



明治安田*presents*

明日をよりよく生きるための

MYライフプラン
& エンディング[®] セミナー

2024年4月

「MYライフ&エンディングノート」には2つの役割があります

MYライフプラン

よりよく生きるための計画

これまでの振り返り
これからの夢
介護や病気への備え
財産管理

MYライフエンディング

亡くなった後のための準備

将来にわたる家族の幸せ
相続手続き
ラストプランニング

ご家族に伝えたいこと
託したいこと

※MYライフ&エンディングノートは、遺言書と異なり法的な効力はありません

なにを、どんなふうに、書き進めればよいのでしょうか

「MYライフ&エンディングノート」の書き方

これからの人生をどう生きるか

自分自身と向き合いながら、自分自身とご家族のための

大切なノートをつくりましょう

すぐに完成させる必要はありません

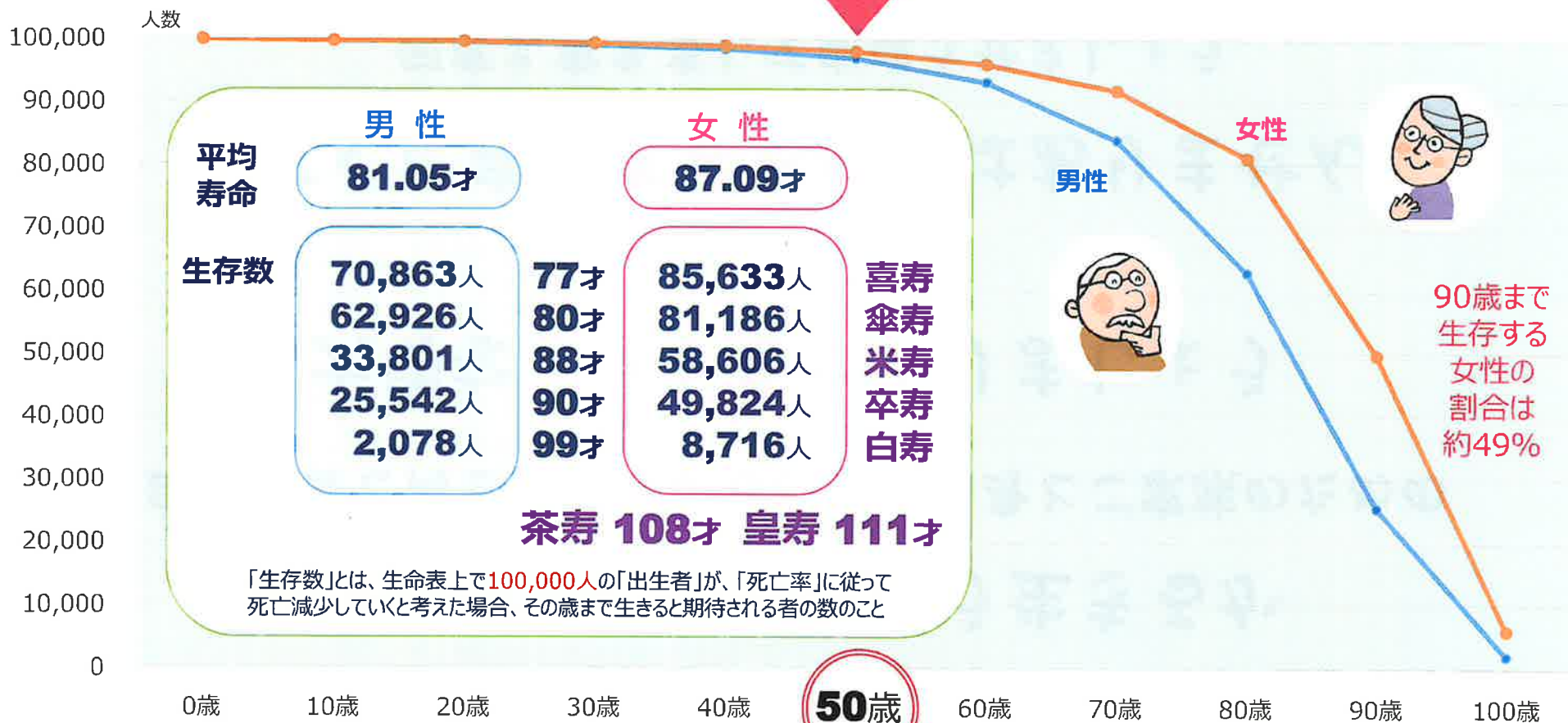
何度も書き直して完成させましょう

いつ頃からエンディングノートを書き始めたらよいのでしょうか

生命表からみた生存数

生存数が下がり始めるのは50歳くらいからです

■年代別生存者数の推移



出典：厚生労働省「令和4年簡易生命表の概況」をもとに当社作成

長い人生をイメージしながら考えていきましょう

ライフプランを考える

MYライフプラン

よりよく生きるための計画

これまでの振り返り

これからの夢

介護や病気への備え

財産管理

人生を振り返る

印象深い思い出、そして「今」夢中になっていること

（記入日： ）
（訂正日： ）

これまでのこと

人生の振り返り

これからの人生を自分らしく歩んでいくために、これまでの人生を振り返ってみましょう。

その時の私の年齢	思い出の出来事	思い出の人たち
(例) 14歳	中学校の修学旅行 一生の親友との出会い	山田太郎 君 鈴木一郎 君

ワンポイント

クラブ活動、友人たちとの旅行、好きな映画や音楽、出会いと別れなど、楽しかったことや好きだったことを思いつくまめするように書いてみましょう。小さな発見があるかもしれません。

2

2
page

（記入日： ）
（訂正日： ）

今のこと

私のお気に入り

趣味、サークル活動、ボランティア活動、お気に入りのお店、好きな食べ物などを書いてみましょう。

趣味

サークル活動、ボランティア活動

お気に入り (お店、食べ物、飲み物、音楽、映画、花、思い出の場所、好きな風景など)

