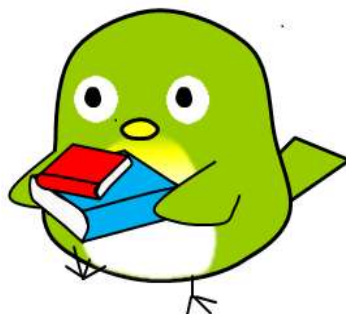
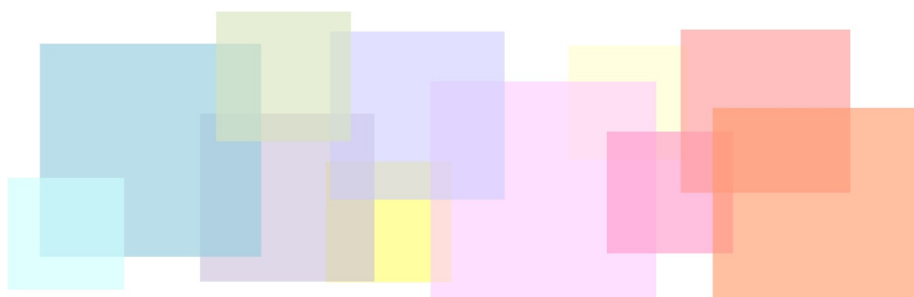


2025 年度 暮らしに役立つ法務ミニセミナー

もしものときのために
調布市版エンディングノート
「じぶんノート」から考える

第1回 2025/10/18(土)はじめて学ぶ終活

第2回 2025/11/15(土)はじめて学ぶ成年後見



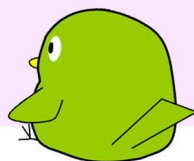
調布市立図書館
公式キャラクター じろ

☆ このリストのみかた ☆

タイトル	著者	出版社	出版年
『おひとりさまの最期』 (367.7 ウ)	上野千鶴子著	朝日新聞出	2019

ジェンダー研究の第一人者である著者が、おひとりさまが迎える理想の最期の生活について探ります。

本についているラベルの番号



■今を安心して生きるために、終活ははじめませんか

『終活1年目の教科書－後悔のない人生を送るための新しい終活法－』

黒田尚子著 アスコム 2024 (367.7 ク)

『おひとりさまの終活まるわかり読本』

レガシィ監修 PHP研究所 2020 (367.7 レ)

家族や親せきはいても、実際は1人で暮らしている方も多くなっています。身の回りの整理からペットのこと葬儀準備まで、どんな準備が必要になるのか教えてください。

■終活 何をすればいいの？

『親が死ぬ前に、家族とやりたい10のこと』
吉野匠ほか著 クロスメディア・パブリッシング
2022 (324.7 ヨ)

『子がない人の終活・手続きあんしん帖』
佐々木悦子著 池田書店 2023 (367.7 サ)

『家族に感謝される終活整理術』
内藤久著 彩図社 2022 (367.7 ナ)

『じつは「終活」ってこんなに大切なんです!』
中村圭一著 ごま書房新社 2023 (324.7 ナ)

『「おふたりさまの老後」は準備が10割』
松尾拓也著 東洋経済新報社 2024 (324.7 マ)

『人生最後の10年でやっておきたい手続き』
宝島社 2023 (367.7 シ)

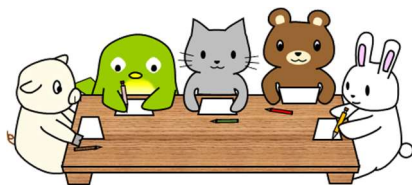
『人に迷惑をかけない終活』
明石久美監修 オレンジページ 2023 (367.7 ア)

『終活読本。まだ早いと思ったときが始めどき』
マガジンハウス 2022 (367.7 シ)

『家族に頼らないおひとりさまの終活』
奥田周年ほか著 ビジネス教育出版社 2021 (367.7 オ)



