

## 終活チェックリスト

- まず、“自分にとっての理想的な高齢期”を言葉にする。(イメージ、方針、目標、欲求、ビジョンなど)
- 次に、それに基づいた終活の具体的な行動に移る。

自分のための終活	1	老後資金	暮らし方、やりたいこと、子らに遺したいお金などについて考える。(貯蓄、年金、定期的収入、臨時的収入、資金の調達、生活費等の定期的支出、臨時的支出)
	2	住まい	長い高齢期を過ごす場所。施設には入れない(=重度の要介護にならない)前提で、転倒・災害等のリスクが少なく、かつ適度なサポートがあり、孤独でない住まいの確保。
	3	モノの保管・整理・処分	①要らないモノは捨てる。②残すモノは保管場所を決める。③公的書類(保険証、年金手帳、マイナンバー、介護保険証、後期高齢者医療保険証など)はしっかり保管。
	4	総括	これまでの人生を振り返って、自分のキャリアや強み・得意を自覚し、それを活かせる高齢期を考える。振り返って、これまでやりたくても出来なかったことに取り組む。
	5	保険	医療保険や生命保険を見直す。加入している生命保険、損害保険、傷害保険、個人年金などの名称・種類・保険会社名(連絡先)・満期年月日・受取人を明確にしておく。
	6	病院	医療にアクセスしやすい場所に住む。現在かかっている病気、既往歴、アレルギーなどを明確にし、かかりつけの病院・医師を持つ。
	7	延命治療など	治る見込みがない状況になった時にどうするかという意思を明確にし、伝えておく。告知に関する希望、延命治療に関する希望、臓器提供に関する希望を明らかにしておく。
残される人たちのための終活	1	介護	もし、介護が必要になったときには、どこで誰に介護をしてもらいたいかを子や家族らと会話をし、合意しておく。成年後見人を検討する。介護費用の負担も考えておく。
	2	相続	誰に、どのくらいの財産を残すのかを決める。生前贈与を考える。保有不動産の価値(相続する人の重荷にならないか)も考えておく。
	3	遺言	遺言の内容、形式、関係者(弁理士・税理士・公証人)などを決める。遺品の保管・処分方法。形見分け。
	4	伝承	家族に言い残したことがないようにする。自分の人生や先祖のことなど、死後になって子が「聞いておけばよかった」と後悔しないように語っておく。
	5	死後に向けた整理	遺族の手続きを軽くする(預貯金、有価証券、不動産、クレジットカード、貴金属、美術品、携帯電話やインターネットの契約、様々な会員サービス)。書籍や家具等の重い物の処分。
	6	葬儀	どのような葬儀を希望するのか(または希望しないのか)。葬儀会社・斎場・費用・種類・宗教・戒名・遺影など。参列してほしい人や連絡先の一覧。
	7	お墓	お墓をどうするか、管理や費用などを踏まえて考える。(先祖代々の墓か、新しく建てるか。永代供養墓・納骨堂。樹木葬や散骨など。)

- 心配事をなくして、のびのびと高齢期を楽しむ。