

# 終活ノート *Shukatsu Note*



shukatsuweb.net

August, 2020

## はじめに

我々は、誰しも歳を取るにつれて判断力・記憶力が衰えてくる事は避けられません。そして、それは更に進行して自分で正常な判断が出来なくなる事も有ります。その場合、認知症の様に徐々に進行する事も有りますし、脳や心臓の病気、又は交通事故や他の不慮の事故で予期せず急に起る事も有ります。その様な事態の為に、皆さんには未だ正常な判断力・記憶力を保持している内に、**Lasting Power of Attorney** (永続的委任)や、**Will** (遺言書) を作成する事をお勧めします。

その際、**Attorney** (後見人) や遺言執行人(**Executor**)があなたに代わって業務を出来るだけスムーズに執行してもらう為に、あなた自身の個人情報、主要取引先、**LPA** の有無、遺言書の保管場所、銀行口座・クレジットカード・ローン債務・投資資産・年金・不動産・生前贈与・被相続人の連絡先・所属団体・葬儀・埋葬への希望・家系等々をリストとしてまとめておかれる事は大変重要です。

ここに英国在住の日本人を念頭に「終活ノート **Shukatsu Note**」として、日本語・英語併記で、そのフォームを提示しました。ご自身の家族環境、**Attorney** や **Executor** を誰にするかに応じて日本語で記入するか、英語で記入するかご自由にお決め下さい。更に **PDF** フォーマットと **Microsoft Word** フォーマットの両方がありますので、**PDF** フォーマットをプリントしてご自身で手書き入力するか、**Microsoft Word** フォーマットはコンピュータでご自由に項目を削除・追加等の編集しながら入力する事も可能です。

皆さんに於かれましては、この「終活ノート **Shukatsu Note**」を充分ご活用頂きご自身の終活に役立てて頂ければ幸いに存じます。

最後になりますが、この「終活ノート」の作成にご助言頂きました **St. James's Place** 社の新井康人氏にこの場を借りて御礼申し上げます。

終活ウェブサイト管理者  
終活アドバイザー  
高嶋正明  
2020年8月

「Shukatsu 終活」は、高嶋正明の商標として英国特許庁 Intellectual Property Office に登録されています。

## Preface

Unfortunately, it is unavoidable that we all tend to lose our power of judgement and memory when we get older and like dementia such situation may proceed gradually or we may get into such situation suddenly by brain / heart related illness or by other accidents like traffic accident. In order to prepare ourselves for such unforeseeable situation, it is strongly advised that we prepare LPA – Lasting Power of Attorney and Will in advance while we are in sound mental situation.

Even after we prepare LPA and Will, it is vitally important that we keep updated information handy all the time, i.e., such information as ourselves, key contacts, whereabouts of LPA and Will, bank and credit card details, loan liability, investment, pension, property, lifetime gift, details of beneficiaries of will, organisations / clubs you belong to, funeral / burial requirements, family tree etc so that attorney of LPA or executor of Will can proceed with their work smoothly.

With this in mind, we have hereby made available “Shukatsu Note” in bilingual languages of Japanese and English and you can choose which language you use depending on your family circumstances / Attorney / Executor. Also it is available in PDF format for your handwriting of your details or in Microsoft Word format for your inputting by computer.

Last but not least, we would like to express our thanks to Mr. Yasuto Arai, Financial Planner of St. James’s Place for his advice on this.

We hope you make good use of “Shukatsu Note” accordingly.

Masaaki Takashima  
Web Site Manager of [shukatsuweb.net](http://shukatsuweb.net)  
Shukatsu advisor  
August, 2020

「Shukatsu」 is a trade mark of Masaaki Takashima registered at the Intellectual Property Office in the UK.

<b>自分の事 / My details</b>	
氏名 Name	
生年月日 Date of birth	
住所 Address	
国籍 Nationality	
パスポート番号 Passport No.	
英国 NI 番号 UK NI No.	
日本基礎年金番号 Japan Basic Pension No.	
英国納税者番号 UK Tax Reference	
日本マイナンバー Japan My number	
出生地 Place of birth	
本籍地 Domicile address	
<b>主要連絡先 / Key contacts</b>	
弁護士 Solicitor	
税理士 Accountant	
医者 GP	
税務署 Tax Office	

