

MY
LIFE
NOTE

マイライフノート

〈改訂新版〉

夢を叶え、家族との心をつなぐ魔法のノート

大切な家族へ贈る
あなただけのメッセージ

書いた瞬間から
これからの夢と目標が溢れてくる。
心の中にしまった思い出が
少しづつよみがえる。
あなたが、想い、築き、愛しんできた
かけがえのない宝物の数々が
家族へ、そして未来の家族へ
時をかけて、つながっていく。

相続税法改正に対応



野村證券 信託銀行事業部編

M Y
L I F E
N O T E

マイライフノート
知識編〈改訂新版〉

夢を叶え、
家族との心をつなぐ
魔法のノート

野村證券
信託銀行事業部編



知って備える認知症

誰もが不安に感じている病気の1つに認知症があります。「私も家族に迷惑をかけないか…」と心配になるかもしれません、認知症は日頃の心がけである程度の予防ができる病気です。予防法と万が一認知症になってしまった時の対処法も知っておくと安心です。

認知症

認知症は予防できる病気ってホント!?

認知症とは、脳や身体の疾患を原因として、記憶力・判断力などに障害が起こり、普通の生活が送れなくなった状態のことをいいます。本人の性格・環境・人間関係などさまざまな要因が絡み合って、うつ状態や妄想の症状があらわれることもあります。

次のような症状は
認知症の初期症状として代表的なものです

- ・同じことを何度も聞くようになった
- ・迷子になりやすくなった
- ・ぼんやりすることが多くなった
- ・計画立てて行動できなくなった
- ・おしゃれに無頓着になった



次のような人は
認知症になりやすいので注意しましょう

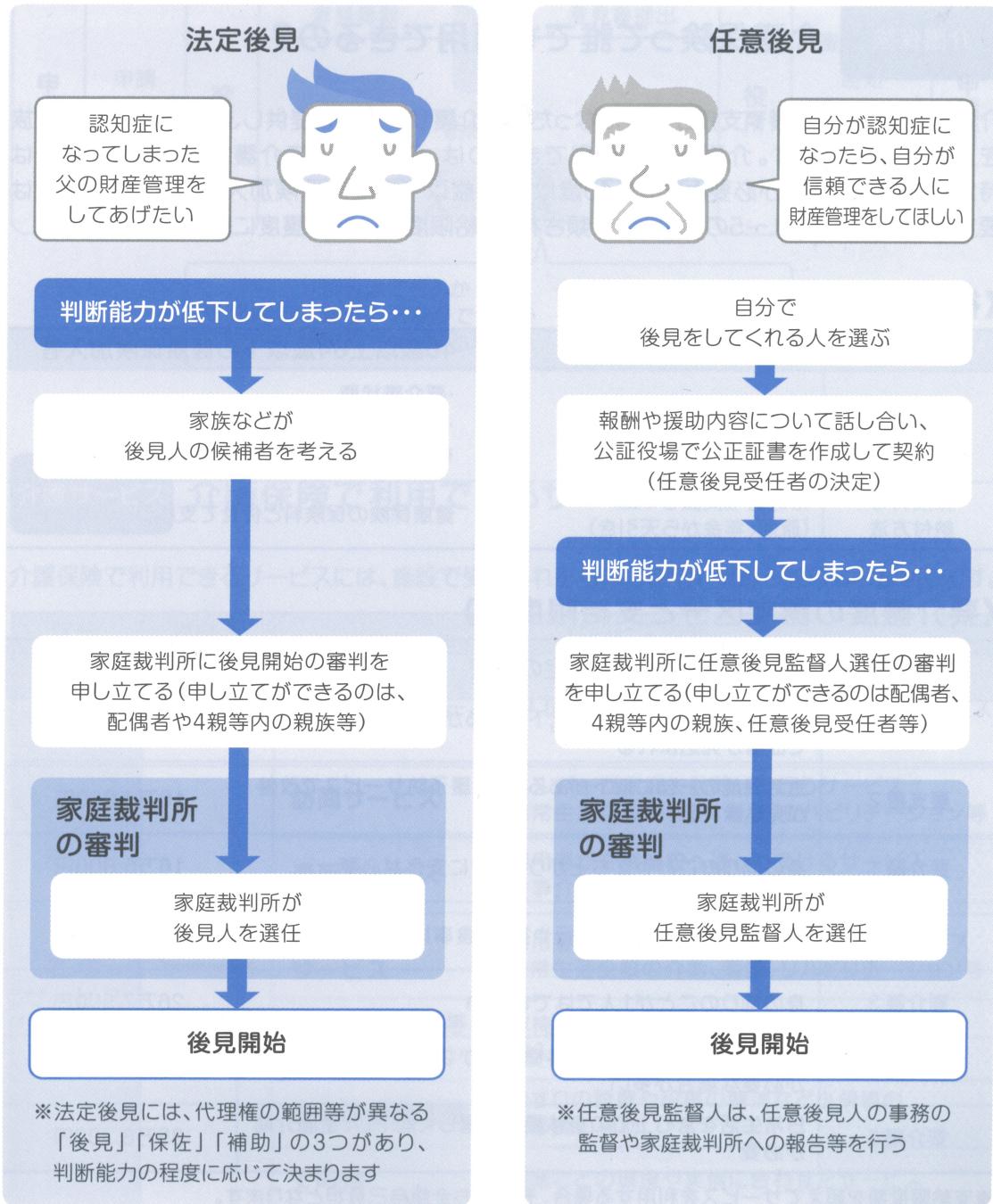
- ・頑固で几帳面な人
- ・あまり変化がなく、緊張感のない日々を送っている人
- ・一日中家で過ごして、ほとんど人に会わない人
- ・人に依存している人

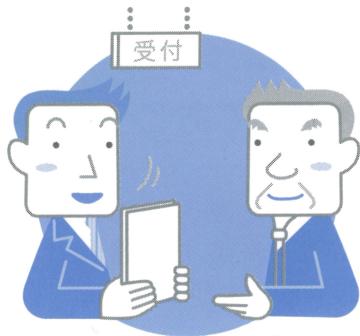
認知症を予防する7つのポイント

- | | | | |
|-------------|----------|---------|-------|
| ①散歩する | ②声を出して読む | ③料理を作る | ④人と会う |
| ⑤電車やバスで出かける | ⑥恋をする | ⑦日記をつける | |

認知症などによって判断能力が不十分になってしまった場合には、その人の権利を守りながら財産管理や契約締結などを代行する成年後見制度を利用することができます。成年後見制度には、判断能力が不十分になってしまった人のための法定後見と、判断能力が不十分になる前にあらかじめ準備しておく任意後見の2種類あります。

