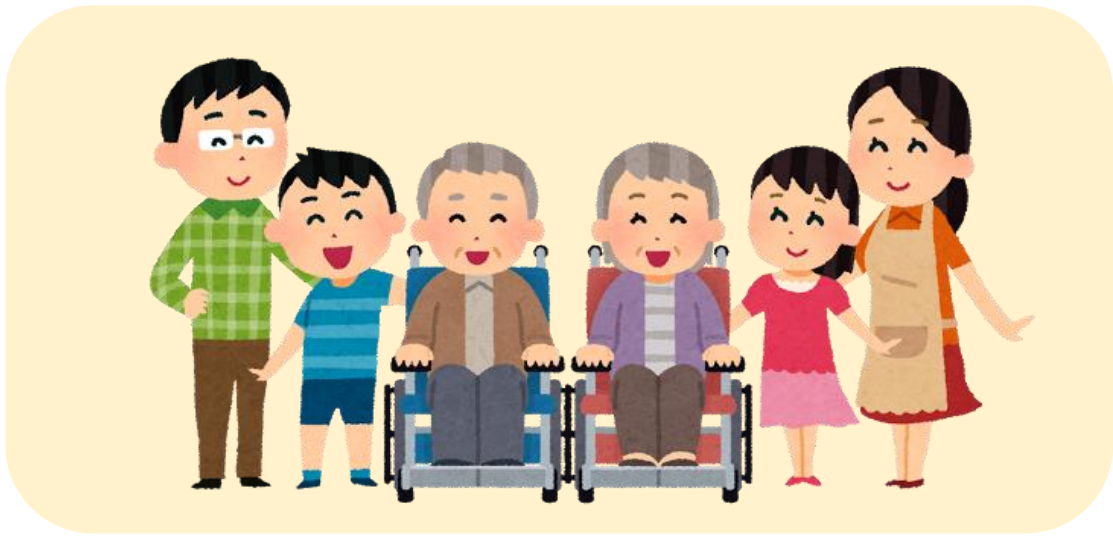


太良町

い い  
生き逝きノート

～ わたしの 生きかた・逝きかた ～



名前	
生年月日	



## いきいきノートとは

人は、生まれてから死ぬまで、様々な人達との関わりの中、助け合って生きています。

みなさんは、自分の生き方や逝き方について、考えたことがありますか？

たとえば、病気をして入院したときや自分に何かあったときなどの協力者はまず「家族」ではないでしょうか？ 近年、少子高齢化、核家族化、未婚化が進み、一人暮らしが増え、身近に協力してくれる身内がないといった人達が増え、私達の町、太良町も例外ではありません。

元気なときは自分ひとりでできていたことが病気や加齢によって体が不自由になり、意思表示や判断能力が不十分になると、誰かに代理判断や介護をしてもらうといったことが必要になります。

「私は誰の世話にもならん」と思っている、人が生まれるとき、死ぬとき、死んだ後は必ず誰かのお世話になるのです。

そして、人が「生まれること」と同じように、「死ぬこと」にも尊厳があります。

元気な内に人生の「最期」を考えることは、残りの時間をよりよく生き、自分らしい生き方を充実させることにもつながるでしょう。

身内がない人であれば尚更のこと、「病気になって自分でお金や生活の管理ができなくなったら？」「急な入院や、死んだとき、ペットの世話は誰に頼む？」「延命治療をどこまでするか？」など様々なことを考えておきましょう。

本誌は、主に医療や福祉の視点から「自分で判断が難しくなった場合に起こる様々な困り事や不安」に目を向け、いざというときに自分や周りの人達が困らないように、ご本人とサポートを行う関係者が話し合うためのツールとして作られました。

ご家族がいる方も、おひとり様の方も、太良町のみなさまが住み慣れた町で、人生の最期まで尊厳のある人生を生きて逝けるように、このノートを活用していただければ幸いです。

令和4年3月

太良町地域包括ケアシステム研究会

「もしものとき」にはこうしたいという希望を記入するページありますが、このノートに法的効力はありません。かしこまらずに、ご自身の今の思いを自由にお書きください。



もしものときの

い い  
生き逝きノート

私の「もしものとき」のために  
自らの意思によって自身とその関連情報など  
について記したものが、このノートです。  
もし、私が意思を伝えられない状態になったときは  
このノートに記入した意思・要望の  
内容に沿った対応をお願いいたします。

