

■■■ 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)12月

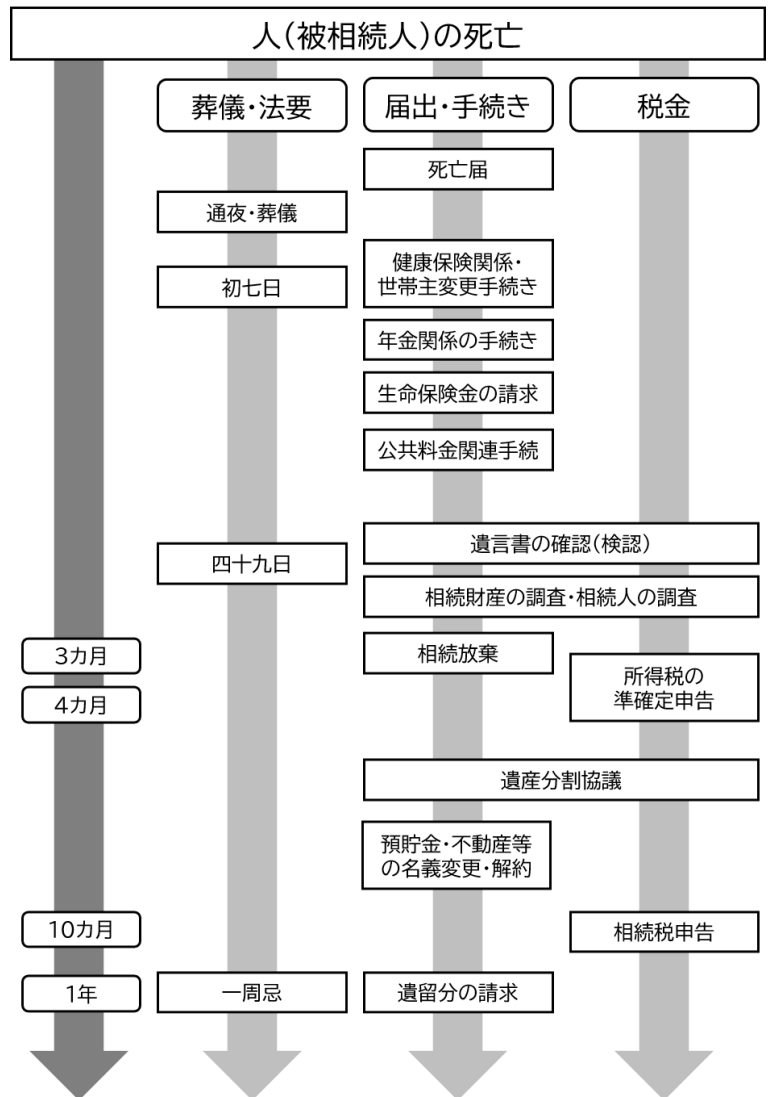
## 第59号

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。

### 年末年始にできる終活 気軽な会話の中から自分の情報や思いを伝えよう

終活は、自分自身のためであり、のこされる家族のためでもあります。昔は大家族が多く、自分のことを解っている人や見守る人がいて、死後の遺品整理や相続などの手続きもなんとかできたでしょう。近年、子どもが別世帯、高齢で配偶者がいなくなったおひとり様のご家庭も多くなり、自分がもしもの時や死後、誰に任せたらいいのか話し合う機会もありません。元気なうちに自分の終い(しまい)は自分でしておく終活が大事になってきました。生きているうちに考えておくことは、争いのない相続や後悔しない備えに繋がります。右図は亡くなった後の流れです。期限が決まっているものもあります。元気なうちにご自身ができることをやっておくことは家族へのやさしさになるでしょう。

法定相続人の確認は出生から死亡までの戸籍謄本の取得が必要です。また病院で亡くなったらどこへ行く？自宅？葬儀会館？。年末年始にできる終活！家族や親戚が集まった時に気軽な会話から自分の希望や情報の共有ができるといいですね。



### □ 生まれてから今まで、どこに住んだか家族と話してみよう

先月、身内が亡くなりました。行ってきますと家を出てそのまま帰らぬ人に…、終活はしていませんでしたが遺族が動ける立場もあり手続きなど少しずつ。最近「終活＝今をよりよく生きる活動」を取り上げることが多かったのですが、終活するしないで亡くなった後の負担は違うだろうな…。また、おひとり様の入院や病院付き添いも続きました。支える側の優先順位が見えなくなり負担を感じました。おひとり様は終活を！芸人にしおかすみこさんの介護が話題になっています。その中で、にしおかさんの友人が「地域包括支援センターに相談したら？」と言い、一人で抱え込まずに支援に繋がったことを話されていました。私はその友人のようになりたいな♪



終活ノオトSNS