

住職と學ぶ

終活ガイドブック

”いま”をより良く生きる智慧と心得



浄土宗 一悦庵

JODOSHU ICHIETSUAN

目次

はじめに	1
終活とは	2-3
仏教的な終活と心の備え	4
生前戒名のすすめ	5-6
もしもの時の流れ	7
葬儀について	8
葬儀チェックリスト	9
墓地・墓石の準備	10
仏壇・仏具の整え	11
生前整理	12
遺品整理	13
給付金	14-15
相続手続き	16
遺言作成	17
家族へ伝えておくこと	18-23
もしもの時の連絡帳	24

はじめに



聖號十称

平素より一悦庵の護持運営に多大なるご理解とお力添えを賜り、心より御礼申し上げます。
また、この度新たに御縁をいただいた皆さまにも、心より歓迎の意を表します。

私たちは、日々の暮らしの中で、どれほど多くのご先祖さまの“いのちのつながり”に支えられて生きていることでしょうか。私たち一人ひとりの存在は、数え切れないほどの先祖の願いと祈りが紡がれた、尊い生命の連鎖の上にあります。この尊さに心に向け、感謝とともに供養を重ねていくことは、私たちがより良く生きるための大切な礎となります。

終活とは、単に「人生の終わりに備えるための作業」ではなく、これまでどのように生きてこられたかを振り返り、これからどのように生きていきたいかを明らかにするための、心を整える尊い行いであります。私どもは、このガイドブックを通じて、皆さまがご自身の歩みを見つめ、日々をより豊かに、より安らかに過ごしていただくためのお手伝いをしたいと願っております。

自身の想いを整理し、ご家族への感謝を形にし、そしてご先祖さまとの深い御縁に改めて気づくこと。そこから自然と湧き上がる「ありがとう」の心が、さらに温かい御供養へとつながっていくのだと信じております。
この終活ガイドブックが、皆さまの人生の旅路を照らす一灯となり、ご家族と共に心おだやかな毎日を重ねていく一助となれば、寺院としてこれほど嬉しいことはありません。

至信合掌
浄土宗一悦庵住職 豊島亮康

ー 各ページにあるメモ欄の使い方 ー

本冊子の各ページ下部には、「メモ欄」を設けております。
そのページで触れた内容に関するご自身の希望や、将来ご家族へ引き継いでおきたいと思われることを、思いつくままに書き留めていただけます。

すべてをいっぺんに書く必要はございません。読み進めながら「これは記しておきたい」「今はまだ曖昧だけれど、少し考えてみたい」という気づきが生まれた時に一言遺しておく。

こうした小さな書き込みの積み重ねは、やがて“簡易的なエンディングノート”として役割を果たし、ご自身の想いを整理する助けとなるだけでなく、ご家族を大きく支える道しるべにもなってまいります。

どうか気負わず、素直な気持ちで少しずつこの欄をご活用いただければ幸いです。

終活とは

終活とは、「人生の終わりに向けて準備をする活動」と説明されることがありますが、その本質はもっと深いところにあります。終活とは、これまでの人生を振り返り、今の自分を見つめ、未来を前向きに整える“心の営み”です。

私たちは日々の生活に追われるなかで、本来向き合うべき大切なものを後回しにしてしまいがちです。しかし、終活を通して「大切にしてきたこと」「守りたい思い」「家族へ伝えておきたいこと」を丁寧に言葉にしながら整理していくと、自然と気持ちが軽くなり、これからの人生がより鮮明に、より穏やかに見えてくるようになります。

さらに終活は、自分自身だけの問題ではなく、家族や周囲の方々に負担をかけないための思いやりでもあります。“いざ”という時に困らないよう備えておくことで、大切な人たちが迷わず、安心して行動できる環境を整えることができます。

そして何より、終活は、先祖から受け継いだ尊いいのちをどのように次の世代につないでいくかを考える機会でもあります。ご先祖さまへの感謝の心を育み、日々の供養をより深いものにするための大切な時間、それこそが、寺院としてお伝えしたい終活の意義であります。

これから先に三つの要素に分けて終活をする上で大切にしていいただきたい要項をまとめさせていただきます。

① 心の整理

～自身の歩みを振り返り、これからの生き方を見つめ直す～

終活の第一歩は、自分の心の状態を整えることです。

生きている間には、喜びだけでなく、悔い・迷い・言い遺したことなど、さまざまな感情が積み重なっていきます。心の整理とは、次の事項を丁寧に見つめ直し、確認することです。

