

家族とあなたのこころをつなぐ

エンディングノート



企画・編集／東海典礼株式会社

はじめに

どれだけ長生きできるようになっても、人はいつか必ず死を迎えます。現代は死を遠ざけ、そこから目をそむけることを良しとする社会のように思えます。しかし、いざ、そのような状況に直面した時、あなたは残していく人たちに、どんなことを伝えておきたいと思うのでしょうか。

また年をとり、介護が必要になったときに、あなたはどのような介護を望むのでしょうか。そして、財産について、お葬式について、あなたの希望はどのようなものなのでしょうか。

あなたが元気なうちに、伝えたいことを文字にして記録しておくことは、あなた自身だけでなく、家族の方々にとっても重要なことなのです。文字にすることにより、考えを整理することもでき、真剣にその時と向きあうことができるものです。不安や心配から解放され、すがすがしく人生を送るために、このエンディングノートを活用してください。

「エンディングノート」は自分自身の情報を書き込んでおく部分と、書き込む時に役立つ情報紹介の2つパートで構成されています。なお、書き込み部分の「遺言と資産」のページは袋とじにして、秘密を保持できるようにしてあります。また、このノートの保管はできる限り慎重にしてください。

目次

I 私・家族・友人

1. 私について 8
 - 私の経歴 8
 - 私の好きなもの 10
 - 趣味／スポーツについて 11
2. 私をふりかえる 12
 - 幼年時からの思い出 13
 - 父母の思い出／兄弟の思い出 16
 - 私の大切な記念日 17
3. 家族・親族・友人へ 18
 - 家族について 18
 - 親族について 20
 - 友人について 22
 - ペットについて 23
 - 家系図 24

II いざという時のために

1. 私が病気になったら 26
 - 健康とからだについて 26
2. 私に介護が必要になったら 28
 - 寝たきりや認知症になったときの介護についての希望 28

- 寝たきりや認知症になった場合の連絡先 29
- 解約・脱会してほしいクラブ・協会・組合等の団体 30
- 私のものを貸している相手 31
- 預かっている物品を返却してほしい相手 31

3. 私にもしものことがあったら 32
 - 終末治療についての私の希望 32
 - 死後の措置についての私の希望 32

III 私の葬儀について

1. お葬式についての私の考え 34
2. 葬儀についての希望 35
 - 死亡時に連絡してほしい人 41
 - 火葬場まで来てほしい人 42
 - お別れの会で挨拶してほしい人 42
 - 法事について希望すること 43
 - 埋葬・お墓について希望すること 44
 - 皆様へのお礼の言葉 45

IV 遺言・資産について

1. 遺言について 48
2. 形見分けについて 49

- 3. 資産について 50
- 4. 相続について私が希望すること 59
- 5. 遺品の処分について 60
- 6. のこす言葉 61

知っておきたい情報ページ

- 介護が必要になった時 66
- 判断能力が衰える前にしておきたいこと 71
- 遺産相続を円満に 73
- もしものことがあった時 80
- 葬儀について知っておきたいこと 82
- 法事とお墓についての知識 86

I 私・家族・友人

1. お葬式についての私の考え

亡くなった後に行われるお葬式にも、自分のお別れはこうありたいと、あなたらしさをきちんと伝えておきましょう。

お葬式はだれのために行うものか

- 故人のためのもの
- 遺族のためのもの
- 参列者（故人の友人・知人）のためのもの

お葬式の行い方は

- 伝統的な形式で行ったほうが良い
- なるべく自由な形式で行ったほうが良い
- 寺院など格式のあるところで行ったほうが良い

お葬式にかかる予算は

- 積極的にお金をかけるべき
- 参列者に恥ずかしくない程度のお金をかけるべき
- なるべくお金をかけてほしくない

私が参列したことのある良いお葬式について、具体的に説明すると

（故人の氏名）

（会場）

（印象的だったこと）

お葬式について、ふだんから思っていること

2. 葬儀についての希望（→参照82ページ）

お葬式をどこで行いたいか

- 自宅で行いたい
- 寺院・教会で行いたい（寺院・教会名）
- 葬儀会館で行いたい（会館名）
- 特にこだわらない
- その他

お葬式をどこに依頼したいか

- 依頼したい業者がある（業者名）
（連絡先）
- 特にこだわらない
- 生前予約をしてある（業者名）
（連絡先）
（具体的な予約内容）