



Ending Note

エンディングノート

終活

"紡いできた命に感謝をこめて

私が此処まで生きて来られた事を伝えるノートです

家族はアナタの事を知っている様で

知りません

大切な事はちゃんと言葉で伝えていけるように

エンディングノートを書いてみましょう"

目次

エンディングノートとは	P3
今までうれしかった思い出	P4
家族への言葉	P5
先に生まれたものからの言葉	P6
もしも先が長くないとわかったら行ってみたい所	P7
もしも先が長くないとわかったらしておきたい事	P8
医療介護について	P10
お葬式の必要情報	P14
埋葬に関する要望	P24
財産、預貯金、相続について	P25
財産の分け方について	P31
あとがき	P33

エンディングノートとは

命はとても不確かなものです。明日も必ず生きているという保証は誰にもありません。そして生きていくというのは、自分一人の問題ではありません。家族、血縁、知人、地縁など様々な人々に支えられて生きていく物なのです。

そういった中で、自分の命があった事に感謝して自分の今までとこれからを考えるのは大切な事ではないでしょうか？

生老病死と言った自然の流れの中で、言葉に出来なかった事、言葉にならなかった事を、もう一度整理して、そしてこれからを考えてみましょう。

想いを伝えることも、事務的な希望を伝える事。そのふたつが互いに補い合って無事エンディングを迎える事が出来ます。どちらが欠けてもいけません。一人よがりの自分史ではなく、何を伝えたくて何がしたいのかエンディングノートで書いてもらう想いとは、その二つだけです

そして、年を取ればだれもが体が不自由になっていきます。

体も頭も例外ではありません。だからこそ今現在をちゃんと書き記して、誰かが面倒を見てくれる事になっても、なるべく大変にならないように事務的な希望を書いていく、その事もとても大切な作業です。

前半では想いを書いてもらい、後半では実直な事実や希望を書いてもらいます。

いざという時のために、保険に入っておくように、このノートは「いざ」という時が来ても心配が少なくなる様に書いておく物です。決して縁起の悪い物でも、タブーでもありません。

