

# 明日からも自分らしく 生きるための 終活

## やることリストの一例

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お金<br>・<br>モノ | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 身の回りのモノの整理を始めましょう</li><li><input type="checkbox"/> 将来に必要なお金の算出や財産整理をしましょう</li><li><input type="checkbox"/> 相続、遺言書について考えましょう</li><li><input type="checkbox"/> 重要書類の保管場所を決めましょう</li><li><input type="checkbox"/> デジタルなモノ（携帯電話のパスワード等）の記録をしましょう</li></ul> |
| 医療<br>・<br>介護 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> かかりつけ医を決めましょう</li><li><input type="checkbox"/> 「もしも」の時に受けたい医療や介護のケアについて、話し合いましょう（人生会議）※</li><li><input type="checkbox"/> 自分のケアを頼みたい人と話し合いましょう</li><li><input type="checkbox"/> 住みたい場所（在宅、施設等）を考えましょう</li></ul>                                         |
| 葬儀<br>・<br>お墓 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 希望するお葬式の内容を考えましょう</li><li><input type="checkbox"/> お墓のことや供養の方法を考えましょう</li></ul>                                                                                                                                                                        |
| 思い出<br>・<br>他 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> これから取り組みたいことを考えましょう</li><li><input type="checkbox"/> ペットのお世話について考えましょう</li><li><input type="checkbox"/> <b>これからの希望について大切な人と話しましょう</b></li></ul>                                                                                                        |

『終活』に決まりはありません。色んな情報の中から、自分に合った方法で、取り組みましょう。

今からでも、できることはたくさんあります。明日からも自分らしく生きるために、**大切な人と話し合ってみてください。**

※「人生会議」とは、自分の望む医療やケア、生き方等、前もって信頼する人たちと話し合い、共有する取組です。