

# 終活 まずはエンディングノート

最近、知人が亡くなり、将来のことが気になってきました。いわゆる「終活」を始めたいのですが、どこから手をつけたりよいのかわかりません。

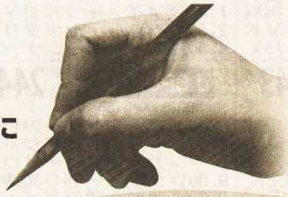
## まずは「エンディングノート」

「終活」とは一般的に、葬儀やお墓など、人生の終末期に向けて準備する活動を指す言葉です。今後予想される問題にあらかじめ備えることで、将来への不安をやわらげるとともに、自分自身を見つめ、これからの生活をより良いものにするのが期待できます。

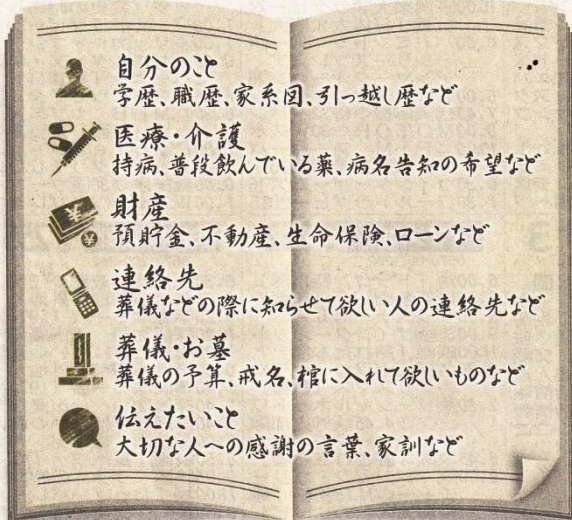
最近、知人が亡くなり、将来のことが気になってきました。いわゆる「終活」を始めたいのですが、どこから手をつけたりよいのかわかりません。

入しなくても、契約している保険会社名を書いておくだけで、保険金の請求がスムーズになります。また、預貯金の残高や不動産の評価額は変動するので、詳しく記入する必要はありませんが、だいたいの金額を書いておくといいたいでしょう。遺言書を作成する際にも、遺産分けについて考える際のヒントになります。

ただ、終活といっても漠然としているので、具体的にどう取りかかればよいのかわからない場合は「エンディングノート」の記入から始めましょう。エンディングノートには、生前（主に医療・介護・財産管理）や死後（葬儀・遺産相続）についての希望や、「自分史」を書き込む欄が項目ごとに設けられています。



### エンディングノートに書き込みたいこと



- エンディングノートで「終活」の具体的な内容を把握
- 預貯金、生命保険などの財産を記入すれば、将来の相続手続きで役に立つ
- 法的効力はないので、確実に実行して欲しいことは遺言書などにする

### ポイント

ただし、エンディングノートには法的効力がありません。もしもの時に金融機関との取引でトラブルが生じないようには、別途、財産管理のための契約や任意後見契約を検討する必要があります。同様に、遺産相続については希望がある場合は、ノート

に書いた内容をもとに、公証役場などで正式な遺言書をつくと安心です。

エンディングノートは手軽に記入できる半面、項目数が多すぎて書き切れないなどの理由でやめてしまう人もいます。最初からすべてを埋めようと思わずに、書きやすいところや興味のあるところから書き始めるといいでしょう。

葬儀やお墓など、自分だけで決められない項目は、まわりの人と話し合ってから記入しないと、後でもめる原因にもなるので注意して下さい。

終活は、元気なうちに余裕をもって進めたいものです。「まだ早い」と思えるいまが、始め時です。法事など家族が集まる機会に、昔話をしながら一緒に記入してはいかがでしょうか。（全10回）

本田桂子 ファイナンシャルプランナー、行政書士。NPO法人遺言相続サポートセンター理事。著書に『エンディングノートのすすめ』など。