

私たちは「市民が市民を支える社会」をめざします

老後をより良く安心して すごすためのノート



認定NPO法人東葛市民後見人の会

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業

目 次

I. これまでの生活を振り返る	1
1. 自分をしること	1
(1) 印象に残っているできごと、家族との思い出などを振り返る	1
(2) これからやりたいこと、続けたいこと	4
(3) 相続する人たちやお世話になる周りの人たちのこと	4
連絡表	5
親族関係図	6
(4) 好きなもの、好きなこと、楽しみにしていること	7
(5) 健康管理と望む治療、介護	7
既往歴、現在かかりつけ病気、おくすり手帳、被保険者証	8
(6) 葬儀、お墓	9
2. 財産管理	9
(1) 金融	9
取引先金融機関（銀行、郵便局等）	10
取引先金融機関　券会社等	10
生命保険・医療保険・がん保険	11
損害保険（自動車、火災、傷害）	11
公的年金（国民年金、厚生年金、共済年金、遺族年金、障害年金）	
企業年金、個人年金等	11
借入金	11
(2) 不動産	12
(3) 高価なもの	12
II. 今後のライフプランニング	12
1. 老後の生活フローチャート	12
老後の生活フローチャート（図）	13
高齢者のためのすまい	13
今後の暮らしのフローチャート	14
2. 家計の収支	14
家計の収支（表）	15
家計のバランスシート（例）	16
ご自身の家計のバランスシート	17
3. 生活資金	17
キャッシュフロー表	18
キャッシュフロー表（例）	19
ご本人のキャッシュフロー表	20

老後をより良く安心して過ごすためのノート

自分のことを知ること、お世話になる周りの人たちのことを知ること、亡くなるまでに自分がどのように暮らしたいかを新たに見つめることにより、老後を楽しく安心して暮らすためのスタートにしましょう。

このノートを作成するにあたって、ご自身で記述する、ご家族を交えて話し合いをしながら記述する、認知症等でご本人が記述できない場合、ご家族や後見人が、記述する等、ご自身で記述しなくても、ご本人の老後をより良く安心して過ごすためのノートであることが大切です。書き留められるところから記入しましょう。全部記入する必要はありません。

このノートを書くこと、見ることは

ご本人にとっては、

- ・ご家族、親族や後見人に今迄歩んできた人生を知ってもらう機会になる
- ・ご家族、親族や後見人にしたいことや、やりたいこと知ってもらえる。
- ・ご本人の楽しめること、趣味をわかってもらえる。
- ・普段、付き合いのない親族をご家族に知らせることができる。
- ・ご本人が相続人になれる被相続人が分かる。
- ・ご家族、介護人や後見人に好きな事や楽しみを分かってもらえる。
- ・ご家族、ご親類、後見人に医療・介護関係の情報を伝えることができる
- ・先祖、子孫のつながりと自分の葬式を考える機会となる。
- ・今後の生活（収入と支出）死後の費用（葬式、墓）子孫に残す（相続）を見直す機会となる。

ご家族、ご親類、後見人、お世話になる方にとっては

- ・ご本人とコミュニケーションを取り易くなり、ご本人との会話が多くなる。
- ・ご本人の楽しめること、趣味をサポートできる。
- ・関係する親族とその連絡先が明確になり、案件について相談し易い。
- ・身上監護や財産管理の面で、相談する人がわかる。
- ・ご本人が相続人になる被相続人がわかる。
- ・ご本人が亡くなった場合の相続人がわかる
- ・入居した施設の方へ好みを伝えることができる。身上監護情報。
- ・病気に罹ったときの適切な身上監護情報を得られる。
- ・ご本人の望む葬式をしてあげられる

I. これまでの生活を振り返る

1. 自分をしること

～自分の今まで歩んできた道を振り返り、これからの道を見つけましょう～

簡単な生活歴、履歴書づくり

(1) 印象に残っているできごと、家族との思い出などを振り返る

- ・ 生まれたときから今日まで
- ・ 幼稚園・保育園に通っていたころ、小学生～大学生の学生時代のころ
- ・ 就職・携わった仕事のこと、結婚・子育て、退職後の暮らし

