

人生の終活動/葬儀サマリー案

OP20191201 UP2020126 #HWT0 &GODFTK

この資料は、親鴨会関西支部発行の親鴨の旅立ちノートを使用しています。スマホで、使えるテキスト形式に変更すると同時に、私の葬儀/法要/相続経験を追加しています。

[01] 終活動 遺される人

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ときがやってきます。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同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、銀行資産、OB/クラブ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。

遺される人は、病院医療、長期療養、ケアサービス、グループホームの保証人やサービス・オプション等など関連手続き。火葬、葬儀、埋葬、宗教法要、公共税金/年金等/会葬手配や死亡に伴う変更手続きがあります。

死後すべての財産は、凍結されますが、諸宗教法要は、現金払いになります。(最低 50 万～150 万)不動産の名義変更や売却するためにも、前金として、さらに現金が必要になります。遺書が無い場合は、財産は法定相続人になります。

何もしないで死ぬ事は、詐欺や夜逃げと同じ結果になります。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、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。

[02] 終活動サマリー人生会議

1) 私のこと

- ①私の経歴 氏名・学歴・職歴・資格・免許など
 - ②私の思い出 誕生・思い出に残っている旅行など
- #### 2) 私の家族/親族/保証人へ
- ①いざというときのために
 - ②介護・看病についての私の希望
 - ③介護施設の種類と内容
 - ④成年後見制度
 - ⑤終末期の医療や死後のことについての私の考え方
 - ⑥尊厳死と尊厳死の宣言書
 - ⑦ 延命治療を望むか

- ⑧お問い合わせ先 一覧表作成
- ⑨生前予約・契約について
- ⑩葬儀の生前予約、契約
- ⑪後に残す言葉・渡したいもの
- ⑫私が入会している協会、クラブ、同窓会、組合など
- ⑬遺言の有無
- ⑭遺言の方式(普通方式)
- ⑮遺言書と封書の書き方
- ⑯親族の範囲
- ⑰もしもの時に連絡してほしい親戚および友人・知人
- ⑱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
- ⑲使用している PC や IT 機器等の記録
- ⑳借用している物の記録
- ㉑現金又は、現金下ろせる普通預金通帳の準備
- 3) 私の財産の記録
 - ①不動産
 - ②動産 貯蓄・株式
 - ③その他の資産・権利など
 - ④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)
 - ⑤権利関係(ゴルフ会員権、その他)
 - ⑥クレジットカード・ショッピングカードなど
 - ⑦借入金・支払ローン
 - ⑧生命保険
 - ⑨年金保険・障害保険
 - ⑩火災保険、地震保険など
 - ⑪税金(所得税・住民税・固定資産税・自動車税・その他)
 - ⑫年金、公的医療費の先払い金の返金
 - ⑬携帯電話の解約と手数料
 - ⑭クレジット・カードで自動引き落としをしている契約解約
 - ⑮緊急用現金/通帳の準備(病院/介護施設/葬儀/法事)50~150万円以上が必要です。
 - ⑯不動産の初期名義変更/売却費用(司法書士/遺品整理/売却依頼)を見積もる。
 - ⑰遺品の整理、形見配布、廃棄費用
 - ⑱残した家屋の管理維持費
 - ⑲庭の雑草管理の管理業者選定と料金見積もる
- 4) 葬儀・法事などの希望
 - ①葬儀方法や費用についての私の指示
 - ②葬儀までに決めておくこと
 - ③基本は、火葬ですが、散骨と樹木葬

