



# ガイドブック 終活

まるわかり

ごじょく編集部

しあわせな

さいごのために



第1章

終活とは？

5

① なぜ終活が必要なのか？ ..... 6

② いつから始めた方がいいの？ ..... 7

③ 終活をするメリットは？ ..... 8

第2章

終活 — 初級編 —

10

① 家族に伝える・話し合う ..... 11

② エンディングノートをつくる ..... 13

③ 断捨離を試みる ..... 17

④ デジタルデータ整理 ..... 19

⑤ 医療と介護の方針に関する意思表示 ..... 21

⑥ ペットのためにできること ..... 22

第3章

終活 — 中級編 —

24

① 友人や知人のリストアップ ..... 25

② 今後の生活でやっておきたいことの整理 ..... 26

③ 老後のお金 ..... 27

④ 老後の住まい ..... 28

第4章

終活 — 上級編 —

30

① 資産・財産の整理 ..... 31

② 遺言書をつくる ..... 33

③ 葬儀準備 ..... 35

④ お墓準備 ..... 36

第5章

葬儀社選びについて

38

① 葬儀社の種類

.....

39

② 葬儀社選びの4つのポイント

.....

41

第6章

「ある日突然。」

ー山田家の場合ー(マンガ)

43

「ある日突然。」ー山田家の場合ー

.....

44

第7章

互助会とは？ 互助会のメリット

65

① 互助会とは？

.....

66

② 互助会の魅力

.....

68

③ メリットとデメリット

.....

70

④ 互助会に加入するまでの流れ

.....

71

第8章

ごじょクルとは？

73

① 冠婚葬祭の準備

.....

74

② 互助会一覧

.....

75

# 第1章

## 終活とは？



# ① なぜ終活が必要なのか？

## 終活とは？

人生の終わりのために活動することを「終活」といいます。

残された家族に迷惑をかけないために、という目的だけではなく、残りの人生を充実させ自分らしく生きるためという前向きな目的があります。

## 終活の必要性

現代では、頼れる家族がない・介護などの人材不足・社会保障制度の不安などから老後や死後のために備える必要があると考える人が増加しています。



## 終活をする理由は？

- 残された家族に迷惑をかけないため
- 病気や怪我など万一の場合に備えるため
- 自分の人生の終わり方は自分で決めたいから
- これまでの自分の人生の整理をしたいから
- 死後に何も残したくないから
- これからの自分の人生をより良くするため

また、遺産をめぐる相続争いも増えていることなどトラブルを起こさないためにも終活が必要と言えるでしょう。



## ② いつから始めたらいいの？

### 始めるタイミングは？

終活を始めるタイミングや年齢に決まりはありません。体力・気力・判断力があるうちに始めることをおすすめします。

興味を持ったときが、始めるのにちょうどよいタイミングです。

### 一般的には何歳くらいから？

還暦を迎え、退職する60代や、子供が就職・結婚する4代〜50代など、人生の節目をきっかけに終活に興味を持ち始めるケースが多いようです。

最近では20代、30代といった若いうちから終活を考える方もいます。癌などの病気により余命宣告を受けたことで、終活を始める場合もあります。

## メリット

- ① 家族の負担が軽くなる
- ② 身軽になり快適に暮らせる
- ③ 気持ちの整理がつく
- ④ 遺産相続のトラブルを回避できる
- ⑤ これからの人生をより良く生きられる

## ③ 終活をするメリットは？

### ① 家族の負担が軽くなる

希望や計画を家族と共有すれば、将来に備え、意思決定がスムーズになり、家族の心の負担が軽くなります。

### ② 身軽になり快適に暮らせる

生活や財産を整理することにより、不要なストレスが減り、身軽で快適な生活をおくることができます。

### ③ 気持ちの整理がつく

生前の思いや感謝の気持ちを整理することで、心に余裕が生まれ、穏やかな気持ちで人生を締めくくることができます。

#### ④ 遺産相続のトラブルを回避できる

遺言書や相続計画を整えようと、家族内でのトラブルを避け、スムーズで円滑な相続ができるようになります。

#### ⑤ これからの人生をより良く生きられる

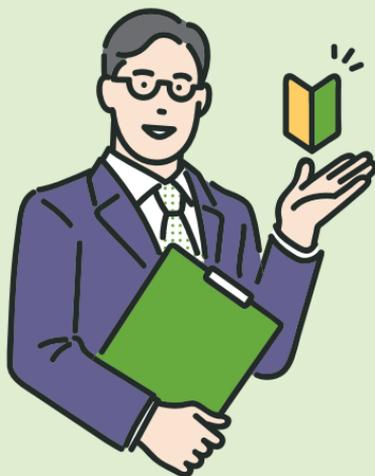
将来の不安が減り、自分の意思を尊重した充実した人生を迎えることができます。



# 第2章

## 終活

— 初級編 —



## ① 家族に伝える・話し合う

### なぜ伝える必要があるの？

自分の意思を伝えておくと、老後や死後の不安を解消でき、残された家族に迷惑をかけずに済むという安心感を得られます。

お互いの考えていることに相違が起きないように、元気なうちに確認しておく目安です。

### どう伝えたらいい？

自分も終活をしてみても、終活のメリットや必要性を家族に伝えてみましょう。

他愛もない楽しい話題から始め、老後をどう過ごしたいかなど、自然な流れで会話を切り出して話すのがコツです。

### なにを伝えればいいの？

- 病気になったらどうしたいか(かかりつけ医、介護、保険など)
- 老後をどのように生きたいのか
- 子供や孫について
- 葬儀やお墓に関する希望
- 財産や相続について

