

・エンディングノートは、見られてもよいものとそうでないものに分ける

①生前に見られてもかまわないノート	②生前に見られたくないノート
イメージ：(主に)「からだ」に関するノート	イメージ：(主に)「お金」に関するノート
・医療情報や延命措置などの希望 ・介護の希望 ・葬儀やお墓の希望 ・自分史、プロフィール	・財産内容 ・遺産相続 ・死後の事務処理 ・大切な人へのメッセージ

エンディングノートは2冊に分けよう

・救急医療情報キット

「救急医療情報キット」とは、空のときに備えて、かかりつけの病院や持病などの医療情報の記録、診察券・健康保険証・薬剤情報提供書などのコピー、本人の顔写真などを専用の容器に入れて、自宅の冷蔵庫などに保管しておくものです。玄関先に専用のシールを貼るなどして、その家にキットがあることが外部にわかるようになっています。

救急隊員がかけつけたとき、冷蔵庫を開けてこのキットを取り出し、医療情報や緊急連絡先などを確認することで、素早く、適切な措置が可能になります。高齢者や障害者、健康に不安をもつ人などに対して、無償で配付している自治体が多いようです。

・緊急時に必要な情報

エンディングノートの医療情報の部分には、緊急時に必要なデータを記入します。仮にあなたが倒れて意思表示できない状態になったとき、最初に医療機関に伝えてほしいことや、伝えないと危険なことなどを記入しましょう。

たとえば、健康保険証の番号、血液型、アレルギーの有無、既往症、服用薬、かかりつけの病院、女性なら出産経験や生理の有無、障害をもつ人ならその部位や状態（図で説明してもよいでしょう）、連絡してほしい親族のアドレス（勤め先や学校を含む）などです。

緊急時とはいえ、医療機関が本人の状態を把握しないまま治療を始めるのはとても危険なので、治療の前にいくつか確認が必要になることがあります。それができなければ検査が必要になるなど、治療の開始が遅れる可能性もあります。もしあなたが看護師から質問をされても、けがや病気のために答えられない場合に備えてエンディングノートを提示すればすむように、きちんと記入しておきましょう。

特に、アレルギーについての情報は重要です。アレルギーの原因は、食品や花粉、ダニ、ほこりなどさまざまですが、中でも、薬剤についてのアレルギーを医療機関が知らないまま治療を開始すると大変危険なので、必ず記入しましょう。

見落としがちなのが、本人を確認するための顔写真です。ノートに顔写真が貼っていないければ、それが誰のものかわからないかもしれません。仮に、救急隊員が倒れている人を発見して、そのそばにエンディングノートがあったとしても、ノートの中の情報がその人のものとわからなければ、中のデータを使うことができないでしょう。

・告知を受けたあと

第1章でもふれたドキュメンタリー映画「エンディングノート」では、主人公の男性が、医者から告知を受けたあと、死ぬまでにしたいことをリストに書きだして、それをひとつひとつ実行していきます。内心には悲しみや怒り、混乱などがあったのかもしれませんが、何よりも、のこされた時間を家族とともに充実して過ごすことに力を尽くすと決めたのです。

そこで、まず自分の葬儀について手配をし、気がかりなことを解決しながら、それまで仕事で忙しかったりしてできなかったことを全部やろうとします。海外に住む孫とふれあい、母親と旅行をし、好物を味わうなど、家族との時間を楽しんだあと、最後に、長く連れ添った妻に「愛している」と伝えてから、家族に見守られて亡くなります。

自分の病気にきちんと向き合うことができたからこそ、最後にやりたいことをやり、家

族とともに充実した時間をすごすことができたのかもしれませんが。告知を受けることの意義について、考えさせられた映画でした。

・介護費用

介護費用については、「年金や預貯金など私の財産でやりくりしてほしい」「保険に入っている」「特に準備していない」「家族にまかせる」などの項目があります。民間の介護保険に加入している人は、保険会社名や連絡先、保障内容などを記入しましょう。

・・・

ごく単純に計算すると、初期費用と平均期間の介護費用で**3300万円弱必要**ということになります。

・貸金庫

注意したいのは、**貸金庫を開錠できるのは通常、本人だけだ**ということです。もし本人が倒れて意識不明になってしまうと、そのままでは誰も開けることができません。万一のとき、配偶者などかわりの人にかけてほしいと思う場合は、エンディングノートに書くだけではだめで、事前にその金融機関で手続きをする必要があります。

もし本人が死亡してしまった場合は、相続人全員の同意があってはじめて、貸金庫の開錠手続きが可能になります。誰かが反対したり、連絡がつかなくなったりすると開錠できないので、**遺言書など死後すみやかに見てほしい書類は、貸金庫にしまわないほうがいい**かもしれません。

