

# 生前整理ノート

-エンディング編-



一般社団法人 日本生前整理協会 作成



## 生前整理とは・・・

生前整理とは全ての人に等しく訪れる人生の「終焉」に向けて、あなたを取り巻く様々な事柄（人間関係や持ちもの、財産など）について自分で整理をし、幸せな「終焉」を迎えることができるように準備することをいいます。

あなたがいなくなるということは、あなたが考えている以上に、残された方々に大きな影響を与えます。ただ、どういったことが起こるのかについては、漠然とした不安やイメージはあっても具体的には分からないという方がほとんどだと思います。

あなたの現状を整理することによって、人生の「終焉」に対する漠然とした不安やイメージを、具体的な課題や展望に転換し、あなたの意志や今後すべきことを明確にしていくことが生前整理の大きな目的となります。また、生前整理を行うことにより、残された方々が、ゆっくりとあなたの死を受け入れられるような環境を作っておくこともできます。生前整理はそのための手法であり、道具です。

## 生前整理ノートの目的

生前整理ノートは、質問事項に答えながら読み進めていくことにより、日頃なじみのない生前整理に関して理解を深めて頂きつつ、死や相続等、人生の「終焉」に訪れる様々な事柄に対してあなた自身の考えと現状を整理していくことを目的としています。



## あなたの情報

生前整理ノートを書き始める前に、あなたの基本的な情報を以下にご記入ください。

### ◇基本情報

フリガナ	
名前	
生年月日	年 月 日
住所	
本籍地	
電話番号	

### ◇メモ



他にも気になることがあれば記入しておきましょう！

## 生前整理ノートの使い方

生前整理ノートは、用途の違いにより “エンディング編” と “リビング編” の2編に分かれています。

“エンディング編”には主にあなたが亡くなった後に必要となる情報をまとめます。一方“リビング編”にはあなたに万が一のことがあった場合に備え、あらかじめご家族に知らせておくべき事柄や、医療や介護などに関するあなたの要望など、生前に必要な情報を記載します。

“エンディング編”には相続などのデリケートな情報を記載しますので、生前は内容を家族に秘密にしておきたいという場合は、“リビング編”のみご家族に渡しておき、“エンディング編”はご自身で保管するか、外部の保管サービスを利用するのが一般的です。

当協会でも保管サービス（有料）を行っておりますので、ぜひご利用ください。また、保管の際にはご家族に保管場所を伝えておくようにしましょう。

## 記入のポイント

### ①書けるところから始めましょう

理解を深めることを第一に考え、書けるところから書き始めましょう。

### ②記入した日付を書いておきましょう

各ページ右上に記入した日付を書く欄を設けていますので、ページごとに記入した日付または更新した日付を書いておきましょう。

### ③集めた資料と一緒に保管しておきましょう

記入の際に参考にした資料のコピーと一緒に保管しておけば、生前整理ノートに書き切ることのできない、より詳しい情報を残しておくことができます。

### ④書き切れない場合は、別紙を添付しましょう

ノートに書き切れない場合は、別紙に内容を記載し、ノートに添付しておくようにしましょう。

# 目 次

第一章	財産の整理	1
1-1	資産について	2
1-2	借入金について	4
1-3	遺言書の準備について	5
1-4	保険について	6
第二章	身の回りの整理	9
2-1	親戚関係について	10
2-2	友人・知人について	13
2-3	手紙について	14
2-4	社会的役割のバトンタッチについて	14
2-5	持ちものの整理について	14
2-6	名義変更・解約が必要なものについて	16
第三章	葬儀・お墓・法事に関する整理	17
3-1	葬儀について	18
3-2	お墓・法事について	20

# 第一章 財産の整理

この章ではあなたの“財産”について整理します。

ご自身の名義で所有している財産について、おおよそは把握しているけれども正確には把握していないという方が意外といらっしゃいます。また、ご家族と情報を共有できていないという方も多いようです。

相続税や遺言書、財産分与など、財産に関する事柄については専門的な知識が必要となることもあり、また非常にデリケートな内容が含まれるため、つい避けてしまう方が多いようです。しかし、そのような問題であるからこそ、早いうちに当事者であるあなた自身が整理しておく必要があります。

税金や法律等の専門的な事柄については一旦置いておき、まずは今あなたの財産がどのような形でどれだけあるか、そしてあなたはそれをどのように相続、処分していきたいか、この2点をしっかりと整理してみましょう。

