



エンディングノートに書く主な項目

2 周りのひとのこと

万が一のときが起こった場合に連絡してほしい親戚や仲のよい人などについて書いておきましょう。特に親族の一覧は相続のときにも必要になってきます。

またペットを飼っている人は何かあったときにペットを世話してもらうために必要なことなどを書いておきましょう。

1 わたしのこと

氏名や生年月日など自分の基本的な情報のほか緊急連絡先、保険証の情報などを控えておきましょう。

また、メモ欄に自分史や、これからどうしてもやっておきたいことを書くことで、自分自身の人生を振り返ってみるのもいいかもしれません。

4 財産

貯金や不動産、保険など家族に残す遺産のことだけでなく公共料金やカードでの支払いについても書いておきましょう。

遺産の分配について希望を書くこともできますが、法的な効果はありませんので、法的な効果を求める場合には公証役場で遺言書を作成する必要があります。

3 医療・介護

医療や介護の場面でどんなケアをしてほしいかの希望はいざとなってからだと伝えることができないこともあるため、元気なうちから考えておく必要があります。

かかりつけのお医者さんや、持病がある場合は書いておきましょう。

6 その他

個人情報などが含まれるパソコンや携帯電話などを始めとした遺品の整理についてや大切な人へのメッセージなどを書いておきましょう。

5 葬儀・お墓

あなたが亡くなったあと、家族は悲しみのなかで葬儀やお墓についての判断を次々と下していくこととなります。そのとき家族の助けになれるようあなたの意思、希望を具体的に書いてみましょう。



老いじたくの第一歩

エンディングノート



書き方のポイント

**いきなり完璧を目指さず
書けるところから始める**

エンディングノートを書き始めるときは最初から完璧に埋めていくのではなく、書きやすい項目や自分から進めたい項目などから進められるコツです。書きたいと思ったときにすぐ手に取れる場所に保管し、時間のあるときに少しずつでも書き進めていきましょう。

また、すべて手書きである必要もないので、コピーや写真を貼り付けても問題

山田さん夫妻のようにしっかりと準備しておくのが最善ですが、何をしたらいいかわからないときは、エンディングノートを書いてみることをおすすめします。エンディングノートには老いじたくに必要なことがひと通り載っているのです。老いじたくの第一歩として、取り掛かってみませんか。

ありません。自分のやりやすいように書き進めていきましょう。

エンディングノートを書くことは、あなたの大切な人を思いやることです。さらには自分自身の人生を振り返り、自分の気持ちを整理するためのものでもあります。大切な人や思い出を一つずつ思い返しながら書いてみてはいかがでしょう。

緊急時に必要な項目を書く

基本的には書きやすい項目、興味のある項目から書き進めて問題ないですが、もしものときに備え、持病につ

て、余命の告知、加入している保険、何かあったときに連絡してほしい親戚や知人など、緊急時に必要なことを書いておくと安心です。

何度でも書き直す

一度書き終えた項目でも、後になってから考えが変わることもあります。そんなときは、遠慮なくどんどん修正しましょう。ただし、日付もいっしょに修正しておきましょう。また、ただ項目にチェックを入れるだけでなく、その理由を入れておくことで自分の考え方の変化に気づくことができます。



仲田 孝夫 さん（鶴殿）

「エンディングノートを通して
子どもの負担が減らせれば」

今年妻が病気で他界し、今も家族とともに家の片付けや相続などを行っています。事前に妻を交えて家族でいろいろと話し合ってきたつもりでしたが、なかには確認不足で困ったこともありました。

今回エンディングノートの存在を知り、実際に書いてみたところ、このノートは、もしものときに備えておくべきことや、必要な情報をまとめてくれているので、すごく便利だなと感じました。

また、書き上がったノートをもとに子どもたちと話し合ってみると、自分には当たり前のことでも、子どもたちが知らないことがあったり、普段話さずらいけど知っておいてほしいことが話せたりしました。

なかなか踏み込んだ話をしづらな話題だと思いますが、このノートを通して家族で話し合うことで、得られるものは多いと感じます。