

イマドキの 終活情報

第1回

一般社団法人終活協議会
代表理事

竹内義彦



終活の第一歩は エンディングノートから

「終活」という言葉は、2009年の週刊朝日の連載から生まれ、2012年の流行語大賞に選ばれたことで注目されるようになりました。

自分のお葬式やお墓について相談される人が増えており、自ら終活を始める人がいる一方で、「興味はあるけれど何から始めればいいのか分からない」という声もたくさん聞きます。そのような人々には、最初の一歩としてエンディングノートを書くことをお勧めしています。

2011年に公開された映画「エンディングノート」でその存在を知った人も多いのではないのでしょうか。自治体や金融機関、葬儀社など

エンディングノートを 途中で投げ出さないコツ

こんにちは、終活協議会代表理事の竹内です。今号から8回にわたって「おばあちゃん原宿」巣鴨のとげぬき地蔵前から、終活についての得する情報をお届けします。

の終活セミナーでこのノートが使われることもあり、その存在は身近なものになりました。

特定非営利活動法人国境なき医師団日本が今年7月にインターネット調査した「終活と遺贈に関する意識調査2017」によると、エンディングノートの作成に対して、「準備しておくことは大事だと感じるし、自分も準備が必要だと思う（または、準備を済ませた）」が30.8%、「準備をしておくことは大事だと感じるが、自分には（まだ）必要がないと思う」が59.3%回答しており、両者を合わせた「準備は大事」だと思う人は9割に達しています。

多くの人はこのノートを準備するとは大事だと考えています。エンディングノートを
書いている人が少ない理由

準備が必要だと考えているのに実際に書いている人が少ないのは、おもに次の3つの理由からです。

①自分には必要がない

多くの人はノートに書き残すような特別なことも、財産もないと考えています。お墓やお葬式、延命治療についても家族に任せておけば大丈夫だろうと思っっています。人が亡くなるという非日常の体験について、ほとんどの人は起こり得ることがイメージできません。反対に身近な人を見送った経験のある人は、人が亡くなったときに「遺された家族が何

に困るのか」という事態に直面したことがあるので、ノートを準備していることがよくあります。

②何から書いていいかわからない

実際にノートに向かったものの「何から書いていいかわからない」と途方に暮れる人がたくさんいます。お墓の準備、お葬式の事前相談、遺言の作成、財産の整理、介護や延命治療の希望など終活に関わる内容は幅広く、よほど真剣に考えている人が専門家でないかぎり、順序よくすべてのことをノートに書いていくのは不可能に近いからです。

③書くような年齢じゃない

「自分が死ぬことを考えたくない」がノートを書かない最大理由です。エンディングノートはその名前からほとんどの人が「エンディング」自分の死について書くものだと思っ
ているので、本能的に自分の死のイメージから逃れようとしています。「いつか死ぬ日が来るけれど、それは明日じゃない」から「まだ書く必要はない」と多くの人は考えています。しかしそれはノート本来の意味が知られていないことから起きている誤解です。

②一度にすべて書く必要はない

エンディングノートはいま自分が興味のあることだけを書くようにしてください。気になった項目があるページでも、自分の中に書きたいことがない場合は無理に書く必要はありません。書きたくないものや興味のないところは、いまの自分には必要のない部分なので、気にせず空白のままにしておきましょう。

③書いている途中でやめてもOK

自分が気になる項目をすべて書き切ったときが、エンディングノートの完成です。全項目書いていなくても大丈夫です。私がノートの作成をお手伝いした人でも、一度にすべて書いた人は2割もいません。

先ほどノートを書いたあとに全体に目をとおすようにとお伝えしましたが、これは潜在意識にエンディングノートを構成している項目をインプットしてもらうためです。そうすることで、その後の日常生活で目にする新聞や雑誌、テレビ、家族との会話などから、まだ書いていない項目についての情報が無意識のうちに入ってきます。すると、それまで気にならなかった項目の情報が自分の

