



一人暮らし高齢者が 自分らしい「最期」を迎えるために エンディングノートの書き方

ワーカーズ・コレクティブ 生活クラブFPの会に聞く

羽場真美さん
藤井智子さん

病気になったときの治療の仕方、自分の財産の相続や、どんな葬儀にしたいかなど、自分の最期のために、家族や知り合いに伝えたいことを書き記しておくツールが、エンディングノートである。

このエンディングノートについて、生活クラブ生協の組合員を対象に、ライフプラン講座の企画や、個人相談などを行っている「生活クラブFPの会」のお二人に伺った。「一人暮らしの高齢者になったら何を書き残しておくか」などの情報は、すべての人が知っておくべきことだろう。

エンディングノートって何？

——最初に、エンディングノートに何を書いておくのか、という基本のところからお話しただけですか。

藤井 人生がいつ終わるかは誰にも分かりませんが、必ず人は亡くなります。エンディングノートは、自分の人生の最期をどうしたいか、どうして欲しいのかをあらかじめノートに書いておきましょうというものです。書くことは大きく二つあります。

一つは記録です。自分の生い立ちや、財産、契約している保険などについてです。

もう一つは、終末期と亡くなった後の希望です。例えば病気になるた時の告知や終末期の医療、どんな介護を望むのか、相続のこと、葬儀やお墓はどうするのかなどです。自分らしい人生の終わり方について、自分はこんなことを考えている、そういう希望を書くものです。

エンディングノートは、いろいろなタイプのもので市販されています。記録や希望を自由に書けば良く、すべて埋めなくても大丈夫です。どうしても伝えたいということだけをピックアップして書いておくだけでも役立ちます。自分の人生の最期について考えることは簡単ではありません。延命治療をするのかしないのか、尊厳死を選ぶのかなどは、すぐには決められませんよね。