ワンポイント

お気に入りには、正しい気分です、たくさん書き出してみましょう。書いているうちに忘れていたワクワク感を思い出すかもしれません。

3

3
page

これまでの振り返ったところで、これからのことを考えてみましょう

「夢」や「やりたいこと」を思い描く

これからやってみたいこと、行ってみたいところ



4
page

[illegible]

日々の暮らしや夢のために力になってくれる人はいますか

「夢」や「将来」のために力になってくれる人

懇意にしている専門家の方など、いつでも連絡できるように



5
page

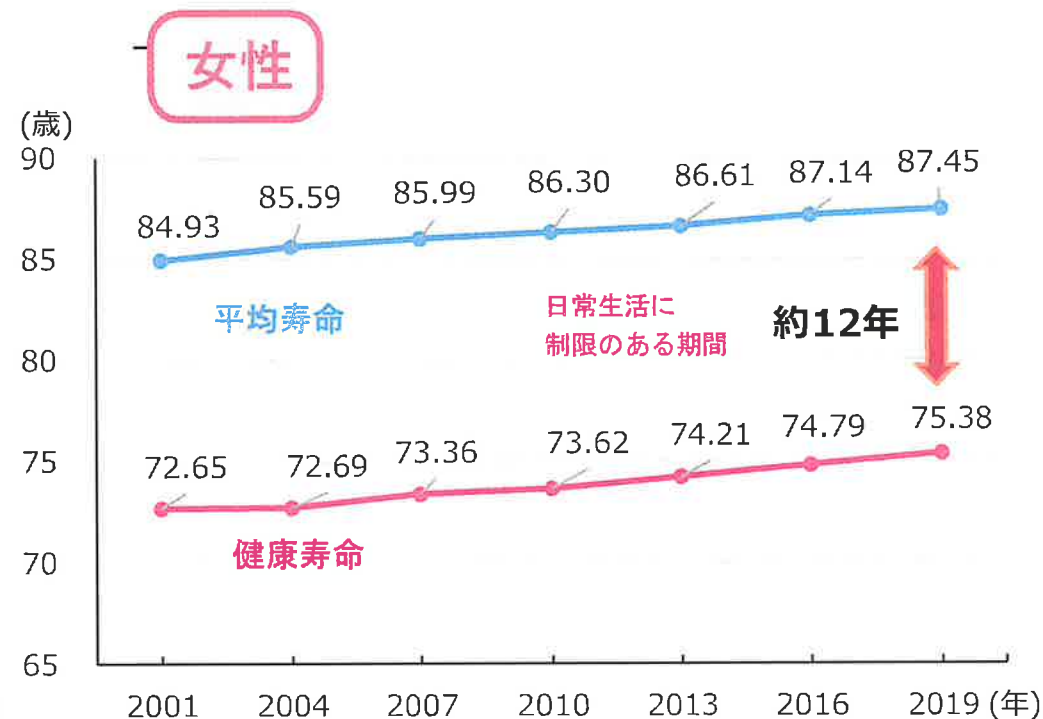
私を支えてくれる人たち (記入日: 訂正日:)	
専門家など(氏名・連絡先)	
税理士・弁護士・司法書士・ 社会保険労務士など	名称 担当者 連絡先/電話番号
	名称 担当者 連絡先/電話番号
生命保険・損害保険会社	名称 担当者 連絡先/電話番号
	名称 担当者 連絡先/電話番号
金融機関など	名称 担当者 連絡先/電話番号
	名称 担当者 連絡先/電話番号
身の回り(氏名・連絡先など)	
民生委員	氏名 連絡先/電話番号
ケアマネジャー	氏名 連絡先/電話番号
町内会	氏名 連絡先/電話番号
その他相談相手	氏名 連絡先/電話番号

長い人生を豊かに過ごすために、大切なことがあります

健康に生きられるのはいつまで？

今後、日常生活に制限のある期間が長くなる可能性があります

■平均寿命と健康寿命の推移



健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる年齢のこと 「平均寿命」－「健康寿命」＝日常生活に制限のある期間

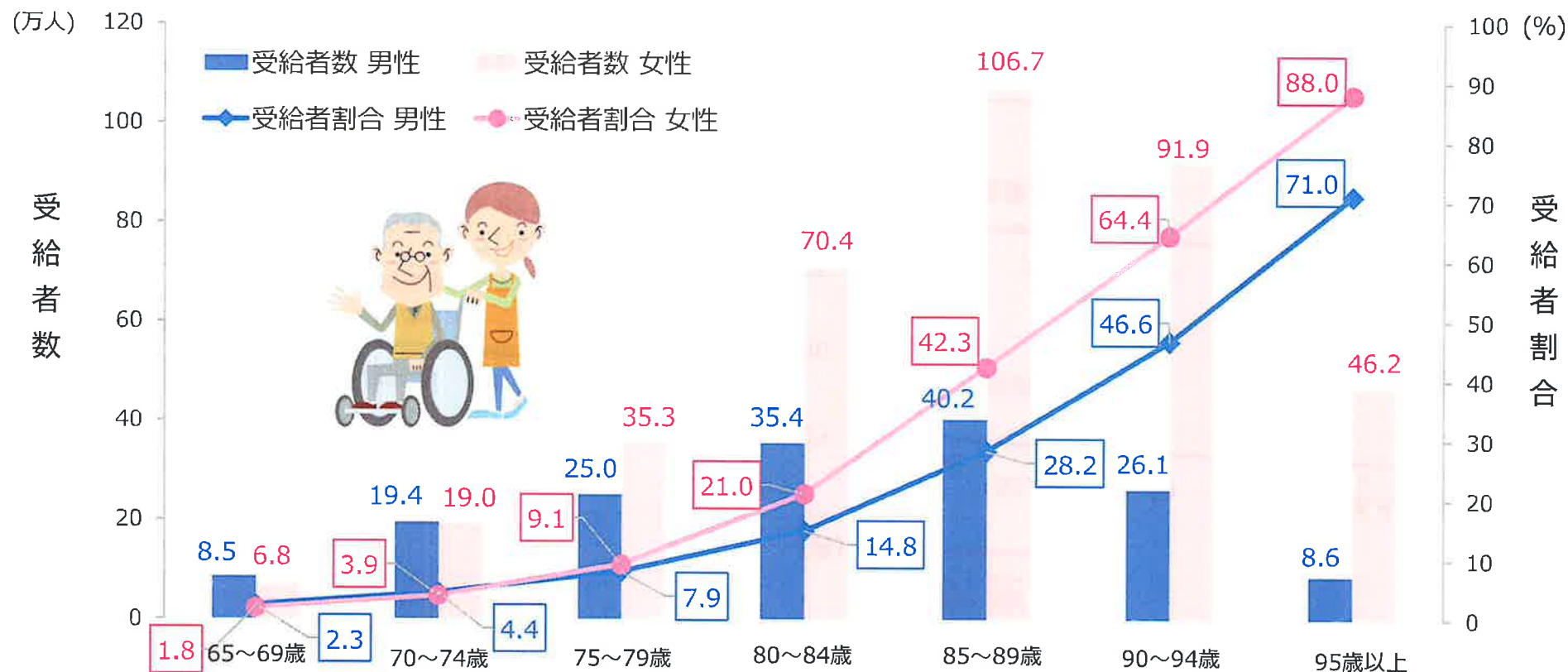
出典:厚生科学審議会「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会」「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会」資料

