

終活について調べる

介護や医療、葬儀など、人生のラストステージを迎えるにあたって準備する活動を「終活」といいます。自分らしい人生を送るためにどんなことに備えればいいのか、調べるための方法をご案内します。

<目次>

1. 東部図書館はつらっライフ応援コーナー「はつらっライフなび」
2. 県立図書館で所蔵している関連資料
3. 新聞・雑誌記事を調べる
4. インターネットで調べる

1. 東部図書館はつらっライフ応援コーナー「はつらっライフなび」

東部図書館では、平成26年6月からはつらっライフ応援コーナー「はつらっライフなび」を設置し、歳を重ねてもまだまだ元気な方に役立つ情報を提供しています。



例えばこんな資料があります

- 健康情報（病気、健康、介護など、身体のお悩みに役立つ資料）
- 趣味・生きがい（いくつになっても若々しくいるため、新しい趣味や生きがいを見つけるための資料）
- お金・老後の計画（人生の後半からの備えや充実した人生を送るための計画を立てるための資料）など。

紹介した資料の一覧は千葉県立図書館HP「[図書・雑誌・視聴覚資料検索](#)」上の「テーマリスト」→「展示で紹介した本（東部図書館）」→「はつらっライフなび」からご覧いただけます。そのまま予約していただくこともできます。

その他、関連施設の案内やパンフレットなどをご覧いただけます。

2. 県立図書館で所蔵している関連資料

千葉県立図書館に所蔵している資料は、千葉県立図書館HP「[図書・雑誌・視聴覚資料検索](#)」から探すことができます。検索項目に「全項目」を選択して、キーワードで検索すると、資料を見つけることができます。※「書名」で検索すると、資料が出てこない場合があります。

また「[千葉県内図書館横断検索](#)」からは県立図書館と県内市町立図書館（一部未参加）の蔵書が一度に検索できます。県立図書館は専門書が多く、市町村立図書館は一般書が多いのでうまく使い分けましょう。

- (1) 介護に関する資料（キーワードは「**介護**」、「**介護福祉**」、「**高齢者福祉**」、「**家庭看護**」、「**ホームヘルパー**」、「**成年後見制度**」など）

書名	出版情報	請求記号
おひとりさま介護	村田くみ著 河出書房新社 2010	東 36926/467
突然親の介護をすることになったら何をすればよいのか、著者の実体験に基づいた介護入門書。巻末に介護保険の簡単な説明、介護事業者を選ぶ際のチェックリストがついています。		
病気・病状別家庭介護の手引き	川島みどり総監修 小学館 2009	西 5984/8
介護の基礎知識から、病気・病状別の介護目標とポイントなどがわかります。巻末に索引を掲載。		
成年後見の法律相談	赤沼康弘編著 学陽書房 2014	東 32465/10/14
成年後見の実務について、Q&A方式で解説しています。資料編に手続に役立つ書式集を掲載しています。		

- (2) 医療に関する資料 (キーワードは、**病名**、「**闘病**」、「**医療費**」、「**治療**」、「**終末期医療**」、「**尊厳死**」、「**ターミナルケア**」、「**生と死**」など) 医療に関する資料は県立西部図書館が多く所蔵しています。

書名	出版情報	請求記号
がんとお金の本	黒田尚子著 ビーケイシー 2011	中 49813/22
著者が自らのがん体験から、医療保険や告知後のライフプランなどについて解説しています。		
看取りケアの基本スキルがよくわかる本	諏訪免典子著 ぱる出版 2012	西 36926/176
介護現場から見た、看取りケアの基礎や心構え、スキルなどについてまとめています。		
あなたらしい最期を生きる本	奥井識仁著 ハート出版 2009	東 49015/170
終末期医療について、病院での治療や手術、告知後のケア、在宅での訪問診療などわかりやすく解説しています。		

その他、千葉県立図書館HP調べ方案内 (パスファインダー) 「[医療情報](#)」 「[病院](#)」 をご覧ください。

- (3) 相続・遺言に関する資料 (キーワードは「**相続**」、「**相続法**」、「**相続税**」、「**遺言**」、「**公正証書**」。
NDC「**324.7**」、「**324.77**」など)

※平成27年1月1日から相続税・贈与税が改正されました。出版年月を確認してからご利用ください。

下記の資料は相続税改正について解説のある資料です。

書名	出版情報	請求記号
相続と相続税・贈与税事例選集	田中章介共著 清文社 2014	中 34553/36
相続と相続税について、事例をあげながら解説しています。相続税の課税価格と税額の計算などが掲載されています。		