《成年後見制度の手続きの流れ》





活用しよう、介護保険

万が一介護が必要になってしまったら、公的介護保険制度（介護保険）を利用して介護サービスを受けることができます。具体的にどのような制度なのか、内容をよく理解しておきましょう。

介護保険

介護保険って誰でも利用できるの？

介護保険制度は、介護や支援が必要になった人に介護サービスを提供し、被保険者とその家族を支援する制度です。介護保険を利用できるのは、65歳以上で介護が必要な人、または特定疾病により介護が必要となった40歳以上64歳以下の健康保険加入者です。要介護度は要支援1～2、要介護1～5の7段階に分類され、支給限度額は要介護度に応じて異なります。

《被保険者について》

対象者	65歳以上	40歳以上64歳以下の健康保険加入者
受給要件	・要介護状態 ・要支援状態	・要介護状態 ・要支援状態 ※原因が特定疾病による場合に限定
保険料の納付方法	市町村へ支払う (原則、年金から天引き)	健康保険の保険料と併せて支払う

《要介護度の認定区分と支給限度額》

要介護度	認定の目安	月額支給限度額 (うち1割自己負担)
要支援 1	生活機能の一部に若干の低下があるが、介護予防サービスで改善が見込まれる	4万9,700円
要支援 2	生活機能の一部に低下があるが、介護予防サービスで改善が見込まれる	10万4,000円
要介護 1	身の回りのことや立ち上がり、歩行に支えが必要	16万5,800円
要介護 2	身の回りのこと全般、歩行や排泄・食事に介助が必要	19万4,800円
要介護 3	身の回りのことが1人ではできない	26万7,500円
要介護 4	日常生活を営む上での身体機能がかなり低下し、全面介助が必要な場合が多い	30万6,000円
要介護 5	日常生活を営む上での身体機能が著しく低下し、全面介助が必要	35万8,300円

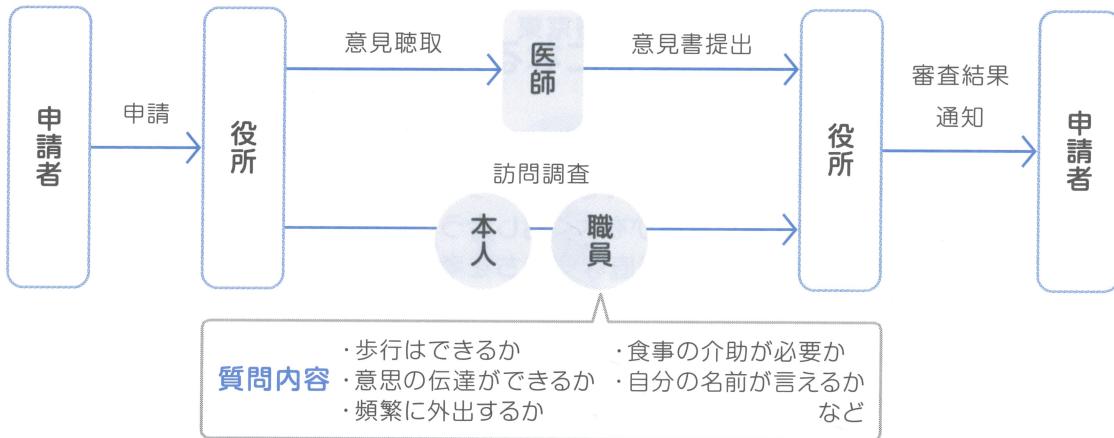
※支給限度額を超えてサービスを利用する場合、その分も全額自己負担となります。

要介護認定
の流れ

どうやって認定されるの？

介護サービスを利用するためには、要介護認定を受ける必要があります。要介護認定の判定には、主治医に意見を聞く他に、訪問調査等を行います。認定に際し、この訪問調査での質疑応答が重要になってきます。

《申請から認定までの流れ》



介護サービス

介護保険で利用できるサービスって？

介護保険で利用できるサービスには、施設で受けられるものと在宅で受けられるものがあります。

区分	対象者	サービス内容
施設サービス	要介護	特別養護老人ホーム・老人保健施設などの施設に入居して受けるサービス
在宅サービス	要支援	訪問サービス
		・ヘルパーが家庭を訪問して行うサービス ・日常生活全般の介助、看護、リハビリテーション等
		通所サービス
	要介護	・利用者が介護施設へ通って受けるサービス ・食事介助、入浴介助、リハビリテーション等
		短期入所サービス
		・利用者が短期間施設へ入所して受けるサービス ・日常生活全般の介助、看護、リハビリテーション等
		福祉用具の貸与・購入の補助
		・車椅子や歩行器等の貸与、入浴補助用具等の購入の補助
		住宅改修費支給
		・手すりの設置や段差の解消など小規模の改修費の補助
		その他
		・地域ごとの環境や実情に合わせたサービス



ハッピー介護のために

介護には施設介護と在宅介護があり、介護が必要になってしまった場合、どちらかを選択することになります。それぞれの家庭の状況に合わせて選択すると良いでしょう。

施設介護と 在宅介護

家族みんなが幸せになる介護の選び方

施設介護と在宅介護の選択にあたっては、介護する人とされる人のことを考える必要があります。施設介護と在宅介護にはそれぞれにメリット・デメリットがあるので、それが双方にとってどのくらいの比重になるかをよく話し合うことが大切です。どうしたいのか？どうしてほしいのか？まずは自分の素直な気持ちを考えてみましょう。どのような介護にするかといった話は、いざその時になるとお互いに遠慮して言い出せなかったりするものです。早いうちに家族で話し合っておきましょう。

施設介護と在宅介護の選択のポイント

- 介護が必要になる前に家族で話し合っておく
 - ・元気なうちにお互いの素直な気持ちを聞いておく
- 一番良い妥協点を見つける
 - ・お互いを思いやりながら、双方にとって一番良い方法を探っていく
- どちらかに決めたら、最善を尽くす
 - ・一度決めたらしばらく続け、臨機応変に対応できるのだと、心にゆとりを持つ
 - ・状況が変わったら、家族だけで解決しようとせず、ケアマネージャーなどの専門家に相談することが大切

《施設介護と在宅介護のメリット・デメリット》

	メリット	デメリット
施設介護	<ul style="list-style-type: none">・介護する側の心身の負担が軽くなる・専門的な介護が受けられる・ほかの入所者との交流がある・病気などの緊急時に対応ができる	<ul style="list-style-type: none">・家族とのコミュニケーションが減る・個人の意見や希望が通りづらい・人間関係の問題が起こる可能性がある・経済的負担が多い
在宅介護	<ul style="list-style-type: none">・住み慣れた場所で家族と一緒に生活できる・経済的負担が少ない・細やかな対応を受けることができる・在宅用の介護サービスを利用できる	<ul style="list-style-type: none">・介護する側の心身の負担が重くなる・病気などの緊急時の対応が難しい・家族以外の人と交流の機会が減る

在宅介護

在宅介護はすべて家族でしなければいけないの!?

