

終活白書 2024





この白書のコンセプト

日本では年間1400万人を超える方が亡くなられる「多死社会」を迎え、「終活」の重要性がますます注目されています。しかし、現実には「残された家族に迷惑をかけたくない」というご本人の意向や、経済的な不安を煽る関係者によって、葬儀やお墓に対する風潮が「安さ」や「シンプルさ」に偏りがちです。これにより、価格を重視した選択が増えている現状が見受けられます。一方で、時代とともに葬儀やお墓のあり方は変化し、私たちは新たな転換期を迎えています。この時期にこそ、一度立ち止まり、葬儀やお墓の本来の意味を改めて考えることが大切です。

そこで、今回ニチリョクは「終活白書 2024」を制作し、現代の終活の実態をまとめました。白書を通じて、終活に対する理解を深め、今後のライフプランに向き合うきっかけを提供できればと考えています。

A photograph of an elderly couple sitting at a desk, looking at a laptop. The man, on the left, has grey hair and is wearing a blue and white striped shirt. The woman, on the right, has short, curly white hair and is wearing a white top. Both are smiling warmly at the camera. The background is softly blurred, showing a home interior with a bookshelf and some greenery.

500名の終活者を対象にした全国統一終活テストを実施

「終活白書 2024」は、全国の65歳以上で終活を実施している500名を対象に行った調査結果をまとめたものです。本白書では、終活に関する2つの重要な側面について深く掘り下げています。

【終活実践 編】

まず、終活をどの程度正しく実践できているかを確認する「終活実践 編」。このテストでは、葬儀やお墓の準備、財産や遺言書の整理など、実際に終活を進める際に必要な手続きや行動の状況を可視化しました。

【終活知識 編】

終活に関する正しい知識をどの程度持っているかをテストする「終活知識 編」では、終活の基本的な概念や手続き、法的な側面など、終活に関する知識を問う内容で理解度を確認しました。

この2つのテストを通じて、実際に終活を進めている方々がどのような課題に直面しているのか、また終活に関する知識と実践の間にどのようなギャップが存在するのかが浮き彫りになりました。さらに、テスト結果を分析することで、終活に取り組む際の注意点や改善点を見つけ出し、終活をより円滑に進めるためのアドバイスや指針を提供しています。

「終活白書 2024」は、現代の終活の実態を明らかにすると同時に、終活をこれから始める方々に向けてのガイドラインとなることを目指しています。終活を通じて、ご自身の人生の締めくくりを安心して迎え、残されたご家族の負担を軽減するための一助となることを願っています。

調査概要

調査手法：インターネットでの調査

対象者：65歳以上・終活実施者

人数：500名

調査期間：2024年8月28日～9月1日



終活白書 2024 CHAPTER

CHAPTER 1

正しい終活できていますか？ 終活実践 編

500名を対象に、財産整理や医療・介護の意思表示、葬儀やお墓の準備など、具体的な行動に焦点を当て、終活がどれほど実践されているのかを調査しました。

CHAPTER 2

正しい終活を知っていますか？ 終活知識 編

500名を対象に、財産や法的手続き、医療・介護の選択肢、葬儀の選び方など、終活に関する幅広い知識の理解度をテスト形式で調査しました。

CHAPTER 3

ニチリョクが提唱する 家族と話し合う終活 編

CHAPTER 1,2の結果を踏まえ、ニチリョクが提唱する家族と終活について解説します。

CHAPTER

1

正しい終活できていますか？

終活実践 編

終活実践 編 テスト内容

この調査は、ニチリョクが考える「理想の終活」の実践状況を調査するためのもので、合計25項目からなる質問表を使用しています。質問内容は、財産管理や医療・介護の希望、葬儀・お墓の手配、家族とのコミュニケーションなど多岐にわたります。終活の実施度合いを総合的に把握し、適切な計画を立てるための指針となるものです。

ジャンル	項目	No	質問
エンディングノート	人生の振り返り	1	人生を振り返り、家族への思いを書き記すエンディングノートは作成していますか？
		2	エンディングノートを誰かに相談したり、家族に見せていますか？
医療・介護	医療・介護の意思表示	3	終末医療・介護に関する希望を文書にしていますか？
		4	終末医療・介護に関する考えを家族と共有していますか？
人間関係・感情面	人間関係の整理	5	自分が亡くなった後に知らせてほしい人、立ち会ってほしい人などを家族に伝えていますか？
		6	日頃より大切な人に感謝の気持ちを伝えていますか？
	残された家族に対するケア	7	自分が亡くなった後に家族が払う相続税について考えたことがありますか？
		8	家族が継続して利用できる支援サービスや相談先をリストアップしていますか？
生活・住まい	身辺整理の実行	9	大切な物について、形見分け、処分することなどを考えていますか？
		10	身の回りにある不用品の整理を定期的に行っていますか？
	デジタル遺品の整理	11	すべての財産（不動産、預貯金、株式など）について、財産目録は作っていますか？
		12	デジタル遺品（パソコン、スマホ、オンラインアカウントなど）をリスト化していますか？
経済・財産管理	財産の整理	13	財産の評価を定期的に行っていますか？
		14	財産目録やデジタル遺品のID/パスワードなどの家族への引継ぎ方法は決めていますか？
	生前贈与の計画	15	生前贈与と遺産相続についてのタイミングを考えていますか？
		16	生前贈与と遺産相続について、家族と相談をしていますか？
	重要書類の保管	17	重要書類を一箇所にまとめて保管していますか？
		18	重要書類（契約書、保険証書、年金手帳など）の場所を家族に知らせていますか？
法律・手続き	遺言書の作成	19	遺言書を作成していますか？
		20	遺言書の書換や更新を行っていますか？
		21	遺言書の保管場所を家族に知らせていますか？
葬儀・埋葬	葬儀の希望	22	自分の葬儀の希望（形式、場所、参列者など）を家族と話し合っていますか？
		23	葬儀に関する費用の準備は済んでいますか？
	お墓の準備	24	家の祭祀継承（先祖代々のお墓を守り受け継いでいくこと）について家族と話し合っていますか？
		25	お墓の場所や権利証については家族と共有していますか？

終活実践 編での結果は、

25点満点中

平均点12点

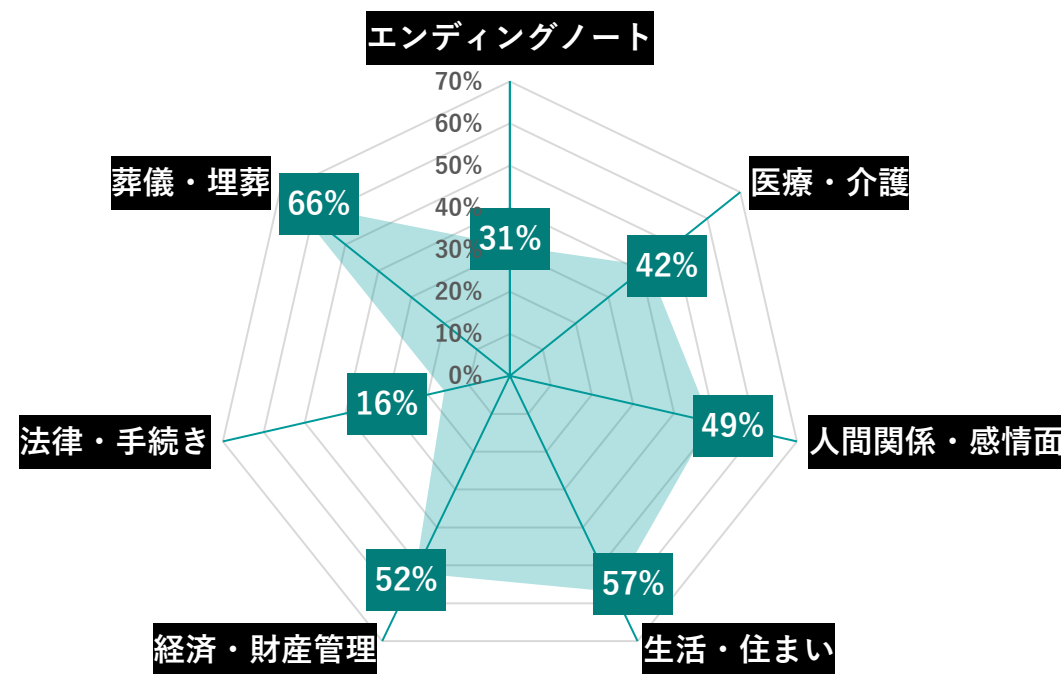
(理想の終活実践率 48%)

葬儀・埋葬の進捗は高い一方で、法律・手続き関連が課題に

このチャートは、終活における各ジャンルの実践率を視覚的に示したものです。25個質問に対して、平均点は12点（実践率48%）という結果になりました。最も実践率が高いのは「葬儀・埋葬」に関する項目で、66%の人が準備を進めています。次いで、「生活・住まい」が57%、「経済・財産管理」が52%と、生活面や財産に関する準備が比較的進んでいることがわかります。一方、実践率が低いジャンルには「法律・手続き」