「もしものとき」にこのノートを読んでほしい人たち

年 月 日 署名 \_\_\_\_\_

～ 誰しものが尊厳のある人生を生きて逝けるように ～

## 目次

### 第1部 わたしの「生き逝きノート」を作成してみよう

1. わたし自身のこと	4
2. もしもの時の連絡先	8
3. 家系図	9
4. 財産	10
5. 医療	12
6. 介護	16
7. 死後のこと	20

### 第2部 知って安心・ことばの意味

1. 不動産について	24
2. 相続登記	24
3. 法定相続情報証明制度	25
4. 遺言書と相続人	25
5. 成年後見制度	27
6. ペットのこと	27
7. 死後事務委任契約	27
8. 延命措置	28
9. 介護施設の種類	29
10. 身元保証人・身元引受人・代理人・立会人	29
11. 各種相談窓口	30

## 第1部 わたしの「生き逝きノート」を作成してみよう

まずは書ける所から、書いてみましょう！ いざというときに必要になる情報です。  
(病気や事故等で、これらの大切な情報を忘れてしまう場合を想定しています)

### わたし自身のこと

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ふりがな	
氏名	
生年月日	_____ 年 _____ 月 _____ 日 生まれ
住所	
本籍	
電話番号	自宅： _____ 携帯電話： _____
車	車種： _____ ナンバー： _____
メールアドレス	
パスワード	PC： _____ スマホ： _____
マイナンバー	
健康保険証	種類： _____ 記号： _____ 番号： _____ 保管場所： _____
介護保険証	<input type="checkbox"/> あり/ <input type="checkbox"/> なし 番号： _____ 保管場所： _____
障害者手帳	<input type="checkbox"/> あり/ <input type="checkbox"/> なし 種類： _____ 等級： _____ 保管場所： _____

アレルギー	□あり/□なし └─▶( )
かかりつけ医	
持病	
資格取得	
職歴	
趣味	
好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
好きな色・花	
好きな音楽	
好きな言葉	
大切に している物	
してみたい事	

---

## 人生を振り返ってみましょう！

自分の人生を振り返ることは、自分の中にあった“人生の宝”を発見することにもつながります。

また、これから何を大切にしたいのかといったことを確認することもできます。

まずは、出生時からのことを思い出して、何でも良いので書き出してみてください。

大切な人に伝えたい思いに気づき、し残したことを整理し、普段考えることがない死について考え、その心構えを知るきっかけになるかもしれません。

出生時の私 0歳～	
幼児期の私 1歳～	
少年少女期の私 6歳～	

成人期の私 20歳～	
家族や友人との 思い出	
現在の私	

定期的に取り返ししょう！

生まれてくる人、逝く人・・・周囲の人間関係や情報は、時とともに変化します。



## もしもの時の連絡先（家族・支援者リスト）

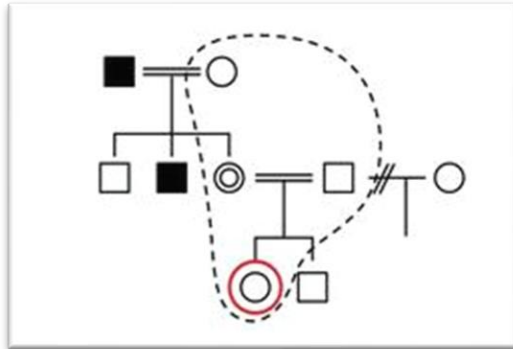
記入日          年          月          日

優先順位の高い人から順に記入してください

1. 氏名	続柄：	
連絡先	住所：	電話：
2. 氏名	続柄：	
連絡先	住所：	電話：
3. 氏名	続柄：	
連絡先	住所：	電話：
4. 氏名	続柄：	
連絡先	住所：	電話：
5. 氏名	続柄：	
連絡先	住所：	電話：
6. 氏名	続柄：	
連絡先	住所：	電話：
7. 氏名	続柄：	
連絡先	住所：	電話：

# 家系図

家系図の書き方（例）



- 女性
- 男性
- ◎□ 本人
- 死亡
- ＝ 婚姻関係
- ／ 離婚

同居している人の記号を線で囲みます

## 財 産

あなたがどのような財産を所有しているのか調べて、書き出してみましょう。  
土地や建物を所有していた方が亡くなると、自動的に相続が発生します。P.24参照

### 1. 所有している不動産（土地・建物）

所在地	地番・ 家屋番号	共有名義人 及び持分	現在の管理状況や 今後どう処理したいかなど

## 2. その他の資産

預貯金	金融機関名	支店	口座番号	備考
借入金 ローン	借入金	金額	返済方法	備考
生命 保険	保険会社	種類・内容	受取人	備考
車	名義	車種	ナンバー	備考
免許証の自主返納はお考えですか？ いつ頃：				
その他	投資信託・暗号資産など			