在宅介護では、要介護認定を受けていれば介護保険の在宅サービスを利用することができます。介護保険外のサービスもありますが、上手に組み合わせることで介護する側の負担を軽減することができます。

《在宅で利用できる介護サービスの一例》

(75歳男性 要介護4 妻と2人暮らし 東京都杉並区在住のケース)

介護保険

排泄・着替え・食事の介助



排泄・着替え・食事の介助



排泄・入浴・着替え・食事の介助

計1,537円
(サービス料金の1割)

その他の介護保険サービス

- 掃除・洗濯・買い物・調理等(生活援助)
- デイサービス・デイケア●訪問看護●医師・歯科医師・薬剤師等による指導●訪問入浴介護
- 福祉用具の貸与・購入の補助●住宅改修費の支給●ショートステイ等

*生活援助は同居家族が介護できない状況もしくは必要と認められる場合に限り利用可能です。詳しくは、ケアマネージャー等に確認してください。

介護保険外

庭掃除・話し相手・見守り等
5,250円

※民間事業者の一例



配食サービス
577円

※事業者により異なる

訪問理美容サービス

3,500円程度

※店により異なる



計9,327円

その他の介護保険外サービス
(杉並区のサービス例)

- 寝具洗濯乾燥サービス●緊急通報システム
- 火災安全システム●緊急ショートステイ
- 物忘れ相談●紙おむつ、尿取りパッド等介護用品の支給●認知症徘徊高齢者探索システム等

*自治体によりサービス内容や対象者もさまざまですので、詳しくは、自治体に確認してください。



高齢者向け施設の基礎知識

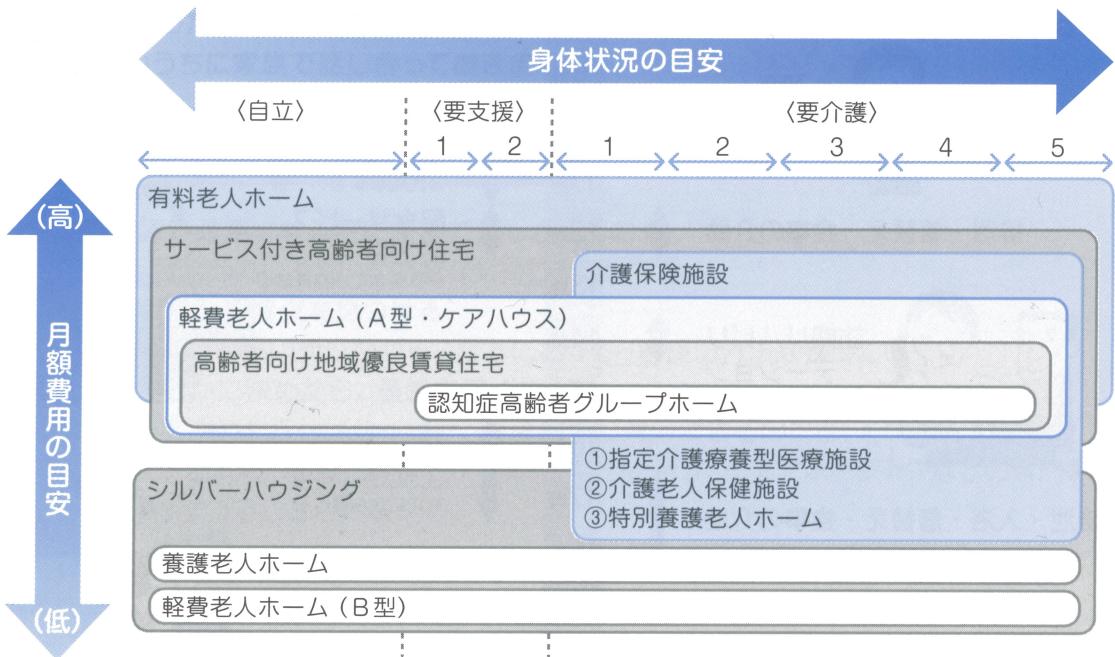
高齢者向け施設といつてもさまざまな種類があるため、違いが良くわからないという人も多いと思います。それぞれの特徴を理解し、その時の状況に合った施設を選べるようにしておきましょう。

高齢者向け
施設

高齢者向け施設にはどんなものがあるの？

高齢者向け施設を選ぶ際には、サービスと予算のバランスも重要になってきます。どのようなタイプの施設があるのか、事前に確認しておきましょう。

《高齢者向け施設（住宅）の入所要件と費用の目安》



《おもな施設の概要》

有料老人ホーム	入居費は高額。高齢者に配慮された住まいで食事や介護などのサービスを受けることができる。サービスの提供方法によって3つに分類される(次ページ参照)
ケアハウス	要介護ではなくても生活に不安がある人が、食事や入浴など、日常の基本的なサービスを受けられる
介護老人保健施設	入院は不要でも治療や介護が必要な人が、介護やリハビリテーションサービスを受けられる
認知症高齢者グループホーム	比較的元気な少数の認知症高齢者が助け合いながら生活する
特別養護老人ホーム	重度の要介護認定者向けの施設で、低料金のため空室待ちが多い

有料老人ホームの種類と選び方

有料老人ホームは、サービスの提供方法の違いによって3つに分けられます。

《健康型有料老人ホーム》

入居対象者	概ね60歳以上の介護不要者
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・食事などの生活サービスが受けられる ・介護が必要になったら、契約を解除して退去するか、提携先の介護付有料老人ホームの施設へ移るなどの対応が必要となる

《住宅型有料老人ホーム》

入居対象者	概ね60歳以上(介護の要・不要は不問)
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・食事などの生活サービスのみで、原則施設のスタッフは介護をしない ・介護が必要になったら、訪問介護などの外部サービスを別途契約する

《介護付有料老人ホーム》

入居対象者	概ね60歳以上(介護の要・不要は不問)
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・各自治体から介護保険の「特定施設入居者生活介護」の事業者指定を受けた施設 ・生活サービスの他に、施設のスタッフが24時間体制で介護サービスを行う

有料老人ホームを選ぶ際は、見学や体験入所などをすることが重要です。次のような項目をチェックしてから決めるのが良いでしょう。

有料老人ホーム選びのチェックポイント

費用	<input type="checkbox"/> 経済的に無理がない <input type="checkbox"/> 費用とサービスが適正
介護の範囲	<input type="checkbox"/> 提供サービスが自分の希望と合っている
生活スタイル	<input type="checkbox"/> 施設のルールに無理なく合わせられる
雰囲気	<input type="checkbox"/> 人間関係などの施設の雰囲気が合う
立地	<input type="checkbox"/> 家族が面会に来やすい立地
食事	<input type="checkbox"/> おいしく、レパートリーが豊富
設備	<input type="checkbox"/> 共有スペースや自室が快適
医療	<input type="checkbox"/> 医療体制や介護体制が整っている