- ☐ 何を大切に生きてきたのか
- ☐ 誰に支えられて今があるのか
- ☐ これからの日々をどのように過ごしていきたいのか



日頃は思い出すことのない記憶や経験も、言葉にして書き留めていくと、「こんなにも多くの人に支えられて生きてきたのだ」という気づきが生まれます。これは、残りの人生をよりやさしく、より豊かに生きるための大切な礎となっていきます。

MEMO

② 家族のための準備

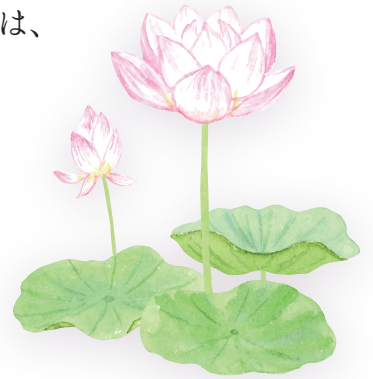
～大切な人に安心を遺す“思いやりの行い”～

終活のもうひとつの大事な意義は、家族が困らないように準備を整えておくことです。

突然の事態は、誰にとっても心に負担がかかるものです。
特に、葬儀の段取り・費用・寺院との連絡方法・相続や手続きなどは、
知らないまま背負うには大変な負担になります。

そのために、

- ☐ 葬儀の希望を記しておく
- ☐ 財産や重要書類の場所をまとめておく
- ☐ 家族へ伝えておきたい感謝の言葉を書き遺す
- ☐ 供養の方針や寺院との関わり方を共有しておく



といった準備は、家族を導く羅針盤となり、心の支えとなります。

特に日本では、「心の内を言葉にする」ことを遠慮してしまう傾向がありますが、
終活を通して想いを伝えることは、家族にとって何よりの“贈り物”となります。

③ 供養と“生命の繋がり”を見つめる時間

～先祖への感謝を深め、未来へ～

終活は、自分の人生を整理する作業であると同時に、先祖から受け継がれた生命の尊さを
改めて感じる機会でもあります。

私たち一人ひとりの命は、数えきれないほどの先祖の出会いと願いによって授けられたものです。
その生命の連鎖に思いを致し、感謝を深めることは、心に安らぎをもたらし、
日々の供養を豊かにします。

供養は、亡き方を偲ぶだけではなく、自身の生き方を正し、よりよく生きるための支えにもなります。
終活を通じて先祖への感謝を育むことで、生前・臨終・そしてその後の供養に一貫した想いが宿り、
ご家族にとっても迷いのない、温かなご供養へとつながっていきます。

寺院としても、この部分こそ最も大切にしていきたいと考えております。
一悦庵は、皆さまが“いのちのつながり”を実感し、感謝に満ちたご供養ができるよう寄り添い、
サポートしてまいります。

MEMO

仏教的な終活と心の備え

～無常を見つめ、“安心”を育み、生命をより良く活かす～

仏教では、この世のすべては移り変わり、どれひとつとして永遠に同じ姿を保つものはないという「無常」の教えが説かれています。私たちの人生もまた、喜びや悲しみ、出会いと別れ、成功と失敗を繰り返しながら常に変化の中にあります。しかし、無常とは恐れるべきものではありません。移ろうからこそ尊く、限りがあるからこそ一瞬一瞬に価値が宿る無常を理解することは、“いまを丁寧に生きる智慧（ちえ）”を得ることでもあります。

その無常の世界を受け入れるとき、人の心には安心（あんじん）——ゆるぎない心の安らぎが育ち始めます。安心は、状況が変わらないことで得られるものではなく、“変化する世界をそのまま受けとめられる心”が育つことで得られるものです。安心が深まると、普段は何気なく過ぎていく日々のひとつひとつが、実はかけがえのない尊い時間であることに気づかされます。

- ☐ 家族との会話
- ☐ 朝の空気
- ☐ 仏前に心静かに手を合わせる時間
- ☐ ふと心に浮かぶ感謝の思い

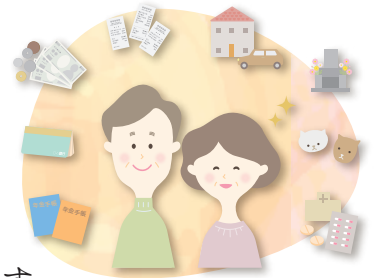
これらはすべて、無常の中に確かに存在する、“今ここ”の尊い証です。

安心が育つとき、仏教では、人の行いにはの二つの働きがあると説かれています。

- ☐ 自利（自分の心を整え、自分を生かすこと）
- ☐ 利他（他者を敬い、支え、思いやること）

終活の取り組みは、まず自らの心を整え、これまでの人生を振り返り、「どのように生きてきたのか」「これからどう生きたいか」を見つめる自利の実践から始まります。

しかし、自利が深まった心は、自然と他者へ向かいはじめます。安心を得た心は、静けさとゆとりを持ち、家族や周囲の人を思いやり、「できるだけ迷わせない」「負担をかけたくない」という利他の心を育てていきます。仏教的な終活とは、自利から利他へ、心が静かに広がっていく過程そのものなのです。