## 医 療

病院に入院し治療を受けることになった場合、送迎や諸手続き、治療方針の代理判断など、第三者の支援が必要になる場合がありますので考えてみましょう。

### 1. 入院や退院の送迎のお手伝いをしてもらえる方はいますか？

いる（氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_ ）  いない

↳  了解確認済み

急な入院となった場合に自宅の片付けやお掃除をしてもらえる方はいますか？

いる（氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_ ）  いない

↳  了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

### 2. 入院になった場合、手続きなどを代理でしていただける方はいますか？

いる（氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_ ）  いない

↳  了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

入院治療を受ける場合の身元保証人はいますか？ **P.29参照**

いる（氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_ ）  いない

↳  了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

※相談窓口（太良町役場・太良病院・太良町社会福祉協議会・光風荘・ふるさとの森）

入院治療を受ける場合の身元引受人はいますか？ P.29参照

いる（氏名 続柄 電話 ）  いない

了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

### 3. 入院する場合、個人が用意する物品について

#### 【入院時に必要な物品】

・歯ブラシ ・歯磨き粉 ・コップ ・シャンプー ・ボディーソープ  
・タオル ・下着（1週間分） ・イヤホン ・湯のみ ・ビニール袋



入院することになった場合、代理で用意していただける方はいますか？

いる（氏名 続柄 電話 ）  いない

了解確認済み

いないに印をされた方にお聞きします。

もしも必要になったときの備えはできていますか？

はい（保管場所 ）  いいえ⇒「用意しましょう」

### 4. 手術をする場合、手術の立会人が必要となりますが、立会人はいますか？ P.29参照

いる（氏名 続柄 電話 ）  いない

了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

5. 入院した場合のペットの世話について伺います。 P.27参照

飼っているペット

種類 (                                  /名前                                  ) 頭数 (    匹 )                                  無し

種類 (                                  /名前                                  ) 頭数 (    匹 )

種類 (                                  /名前                                  ) 頭数 (    匹 )

入院した場合に、ペットの世話を頼める方はいますか？

いる (氏名                                  続柄                                  電話                                  )    いない

了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

6. 料金等の支払いが必要になった場合、代理でしていただける方はいますか？

いる (氏名                                  続柄                                  電話                                  )    いない

了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

※相談窓口 (太良町役場・太良病院・太良町社会福祉協議会・光風荘・ふるさとの森)

7. 終末期に希望する医療について伺います。 P.28参照

治療しても回復の見込みがない場合の延命措置は、どのようなことを希望しますか？

※次の①～④の中から、一つだけ選んで（ ）に番号を記入してください。

- ① 生命維持のために最大限の治療を希望します。  
【心臓マッサージ、カウンターショック、人工呼吸など】
- ② 最大限の治療は希望しませんが、継続的な栄養補給を希望します。  
【経鼻胃管栄養、胃ろう、中心静脈栄養など】
- ③ 継続的な栄養補給は希望しませんが、点滴など水分程度は希望します。  
【点滴など】
- ④ 延命措置は行わず、苦痛の緩和のみして自然にゆだねることを希望します。

気持ちは時間と共に変わります。日付を入れて書いておきましょう。

1回目 記入日 年 月 日 私は（ ）を希望します。

2回目 記入日 年 月 日 私は（ ）を希望します。

3回目 記入日 年 月 日 私は（ ）を希望します。

4回目 記入日 年 月 日 私は（ ）を希望します。

「人生会議」って聞いたことありますか？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

回復の見込みがなく、自分で意思表示ができない状態になったら・・・  
不謹慎な話ですが、人はいつそのような状態になるか、いつ死ぬかわかりません。  
親しい人に伝えたい思い、希望などを書いておきましょう。

