



エンディングノートとは

エンディングノートとは、自分に万が一のことが起こった時に備え、あらかじめ家族や大切な人に伝えたいことを書き留めておくノートのことです。

- 内容は、万が一病気になった時に延命措置をしたいかどうかといった医療面のこと、動けなくなった時の介護や葬儀、財産管理、お墓のことなどです。
- 遺言書とエンディングノートの大きな違いは、遺言書は財産分与などに関して法的効力を持ちますが、エンディングノートには法的効力はありません。
- その分、エンディングノートは気軽に、自分の望む人生を、自分らしく歩むために、あなたの思いや希望を書くことができます。
- エンディングノートを書くことで、治療や介護、葬儀について家族が決断を強いられた時に、その負担が軽減されます。
- 一度に書き上げなくても大丈夫です。書けるところから書いてください。また、書き直すこともできます。そして、このエンディングノートを家族や大切な人、かかりつけ医などと話し合うきっかけに活用してください。

