



今を大切に生きるための
エンディングノート

「エンディングノート」は
自分らしく生きるための
大切な一歩です。

仙台市

はじめに

「終活」は、今を大切に生きる私たちにとって、
自身の生き方を見つめ直し、
人生のエンディングをどのように迎えたいか、
そのために今のうちにできること、やるべきことを整理することで、
将来の不安を軽減し、自己の希望を尊重するとともに、
家族や周囲の人たちが担うこととなる役割を
軽くすることができる活動です。

(仙台市条例第三十五号「今を大切に生きる終活支援条例」前文より抜粋)

では実際に何から始めたらよいのでしょうか。
漠然とした中では、どうしたらよいか迷ってしまいますよね。

**そんなときにこの「エンディングノート」が
心強いパートナーとなります。**

少しずつ身の回りのことを整理し、
少しずつもしものときに望むことをまとめ、
少しずつ家族や友人などに伝えておきたいことを
記してみましよう。

考え方は、生き方や環境などによって一人ひとり異なります。
そして、その考え方は、等しく尊重されるべきものです。

エンディングノートを活用し、自分への問いに一つひとつ答えていくうちに、
これからの具体的な行動が見えてくるはずです。

「エンディングノート」を書くことで…

1. 書きながら、自分の生き方やこれからを考えるきっかけになります
2. 自分の思いをきちんと伝えることができます
3. いざという時に家族や周囲の人たちが、「どうしたらよいか」迷わずに済みます

書き方のポイント

●自由に書き直しましょう

さまざまな考え方に触れたり、環境が変化したりすることで、気持ちが変わることもあります。定期的に見直し、気軽に自由に書き直していきましょう。

●法的な効力はありません

エンディングノートには法的な効力はありません。だからこそ気軽に書き込んでいけるノートです。写真を貼ったり、カラフルなペンで書き込んだりしても大丈夫。

法的効力を求める場合は、遺言書の作成等が必要となります。法的な手続きは専門家に相談してください。

●全ての項目を埋めなくても構いません

書きやすいところ、興味のあるところを書いてみましょう。

「はじめのページから順番に」や「全部の項目を記入しよう」、「きれいに書こう」と思わなくても大丈夫。

迷ったり、考えてもまとまらなかったりするページは飛ばして、次に行きましょう。

「始める」ことが大事です。

●信頼できる人にノートのことを伝えておきましょう

ノートを書いても、誰も知らなければ活用されません。いざというときに遺された方が困らないように、ノートの存在を伝えておきましょう。家族がいない方は信頼できる方に。

考えを伝えたり相談したりすることも、整理につながります。



個人情報が含まれるので、管理には十分に注意しましょう。

ページ ▼ 記入したページはここにチェックを付けましょう

自分のこと	05	<input type="checkbox"/> 現在の自分のこと
	06	<input type="checkbox"/> 家系図
	07	<input type="checkbox"/> これまでのこと
	08	<input type="checkbox"/> これからのこと
	09	<input type="checkbox"/> さまざまな情報の整理
もしものとき	11	<input type="checkbox"/> もしものとき
	12	<input type="checkbox"/> 介護のこと
	14	<input type="checkbox"/> 医療のこと
	16	<input type="checkbox"/> ペットのこと
	17	<input type="checkbox"/> 葬儀のこと
	19	<input type="checkbox"/> お墓のこと
財産のこと	20	<input type="checkbox"/> わたしの相続人になるのは誰だろう？
	21	遺言書の作成
	22	<input type="checkbox"/> 財産情報
	24	<input type="checkbox"/> 保険・年金のこと
知っておきたい制度・窓口	26	こんな時どうする？
	27	知っておきたい制度
	29	葬儀の流れ
	30	お問い合わせ先一覧
	33	仙台市の終活支援事業
	34	<input type="checkbox"/> メッセージ
	35	<input type="checkbox"/> 自由に使えるページ

まずは書けるところを書いてみましょう。