治療方針を決めておく

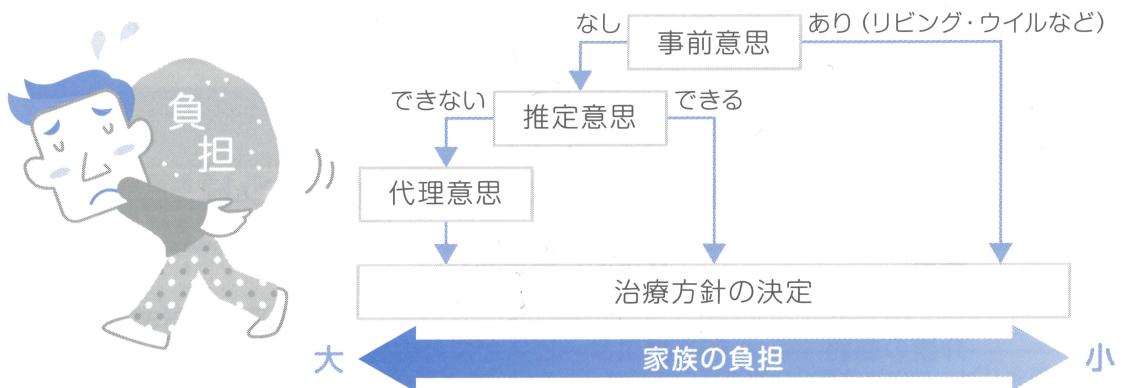
もし大病を患つたらこうしてほしい…デリケートな事柄であり、家族に伝えるなんて、と思う人も多いでしょう。でも、自分の意思をあらかじめ示しておくことで、大切な家族の負担を軽くすることができるかもしれません。

終末期の
意思表示

自分と家族のために事前に意思を示しておく

医療は日々進歩していますが、完全に治ることのない病気もあります。終末期とは、治療の効果が期待できず、これから迎える死への対応が必要になった時のことといいます。意識障害などで患者本人が希望を伝えられないときに延命治療を続けるかどうかは、「事前意思」「推定意思」「代理意思」に基づいて判断されます。「事前意思」は、本人の意思を紙などに残しておくもの、「推定意思」は、日頃の言動から家族が本人の意思を推定するもの、「代理意思」は、本人の意向がわからずに家族が代わって示すものです。事前意思がある場合、家族の同意が必要になりますが、本人の意思が尊重されます。一方、推定意思や代理意思の場合は、家族が判断を迫られることになり、家族の心理的負担が大きくなります。「あの時の判断が正しかったかどうかわからない」と答えのない問題に心を悩ます家族も多くいます。そんな思いをさせないためにも自ら選択し、事前に意思表示をしておきましょう。

《家族の負担はどうなる?》



意思表示のポイント

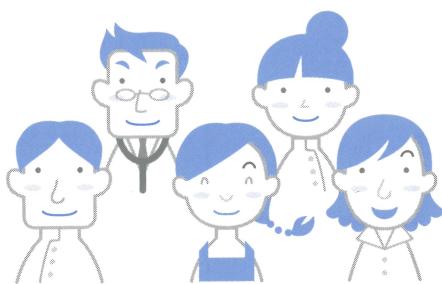
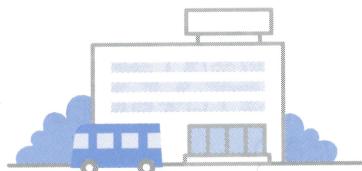
- 医師や家族と十分に話し合いを重ねる
- 自分がどのようにしたいか、段階ごとに決めていく
- その時の自分と向き合いながら選択し直す

緩和ケア 私と家族の心と体を癒してくれる緩和ケア

緩和ケアとは、治癒が困難な患者に対して痛みなどをはじめとする不快な症状を取り除き、患者と家族の肉体的・精神的な苦痛をできる限り軽減するケアのことをいいます。完治を目指した治療は行いません。延命治療を望まない場合、これも選択肢の1つになります。緩和ケアにはおもに次のようなものがあります。

《施設緩和ケアと在宅緩和ケア》

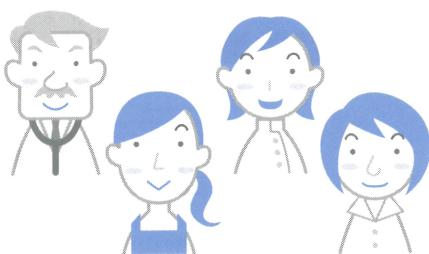
施設緩和ケア



特徴

- 専門の施設や病棟に入院してケアを受ける
- 健康保険が適用される
- 病状の急変に迅速に対応できる

在宅緩和ケア



特徴

- 自宅で医師や看護師等にケアを受ける
- 健康保険が適用され、介護保険との併用も可能
- 家族と過ごすことができる



私と家族のための意思表示

「尊厳死の宣言書(リビング・ウイル)」

尊厳死とは、傷病により「不治かつ末期になった場合、延命治療を拒否する」「植物状態になった場合、生命維持装置を取りやめてほしい」など、回復の見込みがないと診断された場合に人工呼吸器等の機械的な延命治療を辞退し、人間としての尊厳を保ったまま死を迎えることです。尊厳死を希望するのであれば、その意思を示しておくことが必要です。意思表示の方法としては、「ノート編」60ページの「延命治療の希望」欄や、「尊厳死の宣言書(リビング・ウイル)」などを書いておくと良いでしょう。また、日本尊厳死協会に入会しておくと、尊厳ある死を迎える環境が整いやすくなります。詳しくは、一般社団法人日本尊厳死協会のホームページ(<http://www.songenshi-kyokai.com/>)をご覧ください。

