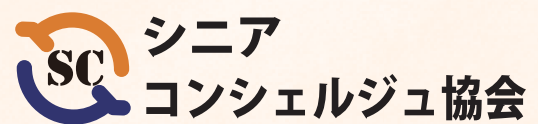


一般社団法人



# シニアライフ・ノート

これまでのわたし これからのわたし



## 第2章 これからのわたし



# 第 1 章 これまでのわたし

- シニア  
ライフ
- 保険
- 不  
動産
- 資産  
運用
- 終末  
医療
- 成年  
後見
- 相続
- 終活

# 第 2 章 これからのわたし

- シニア  
ライフ
- 保険
- 不  
動産
- 資産  
運用
- 終末  
医療
- 成年  
後見
- 相続
- 終活

# 第 3 章 お金のこと

- シニア  
ライフ
- 保険
- 不  
動産
- 資産  
運用
- 終末  
医療
- 成年  
後見
- 相続
- 終活

# 第 4 章 エンディング

- シニア  
ライフ
- 保険
- 不  
動産
- 資産  
運用
- 終末  
医療
- 成年  
後見
- 相続
- 終活

☐ あてはまるものにチェックしてみましょう

- ☐ 年金額が減るかもしれないことが不安

☐ 資産はできるだけ殖やしたい

☐ 不動産の有効活用や処分を考えている

☐ 保険料の支払いが負担

☐ 医療費の支払いが負担

☐ 介護施設の入居費用が高い

☐ 家族を大切にしたい

☐ いきがいを持ち続けたい

☐ 一生涯学んでいたい

☐ 昔の友人と再会したい

☐ いろいろなところに旅行に行きたい

☐ 楽しいことだけをしていたい

☐ 認知症になることが不安

☐ 振り込め詐欺などに騙されるのが不安

☐ 人と話す機会が少なくて不安

☐ 信じている人に裏切られるのが不安

☐ 一人で生活するのが不安

☐ 入院したときに看護してくれる人がいなくて不安