「日常生活に制限のある期間」は介護状態になっているかもしれません

介護が必要な人が増えている

介護保険の受給者割合は年齢を重ねると大きくなります

■年齢別にみた65歳以上人口に占める受給者の割合



受給者割合 (%) = 性・年齢階級別受給者数 / 性・年齢階級別人口 × 100
※人口は、総務省統計局「人口推計(令和4年10月1日現在)」の総人口を使用

出典：厚生労働省「令和4年度 介護給付費等実態調査の概況」

どのようなことがきっかけで要介護状態になるのでしょうか

介護が必要になった原因

介護が必要となった原因では認知症が最も多いようです

■現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

※2022年6月の要介護度

現在の要介護度※	第1位		第2位		第3位	
		%		%		%
総数	認知症	16.6	脳血管疾患	16.1	骨折・転倒	13.9
要支援者	関節疾患	19.3	高齢による衰弱	17.4	骨折・転倒	16.1
要介護者	認知症	23.6	脳血管疾患	19.0	骨折・転倒	13.0
要介護1	認知症	26.4	脳血管疾患	14.5	骨折・転倒	13.1
要介護2	認知症	23.6	脳血管疾患	17.5	骨折・転倒	11.0
要介護3	認知症	25.3	脳血管疾患	19.6	骨折・転倒	12.8
要介護4	脳血管疾患	28.0	骨折・転倒	18.7	認知症	14.4
要介護5	脳血管疾患	26.3	認知症	23.1	骨折・転倒	11.3

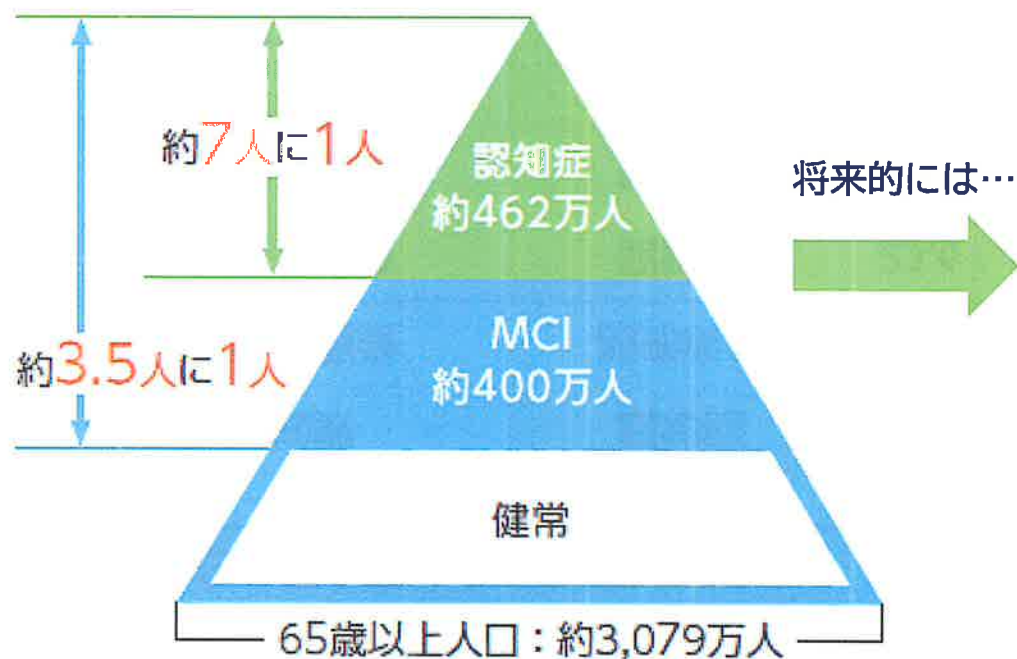
出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（2022年）