（16%）や「エンディングノートの作成」（31%）が挙げられ、法的な準備やエンディングノートの作成がまだ進んでいないことが示されています。「医療・介護」については42%、「人間関係・感情面」については49%と、中程度の実施率が見られます。全体として、葬儀や生活に関する準備は進んでいるものの、法律や書面に関する準備が遅れていることが終活の課題として浮き彫りになっています。また、家族と話し合いをしながら終活をしているかどうかを聞く10問（前頁Q2,4,5,14,16,18,21,22,24,25）に対しての実践率は48%にとどまり、家族と十分な話し合いをしないまま終活を行っている人が多数いることがわかりました。

ジャンル別実践率レーダーチャート



実践率ランキング (TOP 5)

- 1 位：身の回りにある不用品の整理を定期的に行っている (83%)
- 2 位：重要書類を一箇所にまとめて保管している (77%)
- 3 位：葬儀に関する費用の準備を済ませている (75%)
- 4 位：重要書類の場所を家族に知らせている (74%)
- 5 位：お墓の場所や権利証については家族と共有している (70%)

実践率ランキング (ワースト 5)

- 1 位：遺言書の書換や更新を行っている (11%)
- 2 位：遺言書の保管場所を家族に知らせている (17%)
- 3 位：遺言書を作成している (20%)
- 5 位：エンディングノートを誰かに相談したり、家族に見せている (21%)
- 5 位：家族が継続して利用できる支援サービスや相談先をリストアップしている (21%)

身の回りの整理や財産管理の進捗はある一方で、課題も

終活における実践状況を見ると、多くの方々が終活の基本的な部分には取り組んでいることが明らかです。たとえば、身の回りの整理に関しては、**83%**の人が不用品の処分を定期的に行っており、生活環境を整えるという重要なステップは進んでいます。また、**77%**の人は、重要書類を一箇所にまとめて保管しており、財産や遺産に関する情報の管理がしっかりと行われていることがわかります。さらに、**75%**の人が葬儀に関する費用の準備を済ませており、家族に対する経済的な負担を軽減するための対策も着実に進められています。

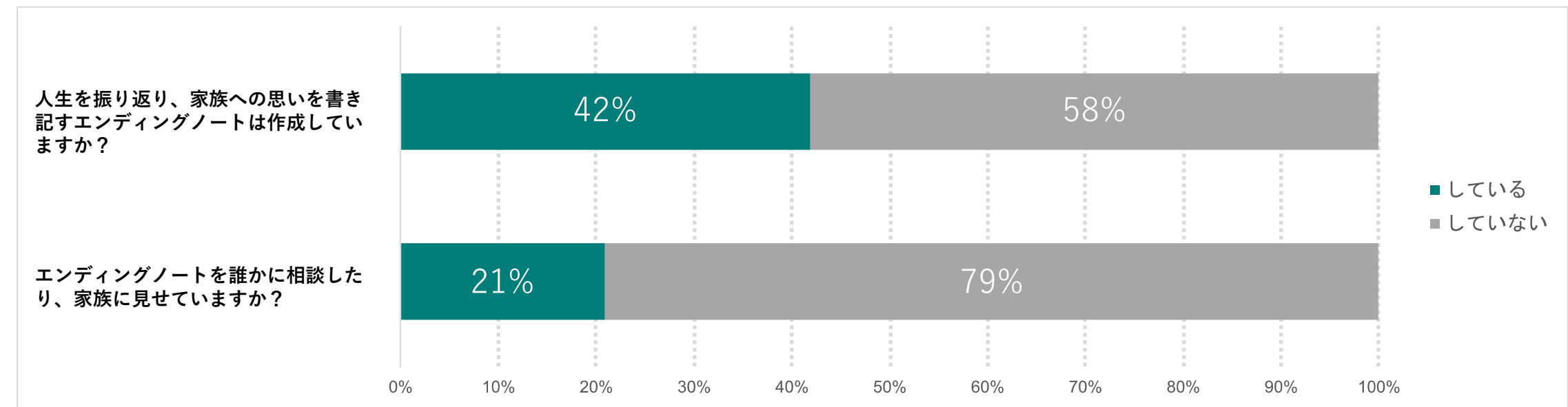
一方で、終活の中でも遺言書に関する取り組みはまだ大きな課題が残っています。遺言書の書換や更新を行っている人はわずか**11%**にとどまり、意思を反映した文書の管理が非常に不十分であることがわかります。さらに、遺言書の保管場所を家族に知らせている人は**17%**しかおらず、必要な時に家族が適切に対応できる環境が整っていない現状が浮き彫りになっています。遺言書そのものを作成している人も**20%**に過ぎず、終活の中でも特にこの分野での取り組みが遅れていることが明らかです。

これらの結果から、身の回りの整理や財産管理に関しては一定の進捗が見られる一方で、遺言書の作成やその共有といった、より深い部分の終活についてはまだまだ取り組みが不足していることが課題であることがわかります。

終活実践 編 ～エンディングノート～

エンディングノートの作成は半数以下。家族や第三者への共有は約2割にとどまる

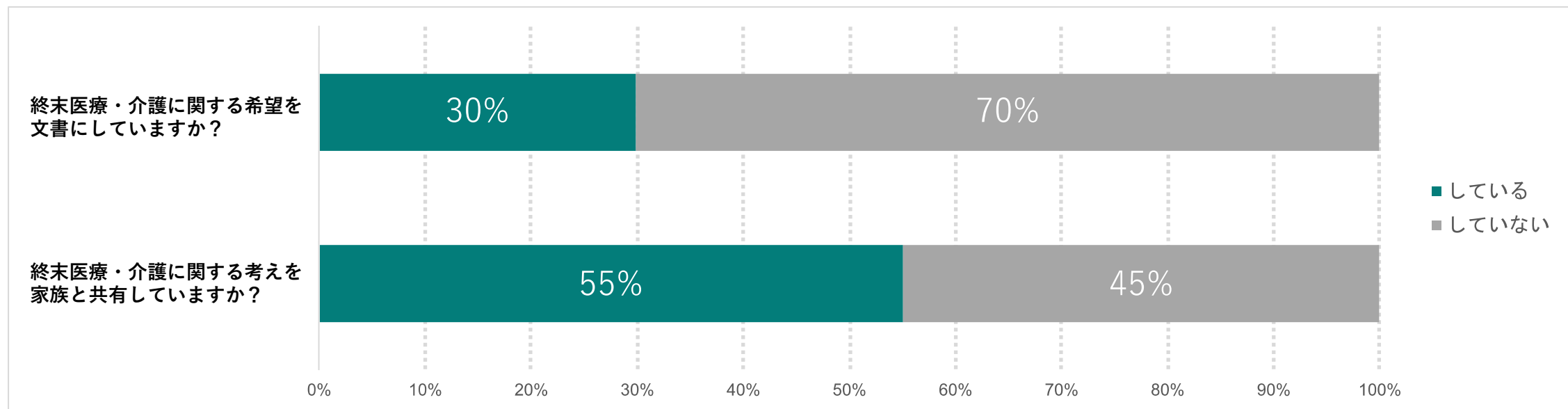
人生を振り返り、家族への思いを書き記すエンディングノートを作成していると答えた人は42%にとどまり、過半数の58%はまだ作成していないことがわかります。これは、多くの人が終活に対して意識を持っている一方で、具体的な行動に移せていない人が多いことを示しています。さらに、エンディングノートを誰かに相談したり、家族に見せていると答えた人はわずか21%であり、79%の人は家族に共有していないことが明らかになっています。これは、エンディングノートの家族や第三者との共有が進んでいない実態を示しています。



終末医療や介護の考えを半数以上が家族に共有しているが、3割しか文書化できていない

終末医療・介護に関する希望を文書化していると答えた人は30%にとどまっており、70%の人はまだ具体的な希望を文書にしていないことがわかります。これは、終末医療や介護について考えてはいるものの、具体的に記録を残す段階まで進んでいない人が多いことを示しています。一方で、終末医療・介護に関する考えを家族と共有している人は55%と、文書化している割合よりも多いことがわかります。これは、文書にしていない場合でも、口頭で家族と話し合っている人が一定数いることを示しており、共有の重要性は認識されつつあると言えます。しかしながら、45%の人はまだ考えを家族と共有していないため、終末期の医療や介護における意思疎通の不足が今後の課題として浮かび上がっています。