☐ 地域で出会う機会がない

A

B

☐ あてはまるものにチェックしてみましょう

- ☐ 遺言を準備しておきたい

☐ 保険金の受取人を変えたい

☐ 相続税を低く抑えたい

☐ 生前贈与をしたい

☐ 特定の人に財産を渡したい

☐ 特定の人に財産を渡したくない

☐ 相続でモメないか不安

☐ 相続税の支払いが不安

☐ ピンピンコロリを希望

☐ 健康を維持していきたい

☐ 友人・知人に会いにくくなる

☐ 交遊関係が減る

☐ こどもに障害があるので死後に不安

☐ 終末医療を受けたくない

☐ お墓の準備ができていない

☐ 現在のお墓に入りたくない

C

D

特に気になることがあればお書きください



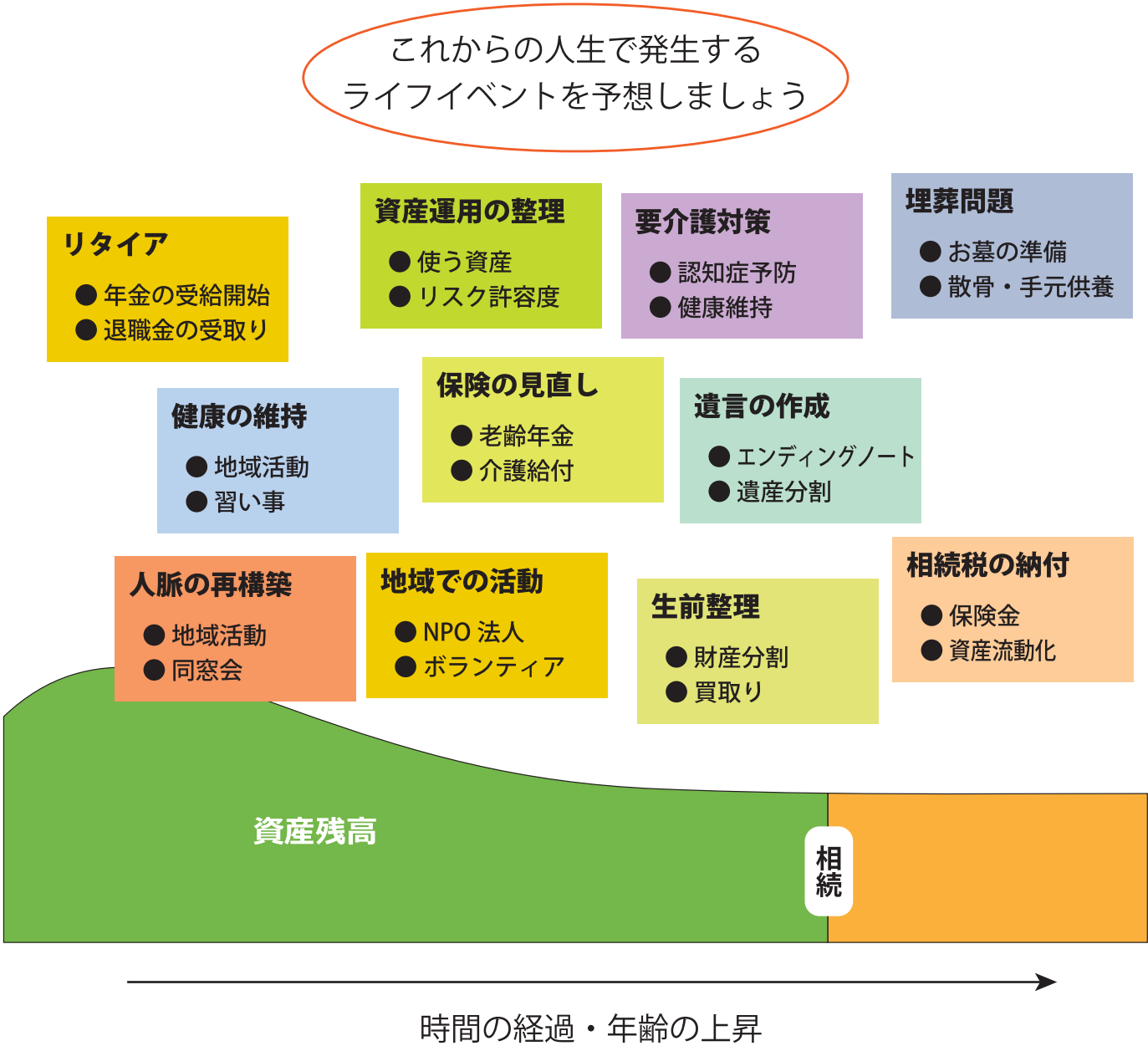


人生100年時代といわれるようになった現代では、私たちの人生は、かつてのような「教育・仕事・引退」という単純な図式でまとめられるようなものではなくなりました。

特に、考えたいのは、長くなったシニアライフをどのように過ごすかということです。そして、シニアライフをどのように過ごすかは、人によって大きく異なります。

次ページに示す「ライフプランボード」を使って、みなさまご自身でシニアライフの過ごし方について考えてみてください。

□ ライフプランボードを使って  
これからのできごとを考えてみましょう



◆ シニアライフのライフイベントの特徴

- 発生するライフイベントは、人により“まちまち”です
- お金で見積もることが難しいものがたくさんあります
- 自分だけでは対応することができないものも多くあります
- お金の問題とところの問題が重なり合ったものが多いです
- お住まいの地域によって状況が異なる場合もあります

