

# 自分の終活、知ってみるシート（不安別）

## どんな不安？

## 対策

## 使えるツール

何から  
手を付けたらよいか  
分からない

まずはエンディングノート  
を全ページ見てみる。必要そう  
に感じたページから記入する

- エンディングノートを書く

自分の財産が  
把握できていない

- ① 自分の財産を「私の財産管理  
表」に書き出してみる
- ② 亡くなった親名義の不動産が  
無いか確認する

- 財産目録
- 私の財産整理表
- エンディングノートを書く

相続で家族が  
揉めないか不安

- ① 相続人を明確にする
- ② 『前妻との子がいる、農地を  
所有している』等気になる  
ことを書き出してみる
- ③ 自分の財産を把握する
- ④ 配偶者 / 子以外に相続人が  
いないか確認する
- ⑤ 家族に自分の考えを話す
- ⑥ それでも不安であれば遺言  
書を作成する

- 「家系図」の作成
- 「私の財産整理表」の作成
- エンディングノートを書く
- 『前妻との子がいる』等の  
気になることがあれば書  
き出してみる
- 家族と自分の考えを話す
- 葬儀社や生命保険など、必  
要に応じて準備を始める
- 遺言書の作成

遺言書が  
必要か分からない

「遺言書を書いた方が良い人  
リスト」で自分が該当するか  
を確認してみる

- エンディングノートを書く
- 「遺言書を書いた方が良い  
人リスト」を確認する

誰に何を相談  
すべきか分からない

「誰に相談したら良いの？シー  
ト」で確認する

- 「誰に相談したら良いの？  
シート」で確認する
- エンディングノートを書く

延命治療  
されたくない！！

- ① 延命治療を断るための意思  
表示カードを作成する
- ② 延命治療を避けたい旨を家  
族に伝えておく
- ③ 最終判断は医師と残された  
家族にゆだねることを理解  
しておく

- 尊厳死宣言書の作成
- エンディングノートを書く
- もっと確実な宣言書を作成  
したい場合は、公証役場に  
て公正証書の宣言書を作成  
する