～利他の生き方こそ、先祖から紡がれたいのちへの感謝のかたち～

私たち一人ひとりの命は、数えきれないご先祖さまの営みと祈りの連なりの上にあります。今の自分を成り立たせてくれたその大いなる“生命の連鎖”に気づくと、自然と感謝の念が湧き、他者を敬い、支えようとする利他の行いが生まれます。その姿こそ、先祖からいただいた命に応える最も深い感謝の形と言えるでしょう。

終活は、亡き後の準備のためだけではなく、“いま”をよりよく生き、自利の心を調べ、利他の実践へと繋げる時間です。先祖への供養も、未来の世代への想いも、より穏やかで揺るぎないものとなっていきます。

一悦庵は、その歩みを静かに見守り、皆さまの心が安らぎの方向へと進めるよう寄り添ってまいります。

MEMO

生前戒名のすすめ

逆修のころ～今を生きる心を育むこと～

戒名を生前に相談するというと、「亡くなったあとの準備」と受けとめてしまう方もおられます。しかし本来、生前に戒名をいただくという行いは、仏教では“逆修（ぎゃくしゅ）”——生きている今こそ善き行いを修め、心を明るい方向へと整える大切な功德として尊ばれてきました。

戒名とは、死後だけに必要な名前ではありません。むしろ、今をどう生きるかという願いを映す、「これからの生き方を照らす新たな名」です。

その名を通して自分の歩みを見つめ、「どんな心で明日を迎えたいのか」「どんな姿勢で人と向き合いたいのか」という思いを澄ませていく。その作業が、逆修の本来の意義であり、より良く生きるための起点となるのです。

お寺での生前戒名の相談は、単なる“準備”ではなく、皆さまがこれからの日々を穏やかに、そして誠実に歩んでいくための心の整え直しの時間でもあります。



生前に相談することで得られる利点

1. 今を大切に生きるための新たな指針となる

戒名は「最後の名前」ではなく、“これからの生き方を導く名”として機能します。生前に戒名をいただくことで、心の向きを正し、日々を丁寧に生きようとする思いが芽生えます。

2. 心を整え、穏やかな安心が育まれる

逆修の功德には、生きている今、心に落ち着きを取り戻すはたらきがあります。「いつでも安心して一日一日を迎えられる」という静かな支えが生まれます。

3. 自利の実践から利他の心が開かれる

戒名を通して自分を見つめ直すことは自利の行いですが、心が整うと、その優しさは周囲にも自然と広がり、家族や大切な人を思いやる利他の実践へとつながります。これこそが、先祖から受け継いだ命への感謝の形となります。

4. 人生の願いを自分の言葉で伝えられる

生前であれば、どんな思いを大事にしてきたか、どんな願いを胸に歩んでいきたいかを文字と言葉にして遺すことができます。

MEMO

生前戒名の相談の流れとお布施について

難しい手続きは一切ありません。

「まずは話だけ聞きたい」というお気持ちで大丈夫です。

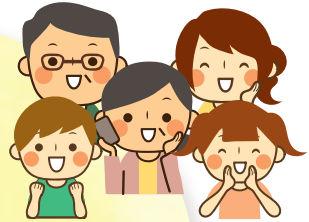
① ご連絡（対面・電話どちらも可）

電話相談でもまったく問題ありません。
緊張せずにお声がけください。



② お話を伺う時間

これまでの歩み、
たいせつにしてきたこと、
暮らしの中で心に残った出来事などを
ゆっくり伺います。
無理に話す必要もなく、
お気軽にざっくばらんで構いません。



③ 戒名のご提案

お話の内容を丁寧に受け止め、
「この先をどう歩んでいきたいか」
という願いがしっかりと込められた
戒名を誠心誠意ご提案いたします。

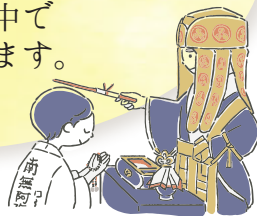
④ ご納得いただければ決定

文字を決めるだけであれば、
費用はかかりません。
安心してご相談ください。



⑤ 戒名授与式（ご希望の場合のみ）

正式な授与式を行うときに、
はじめてお布施が必要となります。
希望されない場合は、
ご臨終後の葬儀式の中で
授与させていただきます。



布施額目安

MEMO

もしもの時の流れ

葬儀社・住職へ TEL

ご搬送

故人様を寝台車でお向かいにあがります。
病院や施設の場合はお迎え可能時間などが
設定されている場合があります。
搬送先へ移動する前に必ず医師から
「死亡診断書」をお受け取りください。