この結果から、終末医療や介護に関する希望や考えを文書化し、家族と話し合うことが、今後の終活において重要なステップであることがわかります。

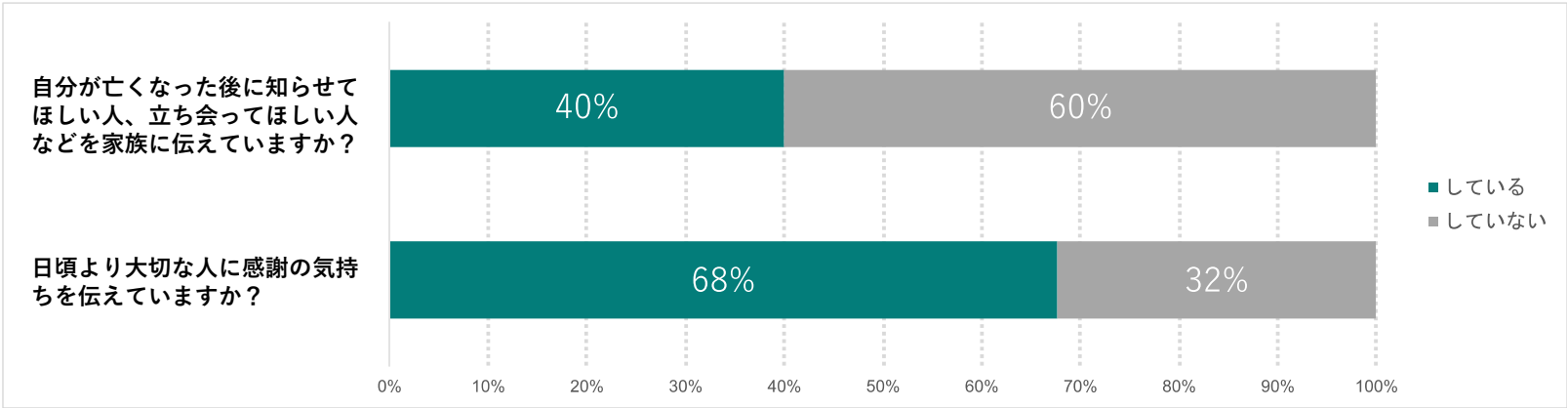


終活実践 編 ～人間関係・感情面～

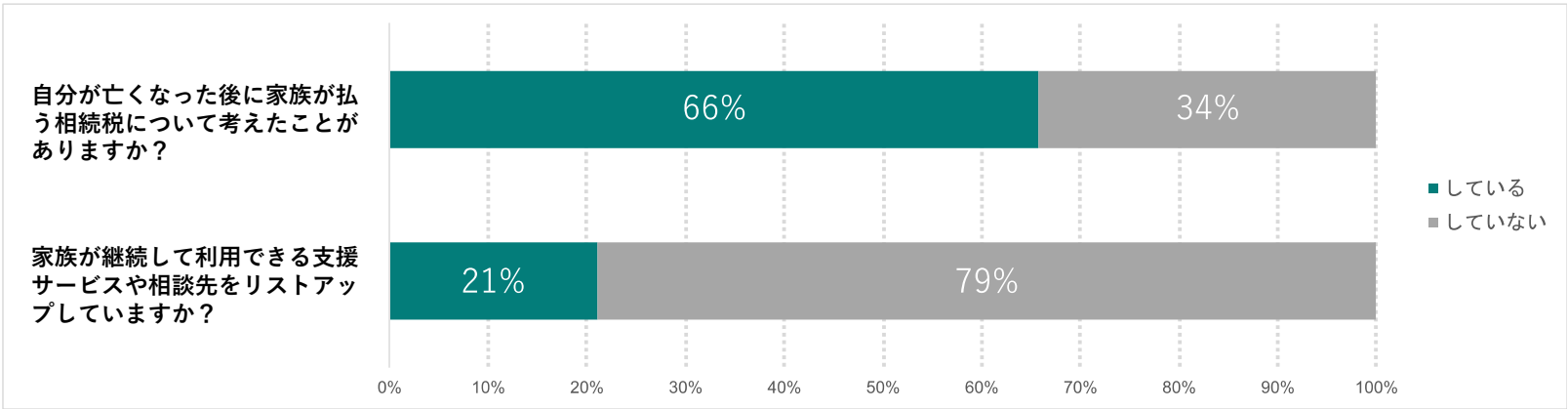
人間関係の整理や残された家族に対するケアは進んでいる一方で、支援サービスや相談先の具体的な準備が進んでいない

まず、自分が亡くなった際に知らせてほしい人や立ち会ってほしい人を家族に伝えている人は40%にとどまり、60%の人はまだ家族にそのような意向を伝えていないことがわかります。一方で、日頃から家族や大切な人に感謝の気持ちを伝えている人は68%と比較的多く、感謝の表現は広く行われていることが示されています。次に、自分が亡くなった後に家族が利用できる支援や相談先について考えたことがある人は66%と多いものの、実際に支援サービスや相談先をリストアップしている人は21%にとどまっており、具体的な準備が進んでいないことが浮き彫りになっています。

人間関係の整理



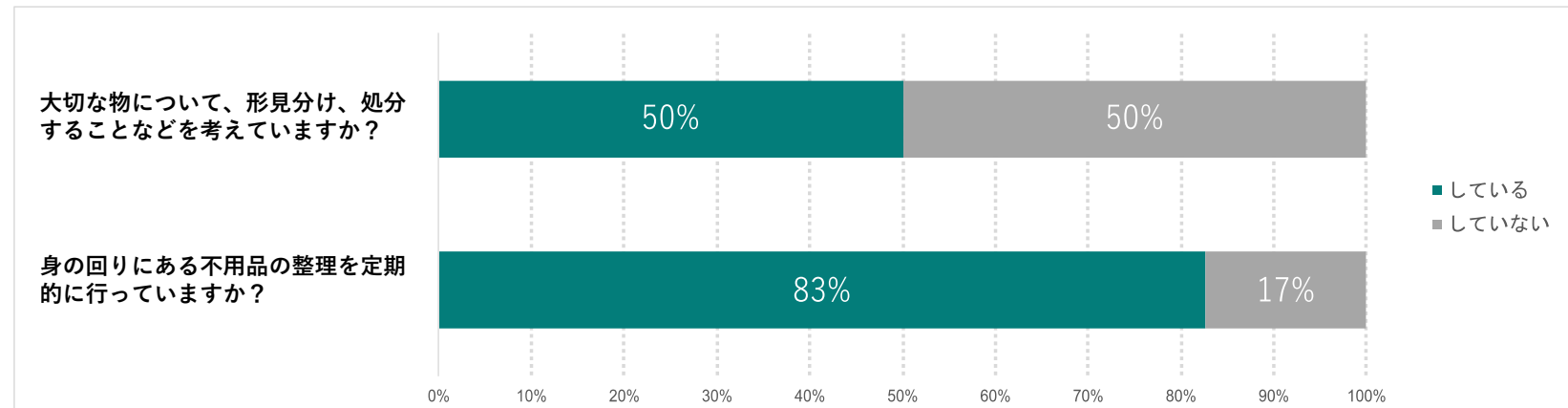
残された家族に対するケア



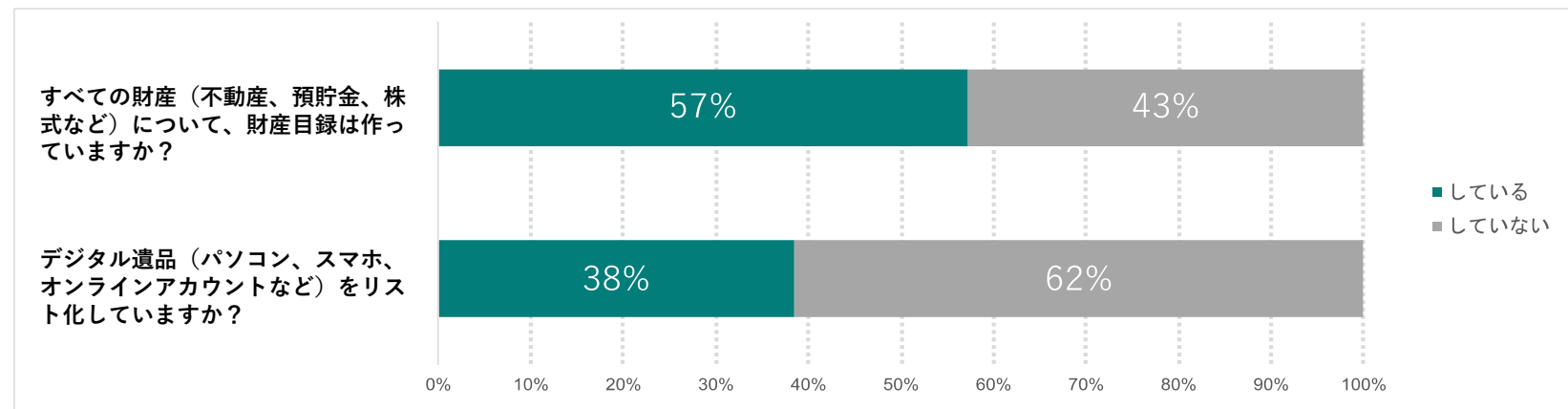
身辺整理など身の回りの整理は積極的、その一方でデジタル遺品の整理・管理は遅れが

この調査結果では、大切な物や不用品の整理、財産とデジタル資産の管理に対する意識に興味深い傾向が見られました。まず、「大切な物の見直しや処分」については50%の人が実施しており、「不用品の整理」を定期的に行っている人は83%に上りました。また、「財産目録の作成」については57%が対応している一方、「デジタル資産のリスト化」に関しては38%しか行っておらず、まだ意識が低いことが明らかになりました。物理的な整理に比べ、デジタル資産の管理に遅れがあることが伺えます。

