

終活について調べる

介護や医療、葬儀など、人生のラストステージを迎えるにあたって準備する活動を「終活」といいます。自分らしい人生を送るためにどんなことに備えればよいか、調べるための方法をご案内します。

<目次>

1. 県立図書館で所蔵している関連図書
 - (1) 終の住まいと医療・介護
 - (2) 相続・遺言・生前整理
 - (3) 葬儀とお墓
2. 雑誌の関連記事を調べる
3. インターネットで調べる

1. 県立図書館で所蔵している関連図書を探す

千葉県立図書館に所蔵している資料は、千葉県立図書館HP「[図書・雑誌・視聴覚資料検索](#)」から探すことができます。検索項目を「全項目」にして、キーワードで検索すると、資料を見つけることができます。※「書名」で検索すると、資料が出てこない場合があります。

また「[千葉県内図書館横断検索](#)」からは県立図書館と県内市町立図書館（一部未参加）の蔵書が一度に検索できます。県立図書館は専門書が多く、市町村立図書館等は実用書が多いので使い分けましょう。

(1) 終の住まいと医療・介護

(キーワードは「終活」、「高齢者住宅」、「介護施設」、「介護保険」、「高齢者福祉」、「リビングウィル」、「終末期医療」、「人生会議」など、分類は「367.7」、「369.26」など)

書名	出版情報	所蔵情報
終活！ 送る人送られる人もホッと満足できる本	後閑愛実著 明日香出版社 2022	東 3677/166
多くの看取りを経験した看護師の立場から、様々な事例を紹介しています。巻末には、延命治療や最期の過ごし方など、元気なうちに家族と話し合っておきたい「看取りに備えるチェックシート」もついています。		
事例解説高齢者からの終活相談に応えるための基礎知識	相原佳子編 青林書院 2018	東 3677/165
終の住処の問題から介護保険、遺言、成年後見、事業継承など、終活にまつわる基礎知識をまとめた本。弁護士や司法書士など実務者向けですが、当事者にとっても役立つ一冊です。		
ひとりでも最後まで自宅で	森清著 教文館 2019	東 36926/391
高齢者の3~4割が単身生活者である現代日本で、高齢者のひとり暮らしをめぐる課題と対策について考察し、孤立することなしにひとりで暮らすためのコツを紹介しています。		

書名	出版情報	所蔵情報
おひとりさまの終の住みか	中澤まゆみ著 築地書館 2015	東 3653/59
「第1章 自宅に住み続ける」、「第2章 高齢者住宅に住む」、「第3章 介護施設に住まう」、「第4章 とともに暮らす」の構成で、自分らしく安らかに最期まで暮らせる高齢期の「住まい」を考察しています。		
成年後見の法律相談 新版	赤沼康弘編著 学陽書房 2022	中 32465/45
成年後見の実務について、Q&A方式で解説しています。資料編に手続きに役立つ書式集を掲載しています。		
あなたらしい最期を生きる本	奥井謙仁著 ハート出版 2009	東 49015/170
終末期医療について、病院での治療や手術、告知後のケア、在宅での訪問診療などわかりやすく解説しています。		

その他、千葉県立図書館HP調べ案内(パスファインダー)「成年後見制度について調べる」「医療情報」「病院」「認知症について調べる」などもご覧下さい。

(2) 相続・遺言・生前整理

(キーワードは「相続」、「相続法」、「相続税」、「生前贈与」、「遺言」、「公正証書」、「デジタル遺品」、「断捨離」、「死後事務委任」、「空き家問題」、「エンディングノート」、「自分史」など、分類は「324」、「324.7」、「324.77」、「367.7」、「367.75」など)

※法律や税制は改正になることがあります。最新情報はインターネットなどで確認しましょう。

書名	出版情報	所蔵情報
相続の諸手続きと届出がすべてわかる本 '22~'23年版	河原崎弘監修 成美堂出版 2022	中 3247/41/22
相続や相続税の基本知識、手続きガイドと合わせ、生前対策の基本知識、生前対策ガイドも収録しています。		
自分と家族の生前の整理と手続き	文響社 2022	東 3677/167
今すぐ行う資産整理から、医療・介護や葬儀など万が一に備える手続き、相続に備える生前贈与や遺言、老後資金や住まいなど幅広い分野をQ&A形式でわかりやすく解説しています。		
終活にまつわる法律相談 遺言・相続・相続税 3訂	安達敏男著 日本加除出版 2019	東 3247/77/19
終活、遺言、相続人、相続財産、遺産分割、相続税の各章ごとに、Q&A形式で分かりやすく解説しています。		
おひとりさまの死後事務委任 第2版	島田雄左著 税務経理協会 2022	中 36775/8
単身者の終活で知っておきたい成年後見、身元引受・身元保証、遺言、信託、死後事務委任の5つの制度を紹介。中でも近年注目されている死後事務委任契約について実際の活用例とともに詳しく解説しています。		
デジタル遺品の探しかた・しまいかた、残しかた+隠しかた	伊勢田篤史著 日本加除出版 2021	中 00760/79
デジタル遺品への対応方法について遺族向けに編集された本ですが、本人のデジタル終活にとっても役立つ一冊です。SNS、投資や資産運用、キャッシュレス決済サービスなど、状況別の事例が載っています。		

その他、千葉県立図書館HP調べ案内(パスファインダー)「相続・遺言について調べる」、「自分史」などもご覧下さい。

(キーワードは「葬式」、「葬儀」、「葬送」、「供養」、「自然葬」、「墓」、「墓じまい」、分類「385.6」など)