これらをしっかりと整理しておけば、あとは税理士や弁護士などの専門家に任せることもできます。難しい問題ですが、まずは向き合うところから始めましょう。



## 1-1 資産について

自分名義の資産について整理しましょう。

特に名義の変更、解約等が必要なものについては、必要事項を詳しく記載し、ご家族の方が滞りなく処理を進められるようにしておきましょう。

### ◇不動産（土地・建物）

種類	住所	広さ（坪・㎡）
記入例 土地・宅地	〇〇県〇〇市〇〇町〇〇〇〇	〇〇〇㎡

### ◇預貯金

金融機関名	支店名	口座名	口座番号
記入例 〇〇銀行	〇〇〇支店	普通口座	〇〇〇〇〇〇〇



記入日： 年 月 日

◇株式・その他有価証券

銘柄	種類・保有株数	証券会社
記入例〇〇〇株式会社	〇〇株券・〇〇株	〇〇〇証券株式会社

◇その他の資産（ゴルフ会員権、スポーツクラブ等）

種類	名称	住所・連絡先	返戻金等
記入例 ゴルフ会員権	〇〇カントリー クラブ	〇〇県〇〇市〇〇町〇〇〇 TEL〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇	あり 100万円



## 1-2 借入金について

相続の際、借入金が資産に比べ過大である場合は、相続放棄という選択肢もあります。現在残っている借入金について記載しましょう。

### ◇借入金

借入先	返済期間	借入額	借入残高	返済日
記入例 〇〇銀行	〇〇年〇〇月 ～〇〇年〇〇月	〇〇〇万円	〇〇〇万円	毎月 27日

### ◇クレジットカード

カード名称	発行会社名	連絡先
記入例 〇〇〇クレジットカード	株式会社〇〇〇〇	〇〇県〇〇市〇〇町〇〇〇〇 TEL〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

◇保証債務・連帯保証債務

相手	保証額	保証日	連絡先	保証内容等
記入例 山田 太郎	4,000 万円	平成〇年 〇月〇日	〇〇県〇〇市〇〇 TEL〇〇-〇〇〇	連帯保証

1-3 遺言書の準備について

遺言については、遺言書を用意しているか、また用意している場合どこに保管しているか等を記載しておきましょう。

また、このノートに遺言を記載しても法的な効果は発生致しませんので、正式な遺言書の作成を検討されている場合は、専門家に相談した上で作成するようにしましょう。

◇遺言書の有無

ある      ない

保管場所：.....  
.....  
.....

メモ.....  
.....  
.....  
.....

## 1-4 保険について

ご家族が保険の情報を必要とする時の多くはあなたの身に何かが起こったときです。ご家族だけでも保険の手続きが進められるよう、詳しく記載しましょう。

※リビング編にも同様の項目を設けています。そちらにも記載しておきましょう。

### ◇生命保険・損害保険の詳細

会社名				記入例： 〇〇生命
種類				死亡保険
証券番号				123456
契約者名				山田太郎
被保険者				山田太郎
受取人				山田花子
満期日				—
保障(補償)額				1,000万円
満期払戻金				—
担当者				山田 太郎
連絡先				TEL〇〇-〇〇
備考				

記入日： 年 月 日

◇公的年金（国民年金・厚生年金・共済年金等）

基礎年金番号 (年金手帳に記載されている番号)	年金種類 (過去に加入したことがあるもの)	備考
記入例 ○○○○○	国民年金	20歳頃2～3年間のみ加入

◇私的年金（企業年金等）

※私的年金とは、民間の企業や団体が運営する年金のことです。

名称	連絡先	備考
記入例 ○○企業年金	○○県○○市○○町○○ TEL:○○-○○○-○○	必要書類は、書斎の机2段目にまとめている。



## 第二章 身の回りの整理

この章ではあなたの身の回りについて整理します。

あなたを取り巻く人間関係や持ちもの等に関する情報を整理しておき、あなたがいなくなった後、残された方々が困らないようにしましょう。

社会の中で生きていく上で、人は様々な集団に属し、そこで様々な役割を担っています。あなたが今担っている役割については次の方へのバトンタッチが必要です。残された方々が困ることのないよう準備をしておきましょう。

また、相続や葬儀の際ご家族がスムーズに手続きを進められるよう、親戚関係や連絡を取ってもらいたい知人等についてもまとめておきましょう。

あなたの持ちものに関しては、そのすべてが遺品となります。残された家族としては、たとえ服一枚であっても処分の際には心苦しさを感じてしまうものです。不必要なものはある程度処分をしまい、残しておくものについてはあなたがお亡くなりになった後どのようにしてほしいか、あなたの希望を書いておくとよいでしょう。