- ④葬儀についてできればやってほしいこと
 - ⑤法事・仏壇・お墓についての私の希望
 - ⑥墓・墓地の種類と内容
 - ⑦葬儀社の選び方
 - ⑧お寺(山寺宗派)、教会(キリスト教/イスラム教)の菩提寺あるか、宗教法要
 - ⑨葬儀後の手続き
 - ⑩四十九日までの予定(戸籍謄本、住民票、財産相続、保険/預金解約手続き)
 - ⑪初盆の予定(お寺予約、懐石予約、案内状送付)
 - ⑫一周忌の予定(お寺予約、懐石予約、案内状送付)
- 5) 連絡・届け出先相談窓口
- ①関係者の方々へ、電話連絡する
 - ②地方新聞の葬儀載っているか確認
 - ③官庁/公共(税金/年金/電気/水道/ガス/NHK)連絡&手続き
 - ④葬儀参列者へのお礼、案内、交通手段
 - ⑤喪中はがきの印刷依頼と送付する

[03] 詳細確認チェックシート一覧表

私のこと 出生地

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

本籍地

父親の名称

母親の名称

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

名称の由来

何人兄弟の何番目か

幼い頃 思い出せる一番古い記憶は

①好きだった先生や友達は

②得意だったこと、

③苦手だったこと

中学校時代 学業成績は

①クラブ活動は

②忘れられない言葉は

③両親や先生に反抗したことは

④打ち込んでいたことは

高等学校時代 学業成績は

①クラブ活動は

②委員会活動の経験は

③好きだった人は

④印象に残る言葉や先生は

大学・そのほかの学校時代

①巡り会った恩師と呼べる先生は

②卒業論文は

③好きだった人は

④打ち込んでいたことは

[04] 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。

01) 介護・看病についての私の希望 【口内に 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

兄弟/姉妹にしてほしい

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

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

02) 終末期の医療や死後のことについて私の考え方 【□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、出来れば自宅で過ごしたい

延命治療は望まない、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

03) 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?

③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) 具体的に

04) 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。

①家族に残す言葉

②家族に残したいもの

③その他の人(兄弟・孫・友人)に残す言葉

④その他の人(兄弟・孫・友人)に渡したいもの

05) 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

06) 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。遺言がない場合は、法定相続となります。事前に関係者が、集まって思いを伝えておきます

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、最新の目付けが有効となります】

④ 自筆証書遺言の場合、全文自筆 署名 印鑑 家庭裁判所の検認手続きが、必要になる。

メモ欄 (メッセージ・覚書などご自由に活用ください)

07) 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

〒 住所

自宅電話 携帯電話

FAX メール

08) 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

氏名 関係

住所 〒

09) 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

設置場所

始動パスワード

SC パスワード

ユーザ ID

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

11) 現金又は通帳&印鑑 or 暗唱番号を残しておく。通帳預金は、1日に20万円までしか引き下ろし出来ない。

12) 本籍地が、遠方の場合は、市役所に連絡して、本籍地記載の住民票と現金小切手(手数料/郵送費)と返信封筒を同封して、市役所へ目的は、財産分与のためと依頼します。返信住所は、住民票の世帯主になります。

13) 私の財産の 記録

①不動産

土地 所有地(地番、住居表示) 名義人

名義人

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。

物件1 物件2

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) 使用印

預貯金の種類

口座名義

口座番号

現在額

満期年月

株式・債権

銘柄 使用印

購入株

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)

貸金庫

カギの保管場所 契約先

代理人の届け出があればその名前

取得価格 時価 備考

品名 個数 購入年月日

購入先 購入金額 損害保険

④クレジットカード、ショッピングカードなど

カード名 登録番号 有効期限 登録サイン 連絡先 備考

⑤借入金・支払ローン

返済期限 借入額 借入残高 毎月の返済日

⑥生命保険

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

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

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

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)

税金 納税額 納付先

14) 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。

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

特定のものはない

②戒名・法名について

無宗教でほしい

家族の希望にまかせる

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

兄弟/姉妹 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

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

15) 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、親の兄弟姉妹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、遠方の場合は近くの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、会葬者数を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)を依頼しておくとう便利です。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

16) 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
- 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
- 神式で行いたい
- キリスト教式で行いたい
- 密葬は宗教葬で行い、
後で、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

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

17) 尊厳死

尊厳死とリビング・ウィル 今日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おいても医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)