

# 生前整理ノート

-リビング編-



一般社団法人 日本生前整理協会 作成



## 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”には主にあなたがお亡くなりに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。

介護や延命治療などに関しては、本当に必要な時にあなたの意志を充分にご家族に伝えることが出来ない状態になっていることも考えられます。今のうちに自分がどうしたいのか考えておきましょう。

“リビング編”に記入する内容は、生前ご家族と共有しておいて頂かなければ意味のない情報がほとんどです。記入後はご家族に渡しておくようにしましょう。

## 記入のポイント

### ①書けるところから書き始めましょう

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集めた資料は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を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

1. 医療について . . . . .	1
2. 保険について . . . . .	3
3. 介護について . . . . .	4
4. 名義変更・解約が必要なものについて . . . . .	5
5. 成年後見制度について . . . . .	6

## 1. 医療について

### 【あなたの基本情報】

この項には医療・健康に関するあなたの基本情報を記載します。

あなたにもしものことがあった際、ご家族が速やかに対応できるよう必要な情報をまとめておきましょう。

血液型	型
-----	---

### ◇持病及び服用中のお薬

病名	服用薬等	備考
記入例：高血圧	〇〇利尿剤	毎食後服用

### ◇主治医や病院等

病院名（医師名）	連絡先	備考
記入例 〇〇病院内科〇〇先生	〇〇市〇〇町〇〇 TEL：〇〇〇 - 〇〇〇	

メモ

.....

.....

.....

.....

◇治療等について

本来、病気を患った際の治療方針などは、ご自身の意思に基づき医師等と相談して決めるべき事柄です。しかし、あなたが意識不明である場合や告知の判断など、ご家族が判断しなくてはならない場合があります。

あなたの意思を示しておきましょう。

◇大病を患った際の告知について

- 告知してほしい
- 告知しないでほしい
- 家族の判断に任せる
- その他の希望



◇延命治療について

- 出来る限りの延命治療を希望する
- ターミナルケアを希望する
- 家族の判断に任せる
- その他の希望

◇ドナー登録・献体登録等について

- ドナー登録をしている  
(詳細： )
- 献体の登録をしている  
(詳細： )
- 登録はしていないが希望がある
- 絶対に提供はしたくない
- 家族に任せる
- その他の希望

## 2. 保険について

保険について、現在あなたが加入している保険を記載しておきましょう。

特にどのような事態が発生した場合に、どのような保障（補償）が受けられるのか、また誰に連絡したらよいかなどを詳しく記載しておきましょう。

※エンディ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。

### ◇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				〇県〇市〇〇 TEL〇〇-〇〇
備考				

### 3. 介護について

あなたの健康状態が悪化し介護が必要になった際、どのようにして欲しいかあなたの意向をまとめてみましょう。全てを希望通りにする事は難しいかもしれませんが、まずはあなたがどうしたいかということを考え、率直に書いてみましょう。

#### ◇介護者について

任せたい人、施設が決まっている

名前（施設名称）	連絡先	備考
記入例： 老人ホーム若葉会	〇〇市〇〇町〇〇 TEL：〇〇－〇〇－〇〇	〇〇さんに担当してもらって下さい。

ヘルパーや施設等、介護サービスを希望する

家族の判断に任せる

その他の希望

.....

.....

.....

#### ◇介護場所等について

自宅での介護を希望する

病院や施設での介護を希望する

介護してくれる人に任せる

その他の希望



.....

.....

.....



#### 4. 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。

※エンディ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

## ～成年後見制度に関する予備知識～

今は元気でも将来認知症などになってしまわないか心配。このような不安を感じる方は多いのではないのでしょうか。

認知症など、精神上的の障害により日常生活を送る上で必要な判断能力が低下してしまった方を支援する制度として、成年後見制度というものがあります。

### 成年後見制度

成年後見制度では、判断能力の低下により日常生活を送るのが困難な方を、本人との契約または裁判所の選任により選ばれた援助者（後見人）がサポートします。

後見人がサポートするのは、主に財産の管理や、介護や医療その他の日常的な契約行為の代理や補佐などです。

### 成年後見制度の種類

成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度があります。

法定後見制度では、すでに判断力が低下してしまった人に対して、家庭裁判所の選任により援助者を決めます（後見人に関する希望を伝える事は出来ませんが、最終的な判断は家庭裁判所が行います）。援助する内容や後見人の持つ権限についても法律でその範囲が定められています。

一方、任意後見制度は、援助される側の意志で援助者に代行してもらう内容を自由に決めることができる制度です。

任意後見人制度では、援助される人自身が、判断力が低下する前にあらかじめ後見人になる人とその援助内容を決めておき、相手と契約を結んでおきます。

後見人になる為の特別な資格等はない為、弁護士や行政書士等、家族以外の専門家を後見人として指定するとこともできますし、一般の人を後見人に選ぶことも出来ます。

将来、判断力が低下し援助が必要になった段階で、本人や家族や任意後見受任者が家庭裁判所に申し立てをすることにより援助を開始します。

## 5. 成年後見制度について

あなたの判断能力が低下してしまった場合に備え、成年後見制度について検討してみましょう。任意後見契約を結んでいる人はその内容を、結んでいない人は、後見人に関する要望を記載しましょう。

※成年後見制度の内容に関しては、前ページの予備知識をご覧ください。

### ◇後見になって欲しい人

任意後見契約を結んでいる

相手	連絡先	備考
記入例 ○○行政書士	TEL ○○-○○-○○○	

任意後見契約はしていないが、後見人の希望がある

.....

.....

家族の判断に任せる

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 リビング編

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>

