

最期まで自分らしく

# 私のこれからノート

～ エンディングノート活用のポイント ～



# はじめに

## おことわり

私のこれからノート（エンディングノート）は北九州市社会福祉協議会が広告掲載企業のご協力を得て作成したため、ノートの後方に広告ページが掲載されています。

本会が広告掲載企業との契約などを推奨しているものではありません。

選択肢の一つとして参考にしていただき、契約などについては十分ご検討くださいますようお願いいたします。



# 終活とは…

終活≠死について考える

## 人生の終わりについて考える活動



- **老後の不安を解消していきいきと暮らす**

→残りの人生をどう生きるか前向きに考える

働き盛りの時に出来なかったことに挑戦したり、  
新しい趣味を始めたたり

- **後を託す人が困らないように準備する**

→必要な情報をエンディングノートに書き留めておく

# 終活が求められる時代背景と意識の変化

- ・ **少子高齢化、核家族化、高齢者の長寿化**  
→ 家族の負担が増加
- ・ **相続を巡るトラブル**  
→ 離婚・再婚・事実婚の増加による家族関係の複雑化
- ・ **お葬式・お墓の多様化**  
→ 生前に自分の意思を反映した葬儀を指定 など

自分の死や終末期について前向きに捉える人や、  
家族にかかる負担を軽減したいという人の増加

# エンディングノートの意義

## 1. これまでの人生を振り返ることができる

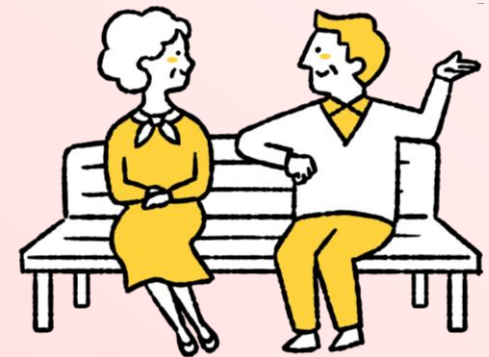
どんな人と出会い、どんなことを経験してきたか

## 2. 老後や亡くなった後の希望を伝えることができる

葬儀はこうしたい（したくない）

## 3. 残りの人生のあり方を考える

これからの人生をどう過ごしたいか



# エンディングノートの内容①

## 1. わたしのこと

### ●現在の状況

- ・ 基本情報…生年月日、住所、本籍など
- ・ 健康状態…かかりつけ医、持病など
- ・ 趣味嗜好…好きな食べ物、宝物など
- ・ 財 産…預貯金、不動産、生命保険など