## 2-1 親戚関係について

親戚関係を整理し、一覧表を作っておきましょう。家系図を作成すると、より分かり易くなります。

日頃交流する機会の少ない親戚については、間柄や氏名だけでなく、あなたとの生前の交流関係など、その他の情報も記載しておくことでより分かり易くなります。

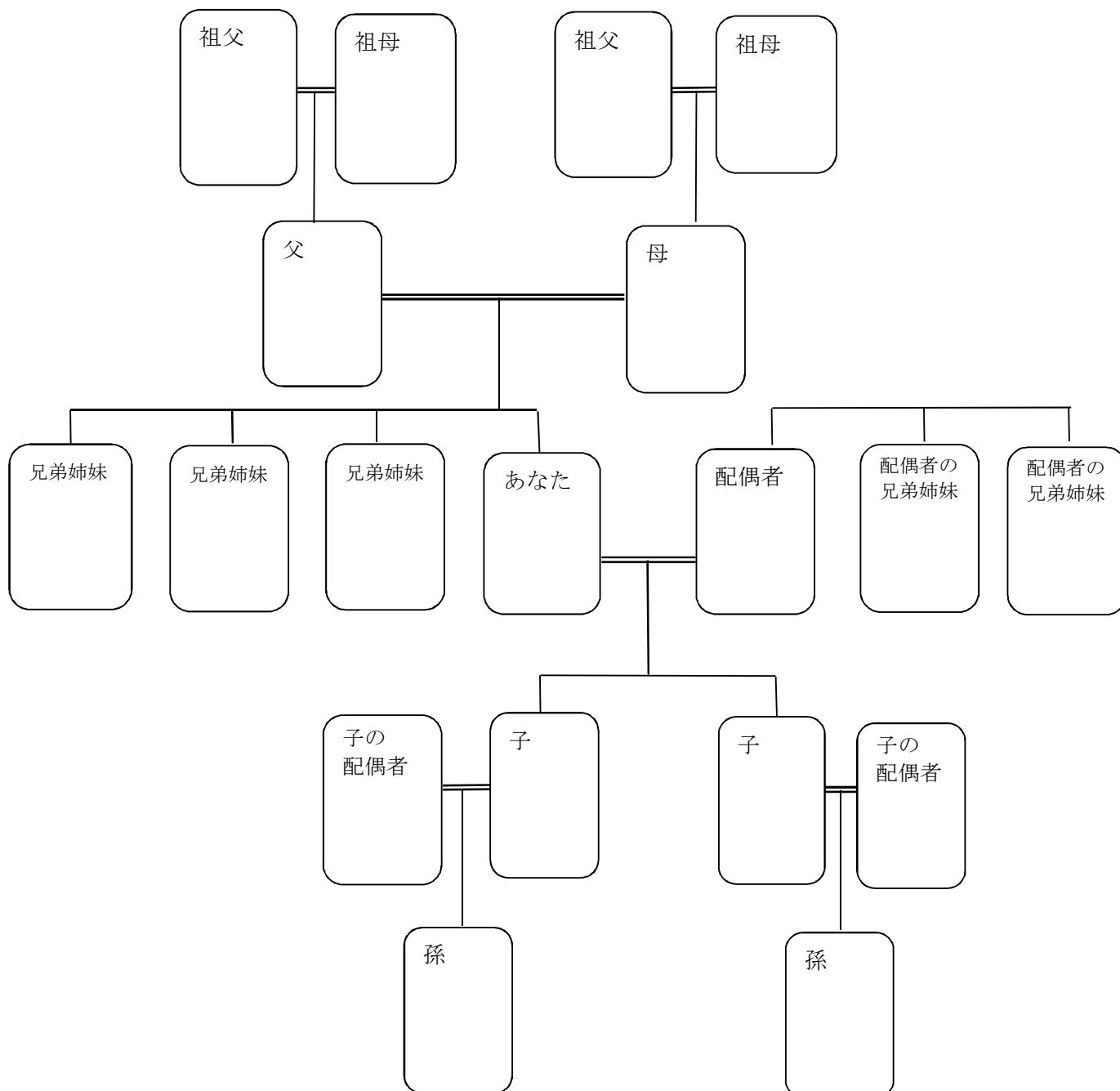
### ◇家族・親類の住所録

名前	間柄	住所・電話番号	備考
記入例 山田太郎	母方の伯父	大阪市北区〇〇町〇〇 - 〇 TEL:〇〇-〇〇〇-〇〇〇	最近は年始の あいさつくらい

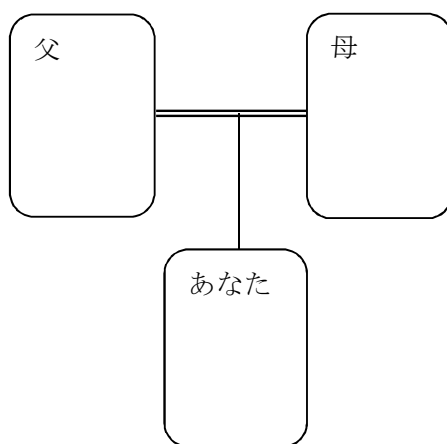


## ◇家系図

※以下の家系図と親族構成が大きく異なる場合は、次ページにご自身で書いてみましょう。



◇家系図（自由筆記）



## 2-2 友人・知人について

あなたの死後連絡を取ってもらいたい友人や知人を整理しておきましょう。

家族があまり知らない相手に関しては、自分とどのような付き合いがあったかについても記載しておくことで連絡が取り易くなります。

名前	間柄	住所 ・ 電話番号	備考
記入例 山田 太郎	高校時代の友人	〇〇県〇〇市〇〇町〇〇 TEL〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇	現在の交流は数年に 1回程度

### 2-3 手紙について

あなたの死後、個別に手紙等のメッセージを届けたい方がいる場合は、相手の住所等や手紙の保管場所をまとめておきましょう。家族に手紙の存在を秘密にしたい場合や、第三者に保管と送付の依頼をしている場合は必ずしも以下に記載する必要はありません。

名前	間柄	住所 ・ 電話番号	保管場所
記入例：山田 花子	同郷の幼馴染	〇〇県〇〇市〇〇町〇〇	机2段目の引き出し

### 2-4 社会的役割のバトンタッチについて

あなたが現在、何等かの役職についている場合は、以下に書き出し引継等が必要であればその旨も記載して下さい。

どんな些細なことでも、あなたがいなくなると困る人はたくさんいます。残された方々が困ることのないようしっかりと準備をしておきましょう。