※相談窓口（太良町役場・太良病院・太良町社会福祉協議会・光風荘・ふるさとの森）



## 介 護

介護が必要になっても「住み慣れた我が家で暮らしたい」と願う人は多いでしょう。

具体的には、下記のような状態になると誰かのお手伝いや介護が必要になり、特に一人暮らしの方は自宅で暮らすことに不安を感じるが増えます。

ですが、様々なサービスを利用し、誰かに手伝ってもらうことで、住み慣れた我が家で人生の最期まで暮らすことが可能になる場合があります。

では、“自分だったらどうしたいか？” 元気な内に考えておきましょう。

### 1. 介護が必要になった場合、どこで生活を送りたいですか？

寝たきり状態になっても、自宅（または家族の家）で暮らしたい

↓

その場合、誰に介護を頼みますか？ ※複数選択可

家族（親・妻・夫・子・姪・甥・その他）

介護サービス

下記の状態になったら自宅以外を選択する ※複数選択可

↓

自分で食べることができなくなったら

自分でトイレに行けなくなったら

オムツが必要になり、誰かにおむつを交換してもらおうようになったら

自分で室内の移動ができなくなったら

自分で食事の準備ができなくなったら

自分で買い物ができなくなったら

自分で銀行へ行けなくなったら

自分で病院に行けなくなったら

施設を利用したい場合、こういった施設を希望しますか？ P.29参照

特別養護老人ホーム

老人保健施設

介護医療院

サービス付き高齢者向け住宅

有料老人ホーム

わからない

軽費老人ホーム（ケアハウス）


グループホーム

わからないに印をされた方は対応について話し合しましょう

※相談窓口（太良町役場・太良病院・太良町社会福祉協議会・光風荘・ふるさとの森）

2. 介護保険サービスや福祉サービスを利用する場合、手続きなどを代理でしていただける方はいますか？ **P.29参照**


いる（氏名                                  続柄                                  電話                                  ）  いない

  了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

介護保険サービスや福祉サービスを利用する場合の身元保証人はいますか？


いる（氏名                                  続柄                                  電話                                  ）  いない

  了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

介護保険サービスや福祉サービスを利用する場合の身元引受人はいますか？

いる（氏名                                  続柄                                  電話                                  ）  いない

  了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

※相談窓口（太良町役場・太良病院・太良町社会福祉協議会・光風荘・ふるさとの森）

3. 入所する場合、個人が用意する物品について

【入所時に必要な物品】					
・歯ブラシ	・歯磨き粉	・コップ	・シャンプー	・ボディーソープ	
・タオル	・下着（1週間分）	・イヤホン	・湯のみ	・ビニール袋	



入所することになった場合、代理で用意していただける方はいますか？

いる（氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_）  いない

了解確認済み

いないに印をされた方にお聞きします。

もしも必要になったときの備えはできていますか？

はい（保管場所 \_\_\_\_\_）  いいえ⇒「用意しましょう」

4. 入所料金等の支払いが必要になった場合、代理でしていただける方はいますか？

いる（氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_）  いない

了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

5. 入所した場合のペットの世話について伺います。 **P.27参照**

飼っているペット

種類（ \_\_\_\_\_ /名前 \_\_\_\_\_ ） 頭数（ \_\_\_\_\_ 匹）  無し

種類（ \_\_\_\_\_ /名前 \_\_\_\_\_ ） 頭数（ \_\_\_\_\_ 匹）

種類（ \_\_\_\_\_ /名前 \_\_\_\_\_ ） 頭数（ \_\_\_\_\_ 匹）

入所した場合に、ペットの世話を頼める方はいますか？

いる（氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_）  いない

了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

※相談窓口（太良町役場・太良病院・太良町社会福祉協議会・光風荘・ふるさとの森）

6. もしも、あなたが病気になって自分で金銭管理ができなくなった時、生活に関する支払い（金銭管理等）をお願いできる方がいますか？

いる

（氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_ ）  いない

了解確認済み

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

「任せる人がいない」場合であって、もし認知症になられた場合は、金銭管理等を代行する行政サービスを利用しますか？

利用する       利用しない⇒話し合いが必要です

「利用する」にチェックした方は、自分がどのような状態になったら利用を考えますか？

少し物忘れが出始めてから       まったく分からなくなってから

行政から必要性を説明されてから

※行政サービス等とは「成年後見制度」「福祉サービス利用援助事業」等になりますが、お話ができる時に契約が必要です。P.27参照

7. もしも、あなたが最期を迎えてしまったら、残された財産を使って、医療費や福祉サービス費、火葬代などを支払うことが考えられます。その場合、ご子息等がいらっしゃらなければ、相続人を探すために行政が戸籍調査を行います。

しかし、その作業はかなり難しくなるため、生前（生きている時）に戸籍を調べておくことをお勧めします。

生前の戸籍調べを希望しますか？

希望する       希望しない⇒話し合い、または遺言書の作成をご提案します

遺言書を残していますか？ P.27参照

残している⇒保管場所（ \_\_\_\_\_ ）

残していない

遺言書の作成を希望しますか？

※正式な遺言書の作成には費用がかかります（5万円程）。

希望する       希望しない⇒話し合いが必要です

## 死後のこと

人は必ず「人生の最期」を迎えます。

それは、生まれることと同じくらい自然なことで誰にでも訪れることとなります。

その誰にでも訪れる「人生の最期（尊い死）」について、一緒に考えてみませんか？

### 1. あなたのお葬式について伺います。

①お葬式は希望されますか？

する しない

※しない場合は以下②～④記入不要。

②お葬式を希望された場合は、どこの葬儀社に依頼しますか？


( )

