

■■■ 元気なうちに整える ■■■

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

2023年(令和5年)9月

第46号

終活は人生が終わることへの準備だけでなく、人生をよりよく生きること。選択肢を知り、主体的に生きること。わかりやすい終活情報発信メディア。

終活の最強ツール！エンディングノート 自分の情報・気持ちを言葉にする

終活とは「モノ・心・情報」を整理していくこと、終活をしたいと思っているものの何をすれば良いかわからない人は、終活の道具(ツール)“エンディングノート”を書くことをおすすめします。自分の情報や気持ちを棚卸しながら向き合う時間になり、これからを前向きに考えられるようになるでしょう。◎自由でOK ◎全部書かなくてOK ◎楽しみながら書けるところからGo ◎書いたことを誰かに伝えておく ◎見直しは大事！

「家族や大切な人に迷惑をかけずに、人生を楽しく生きたい人」は、ぜひ！

- ◆自分の終末期や葬儀などの希望を家族や大切な人に伝えたい人
 - ◆自分の情報や気持ち・思いを伝えたい人 ◆これからよりよく生きたい人 ◆もやもや不安な人
- 「もしも…」は、寿命がきて亡くなるだけではなく、急な事故などで意思疎通ができなくなる場合や適切な判断ができなくなる認知症や介護状態など、「もしも…」はいつあるかはわかりません。

情報

- プロフィール
- 家族構成
- 親戚、友人リスト
- 資産
- デジタル情報 等

希望

- 医療、介護
- 相続、遺言
- 葬儀、墓 等

想いや願い

- 家族へのメッセージ
- 思い出、残したい写真
- やりたいことリスト

遺言書	終活エンディングノート
死後に法的効力をもつ	法的効力はない!!
書き方にきまりがある	書き方や形式は自由
主に相続について書く	医療・葬儀・墓など相続以外も書く
専門家に作成、依頼できる	自分で書く
費用は数百円～十数万円	費用は無料～数千円

書くところから書くのでOK♪

もくじ

- 第1章 私について
 - 基本情報 1
 - 人生の振り返り 2
 - 私の人生～登場人物仲間～ 5
 - あゆみと伝えたい人のリスト 7
 - マイ・メモリー 9
- 第2章 身体について
 - 健康状態について 11
 - 介護・病気の告知・延命治療について 12
- 第3章 財産について
 - 財産・有価証券について 13
 - 不動産について 14
 - 年金・その他財産について 15
 - 保険・遺言について 16
- 第4章 葬儀とお墓について
 - 自分のお葬式について 17
 - 自分のお墓について 18
 - 友人連絡先 19
- 第5章 大切なあなたへ
 - 大切な人へ 21
 - 家族との思い出 26
- 第6章 マイ・ウェイ
 - 私の好きなもの 27
 - これからの人生でやりたいこと・会いたい人 28
 - 未来の自分へ 29

終活カウンセラー協会 終活ノート「マイ・ウェイ」もくじ

□ 終活エンディングノートを見てみよう(売り場でもOK!)

終活の最強ツール“エンディングノート”についてまとめました。エンディングノートは今本屋にたくさん並んでいます。100円ショップにもあります！終活イベントなどで無料配布されていますが、実際に書いている人は数%とされています。全部書かなくてOK♪メモ用紙にスマホのパスワードを書きお財布に入れておくのも、ここの土地はうちのだよとっておくのも、残される家族が助かります。そのようないろいろな項目をまとめたのがエンディングノートです。過去、現在、未来と向き合い自分の人生の棚卸しができます。結局は終活はしてもしなくてもいいですが、生きているうちにありがとうと言う…この重要性に気づけたらきっといいなあ♪



「終活ノート」公式LINE