



## 第1章 私の最後

私の基本情報と私の家族の連絡先	10
私が最後に会いたい人	14
私の葬儀について	18
訃報通知について	24
私のお墓について	32
私が遺したもののについて	36

## 第2章 私の人生

私自身について	42
私の思い出	46
家族へのメッセージ	54
友人・知人へのメッセージ	60

## 第3章 私の財産

私の財産について	66
私の負債について	78
私の保険について	84
相続について	90
私の親族表	92
私の希望の遺産分割	94
遺言書とその他の公的書類の有無について	96
家族・親族の命日や冠婚葬祭	98

## 第4章 私の医療と介護

私の健康管理について	102
判断能力がなくなった時について	106
介護についての私の希望	108
終末期医療と延命治療についての私の希望	110
尊厳死の宣言書	112
臓器提供や献体についての私の希望	114



## 第5章 エンディングノートと遺言書

エンディングノートの役割……………	118
エンディングノートの扱い方……………	122
エンディングノートと遺言書……………	124
遺言書必要度チェック……………	126
遺言書に託せること……………	128
遺言書の種類とその特徴……………	130
自筆証書遺言の作り方……………	132
公正証書遺言の作り方……………	136
それぞれの遺言書の内容が執行されるまで…	139
もしもの時に役立つその他の書類……………	140
よりよい将来を作るために……………	141



## 第1章 私の最後

ここではあなたの最後を見送ってほしいと思う人や、あなたの葬儀についての希望を書きます。葬儀の形式には地域性や代々受け継がれた習わしがあるため、思いどおりにいかないかもしれません。明確な希望がある場合には可能かどうか、あらかじめ葬儀社や菩提寺に相談しておくといいでしょう。