### ●思い出・あしあと

- ・ できごと…幼少期、職歴、今まで住んだ場所など
- ・ 大切な人達…家系図、思い出の写真、ペットなど

# エンディングノートの内容②

## 2. もしものときについて

### ●病気のとき

- ・告知…受けたい、受けたくない、家族に任せる等
- ・延命治療…回復の見込みがなければ受けたくない等
- ・臓器提供…希望する、意思表示の方法など

### ●介護について

- ・場所…在宅を希望する、施設を希望する等
- ・費用…年金、預貯金など

### ●判断能力が低下したとき

- ・財産管理等…任せたい人、利用したい制度など

# エンディングノートの内容③

## 3. 亡くなった後について

### ●葬儀

- ・ 場所…互助会に加入している、任せる等
- ・ 喪主、遺影、規模、連絡をして欲しい人など

### ●供養

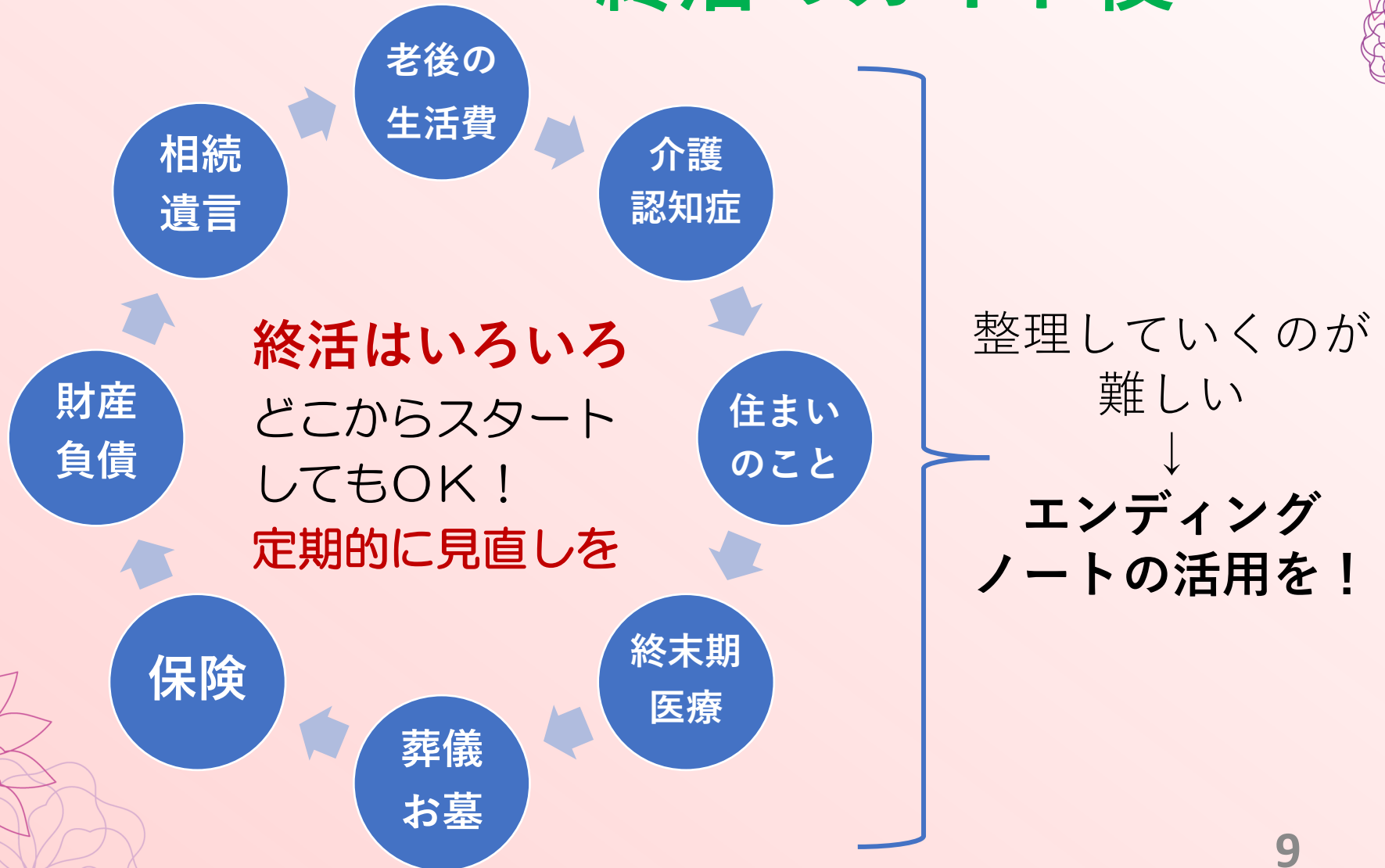
- ・ 方法…一般墓地、納骨堂、樹木葬、散骨など

### ●遺言書について

- ・ 作成の有無、保管場所など

### ●遺された方へメッセージ

# エンディングノートは 終活のガイド役



# 書き方 ゆっくりと楽しみながら

- まずは好きなページから気軽に
- 必要だと思ふページを選んでも
- 何度書き直しても大丈夫
- 定期的に振り返り、修正を
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由に
- 家族等と相談しながら書いても
- ノートの存在、保管場所を伝えて



# ここにご用心



- 私のこれからノートには、**法的拘束力は  
ありません。**

遺産相続などの法的拘束力を求める場合は、  
専門家にアドバイスをもらいながら遺言書  
を作成することをお勧めします。

# 終活の第1歩にエンディングノートの作成を！

～書こう、話そう、あなたの人生のこと～