わたしの生まれたところ、住んでいたところ。

生年月日	明治・大正・昭和	年	月	日			
出生地	都・県	市	区		丁目	番	号
本籍地	都・県	市	区		丁目	番	号
現住所	都・県	市	区		丁目	番	号
住んでいたところ（転勤等で）							
年～	年	都・県	市	区	丁目	番	号
年～	年	都・県	市	区	丁目	番	号
年～	年	都・県	市	区	丁目	番	号

幼稚園・保育園に通っていたころ。

小学校に通っていたころ。

中学生のころ。

高校生のころ。

大学生のころ。

仕事をしてきたころ（就職・携わった仕事等）。

結婚・子育てのころ。

退職後の暮らし

(2) これからやりたいこと、続けたいこと

～外でおこなうこと、室内でおこなうこと、

仲間とおこなえること、一人でおこなえることをみつけましょう～

- ・ 趣味を続ける、新しい趣味を見つける

旅行（海外・国内・ドライブ）、音楽鑑賞、美術鑑賞、スポーツ鑑賞、
博物館めぐり、食べ歩き、寺社仏閣めぐり

ハイキング、温泉めぐり、読書、陶芸、手芸、ボランティア、生涯学習、後見人
資格、つり、ダンス、仲間との語らい

これからやりたいこと、続けたいこと。

(3) 相続する人たちやお世話になる周りの人たちのこと

～家族、親族、友人等の方々の氏名、住所と続柄、関係等を

明示して連絡がとれるようにしましょう～

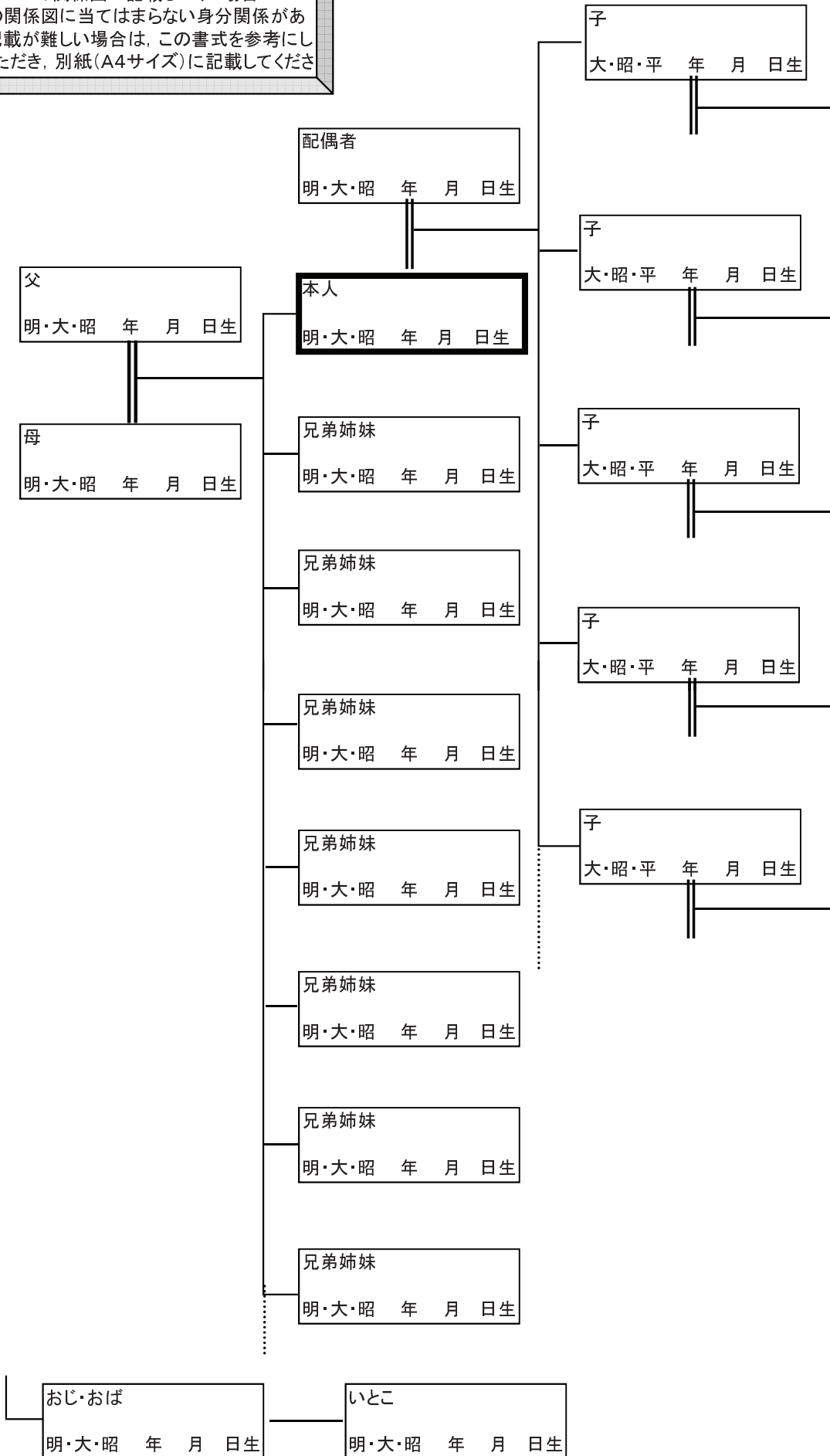
相続人（相続をする権利のある人）が分かる

