



自分らしく生き 自分らしく逝く

なむ南無プラザの『終活』ライフケアプラン

お葬儀のプロ・お墓のプロだからこそできるアドバイス

そもそも終活って何？

最近、『終活』とよく聞きますが、あらためて『終活』について説明をしようとした時に戸惑ってしまいます。

少し前は生前に葬儀の話をしたら「縁起でもない！」っていいましたよね？

『人生の終わりの為の活動』という説明もありますが、はたして本当にそうなのでしょうか？

生きるための活動！！

自分の老後の生活を自分の思った通りに行う為には、自らが計画を立て、それに向かって準備し、活動する必要があります。

お葬儀に限らず、趣味の事や財産の事、子供や孫に迷惑をかけたくないという声が年々多く聞かれるようになりました。

『終活』の前に『老活』を行い、自らの理想のエンディングを迎えることが、もしかしたら最大の幸せであり、悔いのない人生なのかもしれません。

今、なぜ終活が必要なのか？

『終活』は決してマイナスな思いではありません。むしろプラスの思いがあるからこそ、自分と向き合っていく活動です。

社会の変化（長寿社会、少子化、核家族化）や価値観の変化、環境の変化や気持ちの変化など、日本の社会が大きく変化し選択肢や情報が溢れかえっているからこそ必要になってきたのです。

終活を始めるタイミング

人生の節目（定年退職、還暦、古希）、告知や余命宣告を受けた時、周囲でもめ事事例などを聞いた時、テレビなどのメディアの特集で気になった時など。

「そろそろかな」と思った時がベストなタイミングです。



エンディングノートを書いてみよう

なむ南無プラザの『終活』ライフケアプラン

エンディングノート

エンディングノートとは、自分のこれまでの振り返り、今の自分を見つめなおすことのきっかけになる、きっかけを作るための、ノートです。

内容はさまざまな項目があります。例えば、預貯金や財産、具体的なお葬儀やお墓についての希望、自分史、思い出。また、既往症や看護や介護の事。色々な項目について自由に記録することができます。

書き方（記入方法）

それでは実際に書いてみましょう。

まずは、ノートを開いてみましょう。色々な項目がありますね。

ノートの1ページ目から必ず記入しなければならないルールはありません。自分の書きやすいところからが良いのです。今記入できそうな項目、調べなければ記入できなそうなどところ。記入の仕方に決まりはありません。自由で良いのです。

何の為に書き残すのか

エンディングノートは遺言書とは違います。法的効力は一切ありません。時間が経てば、考え方が変わるかもしれません。つまり、何回でも書き直しができます。

自分の希望する老活の為、子供や家族に自分の想いを伝える為、自分の理想へ向かって自分が活動していく道しるべなのです。

エンディングノートの活用について

エンディングノートを作成していることを家族や周囲に伝えておくことが大切です。

亡くなって数年後、遺品を整理していて「エンディングノートが見つかった」などというようにならないよう対策を考えておきましょう。せっかく準備したのに無駄になってしまいます。

なむ南無プラザは皆様の少しでもお力になりたい、お手伝いできればと考えています