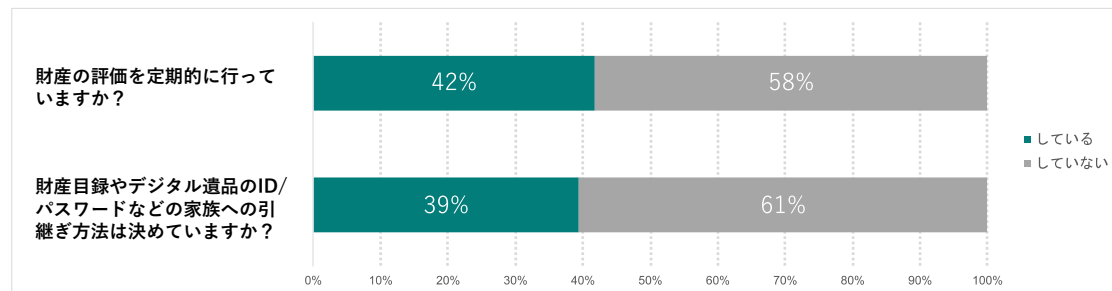
身辺整理の実行



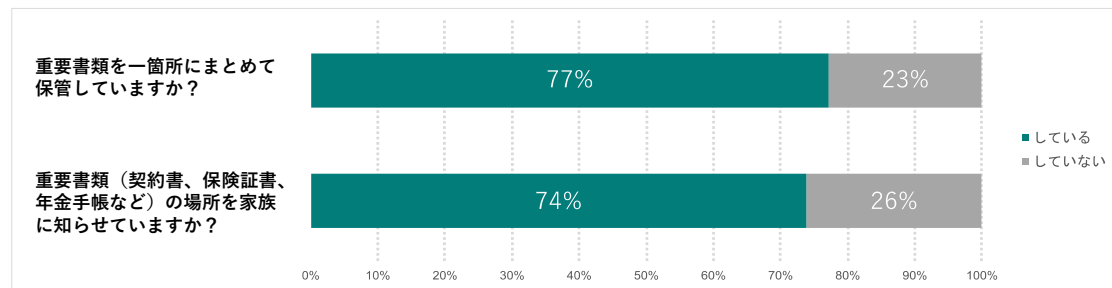
デジタル遺品の整理



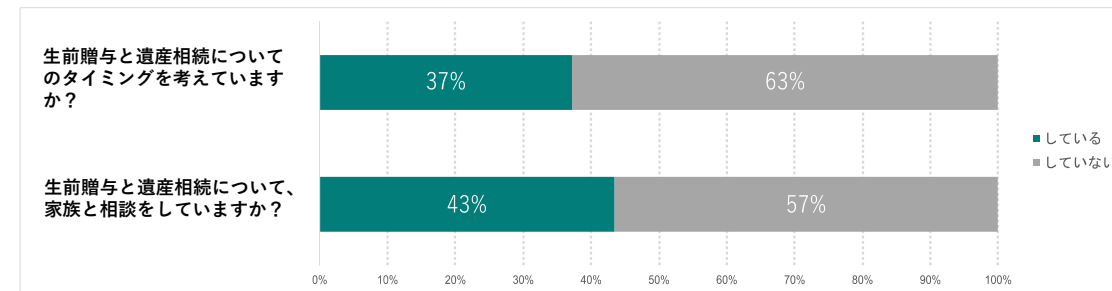
財産の整理



重要書類の保管



生前贈与の計画



重要書類の保管は高い実施率、一方で半数以下が財産整理や生前贈与の計画を未着手

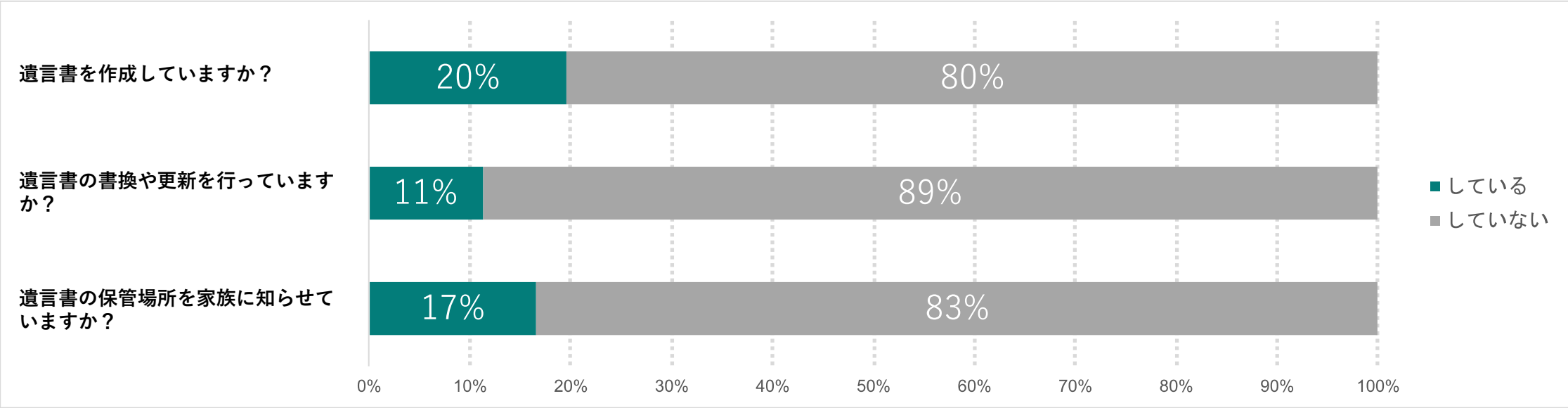
この調査結果では、財産管理や重要書類の整理に関する意識が示されています。まず、「財産の管理を定期的に行っているか？」という質問には42%が「している」と答えましたが、58%は「していない」との結果となりました。また、「デジタル資産のパスワードなどの保護に関する情報整理」については39%が実施しているものの、61%は未実施であることがわかります。

さらに、「重要書類と金融情報にタイミングを考えているか？」という質問では、37%が「している」と答えたのに対し、63%が「していない」と回答しています。また、「重要書類と金融情報の保管について家族と相談しているか？」という質問に対しては、43%が「している」と答え、57%が「していない」との結果が出ました。

最後に、重要書類の保管に関しては、77%が「一箇所にまとめて保管している」と答え、23%が「していない」と回答しています。また、重要書類の場所を家族に知らせている人は74%と高い数字になることがわかりました。

遺言書の作成は2割以下という結果に

この調査結果では、遺言書の作成や管理に関する意識が示されています。まず、「遺言書を作成しているか？」という質問に対しては、20%が「している」と答えましたが、80%の方々が「していない」という結果が得られました。また、「遺言書の修正や更新を行っているか？」という質問に関しては、わずか11%が「している」と答え、89%は「していない」と回答しています。さらに、「遺言書の保管場所を家族に知らせているか？」という問いに対しては、17%が「している」と答え、83%の人は「していない」ことが明らかになりました。この結果から、遺言書の作成や管理に関して、まだ多くの人が取り組んでいないことがわかります。

