終活について

終活

終活とは、「人生の終わりに向けた活動」の略であり、ご自身の人生の最後に向けて、前向きな気持ちで準備を行う活動のことです。不幸は、いつどのような形で訪れるのか誰にもわかりません。いつから実施すべきか、何をするべきかなど明確に決められているわけではありませんが、自分自身の気持ちの整理はもちろんのこと、遺された家族の負担を減らすことにもなります。

終活を始めるタイミング

終活を始めるタイミングは人それぞれです。何となく「終活」や「エンディングノート」に興味を持った時が始めるタイミングです。退職や還暦など人生の大きな節目や、必要に迫られて終活を始める方もいます。どんな状況でも、終活は体力はもちろん、気力や判断力が充実した状況で始めることが理想的です。じっくり情報収集をし、考えながら準備をしていきましょう。

終 活 の 内 容

①人生設計(ライフプラン)を作成

これまでの人生を振り返り、「やり残したことや、叶わなかった夢」など、もう一度書き出して、自分らしい人生を送るための設計図をつくってみましょう。今後の人生設計は専門的な知識がなくとも、ご自身の生活を見直し整理をすることができます。また、身の周りのことをわかりやすくまとめておくことで、先々においての不安も少なくなると思います。

②生前整理(断捨離)

生前整理とは、所有している物品などの必要性を考えた上で処分や保管を決定し、実行することを言います。自宅に眠っている不要な所有物の処分や、重要度の高いものに関しては、あらかじめ相続人に対して伝えておくなどしましょう。生前整理は、自分が後世に残したいと考える重要な品物を把握しやすくなり、周りに対してもその重要生を認識させることができます。



③デジタル終活

スマートフォンやパソコン、デジタルカメラなどの機器に入っている大切なデータや写真などをあらかじめ整理をし、処理の仕方などを考え準備をしておくことをデジタル終活と言います。

個人情報流出を防ぐためにも、ネットショッピングなどで登録したクレジットカード情報や住所などは状況に応じて削除するか、家族の情報へ更新したりなどの対処も大切です。また、有料アプリや定期購入している商品などは、解約しない限り毎月引き落としが続いてしまいます。

さらに、ネット銀行や証券取引などの投資をおこなっている場合などは、口座番号やパスワードがわからないと、財産相続ができなくなったりします。家族と情報共有をして、金銭トラブルにならないようにしましょう。

④事前指示書

事前指示書は、病気や事故で判断能力を失う等により、自分自身が「受けたい」あるいは「受けたくない」延命のための医療(治療や処置)等について意思表示ができなくなった場合に備え、あらかじめ書面で自分の意思を示しておくものです。事前指示書には様々な物があり、一部の例として「私のリビングウィル(日本臨床内科医会)」などがあります。

⑤エンディングノート

エンディングノートとは終活ノートとも呼ばれています。自分自身に関する情報をまとめておいたり、意思表示を行ったりするために用意しておくものです。

具体的には自分の生年月日から家族などの基本情報、財産や資産、いざというときに連絡して欲しい相手、ペットのこと、医療や介護、お葬式に関してなど書き記すことになります。

注意しなければならないのは、エンディングノートは遺言書ではないため法的効力はありません。あくまで本人の望みや依頼などを示すものであり、強制力はありません。強制力をもたせるためには、弁護士や司法書士などの専門家に依頼するか、公正役場などで遺言書を作成する必要があります。

※ここに掲載されている終活の内容は一部であり、全てを実施する必要はありません。
終活は自分らしい最後の迎え方について考えるきっかけとなるものなので、ご自身にとって大切だな、やってみたいなと思うことを実施してみてください。