

終活について調べる

これからの人生において不安を抱えていませんか、、、？

「終活」とは、人生の終わりに向けて、相続やお墓、身辺整理など準備する活動のことを指します。しかし、どのように取り組むのか、何から始めればよいのかわからない人、関心がある人が多いと思います。人生100年時代、これからの生き方にプラスになるような過ごし方が書かれた資料を紹介いたします。少しでも興味がありましたら是非手に取っていただき、ご活用ください。

〈目次〉

- ・ キーワードで調べる
- ・ 本で調べる
- ・ インターネットで調べる

キーワードで調べる

調べてみたいテーマについて辞書や、本の目次、本の索引、図書館の蔵書検索機（OPAC）、インターネットなどを活用し、調べてみましょう。「終活」という言葉だけでなく、終活をイメージできる言葉も検索すると効果的に調べることができます。

終活、エンディングノート、老後、定年、介護、高齢者福祉、認知症、相続、相続法、相続税、生前贈与、財産管理、成年後見、遺言、公正証書、デジタル遺品、葬儀、お墓、墓じまい、自然葬、海洋散骨、生前整理、身辺整理、健康 等

本で調べる

本棚では、同じ分類の本がまとまって並んでいます。それぞれの図書には請求記号（背ラベル）が貼ってあります。また、この請求記号は図書の分類を数字で表しています。

159：人生訓 324.7：相続法

367.7：老人問題 369：社会福祉

385：冠婚葬祭 490：医療

591：家庭経済 914：エッセイ



請求記号（背ラベル）

本の置いてある場所

開架（館内2,3Fの棚に並んでいる本）、書庫（倉庫にあります。職員ヘレシートを渡してください）etc

終活・生き方・習慣・介護について

書名	出版情報	請求記号
老活の進め—始めること続けること見直すこと	坂東眞理子/著 飛鳥新書 2020	367.7 オイ
人生100年時代の長い後半戦に備え、何を準備し、どう心構えをすればよいのか？後半生をより豊かに、より楽しむための人生戦略を紹介しています。		
定年が楽しみになる！オヤジの地域デビュー	清水孝幸/著 東京新聞 2018	367.7 テイ
定年後、毎日どこに行き、何をすればいいのか…。仕事ばかりしてきて、近所に知り合いもないオジサン記者が、地域で仲間と居場所をつくろうと、様々なことに挑戦する奮闘記。地域の活動を短い文章で紹介しています。		
遠距離介護の幸せなカタチ	柴田理恵/著 祥伝社 2023	369.2 エン
介護に正解はないが、情報を知ること以最善の介護は選べます。実家での遠距離介護の始め方、在宅介護・在宅医療のポイント、介護費用・使える介護保険など、離職せず、今の暮らしも守る介護がやさしくわかる入門書。俳優の柴田理恵が自身の介護の体験記や、専門家にインタビュー形式で介護のあれこれを紹介しています。		
ゆる終活のための親にかけたい55の言葉	奥山晶子/著 オークラ出版 2021	367.7 ユル
さりげない声かけから、悔いなき送り出しの準備をしよう！親が生きていて元気なうちに、子どもの側から終活を働きかけるための本です。葬儀、墓、介護など、親の希望をリサーチし、「人生じまい」を伴走するための会話を紹介しています。		
明日死んでもいいための44のレッスン	下重暁子/著 幻冬舎 2021	159.7 アス
自らの死について考えることは、よりよく生きることにつながる。「明日死ぬとして、やり残したことはないか？」と問われれば、自信をもって「ない」と言える著者が、思い残すことなく旅立つための44のレッスンについて書かれています。		
おひとりさまの終活 - お困りごとは死後事務委任で解決 自分らしい最期を叶える本	神田紀久男/著 現代書林 2021	367.7 オヒ
葬儀の主催、行政手続き、クレジットカードの解約など、自分が亡くなった後の手続きを親族以外の人に託して委託する「死後事務委任」を、自分らしい最期を迎えるためのヒントとともに詳しく紹介。終活の成功事例も収録する。		

相続・遺言・生前整理について

書名	出版情報	請求記号
自分で書く「シンプル遺言」- 簡単なのに、効力抜群!	竹内亮/著 講談社 2020	324.7 ジブ
複雑な知識は不要! 思い立ったらすぐ書ける「シンプル遺言」の書き方を解説しています。なぜ遺言が必要なのか、いつ書くのかなどを説明し、14の状況別文例を掲載。専門家に相談すべきケースや、遺言書保管制度についても書かれています。		
お金に弱い人のための面倒が起きない相続	加藤海成/監修 オレンジページ 2024	324.7 オカ
初めて相続をする人など、相続について抱えている不安や心配をまるごと解決する、役立つ情報をまとめています。事前にしておくべきことから、よくあるトラブル、相続税の仕組み、生前贈与のポイントまでを解説しています。		

