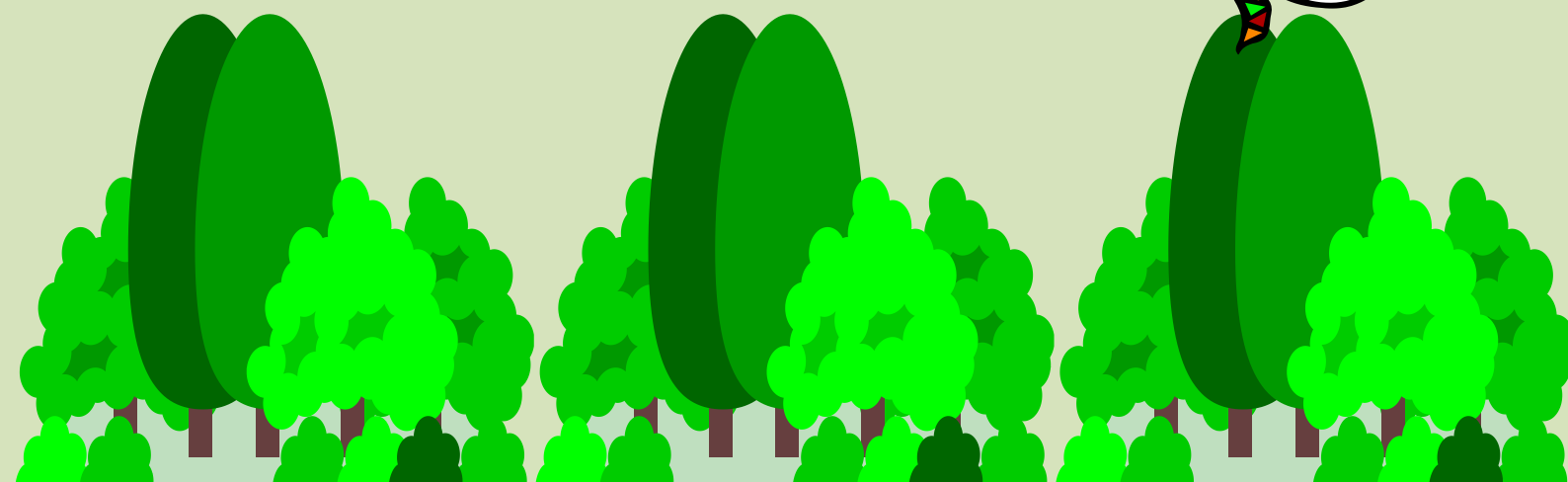




遺品整理士が心を込めて作った

簡単エンディングノート

～ あなたの想いを届けます ～





はじめに

■ 「孤立死」にならない生き方とは？ ■

「孤立死」にならないためには、「社会との繋がり」を持つことがとても重要になります。新聞を購入したり、地域で行われる集まりへの参加や、誰かと会ったときに笑顔で挨拶するだけでも、近所・地域との結びつきが強くなります。

さらに「高齢者の一人暮らし」が増えたことも大きな原因となっていますので、各町内会で配置されている「民生委員会」の方と、日頃から顔見知りになっておくなど、困ったときに相談できる関係を作っていくことも大切です。

そうすることで、地域社会で“ひとりにならない”ように、生活していくことができますし、離れて暮らす家族や親族とも、定期的に電話をしたり、年に何回か顔を合わせることで孤立した状況は、大きく変わってきます。

どんなに小さくても、みんなが何か「小さな繋がり」を持って、生活ができるようになることが「孤立死」とならない社会作りのへの第一歩となります。

みんなが笑顔で暮らせる社会作りのためには、色々な“つながり”を持って、生活ができる地域作りが今後ますます必要になるのではないのでしょうか？

私たちは「孤立死」とならない社会作りのため、今後も活動して参ります。

株式会社 TEG 遺品整理事業部

※大切な個人情報が盛り込まれておりますので、ノート記入後は細心の注意を払い保管して下さい。





■ エンディングノートとは 1 ■

あなたの想いを届けます『遺品整理士が心を込めて作った 簡単エンディングノート』

新しい生命が生まれるとき、家族は事前に準備するものですが、いつか訪れる命の終わり、つまり身内の死に備えて前々から準備しておく家族はそう多くありません。

心のどこかで「もしも」のことを考えていても、自分自身のことは、なかなか具体的な行動には移せないものです。

だからこそ、家族に負担をかけないためにも、自分の希望や意志をはっきりと残しておくことは、とても大切な事です。

遺言書とエンディングノートの違いについて

どちらも残された人に対しての伝達事項が記載されているという共通点がありますが、遺言書は（財産分与など）法的効力を持つがエンディングノートは法的効力を持たない。

その代わりにエンディングノートは気軽に自由に作成することができる。

エンディングノートを残すメリットとしては以下の3つ。

1. 自分に万一のことがあったときも、**家族が困らない。**

ご本人が亡くなって、「あれは、どこ？」「これはどうしたら？」とご家族がお困りになっているケースをよく拝見します。エンディングノートを残しておくことで、ご家族がお困りになる可能性を低くすることができます。

2. 日常生活の**備忘録**としても使える。

お年を召されたせいで物忘れを起こすことがあっても情報を1箇所にまとめたノートがあると日常生活でも便利です。

3. 家族に対する**自分の愛情**を伝えることができる。

1で述べたような、家族が困らないために、という気持ち（つまり愛情ですよ）を家族に伝えることができます。

また生前ちょっと照れくさくて言えないようなメッセージをエンディングノートに残しておくことで家族の悲しみを癒（いや）し [グリーフワーク](#)に役立つこともあります。