※病院指定の葬儀社というものはございません。
病院内の霊安室への移動に関する「請負契約」
を指すことが多く、指定されたからといって、
必ずその葬儀社に依頼する必要はありません。

安置

●ご安置について

最初にご家族で決めていただくことは
「どこへご安置するか」です。
無事にご安置が整えば、その後、落ち着いて
お葬式について考える時間ができます。

代表的なご安置先は以下の通りです。

① ご自宅

布団の上にお休みいただきます。
マンションや集合住宅の場合も、
状況に応じて対応できます。

② 斎場・火葬場併設霊安室

受け入れ時間・その後の面会に制限が設けら
れる場合があります。

③ 葬儀社提携霊安室

葬儀社が各地域で提携している霊安室です。
24 時間受け入れ可能な場合が多く、
安心してご利用いただけます。

打ち合わせ

主な打ち合わせ内容
お葬式の日程・場所の決定
死亡届の記入・提出
お葬式内容の確認
喪主（施主）の決定
参列者の人数（ご親族・一般）など

MEMO

葬儀について

一日葬

通夜は執り行わず一日でご火葬をまで行う形式。ご高齢の参列者が多い、遠方の方が多いなど、時間的な負担が少ないことが特徴です。

通夜葬儀

2日間に渡って通夜・葬儀と儀式を行う形式。代々のご先祖様と同様に儀式を重視して、しっかりとお見送りを行いたい方が選ばれます

家族葬

参列者を親族に限定するお葬式。家族葬だから必ずしも親族でないといけないわけでもなく、喪主様のご意向で限定的な知人へも案内を出される場合があります。

一般葬

参列者を限定・制限しないお葬式。ご家族はもちろん、ご近所さん、知人友人、会社関係、学校関係の方などご縁のある方には参列してもらいたいと幅広く案内をする。

※現在ではおよそ8割の方が家族葬を選ばれる傾向にありますが、参列者が多くなると、互助の精神である香典収入が見込まれるため、家族葬に比べて一般葬の方がご遺族の負担額が少なる場合もあります。

【式場】

葬儀を考える上で、形式も大切ですが参列者のことを考えた会場のことも考えなければなりません。公営式場や私営式場だけでなく、ご自宅での葬儀という選択肢もございます。様々な施主様の状況に寄り添った提案のできる葬儀社と一緒に心のこもった葬儀のプランを考えることが不安を晴らし、安心へと繋がっていくのだと思います。

一悦庵では、施主様・葬儀社・御寺が一つのチームとして葬儀プランのご提案と当日の施行を責任を持って務めます。

予算や内容・地域などから最適な葬儀社をご紹介します。

MEMO

葬儀チェックリスト

～もしもの時、落ち着いて進めるために～

① ご逝去直後に行うこと

- ☐ 医師による死亡確認
- ☐ 死亡診断書を受け取る
(もしくは死体検案書を受け取る)
- ☐ 葬儀社・住職へ連絡する
- ☐ ご遺体の安置場所を決める
- ☐ 親族・近親者へ連絡する

② 喪主・代表者を決める

- ☐ 喪主を誰にするか決める
- ☐ 家族・親族間で役割分担を話し合う
(連絡係／金銭管理／受付対応など)

③ 葬儀の基本方針を決める

- ☐ 葬儀の形式を決める
(家族葬・一般葬など)
- ☐ 葬儀の日程候補を決める
- ☐ 会場を決める

④ 費用・見積りの確認

- ☐ 葬儀費用の見積りを確認する
- ☐ 支払い方法・時期を確認する
- ☐ 香典の有無・受け取り方法を決める

⑤ 故人様の情報を整理する

- ☐ 故人様の本籍地
- ☐ 生年月日・年齢
- ☐ 配偶者の有無
- ☐ 勤務先・所属団体
- ☐ 遺影写真に使う写真を選ぶ

⑥ 参列者・連絡先の整理

- ☐ 親族一覧を作る
- ☐ 友人・知人・仕事関係の連絡先を整理
- ☐ 訃報連絡の範囲を決める
- ☐ 会社・学校・施設への連絡

⑦ 葬儀内容の細かな確認

- ☐ 祭壇のイメージ
- ☐ お花・供花の希望
- ☐ 音楽・演出の希望
- ☐ 棺に納めてさしあげたいものの確認と準備
- ☐ 式中の挨拶(誰が・どの場面で)
- ☐ その他してさしあげたいことがあるか