なぜならば人間が年齢を増やす確率も生きていれば100%増えるし、死亡する確率も100%だからです。

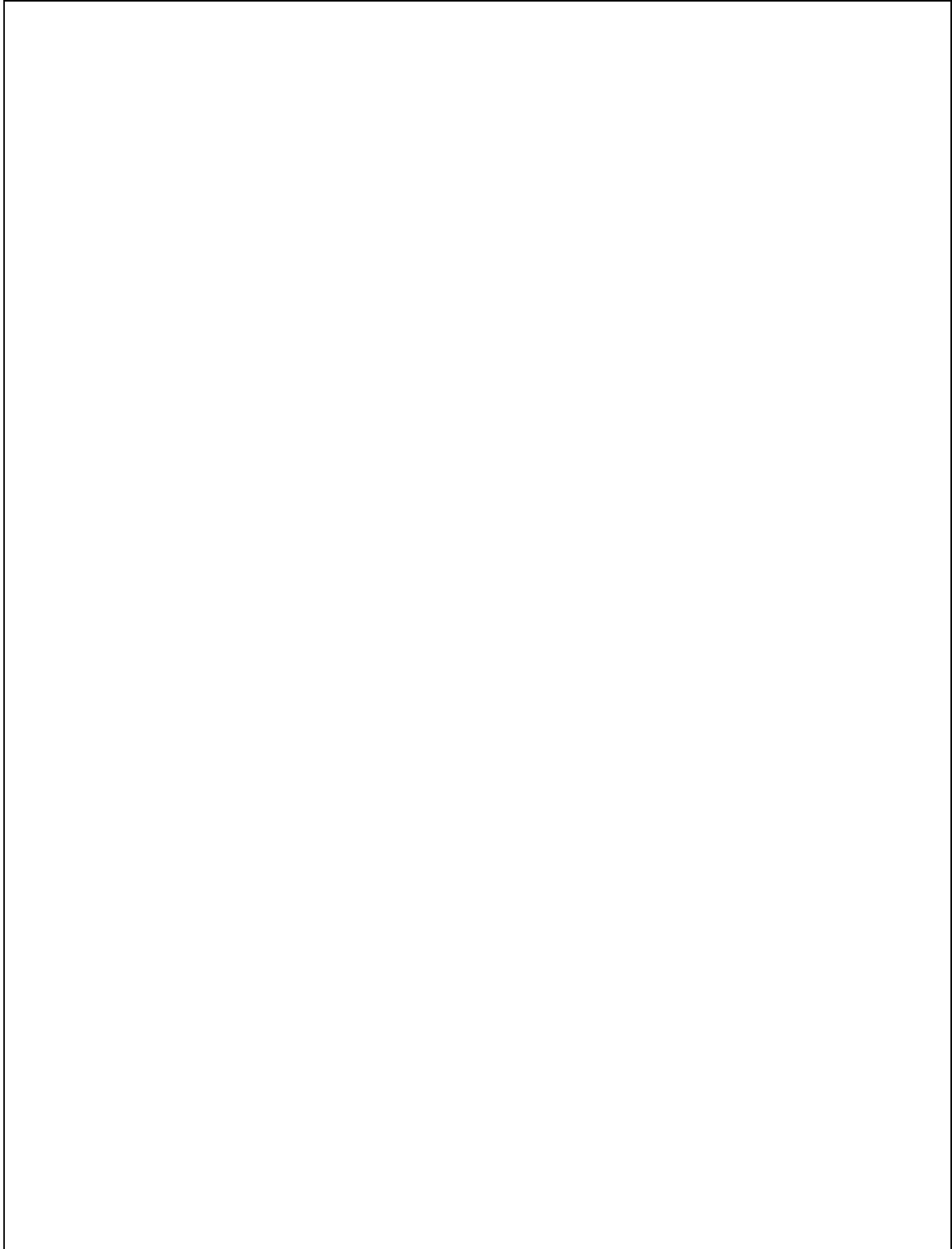
だからこそエンディングノートは、元気なうちに書くのが一番なのです

最初は鉛筆で書く事をお勧めします、途中まで来て書き直したい事も出てくるでしょう。記載するページが余る事もあるでしょうし、足りない事もあると思います。(足りない場合は紙を足して好きなだけ書いて下さい、エンディングノートに決まりはありません)

それではエンディングノートのページを開いて下さい。

今までうれしかった思い出

(空白があってもかまいません) 自由に記載して下さい。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their memories. The box is currently blank.