■ エンディングノートとは 2 ■

自分の将来に起こる可能性のあること、自分の死亡後のことについて、あらかじめ、自分の希望や意志を書き記しておくノート。

家族のために役に立つのは、もちろんのこと、それ以上に「エンディングノート」を書いた今の自分に一番役立つアイテムなのです。

日本人は、「縁起が悪いから」と万が一のことを考えて、家族に、いざというときの話をしている人は少ないです。

誰にでも必ずいつか死がやってきます。いつまでも、元気でいられる保証はありません。万が一の事を考え「エンディングノート」を書き進めていると、いかに、今の自分が幸せなのかを実感することができるのです。

また、自分のことが整理されて遺言書を書くための下準備にもなるからです。

人は、何かが起こらないと普段の何気ない日常がいかにありがたいことかを忘れてしまいがちです。

「エンディングノート」は、生前から死後までの広い範囲のことについて自由に書けるノートであり、非常事態が起こらなくても、自然に、今の自分の環境や家族に感謝できる、幸せだと実感できるアイテム、それがエンディングノートなのです。

普通の生活がありがたいことだと感じる事ができたら日々を、大切に過ごさないともったいないと思うようになります。

やがてくる自分自身の死を直視する事は勇気のいることかもしれません。

ですが、自らの遺品の整理や、葬儀の形式、相続など様々な事柄について、改めて考え、計画を立てることによって、自分の気持ちが定まり、これからの人生を自分らしく充実したものとし、安心して感謝して暮らすことができるのではないのでしょうか？

これが、「エンディングノート」を書く一番のメリットです。

このノートは記入式になっていますが、無理をして書き記すことはありません。一度、最後まで目を通して頂くだけで充分かもしれません。

むしろ、いつか「記入しよう」と自然に思った時に書く方が良いのではないかと思います。

1章「わたし」について

あなたは、これまでの人生を振り返ったことはありますか？



あなたの人生を、お身内にお話しされたことはありますか？

お身内であなたのことで知らないことがあるかもしれませんし、

過去を振り返ることは、あなたのこれからの生き方に役立つかもしれません。

これまでのあなた自身を振り返り、整理するためにも、ご自身のこれまでの人生の歩みを
書きとめておいてはいかがでしょうか。



◆出生について◆

氏名	
生年月日	T・S・H／ 年 月 日生 満 歳
性別	男性／女性
血液型	A ・ B ・ O ・ AB
生まれたところ	
現住所	〒 —

◆学校の思い出◆

○小学校○	卒業
楽しかった思い出	
好きだった遊び	
流行っていたこと	
○中学校○	卒業
楽しかった思い出	
あこがれていた職業	
好きだった本	
○高校○	卒業
楽しかった思い出	
課外（クラブ）活動	
好きだった芸能人	
○その後の学校（専門学校・短大・大学）○	卒業
専門は何を学んでいましたか	
楽しかった思い出	
課外（クラブ）活動	
流行っていたこと	

自分の道を進む人は、誰でも英雄です。（ヘルマン・ヘッセ）

1章 「わたし」について

◆卒業後の記録◆



○就職○

これまでに就いてきた職業	年～ 年	
	年～ 年	
	年～ 年	
	年～ 年	
特技（資格）		

○結婚・子育て○



結婚したのは	昭和／平成	年	月	日
新婚旅行はどこへ				
プロポーズの言葉は				
当時流行っていたものは				
思い出のプレゼント				
お子さんは何人	男	人	女	人
お孫さんは何人	男	人	女	人
曾孫さんは何人	男	人	女	人
思い出の旅行先は				
よく子供に読んであげた本				

