

## エンディングノートの上手な活用法

一般社団法人日本想続協会

代表・税理士 内田麻由子

### ●エンディングノートとは？

数年前から、書店では様々なエンディングノートが販売されています。その内容は、おおむね次の3つの部分に分類できます。

第1に、プロフィール（自分史や趣味、家系図や交友関係など）や家族へのメッセージを記すページです。第2に、財産（不動産や預貯金などの資産、生命保険契約、ローンなどの負債）について記すページです。第3に、エンディング（終末期医療や介護、葬儀、お墓など）についての希望を記すページです。

エンディングノートの利点は、「自分の老いと死に伴うあれこれ」という、できればあまり考えたくないことについて、項目ごとに整理しながら考えることができる点です。真っ白いノートでは、これだけ多岐にわたる事柄を考えることは難しいでしょう。

一方で、エンディングノートの弱点は「法的な効力がないこと」です。いくらエンディングノートに財産の分け方を書いておいても、相続の手続きには使えません。遺産分割協議が必要となりますが、あなたの意思を相続人の全員が尊重してくれるとは限りません。財産のリストをエンディングノートに記しておくことはいいのですが、財産の分け方については、専門家に相談した上で、遺言書をつくっておくことをお勧めします。

### ●エンディングノートを上手に活用するために

エンディングノートを上手に活用するためのポイントは次の3つです。

第1に、エンディングノートは家族に見せることを前提として書きましょう。あなたがエンディングノートに書いたことを実行してくれるのは、いうまでもなく家族なのです。自分一人の考えで決めてしまうのではなく、エンディングノートを家族にも見てもらい、家族と相談しながら大切なことを一緒に考えましょう。

第2に、まずは現状の考えを書いておくことです。色々と勉強を進めたり家族と話し合ううちに、自分の考えが変わったら、何度でも書き直せば良いのです。お正月や誕生日などの節目に、新たな気持ちでエンディングノートを書いてもよいですね。

第3に、相続対策について弁護士や税理士などの専門家に相談する際には、エンディングノートを持参しましょう。家系図や財産の状況をあらかじめエンディングノートにまとめておけば、限られた相談時間を有効に使うことができます。

エンディングノートは、単なる連絡帳ではありません。自分の生き方をみつめ、

愛する家族に想いを伝えるための、人生の大切なパートナーなのです。

### ●「死ぬ覚悟」をしないと相続対策はできない

「エンディングノートを買ったがなかなか書けない」という方が多いようです。重要度は高いが緊急度は低いため、つい先延ばしになってしまうのです。

スイスの精神科医で心理学者のユングは、「死の練習に 20 年かかる」と言いました。人間は、自分が死ぬことを合点するのに 20 年かかるというのです。逆算すると、50 歳になったら死の練習をはじめの必要があります。

「死ぬ覚悟」をすることで、限りある命をどのように使い日々を生きるのかを考えることができるし、自分が死んだあとの子や孫の生活に想いを馳せることもできます。遺言や相続税対策についても、やっと考えることができるのです。

### ●一番の相続税対策は「執着しないこと」

財産の相続には 3 とおりしかありません。自分の葬式代だけ残してぴったり使い切って死ぬか、思いのほか長生きしてしまい最後の方で足りなくなるか、それとも財産を余らせて死ぬかです。自分の寿命がわからない以上ぴったり使い切るのは難しいし、かといって足りなくなるのは困るということで、ほとんどの方は、自宅のほかにも財産を数千万円以上も遺して亡くなります。

昔、テレビで人気者になった 100 歳の双子のおばあちゃん、きんさん・ぎんさんは、「テレビのギャラを何に使いますか？」と取材で聞かれ、「老後のために貯金するワ」と言ったとか。落語にも「地獄の沙汰も金次第っていうから、俺が死んだら小判を棺桶に入れてくれ」と言ったおじいさんの話がありました。

戦前は「家督を譲る」「隠居する」というシステムがありました。相続税を減らしてなるべく多くの財産を子や孫に遺すためにも、生前に少しずつ贈与する、または非課税の特例などを上手に使って贈与しておくのがいいのです。「執着しないこと」は、心を平安に保つためにも大切であり、加えて一番の相続税対策にもなります。

### ●子どもや孫との関係を大切に

いやいや、そうは言っても、子どもに財産をあげてしまったら、自分の老後の介護が心配ですって？ その時は、あなたがあげたお金で、堂々と子どもに面倒を見てもらえばいいのです。

お金があってもなくても、一緒に住んでいてもいなくても、いずれ必ず子どもや孫の世話になるのです。平均寿命と健康寿命の差、すなわち健康でいられない期間は、平均で男性が約 9 年間、女性が約 13 年間もあります。ピンピンコロリで死ぬのは 20 人に 1 人だそうです。死んだ後も、自分で棺桶に入るわけにはいかないのです。

「子どもの世話にはなりたくない。お金があれば安心」なんて寂しいことを言わないで、もっと子どもを信頼してもいいのではないのでしょうか。あなたが愛情を惜しみなく注いできた、自慢の息子さん、娘さんですなのですから。



※出典：内田麻由子・武内優宏 『誰も教えてくれなかった  
「ふつうのお宅」の相続対策ABC』（セブン&アイ出版）