《尊厳死の宣言書(リビング・ウイル)の見本》

登録番号	登録記入欄
登録日	
尊 嶽 死 の 宣 言 書 (リビング・ウイル Living Will)	
私は、私の傷病が不治であり、且つ死が迫っている場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の医療に携わっている方に次の要望を宣言いたします。 この宣言書は、私の精神が健全な状態にある時に書いたものであります。 従って私の精神が健全な状態にある時に私自身が破棄するか、又は撤回する旨の文書を作成しない限り有効であります。 ①私の傷病が、現在の医学では不治の状態であり、既に死期が迫っていると診断された場合には既に死期を引き延ばすための延命措置は一切おこなわないでください。 ②但しての場合、私の苦痛を和らげる処置は最大限に実施して下さい。そのため、たとえば麻薬などの副作用で死ぬ時期が早まつたとしても、一向にかまいません。 ③私が数ヶ月以上に渡って、いわゆる植物状態に陥った時は、一切の生命維持措置をとりやめて下さい。 以上、私の宣言による要望を忠実に果たしてください方々に深く感謝申し上げるとともに、その方々が私の要望に従って下さった行為一切の責任は私自身にあることを附記いたします。	
平成 年 月 日	
自署	
フリガナ 印 明治・昭和 年 月 日生 氏名 大正・平成 住 所 □□□-□□□□	
「尊厳死の宣言書」の登録について	
入会希望者は宣言書に署名、押印して協会に送って下さい。協会は登録番号を付けて保管し、その代わりコピー2通をあなたに返送します。そのコピーの1通を本人が持ち、もう1通を近親者など信頼できる人に所持してもらって下さい。必要が生じたときにどちらかのコピーを医師に示して下さい。一方医師に理解されない場合は、あなたの登録番号と医師などをお知らせ下さい。協会が理解してもらうよう努めます。	
〒113-0033 東京都文京区本郷2-29-1 渡辺ビル201 ☎03-3818-6563 日本尊厳死協会	
入会申込書	
私は、裏面に記載された個人情報の利用目的に同意の上入会を申込みます。 職業別番号 No. _____	
フリガナ 男 勤業(現・元) 氏名 印 女 生年月日 明治・昭和 年 月 日 住 所 □□□-□□□□ TEL. - - -	
下記の種類に○をつけて申し込んで下さい。 1 正会員 年会費 2千円 2 ご夫婦の場合 年会費 3千円 3 終身会員 会費 7万円 4 ご夫婦の場合 会費 10万円 「尊厳死の宣言書」登録、会員証の交付、会報(年4回)配布、講演会出席自由。	
ご入会の動機(○をつけて下さい) 1. 知人の紹介 2. 集会・講演会 3. 新聞・雑誌・テレビ等 4. その他 ※ご入会で入会される場合は各自別用紙で署名願います。ただし送金は一枚の払込用紙で結構です。申し込み先は日本尊厳死協会 〒113-0033 東京都文京区本郷2-29-1 渡辺ビル201 (☎03-3818-6563) です。	

第4章

相続と遺言は まだまだ先のこと？





大切な想いをつないでいく『相続』

そうぞく

相続というと財産の承継だけと考えている人が多いと思いますが、相続で本当に大切なのは家族への「想い」を形にしてのこしていくことです。

相続の問題と対策

相続の3つの問題と家族をハッピーにする3つの対策

相続には、その手続きの流れに従って大きく3つの問題があり、それについて事前に対策を検討しておくことが大切です。



*平成25年4月現在施行中の税制によるものです。将来変更の可能性があります。



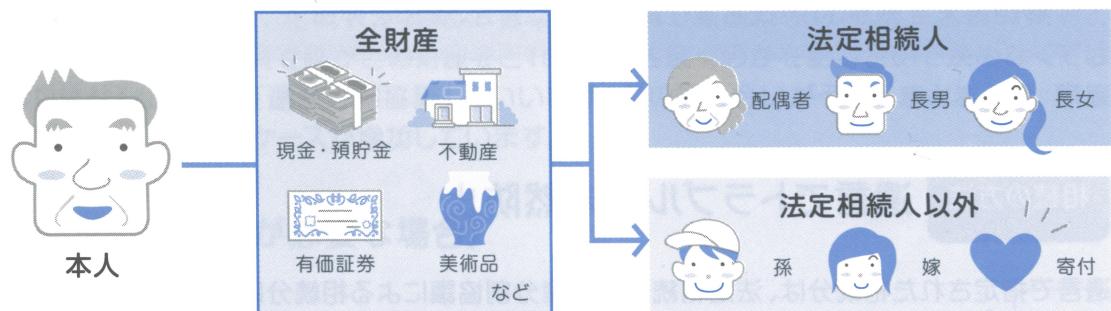
遺言は愛する家族へのラブレター？

ごく普通の家族でも相続が起こるとさまざまな問題が発生します。たとえ財産が少なくて、家族仲が良くて、不動産や有価証券などのすべての財産をのこされた家族で公平に分けることは難しいため、本人の想いを伝える遺言があると家族は安心です。遺言は、家族へのラブレターともいわれています。愛する家族がいつまでも仲良く安心して暮らせるように、あなたの想いを形にして、のこしておきましょう。

遺言

家族がずっと仲良くいられるように 遺言をのこしておきましょう

遺言は、自分の意思で財産を「誰に」「何を」「どれだけ」のこすかを決めることができます。



遺言の特徴

- 満15歳以上で意思能力があれば誰でも作成できる
- 自分の意思に沿った分け方ができる
- 法定相続分と異なった分け方ができる
- 法定相続人以外に財産をのこすことができる
- いつでも何度も書き直すことができる
- のこされた家族等が法定相続人・相続財産を調査する手間が軽減される
- 相続手続きが簡便化される
- 全財産についての分割方法の具体的な指定があれば、原則遺産分割協議は必要ではない

遺言の注意点

- 形式や内容に不備があると無効になる可能性がある
- 遺留分に配慮する必要がある

遺留分

遺留分とは、相続人に最低保障されている財産の取得分のことです。遺留分は相続人全員で全財産の1/2です。ただし、相続人が直系尊属（親など）のみの場合は、遺留分は全財産の1/3になります。また、兄弟姉妹に遺留分はありません。

遺言の付言事項

遺言に家族への感謝の気持ちを書けるの？

遺言は、本来財産の分け方や祭祀承継者の指定などを行うためのものですが、家族にのこす言葉を付け加えることもできます。これを「付言事項」といいます。付言事項に法的な効力はありませんが、たとえば長男に多く財産をのこした場合、その理由などを書き添えることで、遺言者の気持ちを理解してもらい、相続人の間のトラブルを防止する助けになります。また、日頃なかなか口に出して伝えることができない家族への感謝の気持ちを記することで、愛する家族へのメッセージにもなります。

例1 家族への感謝と財産分けの理由を伝える

結婚当初から私の体をいつもいたわり、尽くしてくれた妻○○には言葉では言い尽くせないほど感謝しています。苦楽を共にしながら育ててきた二人の子どもも立派に成長し、それぞれ幸せな家庭を築いていることが何よりの喜びです。

長男○○は、すっかり頼もしくなり、もったいないほどの良いお嫁さんにも恵まれ、長男家族と毎日楽しく心穏やかに過ごせたことを幸せに思っています。私亡き後も、長男○○には、お母さんことをよろしく頼みます。

