



男女共同参画情報誌

あなたとわたし

vol.68

性別や年齢、国籍などの違いを超え、平等にともに手を携える関係でありたいから



特集

自分らしいエンディングプラン

～人生をより豊かにするために～



「あなたとわたし」デジ版について

目の不自由な方でデジ版 CD版「声のあなたとわたし」を希望される方に配布しますので、ご希望の方はお申し込みください。

【問合せ】福生市生活環境部協働推進課
電話 042-551-1590

コロナ禍を経て、「限りある時間（命）を感じ毎日大切に生きる」という価値観が広がり、自分らしい生き方を考える時代になりつつあります。男女間だけでなく、多様化する家族のかたちやライフスタイルから、人生をより豊かにするための終活（エンディングプラン）について、考えてみませんか。



自分らしいエンディングプラン ～人生をより豊かにするために～

今、「終活」は、人生の終わりを見つめるだけではありません。世代や男女を問わず自分らしく今日を豊かに生きるための活動へと変化しています。

今号では、エンディングノートと遺言書の違いを題材に、男女での意識の違いや、家族間でのコミュニケーションのあり方などを踏まえ、行政書士の視点からお話を伺いました。

はじめに…

現代社会では、少子高齢化や核家族化が進み、多様な生き方を自由に選べる時代となりました。

例えば、お墓に対しても、従来のように先祖代々受け継ぐという形ではなく、「自分らしさ」や「個性」を求めて生前から墓じまいを選択する人が増えており、お墓の維持管理の負担をかけない墓じまいを選ぶケースは、わずか20年足らずで倍以上に増加しています。このように、終活は個人の生き方や価値観を反映するテーマへと進化しているのです。

意識に、男女差はありますか？

遺言書作成の相談件数で比較すると男性からの依頼が多いという現状があります。しかし、遺言書（法的には「いごんしょ」と言う）を作成するという行為に対する意識では、「自分の財産を開示させられる」等の理由から、準備に抵抗感がある方が多い傾向があります。

一方、女性は、お子さんがいる場合、子どものことを考え、遺言書の必要性について、母親同士のコミュニティで話し合うなど、積極的に行動を起こしやすい傾向にあります。これは、自身の亡き後の家族の混乱を避けたいという強い思いが行動を促していると言えます。



佐藤 亜矢子 行政書士

プロフィール

(佐藤亜矢子法務事務所、東京都行政書士会多摩西部支部所属)
平成15年に「佐藤亜矢子法務事務所」を福生市内に開業され、東京都行政書士会多摩西部支部長を歴任。弁護士、税理士、司法書士と提携し、各地で無料相談等を開催される。現在も広く土業と連携し、各種許認可業務、相続業務、各種契約書の作成など、身近な相談所としてさまざまな問題解決を「素早く、丁寧に、わかりやすく」をモットーに御活躍されています。

エンディングノートと遺言書の主な違いと使い分けは？

終活のツールとしてよく知られるものに「エンディングノート」と「遺言書」がありますが、両者には決定的な違いがあります。

エンディングノートと遺言書の最も大きな違いは、法的効力の有無です。

エンディングノートは、原則として法的効力はありませんが、個人的な思いやメッセージ、感謝の気持ちなどを自由に書き残すためのものです。市販のノートでも、デジタルな形式であっても、落書き帳のようなメッセージ帳として、自由に書くことができます。

一方、遺言書は、法的効力が生じるため定められた形式に従って書かなければなりません。遺言書に残す内容は、主に遺産の分配（財産処分）や後見人の指定、子の認知など、遺言者の死後、関係者の人生に影響を与える重要な身分関係に関わる事柄です。



福生市で配布しているエンディングノート

〈使い分けのポイント〉

1.遺言書

- ❖ 法的確実性が必要な場合：財産の分け方を明確に指定したい、特定の人物に財産を遺贈したい、事業承継を円滑に行いたい、といった法的効力を持たせたい場合は必要です。
- ❖ トラブル回避のため：相続人同士がもめるのを防ぎたい場合、特に残された財産が1000万円前後と比較的少額なケースは最ももめやすいため、遺言書があった方が良いとされます。
- ❖ 多様な家族関係の場合：子どもをもたない夫婦、離婚相手との間に子どもがいるケース、内縁関係のパートナーといった、法的な相続関係が複雑な場合に、遺言書はあった方が良いでしょう。

2.エンディングノート

- ❖ 「思い」を伝えたい場合：法的効力はありませんが、家族への感謝や、葬儀、医療に関する希望など、個人的なメッセージを残したい場合に適しています。

なお、例外としてエンディングノートであっても、遺言書として必要な日付、署名、印鑑の三点セットが自筆で記載されていれば、自筆証書遺言とみなされる場合もあります。

現代特有の課題はどのようなものがありますか？

現代の多様なライフスタイル(人間関係)においては、遺言書の必要性が高まっています。特に、子どもをもたない夫婦、離婚相手との間に子どもがいる場合、相続人がいない場合など、法的な配慮が必要な状況が増えています。