⑧ 服装・持ち物の準備

- ☐ 喪服の準備(家族分)
- ☐ 数珠・ハンカチ
- ☐ 靴・バッグ
- ☐ 必要に応じて子ども用の服装

MEMO

墓地・墓石の準備

～未来の世代へ“心の拠り所”を受け継ぐために～

人生の終りを考えるとき、「お墓のこと」は多くの方が不安に思われる部分です。しかし、それらは亡き後のためだけではなく、今を生きる私たちが心を寄せ、安心を育むための大切な場所でもあります。

● 一悦庵が境内地にお墓を持たない理由と境内外墓地を勧めるわけ

代々の暮らしが変わる時代に「自由と安心」を守るため一悦庵では境内地に檀家墓を一切お受けしていません。それは、お墓は百年単位で受け継がれるものであり、その長い時間の中で転勤・移住・家系の変化・新しい寺院や地域との良縁など、生活環境が大きく変わる可能性があるためです。

当代住職と当代のご家族が良い関係でも、未来永劫それが保てるとは限りません。むしろ、ご家族が自由に環境を選べる余白を遺すことこそ“未来へのやさしさ”であると考えています。

● 現代のお墓のかたち

1. 霊園墓地（公営・民営）
 - ☐ 宗派不問で選べる
 - ☐ 引越し後も移転相談がしやすい
 - ☐ 予算・立地・区画の自由度が高い
2. 樹木葬
 - ☐ 墓石不要で費用を抑えられる
 - ☐ 自然志向の方
 - ☐ 後継者不在でも安心
3. 永代供養墓
 - ☐ 将来の管理を霊園が担う
 - ☐ 合同型・個別型など選べる
4. 海洋散骨
 - ☐ 自然へ還るという新たな価値観の選択
 - ☐ お墓を持たないという選択肢が広がる

● 一悦庵が承る永代供養

- ☐ 本堂での手厚いお預かりから始まる供養
 - ☐ ご依頼後、まず数年間は本堂にて大切にお預かりし、住職が日々供養いたします
- ※ 納骨の時期や供養の方法は、
當庵にお任せいただくかたちとなります。

● 石材店の紹介とサポート

～希望に合った霊園探しから建立まで～

- ☐ 希望に合わせた霊園の紹介
- ☐ 霊園見学の手配
- ☐ 墓石デザインの相談
- ☐ 建立後のメンテナンスまで継続的にサポート

既にお墓を持っているのでここに情報を遺しておきます

霊園名など

区画番号

所在地

年間管理費など

MEMO

仏壇・仏具の整え

～仏の世界を覗く窓として、先祖と今をつなぐ場所～

仏壇は単なる家具ではありません。

仏教では古くから、仏壇は“仏の世界をのぞき見る窓”であり、この現実とは異なる世界線を生きる先祖と繋がる場所であると考えられてきました。

手を合わせるとき、私たちは“いま生きている自分”と“見守ってくれている先祖”がひとつに結ばれるような、静かな安心を得ることができます。

近年では仏壇は大きさや形式にこだわらず、現代の生活に合うシンプルなものも増えています。大切なのは形ではなく、手を合わせる心のあり方です。

● 仏壇・仏具の準備について

～仲介料のない独自ルートで、ご負担を最小限に～

一般的に、仏具店や仲介業者を経由するとどうしても見えない「仲介料」が上乗せされ、思った以上の費用になることが少なくありません。

一悦庵では、独自に信頼できるルートを開拓しており、不必要な仲介料を一切省いた手配が可能です。

- ☐ 仏壇の選び方
- ☐ 仏具の種類と意味
- ☐ 家のサイズや雰囲気合う配置
- ☐ ご予算に応じた最適プラン

など、どんな小さなことでもご相談ください。

「相談したら買わないといけないのでは…」と思われがちですが、相談だけならもちろん無料で、勧誘もありません。安心して尋ねていただける環境を整えております。

仏壇仏具は「亡き人のためだけのもの」ではなく未来の世代が安らかに手を合わせられる場所。どうか焦らず、ご自身やご家族の心にとって最も自然で穏やかな形をゆっくりと選んでください。

仏事の総合支援倶楽部

Xモリーライフ株式会社

低価格高品質の仏壇仏具を御提供

TEL : 045-334-8740 FAX : 045-334-8741

本社：横浜市保土ヶ谷区岩井町 54 小柳ビル 2F

(ご来店の際は、お電話にてご確認ください)

