

よく耳にするけど具体的に  
何をしたらいいの…?  
私にも必要…?

# 「終活」って何?

人生100年時代と言われる現在。老後を含め将来へ向けたライフプラン・資産形成などに多くの方が関心を持ち始めました。また、自分や家族の人生のエンディングについても早くから考え、行動する「終活」が注目されています。今回は、そんな人々の関心が高まっている「終活」についてピックアップ!!

## いつから 始めたらいいの?

終活を始める時期に早すぎるということはありません。葬儀やお墓など、自分が亡くなった際の費用などを明確にしておくことはライフプランにおいて不可欠です。また、万が一の際に財産をどうするのかなど自身の意思を明確にしておくことも必要です。

## 終活とは…

「終活」とは、「自らの人生の終わりに向けた活動」のことで、自分が亡くなった際の葬儀、お墓、遺言の準備や身の回りの生前整理などを行うことを指します。2010年の「ユーキャン新語・流行語大賞」にノミネートされたことをきっかけに、世間一般に広く知られるようになりました。現在では、死後に向けた事前準備だけでなく、「人生の終焉について考えることによって、今をより良く生きるための活動」というポジティブな意味としても広がってきています。

～終活例～

- エンディングノートを書く
- 葬儀やお墓の準備
- 遺言書を書く
- 身の回りの整理(生前整理) etc…



## エンディングノートに注目!

エンディングノートを書く目的は、主に「自分の死後、家族にかかる負担を減らすこと」です。エンディングノートは書かなければならない項目が決まっているわけではなく、ノートに記載する内容は人によって異なります。

### ●●● エンディングノートへの記載例 ●●●

#### 自分について

本籍地、生年月日、  
重要書類の保管場  
所など



#### 親戚や友人について

家族、兄弟、  
親戚、友人、  
恩人など



#### 資産や負債について

預貯金(銀行名など)、  
不動産、有価証券、  
借入れなど



#### 介護や医療について

希望する介護・医療施設、  
延命措置・臓器提供の希望など



#### 葬儀について

宗派や宗教、葬儀業者や会場の希望など



#### お墓について

埋葬方法、希望墓地、購入費用など



#### 遺言書について

遺言書の有無、  
遺産分割の内容、  
相続リストなど



【注意】エンディングノートには法的拘束力はありません。遺産分割に関することなど、必ず実行してほしい事項については別途遺言書を残し、遺言書があるという事実をエンディングノートに記載しておきましょう。

終活は、自分の人生を全うし、遺される家族のために行う大切なものです。自分の老後について考えたいという方は、思い立った日から始めてみましょう。

〈ろうきん〉では、セカンドライフに向けた資産形成のご相談を承っております。その他、認知症に備える保険商品、遺言信託取次、持ち家を活かしたリバースモーゲージローンなどもお取り扱いしています。ご相談は、お近くの〈ろうきん〉各営業店まで!!