

希望を記入、更新続けよう

「失敗しないエンディングノートの書き方」著者 石崎公子さん



いしざき きみこ 1959年生まれ。遺影に関心を持ち、エンディングノートの書き方セミナーを主宰する。終活カウンセラー。

人生のエンディング（終わりに）に向け、経歴や財産、介護や葬儀の希望などをまとめて書き留め、残された人への思いを伝えるエンディングノート。書店のほか葬祭業者や金融機関、インターネットなどから入手でき、数百種類もあると言われていました。エンディングというと、相続や葬儀を考える方がいますが、死ぬ準備ではなく生きるためのノート、自分の価値観を伝えるノートだと考えています。例えば介護や延命治療について、生きていけば情報を得て自分の希望も変わると思うのです。同居の祖母が倒れた

時、「俺は寝たきりになったら死なせてくれ」と言っていた父は、30年た体が弱った今、一生懸命いい病院を探している。だからノートは一度書いて終わりではない。

大事なことは、書いた日付を記しておくこと。新たな日付を書き足していけば、どの項目で悩んで、どう考えたか、その過程が残ります。理由も大切です。「延命治

療を希望しない」と書いていても、冒ろうは？人工呼吸器は？と家族が迷うことは多い。経済的負担からか、意識のない状態を続けたくないからか、理由があれば、判断する手助けにもなります。話すことも大事。万一の時のことは話しにくいものですが、家族で必要なことを確認できる。遺影や家系図は話すきっかけになると思います。

エンディングノートに書くことは…

- これまでの歩みとこれからの目標
- 毎年の予定や日課
- 家族や知人のリスト
- 介護や後見人の希望
- 病名や余命の告知
- 延命治療や臓器提供の意思
- 預金、保険、カードのリスト
- 家族や知人への感謝の気持ち
- パソコンやネットの情報の処理
- 万一の時に知らせてほしい人のリスト
- ペットを託す相手
- 葬儀や墓の希望
- 遺産や遺品の整理



自分自身

- 知らせてほしい人
- 内々で済ませたいこと
- 誰にも知らせないこと

親族

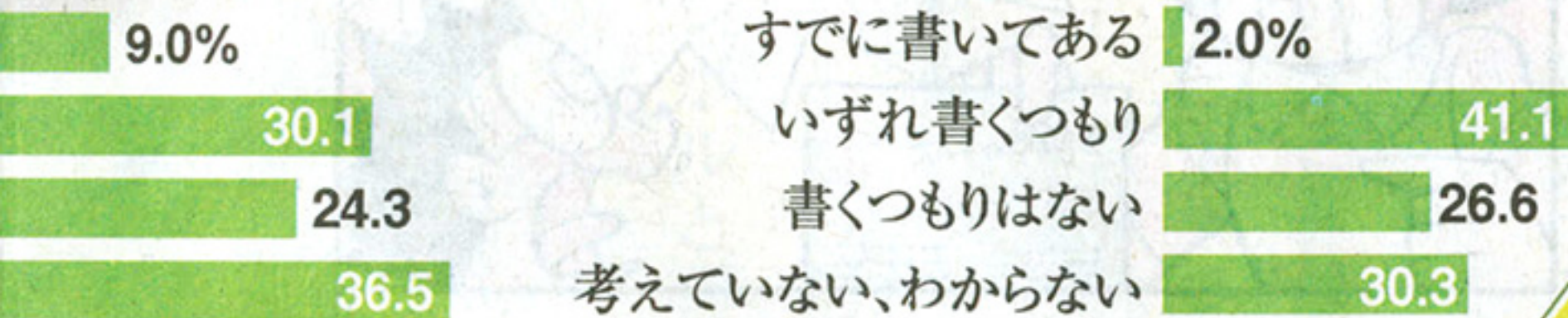
書くときのアドバイス

- 書きやすい項目から
- 気持ちは変わる。書いた日付を入れよう
- 書いたことや保管場所を知らせておこう
- 盆正月や誕生日、親の命日にノートを開こう
- 家系図や遺影は親と話すきっかけになる