法定後見の申し立て人に親族（四親等以内）が分かる

病気や事故等のことを知らせて欲しい友人が分かる

親族関係図

« この関係図に記載しにくい場合 »
 この関係図に当てはまらない身分関係があり、
 記載が難しい場合は、この書式を参考にし
 ていただき、別紙(A4サイズ)に記載してくださ



(4) 好きなもの、好きなこと、楽しみにしていること

～お世話になっている方に好物、嫌いな食べ物、好きなことや

嫌いなことを知ってもらいましょう～

- ・好きな食べ物（甘党、辛党、甘辛党、具体的な食べ物の名前）
- ・嫌いな食べ物（甘いもの、辛いもの、具体的な食べ物の名前）
- ・好きなテレビ番組、ラジオ番組（ニュース、ドラマ（コミック、シリアス、クイズ、ドキュメンタリー等）
- ・嫌いなテレビ番組、ラジオ番組
- ・絵画鑑賞（西洋画、日本画、好きな画家等）
- ・好きなスポーツ（ラグビー、フィギュアスケート、サッカー、バレー等）

好きなもの、好きなこと、楽しみにしていること。

(5) 健康管理と望む治療、介護

～適切な医療・介護を受けるために、自分の望む医療・介護を受けるために～

- ・健康管理（既往症、かかりつけの病院・薬局、持病、治療中の病気、服用している薬、入院歴、おくすり手帳）
- ・寝たきり、認知症になった場合の介護
- ・病名、余命告知の同意/拒否
- ・延命治療、終末医療
- ・保険証（健康保険証、介護保険証の記号、番号等）
- ・障害手帳等
- ・食事の管理
(禁止されている食品)

(制限されている食品)