思い出エピソード



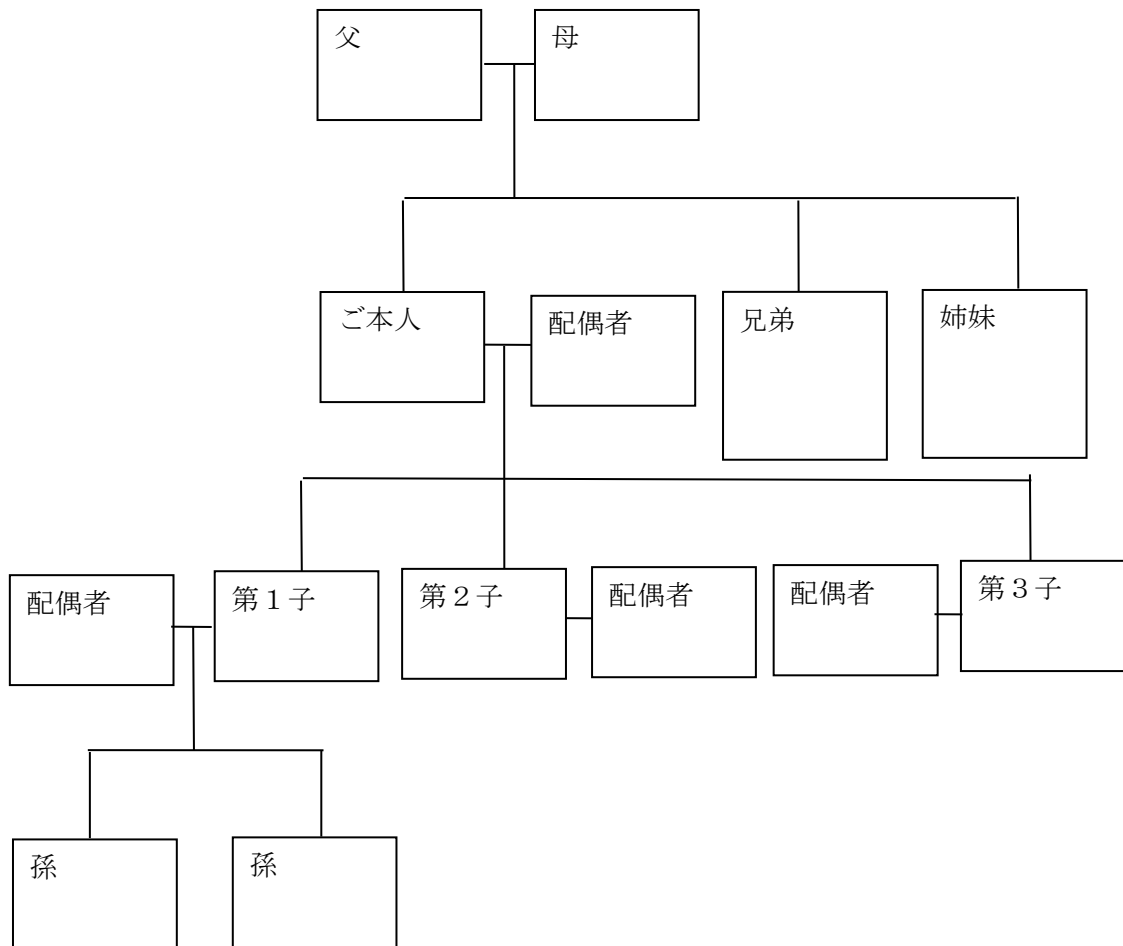
◆退職後の記録◆

退職したのは	昭和／平成	年	月	日
勤めていた会社				
役 職				
退職後に始めたこと（趣味）				

その日その日が一年中の最善の日である。(ラルフ・ワルド・エマーソン)

1章 「わたし」について

◆家系図◆



※足りない部分は書き足してください。

◆家訓（残しておきたい言葉）◆

-
-
-
-
-



涙とともにパンを食べたものでなければ、人生の味はわからない。(ヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテ)

1章 「わたし」について

過去の振り返りと、これからのあなたの人生への希望

これからの人生を有意義に過ごすためのページです。

自分自身のことを整理しましょう。けして、無理に書く必要はありません、

書きたい事だけ書けばいいのです。これまでの人生を振り返り、楽しかったこと、嬉しかったこと、つらかったこと、悲しかったこと、大切にしていること、人生の転機となったことをまとめてみてはいかがでしょうか？

◆楽しかったこと・嬉しかったこと・つらかったこと（どんなことでもかまいません）◆

◆今後の人生でぜひやってみたいこと（行ってみたいところ）◆

◆自分自身の体調で気になっていること◆

◆人間関係や親せき関係で気になっていること◆

寒さにふるえたものほど太陽を暖かく感じる。人生の悩みをくぐったものほど生命の尊さを知る。(ホイットマン)

2章 もしもの為の心の準備と私の希望

誰かのお世話にならなくてはいけないこと。

本来ならば自分のことは自分でいうところが大切です。

しかし、将来、脳死や認知症などで判断能力が不十分になり、自分のことを自分で決められない状況になるかもしれません。

そのときのために、今から考えてみてはいかがでしょうか。



◆医療について◆

尊厳死を希望している	はい	いいえ
脳死状態における臓器提供を希望している	はい	いいえ
臓器提供カードを携帯している方はカードの所在を記入してください。		
病名告知を希望している	はい	いいえ
余命告知を希望している	はい	いいえ
献体をしてもよいか	はい	いいえ
持病があるか	はい	いいえ
病名		
病名		
病名		
病名		
病名		
かかりつけの病院がある	はい	いいえ
かかりつけの病院・担当医名（内科・外科など科目ごと）	連絡先（電話番号など）	
／担当医		
／担当医		
／担当医		
／担当医		
／担当医		
／担当医		

上記以外にも希望がある場合はお書きください。

2章 もしもの為の心の準備と私の希望

◆セカンドライフについて◆

セカンドライフをすごしたい場所がある	はい	いいえ
老人ホームに入りたい	はい	いいえ

◆セカンドライフをすごしたい場所があると答えした方（具体的に）◆

セカンドライフをすごしたい場所 （自宅・特養ホーム・家族の家など）	1.
	2.
	3.
民間老人ホームで過ごしたい	
民間老人ホームを予定している場合は希望の場所など	



◆老人ホームに入りたいと答えした方（具体的に）◆

希望している老人ホームがある	はい	いいえ
場 所		
連絡先		

◆介護について◆

介護してもらおうようになったら、 介護してもらいたい人がいますか	はい	いいえ
介護してもらいたい希望の人はどなたですか（お名前・業者名など）		

介護してもらいたい場所がありますか	はい	いいえ
介護してもらいたい希望の場所はどこですか（どこで・業者名など）		

介護費用の負担について 考えていること	貯金（金融機関名まで）で負担する	
	年金で負担する	
	家族に負担をお願いしてもらう	
家族の方に介護をお願いしたい場合のお礼の方法は（特にしない、相続分でなど）		