家族への言葉

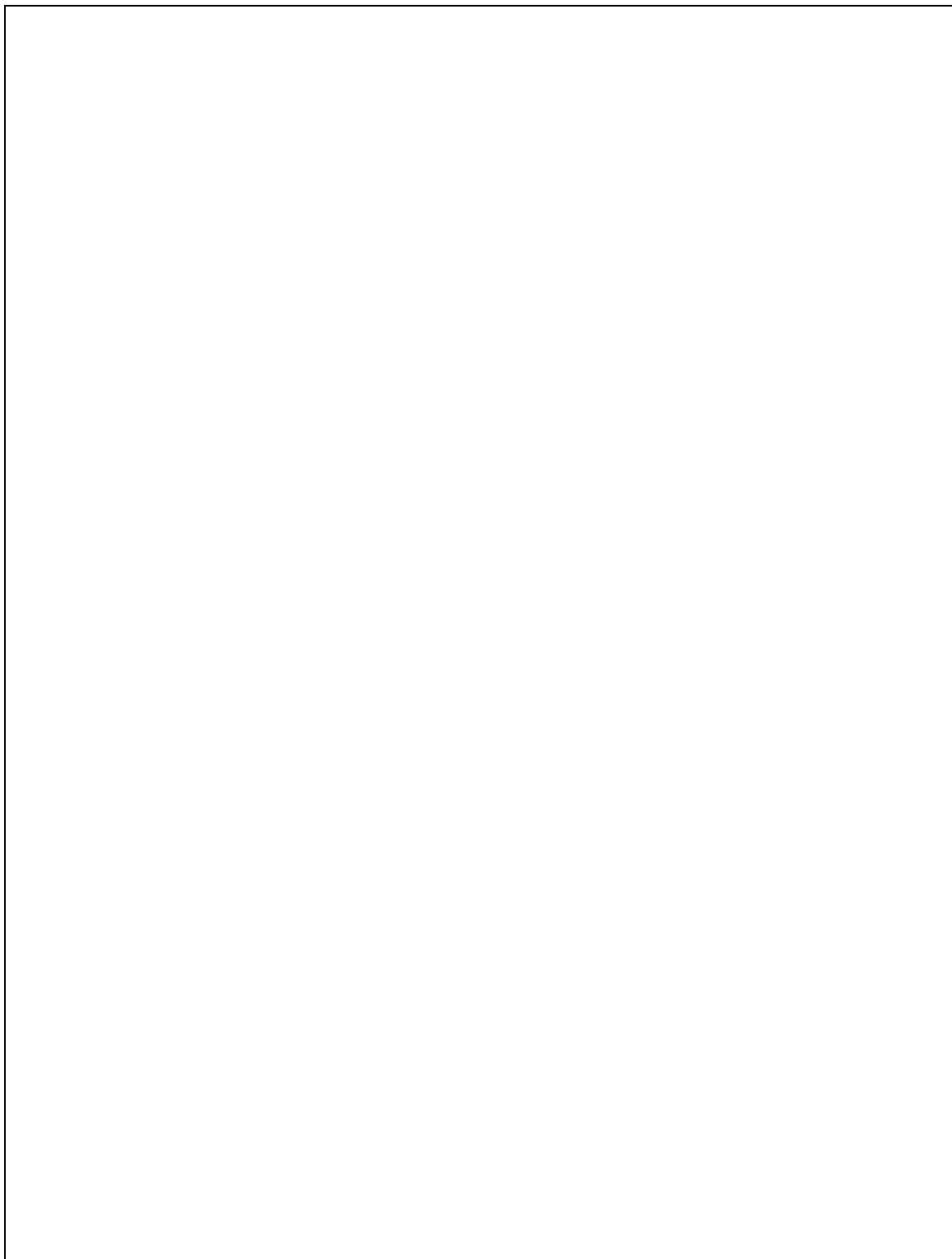
(空白があってもかまいません) 自由に記載して下さい。

先に生まれたものからの言葉

(空白があってもかまいません) 自由に記載して下さい。

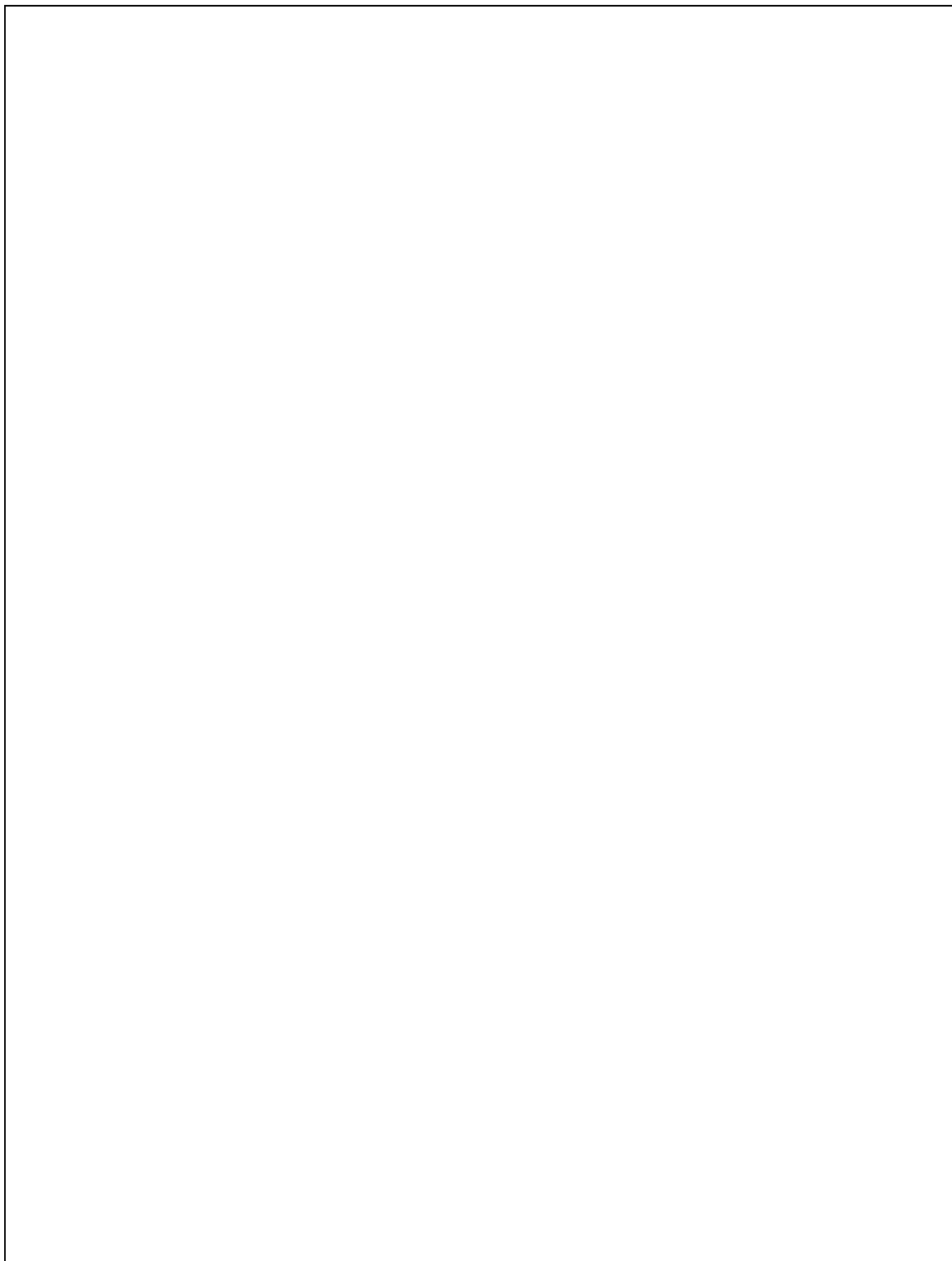
もしも先が長くないとわかったら行ってみたい所。

(空白があってもかまいません) 自由に記載して下さい。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above. The box is currently blank.

もしも先が長くないとわかったらしておきたい事。

(空白があってもかまいません) 自由に記載して下さい。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above. The box is currently blank.

いかがでしたか？あえて真っ白なページをお渡ししました。是非ここまで書いてあった事は、家族に言って下さい。エンディングノートと言っても、本当は直接口に出して伝えてもらえるのが家族としては一番ありがたい事なんです。

そして、どこかへ行きたい、何かをしたいという事は年を取れば取るほど難しくなります。また家族と一緒にそういったところに出かけたりすることが新しい思い出や、感謝の一ページになってきます。冒頭で「鉛筆で書きましょう」と言ったのは、まだまだ書く事が増えたり変わったりするかもしれないからです。

僕はこのエンディングノートを死ぬためのノートにはしたくなかったのです。生きるため、少しでも良く生きるために書いてください。

行きたい、したいという事は書いて口にするとかなう事がほとんどです。「いままで幸せで気がすんだ。書く事なんてないよ。」と真っ白なエンディングノートが手元に残るのが家族にとって一番の幸せになるんじゃないかと思います。