■ 健康管理と望む治療、介護

□ 既往歴（高血圧症、脂質異常、糖尿病、貧血、肝疾患、腎機能障害、脳卒中、心疾患、呼吸器疾患、アレルギー性疾患、具体的な病名）

既往歴	かかった医院・入院先	いつ頃

□ 現在治療中、観察中の病気（病名）

病名	かかりつけ医院	いつ頃から

□ おくすり手帳

おくすり手帳で飲んでいるお薬がわかります。

おくすり手帳に記載されている内容は

医院名、医師名、おくすり（薬名、用法、用量、効能）、薬局名、薬剤師名が、
記載されています。

延命治療・終末医療への意志、思い

□ 被保険証（健康保険、介護保険）

氏名	種類	記号	番号	保険者番号	保険者名
	健康保険				
	介護保険				

(6) 葬儀、お墓

～本人にとって、お世話になった方へのラストセレモニー～

どのような葬儀の形態にしたいのか、どのようなお墓にはいりたいのか

・葬儀の形態

直葬 儀式は行わずに火葬するだけのお葬式

家族葬 家族、親族や親しかった友人らに囲まれて行うお葬式

一般葬 親族、友人・ご近所の方・会社の方など一般弔問客が参列するお葬式

社葬・団体葬 企業や関係団体が主催となって行うお葬式

・お墓のかたち

墓地にお墓を建てる

納骨堂に安置（ロッカー式、仏壇式、墓石式）

合葬墓（合祀墓、納骨型、樹木葬）

散骨（無人島、海洋散骨）

お葬式・お墓。

2. 財産管理

これから亡くなるまでに使える財産がどのくらいあるかを確認し、今後のライフプランに役立てましょう。

(1) 金融

銀行や郵便局の預貯金だけでなく、証券会社に預けてある株や投資信託等や生命保険会社の養老保険等の金融財産をリストアップすることにより節目ごとの財産を予測できます。

① 貯蓄（銀行、郵便局、証券会社など）の管理

預貯金の通帳・証書や証券会社からの半年1回の残高報告書等から確認します。

- ・定期預金や債券の満期日や満期時の予定金額
- ・金融機関名、支店名、種類、連絡先、担当者等

② 保険（損害保険、生命保険など）の管理

保険証券や年一回の報告書等から確認します。

保険料は、口座引き落としの場合は、普通預金通帳からわかります。

- ・保険会社、営業所・代理店、証券番号、種類、連絡先、担当者等

- ・生命保険、医療保険（保険会社、保険名、証券番号、契約者、被保険者、種類、加入日、満期日、支払い方法、保険料、支払い期間、満期日、満期保険金、死亡保険金、入院保障金、死亡時受取人、更新日）

③ 年金の管理

公的年金（基礎年金番号、年金証書番号）、企業年金、個人年金などがあります。老後の大切な収入源なので、受給年齢になる前から受給年齢達し時にどの程度支給されるか確認する。

ねんきん定期便や社会保険事務所の窓口で確認しましょう。

④ 借入金の管理

借入金の大きなものとして住宅ローンもありますが、気をつけなければならないのは、借入金がない場合でも、借金の連帯保証人になっている場合は、借金した当事者に代わって返済する義務がありますので、連帯保証人になっているか、その借入金はどのくらいかを明確にする。

- ・ 借入金（住宅ローンの借入残と毎月の返済額、カードローン）
- ・ 連帯保証人（借用書、借入れたご本人の氏名・住所、借入金額等）

■ 取引先金融機関（銀行・郵便局）

銀行（支店名）・郵便局	口座番号、証書番号	種類	連絡先・担当	期間等

■ 取引先金融機関（証券会社等）

証券会社（支店）	口座番号	口座の種類	銘柄	数量	備考
		NISA・特定・普通			
		NISA・特定・普通			
		NISA・特定・普通			
		NISA・特定・普通			
		NISA・特定・普通			
		NISA・特定・普通			

■ 生命保険・医療保険・がん保険

保険会社（支店・代理店）	保険証番号	種類	備考
		養老・死亡・医療	
		養老・死亡・医療	
		養老・死亡・医療	
		養老・死亡・医療	

■ 損害保険（自動車、火災、傷害）

保険会社（支店・代理店）	保険証番号	種類	備考
		自動車・火災・傷害	
		自動車・火災・傷害	
		自動車・火災・傷害	

■ 公的年金（国民年金、厚生年金、共済年金、遺族年金、障害年金）、企業年金、個人年金等

公的年金

基礎年金番号	年金証書番号（受給者）	年金額	受給期間

企業年金

企業年金名	年金証書番号	年金額	受給期間

個人年金

保険会社	証券番号	年金額	受給期間

■ 借入金

借入先	借入金額	期間	返済方法	返済額
			毎月・ボーナス	
			毎月・ボーナス	

(2) 不動産

所有している不動産や借りている不動産があります。

① 所有している不動産の管理

不動産登記権利証、不動産登記事項証明証、固定資産税通知書等から確認します。

- ・ 居住用不動産（土地、建物、共有、共同）
- ・ 賃貸用不動産（土地、建物、共有、共同）
- ・ 抵当権設定有無

② 借りている不動産

賃貸契約書、入居契約書等で確認する

- ・ 借地（借地権）、借家（借家借地権）
- ・ 有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅

■ 不動産

所在地	種類	持分	抵当権
	土地・居宅・共同住宅 その他（ ）	単独所有 共有（ ）	有・無
	土地・居宅・共同住宅 その他（ ）	単独所有 共有（ ）	有・無
	土地・居宅・共同住宅 その他（ ）	単独所有 共有（ ）	有・無
	土地・居宅・共同住宅 その他（ ）	単独所有 共有（ ）	有・無

