



自分の老いは未知の世界

年齢を重ねていくと、若くて元気だった頃には予想もしなかったことが起きます。こんなはずではなかったと嘆く前に備えておくことがあるはず。そこで、そろそろエンディングノートを書いておこうかと思って購入してみたが、いざとなると何もかけない人が多いようです。

エンディングノートとは、ご自身の終末期や死後に、家族が様々な判断や手続きを進める際に必要な情報を書き残すためのノートだと思っているからです。

自分が自分らしく生きがいを持って生きる

エンディングノートは今までの人生と、これからの幸せの人生のためにあなた自身の生き方や夢を語るノートのはずです。そして大切な人たちへ送る愛のメッセージでもあります。そのためにはまず、自分自身を見つめ直し、心の片隅に閉じ込めていた夢を掘り起こして今からでも出来ることにチャレンジしてみるチャンスでもあります。市販のエンディングノートに書き込むより、自分の好きなノートに書きたい事から自由に書いてみるのも一つの方法です。

もちろん市販のエンディングノートを購入して、書き込みたい項目から書き込んでいくのも良いでしょう。

書けることから始めてみよう

自分の人生について思い出しながら、特に楽しかったこと、感激したことなどを書いてみましょう。学生時代、仕事、結婚、家族との出来事などと、夢中になった趣味や忘れられない仲間たちのことなど書いていくと自分史にもなります。こんな書き出しで始めてみませんか。

書き留めること一覧

- ・自分のプロフィール（運転免許証、健康保険証、パスポート、マイナンバーなど）
- ・預貯金の種類（自動引き落とし情報）
- ・年金（基礎年金番号、企業年金や個人年金）
- ・資産（金融資産、不動産、貸金庫やトランク

ルームの有無）

- ・借入金（借入先、担保の有無、借金の保証人）
- ・クレジットカード（名称、連絡先、電子マネーのポイントカードなど）
- ・保険（保険会社名と種類、商品名等）ただし、エンディングノートの紛失を想定した上で記入しましょう。銀行口座の暗証番号、クレジットカード番号などを記入すると、不正使用の恐れがありますので、家族に存在を伝えられる範囲の情報としましょう。
- ・身の回りの機器（携帯電話、スマホ、パソコンなどのプロバイダー名、ホームページのIDなど）
- ・家族・親族（相続に関わる範囲の家族、親族）
- ・友人・知人（古い友人たちの確認）
- ・医療・介護（かかりつけ病院名、常用薬、持病やアレルギーの有無、延命処置・臓器提供の有無、介護内容について）
- ・葬儀・供養（宗派、菩提寺、喪主、遺影写真）
- ・遺言（遺言書の有無、遺言作成の専門家の連絡先など）

エンディングノートの全ての項目を埋めるのは大変ですので、ご自身が必要と感じるものから書き込んでいくのがおすすめです。

ビバシニアノート

当協会では、エンディングノートに代わる100歳まで輝いて生きるためのノートとして「ビバシニアノート」を発行しました。お手元に置いて自由に書き込んでオリジナルノートに仕上げていくよう編集しています。新しい自分発見の参考書として活用していただけます。（S）