③お葬式のお手伝いをしていただける方

第1候補 ( ) 第2候補 ( )

④寺院・教会等に対する依頼（寺院・教会等名： TEL： )


※供養・納骨に関する内容や費用については事前に寺院等と話し合いが必要。

  話し合い済み

### 2. あなたの火葬について伺います。

火葬の申し込み、および納骨をしてくださる方はいますか？

いる（氏名 続柄 電話 ) いない

  了解確認済み

 福祉課へ相談

※火葬には死亡診断書が必要になり費用も発生するため代理人との話し合いが必要。

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう

3. あなたが最期をむかえた後のさまざまな支払いや、ご遺体の搬送・遺品整理について伺います。

医療費や施設サービスの利用費、葬祭費の支払いをしてもらえる方はいますか？

- 家族に任せる (氏名 電話 )  
 親類や友人に任せる (氏名 電話 )  
↳  了解確認済み

任せる人がいない

「任せる人がいない」にチェックした方は、死後事務委任契約を希望しますか？

※死後事務委任契約には費用がかかります (70万円程)。 P.27参照

- 希望する  希望しない⇒話し合いが必要です

いないに印をされた方は対応について話し合いましょう。  
※葬儀会社が取り扱うご遺体搬送 (火葬場直送) の料金は 20万円程となっています。

死後の支払い方法はどようされますか？

- 預貯金から  親類に任せている  死後事務委任契約をしている  
 考えていない

※死亡後は通帳が使用できなくなります。その場合の対応について考えておきましょう。

「預貯金から」「考えていない」にチェックされた方は支払い方法について話し合いましょう。

ご遺体の搬送についてお手伝いをしてもらえる方はいますか？

- いる (氏名 続柄 電話 )  いない

遺品の整理、預かりをお願いできる方はいますか？

- いる (氏名 続柄 電話 )  いない

遺品（金銭以外）は処分しても構いませんか？

はい いいえ

4. あなたが遺骨となられた場合の対応について伺います。

先祖代々の墓を希望する

• お墓に関するお話はどちらにされていますか？

（寺院・教会等 世話人 ）

納骨を希望する

• 納骨に関するお話はどちらにされていますか？

（寺院・教会等 世話人 ）

自分で用意した永代供養納骨等を希望する

• 永代供養納骨等に関するお話はどちらにされていますか？

（寺院・教会等 世話人 ）

• 永代供養納骨等に関する管理費等の話し合いはお済ですか？

（している していない）

散骨を希望する

• 散骨に関するお話はどちらにされていますか？

（業者等 世話人 ）

• 散骨に関する支払い等の話し合いはお済ですか？

（している していない）

樹木葬を希望する

• 樹木葬に関するお話はどちらにされていますか？

（霊園等 世話人 ）

• 樹木葬に関する管理費等のお話し合いはお済ですか？

（している していない）

安穏の里共同墓地を希望する

※特殊なケース、一応、申込書は環境水道課にある。

献体登録を済ませ、遺骨は大学の慰霊塔に埋葬されることになっている

（ 大学 ）

5. あなたの尊い死を、未来の医学の発展や他の人に役立たせる方法があります。

献体登録を希望しますか？

する      しない

※献体は事前に登録が必要です。

※申し込む場合は本人以外に2名の同意者が必要になります。

※献体登録をされた方は数年後に火葬され遺骨となりますが、その後について話し合いが必要です。希望により火葬後、大学の慰霊塔に埋葬されます。

臓器提供を希望しますか？

する      しない

※しないの場合は以下記入不要。

臓器提供を希望される方は、以下の項目にご記入ください。

私は脳死後及び心肺が停止した死後のいずれも、移植のために臓器を提供します。

私は心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。

・提供したくない臓器があれば、×をつけてください。

【 心臓 ・ 肺 ・ 肝臓 ・ 腎臓 ・ 脾臓 ・ 小腸 ・ 眼球 】

・署名年月日      年    月    日 / 本人署名(自筆) \_\_\_\_\_

※臓器提供後の葬儀等(火葬・埋葬含む)について話し合いが必要です。



## 第2部 知って安心・ことばの意味

### 1. 不動産について

法務局が発行する登記事項証明書（登記簿謄本）や市区町村から通知される固定資産税の納税通知書を確認し、複数人で所有（共有）している場合は、自分の持ち分（所有割合）や誰と共有しているのかについて把握しておきましょう。また、土地や建物を貸している場合や借りている場合は、契約書の有無、登記の有無等についても確認しましょう。