その他 Others	
<p><b>遺言書 / Will</b></p> <p>遺言書はあなたの死後、相続資産をどの様に相続人に配分されるかを記す大切な書類です。そして遺言書は相続人があなたの死後確かに見つけられる安全な場所に保管され、遺言書検認事務所に有効と認められる様法的条件を満たしていなければなりません。英国には遺言書の無料保管サービスを提供する法律事務所もありますので、その様なサービスをご利用になりたい場合は、専門家にご相談下さい。</p> <p>Your Will is an important document containing instructions about how you want your estate to be administered after your death. It is of vital importance that your Will is stored in a safe and secure place so that your loved ones know where to locate it and to ensure that it meets all the necessary legal requirements when presented to the Probate Office. There are law firms who offer a Will storage service at no cost to you. If you would like to consider storing your Will with them, please speak to your professionals.</p>	
遺言書の保管場所 Storage place of Will	
遺言書の日付 Date of Will	
相続執行人 Executor	
<p><b>相続税非課税枠の引継ぎ / Transferable nil rate band</b></p> <p>先に亡くなった配偶者に相続税非課税枠の未使用残がある場合、その非課税枠は生存配偶者に引き継がれます。その為には以下の書類が必要になりますので、それらの書類が何処に保管されているかを記録に残しておいてください。</p> <p>When an individual who has been previously married or in a civil partnership dies, a claim can be made to transfer the nil rate band, where any part of it was unused, from the spouse or civil partner who died first. The following documents will be needed in support of such a claim. Please use this section to record their location.</p>	
死亡配偶者の代理人 証書の写 Copy of Grant of Representation of deceased spouse	
死亡配偶者の遺言書 Will of deceased spouse	
死亡配偶者から相続 した不動産の証書	

Any Deed of variation or disclaimer executed in respect of property inherited from a deceased spouse	
死亡配偶者の死亡証明書 Death certificate of deceased spouse	
<b>後見人 / Powers of Attorney</b>	
登録日 Registration date	
後見人の氏名・住所 Names and addresses of Attorneys	
LPA 通知人の氏名・住所 Names and addresses of individuals to be notified of any application to register the LPA	
<b>銀行口座 / Bank accounts</b>	
銀行・支店名・住所・ソートコード, 口座番号 Bank・branch name・address・Sort code・account no.	

<b>クレジットカード / Credit Card</b>	
クレジットカード会社名・アカウント番号 Credit card company name・Account no.	
<b>ローン / Loan</b>	
ローン会社・アカウント番号 Loan Company name・Account no.	
<b>投資資産 / Investment Asset</b>	
投資資産名・プラン番号 Details of investment・Plan no.	
<b>ISA / Individual Saving Account</b>	
ISA名・プラン番号 Name of ISA・Plan no.	
<b>株式投資 / Stocks and shares</b>	
株式投資詳細 Investment detail	
<b>年金 / Pension</b>	
年金支給会社名・住所・プラン番号	

Pension provider ・ address ・ Plan no.	
<b>不動産 / Property</b>	
不動産住所 Address of property	
<b>その他資産 / Other assets</b>	
その他資産詳細 Details of other assets	
<b>生前贈与 / Gifts made during lifetime</b>	
生前贈与日 ・ 金額 ・ 品物 ・ 非贈与者氏名 Date of gift ・ Amount ・ Name of item ・ Recipient	



<b>相続人の連絡先 / Beneficiary contact details</b>	
相続人氏名・住所・ 電話番号・Email ア ドレス Name, address and email address of beneficiary	
<b>所属団体 / Details of organisation and clubs</b>	
所属団体・クラブ 名・住所・会員番号	

Name, address and membership no. of organisation and clubs	
<b>その他公共サービス提供会社 / Utility companies, general insurance, magazines</b>	
会社名・アカウント番号 Name of company, account no.	
<p><b>葬儀・埋葬 / Funeral arrangements</b></p> <p>愛する人が亡くなる事は残された家族・親戚・友達にとって大変精神的に重圧が掛かり、悲しい事です。その様な方々に対して少しでも精神的な重圧を減らす為にも、あなたが死後その様な方々にして欲しい事を記録に残して見ては如何でしょうか。</p> <p>The death of someone special can be a time of great stress, as well as distress, for the bereaved. We can lessen that stress for those we leave behing by making our wishes known beforehand. If you wish to leavy any instructions to your next of kin, please include in the box below</p>	
<b>家系 / Family tree</b>	
配偶者 Spouse	
子供 Children	
孫 Grand children	

両親 Parents	
祖父母 Grand Parents	
兄弟姉妹 Brothers & sisters	
甥・姪 Nephew・Niece	
叔父・叔母 Uncle・Aunt	
その他 Others	
その他 Others	
<b>備考 / Remarks</b>	

# Shukatsu 終活

終活ノート Shukatsu Note  
編集人 Editor：高嶋 正明 Masaaki Takashima  
shukatsuweb.net

2020 年 8 月 発行（非売品）  
Published in August, 2020 (Not for sale)

「Shukatsu 終活」は、高嶋正明の商標として英国特許庁 Intellectual Property Office に登録されています。

「Shukatsu」 is a trade mark of Masaaki Takatshima registered at Intellectual Property Office in the U.K.