書名	出版情報	所蔵情報
葬儀・法要・お墓・相続の心得事典 本人と家族が納得できる	二村 祐輔監修 池田書店 2018	東 3856/90
臨終～葬儀、四十九日～埋葬までの流れ、死後に必要な手続き、遺産相続などについて解説しています。		
葬儀・墓地のトラブル相談 Q&A 基礎知識から具体的な解決策まで 第2版	長谷川 正浩編 民事法研究会 2021	中 3856/44/21
葬儀や墓地をめぐるトラブルについて Q&A 形式で解説。葬儀ローンなど新たなトラブルも取り上げています。		
お墓に入りたくない!散骨という選択	村田ますみ著 朝日新聞出版 2013	中 3856/40
近年増加している散骨について、その背景や散骨を行う際の手続きや注意点などを詳しく紹介しています。		
<ひとり死>時代のお葬式とお墓	小谷みどり著 岩波書店 2017	中 3856/51
ひとりで人生の最期を迎える人が多くなっている現在、死後の備えをどうすればよいのか、今後の葬儀はどうなっていくのか等、具体的な事例とともに紹介しています。		

2. 雑誌記事を調べる

・国立国会図書館オンライン (<https://ndlonline.ndl.go.jp/>)

国立国会図書館の所蔵資料や所蔵雑誌の記事等を検索できるデータベースです。雑誌記事は学術雑誌や専門誌の他、週刊誌などの一般総合誌も収録しています。「雑誌記事」の「詳細検索」からは、掲載誌名を指定しての検索もできます。収録までタイムラグがあるため、バックナンバーの記事検索向きです。

例)「キーワード：終活」「掲載誌名：週刊」で検索。週刊誌掲載の関連記事がヒットします。

- ・「“終活” うんざり “就活” しよう！」(『週刊朝日』2023年3月10日号)
- ・「エンディングプランから遺品整理まで 暗中模索の自治体の終活支援」(『週刊ダイヤモンド』2022年7月16・23日号)
- ・「「子供がいない人」のあんしん終活術」(『週刊文春』2020年2月20日号)

・Fujisan.co.jp (<https://www.fujisan.co.jp/>)

雑誌のオンライン書店サイトです。最新号だけでなく、バックナンバーも含めて目次等を検索することができます(掲載期間などは明示されていませんが、紙やデジタルで入手可能なものが掲載されているようです)。表紙の書影データが確認できるものもあります。

例)「キーワード：墓じまい」で検索。例えばこんな記事がヒットします。

- ・「改葬」と「墓じまい」少子高齢化時代のお墓管理」(『明日の友 261号冬』2022.12)
- ・「特集Ⅲ 相続業務周辺の気になる実務 墓じまいの現状」(『税経通信』2020年3月号)
- ・「【ルポ墓じまい】無縁墓が地方で急増／「子孫に負担かけたくない」先祖33体の遺骨を引っ越し／「墓の承継者は長男」ではない」(『AERA』2018年8月20日号)

3. インターネットで調べる

終活に役立つサイトを紹介します。なおインターネットは情報が古いことや信憑性に欠ける場合があるので、下記に挙げたサイトのように信頼できる発信元かどうか確認の上、ご利用ください。

- ・厚生労働省 介護事業所・生活関連情報検索 (<https://www.kai gokensaku.mhlw.go.jp/>)
全国約 21 万か所の介護サービス事業所の情報を検索・閲覧できます。都道府県ごとに「介護事業所」、「地域包括支援センター」、「生活支援等サービス」、「認知症に関する相談窓口」、「住まい（サービス付き高齢者向け住宅）」、「有料老人ホーム」などが検索できるようになっています。
- ・千葉県庁 高齢者福祉課 (<https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/>)
千葉県内の高齢者に関する情報提供や、相談窓口の紹介があります。
- ・WAM NET (ワム・ネット) (<https://www.wam.go.jp/>)
独立行政法人福祉医療機構の運営する、福祉・保険・医療の情報総合サイトです。福祉・介護施設などのサービス提供機関の検索や、行政資料の閲覧等ができます。
- ・国税庁 相続税・贈与税関係 (<https://www.nta.go.jp/publication/pamph/01.htm#a-10>)
相続税・贈与税のあらましや税制改正、特例などをわかりやすく解説したパンフレット、手引き類がまとめられています。
- ・千葉県税理士会 (<https://www.chibazei.or.jp/>)
税の無料相談のお知らせや、各支部の税理士会への案内があります。
- ・知るぽると：金融広報中央委員会 (<https://www.shiruporuto.jp/>)
金融広報中央委員会は暮らしに関わる金融について広報活動を行う団体です。「老後」のページには、「老後資金の準備」、「年金」、「介護」、「相続・遺言」の項目別に情報がまとめられています。
- ・日本公証人連合会 (<https://www.koshonin.gr.jp/>)
日本公証人連合会は、民事に関する法的契約である公正証書を作成する、公証人による全国団体です。全国の公証役場一覧、遺言や任意後見契約手続きのQ&Aなどが掲載されています。
- ・法テラス千葉 日本司法支援センター (<https://www.houterasu.or.jp/chiba/>)
国民向けの法的支援を行う法テラスの千葉支部 HP です。無料法律相談の案内があります。
- ・千葉地方法務局 (<https://houmukyoku.moj.go.jp/chiba/>)
HP右側のバナーに「法務局がつくったエンディングノート」等を掲載しています。

(インターネット最終アクセス：2023年8月30日)

※所蔵館について 中：中央図書館（千葉市） 西：西部図書館（松戸市） 東：東部図書館（旭市）