さあ、ここからは現実を見つめる時間です。医療・介護・葬儀・相続と現実的に残ったものが困らないように事実を記載してください。

医療・介護についての希望

医療についての希望は、現実的にはほぼ選択肢のない中で行われます。できるだけ医療を受けて長生きしたい路線か、人間らしく最期を迎えたいか大きく分けてその二つしかありません。その中で完治するかどうか、術後の生存年数などをお医者さんに聞いて判断していきます。一番厳しいのは、本人に意識がなく家族の判断で生存か自然に死を迎えるかの判断をしなければならないときです。その時どうして欲しいかが伝えておくことが、家族に対しての優しさになるでしょう。他人の命より自分の命の方が方向性を宣言する事は可能です。この場を借りて、もしそうなったらどうしたいかという意思を考えておきましょう。

自分の意識がない状態では、誰に主体になって治療の判断を決めてもらいますか？

氏名	(続柄)
----	------

ガンに掛かって治らない事が判ったら。

<input type="checkbox"/> きっと心が負けてしまうから、隠し通してほしい
<input type="checkbox"/> 辛いけれど知らせてほしい
<input type="checkbox"/> 家族に任せる。

痴呆症になったら

<input type="checkbox"/> できるだけ家族と一緒にいたいが、無理はしないでほしい
<input type="checkbox"/> 家族に迷惑をかけたくないから、施設に入れてほしい
<input type="checkbox"/> 家族に任せる

ペースメーカーについて

<input type="checkbox"/> 入れて元気になれるようだったら入れてほしい
<input type="checkbox"/> 入れても動けないで寝たきり同然だったら、やめてほしい
<input type="checkbox"/> 家族に任せる

延命治療について

<input type="checkbox"/> 治る見込みが小さいのであれば、静かに逝かせてほしい
<input type="checkbox"/> 希望があるなら、少しでも長く行きたい
<input type="checkbox"/> 医師に任せる

保険外診療について

<input type="checkbox"/> お金がかかっても是非やってほしい
<input type="checkbox"/> 経済的に家族に負担をかけるなら、保険内で十分だ
<input type="checkbox"/> 家族に任せる

最期を迎える場所について

<input type="checkbox"/> 自宅が一番よい
<input type="checkbox"/> 病院・ホスピスなどを希望する
<input type="checkbox"/> 流れに任せる

終末医療で、苦痛を和らげる治療法が命を縮めても、苦痛がない方がいいですか？

縮まっても、苦痛がない方がいい

苦痛があっても、少しでも長く生きたい

介護や、医療に対して貯金や保険に入っていますか？

準備はしていない

準備はがしてある

これから準備する

内容 （具体的に記載してください）

もしも、自分の遺体を病院が解剖させてほしいと言ったら、医療の発展のための解剖を受け入れますか？

医療の発展のために喜んで受け入れる

亡くなった後に体を切られるのは嫌だ

さあ、いかがでしたでしょうか？医療の問題は、真剣にやるとかなり疲れるような重いテーマです。自分の意識があれば自分の判断というのが一番になりますが。判断決定は自分の意識がない状態で家族に委ねることになります。自分がどう生きてどう死にたいのか？それを直接に問われることになります。医療や介護では例えば希望はあっても、お金の問題や医療機関や高齢者施設の空きの問題などあって、希望があってもなかなか思い通りには行きません。その与えられた環境の中で、どうしていくかは本来臨機応変に考える方が良いでしょう。つまりお子さんがいればお子さん方の環境や人間力と言った物に左右されます。ですので、このノートでは医療の部分で書いて頂く事は本当に必要そうな事だけに絞っておきました。それでも、この記述を本気で書くのは疲れる作業だと思います。一旦空欄なら空欄で構わないと思います。葬儀計画の前にできるだけ御家族とこういった事は元気なうちに話あっておきましょう。