過って、改めざる、これを過ちという。（論語）

2章 もしもの為の心の準備と私の希望

◆後見制度について◆

※後見制度とは、自分の身体が不自由になったり、将来の財産管理に不安があったり、そんな時に財産管理や身上の監護について本人に代行して、家族や専門家が後ろ盾になってくれる制度です。

法定後見制度を利用したい	
はい	いいえ
任意後見制度を利用したい	
はい	いいえ
任意後見制度を利用する場合、代理人となるべき人がいる	
はい	いいえ
代理人の氏名	

法定後見制度は法律の規定による後見制度です。一定の者の申し立てにより裁判所が選任した後見人等が本人のサポートをします。

任意後見制度は本人が十分判断能力を有している間に、自分の代理人となるべき人と契約しておき、本人の判断能力が不十分になった時に委託した後見事務を行ってもらう制度です。



将来、自分が最後を迎えようとする時、どのような状態で迎えるのかは誰にも分かりません。もし、自分が治らない病気で入院した場合を想定し書いてみましょう。

-
- 病名の全てを告知してもらいたい。
-
- 病名によっては、告知してもらいたくない。
-
- 病名の告知は一切不要です。
-
- 尊厳死を望みます。
-
- 尊厳死を望みません、可能な限り延命治療を行ってほしい。
-
- ホスピスの緩和ケアをお願いしたい
-

上記の理由（希望）

どのような場所で最期を迎えたいか

-
- 自宅 子供の家 一般病棟 ホスピス（緩和ケア病棟）
-
- その他
-

人付き合いがうまいというのは、人を許せるということだ。（ロバート・フロスト）

3章 「わたし」の最後について ～葬儀～

自分の死後の希望

自分がなくなった後に、家族や友人とどのようなお別れをするのが大切なことです。また、人によっては自分の死を無駄にせず、何かの形で社会に恩返ししたいと考える方も増えてきました。その為に、今のうちからどのようなお別れをしたいのか考えてみてはいかがでしょうか。



◆希望する葬儀の方法◆

お葬式をしたい	はい	いいえ
---------	----	-----

◆お葬式をしたいとお答えの方は◆

お葬式をしたい場合の場所は葬儀場にしたい	はい	いいえ
〃 自宅でしたい	はい	いいえ
葬儀はたくさんの方に参列してほしい	はい	いいえ
葬儀は密葬（近親者のみ）にしたい	はい	いいえ
葬儀は個性的にしたい（音楽葬・無宗教葬など）	はい	いいえ
葬儀の生前予約をしている	はい	いいえ
予約した葬儀社の名前		
連絡先（電話番号など）		
信仰している宗教がある	はい	いいえ
宗教名		
戒名を授かっている	はい	いいえ
戒名		
授かったお寺の名前		
予算はいくら位でしたいか	予算	円位
死んだ時に連絡して欲しいリストがある	はい	いいえ
病院で死亡した場合、自宅に帰りたい	はい	いいえ
棺と一緒にに入れてほしいものがある	はい	いいえ
遺影用の写真を用意している	はい	いいえ

他に決まっていること、希望がありましたらお書きください。

（飾って欲しい花・写真の場所など）

3章 「わたし」の最後について ～葬儀～

◆お葬式をしないとお答えの方は◆

お葬式をしない理由をお書き下さい			
お葬式はしないで直葬したい		はい	いいえ
予約した葬儀社がある		はい	いいえ
予約した葬儀社の名前			
連絡先（電話番号など）			
病院で死亡した場合、自宅に帰りたい		はい	いいえ
死んだ時に連絡してほしい人リストがある		はい	いいえ
棺と一緒に入れてほしいものがある		はい	いいえ
遺影用の写真を用意している		はい	いいえ

他に決まっていること、希望がありましたらお書きください。

（飾って欲しい花・写真の場所など）

※最近では病院からの遺体の引き取り後、お葬式をせずに、直接、火葬場で最後のお別れをする直葬というお別れのスタイルもあります。



3章 「わたし」の最後について ～納骨～

お墓・納骨・埋葬法についての希望を記しておきましょう

身内であっても遺骨をいつまでも自宅に置いておくことはできませんので、火葬後の遺骨をどうしてもらいたいのか（お墓・散骨・納骨堂・合祀など）という自らの意思を書いておきましょう。



◆お墓◆

先祖代々のお墓に入りたい	はい	いいえ
〇〇家のお墓に入りたい	家	
新しくお墓を準備する	はい	いいえ
準備する場所は		
どんなお墓にしたいか		
生前にお墓をたてるのか		
お寺はどこにするのか		

お寺以外（キリスト教・神前式など）で埋葬する方は
どこで（場所など）

どんな方法で

お寺（埋葬する寺、教会、部落など）の連絡先

名前

住所

電話番号

◆納骨・埋葬法◆

ご先祖様と同じく納骨する	はい	いいえ
納骨する場合いつ頃納骨してほしいか		
散骨（自然葬）したい	はい	いいえ
散骨（自然葬）する場合の希望の方法		

その他の納骨・散骨などの希望がありましたらお書きください。

3章 「わたし」の最後について ～納骨・参考までに～

■ 献体について

献体（けんたい）とは、医学・歯学の大学における解剖学の教育・研究に役立たせるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することをいいます。

「自分の死後、遺体を医学・歯学の教育と研究のために役立てたい」と志した人が、生前から献体したい大学または関連した団体に名前を登録しておき、亡くなられた時、遺族あるいは関係者がその遺志に従って遺体を大学に提供し献体が行われることとなります。献体後の火葬や納骨はすべて大学側が行いご遺族への負担はありません。