## 残された家族の手続き例



家族・親族・友人への  
連絡



葬儀・火葬などの  
手続き



お墓・供養に関する  
手続き



役所・関係機関への  
届出



生前の医療費など  
未払分の精算



遺品整理や、  
不動産処分



老人ホーム等の  
施設利用料の支払い



公共サービス等の  
手続き



インターネット上の  
退会処理など



パソコンの内部情報の  
消去など



その他の手続き  
(勤務先、ペットなど)

## ② エンディングノートをつくる

### エンディングノートとは？

人生の終盤に自分のこれまでを振り返って、万が一に備えて、家族や友人に伝えておきたいことや自分に関するさまざまな情報をまとめたノートです。

残りの人生をどのように過ごすか、そして自分の死後どのようにしてほしいかを記します。

### 書くタイミングは？

自分がいつ亡くなるのか、誰もわかりません。書いた後でも訂正することができるので、思いついたらその時に書き始めるといいでしょう。

### [書き方] 5つのポイント

- ① 書き方は自由
- ② 書き直しOK
- ③ 法的効力はない
- ④ 保管はしっかりした場所に
- ⑤ 家族に保管場所を知らせておく



## 書いておくに役立つもの

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 自分のこと        | <input checked="" type="checkbox"/> 葬儀、お墓のこと               |
| <input checked="" type="checkbox"/> 財産のこと        | <input checked="" type="checkbox"/> 相続のこと                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 医療、介護のこと     | <input checked="" type="checkbox"/> ペットのこと                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 家族、親族のこと     | <input checked="" type="checkbox"/> PCやスマホなどデジタル<br>データのこと |
| <input checked="" type="checkbox"/> 友人、知人、関係者のこと |  |

など



### 自分のこと

個人情報（生年月日、本籍地、血液型、家族関係、かんたんな自分史、健康保険証などの在処）



### 財産・相続のこと

自分の持っている財産を記して、法的効力はありませんが、現時点の状態を詳しく書いておきましょう。（ローンや借入金といった負債も相続財産、関係書類も手元に準備）



### 医療、介護のこと

自分で判断ができない状態になったときに、延命措置のことや、介護の対応、費用のことなど。その他、持病のこと、かかりつけ医のこと。



### 家族、親族のこと

もしも故人の遠方にいる家族や親族が分からない場合には、遺体は無縁仏として埋葬されてしまいます。そんな場合にも活用できるように、家族や親族のことを書いておきましょう。



### 友人、知人、関係者のこと

親しい友人や知人への感謝の気持ちを書きましょう。訃報を知らせて欲しい人の氏名や住所、連絡先など。



### 葬儀、お墓のこと

自分の希望の葬儀やお墓のスタイルについて記しておくとう家族も対応しやすくなります。（信仰する宗教、葬儀の形式など）



### ペットのこと

引き取り手をあらかじめ決めておきましょう。ペットの飼育費を確保できる「ペット信託」というサービスも知っておきましょう。



### PCやスマホなどデジタルデータのこと

写真データなども多く残っているケースが多いので、その場所や処分方法を書いておきましょう。サブスクリプション契約をしている場合は、その連絡先などもリスト化しておくといいでしょう。

ノートに書くべき内容とは？

書いたノートはどうしたらいい？

自分の身に何か起こった時に、家族がその対応に迷いや悩みを抱えないようにするために必要な情報を書きましょう。

大切に保管して、保管場所を家族やパートナーに知らせましょう。プライバシー情報があるので安全管理が必要ですよ！

## エンディングノート(記載例)

### ● 基本情報

名前		
住所 〒		
電話	携帯電話	
本籍地 〒		
メールアドレス	パソコン	@
	携帯電話	@
	その他	@

### ● 遺言書の有無

種類	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺書	<input type="checkbox"/> 秘密証書遺言
	【公共役場の所在地】		
作成日	年 月 日	保管場所	
遺言執行者	連絡先		

### ● 不動産

物件	<input type="checkbox"/> 土地	<input type="checkbox"/> 一戸建て	<input type="checkbox"/> マンション	<input type="checkbox"/> 田畑	<input type="checkbox"/> その他
用途	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 別荘	<input type="checkbox"/> 投資用	<input type="checkbox"/> その他	
名義	<input type="checkbox"/> 自分(100%)	<input type="checkbox"/> 共有(持ち分: %)			
住所 〒					
登記簿上の 所在地					

### ③ 断捨離をしてみる

#### 断捨離とは？

断捨離とはヨーガの思想である「断行」「捨行」「離行」の考え方に由来する言葉です。

断行： 不要な物事が入ってくるのを断つこと  
捨行： 不要な物を捨てること  
離行： 不要な執着から離れること

単に不要な物を処分するだけでなく、物にとらわれずに生きていこうとする考え方そのものを指します。

#### なぜしないといけないの？

自分の死後に、家の中の荷物が多いほど、遺族が遺品整理で大変な思いをすることになります。

体力のある元気なうちに生前整理をしておくことで、大切な家族への負担を減らすことにつながります。

また、不要な物を処分すると本当に必要な物だけを手元に残せて、老後の生活をシンプルにして暮らしやすくするというメリットもあります。

#### コツは？

- ① 一度に片付けようとせず、少しずつ進めていく
- ② 今後使うかどうかを考える
- ③ 汚れがあつたりくたびれているものは捨てる
- ④ ベーシックアイテムは残す
- ⑤ 迷った場合は残しても大丈夫