お葬式の必要情報

お墓はどこにありますか？

<input type="checkbox"/> まだ無い
<input type="checkbox"/> 霊園にある
霊園名 住所 電話
<input type="checkbox"/> お寺にある
寺院名 住所 電話

上記でお寺にあると答え方のみお答えください。

<input type="checkbox"/> そのお寺のお墓に入る予定だ
<input type="checkbox"/> そのお寺のお墓には入らない

※お寺のお墓に入る予定の人は、葬儀をお寺に依頼しないと納骨できない場合があります。

生前戒名について

授与されている されていない

されている人は、戒名を書いて下さい

遺影の準備は？

している していない

しまつてある場所は？

棺に入れてほしいものは？

ある ない

あると書いた人は具体的に書いて下さい

※書くのが大変な人は、住所録の場所だけでも記載しましょう

--

連絡を入れる先は、自分だったら身内の葬儀があった時に行く範囲を目安に考えると良いでしょう。

自分だったら、相手の葬儀の時に参列するかどうか考えると範囲がわかりやすくなります。この作業を終えればお葬式の人数（規模）が大体出てきます。今まで書いてもらったのは、あくまで自分の関係だけ、これに配偶者やお子さん関係の参列者の数を足して、葬儀の総人数となります。自分の葬儀の時に呼ばないでほしいの、自分以外の関係者を呼ばないでほしいのであれば、元気なうちに皆に口頭でも伝える必要があります。

葬儀の人数予測（ざっくりとした数字で構いません）

関係	最小（人）	最大（人）
親戚関係		
配偶者関係		
友人・知人		
同好会		
近所		
子供関係		
合計		

関係項目をなるべく細かく、分けて考えると実際と誤差が少なくなります。

お葬式の形式について

普通のお葬式

家族葬（あまり広く知らせないで、親族を中心に）

葬儀はしないで、火葬だけ

その他

亡くなった時帰る場所

自宅

自宅以外の保管施設

他に何かお葬式に特別な希望はありますか？

--

葬儀社について

<input type="checkbox"/> 決まっていない
<input type="checkbox"/> 決めてある
葬儀社名
電話番号

葬儀の事前の相談（予約）をしていますか？

<input type="checkbox"/> していない
<input type="checkbox"/> してある
相談内容（見積り書）などは何処に保管してありますか？

事前相談、予約を行っている人は資料を、このノートと一緒に保管する事をお勧めします。

埋葬に関する要望

散骨や、樹木葬を希望する人はその内容を記載して下さい。

●財産、預貯金、相続について

財産が少なくても多くても、死後の手続きは発生します。一番大変なのは財産を把握する事です。家族でも中々全ての財産などを把握することがありません。財産はどう分けるかどうかより、まず「どこに、どれだけ、どういった形であるのか？」を把握しなければなりません。また負債などもあれば必ず情報を共有しておくことが肝心です。

意識が亡くなった時に、銀行から預貯金を引き出そうとしても窓口では本人確認をされて引き出せないといったケースもあります。健康状態が悪くなったら信頼できる家族にカードと暗証番号をイザという時にはわかるようにしておくという事も必要かもしれません。

ともあれ、こういったお金に関わる事は自分でも明確にしておかないといざという時困ってしまいます、このノートを使って自分のお金に関する情報をまとめておきましょう。

財産について

預貯金について（銀行・郵便局など）

金融機関・支店名	種類	口座番号

通帳、キャッシュカードの置き場

--

株式

<input type="checkbox"/> 持っている
<input type="checkbox"/> 持っていない

取引先証券会社（取り引き口座を持っている会社を書いて下さい）

会社名	連絡先電話	取引口座番号

持っている株式（ 年 月 日現在）

銘柄	株数

所有不動産

所在地	ローン残 有・無し

借入金・ローンの部

借入先	借入額	残高

※負債の部は書きづらいですが、しっかり現実を「書く」ことが重要
です。この部分が判らないと残ったものが一番苦労します。

生命保険・養老保険。傷害保険など。(もしもの時にお金がもらえる
保険)