■ 散骨について

散骨（さんこつ）とは、一般的に故人の遺体を火葬した後の焼骨を粉末状にした後、海、空、山中等でそのまま撒く葬送方法を言います。

インドやプータンなどでは、現在も宗教上の理由で、川への散骨が行われています。

現在、日本では海洋葬が主流ですが、最近では樹木葬などを希望する方も増えています。

■ 納骨堂について

納骨堂（のうこつどう）とは、遺骨を骨壺ごと保管しておく建物で、日本では通常、仏教、寺院や自治体が運営を行っています。

お墓を建てるまでの間、一時的に保管する場合と、墓地に埋葬せず永久的に保管しておく場合とがありますが、一定期間、故人保管の後、継続手続きをしないと合同墓地に移される場合があります。

建物の中にあるため、天候に左右されず参拝でき、清掃の必要もなく供養も定期的に施設が行ってくれるので急速に利用者が増加しています。

■ 合祀について

合祀（ごうし）とは、一般的に家族に限らず複数の人を、葬る施設のことを言います。

合祀墓（合同墓）には、教会の信者をまつる教会墓所や墓標代わりになる一つのシンボルの下に多数の人を葬る墓所などがあります。

近年は、家系の墓を持たない人や身寄りのない方が、生前に自身で申し込まれるケースも多くなりました。寺院や自治体だけではなくNPO等の団体が運営しているものもあります。



4章「わたし」からあなたへ ～遺言～

相続するにあたり遺言について理解しておきましょう。

あなたが亡くなった後に、相続のことで家族が無用な争いごとに巻き込まれないように、今のうちから遺言について充分に理解し遺言書を作成しておいてはいかがでしょうか？



◆わたしの遺言書◆

あなたは遺言書をお持ちですか？	
はい	いいえ

はい。とお答えの方

遺言書の種類	保管場所
自筆証書遺言書	
公正証書遺言書	
秘密証書遺言書	

※相続の手続きは、遺言がある場合とない場合とで大きく異なります。

■ 遺言がある場合

遺産は、原則として遺言で指定されたとおりに分割されますので、相続人、受遺者との間の遺産分割についての話し合い（遺産分割協議）は不要となります。

■ 遺言がない場合

遺言がない場合、あるいは遺言が法律的に有効なものでない場合には、民法の規定により、相続人となれる人の範囲と順位が決まります。

そして、この民法の規定により相続人となる人のことを『法定相続人』と言います。

法定相続人の場合には、法定相続人との間の遺産分割協議により遺産が分割されます。

民法の規定により法定相続人になれる人は、配偶者（法律上の夫または妻）、子（直系卑属）、父母（直系尊属）、兄弟姉妹（傍系血族）の4種類の立場の人です。

ですから、遺言のない場合には、内縁の夫や妻はもちろん、たとえ親族であっても長男の嫁や叔父・叔母などは遺産を継ぐことができません。

もし、内縁の妻や長男の嫁、叔父・叔母などに遺産を残したいのであれば、これらの者を受遺者とする遺言書を作成する必要があります。

もっとも平安な、そして純粋な喜びの一つは、労働をした後の休息である。(イマヌエル・カント)

4章「わたし」からあなたへ ～遺言・参考までに～

遺言書は大きく分けて、普通方式と特別方式の2つあります。また普通方式による遺言には以下の3種類があります。特別方式による遺言はごく稀ですので一般的には普通方式について参考にして下さい。



■ 自筆証書遺言

もっとも簡単な遺言書の方式で、費用をかけずに作成することができます。証人が不要なので作成やその内容について秘密にすることができますが、法律の定めを違反していたり、内容があいまいな場合には遺言が無効になる場合があります。また、遺言書の紛失や、発見者に遺言書の存在を隠されたりする可能性もあります。

自筆遺言書は必ず家庭裁判所で検認を受けなければなりません。その際、各種書類を取り揃え、相続人または代理人が出頭しなければならないので、遺言書の作成は楽でも、その後の処理に手間がかかります。

■ 公正証書遺言（作成は、弁護士や司法書士に依頼するケースが多い）

公証人が遺言者から遺言の内容を聞き取って、公証人が作成する方式です。遺言が無効になることや、偽造のおそれもあるので相続開始の際に家庭裁判所の検認も不要です。また、原本を公証人役場で保管するので紛失しても再発行してもらえます。

公証人役場の手数料と、作成の際の証人（2名）が必要になります。

作成と開封までの手順

- ① 遺言書の下書きを作成します。
- ② 遺言者及び証人が公証人役場に行き、下書きを公証人に提出します。
- ③ 公証人が遺言者の下書きの内容を確認し、遺言者及び証人に読み聞かせます。
- ④ 公証人が署名・押印します。
- ⑤ 原本を公証人が保管し、正本を遺言者が保管します。
- ⑥ 遺言者の死後、家庭裁判所も手続きを取らず、遺言書の保管者が開封できます。