嫁の○○さんは、当家に来てからというもの、私たち夫婦のわがままにもいつも笑顔で接してくれてありがとうございます。見えない苦労もあったことと思いますが、いつも感謝していました。今後もどうか妻のことをよろしくお願いします。

長女○○には、いくぶん少ない財産分けとなりましたが、立派なご主人とかわいい子どもに恵まれ、○○さんの家族にも大切にもらっているようなので、私は安心しています。今後もお兄さんを助け、お母さんの良き理解者として、持ち前の明るさでわが家を盛り立ててください。

私亡き後のお母さんの生活を考えた結果、このような財産分けとしました。私の気持ちを理解してください。私の最後の願いは、家族みんなが健やかで、いつまでも仲良くしてくれることです。優しいお母さん、立派な子ども、かわいい孫たちに恵まれ、幸せな人生でした。素晴らしい家族に恵まれたことに感謝し、ありがとうございますの言葉をのこします。

例2 妻へ多くの財産を相続させる理由を伝える

私は、妻や子どもたちのおかげで幸せで穏やかな生活を送ることができました。どうもありがとうございます。私亡き後のことを真剣に考えた結果、今後も妻が安心して幸せに暮らされることを願って遺言をのこすこととしました。

私の家族には、相続争いなど起こるわけがない信じていますが、財産分けを明確にしておくことが親の務めだと思いました。子どもたちは私の想いを理解して、今後も何かあれば家族で協力し、お母さんを支え、それぞれの家庭を大切にし、充実した人生を送ることを心より願っています。



遺言には種類があるの？

遺言にはいくつか種類がありますが、一般的な遺言は自筆証書遺言と公正証書遺言の2つです。それぞれの長所と短所を理解して、自分の意思が伝わる、自分に合った遺言を作成しましょう。良い遺言とは、大切な家族に理解されるものでなくてはなりません。心を込めて、しっかりとした遺言をのこしましょう。

遺言の種類

自筆証書遺言と公正証書遺言はどちらがいいの？

自筆証書遺言は、全文を遺言者が自書し、署名・押印して作成する遺言のことです。紙と筆記用具さえあれば、いつでもどこでも作成できる簡単なものですが、民法で定められた形式があり、形式に不備があると無効になる可能性があります。また、遺言の内容や作成自体を秘密にしたい場合には適していますが、遺言の存在を誰にも知らせていないと発見されない可能性もあります。

公正証書遺言は、公証役場に出向き、2人以上の証人立ち会いのもと、遺言者の口述に基づいて公証人によって作成される遺言で、原本は公証役場に保管されます。多少手間と費用がかかり、証人などにも遺言の内容が知られてしまいますが、偽造・変造・紛失・隠匿の心配がなく、安全で確実な遺言を作成することができます。

《自筆証書遺言と公正証書遺言の比較》

自筆証書遺言

■作成者	本人
■作成場所	どこでも
■証人	不要
■署名・押印	本人のみ
■費用	無料
■検認	必要
■保管	どこでも
■備考	<ul style="list-style-type: none"> ○ 手軽に作成できる ○ 作成自体も内容も秘密にできる ✗ 形式不備で無効になる可能性がある ✗ 偽造・変造・紛失・隠匿のおそれがある

公正証書遺言

■作成者	本人・公証人
■作成場所	公証役場
■証人	2人以上必要
■署名・押印	本人・証人・公証人
■費用	作成手数料が必要
■検認	不要
■保管	公証役場
■備考	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安心で確実な遺言が作成できる ○ 相続開始後すぐに相続手続きが可能 ✗ 作成に多少手間がかかる ✗ 作成自体や内容を知られてしまう

検認

家庭裁判所が、遺言の存在および内容を確認する手続きのことです（遺言の有効性を判断するものではありません）。相続開始後、遺言の保管者もしくは発見した相続人が請求します。公正証書以外の遺言に必要な手続きです。検認にはたくさんの書類が必要で、手続き終了まで数か月かかることがあります。

