

エンディングノートを書いておくメリット

エンディングノートというと、なにか暗〜いイメージをお持ちかも知れません。
でも、書いておかないと・・・

エンディングノートを書かなかったためにおこる悲劇

ほとんどの方が自分の最期の時のことなど、目を背けたいのが現実です。

「なにも今 書かなくても・・・」

「今はまだ元気ですから・・・！」と書いてはいただけません。

でも書いておかないことによって、大変なことになることもあります。



- ・ 介護のことについて、誰もきちんと考えてくれなかった。介護は◎◎にお願いするつもりだったのに裏切られた気持ちだ！
- ・ 急に認知症になったり病気や事故が発生し、長年 苦勞をかけ続けてきた妻や夫子供たちに感謝の気持ちを伝えらることができなかった。
- ・ 無理な延命治療をされて、苦しく辛い期間を過ごすことになってしまった。
- ・ 家族同然のペットが引き取り手がなくて処分されてしまった。
- ・ 大事な美術品・高価な着物や茶具、コレクションがガラクタとして処分されたり、二束三文で売り払われた。

-----ということだけではなく-----

- ・ 長年 掛け続けた生命保険金を家族の誰も知らなくて、保険金支払いの手続きがされなかった。
- ・ 家族が相続の手続きをするのに大変な労力がかかってしまった。

ということもあるのです。

エンディングノートがあるのとないのとでは大違い！ 書いていたからこそ、あなたの考えが伝わる良さ

エンディングノートがあればこそそのメリットがあります。

もしもの時に残された家族が、慌てることのないようにするためのエンディングノートの内容とは？

- ・ 介護のことについて、事前に話し合っていたので安心して老後生活が送れた。
- ・ 家族にメッセージを残すことができて、残された家族の悲しみが癒された。
メッセージが残されていればどんなに家族は嬉しいことでしょう。
最近ではこんな動画にまで残すこともできます。

こんなメッセージが残されていたら、ご家族はどんなに悲しみが癒されることでしょうか？

- 無理な延命治療も避けることができ、自分らしく最期まで生きることができた。
- 家族同然のペットを安心して任せる人が確保できて安心した。
- 大事な美術品・高価な着物や茶具、コレクションがきちんと引き継がせることができた。

-----ということだけではなく-----

- 銀行預金の名義変更や生命保険金の支払い手続きで順調にできた。
 - 家族が相続の手続きをするのにすごく役に立った。
 - 自分らしいお葬式や毎年の供養の仕方をしっかり引き継がせることができた。
- ということもあるのです。

最期の時の事を笑って話せるうちに、笑って書こう！

ほとんどの人の気持ちは

「なにも今書かなくても・・・」

というエンディングノート

でも、考えてみてくださいね。

歳をとってからだ適切な判断能力が衰えてきます。

いざ大きな病気になったときに、書く気持ちの余裕や気力はあるのでしょうか？

意識のない状態、認知症にでもなってしまったら、

果たしてあなたの気持ちや考えを家族に伝えることができるのでしょうか？

だから、笑って話せる時に笑って書きませんか？

というのが私からのご提案です。



元気な今だからこそ
笑いながら書けることもあります。
書く時間もたっぷりあります。

気軽に書ける理由

私はいつも、エンディングノート書き方セミナーでこうお願いしています。



セミナーではもう一言「もしその飛行機がハイジャックされたら・・・？」と付け加えていますけど・・・(笑) もしこんな状況に陥ったら、照れくさくてとても言えない【家族への感謝の気持ち】も言葉となって出てくるでしょうね

決まった形式は無いから、思いついたまま書き綴っていただいてもかまわないものなのです。
エンディングノートに決まった形式はありませんから、何でも書いていただいてもかまわないものなのです。

