

知っていますか？『終活』のこと



「終活」は、自分にとっても家族や周囲の人にとっても、安心して暮らすための「お守り」です。「終活」を知り、自分や大切な人のために、できることから始めていきませんか？



「終活」って何？

終活とは、「これからの人生に必要なことを整理し、自分の想いを大切な人と共有する活動」のことです。



何のためにするの？

誰でも、人生の最期に対する不安はあります。残される家族もまた、一緒に穏やかに過ごしたいと思っています。老後生じる不安に対し、あらかじめ準備することで、これからの人生をどのように生きるか前向きに考え、生活を豊かにするためのものです。



何をしたらいいの？

終活を考える時のポイント

医療



介護



物の整理



思い出



お墓



葬儀



相続



財産



ペットのこと



取り組みやすいものから
始めていきましょう。
いつからでも始められます。



準備するだけでいいの？

準備した内容を、家族や大切な人に伝えておくことが大切です。エンディングノートに書き留めておくことで伝えやすくなります。



エンディングノートって何？

家族や大切な人に伝えたいことをまとめておくノートのことです。書籍や文具として販売されていたり、インターネットにも公開されています。
法務省：<https://www.moj.go.jp/content/001395858.pdf>





『終活』って何から始める？

まずは、身の回りで出来ることから始めてみましょう。



START

自分の持ち物の整理をしましょう。

自分の持ち物について、残しておきたい物なのか、そうではない物なのかなど、仕分けをしてみましょう。
不用品を減らしておくことで、親族が遺品整理をする際等の負担を減らすことができます。

話し合いをしてみましょう。

終活において、自分の想いを伝えたい方(家族等)と、内容を共有しておくことが大切です。
また、お互いの不安や心配事を共有し、解決していくことも重要です。
相互で解決しないことは専門家に相談しましょう。

その都度、繰り返し話し合いましょう。

エンディングノート

一般的によくある「資産」や「相続」、「葬儀」等のこと以外にも、「家族への想い」や、「自分の想い」も書き留めておくといいでしょう。また、書き留めた内容は想いを伝えたい人と共有しておくことが大切です。

医療や介護の意思表示

万が一、医療や介護が必要になったときのために、どうしてほしいのか意思表示をしておきましょう。

遺言書の作成

相続等のトラブルを防ぐため、遺言書を作成しておくといいでしょう。遺言書は書き直すこともできるので、思い立ったときに作成しましょう。ただし、法的に有効な遺言書を残すためには、正しく作成する必要があります。必要に応じて専門家に相談しましょう。

財産の整理

まずは、財産がどのくらいあるのか把握しておきましょう。財産の種類ごとに整理し、リスト化しておくのもいいでしょう。近年は、様々なオンラインサービスの普及により、もしもの時に解約等ができず、トラブルになるケースも増えています。「デジタル終活」についても考えておきましょう。

ペット

ペットも家族の一員です。もしもの時のために、引き取り先を決めておきましょう。

住まい

大切な住まいだからこそ、どうすべきかを決めておきましょう。空き家を所有している場合は、適切に管理できているか確認しましょう。空き家にならないよう、対策しておくことも重要です。

葬儀・お墓

葬式の形式や、お墓の種類は様々です。自分の希望を家族に伝えておきましょう。

★ここに書かれている項目は一部です。
これをきっかけに、大切な誰かにどんなことを伝えておきたいか、考えてみませんか？