中に蓄積されていきますので、ノートを見直したときに必要に応じて書き足すことができます。何度か繰り返しすうちにエンディングノートの完成度は高くなります。

エンディングノートを 書く上での注意点

①法的な拘束力はありません

エンディングノートは遺言書とちがって書かれている内容に法的な拘束力はありません。書いている内容

はあくまで一個人の希望になりますので、相続などお金に関することは遺言書を作成しましょう。

②書いたことを伝えましょう

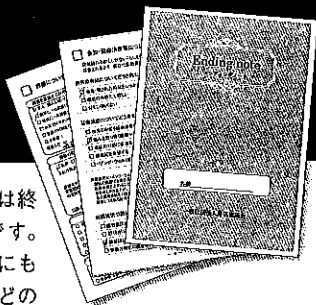
せっかく自分の想いを書いたとしても、イザというときに意思決定をする家族がこのノートの存在を知らなければ、自分が希望するとおりになりません。延命治療の有無、認知症になって介護が必要になったときの希望など、自分で意思表示ができなくなったときにエンディング

ノートが代わりに想いを伝えてくれます。何かあったときに見てもらえるように、必ずノートの存在を家族に伝えるようにしてください。

③定期的に内容を見直しましょう

このノートの作成は一度きりの作業ではありません。時間の経過とともに自分を取り巻く環境も変化していきますので、毎年の誕生日などに定期的に内容を見直しましょう。ノートの内容を書き変えたときは、あとで見た人が分かるように、その箇所に変更した日付を書き添えておくことが確実です。

終活協議会監修の エンディングノートを 50名にプレゼント!



P.10の「エンディングノート記入例」は終活協議会監修のエンディングノートです。これはいま関心の高い「デジタル終活」にも対応。また、介護や延命治療、ペットなどの希望は選択肢からも選べて便利。読者の中から抽選で50名の方に無料でこの終活協議会監修のエンディングノートをプレゼントします。

仕様 A4サイズ/本文22ページ/定価: 本体500円+税

応募要項 ハガキまたはFAX、メールのいずれかで、JAIFA東京協会事務局へ、平成30年1月31日までに、以下を記入して応募してください。当選発表はエンディングノートの発送をもってかえさせていただきます。なお、発送は2月15日～28日の予定です。

応募記入項目 氏名/所属会社/電話番号(日中つながるもの)/エンディングノートの送り先住所と郵便番号/「るあ」の感想/最後に「エンディングノート希望」と記入してください。

【ハガキ応募先】〒101-0047 東京都千代田区内神田3丁目10-9

愛和ビル2F

JAIFA東京協会

エンディングノートプレゼント係

【FAX応募先】FAX: 03-6202-0748

エンディングノートプレゼント係

【メール応募先】Mail: jaifatokyo@ac.auone-net.jp

エンディングノートプレゼント係

「たけうち・よしひこ」一般社団法人終活協議会代表理事。1969年生まれ。大阪市出身。家族の死がきっかけで終活を学び始め、2013年に終活の悩みや問題にワンストップで対応する終活の相談事業を行うために起業。現在は終活協議会の活動とともに「終活情報ブログ」終活の相談窓口「<http://www.enjoy-mylife.net/>」を運営している。

