

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 ・ モノ	☐ 身の回りのモノの整理を始めましょう ☐ 将来に必要なお金の算出や財産整理をしましょう ☐ 相続、遺言書について考えましょう ☐ 重要書類の保管場所を決めましょう ☐ 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
医療 ・ 介護	☐ かかりつけ医を決めましょう ☐ 「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）※ ☐ 自分のケアを頼みたい人と話し合いましょう ☐ 住みたい場所（在宅、施設等）を考えましょう
葬儀 ・ お墓	☐ 希望するお葬式の内容を考えましょう ☐ お墓のことや供養の方法を考えましょう
思い出 ・ 他	☐ これから取り組みたいことを考えましょう ☐ ペットのお世話について考えましょう ☐ これからの希望について大切な人と話し合いましょう

『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。