※ 一悦庵からの紹介とお伝えください



MEMO

生前整理

～今を整えることが未来への思い遣り～

遺品整理という言葉には、どこか重たく、先延ばしにしていまいたくなくなる響きがあるかもしれません。しかし本来、遺品整理とは「亡きあと」のためだけの準備ではなく“今の暮らしを整え、心を軽くして生きるための大切な時間”でもあります。少しずつ身の回りを整えていくことは、これからの日々をより心地よく過ごすことにも繋がります。もし何も準備のないままその時を迎えると、ご家族は深い悲しみの中で、大量の品々を短期間で整理しなければならなくなります。「何を遺してよいのか」「捨ててよいのか」それらが分からないまま判断することは、想像以上に心の負担となるものです。だからこそ、少しずつ整えておくことは、ご家族への思いやりであり、安心の贈り物でもあるのです。

生前からできる、やさしい整理のすすめ

一度にすべてを片付けようとしなくても大丈夫です。大切なのは、「少しずつ」「気が向いたときに」取り組むこと。
以下のようなカテゴリーごとに分けて進めると、無理なく整理できます。

①書類・大切な紙類

- ・ 保険証券・年金関係
- ・ 不動産関係の書類
- ・ 通帳・契約書
- ・ 証明書類

※ まとめて保管場所を決めておくと、
家族の安心につながります

②思い出の品

- ・ 写真
- ・ 手紙
- ・ 記念品

※ 遺したいもの・手放しても良いものを
分けるだけでも十分です

③貴重品・貴金属

- ・ 印鑑
- ・ 宝石
- ・ 腕時計

※ 誰に託したいかをメモに遺しておくと
親切です

④衣類・日用品

- ・ 普段着
- ・ 思い出の服
- ・ 寝具・タオル類

※ 「今着ているかどうか」を目安に仕分ける

⑤趣味の品・収集品

- ・ 本類
- ・ CDやレコード
- ・ コレクション類

※ 譲りたい人がいればメモに書き遺すと
喜ばれます

⑥デジタルデータ

- ・ パソコン
- ・ スマートフォン
- ・ 写真・動画

※ ロック解除の方法を遺しておくと
家族の負担が大きく減ります

MEMO

遺品整理

● 万一の際、家族が進める遺品整理の順番

いざ遺品整理を行うときは、次の順に進めると、無理なく落ち着いて取り組めます。

1. 貴重品・重要書類の確保
2. 写真・思い出の品の仕分け
3. 衣類・日用品の整理
4. 家具・家電の処分や引き取り
5. 住居の原状回復・清掃

無理をせず、少しずつ進めてください。

● 独りで抱えず、お寺へご相談ください

遺品整理は、体力的にも心の面でも、大きな負担になりやすいものです。

「どこから手をつけてよいかわからない」
「気持ちの整理がつかない」
「自分たちだけでは難しい」

そのような時は、どうぞ無理をなさらず、一悦庵へご相談ください。

提携の遺品整理業者と連携し、皆さまの心情に寄り添いながら、
丁寧で穏やかな整理のお手伝いをさせていただきます。

MEMO

給付金【1】

これらの条件などは令和7年12月28日現在の調査内容であり、法律改正などで変更となっている場合があります。

①【死亡一時金】

対象：国民年金の第1号被保険者として36カ月以上加入、かつ何の年金も受けずに死亡した故人と生計を共にしていた家族

金額：12万円～32万

申請先：市区町村役場または年金事務所

必要書類：
・国民年金死亡一時金請求書
・故人の年金手帳など、年金番号がわかるもの
・戸籍謄本など、故人との関係性がわかるもの
・世帯全員の住民票の写し(マイナンバーを記載すれば省略可能)
・死亡者の住民票の除籍(住民票の写しに含まれる場合は不要)
・受け取り先金融機関の通帳等

請求期限：死亡日から2年

②【葬祭費】

対象：国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者が亡くなった場合、その葬祭を執り行った者

金額：3～7万円

申請先：市区町村役場

必要書類：葬祭費支給申請書
国民健康保険者証または資格確認書
請求者の本人確認書類
請求者の口座情報
葬儀が執り行われたことが確認できる書類（葬儀社発行の葬儀費用の領収書や会葬礼状）

請求期限：葬祭日から2年。

※ 故人が会社員や公務員などで国民健康保険ではなく社会保険に加入していた場合、この制度は受けられません
代わりに、加入している保険組合から埋葬料や埋葬費として、5万円が支給されます

