウ ケツビン	EB23509@jp.ibm.com	043-350-8026
住宅融資(返済)	B:トニー ヨウ	EB33429@jp.ibm.com	043-350-8238
厚生年金転貸融資(返済)	B:トニー ヨウ	EB33429@jp.ibm.com	043-350-8238
赴任貸付金(返済)	B:オウ ジュン	EB23507@jp.ibm.com	043-350-8238
緊急貸付金(返済)			
通勤費(精算)	E:通勤費担当	EB11908@jp.ibm.com	03-3808-3070
借上げ社宅(解約)	日本 IBM 社宅業務部	-	03-6220-7679
IBM 法人カード(返却)	A:AMEX カード担当	EB55595@jp.ibm.com	043-350-8079
OURS グループカード	D:OURS グループカード担当	info@bels.co.jp	03-6758-0889

定年退職後も適用される福利厚生プログラム

プログラム	担当者	E-mail	電話
The Greater IBM Connection Japan	日本 IBM コミュニケーションズ	GIBM@jp.ibm.com	なし
社会貢献のボランティア活動支援プログラム	日本 IBM 社会貢献	CCRJP@jp.ibm.com	03-5563-4360
ハーツレンタカー利用	日本 IBM プロキュアメントセンター購買トラベル担当	EB47838@jp.ibm.com	なし
IBM ファミリー販売	https://shopap.lenovo.com/SEUILibrary/controller/e/jpepp_ibm/StdAffinityPortal/ja_JP/Lenovo:EnterStdAffinity?affinity=jpepp_ibm ・ファミリー販売番号:ibmers ・ファーストネーム:ibmaffi		
OB/OG net	web サイトのみ http://www.ibm.com/jp/employment/hr/obnet/		
供花・弔電 (対象者: 定年退職者ご本人) ※平日 9:00~17:36	小宮山／末金(通常日)	EB18223@jp. ibm. com	03-6264-9915
供花・弔電 (対象者: 定年退職者ご本人) ※上記時間以外	日本IBMセキュリティ・センター (IBM休日)	EAD0680@jp. ibm. com	03-3808-9162

その他

プログラム	担当者	E-mail	電話
証明書発行 (退職・人事記録等)	A:松戸	なし	043-350-8468
医療保険(アクサ生命)	F:有富	EB16421@jp. ibm. com	03-5570-3020
ガン保険	F:银杏(ぎんなん)	EBB00RU@jp. ibm. com	03-5570-5414
団体扱い損害保険 (自動車／火災保険)	F:内海	EB85690@jp.ibm.com	0120-077-112
団体レジャー保険			
IBM グループ年金	マーシュジャパン(株)IBM 保険サポートデスク	jp.ibm.hokensupport@marsh.com	0120-516-652
第 2 自由グループ保険			
IBM 団体扱い生命保険 (ソニー生命)	D:ソニー生命担当	info@bels.co.jp	03-6758-0889

定年退職者のためのIBM団体生命保険(1999年4月30日付にて廃止)

当制度は1999年4月30日付にて廃止されましたが、経過措置として勤続5年以上の社員で既に定年及び定年退職扱い退職した社員、ならびに2000年12月31日までに定年および定年扱い退職する現在席社員には、下記のように引き続き適用することとします。在籍中に提出した「IBM団体生命保険 保険金受取人指定カード」は退職後もそのまま有効ですが、指定した受取人を変更する必要がある時は、受取人指定カードによって変更して下さい。

会社	担当組織	住所	電話/Fax
日本アイ・ビー・エム 人事サービス株式 会社	人事サービス本部、人事業務管 理部、福利厚生グループ (IBM Japan Human Resources Services Co.Ltd)	〒261-8522 千葉 市美浜区中瀬1-1 (MK-X19-F)	043-350-8216 (IBM社内から 1804-8216) FAX : 043-274-7626

勤続年数	保険金額(円)	勤続年数	保険金額(円)
5年以上	187,500	27年以上	462,500
6 "	200,000	28 "	475,000
7 "	212,500	29 "	487,500
8 "	225,000	30 "	500,000
9 "	237,500	31 "	512,500
10 "	250,000	32 "	525,000
11 "	262,500	33 "	537,500
12 "	275,000	34 "	550,000
13 "	287,500	35 "	562,500
14 "	300,000	36 "	575,000
15 "	312,500	37 "	587,500
16 "	325,000	38 "	600,000
17 "	337,500	39 "	612,500
18 "	350,000	40 "	625,000
19 "	362,500	41 "	637,500
20 "	375,000	42 "	650,000
21 "	387,500	43 "	662,500
22 "	400,000	44 "	675,000
23 "	412,500	45 "	687,500
24 "	425,000	46年以上、1カ年を増すごとに 12,500円を加算	
25 "	437,500		
26 "	450,000		

付 録

尊厳死宣言書(単名用および連名用)

了 解 書

私は、(本人の住所・氏名・生年月日)

が、下記の条項を含む尊厳死宣言公正証書を作成することにつき、その趣旨を完全に理解し、了解したうえ、同公正証書に示された同人の意思が医療機関により尊重されることを願って、この書面を作成します。

記

宣言者は、自らが将来病気に罹り、これが不治であり、かつ、死期が迫っている場合にそなえて、宣言者の家族及び医療に携わっている方々に向けて、以下の要望を致します。

- ① 宣言者の疾病が、宣言者の担当医師を含む2名以上の医師により、現在の医学では不治であり、かつ、すでに死期が迫っていると診断された場合には、死期を延伸するためだけの治療は一切行わないでください。
- ② 前項の場合、宣言者の苦痛をやわらげる処置は最大限に実施してください。そのために投与した麻薬などの副作用によって死亡時期が早まってもかまいません。

平成 年 月 日

(住所)

(続柄)

(氏名)

印

昭和・平成 年 月 日生

(印には印鑑登録された印鑑を押捺し、印鑑証明書を添付すること)

了 解 書

私は、(本人の住所・氏名・生年月日)

が、下記の条項を含む尊厳死宣言公正証書を作成することにつき、その趣旨を完全に理解し、了解したうえ、同公正証書に示された同人の意思が医療機関により尊重されることを願って、この書面を作成します。

記

宣言者は、自らが将来病気に罹り、これが不治であり、かつ、死期が迫っている場合にそなえて、宣言者の家族及び医療に携わっている方々に向けて、以下の要望を致します。

- ① 宣言者の疾病が、宣言者の担当医師を含む2名以上の医師により、現在の医学では不治であり、かつ、すでに死期が迫っていると診断された場合には、死期を延伸するためだけの治療は一切行わないでください。
- ② 前項の場合、宣言者の苦痛をやわらげる処置は最大限に実施してください。 そのために投与した麻薬などの副作用によって死亡時期が早まってもかまいません。

平成 年 月 日

(住所)

(続柄)

(氏名)

印

昭和・平成 年 月 日生

(住所)

(続柄)

(氏名)

印

昭和・平成 年 月 日生

(住所)

(続柄)

(氏名)

印

昭和・平成 年 月 日生

(住所)

(続柄)

(氏名)

印

昭和・平成 年 月 日生

(印には印鑑登録された印鑑を押捺し、印鑑証明書を添付すること)

親鴨の旅立ちノート

V1.3.10 版 2014 年 07 月 01 日更新

著作権 親鴨会関西支部 所有

親鴨会関西支部発行(会員限定配布用に付き非売品)