

伝えたい思い書き残す

④ あなたと家族のためのエンディングノート

目指せ！
お金の達人




富山県金融広報委員会
金融広報アドバイザー
上田 亨

近年「終活」をテーマとした雑誌記事やセミナーをよく見掛けます。終活の中では必ずと言っていいほど「エンディングノート」が挙げられています。また、書店にもいろいろなエンディングノートが並べられています。今回は、エンディングノートについて一緒に考えてみましょう。

Q エンディングノートって何？

A 一般的には「もしものときに備えて、自分の情報や思いを書き留めておくノート」と言われています。それに加え自身の「いままで」を振り返り、「いま」を見つめ、「これから」を考えるツールでもあります。さらに、家族とのコミュニケーションのツールとして、そして後世に自らの経験談や思いを残す自分史としても利用できます。

Q 何を書けばいいの？

A 別表アンケート結果によると、エンディングノートについて知っているが、持っていないという人が多くいらっしゃいます。また、ノートを持っていても約40%の人は書いていません。それは、何を書けばいいかわ

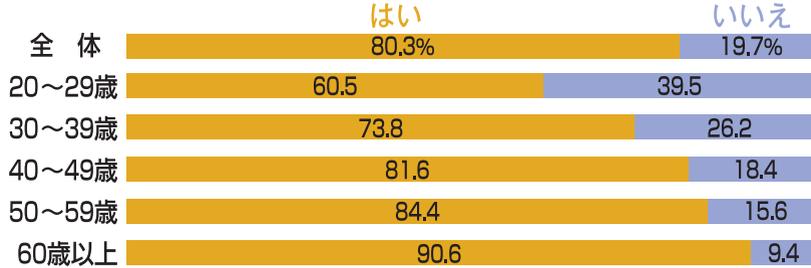
からないからかもしれません。エンディングノートには、特に決まりはありません。自分の思うことを思うままに書けばいいのです。まずは「いま」の自分ことから書き始めてはどうでしょうか。お名前、生年月日、家族について、趣味や嗜好、友人や親戚など。かかりつけ医、既往症、処方薬などの医療関係の情報は家族にとっても重要です。書くのが大変ならば診察券やお薬手帳などのコ

ピーを添付しておけばいいのです。次は「いままで」のこと。子どもの頃、学生時代、社会人になってからの思い出や、うれしかったこと、忘れられないこと、自慢したいことなどを書いてみましょう。その頃の写真を添付しておくのもいいかもしれません。そして「これから」のことを考えてみましょう。やりたいこと、解決しておかなければならないことなどを家族と会話しながら書き出してみると、夢が広がってきます。家族に伝えておきたいことを書き残すのも大切です。自分が病氣や認知症になったとき、延命治療や告知、葬儀やお墓についての希望などが書いてあれば家族も安心

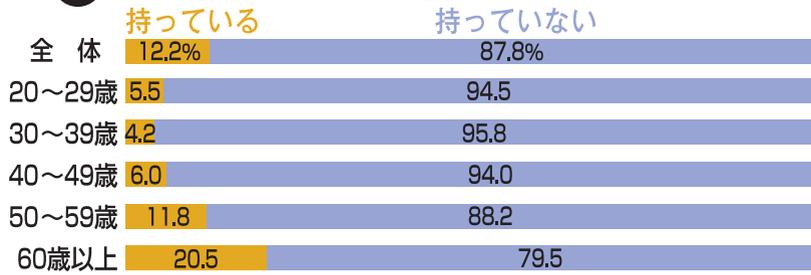
Q 書く際に気を付けたいことは？

A エンディングノートは遺言書ではないので、法的強制力はありません。相続時の財産配分については書かないことをお勧めします。家族のことを思うて書いたものが、逆にトラブルの原因になる可能性があります。定期的な内容を見直すことも大切です。新しい情報を書き加え、気持ちの変化があった場合には書き直しましょう。書くことで自身の心や頭を整理できます。さあ！エンディングノートを書き始めてみましょう！（ファイナンシャルプランナー）

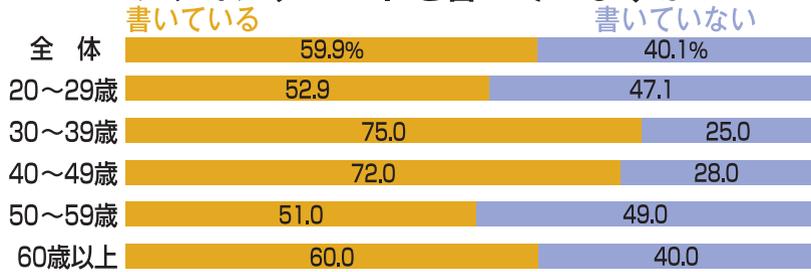
あなたは「エンディングノート」という言葉を聞いたことがありますか？(Q1)



エンディングノートを持っていますか？(Q2)



持っていると回答した人のうち、あなたはエンディングノートを書いていますか？(Q3)



※「NPO法人ら・し・さ」終活意識全国調査(2021)より抜粋