※ 葬祭費支給制度の申請は、国民健康保険者証や資格確認書の返却前あるいは同時に行うのが一般的です

MEMO

給付金【2】

これらの条件などは令和7年12月28日現在の調査内容であり、法律改正などで変更となっている場合があります。

③【埋葬料】

対象：会社員や公務員などの社会保険加入者であった故人の生計維持関係にあった者

金額：5万円

申請先：加入先の健康保険組合

必要書類：埋葬料支給申請書

住民票

※ その他、生計維持を確認できる書類が必要になる場合がある

請求期限：死亡日の翌日から2年

④【埋葬費】

対象：会社員や公務員などの社会保険加入者であった故人の埋葬を行った人

※ 埋葬費は、埋葬料の支給対象者である「故人と生計維持関係にあった者」がいない場合に、故人を埋葬した人に対して支給されます

金額：5万円

申請先：加入先の健康保険組合

必要書類：埋葬費支給申請書

※ 故人が亡くなったことを証明する資料や埋葬の領収書が必要になる場合がある

請求期限：死亡日の翌日から2年

⑤【遺族年金】

こちらは遺族の条件によって給付される年金の種類、金額、必要書類が異なります。

請求先：年金事務所

必要書類：年金請求書、年金番号がわかる書類

※ 他、必要な書類については年金事務所の指示により集めて下さい

請求期限：死亡日の翌日から5年

MEMO

相続手続き

～スムーズな承継と、ご家族の絆を守るために～

大切な方が亡くなった後、悲しみの中で進めなければならないのが相続手続きです。
「何から手を付ければいいのか」、主な流れは以下のステップの通りです。

1. 相続手続きの全体スケジュール

ステップ	内容（何をするの？）	ポイント
相続人の確定	亡くなった方の出生から死亡までの戸籍謄本をすべて集めます	隠れた相続人がいないか、厳格に調査します
財産の調査	預貯金、不動産、株、保険、また借金などの債務を洗い出します	漏れがあると、後で手続きのやり直しが必要になります
遺産分割協議	誰が何をどれだけ引き継ぐか、相続人全員で話し合います	合意したら「遺産分割協議書」を作成します
各種名義変更	金融機関の解約、不動産の相続登記（名義変更）を行います	2024年4月から不動産の名義変更は義務化されました
相続税の申告	基礎控除を超える財産がある場合、税務署へ申告・納税します	亡くなってから10ヶ月以内という期限があります

2. 注意すべき点について

様々な手続きに出生から死亡時までの連続した戸籍が必要となりますので住民票を取得して本籍地を確認しましょう

①期限

相続には、放置しておくとしがつかなくなる期限があります。

☐ 3ヶ月以内（相続放棄・限定承認）：借金が多い場合、引き継がない選択

☐ 10ヶ月以内（相続税の申告）：1日でも遅れると、罰金（加算税）や延滞税がかかる場合あり

②戸籍収集

相続人確定のための戸籍の収集は、相続人の構成や所在によって難易度が変わります。

また、古い戸籍は字体が古く、手書きでもあることから難読であることが多く、何度も役所に足を運ばなければならないなど手間と時間がかかります。

③金融機関の手続き

金融機関ごとに手続きを行うため、それぞれの支店等への連絡や、足を運ぶ必要があります。

④不動産登記

相続で不動産を取得したことを知った時から3年以内に正当な理由がなく行われなかった場合、10万円以下の科料が課せられることも。

※ 上記の条件などは令和7年12月28日現在の調査内容であり、法律改正などで変更となっている場合があります

MEMO

遺言作成

～大切な想いと財産を次世代へつなぐために～

「遺言」と聞くと、少しハードルが高く感じるかもしれません。
しかし、遺言は決して特別な人のためのものではなく、遺されたご家族への「最後のラブレター」であり、争いを未然に防ぐ「お守り」のようなものです。

1. 遺言にはどのような種類があるの？

一般的に利用されるのは「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」の2種類です。

比較項目	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	本人が全文を手書きする	公証役場で公証人が作成する
確実性	書き間違いなどで無効になるリスクがある	法律のプロが作成するため、形式不備がない
費用	ほぼかからない	公証人手数料が必要（財産額による）
保管	自己管理（紛失・改ざんの恐れあり）	公証役場で原本保管されるので安全
検認手続き	家庭裁判所での「検認」が必要（※）	不要（すぐに手続きに使える）

（※）法務局の保管制度を利用すれば、検認が不要になる新しい仕組みもあります。

2. 遺言が特に必要なのはどんな人？

以下のようなケースに当てはまる方は、遺言がないと遺された方が困ってしまう可能性が高いです。

- ☐ お子様がいないご夫婦（配偶者だけでなく、兄弟姉妹も相続人になるため）
- ☐ 特定の相続人に多く譲りたい、あるいは寄付をしたい方
- ☐ 再婚されており、前妻・前夫との間にお子様がいる方
- ☐ 自宅や不動産を持っており、分割が難しい方
- ☐ おひとり様で、身寄りが遠方にしかない方