人生100年時代、認知症の方は今後も増えていくのでしょうか

高齢化に伴い認知症の方は増えている

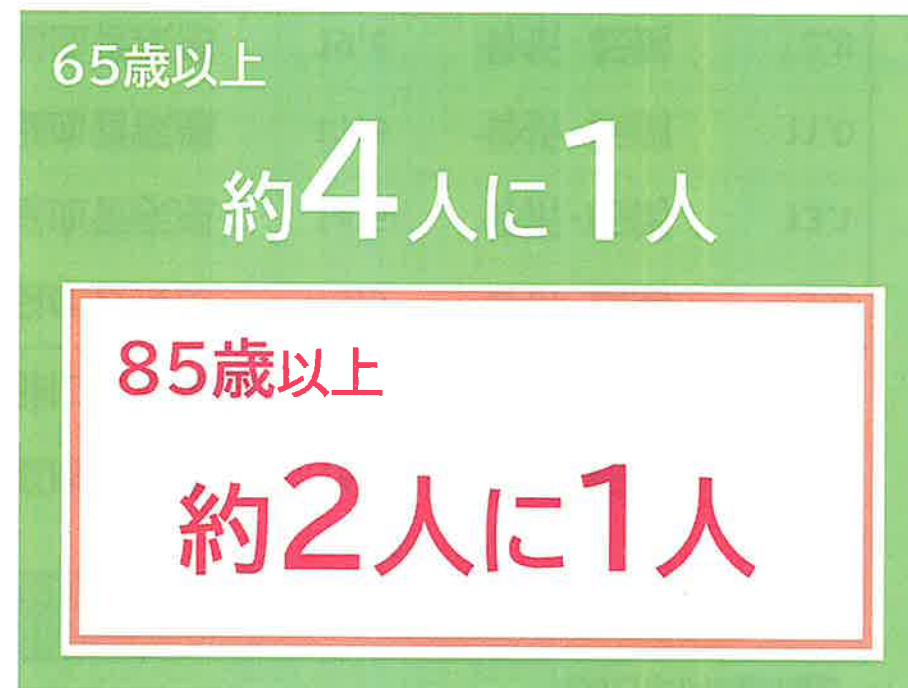
65歳以上のうち約3.5人に1人の方が「認知症またはMCI」の可能性があるとされています

■認知症高齢者の状況(2012年推計)



出典：厚生労働科学研究費補助金（認知症対策総合研究事業）「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」2011年度～2012年度総合研究報告書に基づき当社作成

■高齢者に占める認知症の人の割合(2040年推計)



出典：厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」2014年度 総括研究報告書に基づき当社試算

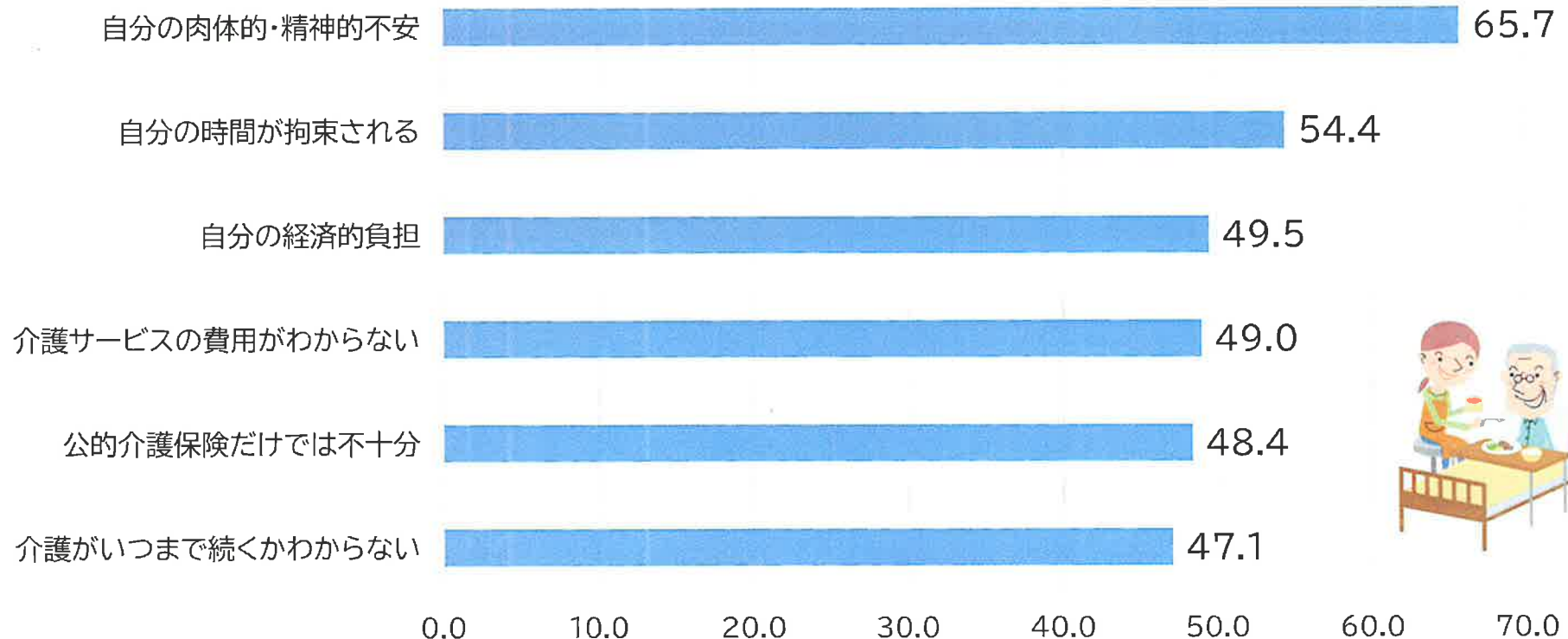
毎日の生活に助けが必要になるときがくるかもしれません

介護にたずさわる家族の「心」と「時間」と「お金」の問題

介護する家族にもさまざまな不安が生じるようです

■親などを介護する場合の不安の内容(第6位まで) 複数回答

(%)