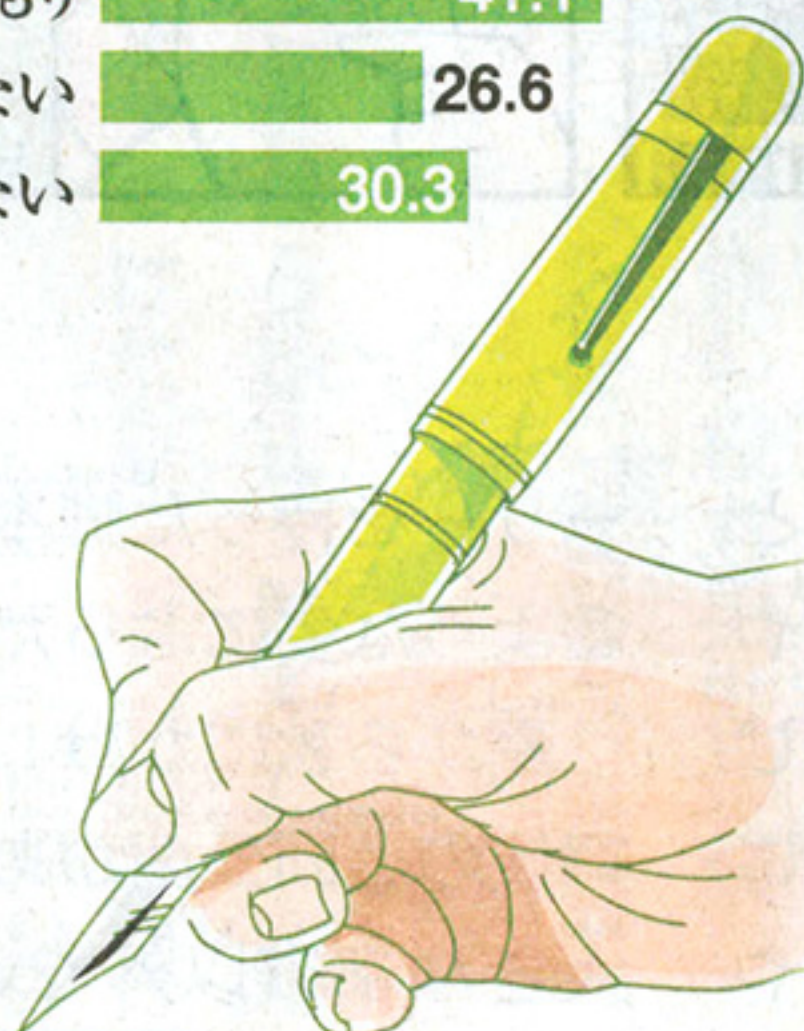
- 100ページを超えるものも
- 無料から数万円のものまで
- 表や写真のスペースがあるもの
- インターネットから引き出せるものも

エンディングノート

について…



エンディングノート	遺言
無料から	数百円から十数万円
なし	死後に有効
自由	決まっている
医療・葬儀・墓など	財産の分け方



エンディングノート

よりよく生

残され

書

me

選

年

エンディングノート

よく知っている
なんとなく知っている
名前は聞いたことがある
知らない

2012年経済産業省調査から

遺言との違い

費用の目安
法的効力
書き方
向いている内容

グラフィック小倉 詠之

知らせる

一枚のメモでも安心材料

「一枚のメモで残された者が安心できることがある」。年180回、エンディングセミナーの講師を務める終活力ウンセラ協会(東京)の武藤頼胡代表理事(43)は言う。生前けんかばかりしていた両親を同じ墓に入れていいか、悩んでいた70代の女性がいた。そこへ「お父さんのいる天国に行きます」と母が書いたメモが見つかり、父と一緒に吊った。「間違えなくてよかった」と話したという。武藤さん自身は、準備なく亡くなった母が何を大事にし

1

整理する

「もしも」への備え明確に

たかったかわからず悩んだ。朝5時に亡くなり、どうい送りがいいか考える余裕もなく1時間後には電話帳の順に葬儀社へ電話をかけた。出てきた着物をどうすればいいかわからず、墓でももめた。経験を踏まえ、武藤さんは子どもへの思いなどをノートにつづっている。計6冊。壁に当たった時に書くと、自分にひとり生きてきたのではないと確認もできる。ただ延命治療については書いていない。「書けない部分は、私の課題だと自覚しています」

エンディングノートを書いているのは2%という調査結果がある。情報サイト「エンディングパーク」の担当者、村下優美さん(24)は「まだ早いと思ったり、買ったことで安心したりするのでしょ」と分析。「全部書かなくても、書きやすい部分からでもいい。盆正月や誕生日、親の命日に開いては」と助言する。講習会もある。「親族とか口座とかお墓とか項目が多すぎて、考えていたら書けなくなった」(60代女性)、「関心はあったが、機会がなくて

2

行動する

楽しく生きる原動力にも

のびのびに」(60代女性)。八王子高齢者手続支援協会(東京)の「専門家と一緒に作る簡単エンディングノート」には、こうした60〜70代7人が参加。解説を受けながら、相続、介護、遺言などについてシートに記入した。70代の男性は「死んだら骨を海にまいておしまいと思っていたが、考えておくべき」とがはっきりした。行政書士の長岡俊行さん(38)は「ノートは必要なことを整理し備える意味があり、それが安心につながる」と話す。

10年前にノートを作った草分けのひとつNPO法人「らし・さ」(東京)の書き方講座。ファイナンシャルプランナーで理事の倉並珠貴さん(61)は「書いたらアクション」と強調した。「これからやりたいこと」の項目を最も大切にしているという。「キルトを作りたいとか小さなことでもいい。書いたらずやり遂げることが大事です」

自分史では「年代ごとに記憶に残っている音楽を書いてみては」。試験勉強中に聞いた曲や部活の試合前に元気が

テーマを募集します

「人生充実」のために詳しく知りたいこと、新しく始めたいことなど探り上げてほしいテーマを募集します。採用者には図書カード

2千円分を差し上げます。テーマとその理由、住所、氏名、電話番号、年齢を書いて〒104・8011(住所不要)朝日新聞文化へ

らし報道部「Reライフ」係へ。FAXは03・5540・7354。メールはpseikatsu@asahi.com