

終活ノートを知っていますか？

終活ノートとは？

終活ノートはエンディングノートともいい、人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめたノートです。しっかりと残しておくことで、自分の人生の在り方を考えるきっかけになるものです。



何を書けばいいのか？

基本的には、決まりはありませんが、次の項目で書き残すことが多いです。



自身の思いを残しましょう！

(1) 自分自身について

まずは、自分自身について、出身地や生年月日、家族情報や出身学校、引っ越しの有無、勤めた会社などを記載しましょう。

手続きの中で本籍地が必要になったり、生年月日の情報を提供する必要があるためです。

(2) 医療・介護について

医療・介護が必要になる時は、病名の告知をどうするのか、判断能力が低下した時の財産管理をお願いする人など、判断ができない状態になったことを想定して書いてみましょう。

- ・医療・・・人生最期をどこで迎えたいか、終末医療や延命治療、臓器移植などを希望するかしないか等、「自分の希望」を書いておきます。
- ・介護・・・誰にどこでどのようにしてほしいか希望を書いておきます。

(3) 葬儀の形式について

葬儀形式に関する希望を記入しておくことで、葬儀の段取りを素早く進めることができます。書く内容として、どんな祭壇がいいか、誰を呼びたいか、どんな音楽をかけてほしいか等、具体的に書くことで、家族の負担が軽くなります。

(4) お墓について

お墓についても希望があれば書いてみましょう。

先祖代々のお墓、お墓の場所や納骨堂がいいなどの希望を書いてみましょう。

(5) 財産・相続について

自分の財産や遺品を家族がわかるように書いておきましょう。

遺品は、相続者に対して多ければ多いほど、負担になるため、生前に整理をはじめて、残ったものを形見分けして、家族や友人等に託しましょう。

終活ノートはどこで入手できるの？

終活ノートの主な入手方法は以下のようなところで手に入れることができます。

(1) 書店・ネット通販で購入する。

(インターネットや葬儀社等で無料入手できる場合もあります。)

(2) 自作で作る。

試しに書いてみましょう!! (代表的な例)

(1) 自分自身について

(フリガナ) ----- (名 前)	(生年月日) 明 治 大 正 年 月 日 昭 和
(住 所) 〒 - TEL - - 都・道 府・県	市・区 郡
メールアドレス	@

(2) 医療・介護について

延命治療について	1. 受けない 2. 希望しない 3. 苦痛を少なくすることを重視 4. その他 ()
終末医療	1. 自宅 2. 病院(看護) 3. ホスピス 4. その他 ()
臓器提供・献体	1. 臓器提供意思表示カードを持っている。 2. 希望しない。 3. 献体の登録をしている。(登録先:) 4. その他 ()
判断できない場合、治療方針をお願いする人	名前: 続柄: 連絡先 - -
介護をお願いしたい人	名前: 続柄: 連絡先 () -
介護してほしい場所	1. 自宅 2. 病院・施設(名称:) 3. お任せする。
介護の費用	1. 預金や年金等を使う。 2. 用意している。 3. その他 ()

(3) 葬儀の形式について

葬儀の場所・規模	1. お任せする。 2. 希望がある。(名称・場所・規模(出席者)等:) 3. その他 ()
喪主にしたい人	(名前:)
香典	1. いただく 2. 辞退する
遺影	1. お任せする 2. 用意している(保管場所:)
葬儀の費用	1. 預金や年金等を使う 2. 用意している 3. その他 ()

(4) お墓について

お墓の場所	1. 希望なし 2. 希望あり(名称・場所等:) 3. すでにある(名称・場所等:)
お墓の費用	1. 預金や年金等を使う。 2. 用意している。 3. その他 ()

※ 終活ノートは法的効力がないので、法的効力を求める場合には、遺言書を別に作成する必要があります。