

■■■ 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

2025年(令和7年)春号

第60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。

自分の情報や気持ちを言葉にする 元気なうちに、もしものことを考える

終活とは、一般的には高齢者が亡くなったあとのことを考えて、財産整理や身のまわりの整理、葬儀やお墓の準備などをしていくと言われてしています。しかし、人はいつどうなるか分かりません。終活は、年齢問わず元気なうちに“過去・現在・未来”と自分の棚卸しができ、人生の終わりを考えることによって、自分と向き合い、今をよりよく生きるための活動になるでしょう。

超高齢化社会の現在、行政が終活サポート事業を行うようになってきました。空き家問題、相続問題、認知症などの後見人問題、医療・介護の希望、おひとり様の問題など、個人が自助で未然に取り組むことができる一歩が「終活エンディングノートの作成」です。介護、保険、年金、遺言、相続、葬儀など自分の情報を棚卸ししたり、想いや気持ちと向き合い言葉にする、書き留めておくものになります。

「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いつあるかはわかりません。ぜひ、元気なうちに書くことでも話すことでも構いませんので言葉にしてみませんか？エンディングノートは終活の最強ツール(道具)になります。

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

エンディングノートに書いておきたい内容

- 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
- 医療、介護
- 相続、遺言
- 葬儀、墓 等
- 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

もくじ

- 第1章 私について 1
 - 基本情報 1
 - 人生の振り返り 2
 - 私の人生・希望・後見人情報等 5
 - 知り合っている大切な人のリスト 9
 - マイ・ウェイ 9
- 第2章 身体について 11
 - 健康状態について 11
 - 介護・医療の希望・後見人情報について 12
- 第3章 財産について 13
 - 預金・有価証券について 13
 - 不動産について 14
 - 年金・公的年金等について 15
 - 保険・遺言について 16
- 第4章 葬儀とお墓について 17
 - 葬儀の希望について 17
 - お墓の希望について 18
 - 火葬・埋葬先 19
- 大切なあなたへ 21
 - 大切な人へ 21
 - 家族への思い 26
- 第5章 マイ・ウェイ 27
 - 私の好きなもの 27
 - 私の好きな場所ややりたいこと、思い出の人 28
 - 遺言の書き方 28

終活カウンセラー協会 終活ノート「マイ・ウェイ」もくじ

□ 余命半年を仮定して、自分が大事にしたいことを話してみよう

仕事と家庭の間で個人活動をしており、2025年(令和7年)から毎月発行ができておらず60号を「春号」とさせていただきます。申し訳ございません。今後もできる範囲でぼちぼちと続けていきたいと思っております。1月、丸亀市女性議会があり、1日限りの議員となり一般質問をさせていただきました。「広報誌に終活エンディングノート特集を！」なんと、来年度以降取り上げたいと答弁をいただきました。終活が当たり前の世の中になってほしい、当事者・当事者家族になる前の元気なうちに考えてほしい、自分の気持ちを言葉にする…多くの方に届きますように。誰もが終わりを迎える人生、自分も周りも後悔しないように、そして今をよりよく楽しく過ごせますように♪



終活ノートSNS