(3) 高価なもの

絵画、宝石、書画骨董等

II. 今後のライフプランニング

老後をどのように暮らしたいのか又は、暮らせるのか、収入と支える財産をみて自分の描く今後のフローチャートを作成しましょう。

1. 老後の生活フローチャート

老後のフローチャートを「労働と余暇」「介護」「すまい」に分けてみます。

① 労働と余暇

- a. 悠々自適に過ごす
- b. 地域で、ボランティア活動をする
- c. 生活費等を稼ぐ。

その他（ ）

② 介護

- a. 介護する
- b. 介護される
- c. 後見人になる
- d. 被後見人になる。

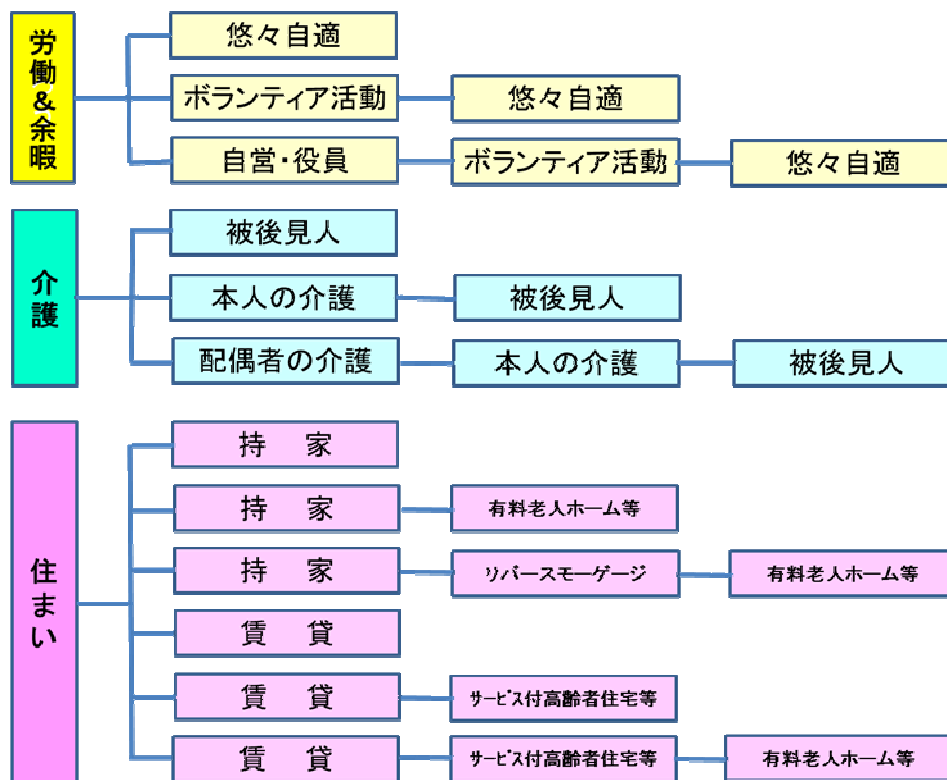
その他（ ）

③ 住まい

- a. 持ち家 b. 持ち家（リバースモーゲージ（*）を利用）
- c. 有料老人ホーム d. 特別養護老人ホーム e. サービス付き高齢者住宅
- f. 認知症高齢者グループホーム g. 賃貸住宅