【お問い合わせ電話番号】
012019781735

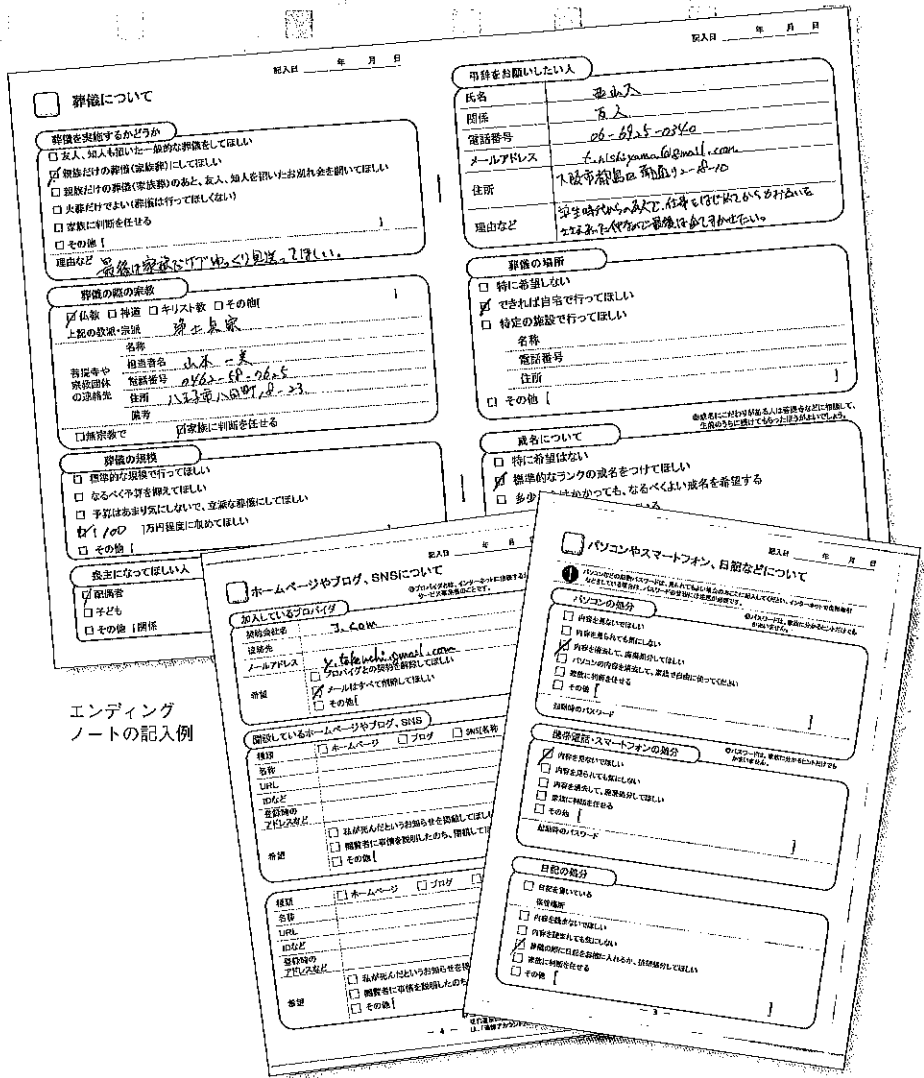
【終活ガイド検定申し込みページ】
<http://conclerge.omoi.co.jp/shukatu-guide.html>

一般社団法人終活協議会では、医療・介護・保険・相続・葬儀・お墓など、仕事に役立つ、終活に必要な知識を1日で学べる「終活ガイド検定」を全国で開催しています。

「どう生きるか」を 考えることが目的

エンディングノートは、死ぬ準備をするためだけに書くものではありません。このノートを通して、過去を振り返り、今を見つめ、未来に向けてどういう自分でありたいのか、自分の夢やしたいことを確認する作

業がエンディングノートの本来の目的です。自分の最期を考えることで、そこに至るまでの与えられた時間をいかに有意義なものにするか、後悔しない人生を送るため「どう生きるか」を考えるためにエンディングノートが必要だということです。自分の人生の最期の目的地を決めたら、「そこまでたどり着くにはど



エンディングノートの記入例

うすればいいのか」を考えるためのガイドブックとしてエンディングノートを使ってください。

失敗しないノートの書き方 3つのポイント

ノートを書くためには考えることが準備することがたくさんある。で、私がノートの作成をお手伝いした人の中にも挫折した人がいました。そこでエンディングノートを簡単に完成させることができるポイントを3つほど紹介しましょう。

①最初のページから書かない

学校での勉強が大きく影響していると思いますが、エンディングノートを書く人の多くは真面目で、ほとんどの人が1ページ目から順番に書くこととされます。実はこれがノートを書き切らずに挫折する原因です。

市販のエンディングノートは不特定多数の人に向けて作成されているので、自分には興味のない項目もたくさん含まれています。すべて書かなければいけないと思って書くことが思い浮かばなくても無理して書くこととするので、次第に義務感とプレッシャーから書くことをやめてし

まいます。皆さんはそうならないように、次の手順を参考にしてみてください。クスした状態で始めてください。

①最初にノートを手にとって、「自分は何が気になるのかな？」と考えてください。

次に目次を開きます。ざっと目をとおすとなんとなく気になる項目が目につきます。

③その項目が自分にとって書く必要のある内容ですので、まずその項目から書き始めてください。

④書き終わったら目次に戻ります。そこで目についた項目が次に書くページになります（気になる項目がなくなるまで繰り返します）。

⑤目次を見て気になる項目がなくなったら、その時点が自分だけのエンディングノートの完成です。

⑥最後に1ページ目から、書いていない項目も含めてノート全体に目を通してください。

※気になる項目から書き始めるのがエンディングノートを挫折しないコツです。