

エンディングノートに書く主な内容



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。なお、遺産の分配について希望を書くこともできますが、法的な効力はありません。法的な効力を求める場合には、必要に応じ手続きを行う必要があります。

私のこと

自分の基本的な情報の他、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、メモ欄を活用し、これからやりたいことを考えてみるのも良いでしょう。

葬儀・お墓

あなたが亡くなった後、家族は悲しみの中で葬儀やお墓など、さまざまなことを短い時間の中で判断していかなければなりません。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。

周りの人のこと

万が一のことが起こった場合に連絡してほしい親戚や仲の良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。

その他

個人情報などが含まれるパソコンや携帯電話をはじめとした遺品の整理をしておく他、大切な人に向けたメッセージなどを書いておきましょう。

医療・介護

どんなケアをしてほしいかの希望はいざとなつてからでは伝えられないことがあります。元気なうちから考えておきましょう。また、かかりつけ医や持病がある場合は書いておきましょう。

書き終えたら周りの人に伝える



エンディングノートを書くことと同じくらい、あるいはそれ以上に家族や周りの人と話し合うことが大切です。お互いの気持ち

や考えを話し合うことで、ときには意見が分かれることや、書いてあったことと違う結論になることもあるかもしれませんが、何度も話し合い、見直し、修正を重ねることでお互いの理解を深め合うことが大切です。

「コロナ禍で変わる人生に対する向き合い方」



新型コロナウイルス感染症の影響で、リモートワークをはじめとする働き方や生活スタイルが変わりつつあります。「終

活意識全国調査」では、半数近くの人々がコロナ禍において「人生に対する向き合い方が変わってきた」と回答しています。

そうした中で終活は、さまざまな状況への「備え」として自分が望むこれらの人生を考える「助となるはず」です。