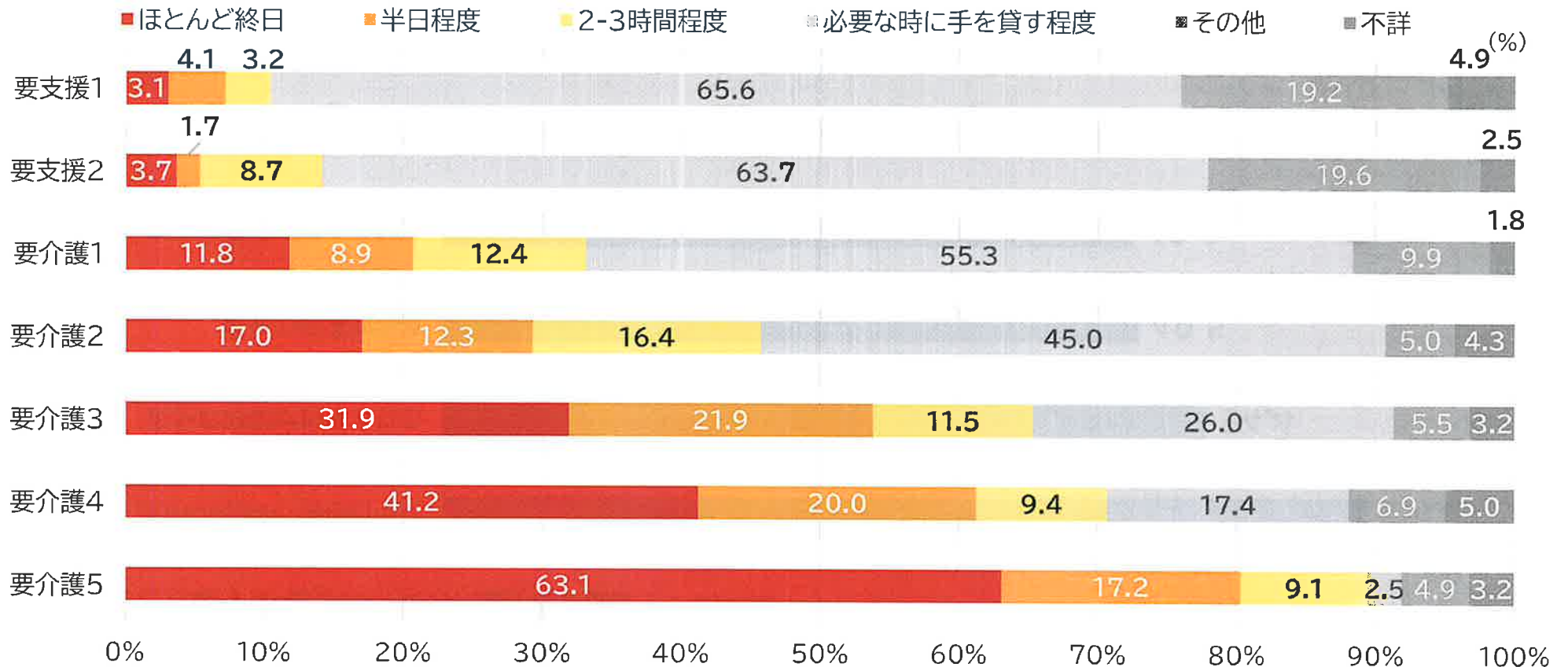
出典：生命保険文化センター「生活保障に関する調査」（令和4年度）

不安と同時に、家族の時間に制約が生まれることも

介護にたずさわる家族の「心」と「時間」と「お金」の問題

在宅介護の場合、要介護度があがるほど介護時間が増えます

■要介護度別にみた同居の主な介護者の介護時間の構成割合



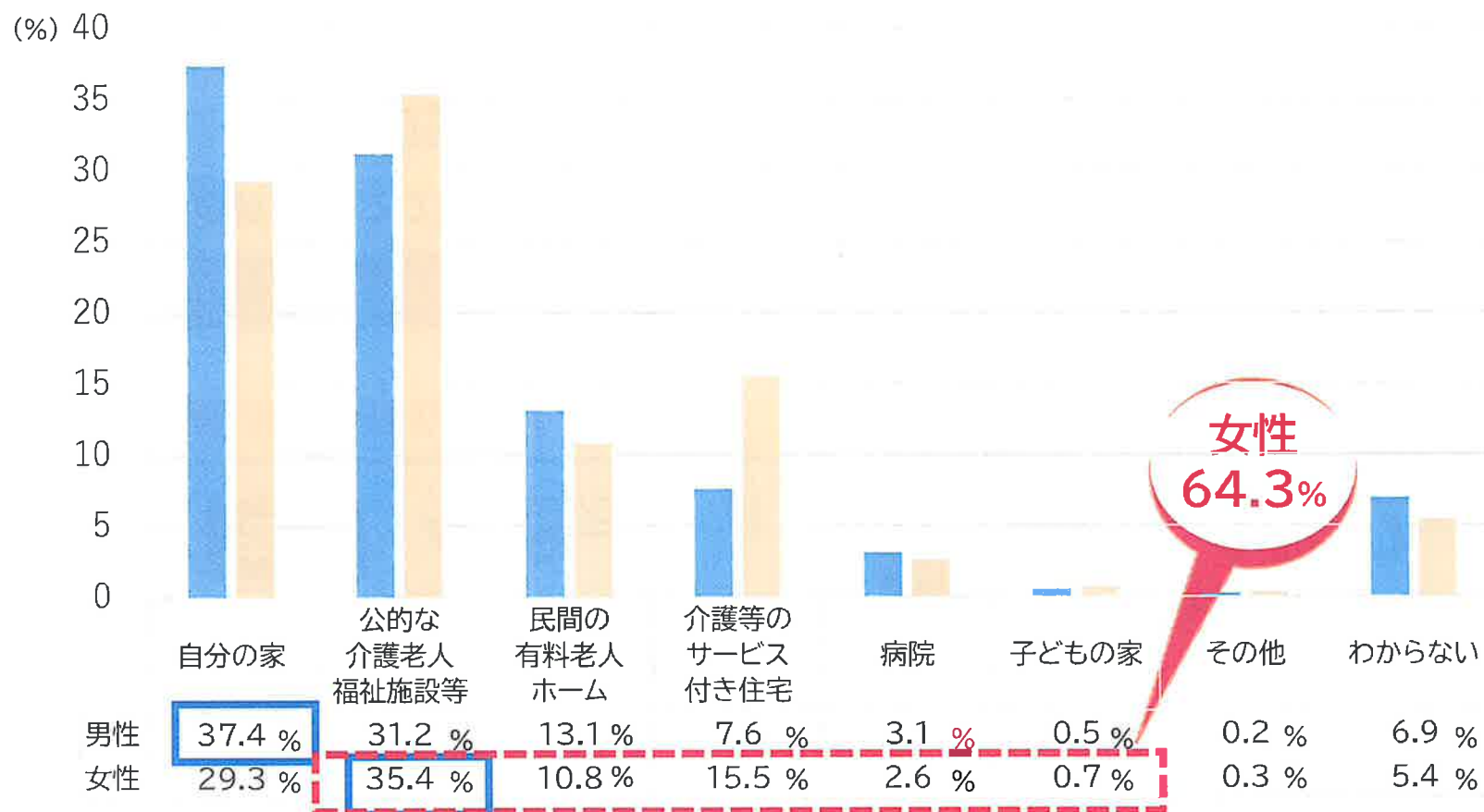
出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(2022年)

