

## はじめに

もしも、あなたの人生の残り時間が少ないとしたら、あなたはどんなことをしたいと思いますか？ 悔いが残らないように、やりたいことをしようとするでしょうか。あるいは、遺された人が困らないように、人生の終いじたくをしようとするでしょうか。あなたの想いがどこにも残らず、誰にも伝わらなかったら、家族は戸惑ってしまうかもしれません。

終活とは、いつか迎える「老い」や「病」、「死」にまつわるさまざまな事柄について、自分の考えを大切な人に伝え、いざというときに困らないようにしておく活動です。そして、今あなたが手にしているエンディングノートとは、終活を通じて考えたことや対策したことをまとめておく、非常に大切なメモ帳です。命が終わりを告げたときだけでなく、認知症や病気で意思表示ができなくなったときにも役立ちます。

本書は、人気の終活セミナーの受講生の声をもとに生まれたエンディングノートです。終活の流れに沿って書き進めやすいように構成していますが、どのページから始めても構いません。大切なのは、伝えたいことを「見える形」で残しておくことです。

本書をお使いの皆様が、終活に前向きに取り組まれ、今後の人生を実りあるものにするための一助となれば幸いです。

## もくじ

はじめに	2
本書の使い方	4
終活のイメージと流れ	6
はじめのチェックリスト	8

## 1 人生の振り返り

私の基本情報	10
私の思い出	12
大切な人の連絡先	14
大切な人へのメッセージ	17

## 2 もしものときに備えて 認知症・介護編

財産管理の希望	20
コラム 認知症に備えるには	21
介護の希望	22
コラム 主な施設の種類	23
介護してくれる人へ	24

## 3 もしものときに備えて 医療編

私の医療情報について	26
終末期医療・延命治療について	30
コラム 終末期に備えるには	31
臓器提供・献体について	32

## 4 葬儀・お墓について

希望の葬儀の形式	34
葬儀のための準備と費用	35
葬儀についての要望	36
持っているお墓について	38
新たにお墓を持つ場合	39
コラム 永代供養について	39
お墓を持たない場合の希望	40
お墓の費用について	41
コラム 死後事務委任契約	42

## 5 財産・相続について

私の財産について	44
私の保険について	48
私の年金について	50
私の負債について	51
私のデジタル資産について	52
コラム デジタルデータの管理	55
私の親族表	56
遺言の有無と遺言執行者	57
コラム 相続と遺言の基本	58
コラム 遺言書の作り方	59
私のペットについて	60

メモ 61