「もしも夫が亡くなったらどうしよう?」と思ったら読む本 - 夫婦で豊かな老後を送るために知っておきたい相続のこと	島根猛/著 クロスメディア・パブリッシング 2023	324.7 モシ
相続について「残された側」の視点に立って書かれた本です。「残された側」が、その先の人生を幸せに過ごすために、相続を円満に進めるための心構えや考え方、そして相続の基礎知識や具体的な対応策を解説しています。		
おひとりさまの終活まるわかり読本 - この1冊で安心! 身の回りの整理から葬儀・相続の準備まで	レガシィ/監修 東京 PHP 研究所 2020	367.7 オヒ
ひとり暮らしの人の最晩年と死後に何が起こるのか、どんな心配があるのでしょうか。想定されるトラブルと、事前に準備しておくべきことを解説しています。最期へ向けてのチェックリスト付きです。		

お墓 葬儀について

書名	出版情報	請求記号
葬式・お墓のお金と手続き - 弁護士・税理士が教える最善の進め方 Q&A 大全	文響社 2023	385.6 ソウ
家族葬はどう進める? 喪主の役割は? 葬儀費用はいくらかかる? 臨終、葬儀の手配から、通夜、葬儀、お寺、墓じまいまで、葬式・お墓のお金と手続きに関する疑問を弁護士・税理士がマンガと図を用いてわかりやすく解説する。		
この一冊で安心葬儀とお墓のハンドブック - 「大切な人」を後悔なく見送るために	吉川美津子/監修 ワン・パブリッシング 2024	385.6 コノ
価値観の変化や少子高齢化によって、令和になり大きく変化した葬儀とお墓事情。多様化した葬儀のスタイルについてイラストを交えながら分かりやすく解説しています。		
「墓じまい」で心の荷を下ろす - 「無縁墓」社会をどう生きるか	島田裕巳/著 詩想社 2021	385.6 ハカ
墓じまいの実際とともに、日本人にとっての墓の歴史、先祖供養のあり方、死生観の変化などを検証。日本人が墓に執着する理由を説き明かし、「無縁墓」が増えていく時代の、新たな墓のあり方を考察する。		
身近な人の葬儀と葬儀後の手続き届け出のすべて	小関勝紀/監修 Gakken 2023	358.6 ミジ
身近な人がなくなった後に発生する様々な手続きや、提出を求められる書類の記入例を紹介しています。テーマ別索引、折り込みの各種手続きのスケジュール表・提出書類のチェック表付きです。民法大改正にも対応しています。		

※制度や法律、税制などは改正される可能性がありますので、出版年にはご注意ください。

インターネットで調べる

国の関連機関のサイト

- ・ **国税庁 相続税・贈与税** (<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/zeimokubetsu/sozoku-zoyo.htm>)

相続税・贈与税についての取り扱いについて、一般的なものから専門的なことについてまとめられた特集やパンフレットのページや、よくある質問についてまとめられたページがあります。

- ・ **厚生労働省 介護事業所・生活関連情報検索** (<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>)

このホームページでは、全国約21万か所の「介護サービス事業所」の情報が検索・閲覧できます。その際、都道府県ごとに、「地域包括ケアセンター」、「生活支援等サービス」、「有料老人ホーム」等の生活関連情報や、公表されている介護サービスの検索・閲覧が可能です。

- ・ **福祉・保険・医療情報 - WAMNET (ワム・ネット)** (<https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>)

このホームページは、独立行政法人 福祉医療機構が運営する総合情報提供サイトです。福祉・保健・医療に関する制度・施策や、その取組み状況などに関する情報が検索閲覧できます。

- ・ **知るぽると 金融広報中央委員会** (<https://www.shiruporuto.jp/public/>)

このホームページでは、暮らしに役立つお金の知恵、知識情報をまとめたサイトです。「老後」のページでは、それぞれ、「老後資金の準備」「年金」「介護」「遺言・相続」についてまとめられています。

川崎市の関連機関のサイト

- ・ **川崎市終活支援事業（川崎市未来あんしんサポート事業）について**

(<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000147409.html>)

このサイトでは、御自身が亡くなった後のさまざまな手続きや事務を事前に決めておくことで、人生の終末期を安心して過ごせるよう支援するものです。このサポートについてまとめられたパンフレットを閲覧できます。

- ・ **川崎市エンディングノート** (<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000145593.html>)

川崎フロンターレが制作されたエンディングノートが掲載されています。電子データもございますので、印刷及び記入いただきご活用ください。

- ・ **川崎市社会福祉協議会** (<https://csw-kawasaki.or.jp/senior-info/end-of-life/>)

終活に向き合った際に出てくる、疑問や質問、考え方等がまとめられている、『私と家族の終活べんり帳』が掲載されています。電子データもありますので、印刷及び記入いただきご活用ください。また、終活セミナーのご案内なども掲載されています。

- ・ **宮前区役所 プレエンディングノート** (<https://www.city.kawasaki.jp/miyamae/page/0000177444.html>)

体力・気力・判断力が充実していて、人生の折り返しである40～50代から始める前向きな終活「アーリー終活」のきっかけとして、今後の人生を豊かに過ごしてもらうための、宮前区オリジナルのエンディングノートです。

(インターネット最終アクセス：令和7年7月1日)