## [捨てるべきもの]と[残すべきもの] の選び方

### 捨てるべきもの

- 壊れてしまったもの
- まだ使ったことがないもの
- 1年以上使っていないくて、またすぐに手に入れられそうなもの

### 残すべきもの

- よく使っているもの
- たまにでも必ず使っているもの
- それがあると元気になるもの



## デジタルデータとはどんなものがある？

- ・ オンラインアカウント情報 (Gmail、Facebook、Xなど)
- ・ クラウドサービス (Google ドライブ、Dropboxなど)
- ・ デジタルファイルとデバイス (Gmail、Facebook、Xなど)
- ・ ウェブサイトとドメイン (パソコンや携帯のパスワード、契約書など)
- ・ デジタル遺品 (写真、ビデオ、ブログなど)
- ・ 電子メールの管理 (連絡先、メールなど)
- ・ ライセンスとサブスクリプション (ソフトウェアやオンラインサービス情報など)
- ・ デジタル遺産の指定 (ドメイン、ウェブサイトなど)
- ・ セキュリティ情報 (パスワードのアクセス情報など)

## ④ デジタルデータ整理

### なぜ整理する必要があるの？

デジタルデータの整理が行われなかった場合、遺族はアカウントへのアクセスが難しく、ネットバンキングや重要な情報・写真へのオンラインアクセスが制限され、また知人への訃報連絡が難しくなります。整理されたデジタルデータは、家族にとって思い出を守り、手続きを円滑に進めるために欠かせないものです。

### 整理の手順

#### ① デジタル遺品を把握する

スマホやパソコンの中に、デジタル遺品になりそうなものがどのくらいあるか確認しましょう。

② 不要なデータを処分する

現在使っていないデータは、早めに処分していきましょう。

③ エンディングノートに記載する

特にお金に関するデータはしっかり残しておきましょう。

整理した後の管理方法は？

- ✓ テーマごとにフォルダをつくる
- ✓ 定期的にバックアップをとる
- ✓ 写真や動画などは見つけやすくするために分類分けをしておく
- ✓ データの定期的な見直し(古い情報は削除)

## ⑤ 医療と介護の方針に関する意思表示

どんなことをするの？

医療関連の意思表示書や介護計画、遺言書などを作成し、自分の代わりに医療上の意思決定をする医療代理人を予め指定します。

また、ペットのケアについての計画や、信頼できる世話役も決めておくといいでしょう。

なぜする必要があるので？

意思表示を通じて、自分の価値観に基づいた医療を受けられるようにし、家族に負担をかけずに自分の希望が尊重され、緊急事態にも対応できるようにします。

最後まで自分らしい生き方を実現するために意思表示する必要があります。

家族と話し合う

家族と話し合うことは、終活の計画や希望を共有することで、将来の医療や介護に関する不安を解消し、円滑な意思疎通をするためにもとても重要なことです。これにより、家族は本人の希望に沿ったサポートをしやすくなります。

### やることリスト

- ✓ 医療関連の意思表示書を作成
- ✓ 介護計画
- ✓ 医療代理人の指定
- ✓ 緊急時の医療プラン(医療処置、入院など)

## ⑥ ペットのためにできること

### 何のために準備するの？

飼い主として、自分の死後のペットのお世話について明確にしておきましょう。

現在の日本の法律ではペットへの財産遺贈は認められておらず、「ペット信託」というサービスを利用することで、飼育費の確保が可能です。



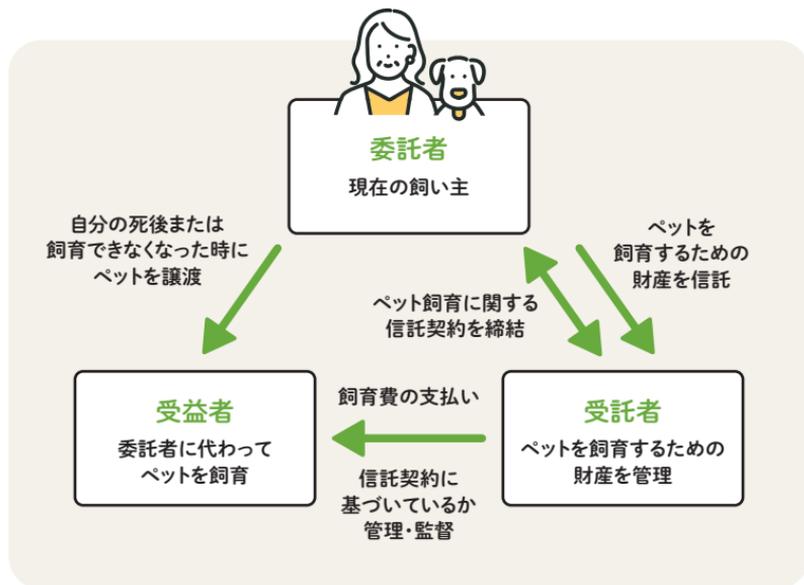
### できること

- ペット保険などへの加入を考える
- ペットの写真を整理する
- 高齢となったペットの治療をどうするか決めておく
- 死期が近づいたペットとどう過ごすか決めておく
- 供養方法を決めておく  
(ペット専用の葬儀社や、訪問火葬サービスなど)