また、エンディングノートによっては、自宅の金庫の保管場所や内容物、開錠方法について記入できる場合もあります。**預金通帳や印鑑の保管場所についても同様**です。

・不動産について

エンディングノートに、自宅の土地建物、別荘など、あなたが所有する不動産について記入します。項目は次のとおりです。

- ①物件名（土地・建物・マンション・田畑・その他）
- ②用途（自宅・別荘・投資用・その他）
- ③住所
- ④登記簿上の所在地
- ⑤名義・持ち分（自己所有、共有、その他）
- ⑥備考

・借金

遺産相続についていうと、本人の死後、遺族が財産を相続するかどうかは原則として3カ月以内に決めなければなりません。その期間を過ぎてから、実は莫大な借金があったことがわかった場合でも、遺族は借金を放棄できません。いわゆる悪徳業者は、それを見越して**死後3カ月が過ぎてから遺族のもとを訪れて請求する**という話を聞いたことがあり借金の有る人は、遺族が早めにもその存在に気づいて対処できるように、わかりやすい形で、記録や資料をのこしたほうがいいでしょう

・・・

見過ごされやすいのが、「保証人」についての項目です。知人が借金をする際に、頼まれて保証人になったという場合は、必ずエンディングノートにそのことを書いてください。その後、知人が借金を払えず、業者があなたのところに取り立てに現れたりすると、場合によってはまわりにも迷惑がかかるかもしれません。特に連帯保証の場合は、通常の保証よりも責任が重いので注意が必要です。知人がアパートを借りたとき保証人になったという場合も、ノートに書いておきましょう。

・相続手続きに必要な故人の戸籍謄本

たとえば細かいことですが、相続手続きに必要な**故人の戸籍謄本**については、**故人の出生時から死亡時まですべてを取得しなければなりません**。簡単そうに見えますが、実はそ

れだけで数カ月かかることもあり、行政書士などの専門家に依頼する人も少なくありません。そのほか、相続人の住民票や**印鑑証明書**、同意書なども必要になり、人数が多い場合はさらに、集めるのが大変になります。

・年間の死亡者数

年間の死亡者数は、現在は**120万人程度**ですが、2038年には**170万人程度**でピークに達すると予想されており、これからしばらくは死亡者数の増加にともない、相続トラブルも増えると予想されます。

・自分の葬儀

あなたは、将来自分が亡くなったら、どのような葬儀を行ってほしいと考えていますか。エンディングノートには、次のような選択肢が用意されています。

- ①友人知人も招いた一般的な葬儀
- ②親族だけの葬儀（家族葬）
- ③家族葬のあと、友人知人を招いたお別れ会をしてほしい
- ④火葬だけ（直葬）
- ⑤家族にまかせる
- ⑥その他

・死亡通知

あなたが亡くなったことを、遺族がまわりの人に連絡をするとき、どのようにしてほしいかという希望をエンディングノートに書くことができます。

たとえば**死亡通知**については、葬儀の前に、葬儀の日時や場所などを知らせるものと、葬儀のあと、死亡の事実や葬儀をすませたことを知らせるものがあります。後者については、一般の弔問客を呼ばない家族葬の場合などに出すことが多いようです。

・葬儀

一般的に、葬儀は何の準備もない状態で行うことが多いものです。遺族は病院の出入り業者のいうがままに十分検討するひまもなく、あわただしくすませてしまい、あとで思いどおりにできなかったと後悔したり、**予想以上の高額な請求に驚く**といったことになりがちです。本人が生前のうちに、**ある程度葬儀の内容を決めて準備しておけば**、まわりの負担は大きく減るのではないのでしょうか。

・婚外子

家系図のところに、婚姻外でもうけた子どもについて記入欄が設けられていることもあります。もしあなたに婚外子がいる場合は、なるべく書いたほうがいいでしょう。

・メッセージ

私がいなくなったあとの生活について
一番気がかりな（ ）さんへ

- 先にいってしまっでごめんなさい
- さびしくても、やけにならないでください
- あなたがいつか気を取り直して、明るく前向きに生きていくことを願っています
- 体に気をつけて、健康で長生きしてください
- バランスのいい食事をとり、お酒やタバコは控えめにしてください
- 定期的に健康診断を受けてください
- 火事に気をつけて、戸締りはしっかりとしてください
- 家にこもっていないで、なるべく外に出て人と会ってください
- 子どもたち・兄弟・親戚みんなと仲良くしてください
- 私の財産のことで争ったりしないでください

- 掃除や洗濯など身の回りのことは大変だけど、なるべく自分でやりましょう
- 仏壇や神棚の掃除やお供えをお願いします
- ときどきは、私のことを思い出してください
- あなたにはいつも幸せでいてほしいので、もしいい人ができたら私に遠慮しないで一緒にになってください
- あまり頑張りすぎないで、時には肩の力を抜いてください
- 困ったことがあったら、一人で抱え込まないでまわりに相談してください
- これからはあなたの人生を大切にして、充実させてください
- あなたの幸せを心から願っています
- いつかまた会う日まで、元気でいてください
- 私はこれからも、あなたの心の中で生き続けます

(『明日のための「マイ・エンディングノート」』より)