

つくばみらい 相談事例

エンディングノート

★書店などで「エンディングノート」というものを見かけますが、どのようなものですか。

エンディングノートは、自分の人生をどう締めくくるのかを考え、ラストステージへの「意思を記しておく」記入式ノートのことです。

人生の終わりなんて考えたくない、と思う人もいるかもしれませんが、緊急事態が起きたときの私記録として元気なうちに備えておくという風潮が高まっています。

▼エンディングノートの記入項目例

- ライフスタイル（好きなもの・趣味など）
- 覚え書き（思い出の出来事・親族系統図など）
- 財産リスト（預金・生命保険など）
- 身体医療（病歴・延命治療の選択など）
- 終末への希望（死の迎え方・葬儀・墓など）

エンディングノートには法的な拘束力はありませんが、残される人へのメッセージとなります。自分の意思を書き残しておくことで、この先の生き方を考えるきっかけにもなるのではないのでしょうか。