## ペットの信託サービス

ペットの信託サービスは、飼い主がペットと共有する財産を信頼できる個人や団体に託し、将来的にペットの飼育費に充てる制度です。

メリットとして、財産を信託会社に移すことで相続トラブルを回避でき、確実にペットのために財産を残すことができますので、ペットの将来を安心して考えることができます。



# 第3章

## 終活

— 中級編 —



## ① 友人や知人のリストアップ

### なぜリストアップが必要なの？

訃報を知らせてほしい人をリストアップしておくことで、ご自身にその時がきた際に、家族や親族の方が大切な方たちへ迅速に連絡をすることができ、負担が軽減されます。

### 何を書けばいいの？

親しい友人や知人への感謝の気持ちを書きましよう。

また、訃報を知らせてほしい親族や友人、知人などのお名前と連絡先、ご自身との関係（親族、同



### リストアップ例

- 知らせる必要がある方
- できれば生前にお別れを伝えたい方
- 葬儀や告別式に出席してほしい方
- すべてが終了したあとに知らせたい方

僚、友人なども書いておきましょう。

## ② 今後の生活でやっておきたいことの整理

### なぜ整理をするの？

これまでの人生を振り返り、やり残したことや、これからやりたいことを整理することで人生に張り合いとやりがいを見いだし、積極的な姿勢で新しい経験や挑戦に向かうことができます。

### 例えばどんなこと？

例えば、趣味や旅行、家族との思い出づくり、人との交流、ボランティア、興味のあることを勉強するなど、選択肢はたくさんあります。

残りの人生でやっておきたいことや挑戦したいこと、思い浮かぶものをリストアップして優先順位を考えてみてみましょう。



### 老後に必要なお金

- 生活費
- 医療費
- 介護費
- 葬儀代
- 税金
- 趣味や娯楽費
- 自己投資
- 社会交流

### 老後資金はどのように準備する？

貯蓄や保険の見直し、投資信託や副業などで収入を増やせる可能性もあります。退職金などがある場合は、老後の生活費の確保のために資産形成をすることも考えておくとういでしょう。

## ③ 老後のお金

### やるべきこと

- ① 生活費、固定費(保険、携帯電話代)の見直し
- ② 不要なサービスの解約
- ③ 年金や退職金などの金額を把握する
- ④ 公的な福祉サービスの確認
- ⑤ 老後資金を増やす(不動産・車の売却、資産運用)

## ④ 老後の住まい

### 住まいを考えるべき理由は？

介護が必要になったり、パートナーが亡くなった場合、現在の住居での生活が困難になる可能性があります。様々な状況を考慮し、子供との共同生活、高齢者向けの住宅や施設の利用を検討する必要があります。

### 住み替えのタイミングは？

住み替えをするタイミングは50〜60代が多いようです。現役をリタイアし環境が変わったタイミング、子供の自立、または体調の変化などがきっかけになります。

新しい生活に慣れるためには体力が必要なので、早めに決断できるといいでしょう。

### 選ぶポイント

#### 住まいのスタイル

持ち家  or  賃貸

#### 住まいの種類

マンション  or  戸建て

#### 住まいの場所

都市部  or  郊外



### 住まいの種類

マンション購入の魅力は、セキュリティの高さと資産性が高い点です。メンテナンスを自分でやらずに済む点も良いポイントです。

戸建ての良さは、自由なリフォームが可能な点です。また、騒音トラブルなどの心配が少ない点も良いポイントです。

### 住まいの場所

都心は交通アクセスや文化施設が充実し、便利な生活が期待できます。一方で郊外は自然に恵まれており、落ち着いた環境で生活が可能です。生活スタイルや好みによってどこに住むのかを選択しましょう。

# 第4章

## 終活

— 上級編 —



## 資産の種類



現金や預金



不動産



有価証券



美術品

## 財産の種類



土地



車



宝石



株式

# ① 資産・財産の整理

## 資産とは？

個人や企業が所有する金銭的な価値があり、お金として換金可能なものを指します。例えば、現金や預金、不動産、有価証券、他には美術品なども含まれます。

## 財産とは？

個人や組織が所有する経済的な価値のあるものすべてを指します。これには土地、建物、車、宝石、株式など、物理的なものだけでなく、無形のものも含まれます。

## どう整理したらいいの？

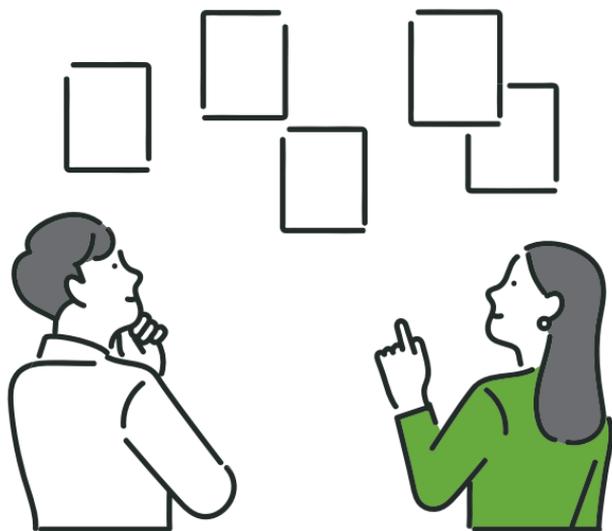
まず最初に、自分の財産を確認してみましょう。どのような財産や資産を所有しているのかをしっかりと把握してリストアップすることが大切です。