■それぞれの終活



『おひとりさまの終活準備 BOOK』

酒井富士子著 三笠書房 2022
(367.7 サ)

『「ひとり終活」は備えが9割』

岡信太郎著 青春出版社 2024 (367.7 オ)

『子どもがいない人の生前の備えと手続き』

明石久美監修 メイツユニバーサルコンテンツ 2024 (367.7 ア)

『写真整理で人生整理』

大津たまみ著 ごま書房新社 2023 (597.5 オ)

『障害のある子が「親なき後」も幸せに暮らせる本
ダウン症の娘をもつ「相続のプ口」が明かす財産管理のしくみ
改訂新版』

鹿内幸四朗著 大和出版 2022 (369.2 シ)

ダウン症のお子さんを持つ著者が、ご自分がいなくなった後も奥様とお子さんが困らないように準備した事が書かれています。

『60 歳すぎたら捨てて心が軽くなる 100 のこと』

宝島社 2024 (159.7 □)

(雑誌特集)「明るい終活」モノ・マガジン 25/03/16 号

ワールドフォトプレス

個性派のエンディングが紹介されています。コレクターが活用する
「まんだらけ」の生前見積もりとは…

『私が死んだあとも愛する犬を守る本』

富田園子著 磨田薫監修 日東書院本社 2025 (645.6 ト)

『東京住まいの終活ガイドブック』

東京都住宅政策本部民間住宅部計画課編 2024 (T02 367.7-ト)

『Q&A と事例でわかる障害のある子・引きこもりの子の将来のお金と生活』

渡部伸著 自由国民社 2024 (369.2 ヲ)

『老後六法－50代～終活と真ん中世代のための－』

佐藤省吾ほか監修 電波社 2024 (320 サ)

■エンディングノート

『書いて残す理由と意義がよくわかる！ 30代から始める「エンディングノート」のつくり方』

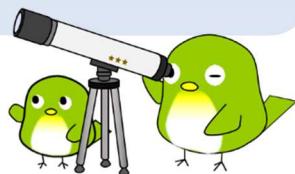
赤川なおみ著 セルバ出版 2022 (324.7 ア)

『じぶんノート－調布市版エンディングノート－』

調布市 2019 (T 01 324.7-シ)

<https://www.city.chofu.lg.jp/060030/p033057.html>

エンディングノートの本は図書館にはあまり入っていません。なぜかという、半分以上のスペースが書き込み式になっている本がほとんどで、みんなで使う図書館には、向いていないからです。でも、終活の本にも情報はたくさんあります。そちらも参考にご覧ください。



■デジタル遺品…どうしよう

『スマホの中身も「遺品」です』

古田雄介著 中央公論新社 2020 (007.6 フ)

スマホや PC にはどんな情報が入っていますか。最近はネット銀行などの通帳がないサービスも増えています。残された家族が困らないためにはどうしておいたらいいのでしょうか。

『デジタル遺品の探し方・しまいかた、残しかた＋隠しかた 第2版』

伊勢田篤史ほか著 日本加除出版 2024 (007.6 イ)

『ここが知りたい！デジタル遺品』

古田雄介著 技術評論社 2017 (007.6 フ)

■終活で知っておきたい制度について

『図解いちばん親切な家族信託の本』

宮田浩志著 ナツメ社 2021 (324.8 ミ)

『図解でわかる家族信託を使った相続対策超入門 改訂新版』

チェスターほか監修 あさ出版 2024 (324.8 チ)

『図解でわかる意思決定支援と成年後見制度』

岩崎香編著 中央法規出版 2024 (369 イ)

『認知症 700 万人時代の失敗しない「成年後見」の使い方 第2版』

鈴木雅人著 翔泳社 2023 (324.6 ス)

『今日から成年後見人になりました 第2版』
児島明日美ほか著 自由国民社 2021 (324.6 コ)