保険会社	保険の種類	保管場所	連絡先

保険証書は一か所できちんと保管しましょう。もしもの時は、保険
証を見て問い合わせしましょう。

保険証券を万が一紛失した場合も保険会社に言えば再発行してくれ
ます。

年金について

年金	年間支給額	証書の保管場所

財産の分け方について

遺言にして残す

あらすじを伝えておくので、みんなで話あってください

特別無いので、残った者に任せる

財産の分け方について・・・(空欄でも構いません)

--

※相続人が納得いくように、生前にちゃんとお話をしましょう。

遺言について大切な現実を皆さんにお伝えしなければなりません。

法律家（弁護士、司法書士、税理士、公証人）などは遺言を残す事を進めています。しかし実際にはみんなが分け方に納得していないと、遺言があっても係争は起こります。もうどうにもならない、ところまで行って裁判沙汰になった時に役に立つぐらいの話です。そうなった時にも、遺言書があっても、「その遺言書は無理やり書かせたものだ！」とか「書いた時にはボケていたはずだ」とかケンカしようと思えばいくらでも揉めます。大切な事は生きているうちにみんなに納得の上で同意する事です。死んでからケンカするより幾分ましです。また財産の分け方は、分け方によっては税額が変わってきますので「税理士」に相談するのがおススメです。例えばおじいさんが亡くなると、同様に夫婦である奥さんもそんなに遠くない時期に亡くなります。子供たちにとっては一定の期間に二回相続を体験することになって、トータルで一番得するように考えるのは税理士が専門家だからです。信託銀行も同様の仕事をしていますが、手数料が馬鹿みたいに高いの、財産の分割などは税理士に相談するのが賢い方法だと思います。

あとがき

いかがでしたでしょうか？生きるって大変、死ぬって大変だなあと感じて頂ければこの本の狙い通りだと思います。

医療の事、財産の事は、うちの父親が具合を悪くして亡くなって、葬式をして、事後処理をした事を思い出しながら作りました。

幸いにして、僕は商売を引き継ぎましたので、一緒にいる時間がとても長く取る事ができました。へんな話エンディングノートではなくて、親父の口から生き方、死に方、葬式の仕方、死んだ後の財産の引き継ぎまで話すだけの時間がありました。そういった意味では後悔のない送り方が出来たのではないかと思っています。

人間は誰しも年をとるし、病にかかることもあります。苦しい状況になってから初めて「判断」をすることになります。

ノートを書いて生きるって事をもう一度見つめてほしい、誰しも苦しい判断をするときに必ずきます。そういったときにあわてないでいられる事、静かな気持ちでいられる事がどれだけの財産になる事でしょう。

このノートは残すためのノートではありません、みなさんが自分と家族と話し合うきっかけになればいいなと思って書きました。家族とこのノートを片手に話をして、わらってお迎えが来るその日まですごしていけることをお祈りしています。

有限会社 佐藤葬祭
代表取締役 佐藤信顕

この本は再配布可能な物です。
各種講座、セミナーなどご自由にお使いください。
再配布の際は部分的な使用でも構いませんが
かならずこのページも印刷して渡して下さい。

著作権は放棄しておりませんので
この冊子の有料での販売、改編などご容赦ください。

ご利用になった方は事前でも事後でも構いませんので
ご連絡頂けるとうれしいです。

またWEBでコンテンツとして載せる場合には

「葬儀・葬式の佐藤葬祭」

<http://www.alpha-net.ne.jp/users2/sato1976/>

を使用ページかトップページにリンクしてください。

制作・著作 2010年8月17日

有限会社 佐藤葬祭

〒155-0031

東京都世田谷区北沢 5-34-14

電話 03-3468-0949

Fax 03-3468-0958

あなたの希望の葬儀をお手伝いします。

まずは電話で、ご相談から