もしも介護を受けるとしたら、どんな場所を希望されますか

介護にたずさわる家族の「心」と「時間」と「お金」の問題

介護される立場になったとき、介護してもらいたい場所は

■自分が介護してもらいたい場所



出典：生命保険文化センター「生活保障に関する調査」（令和4年度）

介護を受ける場所によって、かかる費用は異なります

介護にたずさわる家族の「心」と「時間」と「お金」の問題

介護の費用はどれくらいになるのでしょうか

■介護に要した費用(月額) ※公的介護保険サービスの自己負担額を含む

出典①



費用は施設で受けるより少なくて済む



ご家族の肉体的・精神的負担が減少する

例えば、女性が平均寿命と健康寿命の差の12年間で施設で介護を受けた場合の費用

出典②

毎月の費用を12.2万円と仮定

$$12.2\text{万円} \times 12\text{ヵ月} \times 12\text{年間} = \mathbf{1,757\text{万円!}}$$

出典①：公益財団法人 生命保険文化センター「令和3年 生命保険に関する全国実態調査」

出典②：厚生科学審議会「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会」「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会」資料

ご自身とご家族のための「備え」が必要かもしれません

現在と未来の「健康状態」を考える

健康状態やかかりつけのお医者さま等を記入しましょう

6
page

現在の健康状態 (記入日: 月 日 年 訂正日: 月 日 年)

身長: cm 体重: kg

アレルギー:

治療中の病気	服用している薬	通院している病院	主治の連絡先

介護が必要になった時

●どこで介護してもらいたいのか

☐なるべく自宅で ☐施設で

☐要介護度が軽いうちは自宅で、重くなったら施設で

☐家族の判断に任せたい

☐その他(具体的な希望など)

介護を受ける施設名など: 近場先(電話番号):

●寝たきりになったら誰に介護してもらいたいのか

氏名: 性別・年齢:

家族(介護者):

緊急連絡メモ

氏名: 生年月日: 性別・血型: 住所・アレルギー: 現在住んでいる場所:

緊急時の連絡先①

氏名: 電話番号: 住所・勤務先:

緊急時の連絡先②

氏名: 電話番号: 住所・勤務先:

介護保険証の番号:

このカードを携わった方は大切に保管してください。

電話番号: 氏名:

同時に、巻末の「緊急連絡メモ」にも記入し、普段から持ち歩くことをおすすめします

「認知症」になってしまった時のことも考えておきましょう

意思表示が難しくなっても自分らしく毎日を過ごしたい

意思表示が難しくなったときのために希望を記しておきましょう

7 page

●介護費用はどうするか
☐ 私の預貯金でまかなってほしい
☐ 私の生命保険や介護保険でまかなってほしい
☐ その他の財産でまかなってほしい
(例) 株式、ゴルフ会員権、美術品、不動産など

●病気になる時
●告知について
☐ 病名も余命も告知してほしい
☐ 余命は知りたくないが、病名だけ告知してほしい
☐ 病名も余命も告知してほしくない
●延命治療について
☐ できるだけ延命治療してほしい
☐ 治療が見込めないなら延命治療してほしくない
☐ 尊厳死宣言書がある 保管場所()
☐ 家族の判断に任せたい
●緩和治療(痛みなどの緩和)について
☐ 希望する
☐ 希望しない

8 page

●意思表示できなくなった時
私の代わりに治療方針を決めてほしい人
氏名 関係・関係
住所 連絡先(電話番号)
()さんへのお願い
●入院などの時、財産管理をお願いしたい人
氏名 関係・関係
住所 連絡先(電話番号)
●将来、判断能力が不十分になった時の財産管理について
☐ 任意後見契約を結んでいる
任意後見受任者(任意後見をお願いしている人)
氏名 関係・関係
住所 連絡先(電話番号)
☐ 法定後見制度の申立てをしてほしい
後見人になってほしい人
氏名 関係・関係
住所 連絡先(電話番号)
☐ 家族の判断に任せたい

9 page

●入院などの時、財産管理をお願いしたい人
☐ 配偶者 ☐ 子 ☐ その他
氏名 関係・関係
住所 連絡先(電話番号)
●将来、判断能力が不十分になった時の財産管理について
☐ 任意後見契約を結んでいる
任意後見受任者(任意後見をお願いしている人)
氏名 関係・関係
住所 連絡先(電話番号)
☐ 法定後見制度の申立てをしてほしい
後見人になってほしい人
氏名 関係・関係
住所 連絡先(電話番号)
☐ 家族の判断に任せたい

