

自分の人生を振り返る時間は
未来の自分へのメッセージ

My LIFE

これまでの自分と
これからの自分へ
～ 私のエンディングノート～

水戸市

終活を考えよう	P.1
【第1章】私のこれまで	P.4
【第2章】私のいま	P.8
【第3章】私のこれから	P.16
【第4章】私のエンディング	P.20
【第5章】私の終活プラン	P.24
相談先一覧	P.34

「終活」 を考えよう

終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人々がそれを知るようになりました。ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった

旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、

延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、

介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど

これからの「安心して過ごすために備えること」、

そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、

残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。

高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。

いま「旅立ちのその瞬間に立っている」と、想像してみてください。

そして、そこから「いまのあなた」を振り返ってみてください。

やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？

それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。



終活の進めかた

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいのか分からない。いつから始めればいいのか分からない。

それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。

だからこそ、このエンディングノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

少しだけ背筋を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、お気に入りのペンを持ち、このノートを開きましょう。質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮かんでいきます。

「エンディングノートは終活の設計図」。

設計図が完成すれば、あとは情報を得て、行動計画を立て、実践するだけです。

終活の目的

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」

「『残りの人生を充実させたい』という活力が湧いてきた」

「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

とお話されます。

終活の目的は、人生の最後まで自分で責任を持つことと同時に、一度きりの大切な人生の残り時間を豊かに実らせることです。



エンディングノートの書き方



書き方のポイント
1

すべての項目を埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、すべてを埋めようとしなくて構いません。興味のあるページがあればそこから始めたり、考えてもなかなか埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。すべてを一通り書き終える目安を、3ヶ月程度と考えてください。このノートを目に留まりやすい場所に置き、何度も見返しながら少しずつ書き進めていきましょう。

書き方のポイント
2

書き変えても大丈夫

気持ちが変わることは、もちろんあります。その場合は、既にかき込んだ箇所に線を引き、書き直してください。線の横に訂正した日付を書いておくとよいでしょう。何度か書き直すことで、気持ちが整理されていくこともあります。

書き方のポイント
3

家族に伝えましょう

あらかじめ書き終えたら、家族に保管場所を伝えて内容を伝えましょう。いざという時に家族が困らないようにすることも、終活の大きな目的です。備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。家族がいない場合には、これからのことを託せる人に伝えましょう。あなたの人生や考えを伝えることは、あなたの信頼できる人達とお互いの絆をより深めることに繋がります。そのことが、これからの豊かな時間を創ります。

定期的に見直しましょう

表紙の裏には、名前と誕生日の欄があります。毎年の誕生日にこのノートを見返して、情報や気持ちが変わっていないかを確認しましょう。このエンディングノートは、あなたの終活のパートナーです。

書き方のポイント
4

土地・建物に関するご相談

地域密着

土地
建物全般

各専門家との
連携

× (有)ユーハイム

土地・建物を
売りたい

空家の管理に
困っている

農地を活用したい

物件調査を
相談したい

お困りでは
ありませんか？



土地・建物を買取りいたします

(有)ユーハイム

【受付時間】 10:00 ~ 17:00 (電話のみ 9:00 ~ 18:00) 【定休日】 毎週水曜日・祝日

〒319-0317 茨城県水戸市内原 1-174

<https://www.yu-haim.jp/>

お気軽に
お問い合わせください

☎ 029-259-7186

茨城県知事(7)第5365号

お問い合わせは
下記 QR コードから



本誌を見たとお伝えいただければ、「ご相談及び物件調査無料」