団体名	役職	引継相手	備考
記入例 大阪囲碁クラブ	会計係	クラブ会議にて決定する予定	引継書を作成しておき、クラブで保管しておいてもらう。

## 2-5 持ちものの整理について

あなたの日用品や思い出の品など、家に保管しているあなたの持ちものを整理しましょう。

まずは所有物を以下の3種類に分類します。

1. 現在必要なもの、もしくは今後必要となるもの
2. 必要ないが持っておきたいもの（思い出の品や誰かに譲るもの）
3. 必要ないもの

“1”と“2”に属するもののうち、形見分けなど要望があるものについては一覧表にまとめておきます。分かりにくいものに関してはその視覚的な特徴を書いておくとよいでしょう。

分類した結果、“3”に属するものについては早めに対処しておきましょう。

### ◇遺品の処分方法

物品名	保管場所	要望
記入例 囲碁セット	書斎の押入れ	囲碁仲間の田中太郎さん Tel:〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

## 2-6 名義変更・解約が必要なものについて

NHKや携帯電話などは、解約手続きを行わない限り料金が発生し続けてしまいます。解約手続きや名義変更が必要なものを書き出しておきましょう。

また、あなた名義の口座で自動引落をしている場合、一時的に支払いが滞ってしまうことがあります。支払方法も記載しておきましょう。

※リビング編にも同様の項目を設けています。そちらにも記載しておくようにしましょう。

内容	相手	連絡先	支払方法	備考
			自動引落 その他( )	
記入例 携帯電話代	〇〇通信	〇県〇市〇町〇 TEL〇〇-〇〇〇	自動引落 その他( )	毎月 20 日 〇銀行〇〇

### 第三章 葬儀・お墓・法事に関する整理

この章では、あなたの葬儀やお墓、法事等についての考えを整理していきます。

あなたがお亡くなりになった場合、残されたご家族が葬儀やそれに続く法事等の諸事をとり行うこととなります。慣れない葬儀の諸事を、気持ちの整理をする間もなく取り仕切らなければなりません。