目的	必要な書類	請求先・問合せ先
土地・建物の名義人を知りたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・登記事項証明書</li> <li>・公図、地積測量図</li> <li>・登記識別情報通知書（登記澄証）</li> </ul>	お近くの法務局
地番・家屋番号を知りたい		
面積を知りたい		
自分が所有している土地建物を全て知りたい	固定資産税の納税通知書	市町村の固定資産税担当課
	固定資産課税台帳、名寄帳	

### 2. 相続登記

土地や建物を所有していた方が亡くなると、自動的に相続が発生します。相続が発生した場合「相続による所有権の移転の登記」を法務局に申請することになります。申請をせずに放っておくと新たな相続人が発生し、相続登記の手間が難しくなってしまいます。

- ・相続人が増えて話し合いが進まず、書類収集の手間が増え、費用が高くなる。
- ・認知症で判断能力が低下した人がいると成年後見人の申立、所在不明の人がいると不在者財産管理人の選任申立が必要になるなど。

	必要書類	取得先
被相続人（亡くなった方）の	出生から亡くなるまでの戸籍謄本（法定相続情報証明を提出すれば戸籍謄本は不要）	被相続人の本籍地の市区町村役場
	住民票の除票	被相続人の最後の住所地の市区町村役場
相続人全員の	現在の戸籍謄抄本（戸籍記録事項証明書）	各相続人の本籍地の市区町村役場
	住民票の写し（本籍地の記載のあるもの）	各相続人の住所地の市区町村役場

遺産分割した場合（相続人全員で話し合いをする場合）		相続人の印鑑証明	各相続人の住所地の市区町村役場
		遺産分割協議書	—
遺言書がある場合	公正証書遺言書	公正証書遺言書の正本または謄本	公証役場
	自筆証書遺言書	（自宅で保管する場合） 自筆証書遺言書および家庭裁判所の検認証明書	家庭裁判所
		（法務局に預ける場合） 遺言書情報証明書	法務局

### 3. 法定相続情報証明制度

相続人が法務局（登記所）に戸籍謄本等の必要書類を提出し、登記官が内容を確認した上で、法定相続人が誰であるかを一覧にして証明する制度です。

法定相続情報一覧図の写しは、無料で必要な通数の交付を受けることができるため、各種相続手続きをするに当たって、従来のように戸籍謄本等の束を繰り返し提出することなく、複数の提出先に同時並行で手続きすることが可能です。

制度の利用範囲については、預貯金の払い戻し、相続税の申告、相続登記、各種名義変更、遺族年金・未支給年金・死亡一時金等の請求などがあげられます。

### 4. 遺言書と相続人

遺言書とは、誰にどの財産をどれだけ相続させたいかを指定し、その指定に法的効力を持たせるものです。法律にのっとって作成された遺言書は、法定相続分のルールに優先しますので、財産をご家族へ確実に託し、相続をめぐる紛争を防止します。

遺言書には、自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言の3つの形式があります。

自筆証書遺言では、主に下記の項目を記載します。

- 子の認知
- 後見人の指定
- 遺贈
- 相続の廃除、排除の取消
- 相続分の指定または指定の委託
- 遺産分割の禁止
- 遺産分割方法の指定または指定の委託
- 遺言執行者の指定または指定の委託
- 相続人相互の担保責任
- 遺言減殺方法の指定

自筆証書遺言と公正証書遺言の違いについて、表に示します。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	遺言者本人が全文・日付・氏名を自署および捺印する	遺言者が公証人に遺言の趣旨を口授し、公証人が書面にする
保管方法	遺言者本人の判断により、自宅で保管または法務局に預ける	原本は公証役場において厳重に保管される
家庭裁判所の検認	必要（法務局に預ければ不要）	不要
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 作成費用がかからない</li> <li>・ 作成に手間がかからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無効な遺言書になりにくい</li> <li>・ 紛失や改ざんのおそれがない</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 内容に不備があると無効になる可能性がある</li> <li>・ 自宅保管の場合紛失や改ざんのおそれがある</li> <li>・ 自宅保管の場合相続人に発見されないことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 費用がかかる</li> <li>・ 作成手間がかかる</li> </ul>

また、遺言の内容を実現するために必要な手続きをする人のことを「遺言執行者」と言い、戸籍等の証明書集め、相続財産目録の作成、各金融機関での預金解約手続き、法務局での不動産名義変更手続きなど遺言の内容を実現するために必要な行為をする権限を持ちます。