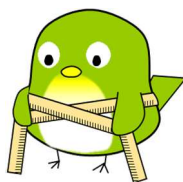
『成年後見実務マニュアルー基礎からわかる Q&Aー3訂』
日本社会福祉士会編集 中央法規出版 2022 (324.6 ニ)

『成年後見の法律相談 新版』
赤沼康弘ほか編著 学陽書房 2022 (324.6 ア)

『おひとりさまの終活ーお困りごとは死後事務委任で解決
自分らしい最期を叶える本ー』
神田紀久男著 現代書林 2021 (324.5 カ)

『死後事務委任契約の実務ー士業のための「おひとりさま終活
業務」の手引きー第3版』
吉村信一著 税務経理協会 2023 (324.5 コ)

■ 医療と終活



『家族に迷惑をかけたくないあなたが認知症になる
前に準備しておきたいこと』

海老原佐江子著 WAVE 出版 2021 (367.7 イ)

5人に1人が認知症になる時代。この本では40代から取り組むことをすすめています。

『終活の落とし穴』
西川満則ほか著 日経 BP 日本経済新聞出版 2025 (367.7 ニ)

『家族が認知症かも?と思ったときのファーストブック』
河野和彦監修 KADOKAWA 2020 (493.7 コ)

認知症とはなにか、どう接すればいいのかから始まり、介護や相続についても書かれています。

■終活としての遺言

『そのまま使える!家族が困らない遺言書の書き方』

柴崎智哉著 ナツメ社 2024 (324.7シ)

『思いをかなえる「遺言」の書き方と文例集 第3版』

國部徹監修 自由国民社 2020 (324.7ク)

遺言の基本から、遺産で争わないようにしたい、事業を継がせたいなどの“思い”に対応した書式が載っています。

『遺言の書き方と相続・贈与 令和版』

比留田薫監修 主婦の友社編 主婦の友社 2019 (324.7ヒ)

残された人たちがトラブルを起こさないため、正しい遺言書の書き方を、多くの事例を紹介しながらわかりやすく解説。

『令和版実践遺言作成ガイド』

片岡武ほか著 日本加除出版 2023 (324.7カ)

『すぐに役立つこれだけは知っておきたい!遺言書の書き方と生前贈与の法律と税金』

木島康雄ほか監修 三修社 2024 (324.7キ)

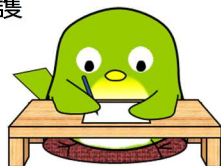
『「本当に」使える遺言書の取扱説明書』

佐山和弘著 中央経済社 2024 (324.7サ)

『家族でもめないための公正証書遺言のすすめ』

堀川末子著 自由国民社 2019 (324.7ホ)

遺言・相続事件を数多く手がけてきたベテラン弁護士が、公正証書遺言のメリット、自筆証書遺言との違いなどを、わかりやすく説明しています。



■遺言はどう使われるのか

『大切な家族が亡くなった後の手続き・届け出がすべてわかる
本 改訂 4 版』

関根俊輔ほか監修 新星出版社 2024 (324.7セ)

大切な人が亡くなった後、いろいろな手続きが必要になります。
葬儀のこと、年金のこと、相続のことなど、ひとつひとつ確認しや
すく書かれています。

『わかりやすい相続 改訂 8 版』

吉田杉明著 山川直人絵 自由国民社 2020 (324.7ヨ)

遺言による相続の仕方が、マンガを交えてわかりやすく書かれてい
ます。遺言書がどう使われるのかを参考に、遺言の書き方を考えてみ
ませんか。

『身近な人が亡くなった後の手続きのすべて 改訂版』

児島明日美ほか著 自由国民社 2024 (385.6コ)

『身内が亡くなったときにすぐすべきこと知っておくべきこと』

講談社編 講談社 2020 (385.6コ)

