

終活を検討する際のセルフチェックリスト

最近感じていること、思い当たることはありますか？

☐	病気やケガを経験し、体力の衰えを感じるようになった
☐	子供や家族に負担をかけたくないと考えている
☐	老後資金の管理や相続問題が気なるようになった
☐	退職を迎え、今後の生活を整理したくなった
☐	身近な人の不幸に遭遇し、自分の将来を考えるようになった
☐	周りに終活をしている人がいる
☐	テレビや雑誌等の終活エピソードを知り、自分も始めてみようと思った



1つでも当てはまったら始め時！
終活のこと一緒に考えていきましょう！

準備について			
済	未	不要	
			エンディングノート作成
			エンディングノートを用意しているか
			葬儀の準備
			自分が希望する葬儀スタイル（一般葬・家族葬・生前葬・直葬など）を明確にしているか
			葬儀に呼んで欲しい人を決め、その人たちの連絡先リストを整理して家族に伝えているか
			葬儀の規模や予算について考えているか
			お墓の準備
			お墓を新しく購入するか、それとも先祖のお墓に入るのかを明確にしているか
			希望する供養方法（散骨、先祖代々の墓、永代供養など）を明確にしているか
			お墓の管理や維持を任せる人を決め、その旨を当人に伝えているか
			先祖代々から受け継いだお墓の継承者がいない場合、墓じまいは済んでいるか
			相続・遺言書の準備
			自分の資産がいくらあるのかを把握しているか。
			家族に負債（ローンや借金など）が残らないように対策しているか
			「誰に」「いくら」残すのかを決めているか
			税制上の優遇措置などをきちんと把握しているか
			生前整理
			残すもの、捨てるもの、譲るものを整理しているか
			もしもの時にペットを世話してもらう人を決め、その旨を伝えているか
			加入中のサービスの解約や見直し・写真やアルバムの整理をしているか
			インターネット上で保管している個人のデータや電子マネー、パスワード等を整理・記録しているか
			住まい・介護医療
			終のすみかとして自宅を選ぶのか、施設を選ぶのかは決まっているか
			もしもの場合、延命治療や臓器提供について意思を明確にし、記録として残しているか
			介護と医療にかかる費用を把握しているか
			医療保険や生命保険は現状に合ったプランに加入し、不必要な保険がないよう見直しをしているか
			結 果 (全部で20問)

終活とはこれからの人生を安心して生きるためにとても大切なことです。だからこそ、なるべく早く始めることをおすすめいたします。