配偶者は常に相続人となります。配偶者がいない場合は、相続順位に従って相続します。相続人となる子や兄弟姉妹が既に死亡している場合には、その子（孫や甥・姪）が相続人となります。「子供と縁を切っているから死亡後は連絡しなくていい」と言われる場合でも、死亡時には相続権が発生します。また、相続が発生してからでないでないと相続拒否はできません。

相続を拒否したい場合は、相続放棄の手続きが必要で、相続放棄ができるのは、死亡した（相続が発生した）ことを「知った時から3ヶ月」。この間に相続放棄の手続きをしなければ、負の遺産も含めて自動的に相続することになります。

相続順位	法定相続人と法定相続分	
第1順位 子供がいる場合	配偶者 1/2	子供 1/2 ※人数で分割
第2順位 子供がいなく親がいる場合	配偶者 2/3	親 1/3 ※人数で分割
第3順位 子供と親が共にいなく兄弟姉妹がいる場合	配偶者 3/4	兄弟姉妹 1/4 ※人数で分割

ご本人の死亡後に第三者が相続人を検索するのは大変な作業になりますので、あらかじめご自身で戸籍をとっておきましょう。

身寄りがなく相続人がいない場合や、相続人がいても全員が相続放棄をするような場合、債権者に対する支払いなど財産の管理や清算をする人が必要になります。その場合は家庭裁判所が申し立てに応じて選任した「相続財産管理人」がそれらの職務を行います。

## 5. 成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々について、本人の権利を守る援助者を選任し、本人の判断を他の者が補うことによって、本人を法的に支援する制度です。

この制度を申立てることができるのは、本人、配偶者、四親等内の親族、任意後見人、任意後見受任者、成年後見人等、成年後見監督人等、市区町村長、検察官です。家庭裁判所によって選任された人「成年後見人」が、本人の代わりに財産や様々なサービスの利用締結・取り消しといった手続きができるようになります。

法定後見制度	「後見」「保佐」「補助」に分かれています。 家庭裁判所が成年後見人・保佐人・補助人を選任します。 後見：判断能力が欠けているのが通常の状態 保佐：判断能力が著しく不十分 補助：判断能力が不十分
任意後見制度	十分な判断能力があるうちに、将来に備えてあらかじめ自らが選んだ任意後見人に代理権を与える契約を公正証書で結んでおくものです。判断力に不安が出てきた場合に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されてはじめて任意後見契約の効力が生じます。

## 6. ペットのこと

ご自身の入院など突然の出来事への備えとして「一時預かり先」を見つけておきましょう。飼えなくなった時の備えとして「新たな飼い主」「ペット信託」「ペットと一緒に暮らせる高齢者向け施設」なども検討しておきましょう。

## 7. 死後事務委任契約

ご自身が亡くなったあと、本来、ご家族が行っていることを代わりに行います。

たとえば、死亡届の提出や各種役所手続き、パソコンやスマホのデータ削除、親族や知人への連絡、施設やアパート等の片付け、葬儀費用、その他直近の支払いなど死後行ってほしい事務処理を第三者が代理で行う契約で、契約相手としては弁護士・司法書士・行政書士・税理士等となります。手数料や預託金等には費用がかかりますのでご相談ください。

## 8. 延命措置

病状や衰弱が進み回復の見込みがなくやがて死を迎える段階で、様々な医療技術により生命の維持（延命）を行う医療行為のことです。

<p>心臓マッサージ</p> 	<p>心臓の動きが止まったりした場合に、胸のあたりを圧迫して強制的に心臓から血液を全身に送り出す方法です。 高齢で骨がもろい場合は、肋骨が折れることがあります。</p>
<p>カウターショック・AED</p> 	<p>心臓に体の外から電気を通して、致命的な不整脈を元に戻すことで、心臓のポンプの役割を取り戻す方法です。 自動化されたAEDもあります。</p>
<p>気管挿管</p> 	<p>挿管チューブを口や鼻から気管まで入れて気道の確保を行うことです。意識がある場合は苦痛を伴うため鎮静薬を使って意識を下げて行います。呼吸をしていない場合は、人工呼吸器につないだりして換気を行います。長期の人工呼吸器管理になれば、のどを切開して気管に穴を作り、そこに管を入れて人工呼吸器につなぎます。</p>
<p>経鼻胃管栄養</p> 	<p>鼻から胃（または腸）まで管を入れて、流動食や水分を補給します。 管が鼻やのどを通っている不快感や苦痛があります。</p>
<p>胃ろう</p> 	<p>お腹の表面と胃の中を管で直接つなぎ、その管を使って流動食や水分を補給します。</p>
<p>中心静脈栄養</p> 	<p>静脈を介して心臓の近くまで管を挿入し、必要なカロリーや栄養素を投与方法です。 長期の使用によって感染を起こしたりするリスクがあります。</p>
<p>点滴（末梢輸液）</p> 	<p>手足の血管から水分等の補給を行うものです。 中心静脈栄養のような高カロリー輸液は行えません。</p>