■ 秘密証書遺言

公証人や2名以上の証人の前に封印した遺言書を提出して、遺言の存在は明らかにしながら、内容を秘密にして遺言書を保管することができる方式の遺言です。

長所として遺言の存在を明確にし、かつ、内容の秘密が保てる。

短所として遺言の内容自体は、公証されていないため紛争の危険の可能性はある。

4章「わたし」からあなたへ ～財産～

財産を相続するために必要な事柄を書き記しておきましょう。

財産には、プラスの財産とローンなどのマイナス財産があるのを知っていますか？

また、あなたが亡くなった後、誰がどのくらいあなたの財産を受け継ぐのかも知っていますか？法律上では、相続できる人の範囲や順位が決められています。

今のうちに理解しておいてはいかがでしょうか？



◆わたしの財産◆

あなたは財産をお持ちですか？	
はい	いいえ

遺言書をお持ちでない方も、財産の記録としてご利用ください。

財産の種類	備考
不動産	
預金	
現金	
株式・証券・投資信託	
ゴルフ会員権など権利書	
クレジットカード	
借入金	
生命保険	
年金保険	
障害保険	
火災保険	
税金関係	
美術工芸品・骨董品	

上記以外にも記載事項がある場合はお書きください。

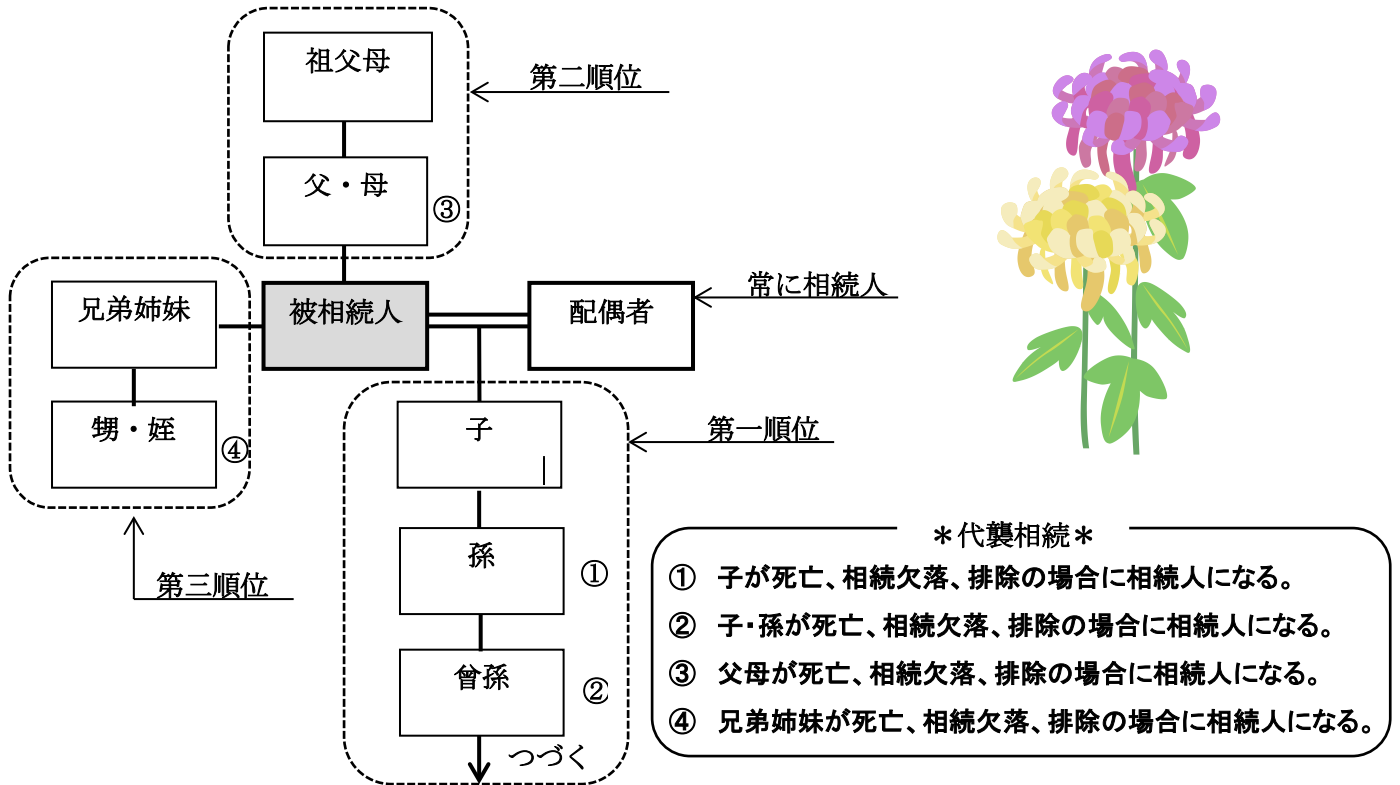
■ 相続の遺留分

遺言書を作成することにより、法定相続人以外の者に全財産を遺贈することができますが、極端に相続人に不利益な事態を防ぐため、民法で、両親や配偶者、実子には遺産の一定割合の習得を相続人に保証する「遺留分」という制度が規定されています。

オトナになれる者が見事な老人になれるわけがないのである。(塩野 七生)

4章「わたし」からあなたへ ～財産・参考までに～

民法の規定による法定相続人の範囲



■ 法定相続人の順位

第一順位の相続人・・・被相続人に子がある場合には、子と配偶者が相続人となります。

なお、子には、胎児、養子、非嫡出子も含まれます。

※配偶者が死亡している場合は子が全て相続します。

したがって、直系尊属や兄弟姉妹は相続人にはなれません。

第二順位の相続人・・・被相続人に子がない場合には、被相続人の父母と配偶者が相続人となります。

※配偶者が死亡している場合は父母が全て相続します。

したがって、兄弟姉妹は相続人にはなれません。

第三順位の相続人・・・被相続人に子がなく、父母も死亡している場合には、被相続人の兄弟姉妹が相続人となります。

※配偶者が死亡している場合は兄弟姉妹が全て相続します。

■ 法定相続分の割合

順位	相続人	相続割合	代襲相続
第1順位	子供と配偶者	子供が2分の1・配偶者が2分の1	孫、曾孫、玄孫・・・
第2順位	直系尊属と配偶者	直系尊属が3分の1・配偶者が3分の2	できない
第3順位	兄弟姉妹と配偶者	兄弟姉妹が4分の1・配偶者が4分の3	甥と姪まで