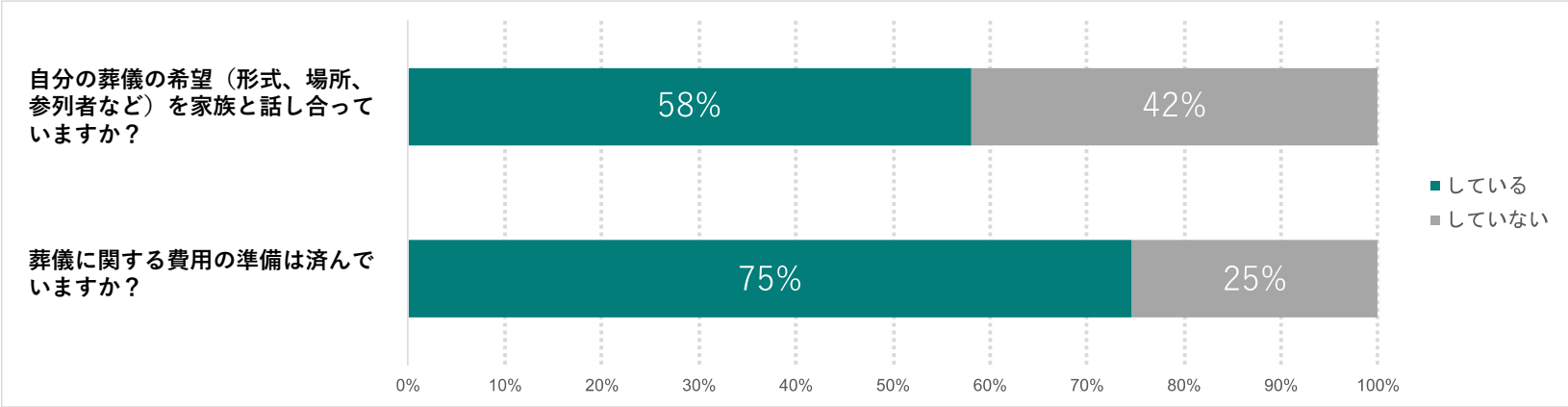


葬儀や家の維持継承に関する話し合いは半数以上進んでいる

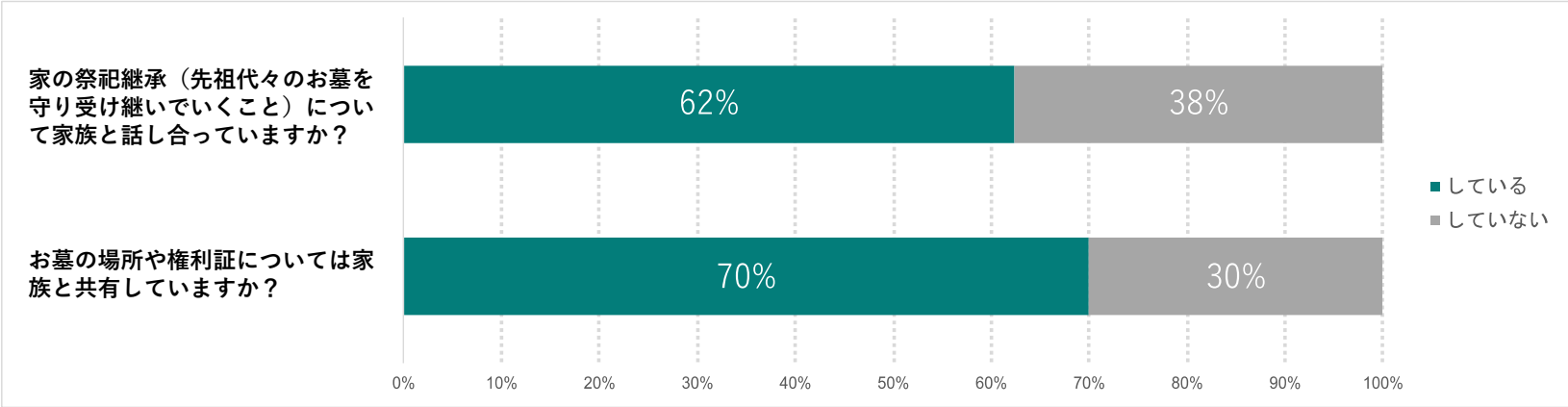
まず、「自分の葬儀の希望（形式、場所、参列者など）を家族と話し合っているか？」という質問に対し、58%が「している」と回答し、42%は「していない」と答えています。また、「葬儀に関する具体的な準備は進めているか？」という問いには、75%が「している」と答え、25%が「していない」ことがわかりました。

さらに、「家の維持継承（先祖代々のお墓を守り受け継いでいくこと）について家族と話し合っているか？」という質問に対しては、62%が「している」と回答し、38%は「していない」と答えています。また、「お墓の場所や権利については家族と共有しているか？」という問いには、70%が「している」と回答し、30%は「していない」という結果が得られました。

葬儀の希望



お墓の準備



CHAPTER 2

正しい終活を知っていますか？

終活知識 編

終活知識 編 テスト内容

この調査では、終活に関する知識・理解度をテスト形式で調査しました。合計25項目からなる質問表を使用しています。

質問内容は、財産管理や医療・介護の希望、葬儀・お墓の手配、家族とのコミュニケーションなど多岐にわたります。

ジャンル	No	問題	a	b	答え
エンディングノート	1	エンディングノートの有効な活用方法は？	遺言書の下書きとしてまず始める	家族とのコミュニケーションのきっかけと記録	b) 家族とのコミュニケーションのきっかけと記録
	2	エンディングノートをどのように作成するのが理想的ですか？	一人で自分の考えを残す	家族などと一緒に相談しながら作る	b) 家族などと一緒に相談しながら作る
経済・財産管理	3	財産の整理を始める理想的なタイミングは？	60歳（定年を意識した時）	50歳（現役で活躍している時）	b) 50歳（現役で活躍している時）
	4	生前贈与の非課税枠は年間いくらまで？	110万円	120万円	a) 110万円
	5	重要書類の保管場所として適しているのは？	自宅の金庫や銀行などの貸金庫	自分だけが知っている秘密の場所	a) 自宅の金庫や銀行などの貸金庫
	6	相続税の基礎控除額は？	3000万円 + 600万円 × 法定相続人の数	2500万円 + 500万円 × 法定相続人の数	a) 3000万円 + 600万円 × 法定相続人の数
	7	財産目録を作成する際に最も重要なのは？	すべての財産を網羅すること	財産の評価額を記載すること	a) すべての財産を網羅すること
医療・介護	8	認知症にならないための心構えとは？	バランスの良い食事と運動習慣	コミュニケーションはほどほどにマイペース	a) バランスの良い食事と運動習慣
	9	リビングウィルとは何を指す？	介護施設の契約書	終末医療に関する宣言書	b) 終末医療に関する宣言書
	10	介護保険の申請は何歳から可能？	40歳	65歳	a) 40歳
	11	家族や医師、介護者などに自身の医療介護の希望を表明し、話し合うことをなんという？	リビングウィル	アドバンス・ケア・プランニング	b) アドバンス・ケア・プランニング
生活・住まい	12	成年後見制度の対象は？	65歳以上の高齢者	判断能力が不十分な人	b) 判断能力が不十分な人
	13	身辺整理「断捨離」の第一歩は？	家具の配置換えで不用品を見つける	自分で捨てられないものを見つける	b) 自分で捨てられないものを見つける
	14	デジタル遺品とは何を指す？	データが保存されたデジタル機器	デジタル機器に保存されたデータやインターネットサービスのアカウント情報など	b) デジタル機器に保存されたデータやインターネットサービスのアカウント情報など
	15	住宅ローンを完済したら必要な手続きは？	登記の変更	家の保険の見直し	a) 登記の変更
葬儀・埋葬	16	住居の片付けを専門に行うサービスは何と呼ばれる？	ハウスクリーニング	生前（遺品）整理代行サービス	b) 生前（遺品）整理代行サービス
	17	葬儀の形式として一般的なものは？	葬儀告別式	火葬式	a) 葬儀告別式
	18	事前に葬儀の希望を伝える方法に適しているのは？	遺言書	エンディングノート	b) エンディングノート
	19	先祖代々のお墓を守り受け継いでいくことをなんという？	祭祀継承（さいしけいしょう）	冠婚葬祭	a) 祭祀継承（さいしけいしょう）
法律・手続き	20	遺言をビデオや録音で残す場合、本人だと分かる証明は必要か？	遺言は文字で記す必要があり無効	第三者の承認があれば可能	a)遺言は文字で記す必要があり無効
	21	法定相続人が受け取れる遺産の割合は？	自由に決められる	法律で定められている	b) 法律で定められている
	22	遺言書の種類として最も効果的に保全されるものは？	自筆証書遺言	公正証書遺言	b) 公正証書遺言
	23	成年後見制度の申請先は？	市役所	家庭裁判所	b) 家庭裁判所
	24	家族信託とは？	国が推進する少額投資非課税制度でNISAともいう	認知症や相続の対策として利用されている法的制度	b) 認知症や相続の対策として利用されている法的制度
人間関係・感情面	25	終活において、家族に最も心がけるべきところは？	社大な自分史の完成	家族とのつながりの再確認	b) 家族とのつながりの再確認

知識編での結果は、

25点満点中

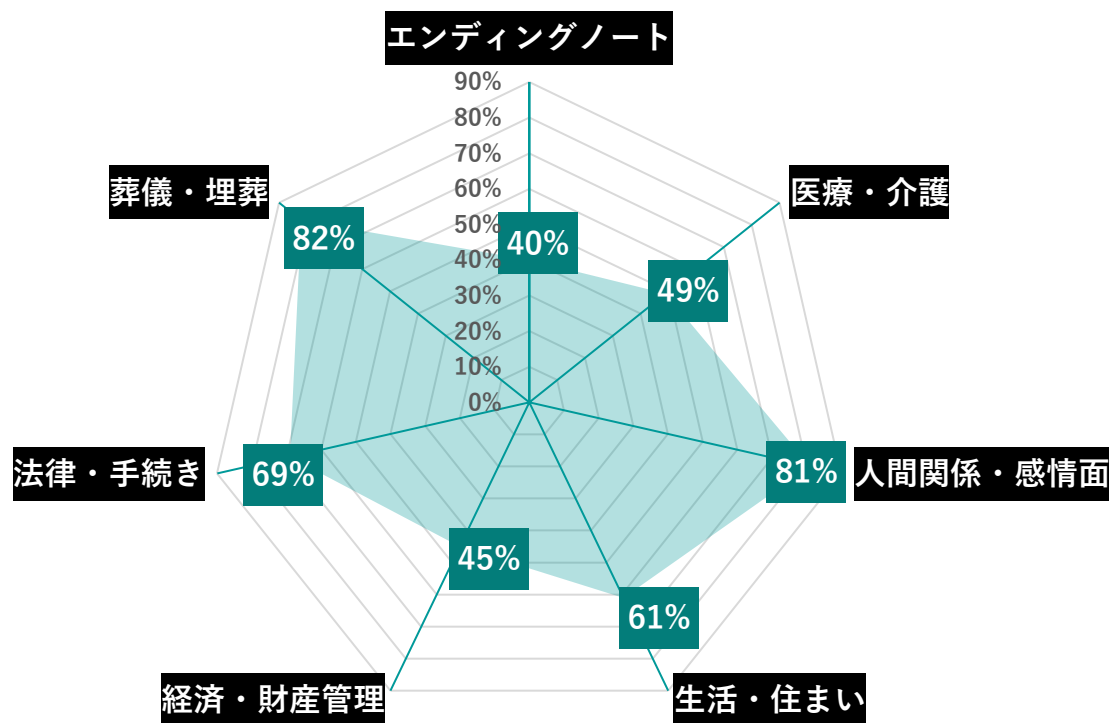
平均点15点
(正解率 59%)

