

デジタル終活のススメ

デジタルの持ち物で自分や家族が困らないために…

「終活」というと、家や車など目に見える財産の管理について考える人が多いと思います。しかし、近年ではパソコンやスマートフォンなどからインターネットを利用して情報を得たり、買い物（取引や契約）することも多くなり、本人にしか分からないデータや情報の管理が増えています。自分や家族が困らないように、デジタル品の整理整頓を行う意識とその方法について具体的に紹介します。



特集 デジタル終活のススメ

デジタルの持ち物で自分や家族が困らないために…

- ◆第53回目黒区消費生活展
「だまされるな消費者! 今こそ行動しよう!!」
- ◆パソコンの警告画面に注意!

目黒区消費生活センター

相談専用 **03-3711-1140**
平日 9:30~16:30 (受付は16:00まで)
こちらからも相談できます ▶消費者ホットライン188



消費生活で困ったときはすぐ相談!

目黒区消費生活センター



デジタルの大掃除をして重要項目を把握しましょう

元気なときにはとても便利ですが、いざ遺品となると厄介な存在になりがちなのがデジタルの持ち物です。ゆくゆく家族や周囲、そして自分自身を困らせないために、日頃からできる範囲で整理しておきましょう。



デジタルの持ち物は多岐にわたるので、すべてを棚卸しするのではなく、とりわけ重要なものだけリストアップして管理する方法が現実的です。全体を把握するコツは、デジタル機器とその中身、インターネット上にあるものを区別してチェックすることです。右のリストを参考にして、ご自身の持ち物を振り返ってみてください。

作業の途中で、保存場所がバラバラになっているデータがあれば一箇所にまとめるのもいいですし、「これはもう使っていないな」という定額制サービスが見つかったら、解約するのも経済的です。「デジタルの大掃除」をする意識で取り組むと楽しいかもしれません。



●デジタルの持ち物チェックシート

メモ欄

デジタル機器	<input type="checkbox"/>	スマートフォン	
	<input type="checkbox"/>	パソコン	
	<input type="checkbox"/>	タブレット	
	<input type="checkbox"/>	外付けドライブ	
	<input type="checkbox"/>	USBメモリー	
	<input type="checkbox"/>	その他の重要な機器	
機器の中身	<input type="checkbox"/>	思い出の写真と動画	
	<input type="checkbox"/>	仕事のデータ	
	<input type="checkbox"/>	重要な連絡先、メール	
	<input type="checkbox"/>	電子マネー	
	<input type="checkbox"/>	その他の重要データ	
インターネット上	<input type="checkbox"/>	ネット銀行の口座	
	<input type="checkbox"/>	FXなどの金融資産	
	<input type="checkbox"/>	クラウドサービス	
	<input type="checkbox"/>	定額制サービス (サブスクリプション)	
	<input type="checkbox"/>	SNS	
	<input type="checkbox"/>	ショッピングサイト	
	<input type="checkbox"/>	ゲームサイト	
<input type="checkbox"/>	その他の重要サービス		

スマートフォンのパスワードは伝わるように備えを

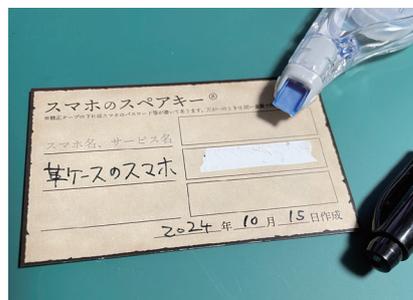
重要なデジタルの持ち物が把握できたら、メインで使っているスマートフォン、もしくはパソコンのパスワードだけは紙に書き出して、保険証書などの重要な書類と一緒に保管しておきましょう。万が一のときに家族に見つけてもらうためです。

メインで使っているスマートフォンはおのずとデジタルの持ち物の入り口になるので、そのパスワードは何より重要な鍵になります。有事でもこの鍵が家族に伝われば、デジタルの持ち物もどうにか見える化できるでしょう。

ただし、元気な頃にパスワードを見られてしまう

のは避けたいところです。そのため、パスワード部分だけ修正テープを3回重ね貼りしてマスキングすることをお勧めします。いざというときはコイン等で削れますし、普段は情報を隠しておけます。

現実の大掃除とまとめてやると負担が大きくなるので、過ごしやすい今のうちにスッキリさせるのはいかがでしょうか？



光沢のある名刺大のカードに油性ペンで書いて修正テープを貼りましょう

終活として活用できる制度

終活として活用できる制度には、死後事務委任契約や財産管理契約等があります。死後事務委任契約の内容を定めるには、十分に注意する必要がありますので、ご検討の際には、法律の専門家である弁護士にご相談すると良いでしょう。