『図説大切な人が亡くなったあとの届け出・手続き 増補改訂新版』

曾根恵子監修 宝島社 2022 (385.6ソ)

大切な人を亡くした後の届け出や手続きについて、相続だけでなく
周辺の手続きについても教えてください。何をしたらいいのか全体像
をつかむのに便利な一冊です。

『遺言執行の手引 第 2 版』

山崎巳義著 商事法務 2022 (324.7ヤ)

■相続について考える

『磯野家の相続－波平の遺産は、どうなる!?－令和版』

長谷川裕雅著 PHP 研究所 2020 (PHP 文庫) (324.7 ハ)

もし波平が永眠したら…カツオやサザエが巻き込まれそうな事例を検討します。遺言はあった、なかった？ まさかの借金!?

『相続地獄 残った家族が困らない終活入門』

森永卓郎著 光文社 2021 (324.7 モ)

有名な経済評論家が、父親の死から 10 カ月の間に起きた事を基に、相続地獄にあわないためのノウハウを書きました。

『まるごとわかる・遺言と生前贈与 第4版』

内海徹ほか著 自由国民社 2020 (324.7 ウ)

思いどおりに財産を渡すにはどうすればいいかについて、遺言と生前贈与を組み合わせで書かれています。

『相続と遺言のことならこの1冊 第9版』

石原豊昭ほか監修 自由国民社 2022 (324.7 イ)

『最強の相続』

荻原博子著 文藝春秋 2020 (324.7 オ)

経済ジャーナリストとして人気の著者が、相続について事例を中心に書いた本です。

『いちばんわかりやすい相続・贈与の本'24～'25年版』

曾根恵子著 成美堂出版 2024 (324.7 ソ)

『わかりやすい相続税・贈与税と相続対策 '25～'26年版』

加藤厚ほか監修 成美堂出版 2025 (336.9 カ)

一般の人向けに詳しく書かれた本です。必要に応じて、書式も載っています。少し突っ込んで知りたい方にお勧めです。

『おひとりさま・おふたりさまの相続・終活相談』

菊間千乃編著 新日本法規出版 2024 (324.7 キ)

『よくわかる相続&贈与 2024 年版』

日本経済新聞出版／編 2023 (345.5 二)

『いちばん役立つ・相続まるわかり 第7版』

國部徹監修 自由国民社 2020 (324.7 ク)

「相続によって財産を受け取る方々の苦労をできるだけ軽くすることを目的」に書かれた本です。

『実際にあった相続トラブル 40 例!解決策大全』

池田千恵著 ビジネス社 2022 (324.7 イ)

『有利に解決! 相続調停 第2版』

飯野たから著 自由国民社 2020 (324.7 イ)

『いつ死んでも後悔しない! かしこい「生前贈与」』

渡辺由紀子著 PHP 研究所 2020 (345.5 フ)

『相続税の常識 第24版』

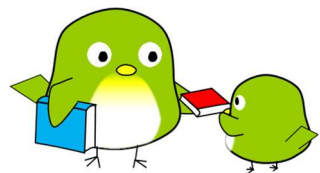
小池正明著 税務経理協会 2023 (345.5 コ)

相続税について勉強しようとする人向けに書かれた本です。基本的な事項を中心にきっちり学ぶことができます。

『図解と事例でよくわかる都市型農家の生産緑地対応と相続対策』

奥田周年著 ビジネス教育出版社 2021 (611.2 オ)

農地を相続するときの注意点とは。



本を探すときのワンポイントアドバイス

法律は改正されるので、本を利用する時は法改正の時期に留意します。

遺言や相続については、平成 30（2018）年 7 月に大きな民法改正があり、その改正に基づき順次施行されてきました。

図書館では、法改正に合わせて書かれた本を置くようにしていますが、出版社の改訂時期や、本の利用状況によっては改正前の本が並んでいることもあります。特に専門書は、改正点を十分に検討し、文章も推敲に推敲を重ねるので、改訂版や新刊の出版に時間がかかります。