葬儀・埋葬の進捗は高い一方で、法律・手続き関連が課題に

このチャートは、終活における各ジャンルの正解率を視覚的に表しています。全体の質問項目に対する平均スコアは15点で、正解率は59%となっています。

最も理解度が高い項目は「葬儀・埋葬」で、82%の人がこの分野を理解していることがわかります。次に「人間関係・感情面」が81%、「法律・手続き」が69%と、財産管理や法的手続きに対する理解も比較的高いことが示されています。一方、理解度が低い分野としては「エンディングノートの作成」(40%)や「経済・財産管理」(45%)が挙げられ、これらの項目については多くの人がまだ十分な理解を得ていないことが明らかになりました。また、「医療・介護」については49%が理解しており、「生活・住まい」については61%の理解度が見られます。全体的に見ると、財産管理や葬儀に関する理解は進んでいる一方で、エンディングノートの作成や経済・財産管理に関する理解はまだ不十分であり、今後の課題として残されています。

ジャンル別正解率レーダーチャート



正解率ランキング (TOP 5)

- 1 位：葬儀の形式として一般的なものは？ (91%)
- 2 位：遺言書の種類として最も効果的に保全されるものは？ (90%)
- 3 位：先祖代々のお墓を守り受け継いでいくことをなんという？ (85%)
- 4 位：終活において、家族に最も心がけるべきところは？ (81%)
- 5 位：法定相続人が受け取れる遺産の割合は？ (80%)

正解率ランキング (ワースト 5)

- 1 位：財産の整理を始める理想的なタイミングは？ (2%)
- 2 位：介護保険の申請は何歳から可能？ (23%)
- 3 位：家族や医師、介護者などに自身の医療介護の希望を表明し、話し合うことをなんという？ (31%)
- 4 位：エンディングノートをどのように作成するのが理想的ですか？ (39%)
- 5 位：エンディングノートの有効な活用方法は？ (40%)

終活の知識に大きな差が

この調査結果では、終活に関連する知識の理解度に大きな差があることが明らかになりました。最も理解度が高い項目としては、**91%**が「葬儀の形式として一般的なもの」を正しく理解しており、続いて「遺言書の種類として最も効果的に保全されるもの」に**90%**、「先祖代々のお墓を守り受け継ぐこと」に**85%**の回答者が正答しています。一方で、理解度が低い項目としては、「財産の整理を始める理想的なタイミング」に正しく回答できたのはわずか**2%**にとどまり、「介護保険の申請可能年齢」に関する正答率は**23%**、「医療介護に関する希望を家族や医師と話し合うこと」に関する理解度も**31%**と低い結果となっています。これにより、葬儀や遺言に関する基本的な知識は広く浸透しているものの、財産整理や介護に関する具体的な知識が不足していることが浮き彫りとなりました。

終活知識 編 ～エンディングノート～

Q エンディングノートの有効な活用方法は？

a 遺言書の下書きとしてまず始める

b 家族とのコミュニケーションのきっかけと記録



答え：b 正解率 40%

解説

自分の想いの整理と家族とのコミュニケーションツールとして活用

エンディングノートには、特に書かなければならないことの決まりはありません。

まずは、エンディングノートの中でも書けるところから書き始めてみましょう。同時に、家族にエンディングノートを書いていることや、その内容について話してみてください。

遺言書との最も大きな違いは、自由に書き換えができるということになります。家族と話しながら自分自身の意思を確かめたり、心に決めたことを文字にしながら家族に伝えるための整理につながります。

こうしたエンディングノートを活用したコミュニケーションが可能になり、その後の人生の活力となるのもエンディングノートの効果といえます。

Q エンディングノートをどのように作成するのが理想的ですか？

a 一人で自分の考えを残す

b 家族などと一緒に相談しながら作る



答え：b 正解率 39%

解説

書く過程も家族と共有することで、より想いの伝わるものに

エンディングノートを家族と一緒に考えながら進めてゆくことは、家族間のコミュニケーションを深め、お互いの想いを共有する貴重な機会です。

病気や介護など、将来起こりうる様々な状況について家族で話し合い、お互いの希望や考えを共有することで、いざという時に不安な家族を支えることにもなります。

特に終末期医療や葬儀など、普段なかなか話づらいテーマについて家族で話し合う時間を持つことは、終末についての想いを理解し、最期までの時間を本人と家族にとってより良いものにすることにつながります。

Q財産の整理を始める理想的なタイミングは？

a 60歳（定年を意識した時）

b 50歳（現役で活躍している時）



答え：b 正解率 2%

解説

早めの財産整理は自分自身と家族の財産を守ることにつながります

ライフステージが変わる50代から相続に関する知識を深め、財産を整理し、将来の資金計画を立てることで定年退職後の生活の見通しが立つとともに、相続税対策や贈与税対策など、税金に関する計画を立てられ、相続が発生した場合にもスムーズに手続きをすることができます。専門家と相談しながら、効率的な資産運用を行うことも可能です。

定年を間近に第二の人生を考え始める60代は、実はまだまだ今とこれからのことを考える世代ともいえると同時に、やっておくべきだったことに気が付くことが多くあるようです。ライフシフトはまだまだ活躍をしている50代で振り返り、その後の人生設計をすることで心の余裕が生じると考えて、後回しにせずに挑戦してみてください。

Q生前贈与の非課税枠は年間いくらまで？

a 110万円

b 120万円



答え：a 正解率 58%

解説

年間110万円までの生前贈与であれば贈与税は課税されません

生前贈与の非課税枠とは、贈与税がかからない範囲のことです。贈与税は、生前に財産を贈与するときに発生する税金ですが、一定の金額までは税金がかかりません。

基礎控除として、1年間で贈与を受けた人1人あたり110万円が非課税となります。

生前贈与を行うことで、将来の相続税の負担を軽減することができます。

ただし、生前贈与の非課税枠内での贈与のつもりでも、相続税課税の対象になる場合や、生前贈与の控除の対象外とみなされる場合もあるので、注意が必要です。

終活知識 編 ～経済・財産管理～

Q重要書類の保管場所として適しているのは？

a 自宅の金庫や銀行などの貸金庫

b 自分だけが知っている秘密の場所



答え：a 正解率 50%

解説

セキュリティが確保され、家族がアクセスできる場所に保管

重要書類は、いざというときに家族が取り出せるよう、家族に保管場所を伝えておきましょう。

Q相続税の基礎控除額は？

a 3000万円 + 600万円 × 法定相続人の数

b 2500万円 + 500万円 × 法定相続人の数



答え：a 正解率 53%

解説

法定相続人が多いほど基礎控除額は大きくなります

相続税の基礎控除額の計算式は

基礎控除額 = 3,000万円 + (600万円 × 法定相続人の数)

法定相続人とは、民法に基づく相続人を意味し、家族構成に応じて自動的に決まります。遺言の有無や、実際に財産を相続するか、といったことは、法定相続人の判定に関係しません。

遺産の総額が基礎控除額を超えた場合、相続税の申告が必要となります。

終活知識 編 ～経済・財産管理～

Q財産目録を作成する際に最も重要なのは？

a すべての財産を網羅すること

b 財産の評価額を記載すること



答え：a 正解率 63%

解説

漏れのない財産目録があることで相続がスムーズに進みます

財産目録とは、個人が所有する全ての財産を種類や金額など詳細に記載した一覧表のことです。

財産目録があれば、相続が発生した際、相続人全員が財産内容を正確に把握できるので、トラブルを未然に防ぎ円満な手続きができます。正確な財産評価が求められる相続税の申告においては、財産目録にもれなく記録されていれば、過不足のない税額計算が可能になります。生前贈与や遺言を作成する際にも、財産目録は、重要な資料となります。また、全ての財産を一覧化することで、自分の資産状況を把握しやすくなり、効率的な資産運用やリスク管理が可能になります。

さらに、病気やケガなどで判断能力が低下した場合、財産目録は、家族や後見人があなたの財産を管理する上で、重要な情報となります。

Q認知症にならないための心構えとは？

a バランスの良い食事と運動習慣

b コミュニケーションはほどほどにマイペース



答え：a 正解率 76%

解説

健康的な生活を維持することが認知機能維持に必須

食事面においては、脳のエネルギー源となる糖質や、脳細胞の構成成分であるタンパク質、そして脳の働きをサポートするビタミンやミネラルをバランスよく摂ることが大切です。

特に、青魚に含まれるDHAやEPAは、脳の神経伝達物質の働きを活発にし、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。

運動は、脳への血流を促進し、新しい神経細胞の生成を促す効果があります。また、ストレスを軽減し、気分を高めることで、脳の活性化に繋がります。有酸素運動だけでなく、バランス感覚や協調性を養う運動も、脳の様々な領域を刺激し、認知機能の低下予防に効果的です。

Qリビングウィルとは何を指す？

a 介護施設の契約書

b 終末医療に関する宣言書



答え：b 正解率 42%

解説

終末医療の方針を自分自身で決めたい方は作成をお勧めします

リビングウィルとは、自分が意思決定能力を失った時にどのような医療を受けたいかを示す宣言書になります。リビングウィルがあることで、家族や医療従事者は、本人の意思を尊重しながら医療決定を行い、適切な治療を提供できるようになります。家族も医療に関する難しい決断を迫られる状況を避けることができます。リビングウィルには決められた書式はありませんが、できるだけ具体的に希望を書いておくことで、本人の望む医療を受けやすくなります。リビングウィルを作成したら、医師をも巻き込み家族と理解を合うことが必須となります。