この情報を整理したら、次に不要な財産や相続に関連するものを見つけて整理していく段階に移ります。

これには、不要な資産の売却や処分、相続できるものの確認が含まれます。

すべてを把握したら、必要な手続きや準備を進めていきましょう。

また、デジタル遺産にも気を配り、オンラインアカウントやデジタルデータの整理も忘れずに行いましょう。



## ② 遺言書をつくる

### 遺言書とは？

遺言書は、相続に関する重要な書類です。

遺言書が唯一、財産に関することで故人の意思  
を行使できるものです。

### なぜつくる必要があるの？

遺言書がなければ、相続に関するトラブルが起  
こり、残された大切な家  
族が揉めてしまうことが  
あります。

そうならないためにも、  
自分の意思を遺言書とい  
う形で残しておいたほう  
がよいでしょう。



### 遺言書の種類

#### 1. 公正証書遺言

遺言する内容を公証人に口授して公証人が作  
成する

#### 2. 自費証書遺言

遺言者が自筆で書き残す

#### 3. 秘密証書遺言

公証人が関与して作成され、公証役場に保管  
されずに遺言者に戻される

## 無効な遺言書とは？

自筆証書遺言には無効となる危険性が潜んでいます。

遺言書には法定形式があり、それに従っていないと無効(その遺言内容に従う法的な義務が生じない)と判断されてしまいます。

無効と判断される主な原因に注意して遺言書をつくるようにしましょう。



### 無効になる主な6つの原因

- ① 自筆ではない
- ② 日付がない
- ③ 署名または捺印がない
- ④ 複数人の遺言書
- ⑤ 訂正方法の誤り
- ⑥ 法的に遺言書を残す資格がないとされている人の遺言

### ③ 葬儀準備

#### 葬儀とは？

「葬儀」とは、故人の死後に行われる儀式であり、文化や宗教によって形式が異なります。

故人を偲び、悲しみを分かち合い、最後の別れをする大切な場であり、臨終から喪に至るまでの一連の儀礼を指します。

#### 葬儀の種類・費用(目安)

一般葬
約150～200万円
社葬・合同葬
約200～300万円
家族葬
約50～100万円
密葬
約20～30万円
一日葬
約100～150万円
直葬
約10～20万円

#### 具体的にはどんなことをするの？

葬儀の形式や場所、規模や費用などを決めておきましょう。次に、その希望や必要な連絡先などを家族や信頼できる友人に伝えておくことで、生前の意向が尊重されるようにします。

また、葬儀費用のため貯蓄や積立、生命保険や互助会などに加入する方法を考え、準備しておきましょう。事前に葬儀社などに問い合わせると、様々な相談のつてもらうことができます。

これらの準備を整えることで、突然の出来事に備えることができ、家族の不安を減らすことができるでしょう。次の第5章では、葬儀社を選ぶ際の重要なポイントを紹介しています。家族や友人が安心して送り出せるような葬儀社を見つけるために、ぜひ参考にしてください。

## ④ お墓準備

### お墓の意味とは？

お墓は故人を尊重し、家族や友人が思い出を共有する場です。お墓参りは感謝や報告を伝えて、故人との対話の場でもあります。

目印としての役割もあり、故人の魂が帰る場所でもある大切な存在となります。

### お墓の種類・費用(目安)

#### 公営墓地

約150～250万円

#### 民間墓地(霊苑)

年間5000～1万5000円程度

#### 寺院墓地

約20～200万円

#### 共同墓地

約3～30万円

#### 樹木葬

約5～70万円

### お墓選びのポイント

お墓選びのポイントは、立地や予算を確認し、法的手続きや墓石のデザインも考慮します。

また、墓地の管理状態も重要で、家族や関係者と相談することも不可欠となります。

これらを考えて慎重に選ぶことで、希望に合ったお墓を見つけることができるでしょう。

### お墓を準備するには どうしたらいいの？

お墓を準備する際には、希望エリアや墓地の種類を調べ、予算を考慮して選びます。

手続きや契約、墓石の選定を行い、法的手続きを整え、家族との共有も重要です。



最後に、お墓の維持管理についても考えましよう。  
これらのステップを迅速に進めることで、お墓の準備がスムーズに行えます。

## 第5章

# 葬儀社選びについて



# ① 葬儀社の種類

葬儀社は、主に4種類あります。

## 4つの葬儀社

- ① 冠婚葬祭互助会
- ② 葬儀専門事業者
- ③ インターネット仲介サービス事業者
- ④ JA・生協系事業者



### 冠婚葬祭互助会

冠婚葬祭互助会は、会員が一定の組織に加入し、共同で費用を負担し合うことで、結婚式や葬儀などの儀式やイベントに関連する費用を支援し合う制度です。

会員が結婚や葬儀の際に必要な費用を互助し合うことで、経済的な負担を軽減します。

### 葬儀専門事業者

葬儀専門事業者は、故人の葬儀や告別式などの手続きや儀式を専門に行う企業や組織です。

遺体の搬送や安置、斎場の手配、葬儀の企画と実施、花輪や供花の手配など、様々なサービスを提  
供します。

## インターネット仲介サービス事業者

インターネット仲介サービス事業者は、オンライン上で葬儀関連のサービスを提供する業者を仲介する企業や組織です。

例えば、葬儀社の検索や比較、葬儀の予約や手配、遺族の相談窓口など、オンラインプラットフォームを通じて様々な葬儀関連サービスを提供します。

## JA・生協系事業者

JAや生協などの協同組合が提供する葬儀サービスは、組合員向けに主に行われています。条件次第では非組合員も利用可能です。

多くの場合、葬儀専門事業者と連携しており、地域のネットワークや施設を活かしたサービスが提供されます。



## ② 葬儀社選びの4つのポイント

病院や親族からの紹介で葬儀社を選ぶこともありますが、必ずしも希望通りの葬儀ができるとは限りません。

斎場や規模など特徴を考慮し、希望に合う葬儀社を選ぶことが大切です。

- (1) 葬儀の規模／予算
- (2) 宗教・宗派
- (3) 葬儀の場所／施設
- (4) スタッフの対応

### (1) 葬儀の規模／予算

信頼できる葬儀社でも、葬儀形式や規模には特性があります。

葬儀を依頼する前に、希望する葬儀の規模や形式を考慮し、全体の予算を決め、見積もりを確認しましょう。費用は「飲食接待費用」や「お布施」、「斎場の利用料」などがあります。