例えば、

ペットの世話の仕方はこうしてね

植木の水やりの仕方はこうしてね

代わりに病院に行って、お薬はこれとこれを貰っておいてね

毎月 銀行口座からこれとこれが引き落とされるから気をつけて

家の権利証や実印はここにしまってあるからきちんと保管しておいてね

私の着物 これとこれは高価なものよ！それとこれはお母さんからの形見の大事な物だからきちんと管理してね

なにか大変なことが起こったら、この人とこの人とこの人に連絡してね

私の長い人生で「こんなこと」や「あんなこと」があったのよ

などなど なんでもいいのです。

これも、立派なエンディングノートの一部になります。

完成させなくてもかまわないものなのです。 何度でも訂正してかまわないものなのです。

気になることがあった時

いつでも書き足したり、訂正していけばよいものです。

内容によっては、「すぐに決断できない」！こともあります。

そんな時には、決断するために少しずつでも情報収集をすればよいのです。

例えば、介護のことなら

施設で介護を受けるのにはいくら費用がかかるのだろう？

自宅をバリアフリーにするにはいくら費用がかかるのだろう？

◎夫は長男だが、遠くに住んでいるし、仕事も大変みたいだから、身の回りの世話は妹の◎江に頼むことにするか？

などなど、より具体的かつ現実的な問題解決する為に下調べや家族で話し合うきっかけにもなるのです。

エンディングノートを書く理由とは、自分になにかあった時に家族にあなたの気持ちを伝えておくため。 「自分はまだまだ元気ですよ！万が一の時だなんて縁起でもない！」

確かに、自分に万一の時が来るなんてまだまだ先の話です。

しかし、なにも万が一の時というのは【亡くなること】ではないんです。

※ 「だから【遺言】と【エンディングノート】は別物なんですよ」と私が説明する理由です。

将来 大病を患うかもしれません。(糖尿病、ガン、脳梗塞、・・・しかし今はお薬や手術技術も進歩して回復することも多いです)

将来 物忘れがひどくなるかもしれません。(認知症とは言えなくても年齢とともに記憶力や判断力が衰えるのは仕方ないです)

将来 突然 あなたの携帯電話が壊れて、メモリーに保存してあった連絡先が全部消えてしまうかも知れません。(あなたの交友関係「友達や親戚の連絡先」はあなたにしかわからないことも珍しくありません)

そんな時に家族がどう対応すればよいのか？そのために書いておくものだと私は考えているのですが、あなたはどのように考えていらっしゃいますか？

エンディングノートに書いておく内容とは？

あなたの人生を振り返って、あなたの生きてきた証しを家族に伝えておきましょう

いまは自分史を書くのもブームになっています。

「ええっ！自分史みたいなものを作るのか？それは大変だなあ？」

と憂鬱（ゆううつ）になりましたか？

そんな大それたものでなくてもかまいません。

- ・ どこで産まれて・・・
- ・ どんな理由で、いつ引越しをして・・・
- ・ どこで暮らしてきた・・・
- ・ そこでどんなことがあったのか？・・・

そんな「住んだことがある町」と「起こった出来事」を列挙していただくだけでよいのです。

これは、後々 相続の手続きを進めるときに大変 役に立つものなのです。

意外と子供たちの知っているあなたは【親としての側面】しか知らないことも多いのです。

今までどんな人生を歩んできたか・・・

それは、おぼろげしか知らないのです。

あなたのこれまでの簡単な人生の履歴書的なものがあれば、よりあなたのことを子供たちは理解しやすくなるでしょう。

ひょっとすると、子供たちはそれを見て、自分のルーツを探して「そこに書いてあった場所」に行ってみるかもわかりませんよ

大事な物リスト

最近、大家族世帯も減りました。

親と子供たちの同居世帯が少なくなり、ほとんどが別々のところに住んでいることが当たり前の時代です。

そこで、一番困るのが

「なにが？どこに？どれだけ？あるのかわからない？」

という問題なのです。

銀行の預金通帳や届出印 →→ 万一の時は口座は凍結されて、葬儀費用も引き出せなくなります。

生命保険証書 →→→→→→→→→→ 未請求であればせっかく長年 払い続けた保険金も支払われません

高価なもの →→→→→→→→→→→→ 例えば着物や美術品 価値がわからないまま二束三文で処分されてしまいもあります

どんな老後生活を送りたいのか？

人の価値観は十人十色です。

ですから、あなたが考える老後の生活はこういう風に暮らして生きたい！

その考えを家族に伝えておく必要があるのです。

あなたが家族に 『して欲しいこと』

家族があなたに 『してあげられること』

あなたが家族に 『してあげられること』

「そんなことわざわざ言わなくてもわかるもの　それが家族だ！」
そんなお考えの方も多いのですが、意外とそれがわかenらないのです。
近い存在なのに、なかなかわからない？
それが離れて暮らすことも多い家族の現実なのです。