5章「わたし」が生きていた証たち

あなたの周りを見渡してみてください。

ふと辺りを見渡せば、あなたの生活を支え、手助けし、安らぎを与えてくれる家財道具達が居てくれますよね。あなた自身が確かに生きていた証として、そこにある家財道具達。あなたが居なくなった後も、けなげにあなたを待つであろう、その物達の行く末を、あなた自身で道筋を付けておいてはいかがでしょうか？

■ 遺品整理について

- 全ての遺品は処分してほしい
- 形見分けしてもらいたいものがある
- 供養してもらいたい物がある
- ご近所や友達から借りているものがある
- レンタルで借りているものがある（介護用品、その他）
- 許認可の手続きが必要なものがある（銃刀法に触れるものなど）
- 先祖から引き継いだものがある
- 最近、買った新しいものがある
- 室内に備え付けのものがある
- 風呂桶や風呂釜の撤去義務がある（団地の場合）
- 自分で改築した箇所があり原状回復の必要がある

具体的な事柄や物

- 車やバイクなどを所有している

駐車場所

駐車場の管理会社名・電話番号

鍵（スペアキー）などの保管場所



5章「わたし」が生きていた証たち

◆遺品の寄付について◆

遺品として残すものの中で「寄付」しようと考えているものがあれば、一度ここで整理してみましょう。



※不動産や現金など、寄付しようと考えているものについて記入しましょう。その際、現金の寄付を考えている場合は寄付する金額も添えて記入しておきましょう。

あなたは寄付を希望しますか？	
はい	いいえ

寄付の希望先について	
団体名	
連絡先	
寄付する物	

寄付の希望先について	
団体名	
連絡先	
寄付する物	

上記以外にも記載事項がある場合はお書きください。

■ 遺品と遺品整理の意味

死後、故人が使用していた家財道具などは遺品とされ、故人を偲ぶ形見の品として考えられてきましたが、時代とともに物があふれ故人の遺品を形見として引き継いで利用する遺族が少なくなってきました。しかし、遺品は故人にとって長年愛用し連れ添った大切な友人のような存在であり、故人の生きざまを刻んでいる証人でもあるのです。遺品整理とは、その故人の生きた証を完全に消し去ってしまう作業となります。

自分の生きた証の最後を誰にどのように片付けてもらいたいかを良く考えて、しっかりと意志を示しておく事も大切な事です。

6章「わたし」からのメッセージ ～最後に～

◆妻へ（夫へ）◆

◆兄弟（姉妹）へ◆

◆友人へ◆

◆子どもたちへ◆

◆孫たちへ◆

「相談窓口」について

無料相談が実施されているものもありますので、自治体の相談窓口や各業界のプロに相談されるのが望ましいでしょう。また、相談は一人で行かず、できるだけ複数で相談に行き、様々な視点でお話を聞くのが良いでしょう。

■ 社会福祉協議会とは？

「社会福祉協議会」は通称「社協（しゃきょう）」と呼ばれており、地域住民や企業などが会員となり組織され、社会福祉法に基づいてつくられている民間の社会福祉法人です。地域の小さな子供達から高齢者や障害のある方など、すべての市民が安心して暮らせるよう、人や環境にやさしい「福祉のまちづくり」をすすめる為に、地域ごとに住民や保健・医療・福祉等の関係者、行政機関の協力を得ながら共に運営しています。福祉サービス、ボランティア活動や相談活動などを行っており、総合相談窓口として、ひとり住まいの方などの相談にも積極的にのってくれる組織です。

■ 地域包括支援センターとは、

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるように、包括的および継続的な支援を行う地域包括ケアを実現するための中心的役割を果たすのが地域包括センターです。センターでは様々な相談に応じ、介護保険制度など公的サービスのみならず地域にある多様な社会資源を活用できるよう、個人個人に合った支援を行ってもらうことができます。将来に不安を感じた方が事前に連絡を入れると自宅への訪問相談も行ってくれます。

※地域包括支援センターは、自治体が運営する場合や自治体からの委託によって地域の社会福祉協議会や医療・社会福祉法人などが運営している地域があります。

市町村に必ず設置されていますので、もよりの市役所・区役所などに問い合わせれば紹介してもらうことができます。

- 介護保険制度について詳しく知りたい。（申請手続きや利用できるサービスについて）
- 自分に合った高齢者居住施設について詳しく知りたい。
- ホスピス・緩和ケアについて詳しく知りたい。（ターミナルケアについて）
- 成年後見人制度について詳しく知りたい。（お金の管理や契約等の不安がある場合）
- 生活保護・支援サービスなどについて詳しく知りたい。
- 虐待に関して相談にのってもらいたい。
- 地域のサークルや、コミュニティについての情報を知りたい。
- 一人住まいの為に、見守り相談などについて知りたい。
- 認知症に備えるための相談にのってもらいたい。（専門医のいる医療機関の紹介）

