

今回は、「エンディングノート」についてです。

最近、書店でよく見かけるようになったものに「エンディングノート」があります。これは、人生の終末にあたり、遺される人に向けたメッセージを書き残すことを目的としています。但し、法的効力はなく、遺族がその通りにする義務はありません。しかし、生前の自分史を書いたり、またいきなり遺言書を書くのはどうかと思う人によいものです。それよりも、自分の財産状態を把握したり、死後、家族が困らないようにするためのものです。

男の介護

在宅医療  
とはかしこい有料老  
人ホームの選択認知症との  
関わり病院退院後  
の行き場所エンディング  
ノートとは

### ① 老後や死後に備えて……

高齢期には、身体機能の低下の他、判断能力の低下は誰にでもやってくるものです。そのような時、誰があなたをサポートしてくれるでしょうか。

エンディングノートは、自分の財産状態や親族関係を表したり、また自分のこれまでの生きてきた歴史などにも触れながら、将来を展望する意味もあります。また、いきなり遺言書を書くのが抵抗のある方には準備段階として、エンディングノートを少しずつ書かれることをお勧めします。

### ② 具体的な項目として

- ・自分のプロフィール、学歴・職歴、結婚、親族家族関係、思い出
- ・介護や葬儀、財産処分の希望、家族や大切な人へのメッセージ

記入例	
自分のこと	●自分史 ●思い出 ●趣味・特技
財産に関すること	●預貯金 ●不動産 ●株 ●借入金等 ●生命保険等
終末期などについての希望	●病名・余命の告知の希望 ●延命治療の希望 ●臓器提供・献体の希望
葬儀やお墓などに関する希望	●自分の望む葬儀 ●連絡してほしい人 ●お墓(埋葬について)

### メリットとして

- ・いきなり遺言書を書くのは敷居が高いという人に、取り組みやすい
- ・自分史が簡単に作れる
- ・将来、何かあった時家族や周りの人に希望を伝えられる(延命措置等)
- ・財産状態を把握でき、今後の人生指針また財産の処分方法等を考えるきっかけとなる
- ・自分の生き様を子どもや孫に伝えられる
- ・死後、家族が困らないよう事務処理の方法を伝えておくことができる  
(預金通帳や不動産の権利書、葬儀の際の住所リストなど)

### ③ 書店では

すでに各社から出版されており、数百円のものから数千円のものがあります。注意しなければならないのは、一年に一回程度は見直す必要があります。