

お試し版

自分らしく生きるための大切な一歩

これまでの自分と このさきの自分へ

～ 私のエンディングノート ～

このノートを書き進めていくと、思いを自然と整理できます。

自分の望む人生を、最期まで自分らしく生きるために
これまでの人生で起こった出来事を、パズルのピースのように

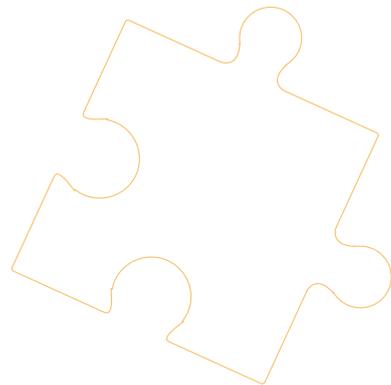
1つ1つ整理しながら繋げてみてください。

これからどんなピースを増やしたいか考えてみましょう！

つながりは、いつもここに

 鎌倉新書
Kamakura Shinsho

「終活」 を考えよう



終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人々がそれを知るようになりました。

ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった

旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、

延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、

介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど

これからは「安心して過ごすために備えること」、

そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、

残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。

高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

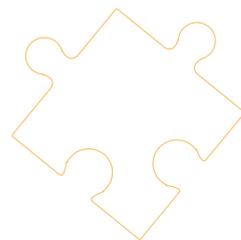
人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。

いま「旅立ちのその瞬間に立っている」と、想像してみてください。

そして、そこから「いまのあなた」を振り返ってみてください。

やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？

それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。



「いま」の自分のこと

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、完成した時にはスッキリします。情報を一元管理することで、必要なものと不要なもののがはっきりし、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、大きな目的です。

基本情報

フリガナ 氏名	
本籍地	〒
現住所	〒
電話番号	自宅 ----- 携帯
メールアドレス	パソコン @ ----- 携帯 @ ----- @



注意

エンディングノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

資産情報

■預貯金

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

■不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

「これから」の自分のこと

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。残りの時間をどのように過ごし、かけがえのない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいか考えてみましょう。

家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

介護について

キーパーソン	(間柄:) (名前:) (連絡先:)
	(間柄:) (名前:) (連絡先:)
	(間柄:) (名前:) (連絡先:)
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> (名前:)の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する ()
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他 ()
財産の管理を託す場合	(間柄:) (名前:) (連絡先:) <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
あなたの好みや こだわりたいこと	
介護して くれる人に 伝えたいこと	
備考	

キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

遺言書について

作成	<input type="checkbox"/> 作成している <input type="checkbox"/> 作成していない (保安場所: _____)
種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 (_____ 公証役場) <input type="checkbox"/> その他 (_____)
作成日	_____ 年 _____ 月 _____ 日

キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

■下記の項目が一つでも当てはまる方には遺言書の作成をお勧めしています

子どもがいない

財産に不動産など
分けにくいものが
含まれる

相続税の
対象となる額の
財産がある

法定相続人以外に
財産を渡したい
人がいる

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がいる

内縁関係にある

財産の一部を
寄付したい

■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文を全て自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。	本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑登録証明書又はマイナンバーカード等顔写真入りの公的機関の発行した証明書、相続人などの戸籍謄本などが必要。
作成場所	問わない	(原則)公証役場
公証人	不要	必要
証人	不要	2人以上
費用	-	財産の価額によって変動
保管場所	法務局/遺言者が保管	公証役場が原本を保管/本人が正本を保管
家庭裁判所の検認	必要(法務局で保管する場合は不要)	不要
メリット	自分ひとりでも作成できる。内容を誰にも知られないで作ることができる。	形式的な不備が起りにくい。偽造の心配がない。紛失しても原本が公証役場にある。
デメリット	不備がおりやすく、法的に無効になる恐れがある。見つけてもらえない懸念がある。	費用がかかる。証人を決めたり、手間がかかる。内容を証人や公証人に知られてしまう。

「エンディング」のこと

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。答えはあなたの中にしかありません。最期まで、自分らしく。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺された家族や周囲の人たちが、あなたとのことを心に刻んで癒される時が必要になるからです。あなたの大切な人たちは、歩く途中でまた、あなたを必要とすることがあるでしょう。あなたに逢える場所を用意しておくことで、繋がりが続きます。

葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい
喪主をお願いしたい人	(間柄:)(名前:)(連絡先:)
葬儀の形式	<input type="checkbox"/> 宗教:仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教 <input type="checkbox"/> 菩提寺や宗教団体 (名称:)(所在地:)(連絡先:)
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場(式は行わない) <input type="checkbox"/> 具体的な希望 (施設名:)(連絡先:)
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている (業者名:)(連絡先:) <input type="checkbox"/> 会員になっている (業者名:)(連絡先:) <input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある (業者名:)(連絡先:)
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している (名称:)(連絡先:)
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい <input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている (戒名:)(連絡先:)
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある (保管場所) <input type="checkbox"/> 希望する写真がある (具体的に:) <input type="checkbox"/> 決めていない
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・いっしょに納棺して欲しいものなど <hr/> 会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど

お墓・埋葬について

お墓	お墓を用意してある場合 (墓地名:) (所在地:) (連絡先:) (契約者名:) (石材店:)
	お墓を用意していない場合 <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい (<input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬) <input type="checkbox"/> 散骨してほしい (場所:) <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
墓じまい	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 検討中
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している (名称: 連絡先:)
備考	

仏壇について

仏壇	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守って欲しい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
仏壇処分	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 検討中

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を承継することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。