消費生活センターからのお知らせ

第53回目黒区消費生活展「だまされるな消費者! 今こそ行動しよう!!」

消費者グループ等によるパネル展示と映画上映会に加え、今年は「ワークショップ」を実施します。

映画上映会の日には、福祉施設のお菓子や参加グループの手作り雑貨の販売、10/27(日)はワークショップ(ミニキャンドル等)の開催、参加グループの推奨品や東京育ちの産直野菜等の販売、おもちゃの病院も開院します。

パネルや映画を見て、食の安全、環境、ごみ問題など身近なくらしの問題について考えてみませんか?

主催：目黒区消費生活展 実行委員会



パネル展示 期間：10/21(月)～10/27(日) 9時～17時(入場は16時30分まで、最終日は15時まで) 場所：消費生活センター ※13時～15時は実行委員会のスタッフがいます。

パネル展示のテーマ	団体名
機能性表示食品の正体～被害にあわないために～	目黒区消費者グループ連絡会
湯洗いの油って何がいの？	23区南生活クラブ生活協同組合 まち目黒
親と子の心と身体に栄養を…	平塚幼稚園 くらしを守る会
「頻発する災害」～ワタシの場合を準備する～	生活協同組合パルシステム東京 目黒連絡会
環境と人体を蝕む『PFAS(ピーファス)』Part2	お母さんの勉強会「虹」
5つのルールでごみを減らそう!	めぐろ買い物ルールを広める会
雑がみってなに？	目黒区清掃リサイクル課
今、服がいっぱい捨てられている!	エコライフめぐろ推進協会
くらしを守る計量制度	東京都生活文化スポーツ局計量検定所
SNS上の投資グループに注意!	目黒区消費生活センター

映画上映会(事前申込制)

場 所：消費生活センター研修室

開催日・タイトル：

●10/24(木)「夢みる給食」

●10/26(土)「君の根は。」

大地再生にいどむ人々」

午前・午後各1回上映。詳しくは消費生活展実行委員会のホームページをご覧ください。消費生活センターへお問い合わせください。



はい! 消費生活相談です

パソコンの警告画面に注意!

Q パソコンでインターネットを使用していたら、突然、大音量のアラーム音とともに警告が繰り返し流れた。画面に大手ソフトウェア会社名のロゴ表示と電話番号の記載があり、慌てて電話をすると「ウイルスに感染した。遠隔操作で復旧させるのにサポート契約が必要となり、そのためには電子マネーで5万円を支払う必要がある」といわれた。どうすれば良いか? パソコンが使えなくなると困る…

A パソコンの画面に「ウイルスに感染した」と虚偽の警告を表示させ、対策費名目で金銭をだまし取る「サポート詐欺」の手口とされます。警告音で不安をおおる、画面を消せないように設定する、本物と思わせるために実在するソフトウェア会社を装い、契約を迫ります。表示された電話番号には絶対に連絡しないでください。業者がプリペイド型電子マネー等を数か所のコンビニで買うように指示するのも手口です。ほとんどの場合、「電源を切る」「再起動する」などで、画面は正常に戻ります。自分で判断できない場合は、周りの人に相談しましょう。



めぐニャンからのアドバイス

「サポート詐欺」とは、ウイルス感染など偽のセキュリティ感染を画面に表示するなどして、ウイルス除去ソフトと称した遠隔操作アプリをダウンロードさせ、サポートを名目に金銭を騙し取ろうとする詐欺行為を指します。

インターネット利用中に、突然警告画面や警告音が出たら、慌てず、まずは偽物ではないかと疑いましょう。

表示された警告画面の消去方法等、パソコンに関する技術的な相談に対してアドバイスを求める場合は、下記に電話またはメールで相談しましょう。

●独立行政法人情報処理推進機構(IPA)

情報セキュリティ安心相談窓口

<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/about.html>

電話：03-5978-7509

メールアドレス：anshin@ipa.go.jp

契約や解約について困ったときは、すぐに消費生活センター(03-3711-1140)に相談してください。

シグナル124号に関するご意見や今後の発行に関するご要望をお寄せください。

目黒区消費生活センター (目黒区産業経済部産業経済・消費生活課)

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36
目黒区民センター内
TEL：03-3711-1133 FAX：03-3711-5297

✉ [X(旧 Twitter)、LINE]を配信しています

契約トラブルや悪質商法の事例、子どもを事故から守るための情報などを配信しています。



ご登録はこちらから→

発行

目黒区 消費生活 🔍 検索