自分がいなくなったあとの家族のために準備を始めましょう

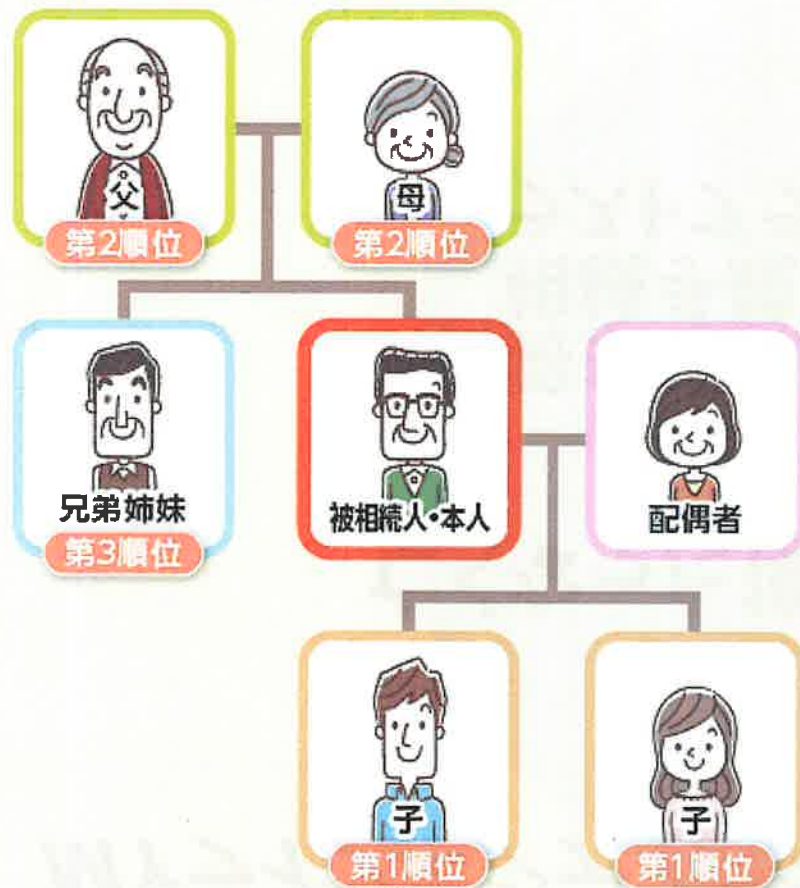
MYライフエンディング

亡くなった後のための準備

将来にわたる家族の幸せ
相続手続き
ラストプランニング

法定相続人・法定相続分の確認

㊦ 法定相続人とは



㊦ 法定相続分とは

ケース	法定相続人	法定相続分
子がいる場合	配偶者	$1/2$
	子 第1順位	$1/2^*$
子がない場合	配偶者	$2/3$
	父母 第2順位	$1/3^*$
子、父母がいない場合	配偶者	$3/4$
	兄弟姉妹 第3順位	$1/4^*$

*原則として複数いる場合は、法定相続分を人数で按分

家系図について確認しましょう

相続などに備えて「家系図」を書く

私の家系図

「子どもと孫」と、それ以外の「親せき関係」に分けると、すっきりまとまります。

私の子どもや孫たち

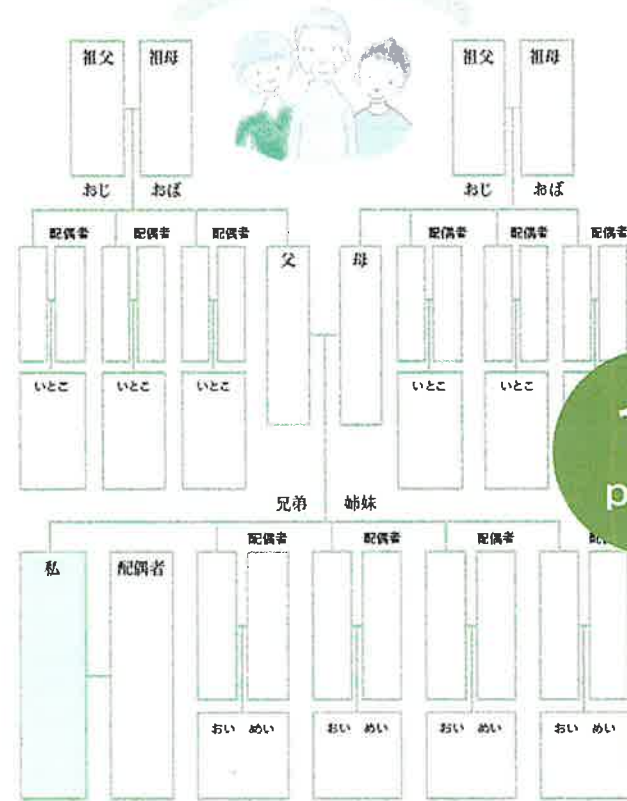


10
page

10

記入日: 月 日 年
訂正日: 月 日 年

私の親せき関係



11
page

11

財産を相続する関係を確認しましょう

財産をまとめる①

財産を記入しましょう（貯蓄・保険）

貯蓄・積立保険

この表で貯蓄・積立保険にどのような契約をされているか、どのような契約をしているかを記入してください。貯蓄・積立保険、生命保険などについても記入してください。

※貯蓄・積立、生命保険、貯蓄・積立、生命保険などについても記入してください。

12 page

14 page

生命保険

生命保険は、生命保険会社と契約し、生命保険料を支払って、生命保険金を受け取る契約です。生命保険は、生命保険会社と契約し、生命保険料を支払って、生命保険金を受け取る契約です。

契約者	被保険者	保険料	保険金	保険料	保険金	保険料	保険金	保険料	保険金	保険料	保険金
1											
2											
3											
4											
5											
6											

生命保険は
以下の契約を記入

- 自身が契約者
- 保険料を支払っている

この機会に見直すことも
おすすめです

貯蓄や保険以外にも考えてみましょう

財産をまとめる②

財産を記入しましょう（株式・年金・不動産等）

16
page

株式・公社債・投資信託

●株式・公社債

証券番号	銘柄名	取得金額
1	1234567890	1234567890
2	1234567890	1234567890
3	1234567890	1234567890
4	1234567890	1234567890
5	1234567890	1234567890

●投資信託

証券番号	銘柄名	取得金額
1	1234567890	1234567890
2	1234567890	1234567890
3	1234567890	1234567890
4	1234567890	1234567890
5	1234567890	1234567890

