

ご自身、そしてご家族のために  
考えてみませんか？

# 終活・相続 の きほん



## 終活は、人生の終わりのための活動

終活とは〈人生の終わりのための活動〉の略であり、自らの死を意識して、人生の最期を迎えるための様々な準備を行うことを意味する言葉です。

言葉だけ聞くと死を連想するネガティブなイメージを持つ方がいらっしゃるかと思いますが、終活は残りの人生を前向きに生きるために必要となるポジティブな活動とも捉えられます。なぜなら、「**自分らしく人生を終えるには何が必要なのか**」を考えるきっかけになると同時に、**今をより充実して生きるために自分の人生を整理する**ことに繋がるからです。

自分自身のためだけでなく、自分の死後に遺された家族が葬儀や相続などで困ることがないようにするためにも、終活を行うことは大切だとされています。



### 終活に当てはまるものとは？

例えば

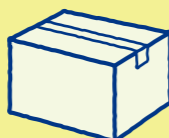
財産の  
確認



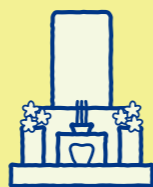
介護や  
医療に関する  
意思表示



住まいや  
身の回りの  
整理



葬儀や  
お墓の段取り



遺産相続の  
準備



## 終活を始めるメリット

終活を始めるメリットとして、主に以下の3つが挙げられます。

### 1 自分の人生を見つめ直すきっかけとなります

終活をすることで、**自分自身の気持ちを整理できると同時に、これまでの人生を振り返る**ことができます。やり残したことを後悔することがないように、**残された人生をどのように過ごしたいのかを考えるきっかけ**にもなるでしょう。

これからの人生を悔いなく前向きに過ごしていくためにも、人生の最期と向き合う終活は非常に大切な時間といえます。



### 2 遺された家族の負担を軽減できます

人が亡くなると、その家族は遺品整理や葬儀の手配等、様々な手続きをしなければなりません。それらを1から行うことは家族にとって大きな負担となりえます。

しかし、**終活であらかじめ葬儀の手配やお墓の準備、生前整理などを行っておけば、遺された家族の負担を軽減**することができます。



### 3 自分の財産や大切なものの事前手続きができます

遺品には、例えば一緒に暮らしているペットや蔵書、持ち家など、状況によっては家族や親族による引き取りが難しい場合があるものもあります。

終活によって事前手続きを行うことで、**自分の死後、財産や大切なものをどのように遺すのか、自分の手で決めることができます。**



## 終活はいつから始める？

終活は、一般的には60代前後から始める方が多いといわれていますが、何歳から始めても早すぎるということはありません。**早い段階から終活を始めることで、先々のことを考えながら計画性のある生活を送ることができ、充実したセカンドライフを迎えられます。**

40～50代	60代	70代以降
十分な体力・気力・判断力があり、具体的なセカンドライフの計画が立てられる世代。自分の老後のために今やるべきことを整理してみましょう。	定年退職を迎え、収入やライフスタイルに変化が生じる世代。今後想定される支出を事前に調べておくなど、これからの人生をどのように過ごしたいか考えてみましょう。	体力・気力・判断力に衰えを感じる方が増えてくる世代。財産の整理や遺言書の作成等は、家族などの手も借りながら、早めに準備をしておきましょう。

## 終活で考える5つの分野

具体的に終活ではどのようなことについて考えれば良いのでしょうか。大きく分けると以下の5つの分野が挙げられます。特に「**相続**」は、**死後の手続きのなかでもっともトラブルや揉めごとが多い分野**です。**家族や親族間のトラブルを避けるためにも、できる限りの準備**をしましょう。

### 財産



長い老後生活には、健全な家計収支の維持が必要です。**現在有している財産以外にも年金など定期的に入ってくる収入を把握しておく**ことはもちろんですが、**預貯金や有価証券などの金融資産を適切に管理**することも重要です。どこにどのような財産があるのかを確認し記録しておくことは、これから安心して生活していくことにも繋がります。

### 医療・介護



急な病気やケガ、認知症になったときなどに備えて、**終末期医療や延命治療の希望を家族に伝えておく**ことが大切です。自分の望みを実現できるだけでなく、**家族の心の負担を軽減**することができます。

### 住まい



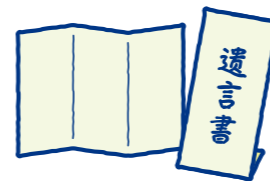
心身の衰えや病気などの際には、高齢者住宅への住み替えや施設への入所も選択肢になります。高齢者住宅・施設には様々な種類があるため、**各施設のサービス内容や費用などを事前に調べておく**と役に立ちます。また、ご自宅の整理という側面からの検討も必要です。

### 葬儀・お墓



**葬儀・お墓の希望や連絡先リストを家族に伝えておく**ことも、万一の際に役に立ちます。また、亡くなった方の預貯金口座は凍結されてしまうため、**葬儀費用や遺された家族の当面の生活資金を事前に用意しておく**と良いでしょう。

### 相続



**自分の財産を滞りなく大切な家族・親族に引き継ぐ段取り**をしておくことも重要な終活です。**遺言書を作成したり、生前に家族・親族間で希望を話し合ったりしておく**ことも一考です。



この続きは、  
かんぽの一時払終身保険「つなぐ幸せ」の  
**「資料請求」**で  
冊子をもらって、確認してね!

資料請求

