

しゅうかつ

終活

、考えてみませんか？



聞いたことはあるけど、終活って何？

終活とは、「人生の終わりについて考え、備える活動」のことです。
自分自身の気持ちを整理しておくとともに、残された自分の人生や大切な人との時間を充実したものにするための前向きな活動です。

私は、まだまだ元気。終活を始めるのは、早くないかしら？

考えることができる今だからこそ、できる終活があります。
突然の入院や事故など「もしものとき」は思いがけずやってきます。
終活に取り組んでおくと、思いがけない万が一のことが起きたときに、戸惑う家族などにかかる負担を減らすこともできます。



どんなことから、取り組んだらいいの？



- エンディングノートを書く
- 医療や介護の希望を考える
- 財産の整理整頓
- 相続の準備や遺言書の作成
- 最期を迎える際の連絡先の確認
- 葬儀やお墓の準備

などが考えられます。

山口市成年後見
センターでは、
ご希望の方に
エンディングノート
を配布しています

※数に限りがあります。
お一人につき1冊です。

山口市成年後見センター
TEL 083-934-2600

〒753-8650 山口市亀山町2番1号 山口市役所1階(高齢福祉課内)

受付時間

月曜～金曜 午前8時30分～午後5時（土日・祝日・年末年始は休み）

山口市ウェブサイト



エンディングノート



終活を始めるきっかけとして、 エンディングノートを書いてみませんか？

あらかじめ、家族などに自分の意思や伝えたいこと、メッセージなどを
書き留めておくものです。

◆エンディングノート活用のポイント

より充実した生活を送るために、元気なうちから心構えをしておくことができます。

- ◎ 自分の気持ちを整理し、今後やるべきことを確認できる
- ◎ 自分の意思や希望を伝えられなくなったときに、伝える手段になる
 - ・ 介護サービスの利用のこと
 - ・ 治療による回復が難しくなったときの医療のこと
 - ・ 亡くなった後のこと

など



注 意

エンディングノートには、法的効力はありません。

相続など法的効力が必要な事柄に関しては、遺言書の作成が別に必要です。

◆デジタル形式の財産などに注意

*携帯電話やパソコンなどで、画面ロック機能を利用していますか？

…パスワードをわかるようにしておきましょう。

*ネットバンクやネット証券、電子マネーなどを利用していますか？

…利用中のサービス名、ID、パスワード、支払い方法などをリストにまとめておきましょう。

こんなとき
役に立つかも

- ・万が一の「もしものとき」
- ・パスワードを忘れた
- ・機器が故障した
- ・機器を紛失した

注 意

パスワードは、非常に大切な個人情報です。

パスワードをわかるようにしたものは、安全な場所に保管しておきましょう。

