



特集

2

エンディングノートと遺言書 その使い分け

本田 桂子 Honda Keiko 1級ファイナンシャル・プランニング技能士、行政書士

遺言相続コンサルタントとして、終活や高齢期の相談を数多く手がける。著書に『エンディングノートのすすめ』（講談社現代新書）『その死には、迷惑ですー遺言書と生前三点契約書』（集英社新書）など。



エンディングノートの特徴

エンディングノートとは、将来、自分に万一のことがあったときに備えて、家族やまわりの人に伝えたいことをあらかじめ記入するノートのことです。

「万一のときにどうしてほしいか」ということは、従来、家族と一緒に暮らすなかで自然とまわりに伝わっていたものですが、現代は、少子化や核家族化などさまざまな事情により、家族間のつながりが薄れてきました。そのことが、このエンディングノートが注目を集めている理由の1つだと考えられます。

ここでいう「万一のとき」とは、死後のことだけではなくではありません。エンディングノートには、医療や介護、葬儀、遺産相続、お墓など、高齢期において気になるテーマがすべてとあっていほど盛り込まれています。一見、項目が多くて記入が大変そうですが、通常は簡単な質問に順番に答えていくだけで、1冊のノートが完成するようになっているので、気軽に取り組みます。

「終活に興味はあるけれど、どこから始めればいいのか分からない」という人にも、エンディングノートは向いています。ノートに記入することで終活の内容が具体的にイメージできますし、書くためにいろいろと調べ物をしたり、葬儀会社のセミナーに出席するなど、具体的な行動に結び付きやすいからです。

また、「介護の手続きや財産管理を誰に頼むのか」というように、相手を指定する欄もあるので、将来直面するであろう問題について、自分1人で抱え込まずに、まわりの人の協力をあおぐことにもつながります。

●「何をどう書くか」考える際のポイント

エンディングノートにはたくさんの項目があるので、最初からすべて書こうと思うと挫折しがちです。気がかりなところや、書きやすいところから始めるといいでしょう。参考までに、エンディングノートの一般的な項目を表1にまとめましたので、確認してみてください。

書くときには、漠然と、「誰かにやってもらおう」と考えるのではなく、特定の誰かを想定しながら書くことをお勧めします。そうすることで、より具体的な内容になり、実現可能性が高まるからです。エンディングノートに書かれたことは、誰かがやらなければ実現しないのですから、書くときは相手のことを考えて、自分の希望ばかりを押しつけないように気をつけなければなりません。

例えば葬儀について、予算や戒名の有無、お花や音楽の希望など、細かいところまで書けますが、通常、葬儀の準備は短期間でするものなので、あまりこまごまとした希望を書くと、かえって実現しにくくなる可能性があります。

最近では、お墓や戒名は不要だという人も増えているようですが、その場合は、まわりへの影



項目	内容
プロフィール、 自分史	氏名、生年月日、出生にまつわること、両親・兄弟姉妹・祖父母のこと、家系図、緊急連絡先、学歴・職歴、資格・免許、旅行・引っ越し、ペット、結婚生活、出産・子育て、人生年表など
医療・介護	健康状態（血液型、アレルギーの有無、かかりつけ医、持病、常用薬、健康面で注意が必要なこと）、もしものときの希望（自分の代わりに医療措置について判断してほしい人、病名や余命告知、末期状態の延命措置、臓器提供、献体）、介護について（現在受けている介護サービス、介護をしてほしい相手や場所、介護費用、介護をする人に伝えたいこと）など
葬儀・お墓	生前予約の有無、葬儀の際の宗教、予算、葬儀の場所、戒名、香典、祭壇・飾り付け、花、音楽、お棺に入れてほしいもの、服装（死装束）、喪主・あいさつ・弔辞をお願いしたい人、参列者へのメッセージ、会葬礼品など
気がかりなこと	仕事の処理、ペットの世話、パソコンや携帯電話などの処分、SNSのアカウントの処理、日記・写真の処分、脱退手続きが必要な団体、大切な人へのメッセージなど
アドレス帳	万一のときに知らせてほしい人の連絡先（家族・親戚・友人知人・仕事関係など）
財産管理	預貯金、貸金庫、株式や投資信託、不動産、貸付金、クレジットカード、年金、生命保険、住宅ローンなどの債務など
遺産相続	遺言書の有無、相続人と相続分、遺産相続の指針、形見分けなど

表1 エンディングノートに書ける事柄の例

響についても考えたほうがいいでしょう。なぜなら、もしお墓がなければ、遺骨はどうやって保管するのかという問題も出てきますし、戒名を付けないと、菩提寺から受け入れてもらえない可能性もあるからです。

●内容によって2冊に分ける—情報管理も考えたい

エンディングノートは、何か「万一のこと」が起きたとき、家族などが速やかに取り出して使えるようにする必要があります。例えば、医療・介護に関する項目は、治療を受ける前に医療機関に呈示するべきです。もし「末期状態になったときには延命措置を拒否する」と書いてあったとしても、既に延命措置が始まっている場合は、中止するのは難しいでしょう。

