

ご近所のお医者さん

675

やぎクリニック院長 矢木泰弘さん 一大阪市都島区

エンディングノート作成

自分の最期に関する希望や指示をまとめておく「エンディングノート」はご存じでしょうか。「遺言書」とは異なり、法的効力はありませんが、葬儀の希望や財産の分配、大切な人へのメッセージなど、自分の思いを伝えることができます。

作成方法

や書く内容に決まりはありません。

まずは、書きやすいところから気軽に書き進め、随時更新していきましょう。様式は市販のものでも、インターネットからダウンロードしたもので

も問題はありません。

一般的には、もしもの時の連絡先や連絡方法▽医療や介護に関する意向▽印象的な思い出やエピソード▽家族や友人へのメッセージ▽葬儀やお墓に対する希望▽遺品整理の指示▽実印や銀行口座などの資産管理▽パスワードや

大切な人と自分のため

に気付いても、取り返しがつきません。突然のことが起こった時、ノートの存在を知っていれば、スムーズに対応できます。介護の希望や延命治療、葬儀や費用の捻出方法などが明記されていれば、自分の判断力が衰えたり、意思表示が難しくなったりした時でも、自分の意思に沿った選択をしてもらえるでしょう。

エンディングノートの作成は、自分の歴史を振り返し、人生の終末期をどのように

重要な情報——などを記載します。

個人情報に記載されていますので、盗難や詐欺のリスクを考えると、保管方法には細心の注意を払ってください。また、遺産分割などの事項は、遺言書として正式に残すことも重要です。

一方で、身近な人にエンディングノートの存在を知らせておくことも大切です。最期を迎えた後にノートの存在

に過ぎないかを整理することで、自分にとって大切なものは何かを実感する良いきっかけになります。そして、環境や気持ちは変化しますので、定期的に見直してください。それが病气や介護、死亡などに直面した際の周囲の負担や不安を軽減し、自分の希望や思い、感謝の気持ちを伝えることにつながります。ぜひ一度、取り組んでみてください。