支払い方法や期限も把握しておきましょう。

### (2) 宗教・宗派

日本の葬儀では、宗教や宗派がとても重要です。一般的には仏式が行われますが、宗派によって形式が異なります。

菩提寺がある場合は、通常はそちらに依頼されますが、遠方の場合には事前に意向を確認されることがおすすです。

また、無宗教のご家庭も増えていますので、葬儀社の対応範囲を確認しておきましょう。

### (3) 葬儀の場所／施設

葬儀場の選択には、参列者の利便性や故人の生活背景を考慮する必要があります。

具体的には、以下のポイントが重要です。

- ・自宅からの距離は適切か？
- ・公共交通機関は利用しやすいか？
- ・駐車場や施設の設備は整っているか？

### (4) スタッフの対応

葬儀後にトラブルを避けるためにも、担当者の人柄や対応が重要です。

事前の相談や見積もりの段階で、丁寧に遺族の希望を聞いてくれるか、見積もりの内容が適切かどうか、契約を急かしてこないかなどを確認しましょう。

もし違和感を感じたら、葬儀社を変えることも検討しましょう。



# 第6章

## 「ある日突然。」 - 山田家の場合 - (マンガ)





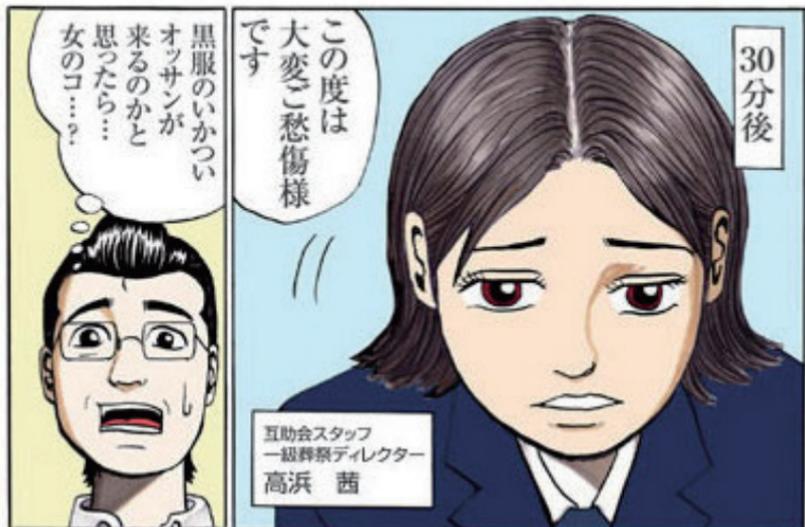














なされること、確認されることはこんな感じですよ

ご臨終 ← 連絡(関係者・互助会) ← ご遺族の搬送と安置 ← 葬儀日程の取決めと死亡届提出 ← 葬儀のご連絡

**確認事項**

- 死亡診断書
- 故人の宗教・宗派
- 仏教ならお寺の確認
- 参列者のだいたい的人数

多い場合はご自宅よりホールの方が便利ですね

通夜	告別式
準備	遺族・参列者・僧侶入場
↓	↓
戒名を授かる	開式の辞
↓	↓
受付準備	読教・引導
↓	↓
僧侶や弔問客を迎える	弔辞・弔電披露
↓	↓
導師入場・読教	焼香
↓	↓
焼香	僧侶退場・閉式
↓	↓
(導師の法話)	火葬場へ・火葬
↓	↓
喪主あいさつ	お骨上げ
↓	↓
通夜ぶるまい	遺骨法要・精進おとし

山田様は仏式ですね、その場合、宗派にもよりますが、葬儀の流れは、だいたいこんな感じですよ





といつても、どれを選べばちゃんとしていいのかよく分からないな...



そして葬儀の種類から細かい点...たとえば祭壇の大きさや種類、食事の内容などを決めていきます



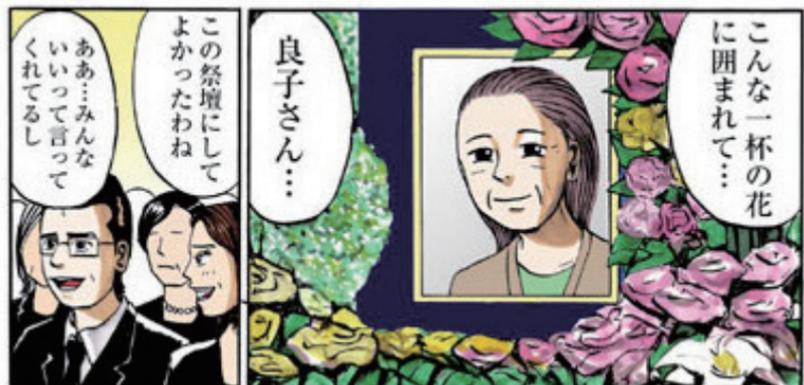
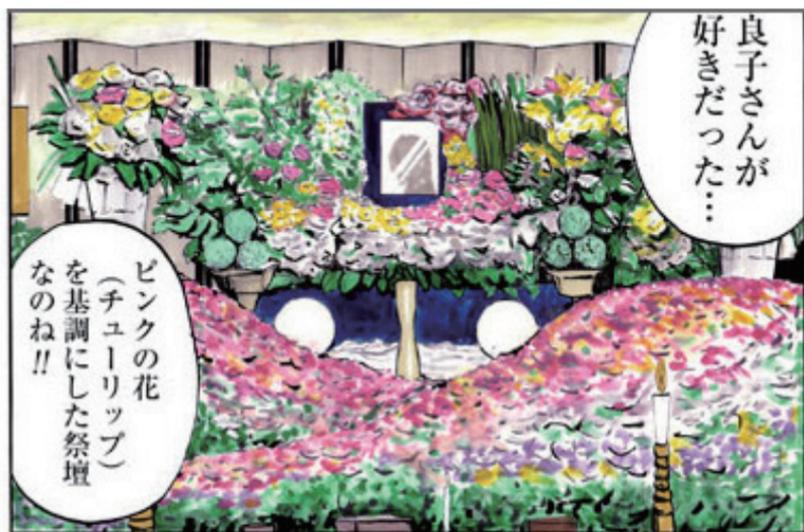
もちろんある程度の形式はありますが、一番大切なのは故人様らしさが反映されている式であるかだと思います

