

自分らしい最期を迎えるために



～エンディングノートに自分の想いを綴りましょう～

伝えよう、自分の想い

①好きなところから書き始めましょう

はじめのページから完璧に記入していこうとすると大変なので、まずは書いておきたいところからスタートしましょう。気が向いたときに少しずつ書き始めていくのがおすすめです。

②何度書き直しても大丈夫です

一度記入しても、時間がたてば気持ちは変わっていくものです。ノートは何度書き換えて構いません。いつでも更新できるように鉛筆で記入することをおすすめします。

③ノートのことを家族に話しておきましょう

いつ災害や事故に巻き込まれたり、病気を発症するかは誰にも予測できません。思いがけない「もしもの時」が訪れたときのため準備が必要です。

自分のため、家族のためしっかりと考えて気持ちを整理できる今のうちに始めましょう。

私のこと

- ・プロフィール
- ・年金、生命保険、株、公的書類個人番号
- ・財産（預貯金先、口座番号など）
- ・緊急連絡先
- ・身体のこと など

人生の振り返りや好きなもの、今取り組んでいることやお金に関する自分の情報をまとめましょう。



介護・医療のこと

- ・健康状態（通院先）
- ・人生の最終段階における医療について
- ・病名と余命の告知
- ・どこで、誰に介護してほしいか
- ・介護費用について など

今後の医療や介護について記入します。病名などの告知や延命治療についての希望などをまとめましょう。



葬儀・お墓のこと

- ・葬儀の実施と規模
- ・葬儀の会場や費用
- ・お墓についての希望
- ・菩提寺
- ・遺言書について など

葬儀やお墓に関する希望や、訃報を伝えてほしい人を記入しましょう。遺言書の有無なども忘れずに。



いまからできること



※写真は11月25日の講座の様子

11月25日の講座が好評だったこともあり、令和7年度も終活に関する講座を開催する予定です。日程や内容については未定ですが、今後広報しようないなどで周知しますので、お見逃しなく！

終活に関心のあるみなさんのご参加をお待ちしています。

令和7年度も終活に関する講座を開催予定です！

受講者の声



80代男性

昨年11月25日、町は「エンディングノートの書き方」講座を開催。庄内余目病院透視センター看護師長の石川さんを講師にお迎えし、53人が終活について学びました。

終活について考えるいい機会になった

講座のチラシを見て、この先の事を考えてみようと思いましたが、ここ数年、身近な人が亡くなっており、自分も終活に手を付けないといけないと思っていたのでいい機会となりました。実際に受講してみて、自分の財産や身の周りのことについて具体的に考えてみましたが、頭では分かっているつもりでも、字に書き起こしてみるとまとまりにくいことに気づきました。元気なうちに先を見据えて書き留めておくことの大切さを学びました。同世代のみなさんも、機会があったらぜひ講座に参加してみてください。

家の終活も始めましょう

— 不動産情報の整理 —

土地と建物の情報を集めましょう。

- ・固定資産税納税通知書（毎年5月、役場から届きます）
- ・登記事項証明書（酒田法務局で取得できます）
- ・契約関係目録 など

権利関係もしっかり確認！

- ・**抵当権**
残債を確認しましょう。完済していれば、債権者に連絡して抵当権を抹消してもらいましょう。
- ・**借地権**
貸しているまたは借りている場合には、亡くなった後、建物や借地権をどうするかなどそれぞれの所有者と話し合しましょう。
- ・**隣地との境界**
隣地住民にも確認し、境界を確定させましょう。

家の終活は**整理**が大事！

相続登記とは

相続した土地・建物について、不動産登記の名義を変更することです。

名義を変更するには、法務局に申請する必要があります。

相続登記の申請は義務です

相続（遺言も含む）によって不動産を取得した相続人は、その不動産の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければいけません。また、未登記の不動産も義務の対象になります。



— 思い出の整理 —

今のお家が写った写真はありますか？お家の中でご家族と撮った写真はありますか？

部屋や柱のキズなど、大切な思い出はぜひ写真に残しておきましょう。思い出は共有できます。



— 家財の整理 —

家財や持ち物が多いと感じたことはありませんか？処分できない荷物はないですか？遺される人々への負担にならないために、持ち物を見直し、不用品の処分を行いましょう。残しておきたいものは定期的にお手入れをしましょう。