主な関心事項

☐ 住宅改修 ☐ 退職金の運用

☐ 生前贈与 ☐ 保険の見直し

☐ 老後資金積立て / 取崩し

主な関心事項

☐ 介護 ☐ 終の棲家

☐ 相続対策 ☐ 成年後見

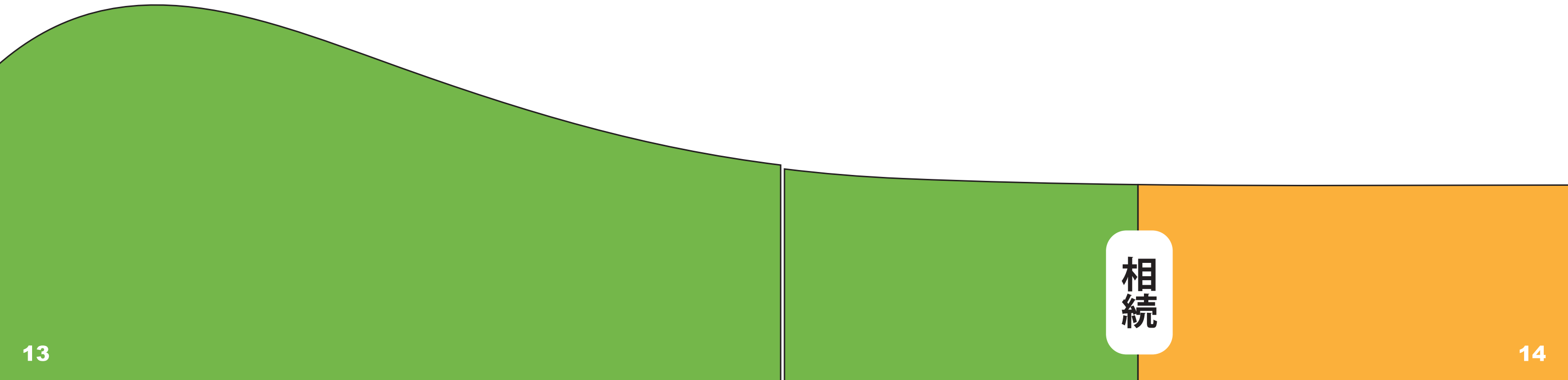
☐ 資産配分見直し

主な関心事項

☐ 遺言準備 ☐ 相続税対策

☐ 葬儀準備 ☐ お墓

☐ 財産分与



□ ライフイベントカード

リタイア

● 年金の受給開始  
● 退職金の受取り

就労機会の確保

● 雇用継続給付  
● 年金受給時期

退職金受取り

● 資産運用  
● ローン返済

自宅改修

● 要介護・要支援  
● 補助金

移住・住みかえ

● 収支改善効果  
● 空き家対策

生前贈与

● 相続税対策  
● 子ども世代支援

公的年金受給開始

● 年金額  
● 年金支給停止

健康の維持

● 地域活動  
● 習い事

地域での活動

● NPO 法人  
● ボランティア

相続税の試算

● 争族防止  
● 相続税対策

人脈の再構築

● 地域活動  
● 同窓会

こどもの世代支援

● 贈与税  
● 孫への支援

保険の見直し

● 老齢年金  
● 介護給付

資産運用の整理

● 使う資産  
● リスク許容度

争族防止策

● エンディングノート  
● 遺言

住宅ローンの返済

● 金利動向  
● ライフプラン

生前整理

● 財産分割  
● 買取り

埋葬問題

● お墓の準備  
● 散骨・手元供養

□ ライフイベントカード

不動産の有効活用

● 相続税対策  
● キャッシュフロー

要介護対策

● 認知症予防  
● 健康維持

名前

● 関連しそうなこと

名前

● 関連しそうなこと

家族葬の予約

● お墓の準備  
● 資金準備

遺言の作成

● エンディングノート  
● 遺産分割

名前

● 関連しそうなこと

名前

● 関連しそうなこと

不動産の整理

● 資産流動化  
● 節税

相続税の納付

● 保険金  
● 資産流動化

ライフ

□ これからの生活について考えてください

いま、気になっていることを書き出してみましょう  
(9 ページの **B** を参考)

いま、心掛けていることを書き出してみましょう

あなたにとって理想的な生活はどのようなものですか

お金

□ これからのお金について考えてください

いま、気になっていることを書き出してみましょう  
(9 ページの **A** を参考)