勇気のあるところに希望あり。（コルネリウス・タキトウス）

「相談窓口」について

●税金については、こちら

国税庁 <http://www.nta.go.jp/>

●銀行預金については、こちら

全国銀行協会相談所 0570-01-7109

●保険については、こちら

生命保険相談所 03-3286-2648

●廃車手続きについては、こちら

国土交通省 03-5253-8111

●年金については、こちら

ねんきんダイヤル（日本年金機構） 0570-05-1165

●遺産の寄付については、こちら

赤い羽根共同募金 03-6676-7326

日本ユニセフ協会 03-5789-2013

私たちTEGでは、多くの方々からのご要望により、安心できる相続の専門家や不動産の売買のお手伝いを始めました。無料のサービスですので、是非ご活用ください。



●弁護士・司法書士・税理士・行政書士の紹介は、こちら

株式会社TEG 03-6279-9410

●不動産売却については、こちら

株式会社TEG 03-6279-9410

●リフォームについては、こちら

株式会社TEG 03-6279-9410

●自動車売却については、こちら

株式会社TEG 03-6279-9410

●不用品買取・回収・生前整理・遺品整理については、こちら

株式会社TEG 03-6279-9410

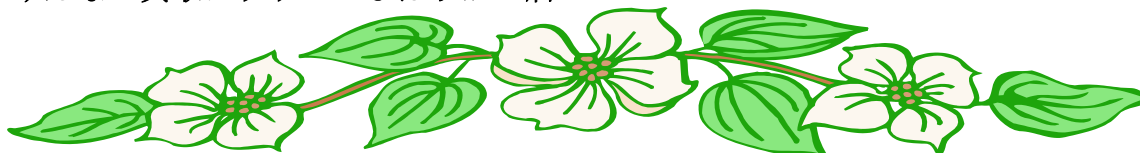
●貴金属・切手・酒・着物・毛皮・骨董品の売却については、こちら

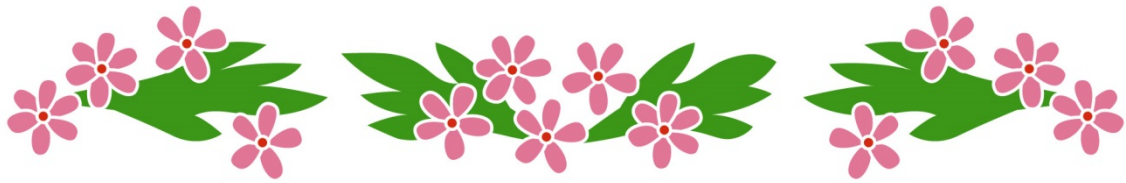
株式会社TEG 03-6279-9410

みんなの買取プラザ 荻窪店 03-6915-1440

みんなの買取プラザ 千歳烏山店 03-5969-8077

みんなの買取プラザ ひばりが丘店 042-439-3900





□ これからの暮らしを豊かにするために □

「命の終わり」は必ず訪れ、皆が家族や親友、大切な人との最後の別れに遭遇します。あなたに今、「もしものこと」が起きたらどうでしょうか？

このエンディングノートに記入することは、自分たちが残された人に託せるもの、日頃から想っている“伝えたい気持ち”を整理することにも繋がります。

いつか、命の終わりがやってきたときに、色々な人たちへの愛する心・感謝の気持ちを伝えるツールとして、ご活用頂ければと存じます。

■こんな方はご相談ください!!

- 自分の死後、家財の整理はどうなるんだろう・・・
 - 子供もいないし、自分の貴重品の整理を生前にしておきたい・・・
 - 子供に迷惑をかけたくないから、今のうちに限りの身の整理をしておきたい・・・
 - 家族やご近所・大家さんに迷惑をかけたくない・・・
- このような理由から、最近は生前整理で買取りや片付けを希望される方が増えてきています。

生前整理・遺品整理のご用命はこちら

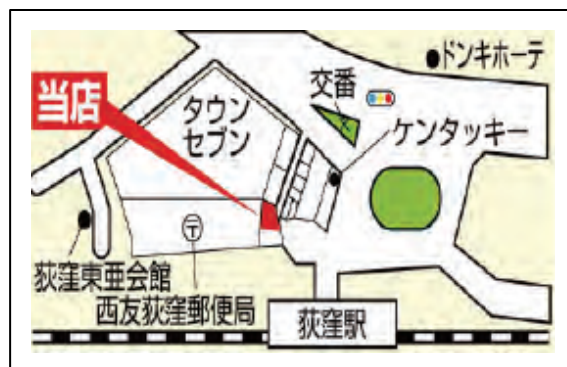
〒167-0043

東京都杉並区上荻 1-9-1 タウンセブン日の出ビルB1

株式会社 T E G

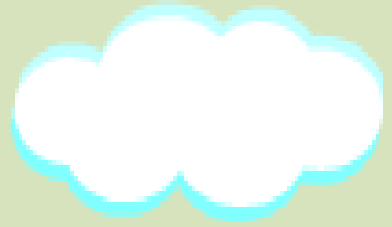
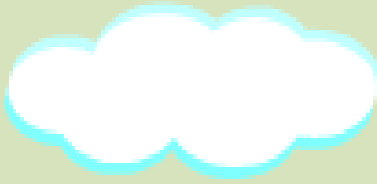
TEL 03-6279-9410 FAX 03-6279-9420

<http://www.teg.jpn.com/>



遺族年金・相続税などのご相談も司法書士・会計士・弁護士にお繋します。





お困りごとやご相談は

