

受付時間 月曜日～金曜日 9時～16時
土曜日9時～12時 13時～16時
相談電話 088-823-9433

「終活」について考えてみよう！

町内会では、回覧をお願いします

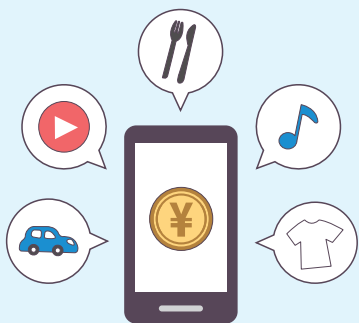
終活とは、人生の終わりについて考え、備える活動のことです。
遺された家族の負担を軽減するとともに、これまでの自分の人生を振り返り、残りの人生を充実させるための前向きな活動でもあります。
消費生活センターにも、終活に関係する相談が寄せられます。



高知市ホームページ

例えば デジタル終活

インターネットが普及した現代社会ならではの遺品として、「デジタル遺品」があります。故人がネット上に保有していた資産のデータやサブスクリプションを契約していた場合のアカウント等を指す言葉ですが、遺族がデジタル遺品の内容が分からず、相続や解約の手続きに困るケースがみられます。



事例 1

故人が利用していたネット銀行の手続きをしたいが、スマホの画面ロックを解除できず、契約しているネット銀行が分からない。

事例 2

故人が契約していたサブスクリプションを解約したいが、IDとパスワードが分からず、手続きができない。

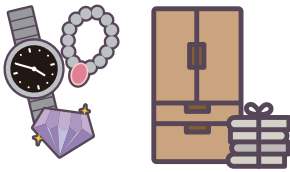
こうしたトラブルを防ぐために、デジタル終活の必要性が高まっています。

デジタル終活の方法

- ① 遺族がスマホやパソコンのロック解除ができるようにしておく。
- ② 契約中のサービス名・ID・パスワードを整理しておく。
- ③ スマホ等のアカウントにアクセスできる人を指名するサービスを活用する。(スマホのソフトウェア提供事業者では、契約者の死後にそのアカウントにアクセスできる人を設定するサービスを提供している。)
- ④ ①～③を紙のエンディングノートに書いておく。
※ エンディングノートとは、もしもの時に備えて、自分の情報や希望などを書き記しておくノートのことです。



消費に関する終活

チェック	項 目	内 容
☐	身辺整理 	身の回りの物品を仕分けして、不要な物を処分・売却して、家の中をすっきりさせる。 ● 訪問買取業者を利用する場合は、契約書をもらう。 ● 不用品の廃棄は、一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼する。
☐	財産整理 	財産の目録を、契約先や手続方法を含めて作成する。 ・ 預貯金・証券・貴金属・生命保険・損害保険・暗号資産・不動産 ・ 借金・ローン・保証人など 必要に応じて遺言書を作成する。

その他 いろいろ

チェック	項 目	内 容
☐	老後の生活設計 	自宅で暮らし続ける場合、施設に入所する場合の両方を想定する。 ● 住居関係の契約先と支払方法のリストを作成する。 ・ 電気・ガス・電話・インターネット・火災保険 ● 施設での生活費を試算して、経済的に利用可能か検討する。
☐	ペットの世話 	大切なペットの世話ができなくなったときに有料サービスを利用する。または前もって引き取り先を確保しておく。
☐	死後の方針 	葬儀やお墓(納骨方法)の費用と希望を伝えておく。 冠婚葬祭互助会の会員になっている場合は契約情報が分かるようにしておく。

以上のこともまとめて、エンディングノートに書くと、家族の役に立つと思います。一度まとめたら、状況に応じて修正していきましょう。

- 終活のサポートやサービスを利用する場合は、サービス内容や必要な金額等を確認の上、信頼できる会社・団体と契約しましょう。
- 認知症、知的障害、精神障害などの理由で、ひとりで決めることに不安のある方々を法的に保護し、ご本人の意思を尊重した支援(意思決定支援)を行う成年後見制度があります。必要に応じて、利用を検討してください。

消費生活に関する
困りごとのご相談

高知市消費生活センター
☎ 088-823-9433