その一方で、お金に関することなど、普段はあまり人に見られないように慎重に保管すべき情報もあります。そのため、できればエンディングノートは「お金に関するもの」（財産管理・遺産相続）と「それ以外のもの」（医療・介護など）の2冊に分けて、前者は鍵のかかった引き出しに入れ、後者は玄関先などすぐに取り出せる場所に置くなどして、別々に保管するのが望ましいといえます。

その際、防犯上、他人に知られては困る秘密の情報はなるべく書かないようにしましょう。例えば、キャッシュカードの暗証番号や、自宅

の金庫の開け方、預金通帳や実印の保管場所などは、普段から家族に口頭で伝え、ノートには「暗証番号は、1で始まる4ケタの番号」というようなヒントの記載にとどめたほうが安全です。

なお、財産リストやアドレス帳など頻繁に書き換える項目については鉛筆書きでもいいのですが、遺産相続など重要な内容については、勝手に書き換えられないようにボールペンなど消えにくいものを使い、書き変えるときは二重線で消して記述内容を残すことをお勧めします。記述内容が変造されると、例えば遺産相続の場合、相続人同士がもめる可能性があるからです。加えて、記入あるいは訂正を入れるときは、それがいつの時点での意思表示であるか分かるように、各ページに日付を入れるのが望ましいといえます。それが10年前のものか、1週間前のものかで、どのように判断すべきかが変わってくるからです。全ページでなくとも、例えば遺産相続や延命措置の希望など、本人の意思決定が重要なものについては日付を書いたほうがいいでしょう。

遺言書の特徴

一方、遺言書は、民法で定められた死後についての意思表示です。遺言書に書いて法的効力があるのは、財産の処分方法や子どもの認知な



ど、いくつかの項目に限られています。

一般的な遺言書には、大きく分けて、自分ですべての文章を書く「自筆証書遺言」と、法律の専門家である公証人に公証役場で作成してもらった「公正証書遺言」の2つがあります。自筆証書遺言のほうが手軽に作れますが、もし形式上ミスがあると無効になってしまうことと、死後に遺言を実行するための手続き（家庭裁判所の検認）には時間がかかるため、公正証書遺言のほうが家族にとってはありがたいでしょう。また、自筆証書遺言の場合、「本当にその人が書いたのか」「誰かに無理やり書かされたのではないか」と相続人から疑われ、相続手続きがスムーズにいかない場合もあります。

遺言書を書く際は、なぜそのように希望するのかという「理由」についても書くことが大切です。例えば、財産を特定の人に相続させる場合、その理由を書くことで、他の相続人を納得させることができ、トラブルが生じにくくなると考えられます。

エンディングノートと遺言書の違い

最後に、両者の違いをまとめておきます（表2）。

▶遺言書と異なり、エンディングノートには法的効力（まわりの人への強制力）がない。

遺産相続や子どもの認知など、強制力を持たせたい事柄については、エンディングノートに書くだけでなく、遺言書も作る必要があります。

またエンディングノートでは、将来、認知症などで判断能力が衰えたとき、自分の代わりに財産管理や治療方針の決定をしてくれる人について指定できますが、そこに強制力を持たせるには、「任意後見契約書」という書類を公証役場で作る必要があります。

身体が不自由になったり、寝たきりになったときの財産管理などを、特定の人に頼みたい場合も同様です（「財産管理等の委任契約書」）。

▶遺言書は、死後のことについて。エンディングノートには、生前のことも書ける。

「生前」というのは、例えば、緊急治療を受けるための医療情報や、介護を受けるために必要な情報、財産管理のための情報です。

事故や病気で脳死状態になったときに、人工呼吸などの延命措置を受けないで、自然な死（いわゆる尊厳死）を希望する場合は、ノートに記入するだけでなく、別途、書類（「尊厳死宣言書」や「リビングウイル」といわれるもの）を作成することで希望が叶えられる可能性が高まります（ただし尊厳死については、現在法律がないので、まわりへの強制力はありません）。

▶本人の死後、自筆証書遺言を勝手に開封すると過料に処せられる。しかし、エンディングノートには、そのような制限はない。

以上のように、エンディングノートと遺言書にはそれぞれ違いがあります。どちらもメリット・デメリットがあり、私は補完し合う関係にあると考えています。エンディングノートと遺言書は「車の両輪」です。どちらか1つだけ作れば安心というものではありません。遺産相続など確実に実行してほしいことは遺言書に、葬儀の内容などこまごましたことはエンディングノートに書く、というように使い分けることが大切です。またどちらも、家族関係や財産内容が大きく変動したとき（目安としては生命保険を見直すときなど）に、一緒に内容を見直すとういでしょう。

	エンディングノート	遺言書
法的効力	なし	あり
死後自由に開封できるか	できる	できない（自筆証書遺言の場合）
遺産相続の手続き	できない	できる
医療・介護など生前についての希望	書ける	書けない
まわりの人へのメッセージ	自由に書ける	書けるが、一般的には遺産相続に関することが中心

表2 エンディングノートと遺言書の「違い」