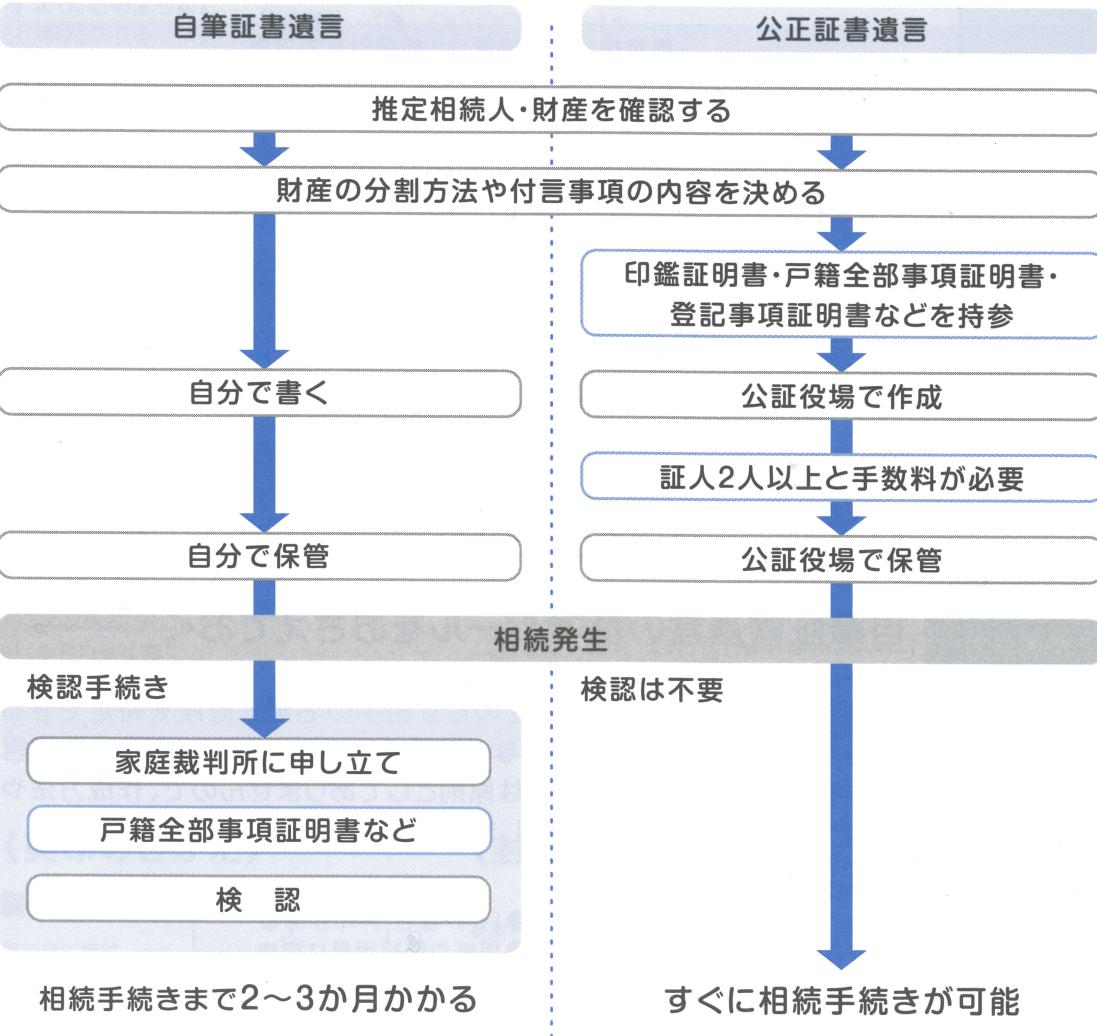
遺言作成の流れ

遺言はどうやって作成するの？

遺言を作成する際、まずははじめに行なうことは推定相続人と財産の確認です。相続人と財産内容の把握ができたら、誰にどの財産をどれだけのこすのかを決め、その内容をもとに遺言を作成します。

財産内容を確認し、整理する際は、「ノート編」の第3章「財のクローケ」を活用ください。「現金・預貯金」「有価証券」「不動産」等と項目ごとに記入していくと、内容の把握がしやすく、遺言の作成に役立ちます。

《遺言作成の流れ》



遺言信託

信託銀行等が公正証書遺言作成のアドバイスから、保管・定期照会・名義変更等の執行までを行なうものです。遺言信託を活用すると、多少の費用はかかりますが、トータルなサポートを受けることができるため、本人のこられる家族にも安心です。



自筆証書遺言は こう書く

自筆証書遺言は、自分ひとりで簡単に作成できる手軽な遺言であると同時に、形式不備や内容の曖昧さなどで、後々トラブルになることが多い遺言です。大切な家族を困らせることのないよう、法律に従ってしっかりとした遺言を作成しましょう。

自筆証書遺言 の作成手順

自筆証書遺言の作成手順を確認しよう

- ```

graph TD
 A[1. 遺言内容を検討・下書き] --> B[2. 紙・ペン・印鑑などの用意]
 B --> C[3. 内容を自筆で書く]
 C --> D[4. 日付・署名・押印]
 D --> E[5. 遺言の完成・保管]

```

1. 遺言内容を検討・下書き

  - 推定相続人の確認
  - 相続財産の把握
  - 誰に何をどれだけ相続させるかを検討

2. 紙・ペン・印鑑などの用意

  - 消えにくいペン
  - 耐久性のある紙
  - 保管用の封筒
  - 印鑑（実印が望まし）

3. 内容を自筆で書く

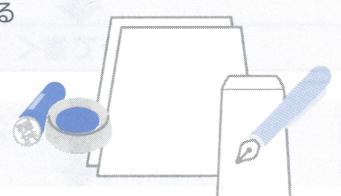
  - 間違えたら書き直すか、法律に従って記入

4. 日付・署名・押印

  - 日付は年月日を正確に自書する
  - 遺言の最後に署名・押印

5. 遺言の完成・保管

  - 封筒に入れ、封印をする
  - 保管場所の検討



# 自筆証書遺言 の書き方

自筆証書遺言の基本ルールをおさえておく

自筆証書遺言はトラブル防止のために、財産をのこす相手の名前と財産を特定できるように書きます。また、複数枚ある場合は綴じ目などに契印を押します。自分で書いた遺言が有効かどうかを事前に審査してくれるところは原則としてありませんので、作成方法や内容に不安がある場合は、公正証書遺言を利用しましょう。

## 【自筆証書遺言のルール】

- 全文が自書してある
  - 書式（縦・横、「遺言」等の標題の有無）は自由
  - 訂正は民法で定められた方法で行う
  - 日付・署名・押印がある
  - 用紙や筆記用具は自由