（*）自宅を担保にお金を借り、最終的には土地売却資金などで返却する仕組み。

■ 老後の生活フローチャート（図）



■ 高齢者のための住まい

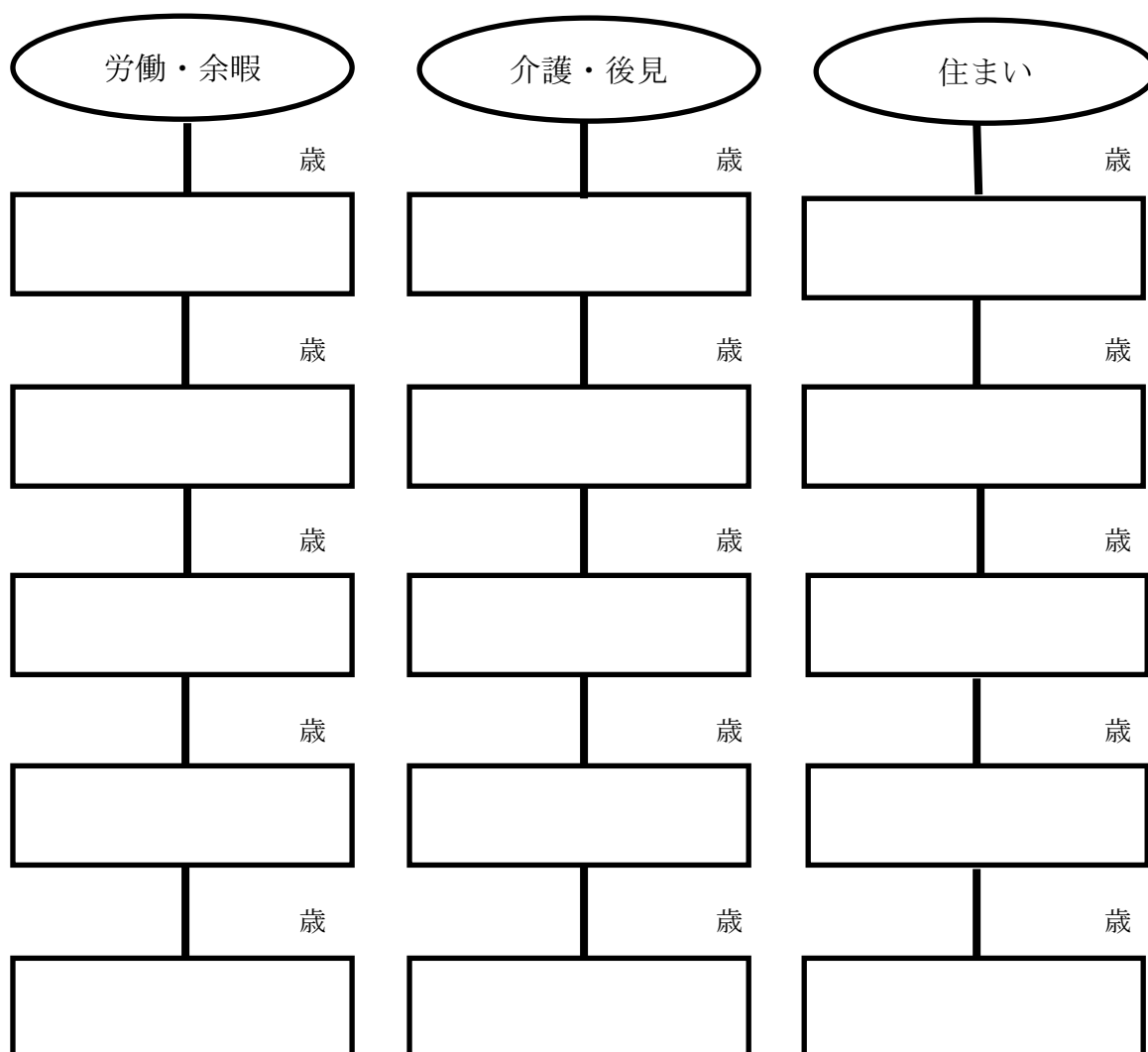
- ① 有料老人ホーム
 高齢者のための住居
 入居時の制限が個々に設けられている（自立、要支援、要介護）
 対象者：老人（社会通念上による）
- ② サービス付き高齢者向け住宅
 高齢者のための住居
 対象者：60歳以上の単身・夫婦世帯
 要介護／要支援認定を受けている60歳未満の者
- ③ 認知症高齢者グループホーム
 認知症高齢者のための共同生活住居
 対象者：要介護者／要支援者であって認知症である者（その者の認知症の原因となる疾患が急性の状態である者を除く）

④ 特別養護老人ホーム

入居者を養護することを目的とする施設

対象者：65歳以上の者であって、身体上又は精神上著しい障害があるために常時の介護を必要とし、かつ、居宅においてこれを受けることが困難な者。（平成27年4月より要介護3以上）