Q介護保険の申請は何歳から可能？

a 40歳

b 65歳



答え：a 正解率 23%

解説

65歳以上と、40歳から64歳までの人で条件が異なります

公的介護保険の被保険者には、65歳以上の第1号被保険者と40歳から64歳までの第2号被保険者があり、前者の場合は要介護状態・要支援状態になった際に介護保険を利用できます。一方、後者は、加齢に伴い罹患する16種の特定疾病が原因で要介護（要支援）認定を受けた場合に介護保険を利用できます。

Q家族や医師、介護者などに自身の医療介護の希望を表明し、話し合うことをなんという？

a リビングウイル

b アドバンス・ケア・プランニング



答え：b 正解率 31%

解説

終末期の生活と医療について話し合い決めるのがACPです

アドバンス・ケア・プランニング・ACPIは人生会議とも言われます。終末期を迎える可能性がある人が、事前に医師や家族、介護スタッフなどと共に将来、意思決定能力が不十分になった場合に備えて、どのような医療やケアを受けたいのかという本人の意志をまとめて、それぞれに共有しておくものです。

ACPIは、単に書類を作成するだけでなく、自分の価値観や希望を共有し、医療だけでなく、住まい方や生活の質など、幅広い視点からケアプランを作成します。

Q成年後見制度の対象は？

a 65歳以上の高齢者

b 判断能力が不十分な人



答え：b 正解率 74%

解説

年齢ではなく判断能力の低下具合により対象が決まります

成年後見制度は、本人の判断能力の低下具合やサポートの必要性に応じて、本人ができる
ところは本人が行い、本人が行うのが難しいところは成年後見人などがサポートできるよ
うに、成年後見、保佐、補助の3つの類型を用意しています。

成年被後見人は判断能力が欠けているのが通常の状態の人、被保佐人は判断能力が著しく
不十分な人、被補助人は判断能力が不十分な人とされ、それぞれ成年後見人ができるサ
ポートの範囲が異なります。

Q 身辺整理「断捨離」の第一歩は？

a 家具の配置換えで不用品を見つける

b 自分で捨てられないものを見つける



答え：b 正解率 52%

解説

持ち物の中から要・不要を分別する基準を決めましょう

断捨離は今の自分に必要なものを残し、それ以外を処分することです。処分するものの基準を定め、身の回りのものを一つひとつチェックしながら、残すものと捨てるものに分けていきます。家にあるものすべてを一度に分別することは大きなストレスを伴うことがあります。一つひとつの思い出を振り返りながら少しずつ進めていきましょう。捨てられないものを見つけることも人生の振り返りです。自分一人では決められないときは、家族に相談しながら進めてみましょう。

Q デジタル遺品とは何を指す？

a データが保存されたデジタル機器

b デジタル機器に保存されたデータやインターネットサービスのアカウント情報など



答え：b 正解率 73%

解説

家族にスマホやPCへのアクセス方法を伝えておきましょう

デジタル遺品とは、パソコンやスマートフォンなど、故人が使用していたデジタル機器に残されたデータのことです。具体的には、写真、動画、メール、SNSのアカウント、オンラインストレージ内のファイル、ネット系銀行やネット系証券会社等のアカウントが挙げられます。これらの情報には、アカウント名やパスワードが無ければアクセスすることができないので、没後に家族が適切に対応できるよう、PCやスマートフォンはじめ、各インターネットサービスへのログイン情報を家族に伝えられるよう準備をしておきましょう。

Q住宅ローンを完済したら必要な手続きは？

a 登記の変更

b 家の保険の見直し



答え：a 正解率 46%

解説

ローンを完済したら、抵当権抹消登記が必要です

住宅ローンを完済した後は、不動産の所有権を完全に自分のものであることを証明するため登記を変更する必要があります。

万一手続きが遅れ、後に抵当権の付いた不動産は売却が出来なかったり、相続した場合に、その確認や手続きが面倒になることが有りますので、タイムリーに手続きをしておくことをお勧めいたします。

Q住居の片付けを専門に行うサービスは何と呼ばれる？

a ハウスクリーニング

b 生前（遺品）整理代行サービス



答え：b 正解率 74%

解説

生前（遺品）整理代行サービスは残置物等の処分が主です

遺品整理は、住居にある品物を整理し、不要なものを処分するサービスです。その家に残された大量のものの仕分け、不用品の回収、清掃などが含まれます。

単なるハウスクリーニングとは異なり、本人や家族（遺族）の思い出があるものを含むものを取り扱うため、依頼者への細やかな配慮が求められます。

同時に、取扱業者も様々といわれる昨今ですので、お時間に余裕のある時にお見積りなど取り寄せて十分に専門業者の選定を含め、ある程度の対応を進めることが良いでしょう。

Q葬儀の形式として一般的なものは？

a 葬儀告別式

b 火葬式



答え：a 正解率 91%

解説

火葬式は厳密には「式」ではありません

通夜・葬儀・告別式は、故人を偲び、冥福を祈るために執り行われる儀式です。通夜から始まる葬儀告別式と言った葬送儀礼は、宗教的な意味も含め家族と過ごす空間や時間が一定のこころの整理を伴う時間にもなると言われる日本独特のグリーフケアの機会とも言えます。地域による慣習や慣例に習うことで支え合うと言った遺族にとっての以後の暮らしを考えたものでもありました。こうしたところも踏まえた葬儀の相談をお勧めすると同時に、予算に関しては、相談をすることで解決できると言った考えもお持ちになる事をお勧めします。火葬式とは、こうした儀礼を伴わないもので、式ではありません。後になかなか悲しみから気持ちが切り替わらないと言ったお悩みも聞くことが有ります。

Q事前に葬儀の希望を伝える方法に適しているのは？

a 遺言書

b エンディングノート



答え：b 正解率 68%

解説

遺言は、遺産分割協議時に公開されるため、葬儀に間に合いません

遺言は、被相続人の財産に関する最終の意思表示のためのもので、遺言執行人により相続手続きの際に公開されるため、葬儀の希望を伝えるものとしては適していません。エンディングノートは、法的効力はありませんが、書き残しておきたいことを自由に書くことができ、さらに生前に共有することが出来るものです。コミュニケーションツールとして活用することでその意思は生前に共有され、法的拘束力に頼らずに家族の力で希望が適うものとするれば、葬儀の希望はエンディングノートにこそ、その役割があると言っているでしょう。

終活知識 編 ～葬儀・埋葬～

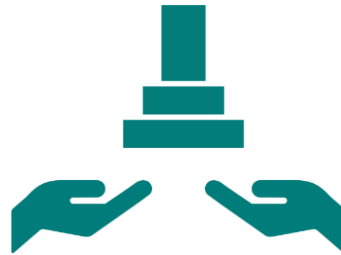
Q先祖代々のお墓を守り受け継いでいくことをなんという？

a

祭祀継承（さいしけいしょう）

b

冠婚葬祭



答え：a 正解率 85%

解説

お墓を守り、先祖を供養することで家族の絆を育み、深める

祭祀継承とは、祖先の霊を祀るための墓地や仏壇、位牌といった「祭祀財産」を引き継ぐことを表し、個人に代わって引き継ぐ人を祭祀継承者（人）と言います。

祭祀継承者は、故人が遺言で指名することもできますが、家族間の話し合いによって決めることもできます。祭祀を継承した人は、お墓の掃除や供養など、先祖の霊を祀る義務を負います。尚、祭祀継承財産は原則非課税であり、引き継ぐことを重要に考えられています。

Q遺言をビデオや録音で残す場合、本人だと分かる証明は必要か？

a 遺言は文字で記す必要があり無効

b 第三者の承認がいれば可能



答え：a 正解率 41%

解説

ビデオや録音では遺言の法的要件を満たすことができません

遺言には、法的に定められた厳格な形式要件があります。ビデオや音声では、これらの要件を満たすことが困難です。また、ビデオや音声は、文字による遺言と比べて改ざんされる可能性が高く、裁判で証拠として認められないケースが多くあります。さらに、文字で書かれた遺言と比べて、ビデオや音声は解釈が難しく、遺言の内容が曖昧になってしまう可能性があります。遺言は自筆証書遺言・公正証書遺言等法的な要件を満たす形式で作成し、ビデオや録音はエンディングノートのように家族へのメッセージで残すなど用途によって使い分けましょう。

Q法定相続人が受け取れる遺産の割合は？

a 自由に決められる

b 法律で定められている



答え：b 正解率 80%

解説

遺言により割合を変更することは可能です

法定相続分はあくまでも基準です。遺言がある場合や、相続人同士で遺産分割協議を行うことで、法定相続分とは異なる割合で遺産を分けることができます。なお、遺言があったとしても、法定相続人のうち、配偶者と子供には遺留分が定められています。

Q遺言書の種類として最も効果的に保全されるものは？

a 自筆証書遺言

b 公正証書遺言



答え：b 正解率 90%

解説

自筆証書遺言は自分で保管場所を決める必要があります

自筆証書遺言は、自分で作成した遺言書であり、保管場所は特に法律で定められていません。ご自宅の金庫や銀行の安全な保管庫など、ご自身が安全だと考える場所に保管することができます。2023年より法務局での保管も可能になりました。