財産相続の法律知識 [2014]補訂2版	自由国民社 2014	東 3247/5/14
100例の事例をあげて自分の相続分について解説しています。相続の際に役立つ書式、相談先なども掲載。		
おひとりさまの「法律」と「お金」	中澤まゆみ著 WAVE 出版 2013	東 36775/7
ひとりで葬儀や相続、お金の問題に対処するための方法がわかります。		

その他、千葉県立図書館HP調べ方案内(パスファインダー)「[相続・遺言について調べる](#)」をご覧ください。

(4) 葬儀に関する資料 (キーワードは「**葬式**」、「**葬儀**」、「**葬送**」、「**供養**」、NDC「**385.6**」など)

書名	出版情報	請求記号
葬儀・相続・手続き事典	奥田周年監修 日本文芸社 2011	中 3856/36
通夜、葬儀の段取りから葬儀後に必要な手続きや遺産相続まで、詳しく解説しています。		
葬儀・法要・相続の早わかり百科	勝見陽一監修 主婦と生活社 2007	東 3856/74
伝統的な葬儀の方法から、自由葬、自然葬などについてもわかります。墓石や仏具についても解説があります。		
お墓に入りたくない!散骨という選択	村田ますみ著 朝日新聞出版 2013	中 3856/40
散骨を選択する人たちの背景から、散骨を行うための手続きや注意点などについて、詳しく解説しています。		
お墓と仏壇選び方・建て方・祀り方	主婦の友社編 主婦の友社 2011	中 3856/34
墓地・墓石の選び方から、お墓の建て方、先祖の祭り方まで、わかりやすく解説しています。仏教のほか、神道、キリスト教式の例も紹介しています。		

(5) エンディングノートに関する資料 (キーワード:「**エンディングノート**」、「**終活**」など)

書名	出版情報	請求記号
相続・遺言・葬儀・墓準備の事典	黒澤計男著・監修 法研 2012	東 3677/157
相続からお墓の準備まで、死後に必要な手続きについて幅広く掲載。巻末にエンディングノートの例があります。		
生前に書く「死去のご挨拶状」	津城寛文著 春秋社 2010	中 3677/79
生前にお世話になった方々への感謝と、自分の心の整理のために書く「死去のご挨拶状」の文例を紹介しています。		

3. 新聞・雑誌記事を調べる

- ・千葉県関係新聞・雑誌記事索引 (菜の花ライブラリー) (http://e-library.gprime.jp/lib_pref_chiba/)
県立図書館所蔵の新聞・雑誌から主要な千葉県関係の記事情報を採録したデータベースです。
例) 「キーワード：終活」で検索。
「元気なうちに遺影を撮影 千葉で終活イベント」(千葉日報 2014.4.6朝刊 p8)
- ・Cinii (<http://ci.nii.ac.jp/>) 論文や雑誌記事などの学術情報を検索できるデータベースです。
例) 「キーワード：終活」で検索。
『週刊東洋経済 2013年10月26日号』「特集 相続税から葬儀・死生観まで いま知りたい「終活」」
『中央公論 2014年9月号』「特集 終活戦線異状あり」

4. インターネットで調べる

終活に役立つサイトを紹介します。なおインターネットは情報が古いことや信憑性に欠ける場合があるので、下記に挙げたサイトのように信頼できる発信元かどうか確認の上、ご利用ください。

- ・WAM NET (ワム・ネット) (<http://www.wam.go.jp/>)
独立行政法人福祉医療機構の運営する、福祉・保険・医療の情報総合サイトです。福祉・介護施設などのサービス提供機関の検索や、行政資料の閲覧等ができます。
- ・知るぽると：金融中央広報委員会 (<http://www.shiruporuto.jp/>)
金融広報委員会は暮らしに関わる金融について広報活動を行う団体です。ユーザー別インデックス「シニア」では、「50代からのライフプラン」、「年金Q&A」など暮らしの中で役立つ情報を提供しています。
- ・日本公証人連合会 (<http://www.koshonin.gr.jp/index2.html>)
日本公証人連合会は、民事に関する法的契約である公正証書を作成する、公証人による全国団体です。全国の公証人役場一覧、遺言や任意後見契約手続きのQ&Aなどが掲載されています。
- ・千葉県庁 高齢者福祉課 (<http://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/>)
千葉県内の高齢者に関する情報提供や、相談窓口の紹介があります。
- ・千葉県税理士会 (<http://www.chibazei.or.jp/>)
千葉県内の税理士会です。税の無料相談のお知らせや、各支部の税理士会への案内があります。
- ・法テラス千葉 日本司法支援センター (<http://www.houterasu.or.jp/chiba/>)
国民向けの法的支援を行う法テラスの千葉支部HPです。無料法律相談の案内があります。

(インターネット最終アクセス：2014年12月12日)

※所蔵館について 中：中央図書館（千葉市） 西：西部図書館（松戸市） 東：東部図書館（旭市）