

23

終活やエンディングノートってどんなもの？

Q

死後の各種手続きなど、遺された家族に迷惑をかけたくないです。終活は大事だと思いますが、いつ、どこから始めたらいいのでしょうか。[50代]



Q

エンディングノートを書いているところですが、何を書けばいいのか、何が必要なのかよくわかりません。[60代]



A

終活の目的は「家族に迷惑をかけないため」に加え、「納得のいく最期を迎えるため」。決まった型はありませんが、ポイントを知ると取り組みやすくなるかもしれません。終活をサポートする事業を行っている市区町村もありますので、確認してみてください。



終活って何をしたらいい？

終活の大きなポイントは次の3つです。

① 自分に関する情報を整理すること	エンディングノートを活用するなどして、ご自身や財産・契約に関する情報、かかりつけ医・ご家族等の連絡先、介護・医療・葬儀等の希望を整理します。
② 他人への依頼を明確にすること	最期に向けてしてほしいことや亡くなった後にどうしたらいいか(→20)を明確にし、適切な相手に依頼しておきます。
③ 周囲に情報が伝わるようにすること	意識を失ったり死亡したりしたときに、周囲に①と②が伝わるようにしておきます。ご家族等に話しておく、財布にノートの所在を記したメモを入れておく等。

終活はいつからしたらいい？

いつ始めても早すぎることはありません。気になりだしたら、いつ始めるかを決めておく、取り組めることから少しずつ始めてみるなど。まずはエンディングノートの書きやすいところを埋めてみてはいかがでしょうか。終活に関するイベントは市区町村や地域の団体がよく開催・紹介しています。そこに参加してみることからスタートするのもいいかもしれません。

エンディングノートはどこで手に入る？

市区町村が無料で配布していたり、ウェブ上でデータを提供していたりすることもあります。また、市区町村以外にも無料公開しているウェブサイトも多くありますし、書店でも多種多様なノートが売られています。共通する内容が多いものの、自由な書式で書き残してもかまいません。

エンディングノートには何を書く？

エンディングノートは遺言書とは違います。書式が決まっておらず、法的効力もありません。ご自身のご家族や周囲の方に伝えたいことを書き残せば何を書いてもかまいません。上記の「自分に関する情報」に加え、ご家族へのメッセージや、ご自身のこれまでの振り返りを載せても良いでしょう。

サブスクリプションなどのデジタル終活も忘れずに

亡くなった後の手続きでご家族等が困りがちなのが、スマートフォンのロック解除をはじめ、亡くなった方のデジタル情報やオンライン契約に関するIDの把握。亡くなった方が契約していたサブスクリプションの解約手続きもスムーズになります。いわゆるデジタル終活にも忘れずに取り組んでおきましょう。

組合員の声

実家の父母の介護や看取りで諸々の大変さは身に染みているので、エンディングノートに自分の希望を書くようにしています。子どもたちにも伝えています。[60代]



≡ 終活・エンディングノート ≡ をテーマにした活動

生協の組合員活動やライフプランニング活動でも終活や相続をテーマにした活動は人気です。ご加入の生協やお近くの生協でもイベントを予定していたりエンディングノートを配布していたりすることがあります。