一方で公正証書遺言は、公証人が作成する遺言書であり、原本は公証役場に保管されます。そのため、紛失や破損の心配がなく、非常に安全です。また、相続が発生した際に、速やかに遺言の内容を確認できるというメリットもあります。

Q成年後見制度の申請先は？

a 市役所

b 家庭裁判所



答え：b 正解率 74%

解説

本人の住民票上の住所地を管轄する家庭裁判所

成年後見制度の申請先は、本人の住民票上の住所地を管轄する家庭裁判所です。例えば、本人が東京都23区内在住であれば、東京家庭裁判所本庁に申請することになります。ただし、裁判所の管轄は複雑な場合もありますので、事前に最寄りの家庭裁判所や弁護士に相談することをおすすめします。

Q家族信託とは？

a 国が推進する少額投資非課税制度でNISAともいう

b 認知症や相続の対策として利用されている法的制度



答え：b 正解率 59%

解説

家族が本人に代わり財産を管理することができる制度

家族信託とは、自分の財産を信頼できる家族に託し、将来自分が判断能力を失った場合でも、その財産を自分のために有効活用してもらうための制度です。

家族信託を利用することで、認知症等により自分の意思で財産を管理できなくなった場合でも、家族が財産を運用・処分できます。また、事前に財産分与を決めておくことで、相続後の争いを防ぐことができます。

一方、家族信託は手続きが複雑なため、契約内容を慎重に検討する必要があります。法律の専門家や、専門に取り扱い会社などを交えて相談から進めてゆくことが良いでしょう。

終活知識 編 ～人間関係・感情面～

Q終活において、家族に最も心がけるべきところは？

a 壮大な自分史の完成

b 家族とのつながりの再確認



答え：b 正解率 81%

解説

自分ひとりで終えようとせず、家族に伝えることが大切

エンディングノートを書いたり、葬儀やお墓の準備をしたり、遺言を用意したりしても、家族がそれを全く知らなければせっかくの準備が活かされません。

自分がしている終活について、家族に折に触れて伝えていくことで、あなたがしてきた終活がいざという時に家族の役に立ち、葬儀の準備や相続手続きがスムーズに進むようになります。また、存命中に家族に話すことで、家族間での終活への理解が深まり、誤解があれば解くこともできます。

ただし、これまでの家族の関係の在り方も影響してくるので、伝え方やタイミングを考慮しながら、伝えていきましょう。

CHAPTER 3

ニチリョクが提唱する
家族と話し合う終活 編

「終活実践 編」「終活知識 編」の結果を受けて

終活実践は取り組みやすいところから

葬儀や生活に関する準備は進んでいるものの、法律や書面に関する準備が遅れていることが終活の課題として浮き彫りになっています。終活実践 編での「葬儀・埋葬」66%というのはもともと終活の始まりが“自分らしい終わり方”とあり、“亡くなることを予定している”かのように嫌う方はいらっしゃいますが、健康なうちに取組むこと、「財産管理」に取組まれている方が過半数を超え、今の暮らしに直結したことであると思います。その上で考える終活ということが比較的に取り組みやすいと言ったように読み取れます。と同時に、終活をうまく活用することで生活面や財産に関する準備が比較的に進んでいることがわかります。これらは行政や事業者からのセミナー等を通じた発信も多く触れる機会が有り、自分で情報を集め、自分で考えると言ったことが可能な終活とも言えます。

一方、終活実践 編での「法律・手続き」（16%）「エンディングノートの作成」（31%）が低く、「医療・介護」についての42%という結果は、自分だけでは何ともならない部分を含んだ項目と受け取れ、家族や専門家の支援があって完了する項目と言えます。

これらを進めるには、一方的なセミナーや情報誌ばかりではなく、当事者と家族、関わる人が一緒に考え、話をする“一歩進んだ相談”が必要です。認知症を含め話し合う、聞くといった機会が行政や企業によるサポートのもと提供されることで、暮らしの中で生きる終活が実現します

半数以下が家族など、周りの人に相談せずに終活をしている“無言で終活群”の存在

終活実践 編では、家族や周りの人などに相談しながら終活をしているかどうかについての項目のみ注目すると、約半数（52%）が実施していないという結果に。誰にも相談せず一人で終活を行う「無言で終活群」や、すべきことができていない「終活しているつもり群」の存在が明らかになりました。

家族とのコミュニケーションを通じて得られる“新しい終活”を目指して

調査により、エンディングを意識した時に想像を豊かにし、暮らしを改善するような終活は、取り組み方によってQOL（活力、生きがい、満足度）を、上げて行けるものと期待されているのではないかと受け止めると同時に、話し合う、聞いてみるといったコミュニケーションを通じて得られる“新しい終活”の場の創造が求められているのではないかと考えます。

その上で、終活のその先にある「人間関係・感情面」といったものに気づき、メッセージを確認することで、終活がより良い暮らし、よりよい人生に導く“現代の知恵”となることを期待しています。



株式会社ニチリョク 代表取締役社長
三浦 理砂

株式会社プリンスホテルを経て、1995年に日本生命相互会社に入社。そこから20年以上金融機関である生命保険業界にて従事。その後2022年6月に株式会社ニチリョクに入社。終活営業部の部長として相続のご相談や生命保険のお見直しなどお客様にとってお役に立てる事を日々考え、【安心サポートバックプラン】を企画。2024年7月より、代表取締役社長に就任。

ニチリョクが提唱する、家族と終活

調査を受けて

創業以来59年、葬儀お墓とサービスを提供してまいりましたニチリョクでは、故人の残された言葉を受けて誠実に向き合うご遺族に触れる一方で、果たしてそれは残された方の為に考えたのかと思う場面に遭遇することもありました。一方的に残された小規模簡略化された葬儀の希望、お墓不要とばかりに海に放たれた遺骨供養、そのいずれもが選択肢であることには変わらないのですが、そこに残された“ご家族の心情”はどれだけ汲まれたものなのかと思うこともあります。

樹木葬など故人が生前に用意された場所に埋骨されたご遺族が、数年後に“お墓を改めたい”、“遺骨を取り出せないか”という相談もお受けしております。手を合わせるというのは、単なる儀礼ではなく、そこに込められた想いや感情があるという背景があつての行為。これを考えますと、葬儀にもご予算の工夫をする方法があり、埋葬についてもその時期を「預骨」といった方法で考えることも可能なのですが、“故人の意思”というところで、半ば一方的かつ強硬に進められた後に悩まれるご遺族に触れるたびに感じる思いがあります。

残してゆく人を思い、残された方が思う、このいずれもが尊いことではありますが、日本には「縁起でもない」という言葉があり、ライフエンディングについて語ることは親子ですら余り積極的ではなかったのが実態でした。なるほどそう考えますと遺言書のハードルはいかに高いことかとも考えます。

超高齢化社会の中でなぜ終活が誕生したのか。これを考えますと、この「縁起でもない」というコミュニケーションの前提に立ちただかる厄介とも取れる言葉に変化をもたらす可能性は、時代と共に誕生した言葉である「終活」にこそあると受け止めます。この終活もコミュニケーションの取り方さえ工夫をすれば、この「縁起でもない」と言った言葉のハードルを乗り越えて、さらに家族の将来をより有意義に共に話し考えられるのではないのかという事です。今回この調査の結果を真摯に受け止め「家族と終活を話し合う日」とその場を作ります。こちらをニチリョクの新たなお約束として、創業60年という新たな節目に挑戦をしたいと考えます。



ニチリョクについて

ニチリョクは、単に葬儀やお墓のサービスを提供する企業ではありません。私たちは、ご家族を含めたシルバーライフにおける不安や課題に寄り添い、共に解決していく企業を目指しています。お客様一人ひとりの声に耳を傾け、その心に寄り添い、シルバーファミリーコンサルティングとして、家族の数だけ異なる解決策を共に見つけていく姿勢を大切にしています。ニチリョクは、お客様に最適な答えをお届けする企業です。

商号	株式会社ニチリョク（東京証券取引所スタンダード市場：銘柄コード7578）
設立	1966（昭和41）年12月22日
資本金	18億6575万4672円
事業内容	墓地及び納骨堂の建設、販売及び運営管理、石材製品の設計、製造、販売及び施工、石材の採掘及び販売。改葬に関わる業務の請負。 各種祭祀の企画及び請負、葬祭に係わる贈答品の販売、葬祭場の運営。 仏壇・仏具の販売。
代表者	代表取締役社長 三浦理砂
従業員数	154名（2024年6月1日現在）
本社	〒103-0028 東京都中央区八重洲1-7-20八重洲口会館8階 代表：03-6271-8920 FAX：03-6271-8918

お問い合わせ先

終活・ご葬儀・お墓などのお問い合わせ

株式会社ニチリョク お客様相談室

フリーダイヤル 0120-300-100

お問合せページ：<https://www.nichiryoku.co.jp/contact/>

本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

株式会社ニチリョク 広報事務局（イニシャル内）担当：佐藤・西野

電話番号：03-6821-5730 (事務局)050-5235-5153(佐藤)090-4298-5061(西野)

MAIL：nichiryoku_pr@vectorinc.co.jp