■ 今後の暮らしのフローチャート



2. 家計の収支

現在の家計収入と支出をみて、不足分を財産で補う。

① 主な収入、支出、臨時収入、臨時支出

収入＝国民年金＋厚生年金＋遺族年金＋障害年金＋企業年金＋個人年金＋（給料）
＋（不動産賃貸料）＋（配当金）

支出＝生活費（食費、住居、光熱・水道、家具・家事用品、被服・履物、保険・医療、
交通・通信、教育、教養娯楽、交際費、その他）

臨時収入＝相続した財産

臨時支出＝海外旅行、有料老人ホーム入居金、葬式代

■ 家計の収支（表）

60歳以上単身無職世帯（平成25年度総務省）				
		単位円		
収入	社会保障給付①	114,415	割合（％）	当世帯
	その他収入②	8,893		
収入合計①＋②		123,308		
非消費支出③		12,133		
可処分所得①＋②－③		111,175		
消費支出	食費	32,874	22.7	
	住居	15,351	10.6	
	光熱・水道	13,179	9.1	
	家具・家事用品	5,648	3.9	
	被服及び履物	4,634	3.2	
	保険・医療	8,544	5.9	
	交通・通信	11,875	8.2	
	教育	145	0.1	
	教養娯楽	16,075	11.1	
	交際費	21,289	14.7	
	その他	15,206	10.5	
消費支出合計		144,820	100	
不足	可処分所得－消費支出合計	33,645		

高齢者夫婦無職世帯（平成25年度総務省）				
夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみ				
収入	社会保障給付①	200,309	割合（％）	当世帯
	その他収入②	14,554		
収入合計①＋②		214,863		
非消費支出③		29,857		
可処分所得①＋②－③		185,006		
消費支出	食費	60,407	24.9	
	住居	16,739	6.9	
	光熱・水道	20,621	8.5	
	家具・家事用品	9,461	3.9	
	被服及び履物	7,035	2.9	
	保険・医療	15,041	6.2	
	交通・通信	25,230	10.4	
	教育	243	0.1	
	教養娯楽	25,958	10.7	
	交際費	31,538	13.0	
	その他	30,325	12.5	
消費支出合計		242,598	100	
不足	可処分所得－消費支出合計	57,592		

② 家計のバランスシート

家計においても資産と負債を年一回ぐらい見直すことによって、家計の収入と支出の不足分を補填できる財産を確認します。

株式、投資信託、解約返戻金、不動産等については、現時点の評価額を記入。

家計のバランスシート

事例

資産の部		負債・資本の部	
金融資産		借入金	
預貯金	1000	カードローン借入残高	
株式	500	住宅ローン借入残高	
投資信託	400		
外貨預金		負債合計A	0
保険の解約返戻金		純資産	
養老保険		B-A	3900
個人年金			
不動産			
自宅マンション	2000		
土地			
建物			
資産合計B	3900	負債・純資産合計	3900

単位：万円

老後は、一般的には、収入（主に年金）より支出の方が多く、先ずは、金融資産から赤字分を補填しています。有料老人ホーム等の入居金のように多額な費用がかかる場合、金融資産だけでは不足し、持ち家を売却することもありあす。また、持ち家に死ぬまで住みたいが生活費を補填する金融資産が底をつきそうな場合、住居地を抵当にリバースモーゲージを利用する選択肢もあります。

このようとき不動産の現状の資産価値を把握しておくことも大切です。

■ ご自身の家計のバランスシート

家計のバランスシート

資産の部		負債・資本の部	
金融資産		借入金	
預貯金		カードローン借入残高	
株式		住宅ローン借入残高	
投資信託			
外貨預金		負債合計A	
保険の解約返戻金		純資産	
養老保険		B-A	
個人年金			
不動産			
自宅マンション			
土地			
建物			
資産合計B		負債・純資産合計	

単位：万円

3. 生活資金

① 今後の生活に必要なお金

a. 夫婦で生活しているとき

支出 - 収入 = 不足分 (支出より収入が少ない)

収入 - 支出 = 預金 (支出より収入が多い)

不足している場合は、預貯金等から引当てることになる。

不足分 × 夫婦で生活する期間 = 不足分の合計

b. 一人で生活するとき

支出 - 収入 = 不足分 (支出より収入が少ない)

不足している場合は、預貯金等から引当てることになる。

不足分 × お一人で生活する期間 = 不足分の合計

・事例 (平成25年度家計収支の平均より)

夫 65 歳 (A)、死亡年齢 84 歳 (B)

妻 60 歳 (C)、死亡年齢 88 歳 (D)

金融資産 (60 歳以上二人以上世帯 貯蓄 2000 万円とする)

収入金額：平成25年度家計収支の平均より

二世帯 214,863円(月) 単身世帯 123,308円

支出金額：平成25年度家計収支の平均より

二世帯 272,815円(月) 単身世帯 156,953円

* 収入金額、支出金額は、あくまでモデルで、生活様式でもことなるので現状の状態の金額が望ましい。

収入 二世帯 214,863円(月) × 12ヶ月 = 2,578,356円/年(25年度)(E)

