

エンディングノート

◆エンディングノート(エンディング・ノート)とは

自分が死んだり、ぼけてしまったり、病気や怪我で意識を無くしてしまったりした時など、自分に万が一のことが起こった時のために、お葬式や介護・延命治療について、どのようにして欲しいかを書き記しておくのがエンディングノートです。

「エンディングノート」を書いておくと、自分の死後、あるいは意識不明となるような発病などの際に、役に立ちます。直接、伝えるににくい事柄も、ノート形式で記録しておくことで、確実に伝えることができます。

「エンディングノート」は、自分が希望している葬儀の形をはっきりと伝えることができます。残された人にとっても、当人の意向が分かるので、悩むことなく、葬儀を行うことができます。

それ以外にも、自分史を記録したり、人生のエンディングをトータルにデザインするためのノートです。

最近では、「エンディングノート」に関する関心が広がり、各種の機関から販売されています。

こんなふうに逝きたい

自分に万が一のことが起こった時、お葬式や介護を必要とする時は、既に本人は希望を言えない状態にあります。いくら「こんなふうに、介護して欲しい」「こんなお葬式にしたいな」と思っていたとしても、家族に希望が伝わっていなければ希望は実現しません。それどころか、お葬式も介護も、普段あまり情報に接することが無いので、いろいろ考えたいと思っても考える方法がわかりません。

既成のノートを利用すれば簡単に、自分自身の「旅立ちの準備」プランをつくることができます。難しい知識は必要ありません。道すじにそってノートがつくられていますので、順を追って問いに答えていくだけで、自然とプランができあがっていきます。

自分史づくりから「旅立ちの準備」プランまで

まず最初に、自分の人生を振り返ります。家族も知らない子ども時代のこと、家族に対する思い、そしてこれからやりたいことなど、自分自身のことについて書き記します。

続いて、自分のお葬式をどうしたいかを考え、自分自身のお葬式を設計していきます。そし

て、お葬式に呼びたい友人知人の連絡先を書き記し、参列していただいた人へお礼の手紙を書きます。また、残される家族のためには、保険や銀行口座についての記録も残します。

そして最後に、ガンなどの告知や延命治療、介護などについても考え、希望を残していきます。

残される家族のため、自分自身のため

自分らしいお葬式や介護を考えるために、残される家族のことを思うからこそ、自分自身の人生を大切に思うからこそ、エンディングノートを作りたいと思います。

いつ書くの？

エンディングノートを書くタイミングは、体力があり、元気で、思考が鮮明なときがチャンスです。身体の調子が悪いと書く意力も湧いてきません。身体の元気な今、書きましょう。

エンディングノートは何度も書き直しをしながら完成していくものなので上書きが簡単にできるパソコンで作成すると非常に便利です。

最後の思いやり

自分の最期は、誰かに必ずお世話になるんですよね。

だから、できるだけ遺族が困らないように自分の意思や希望を書き記しておく事は、貴方に来る家族への最後の思いやりではないでしょうか？

「何処に何が置いてあるのか有るかわからない」

「お友達やお世話になった方々が誰で、連絡先がどこかもわからない」

「どこかの互助会に入っているのかも知れないが、全くわからない」

「どこの銀行に、通帳をいくつ持っているのかもわからない」

「登記簿謄本や保険証種が見つからない」

「大家さんの連絡先も分らない」

私達が現場でご遺族とお話しをしている時によく話しが出るのがこの様な話です。

昔のように親戚一同に年賀状や暑中見舞いを出す習慣も薄れてきて、法事に集まる人数が減り、自分の親族関係がほとんどわからないと言った方々が増えてきています。

親とのコミュニケーションをしっかりととっている家族であれば、必要のない方もいらっしゃるで

しょうし、それが理想だとは思いますが。

しかし、それが難しい時代になってしまっているのが現実なのです。

そんな時代だからこそ、この様な「エンディングノート」に両親が書き記してくれていると遺族にとってはとても助かるのです。

面倒くさがらず、家族に迷惑を掛けないために一度筆をとってみてはいかがでしょうか？

記入する事で、貴方が孤独死することを自ら防ぐ事にもつながるのです。

親戚、家訓について

エンディングノートには親戚について記入する欄があったりします。

あなたが亡くなられた後、残された家族が親戚とどのようにお付き合いしていけばいいのか、戸惑うことがあります。

そこで、単に親戚の連絡先を書いておくだけでなく、親戚のひととなり、あなたとの関係の強さ、今後お付き合いしていく上でのアドバイスなどを書いておくことで、家族はずいぶんと助かります。ぜひ書いておきましょう。

またあなたの家には代々伝わる家訓はないでしょうか。あれば、書いておくべきです。また、「そんなものはない」という方も、ご自身の経験から何かアドバイスできることがあれば、書き記しておきましょう。