相続や相続税は関心の高い話題なので、週刊誌でもよく取り上げられます。MOOK として出ることもあります。

相続税が関係する税制改正大綱は、通常 12 月に発表され、閣議決定を経て、翌 3 月の国会で税制改正法案として可決・成立されます。雑誌発行のタイミングによっては、内容が変わることがあります。雑誌を利用する時も注意が必要です。

■ 相続の学問的な本

『民法 親族・相続 第8版』

松川正毅著 有斐閣 2025 (324.6 マ)

法の基本を学びたい人に向けた「ARMA Basic」シリーズの一冊です。第2章が「遺言と相続」です。

もう少し詳しく学びたい人には、「ARMA Specialized」シリーズの『民法 7 親族・相続 第7版』高橋朋子ほか著 有斐閣 2023 もあります。

■ 調布市の取り組みについての本

『調布市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市 成年後見制度
利用促進基本計画』

調布市 2020 (T 01 324.6-チ)

『調布市の取組 調布市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市
成年後見制度利用促進基本計画』

調布市福祉健康部福祉総務課 2021 (T 01 324.6-チ)

利用の必要性が高まっていくと考えられている成年後見制度。
市の取組を計画的に推進するために策定されました。

『じぶんノートー調布市版エンディングノートー』(再掲)

調布市 2019 (T 01 324.7-シ)

<https://www.city.chofu.lg.jp/060030/p033057.html>



■ 法律雑誌

「Jurist ジュリスト」「判例タイムズ」「法学教室」などの雑誌があります。

■ 一般雑誌（参考）

「週刊ダイヤモンド 24/7/13-20 相続生前贈与・実家」
ダイヤモンド社

■ 調布市

「市報ちょうふ」毎月 5 日、20 日発行
※毎月 20 日号に各種相談の案内が掲載されています。

【追加候補】『終活 1 年目の教科書』 黒田尚子 アスコム
2024.5 367.7 ク

『実家片づけ』 石阪京子 ダイヤモンド社
2024.8 597.5 イ



図書館には、この他にもたくさんの資料があります。どうぞご利用ください！

活用しよう政府のHP



政府広報オンラインには、遺言の書き方が紹介されているほか、関連情報へのリンクもあります。

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202009/1.html>

法務省のHPには、「自筆証書遺言書保管制度」についてのページがあり、書式等も掲載されています。

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

税制改正の内容は、財務省のHPで確認できます。

https://www.mof.go.jp/tax_policy/tax_reform/outline/index.html

平成30（2018）年7月の民法改正について、わかりやすいパンフレット「相続に関するルールが大きく変わります」が法務省のHPにあります。

<https://www.moj.go.jp/content/001285382.pdf>

ネットを使う時のワンポイントアドバイス

- ①できるだけ公的な機関のHPを使いましょう。
- ②更新履歴や掲載日で、新しい情報かどうか確認しましょう。

中央図書館 5 階の

レファレンスカウンターへどうぞ！

図書館がサポートします

図書館では調べもののお手伝いをしています。

「〇〇に関する本や雑誌などを読みたい」「〇〇について知りたい。」など、あなたのお調べを支援します。

お気軽にお問い合わせください。

【図書・雑誌・新聞】

図書は全館で約 132 万冊、雑誌は約 450 誌、新聞は 37 紙を揃えています。

【オンラインデータベース】

朝日・毎日・読売・日経新聞の検索をはじめ、百科事典、会社情報や判例、官報、雑誌記事索引等の多様なデータベースがあります。

印刷（有料）も可能です。

【図書館ホームページで調べ方の情報を集める!】

図書館ホームページには調べものに役立つ情報があります。

（トップ → レファレンスサービス）



調布市立中央図書館

住所 調布市小島町 2-33-1

電話番号 042-441-6181

※各分館でもお問い合わせください