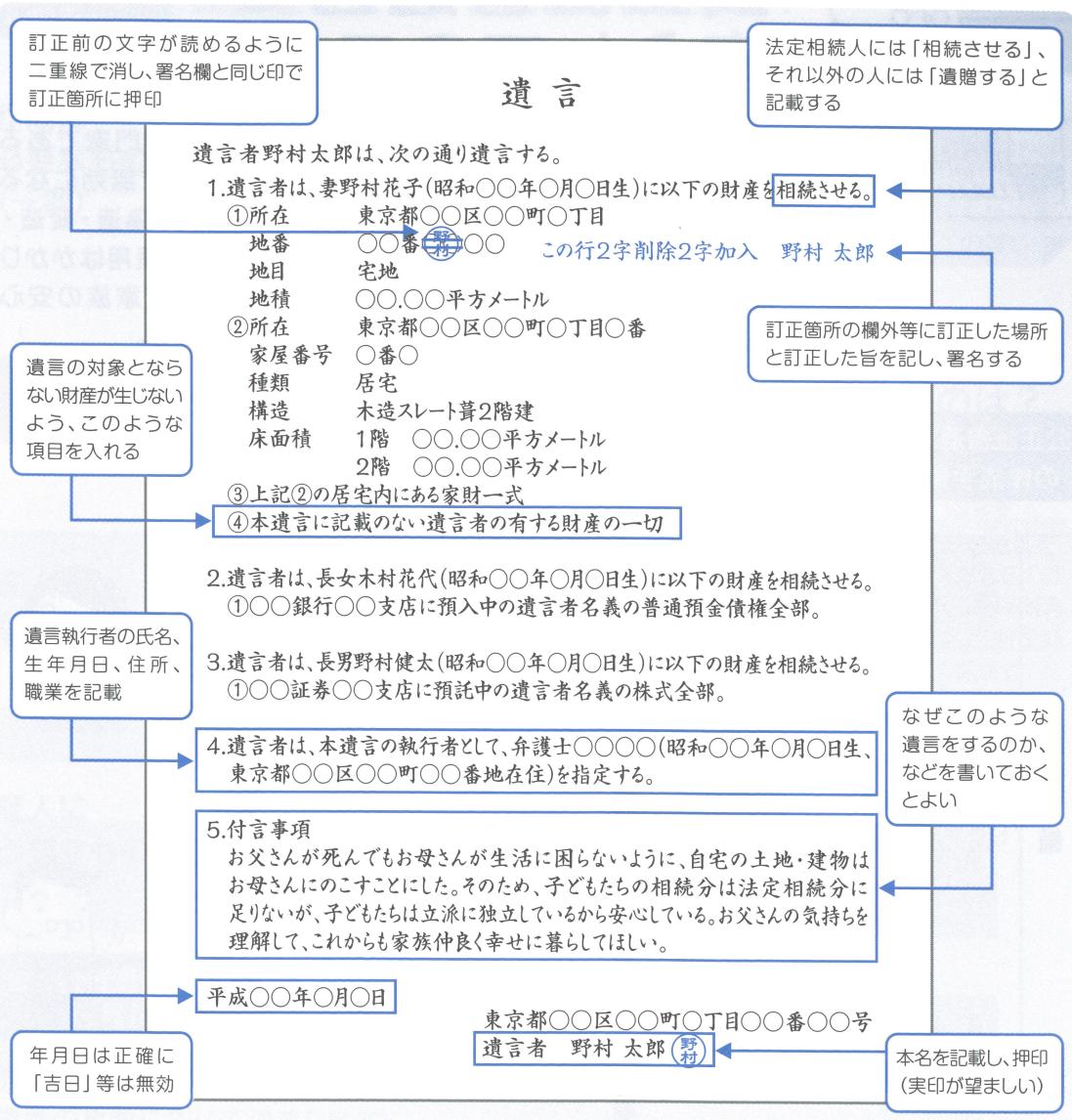
#### 【無効になる遺言の例】

- 日付がスタンプで押されている
  - 代筆で書かれている
  - 日付・署名・押印がない
  - 訂正箇所に押印がない
  - 録画や録音で作成してある
  - 夫婦連名で書かれている

## 【自筆証書遺言の封筒の書き方】

- 封筒に入れて封印をする
  - 家庭裁判所の検認が必要な旨を記載する
  - 表には「遺言」と記載する
  - 裏には作成日を書き、署名・押印する

## 《自筆証書遺言のサンプル》

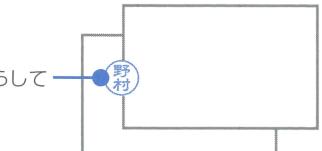


## 《契印のしかた》

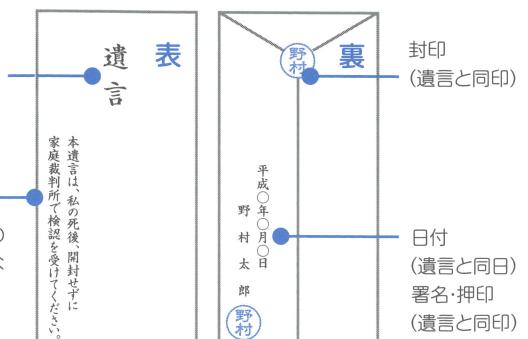
## 継じるとき



### 綴じないとき(割印)



## 《封筒のサンプル》





# 公正証書遺言で安心してのこす

公正証書遺言は、元判事や元検事などの法律の専門家である公証人によって作成されるため、書式の不備などで無効になる可能性が低く、原本は公証役場で保管されるので、偽造・変造・紛失・隠匿などのおそれがありません。多少手間と費用はかかりますが、自分の意思を確実に実現するため、そして家族の安心のためにも、公正証書遺言でのこしておきましょう。

公正証書遺言  
の作成手順

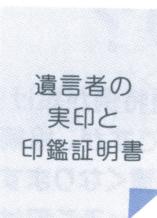
## 公正証書遺言の作成手順を確認しよう



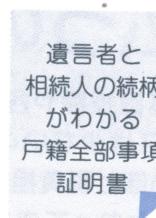
公正証書遺言  
に必要なもの

作成に  
必要なもの  
(一例)

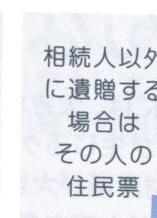
## 公正証書遺言の作成には何が必要?



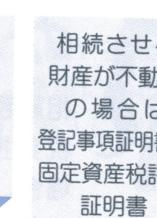
遺言者の  
実印と  
印鑑証明書



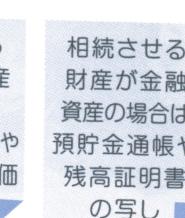
遺言者と  
相続人の続柄  
がわかる  
戸籍全部事項  
証明書



相続人以外  
に遺贈する  
場合は  
その人の  
住民票



相続させる  
財産が不動産  
の場合は  
登記事項証明書や  
固定資産税評価  
証明書



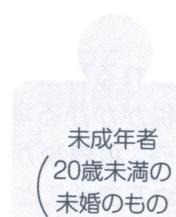
相続させる  
財産が金融  
資産の場合は  
預貯金通帳や  
残高証明書  
の写し

※遺贈とは、遺言によって財産を与えること

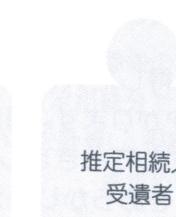
証人

## 公正証書遺言の証人になるには? 必要なものは?

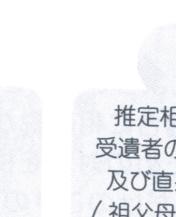
証人に  
なれない人



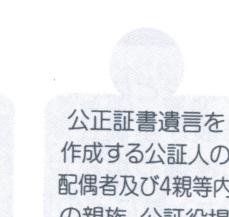
未成年者  
(20歳未満の  
未婚のもの)



推定相続人、  
受遺者



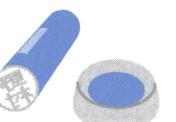
推定相続人・  
受遺者の配偶者  
及び直系血族  
(祖父母・父母・  
子・孫など)



公正証書遺言を  
作成する公証人の  
配偶者及び4親等内  
の親族、公証役場  
の関係者

※推定相続人とは、その時点で相続が開始した場合に相続人になる人のこと  
※受遺者とは、遺言により財産を取得する人

証人に  
必要なもの



印鑑  
(認印で可、  
スタンプ型印鑑不可)



身分証明書  
(住所・氏名・生年月日  
のわかるもの)  
※免許証の写しなど

公正証書遺言  
の作成費用

## 公正証書遺言の作成費用は高い? 安い?

公正証書遺言の作成費用は、相続人・受遺者の人数、相続人・受遺者の1人あたりの財産額、遺言の枚数に応じて決まります。

### 公正証書遺言作成費用一覧

| 財産総額    | 1人に単独相続   | 2人に均等相続   | 3人に均等相続   |
|---------|-----------|-----------|-----------|
| 1,000万円 | 約28,000円  | 約33,000円  | 約44,000円  |
| 3,000万円 | 約34,000円  | 約57,000円  | 約62,000円  |
| 5,000万円 | 約40,000円  | 約57,000円  | 約80,000円  |
| 1億円     | 約54,000円  | 約69,000円  | 約98,000円  |
| 3億円     | 約95,000円  | 約112,000円 | 約129,000円 |
| 5億円     | 約139,000円 | 約164,000円 | 約207,000円 |
| 10億円    | 約249,000円 | 約278,000円 | 約318,000円 |

※公証人手数料令をもとに計算した概算額の一例です。