エンディングノートを購入しても、「書かない？」「書けない？」人がたくさんいる理由
数年前に映画「エンディングノート」という映画が、深刻なテーマにもかかわらずヒットしました。
この「エンディングノート」という言葉は流行語大賞にもノミネートされて、大きな関心を集めました。
本屋に行けば、エンディングノートが山のように並んでいます。
そのどれもが色々と特色あるものも多いのですが・・・？
そのため、「ご自身で購入してみた！」という方も多いと思います。
が・・・しかし・・・
いざ買ってはみたけれど、多くの方が途中で投げ出している現実があります。
分厚い？　書くところがたくさんありすぎる？
なにから書いていけばよいのかわからない？
私自身　たくさんこのエンディングノートを購入しては研究しましたが
まだ「これだ！」　というものを見つけていませんし、たぶん見つからないでしょう。

「シンプルなものが一番良い！」　これが何十冊とエンディングノートを購入して研究した私の結論
色々なものを購入してはみましたが、「帯に短しタスキに流し」
エンディングノートのナビゲーターを名乗っている私でさえ
「こんなものを完成させるなんて至難の技だぁ・・・(涙)」
と感じています。
「ええーい　無いなら作ってしまえ！」
とエンディングノート書き方講座のセミナー用に作成してみたのですが、
これが意外と好評なんで、公開することにしました。

無料エンディングノート書き方講座用に私が作成した超シンプルエンディングノート
「どんなエンディングノートですか？」と思われた方には恐縮ですが、
なんとA4で十枚程度の超シンプルなエンディングノートです。
はっきりいってペラペラの代物です。
最初はこの程度で十分ではないかと私は考えています。
さらに、自分で気になるところや課題点をどんどん深く考えていく！
「そういう風にしたらほうがみなさんにとって書きやすいんじゃないかな？」
と考えました。

エンディングノートを
「書きたい！」人よりも「書いて欲しい！」という人の方が圧倒的に多いから。

おそらくこのホームページをご覧になられている方は、
高齢になってきたご両親や夫に
「遺言を書いておいて欲しい！」とか・・・
それが無理なら

せめて「エンディングノートでも書いておいて欲しい！」

そんな方も多いのではないのでしょうか？

※ 「エンディングノートでも」というのが困りものですが・・・

でも、それが思っているよりも大変なことだと気づいていただきたいのです。

ですから、この【無料】エンディングノート書き方講座を受けていただくにあたって
そんな方には以下の条件を付けさせていただいています。

お願い① まず、書いて欲しい人がいるのなら、

先にまず自分で自分のエンディングノートを書いてみてください！

まず、自分で自分のエンディングノートを書いてみると・・・

思わずペンが止まってしまう箇所が出てきます。

※ これは人によっても、ペンが止まってしまう箇所は異なるものです。

それを体験すれば

いきなり

「遺言を書いて！」 とか

「エンディングノートでも書いておいてよ！」

とか間単には言えなくなります。

今まで

「なんで遺言を書いてくれないのかなあ？」

「エンディングノートくらい書いてくれてもいいじゃない！」

と簡単に考えていたことなのに、いざ自分に関することになると中々書けない・・・

そんな体験をすると思います。

そうすると書く人の気持ちがわかります。

書く人の気持ちが理解することは、決してそれは無駄にはなりません。

お願い② その上で、一緒に考えてあげてエンディングノートを書くお手伝いをしてあげて欲しいのです

まず、ご自分で書いてみると、

「遺言よりも気軽に書けると思っていたエンディングノートでさえ、

いざ書こうとすると、意外と今の情報量が少なすぎるな・・・？」

と感じられると思います。

判断するのに情報量が不足していれば、決断もできません！

これが一番の「エンディングノートを書くことができない」理由のことも多いのです。

例：

- ・ 介護の情報：どんな施設がある？その施設に入るのにはいくら？毎月の費用は？
- ・ 延命治療にはどこまでの範囲？
- ・ 相続関係人の範囲は？ だれが？どれだけ？
- ・ 相続の手続きは？必要書類は？

などなど、この他にもたくさん必要な情報があります。

ですから、書いてほしい人に様々な情報を教えてあげてほしいのです。

そうすれば、エンディングノートをスムーズに書いてくれることも多くなると思います。