3. 遺言を作成するメリット（効果）

- 遺産分割協議がスムーズになる：話し合いが不要になるため、親族間のトラブルを防げます。
- 相続手続きが早くなる：銀行口座の解約などが迅速に行えます。
- 気持ちが楽になる：将来の漠然とした不安に対して有効で明確な対策を取ることができます。
- あなたの想いを伝えられる：なぜその配分にしたのか「付言（ふげん）事項」でメッセージを遺せます。



安井大輔行政書士事務所

相続手続き・遺言作成のお手伝い・資産管理と運用のお手伝い

〒192-0364 東京都八王子市南大沢 3-13-7-402 平日 9:00～17:00

携帯電話 090-3674-6991 【一悦庵からの紹介と言えは初回相談料完全無料】

E-mail daisuke.yasui.legal.office@gmail.com

家族へ伝えておくこと

もしも倒れてしまった時、介護・看護について記しておきます。

●寝たきりになってしまった時の介護は

- ☐ 配偶者にしてほしい ☐ 息子・娘夫婦にしてほしい（ ）
☐ 介護保険サービスと家族でしてほしい ☐ その他（ ）

●介護をする場所は

- ☐ なるべく自宅で ☐ 病院・施設でしてほしい ☐ その他（ ）

●介護の費用は

- ☐ 私の預金や年金・保険でまかなってほしい ☐ 家族に任せる
☐ その他（ ）

●寝たきりになった時、財産管理は

- ☐ 配偶者・子供に一任する
☐ 後見人を決めている

後見人氏名：

電話：

住所：

●自分の意思表示が出来なくなった時に決めてもらう人

【 】

私の健康

かかりつけの病院を記しておきます。

病院 / 科	担当医	電話番号	備考
病歴			

アレルギーが ☐ ない ☐ ある（ アレルギー）

家族へ伝えておくこと

尊厳死について

●尊厳死を望みますか？

- ☐ 望みます ☐ 最後まで治療を続けます

●脳死状態になったら臓器移植を望みますか？

- ☐ 望みます ☐ 望みません

●延命措置・臓器移植の判断をお願いする人

【 】

●病名や余命の告知について

- ☐ 告知してほしい ☐ 告知してほしくない

臓器提供に関する意思

記入する場合は、1 から 3 までのいずれかの番号を○で囲んでください

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。

《 1 又は 2 を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。 》

【 心臓 ・ 肺 ・ 肝臓 ・ 腎（じん）臓 ・ 脾（すい）臓 ・ 小腸 ・ 眼球 】

[特記欄：

]

《直筆署名》

《署名年月日》

年 月 日

家族へ伝えておくこと

財産について

もしもの時は手続きしてください

●不動産

種類	所有者	抵当権
		有 / 無
	所在地	
		有 / 無
	所在地	
		有 / 無
	所在地	

●自動車・バイク

車種	ナンバー	名義	保険会社

●預貯金

金融機関名	口座番号	預金の種類	口座名義人

●株券等その他金融資産

預けてある社名	口座番号	種類	名義

家族へ伝えておくこと

保険について

もしもの時は手続きしてください

●生命保険

生命保険	【 1 】	【 2 】	【 3 】
保険会社名			
生命保険名			
証券番号			
契約者			
被保険者			
保険金			
保険金受取人			
満期日			

●火災保険・地震保険など

保険	【 1 】	【 2 】	【 3 】
保険の種類			
物件所在地			
保険会社			
証券番号			
保険金額			
契約者名			
保険受取人			
満期日（保険期間）			

家族へ伝えておくこと

クレジットカードについて

もしもの時は手続きしてください

カード名	登録番号	有効期限	連絡先

借り入れについて

もしもの時は手続きしてください

カード名	カード番号	借入れ金額	毎月の返済

●借入れ関係

借入先	返済期間	借入れ金額	毎月の返済

最期に私の想いをここに書き遺しておきます（これは遺言書ではありません）

最期に私の想いをここに書き遺しておきます（これは遺言書ではありません）

年 月 日

しっかりと法的効力を持った遺言を作成されたい場合は P17 の安井先生までお問い合わせ下さい。

もしもの時の連絡帳

① 一悦庵

042-698-4212 / 080-3932-7738 (住職直通)

② 葬儀社

葬儀社名：

担当者：

電話：

生前見積もり 有 / 無

③ 訪問の看護師等

葬儀の時に必ず知らせて欲しい人

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：

名前： 住所： 電話：



終活ガイドブック

発行日 2026年1月20日

監修・編集 浄土宗一悦庵

発行者 浄土宗一悦庵

〒193-0803 東京都八王子市檜原町838-1

電話: 042-698-4212

記入した全ての情報は自己責任において管理してください。