あなたにとって理想的な収入と支出、資産のバランスは  
どのようなものでしょう

相続

☐ 相続（税）について考えてください  
いま、気になっていることを書き出してみましょう  
（10 ページの **C** を参考）

相続や事業承継のためにすでに実施していること  
を確認しましょう

あなたにとって理想的の相続とはどういうものでしょう

終活

☐ エンディング（終活）について考えてください  
これから亡くなるまでの間のあなたの希望について  
まとめてみましょう（10 ページの **D** を参考）

あなたが亡くなった後、周りの人にどうしてほしいか  
まとめてみましょう（10 ページの **D** を参考）

あなたにとってエンディング（終活）とは  
どういうものでしょう

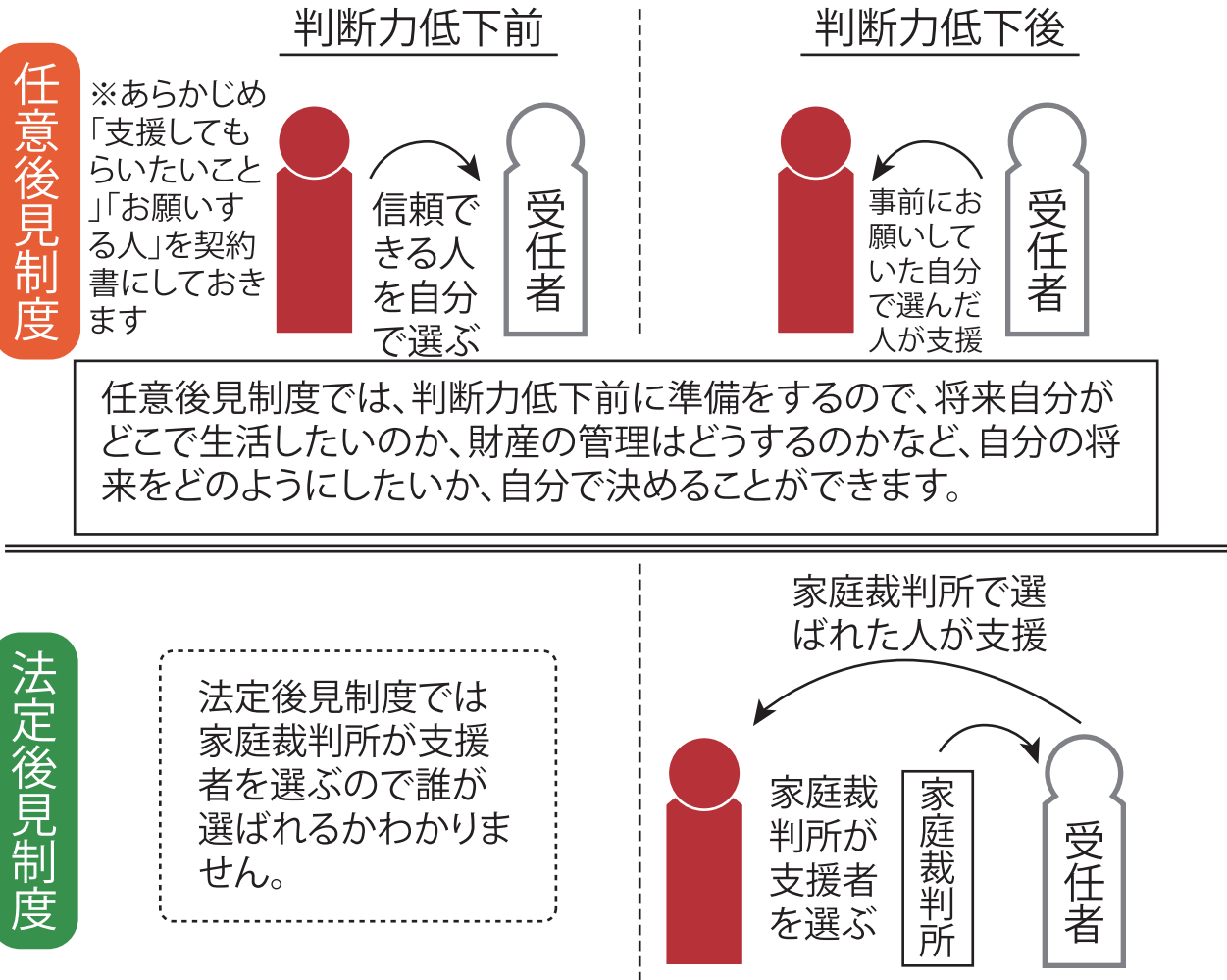


成年後見について

□ 成年後見制度は2種類あります

| 任意後見制度                                                      | 法定後見制度                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 判断能力が十分なうちに契約し、判断力が不十分になった場合、あらかじめ用意していた契約に従い、後見人が支援する制度です。 | すでに判断能力が不十分な場合に、援助者を裁判所が選んで、本人を支援する制度です。判断力の状態に応じて、3つの選択肢があります。                             |
| 【援助者】任意後見人                                                  | 判断能力がいつも欠けている<br>…『後見』【援助者】成年後見人<br>判断力が著しく不十分<br>…『保佐』【援助者】保佐人<br>判断力が不十分<br>…『補助』【援助者】補助人 |

□ 任意後見制度と法定後見制度の比較



□ チェックしてみましょう

- ☐ 後見人をお願いしたい人がいる
- ☐ 金銭管理を支援してほしい
- ☐ 保有する不動産の処分等を支援してほしい
- ☐ 相続に関することを支援してほしい
- ☐ 権利擁護を支援してほしい
- ☐ 日常生活を支援してほしい
- ☐ 介護保険のサービスの利用を支援してほしい
- ☐ 親しい人に支援してほしい
- ☐ 専門家に支援してほしい
- ☐ 判断力があるうちに後見人を自分で決めておきたい

□ 後見制度についてあなたの考えをまとめてみましょう

具体的に後見人をお願いしたい人がいる

主治医について

あなたの主治医の情報を書いてください

☐ 下記のとおりです ☐ 主治医はいません

↓

先生 病院名

住所・電話番号等

最近受診した内容

最近、病院やクリニックで受診した内容をお書きください

| いつ頃 | 病院名 | 受診した理由 |
|-----|-----|--------|
|     |     |        |
|     |     |        |
|     |     |        |
|     |     |        |
|     |     |        |
|     |     |        |
|     |     |        |
|     |     |        |
|     |     |        |

終末期医療について

終末期になったとき、あなたはどのような措置を望みますか

生命維持装置を使わなければ、比較的短期間に死に至るであろう、不治で回復不能の状態を終末期といいます

☐ 延命措置を希望します ☐ 延命措置を希望しません

☐ その他  
コメントなどをお書きください

終末期を迎える場所の希望

☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 施設 ☐ その他

ご自身で判断ができなくなったときに、相談すべき人が  
いればお書きください

相談すべき人の

お名前 続柄

連絡先

あなたの

お名前 印

記入した日 年 月 日