その点をふまえて順番に決めていきましょう！

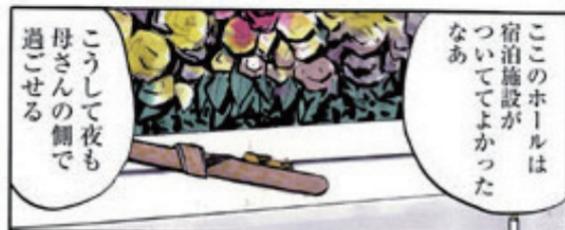


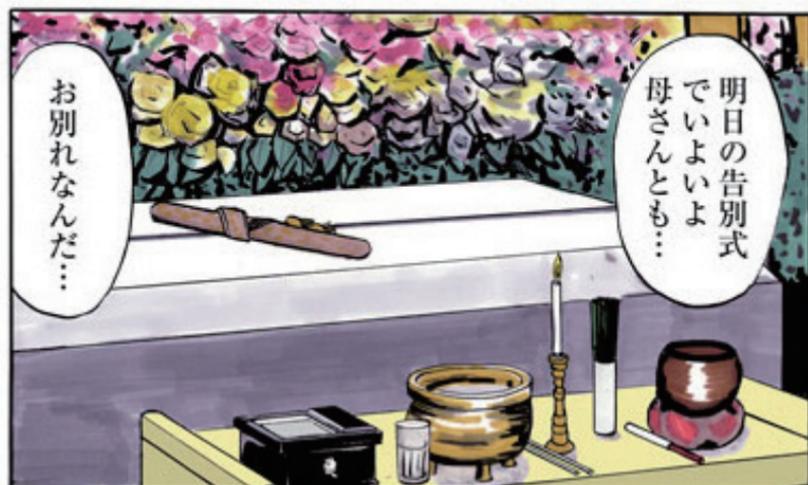


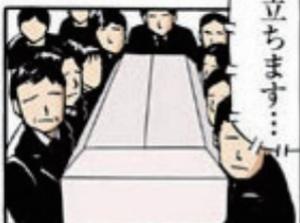








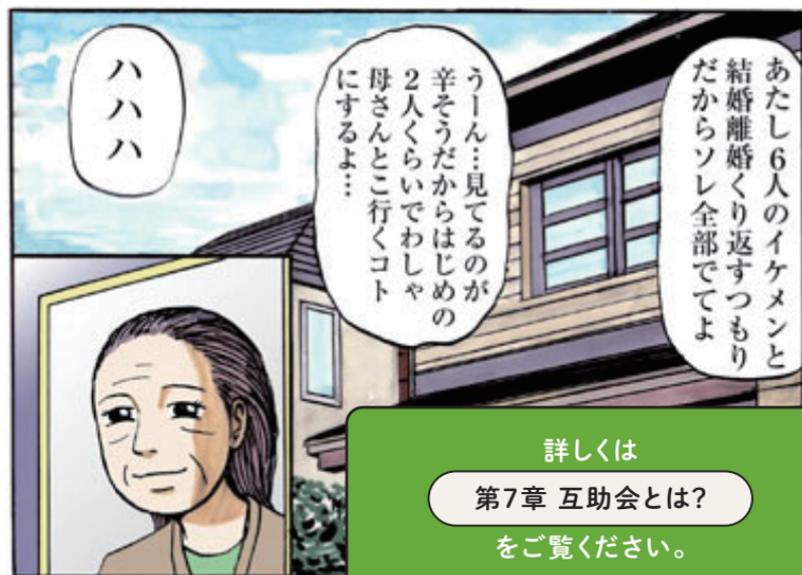












# 第7章

## 互助会とは？

互助会のメリット



### おすすめできる方

お金があると  
使ってしまう  
=貯金ができない

### おすすめできない方

まとまった金額が  
固定化されることに  
抵抗がある

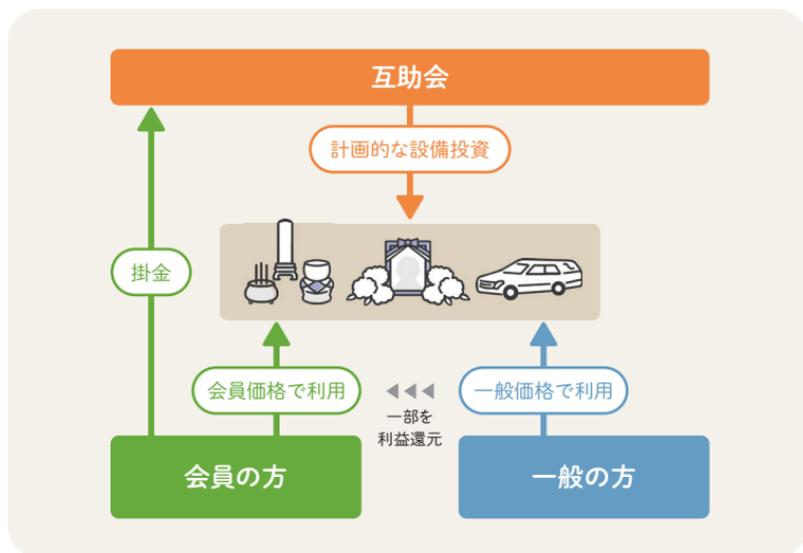
冠婚葬祭の互助会は、相互扶助の精神に基づいて古くから存在し、明治時代以降に設立されました。会員が月々の掛金の支払いをお互いに助け合う仕組みです。掛金により冠婚葬祭のサービスを通常よりも安価に利用でき、経済的な負担を軽減できます。

## 互助会の仕組み

# ① 互助会とは？

## 特長

- ✓ 結婚式や葬儀、七五三や成人式などに利用可能
- ✓ 契約者と同居家族が利用できる
- ✓ 急な葬儀などに利用できる(完納前でも利用可能)
- ✓ 完納後、生涯保証
- ✓ 物価変動に左右されないプラン内容の保証
- ✓ 引っ越しても継続利用可能



## 互助会の会員だとお得になる仕組み

冠婚葬祭互助会のサービスに加入した会員から掛金を集め、その一部を利用し葬儀場・斎場などの施設建設や設備投資を計画的に行い、将来その施設を利用される会員がいることで着実な経営が可能となります。

また、互助会の設備は一般の方も利用可能ですが、会員よりも高い価格で利用することになります。

そうした利益を会員に還元することで会員は互助会の施設を安く利用することができるのです。

## ② 互助会の魅力

### 急な出費を抑えられる

急に発生する大きい出費に対応できる点が互助会の最大のメリットです。

互助会で事前に備え、積み立てておくことで生前に葬儀費用を確保することが可能です。

### 会員だけのお得な割引

互助会の会員になれば葬儀費用が会員割引となり、葬儀費用自体をお得にすることが可能です。

### 国の許可事業で安心、安全

互助会は、「割賦販売法」に基づき、経済産業大臣の許可を受けて運営されています。

### もしもの時は電話一本で対応

互助会に加入すると、葬儀のご依頼は、お電話1本で承ることが可能です。

お通夜や葬儀だけではなく、死亡届や火葬場の手配などの手続き等も専門のスタッフが寄り添いサポートします。

## 互助会の魅力

1. 急な出費を抑えられる
2. 会員だけのお得な割引
3. 国の許可事業で安心、安全
4. もしもの時は電話一本で対応