葬儀の内容や規模等について、親族間で意見が分かれてしまう事も多いようです。また、様々なことを短期間で進めなくてはならないため、葬儀屋を選ぶ時間もあります。

葬儀はあなたの人生の最期を飾るセレモニーです。「ご家族に負担をかけたくない」「自分らしい葬儀にしたい」という方は、事前にある程度の準備をしておく必要があります。

葬儀の際の様式や宗教・宗派等のご自身で決めることもできます。最近の風潮として、葬儀を自分らしさを表現する最後の場としてポジティブに捉え、過去の慣習にとらわれない、自由なスタイルの葬儀・埋葬を選択される方が増えてきているようです。仏教の方がキリスト教式の葬儀をあげることもできますし、納骨せず散骨や樹木葬をする方もいらっしゃいます。

一度、あなたの葬儀についてゆっくり考えてみてください。

### 3-1 葬儀について

葬儀について、希望があればそれらをまとめておきましょう。またすでに戒名を作成しているなど、ご自身で準備している事柄があればそれらも記載しておきましょう。

#### ◇あなたの家で信仰している宗教・宗派について

宗 教..... 宗 派.....

お墓のあるお寺..... 電 話.....

お寺の住所.....

ご自身の宗教以外の形式での葬儀を希望することも可能です。要望があれば記載しておきましょう。また、ご自身の希望する葬儀を依頼することが可能かどうか事前に調べておくようにしましょう。

- 仏式     神道式     キリスト教式     友人葬     無宗教葬  
 信仰している宗教の方式（上記）     家族に任せる

#### ◇葬儀屋について

葬儀を行ってほしいところ（葬儀社・会館など）について希望があれば記載しましょう。最近は生前に自分で予約をされる方も増えてきているようです。興味がお有りであれば、あなたに合った葬儀屋を探しておくのもよいかもしれません。

名 称.....

住 所.....

電 話.....



◇葬儀の規模について

お葬式はその規模や様式、費用や弔問予定数などによって、内容が大きく変わってきます。あなた自身のお葬式をどのように行いたい希望があれば記載しましょう。

質素なものでよい     盛大にしてほしい     家族に任せる

その他の希望

.....  
.....

◇費用について

用意済である     互助会に入っている

特に用意していない     家族に任せる

その他の希望

.....  
.....

◇喪主になってほしい人について

名 前..... 続 柄.....

メモ.....

.....

◇香典について

受け取る     辞退する     家族に任せる

メモ.....

◇遺影写真について

使ってほしい写真がある    (保管場所：.....)

特に決めていない     家族に任せる

その他の希望 (真顔・笑顔・服装 等)

.....  
.....

### 3-2 お墓・法事について

お墓や法事についてはあなたが旅立たれた後、残されたご家族が全ての段取りを組むこととなります。ご希望がある場合は記載しておきましょう。

#### ◇納骨場所について

- 先祖と同じお墓に納骨してほしい
- 寺院・霊園・納骨堂等、希望の場所がある
- 家族に任せる
- その他の希望

.....

.....

.....

#### ◇初七日・四十九日等、年忌法要等について

- 希望あり
- 家族に任せる

希望の内容

.....

.....

.....

.....

#### ◇仏壇について

- 家の仏壇に祀ってほしい
- 仏壇はいらない
- 家族に任せる
  
- その他の希望

.....

.....

.....

.....

## 終わりに

最後までお付き合い頂きありがとうございました。

生前整理ノートを作成していく中で、生前整理という考え方に少しでもあなたが興味を持ち、いつか訪れる人生の「終焉」と向き合う準備にお役立て頂ければ幸いです。

生前整理の目的はあなたの現状とお気持ちを整理し、あなたの意志やすべきことを明確にすることです。しかしながら一番大切なのは、それらを踏まえあなたがどうするかということです。

日本生前整理協会では、生前整理に興味をお持ちの方や実践されている方をサポートする為に、様々な活動を行っています。また、ご必要であれば税理士等、様々な専門家をご紹介する事もできます。

生前整理に関してお悩みや疑問等ございましたら、どうぞ遠慮なく当協会までご相談下さい。

平成25年1月

一般社団法人 日本生前整理協会

### 生前整理ノート —エンディング編—

2013年1月31日 第1刷発行

#### 発行者

一般社団法人 日本生前整理協会

〒541-0046

大阪府中央区平野町1丁目6-9

平野町KIビル5F

TEL 06-6226-1280

FAX 06-6226-1381

E-mail info@seizenseiri.jp

URL <http://www.ending-partner.jp>