さらにデジタル遺産の存在もあります。ネット口座やデジタル通貨、アカウント情報、そしてパスワードなどを伝えないまま亡くなると、財産が埋もれてしまう可能性があります。パスワード解読には高額な費用と時間がかかる場合があるため、生前からの情報共有の準備が求められています。

「ネオ終活」ってご存知ですか？

Z世代（1990年代半ばから2010年代序盤に生まれた若者世代）を中心に広がりつつあり、従来の「人生の終末期に備えるための終活」に対し、コロナ禍以降、若い世代の死生観の変化から注目された活動で、人生の終わりを意識することで今を大切に、人生を計画的に後悔なく自分らしい最期を迎える準備をし、人生を積極的に楽しむためのポジティブな活動です。主な内容は…

- ☆人生の棚卸し 最期を迎えるまでにやっておきたいことをリストアップし、その目標達成のために行動する。
- ☆デジタル終活 SNS アカウント、ネットバンキングのパスワード、写真などのデジタルデータを整理・管理する。
- ☆情報共有 銀行口座、保険、連絡先などの情報を家族と共有する「ありがとうファイル」などを作成する。



「思い」を書き残すことの重要性は？

思いを書き残すこととして、遺言書は財産の分配を指定する法的な文書ですが、分配の内容等が不平等だと感じられた場合、親族間で不満が生じる可能性があります。

このトラブルを回避し、残された家族の納得感を高めるために有効なのが、「付言事項」として感謝の気持ちや、メッセージを添えることです。例えば、「お兄ちゃん、生前はいっぱい世話になったね。ありがとう。でも、お姉ちゃんに墓守を頼むから、全財産を遺すけど、二人仲良くね」といった、家族への感謝や財産分割の理由などを記載することで、受け取った側は故人の思いを理解し、不満を抱きにくいとされています。「付言事項」には法的効力はありませんが、遺族の納得感を高めることに効果的です。

また、相続人同士の話し合いで大切なのは、全員が本音をぶつけ合い最終的に「腑に落とす」というゴールを明確にすることです。終活の中で生前に財産などの話をフランクにしやすい雰囲気を作り、コミュニケーションを図ることが重要です。

まとめ

「終活」とは、人生の終わりの準備として遺族の関係性を守る手続きであるとともに、今ある人生を楽しむためのライフプランをとらして今後の人生を見つめ直す活動だと言えます。

困っていたり悩んでいたら、
ひとりで抱えず相談しましょう

相談は、次の機関で行っています。電話、LINEなどでも相談できます。
話しやすいところに相談してください。

◆ささえるライン@東京(LINE相談)

14:00～20:00 ※年末年始、7月第3日曜日を除く。



ささえるライン@東京
◀二次元コード

◆Cure Time(キュアタイム)
(性暴力に関するSNS相談)



Cure Time (キュアタイム)
◀二次元コード

◆DV相談+(プラス) ☎ 0120-279-889 ※24時間受付

◆東京ウィメンズプラザ

(DV専用)☎ 03-5467-1721(9:00～21:00) ※年末年始を除く。

(男性用)☎ 03-3400-5313

(月・水・木 16:00～20:00、土 13:00～17:00) ※祝日・年末年始を除く。

◆女性等悩みごと相談(秘書広報課広報広聴係) ☎ 042-551-1529(要予約)



協働推進課では「男女共同参画セミナー」を開催しています

協働推進課では、男女共同参画に関するさまざまなテーマを題材に男女共同参画セミナーを毎年開催しています。令和7年度は、「我慢をしない生き方・私らしい生き方セルフデザイン講座」をテーマに、自分らしい輝き方と夢や目標の実現に向けた意識改革について講演いただきました。開催については、広報等でお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。



企画・デザイン・印刷

有限会社

あっぷ
印刷工房

Tel. 042-539-7685
Fax. 042-539-7686
mail. upf-2@tbe.t-com.ne.jp

「あなたとわたし」の 編集員を募集しています!

誌面の企画や編集、取材にご協力いただける方を募集しています。
無償ボランティアです。経験は問いませんので
ぜひお気軽にご応募ください。

問合せ

福生市 生活環境部 協働推進課 電話 042-551-1590

編集 後記



●生き方も思いも人それぞれ、自分らしいより豊かな生き方を考えてみたいと思いました。…………… [T]

●今後の生き方を考えるヒントをもらいました。やりたいことリストを作ってみようと思います。…………… [M]

●遺品の整理は、家族に迷惑を掛けない様に生前に済ませておかなければと思いました。…………… [I]

市民編集員

泉由紀、田中直美、正木直美 (50音順)
作製・編集:(有)あっぷ印刷工房

あなたとわたし vol.68 2026年3月発行

発行:福生市 生活環境部 協働推進課
〒197-8501 東京都福生市本町5番地 電話042-551-1590
<https://www.city.fussa.tokyo.jp/>



再生紙を使用しています