制度を活用し、亡くなった後のトラブルを防ぎましょう

自筆証書遺言書保管制度

どんな制度？

自筆証書遺言書を法務局で保管する制度です。遺言書を適性に保管することで、紛失や改ざん、相続人に発見されないなどの問題の発生を防ぐことができます。

手続き方法

手続きに関しては、事前予約が必要です。山形地方法務局酒田支局へ問合せ（☎0234-25-2221）するか、法務局手続案内予約サービスをご利用ください。

また、申請書、請求書は手続きの前に作成する必要があります。法務局HPからダウンロードし、作成してください。



△法務局HP

相続土地国庫帰属制度

どんな制度？

相続や遺贈によって土地の所有権を取得した相続人が、法務大臣の承認により、**土地を手放して国庫に帰属させる**ことを可能とする制度です。

手放せる土地の要件

通常の管理または処分をするにあたって過大な費用や労力が必要となる土地は対象外になります。例えば、建物、工作物、車両などがある土地、境界が明らかでない土地はこれに当たります。また、売買などで任意に土地を取得した方や法人も対象となりません。

詳しくは法務局HPをご覧ください→



△法務局HP

もしもの時のために

人生会議

をおススメします

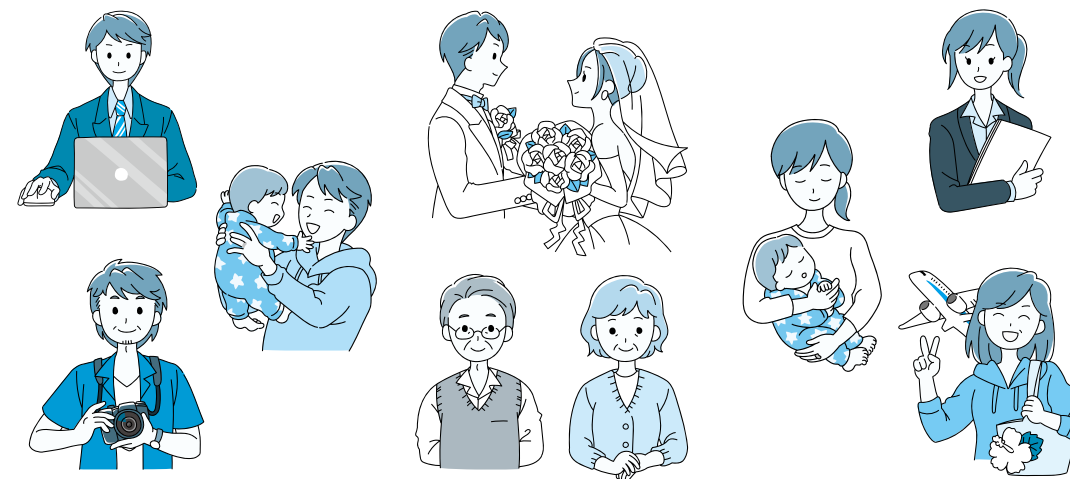


「人生会議」＝ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、人生の最終段階にあなたが希望する医療やケアを受けるために、あなたが大切にしていることや、望みなどを前もってご家族や信頼する人たちと話し合ったりすることです。

人生会議の進め方

- ① **大切なことは何ですか？**
これまでの生活や家族との関わり合い方など、自分の人生で大切にしていることや、治療が難しい病気にかかったときなどに医療の希望やケアについて考えてみましょう。
- ② **信頼できる人は誰ですか？**
家族や友人、医療従事者など、いざというときに自分の代わりに医療やケアについて話し合ってほしい人を考えましょう。
- ③ **かかりつけ医に相談する**
病名や病状、予想される今後の病気の経過などを聞いてみましょう。治療のメリットやデメリットの確認も行いましょう。
- ④ **信頼できる人と話し合う**
自ら医療やケアについての希望を伝えたり、選択できなくなったりしたときのために、どんな医療やケアを受けたいか話し合しましょう。
- ⑤ **医療・介護従事者に伝える**
人生会議の内容を医療・介護従事者に伝えましょう。

どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なるもの。ライフステージとともに変わることもあります。



変わっていくこともあるけど、何度も見直すことができるから。今、できることから始めてみませんか？