

■■■ 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

2024年(令和6年)9月

第57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。

自分の棚卸し「終活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しながら、過去・現在・未来と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! ◆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、また突然の災害など「もしも…」はいつあるかはわかりません。

「家族や大切な人に迷惑をかけたくない人」はエンディングノートを書いてみよう!

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~登場人物関係図~	5
ありがたうな存在だった人のリスト	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

スマホやPCのパスワードをメモ用紙に書いておこう

終活で重要なツールとお伝えしている“エンディングノート”について再度まとめました。エンディングノートは本屋さんがたくさん並んでいますし、終活イベントなどで無料配布されることもあるでしょう。100円ショップからも出ており身近なものになってきました。しかし、実際に書いている人は数%と言われてます。丁寧に全部書かなくて大丈夫。書けるところだけでも良いですよ!メモ用紙にスマホのパスワードを書き出しておくだけでも実は立派な終活です。項目を追うことで、過去、現在、未来と向き合い自分の人生の棚卸しができ、これからをよりよく生きようと思えるようになるでしょう。私は広報誌に終活エンディングノートが特集されるくらい、終活があたり前の世の中になってほしい♪しつこく伝え続けますっ。



終活ノートSNS