

パルシステム東京台東委員会では、「終活」について勉強し、まとめてみました。
多くの方が考えるきっかけに、また、家族で話し合えるきっかけになって頂けたらという思いでテーマとして取り上げました。

終活とは・・・

「人生の終わりのための活動」を略した造語だといわれている。
「人生の最期に向けて、前向きな気持ちで準備を行う活動」
「自分らしくよりよい人生を送るための活動」

生前のうちに自身のための葬儀や墓などの準備や、残された者に迷惑がかからぬよう生前整理、残された者が自身の財産の相続を円滑に進められるための計画を立てておくことなどが挙げられる。

一般的な終活・・・ 保険・財産・病気・介護・葬儀・お墓・片付け

何のために終活を行うのか・・・

いつどのような形で訪れるか分からない予期せぬ不幸に見舞われた時、準備をする体力も時間もない状態で訪れてしまった時に、困らないように、また家族の負担を減らすため。また、備えをしておくことが、より前向きな人生を過ごすことに繋がる。

終活の主なメリット

- *モノを整理することで残された者の負担が軽減できる。
- *自分の意思が家族に伝わり、老後の生活が前向きになる。
- *遺産相続のトラブルを回避できる。

終活を行うことは人それぞれ

- *年代によっても考え方や受け入れ方が異なる。
- *年齢や、人それぞれの人生の区切りをきっかけとして始められればよいのでは。

エンディングノートを利用しての終活

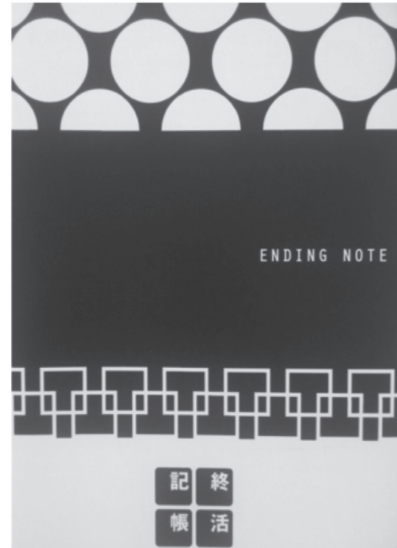
- *エンディングノートの目的は、「自分の死後、家族にかかる負担を減らすこと」
- *大切なのは・・・記入すること

■エンディングノートの書き方のポイント

- 1) 全ての項目を埋める必要はない。
- 2) ポイントを決める。
- 3) 定期的に見直す

■エンディングノートで書くこと

- 1) 自分の情報
- 2) 介護や医療行為について
- 3) 葬儀、墓について
- 4) 財産目録
- 5) 家族へのメッセージ



エンディングノートと遺言書の違い

	遺言書	エンディングノート
法的効力	あり	なし
書き方	規定された書き方でないと無効になる場合あり	自由に書き込める
費用	自筆証書遺言 数百円～ 公正証書遺言 数万円～	数百円～
目的	財産の分け方	老病死あらゆること

◆あくまでも、エンディングノートは、法的な効果はないので、書かれた内容に沿って臓器提供のことや、医療、後見事務がすすむわけではなく、ただ自分の意思を明確にしておくことによって、親戚や後見人の判断の材料にしてもらうというものです。

自分の親が亡くなった際に困りそうなこと

2012 All about「生活トレンド研究所」調査

- 1 位 預貯金をしている銀行や口座がわからない
- 2 位 死亡を知らせて欲しい人とその連絡先について知らない
- 3 位 どのような保険に入っているかわからない
- 4 位 葬儀関係の希望について把握していない
- 5 位 不動産の登記簿を保管している場所がわからない
- 6 位 生前の公共料金の処理の仕方がわからない
- 7 位 付き合いのある近所の人や友人の連絡先がわからない
- 8 位 財産や負債の相続についてどうしたらよいのかわからない
- 9 位 特に困ることはない
- 10 位 クレジットカードなど電子マネーのカード会社やカード番号がわからない