### ※「自然にゆだねる」ということ

これらの医療行為によって一時的に命をとりとめても、終末期の状況では延命措置自体が負担になる場合もあります。延命措置による延命ではなく、苦痛を取る緩和ケアのみを行い、残された時間の質を優先して本来の寿命を全うするという選択肢が「自然にゆだねる」ということになります。

## 9. 介護施設の種類

介護施設には民間から公的まで様々な種類があり、施設によって入居基準が違います。

施設の種類	入居基準・特徴
特別養護老人ホーム	対象：要介護3～5の方 介護度が重い方が介護を受けながら長期間生活できます。
老人保健施設	対象：要介護1～5の方 在宅復帰を目指し、リハビリテーションを行います。 入居期間は原則3～6ヶ月です。
介護療養型医療施設	対象：要介護1～5の方 医学的管理が必要な方が介護を受けながら長期間療養できます。 ・介護医療院 ・介護療養型医療施設
グループホーム	対象：要支援2、要介護1～5の方 認知症の方が家庭的な環境で共同生活を送ります。
特定施設など	対象：自立、要支援1～2、要介護1～5の方 ・有料老人ホーム （指定を受けた「サービス付き高齢者向け住宅」も含む） 要介護者が入居する「介護専用型」、 自立・要支援者も入所できる「混合型」があります。 ・軽費老人ホーム 自立生活に不安があり、身寄りのない60歳以上の方が、自治体の助成を受けて低価格で入居できます。所得制限があり、食事を提供する「A型」、食事提供しない「B型」。 所得制限のない「ケアハウス」の3種類があります。

## 10. 身元保証人（連帯保証人）、身元引受人、代理人、立会人

※法律で定められた定義ではありません。本誌における解釈としてご理解ください。

身元保証人：本人の行為によって他者が受けた損害を賠償する人。

支払うべきお金を支払えなくなった場合に、本人に代わって支払う。

身元引受人：身柄を引き受ける人。

退院や退所時、または死亡時に身柄を引き受ける。

代理人：ここで言う代理人は、本人がすべきことを、本人に代わって行う人。

本人に代わって意思表示をしたり、受けたりする。

立会人：ここで言う立会人は、「代理人」の役割に近い。

手術中に不測の事態が起きたとき、立会人は本人に代わって医師から事態の説明を受け、場合によっては本人に代わって意思決定を行う。



11. 各種相談窓口

相談先	主な相談内容	電話番号
太良町役場 町民福祉課 地域包括支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室</li> <li>・介護保険サービス</li> <li>・配食サービス</li> <li>・紙おむつ等支給</li> <li>・成年後見制度利用支援</li> <li>・緊急通報装置貸与</li> <li>・外出支援サービス</li> </ul>	TEL：67-0718
太良町役場 町民福祉課 大浦支所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無料法律・登記相談</li> </ul>	TEL：68-2111
太良町 総務課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無料遺言相続相談</li> </ul>	TEL：67-0129
町立太良病院 地域医療連携室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療介護全般</li> <li>・訪問診療</li> <li>・訪問看護</li> <li>・訪問リハビリテーション</li> </ul>	TEL：67-0016
太良町社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活のお困り事相談</li> <li>・介護保険サービス</li> <li>・介護予防教室</li> <li>・生活福祉資金貸付</li> <li>・シルバー人材センター</li> <li>・あんしんサポート事業</li> <li>・ボランティアの調整</li> </ul>	TEL：76-0410
光風荘	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険サービス</li> </ul>	TEL：67-2035
ふるさとの森	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険サービス</li> </ul>	TEL：67-9031

自分で意思を伝えられない状態になった  
とき、このノートが役に立つよ！！



「もしものとき」の  
ために話し合っ  
ておいてね！！



## 太良町地域包括ケアシステム研究会

第1版第1刷発行 2022年3月

※本冊子は、佐賀県社会福祉協議会の助成（地域福祉活動活性化メニュー事業）により、太良町地域包括ケアシステム研究会が実施した「身寄りのない方の支援を想定したエンディングノート作成事業」で作成したものです。