単身世帯 123,308円(月) × 12ヶ月 = 1,479,696円/年(25年度)(F)

支出 二世帯 272,815円(月) × 12ヶ月 = 3,273,780円/年(25年度)(G)

単身世帯 156,953円(月) × 12ヶ月 = 1,883,436円/年(25年度)(H)

必要なお金 = (B-A) × G + (D-B+A-C) × H = 79,152,744円(I)

収入 = (B-A) × E + (D-B+A-C) × F = 66,745,116円(J)

不足 = I - J = 12,407,628円(金融資産2000万円で補填)

② キャッシュフロー表

今後の家計がどのように推移するかキャッシュフローを作って確認してみましょう。

■ キャッシュフロー表

事例：夫婦世帯 夫 山田太郎 60歳、妻 56歳

定年退職 10年間は、年1回、海外旅行、その後は、国内旅行

夫が亡くなり、一人で生活するのが困難になった場合は、老人ホームに入居する

葬式代は、死亡保険でまかなう

医療費：200万円程度預貯金で確保済。

マイカー：健康のために手放す

住宅ローン：定年までに返済

金融資産：1000万円(退職時)

退職金：3000万円(10年間の年金)

その他：キャッシュフロー(次ページ)参照のこと

この事例では、

次ページのキャッシュフローの上段の場合、有料老人ホームに入居するためには持ち家の売却もあります。

下段は、足腰の元気なうちにパート等の収入を得ることによって、持ち家の売却をしなくていいかも知れません。

このように、キャッシュフローを作成することにより、財政面からも今後の生活設計を見直す機会になります。

経過年数		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
項目／年	変動率	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
家族年齢												
ライフイベント												
年金収入 夫												
年金収入 妻												
パート収入												
収入合計												
老後の生活費												
住居費(修繕費)												
一時的な支出												
支出合計												
年間収支												
貯蓄残高												

あとがき

超高齢化社会を迎えるということは、老後の自由な時間がたくさん増えるということです。この時間を自由につかえるのです。この自由な時間をより良く楽しく生きがいをもって安心してくらすために、一度、大袈裟に考えないでライフプランをたてることをおすすめします。本ノートで記述しましたように先ず、これまでの生活をふりかえることで、今まで通り続けたいこと、新たに始めたいこと、ご自身の健康に関することや今後の大きなイベントを整理してみます。この整理した内容を実現するためのライフプランをもとに作成したキャッシュフローで、これから亡くなるまでの期間を金銭面でも不自由なく暮らせるか確認することが大切です。その結果、金銭面で不足が予測されれば、対応策を見つけることも可能です。今までの日本の社会は、大家族制度のなごりから困っている家族がいれば、親族が面倒を見るのが当たり前とされましたが、少子高齢化、核家族化や成熟した経済社会の環境から若い方に負担を強いるのは、無理な状況になっています。

一方、住んでいる地域で、地域の人たちのために活躍しているお年寄りが増え、老後の生き方も多様になっています。このノートからご自身の老後を考える機会となれば幸いです。

執筆者紹介 青木 敏郎（あおきとしろう）

慶應義塾大学工学部卒。日本電気株式会社にて、日本電信電話公社(現 NTT)および国際電信電話株式会社(現 KDDI)との電子交換機、デジタル交換機の共同開発に従事し、日本の電話網構築に携わる。新世代通信網協議会にて光ファイバーを利用したマルチメディア実験に参画し、臨場感図書館の遠隔利用実験やビデオ・オン・デマンド等の利用実験に携わる。定年退職を目の前にして老後のライフプランニングの必要性を痛感し、ファイナンシャル・プランナーとして事務所を開設する。2010年日本FP協会「暮らしとお金のFP相談室」にて、多数の相談に携わる。その後、老後のライフプランには成年後見制度をさけて通れない課題の一つとして市民後見人の普及活動に携わる。CFP(日本FP協会)。1級ファイナンシャル・プランニング技能士。監理技術者。日本成年後見法学会会員。当会理事。

認定NPO法人東葛市民後見人の会

研修委員会

平成27年3月作成

本部 〒270-1132 千葉県我孫子市湖北台5-20

電話・FAX 04-7187-5657

Email: Info@in-kouken.org

URL <http://t-shimin-kouken.org>

支部 我孫子、柏、鎌ヶ谷、流山、野田、松戸