18
page

年金

●公的年金

●私的年金

●不動産

マイホームだけでなく、所有している土地・建物についても、資産価値のあるものや売却したいと考えているものを記録しておきましょう。

不動産の種類	所在地・用途・取得状況・その他
1	
2	
3	
4	
5	

20
page

借入金

●ローン

●その他の資産

宝石・美術品、車、絵画、貴金属、コレクション、書籍、金庫（宝飾品、金庫）など、資産価値のあるものや売却したいと考えているものを記録しておきましょう。

●その他の資産・財産

資産の種類	所在地・用途・取得状況・その他
1	
2	
3	
4	
5	

●貸付金

貸付金（貸付金）は、貸付金（貸付金）として記録してください。

元気なうちに、お子さまやお孫さまに援助したい場合は

大切な人の力になった記録 《生前贈与を記録する》

「生前贈与」で大切な人の夢や生活を応援することができます

相続時のトラブルを避けるためにも記録を残すことが重要です

相続税を 軽減するために

納税資金を
準備するために

22
page

**お子さま
お孫さまへの
資金援助**



これまで築いてきた財産を、誰に遺したいでしょうか

相続について自分自身の「想い」を整理する

財産の引継ぎについては「想い」を伝えることが大切です

相続について (記入日: : : 訂正日: : :)

もしもの時のために、財産配分の考え方について、自分の想いを整理しておきましょう。ただし、すでに遺言書を書いてある人は、それと相違があるとトラブルになるおそれがあるため、このページには何も書かないようにしましょう。

誰に	何を相続させたいのか (財産の内容、配分割合など)	理由 (メッセージ)
(例)妻・長男	自宅の敷地と建物を 1/2ずつ	妻の老後の面倒を みてほしい

ワンポイント 本書は、法的な拘束力を持つ遺言書ではありません。遺言書を書く前に、家族などへの想いを整理するためのものです。

23 page

遺言書について (記入日: : : 訂正日: : :)

遺言書を書いてある人は、もしもの時にスムーズに手続きができるように、どのような遺言書があるのかなどについて書いておきましょう。

●遺言の形式

☐ 公正証書遺言

保管場所 _____ 公証役場 _____
作成場所 _____ 番号 _____ 作成日 _____

☐ 自筆証書遺言

遺言執行者

氏名 _____
住所(電話番号) _____

遺言書関係者の氏名・連絡先

◇弁護士・司法書士など

氏名 _____
連絡先(電話番号) _____

◇税理士

氏名 _____
連絡先(電話番号) _____

24 page

「MYライフ&エンディングノート」と「遺言」の違いとは？

「MYライフ&エンディングノート」と「遺言」の違い

一般に「エンディングノート」には法的効力がないので注意が必要です

MYライフ&エンディングノート		遺言（公正証書遺言）
想いや情報を伝える	目的	遺産のわけ方を決めておく
なし	法的効力	あり
特に決まっていない	形式	口述したものを公証人が作成 （証人2人が必要）
いろいろな内容を残せる 気軽に書ける	メリット	遺産分割協議書がいない 不備の心配がない
法的効力がない	デメリット	費用がかかる

ペットのこと、身のまわりのことも気がかりです

ペットも大切な家族

ペットや身のまわりのお願いしたいことを記入しましょう

記入日: _____
訂正日: _____

ペットについて

ペットの名前・種類・ 生年など	ペットの状況として 伝えておきたいこと	もしもの時に 世話を頼む人

かかり医、ペットショップ、ペット用施設の情報

●ペットのお草(もしもの時の埋葬希望)

山

29

[illegible]

そして、自分自身の最期の希望についても

ラストプランニング 《自分らしいお別れの方法》

人生の最期の希望はありますか

ラストプランニング

●葬儀についての希望

葬儀について
☐ 一般的な葬儀 ☐ 家族のみで葬儀
☐ 法要（火葬のみ） ☐ 家族の希望に任せる

形式について
☐ 仏式 ☐ リスト式 ☐ 神道式 ☐ その他（具体的に） _____

おが家の宗派
☐ 宗派・宗派・宗派
☐ 宗派・神社・教会
 住所・電話番号 _____

お葬式について
☐ 予約している ☐ 希望する宗派がある ☐ 高野会に加入している

お葬式	
お葬式 場所	
お葬式 日時	

☐ 家族の希望に任せる
☐ その他 _____

●葬儀費用について

☐ 納家してある

葬儀の費用

お葬式費用の支払について、お葬式費用に追加して支払うこと
☐ 納家してない

(記入例: 〇〇〇)

●喪主について

☐ 決めている

お葬式	お葬式
-----	-----

●お墓についての希望

☐ 先祖代々のお墓 ☐ 生前に用意したお墓 ☐ 新しいお墓

お葬式 場所	
お葬式 場所	
お葬式 場所	

☐ 葬儀費（葬式・納家費など）

お葬式費用

☐ お墓はいいない
☐ 家族の希望に任せる

お葬式費用で支払うこと

ご自身の人生の大切な人たちについても記しておきましょう

大切な人たち

会いたい人やもしものときに連絡してほしい人たちの思い返して

親せき・友人・知人の名簿

もしもの時、必ず連絡してほしい人は、番号に○印をつけてください。

氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
① 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
② 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
③ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
④ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑤ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑥ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑦ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑧ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)

(記入例: 〇〇〇〇)

氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑨ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑩ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑪ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑫ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑬ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)
⑭ 氏名	住所／電話番号	関係・団体名・メモ (どこで知り合った人か)

30
page

31
page

いつもはなかなか言葉にできないけれど、伝えたいことはありませんか

大切な人に伝えたい想い

家族や親しい人へメッセージをのこしておきましょう



32
page



さいごに

今日が「人生最後の日」だとしたら

人生を振り返ったときに後悔するのは

「したこと」よりも「しなかったこと」

健康を大切に
しなかったこと

自分の
やりたいことを
やらなかったこと

夢をかなえられな
かったこと

行きたい場所に
旅行しなかったこと

愛する人に
「ありがとう」と
伝えなかったこと

「これまで」を振り返り、「今」のご自身の気持ちを大切に
「これから」の計画を立てる一助となりますように

ご清聴いただき誠にありがとうございました

- ・税務上の取扱いについては、2024年2月現在の税制に基づくものであり、今後、税制の変更に伴い取扱いが変わる場合があります。個別の取扱いにつきましては、所轄の税務署等にご確認ください
- ・公的介護保険制度等に関する記載は、2024年2月現在の制度に基づくものであり、将来変更される可能性があります

2024年4月 二2400148営教

明治安田生命保険相互会社

本社 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
TEL 03-3283-8111 (代表)

ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>