## オンライン入会

夜しか時間がないから来店が難しい、  
クレジット払いにしたい、  
などのお悩みを解決いたします。  
どこにいても、いつでもお申し込みが可能です！



## メリット

- ① 割引料金で結婚式や葬儀ができる（七五三、成人式、法要など）
- ② 提携している店舗などの商品を安く購入できる
- ③ 備えができ安心感が得られる



## デメリット

- ① 用意されているプランは限定されており、自分が希望する形態の式典ができない可能性がある
- ② 積み立てているお金は他に使うことができない
- ③ 途中解約に手数料がかかる
- ④ 積立金だけで葬儀にかかるすべての費用をまかなえない

## ③ メリットとデメリット



## ④ 互助会に加入するまでの流れ

### STEP ①

### お住まいの地域の互助会を探す

互助会は、お住まいのエリアによって加入できる互助会が異なります。

まずは、ご加入を予定されている方がお住まいの地域で加入できる互助会をご確認ください。

### STEP ②

### 資料請求または入会のお申し込み

加入できる互助会が見つかりましたら、資料請求または入会のお申し込みをしてください。

ご質問・ご相談も受け付けています。

### STEP ③ 各互助会のスタッフによるご説明

お電話での確認後、ご自宅や互助会の施設などに、各互助会の担当者が伺いいたします。

### STEP ④ お申し込み

ご契約内容にご納得いただけましたら、お申し込み用紙等に必要事項をご記入いただき、捺印の上、お申し込みください。

また、初回のみ掛金を初回金として現金で集金させていただきます。

### STEP ⑤ 入会の完了

後日、加入者証をお送りいたします。

加入者証は、ご利用時や名義変更手続き時、解約

時等にご提出していただきますので大切に保管してください。



## 第8章

# ごじょクルとは？



# ① 冠婚葬祭の準備

ごじょクルってなに？

ごじょクルは、大切な家族を守るために、冠婚葬祭の準備に必要な互助会、斎場・葬儀場、結婚式場などの検索や資料請求ができるポータルサイトです。

終活の第一歩として、お近くの互助会の資料を取り寄せてみましょう!!



ごじょクル  
GOJYOKURU

<https://www.gojyokuru.net/>



資料請求された方限定

エンディングノート  
プレゼント中!



## ② 互助会一覧



### ごじょクルの提携互助会一覧



本ガイドブックはいかがでしたでしょうか？

これから先の人生をより豊かに、そして意味あるものにするためのヒントは見つかりましたか。

終活はただ終わりを迎えることだけではなく、人生を振り返り、自分や大切な人たちの未来を見据える大切な一歩です。

このガイドブックが、これから終活を始めようと思っ  
ている方や、終活をしている方のお役に立てることを  
心より願っています。

