

書き方講座を開いて啓蒙に努める自治体もある(横浜市磯子区)



もしものとき備えて、家族に伝えたいことを書いておこう。エンディングノート。昨今の「終活」ブームもあって書店などにも多数並ぶ。ただし、実際に書いた人は少ないのが現状だ。無理なく書くにはどうしたらいいのか。遺言と違って法的拘束力はないが、どんな項目を記入しておけば役立つのか。

「2、3回、目を通したが、死んだあとのことを書くという感じが嫌になって」。都内に住む秋本則子さん(86、仮名)は手つかずのエンディングノトを見て話す。昨年未だ胆のうの摘出手術を受ける前に娘が買ってきた。ところが手術前も、手術が成功して帰宅した今も書けないでいる。

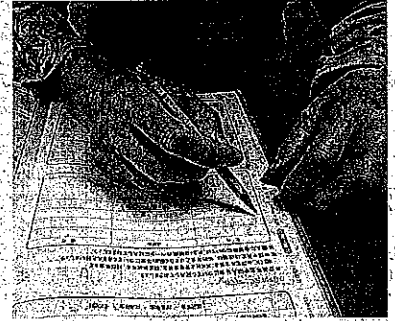
### もしものときの備えは必要。でも…

#### 手つかずのまま

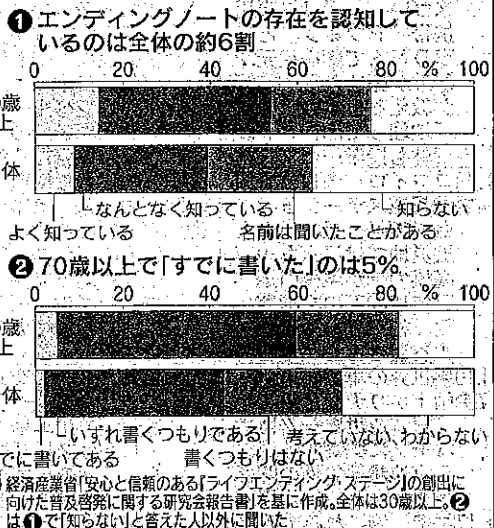
毎日日記をつける筆まめの秋本さん。だが、このノトに関しては「自分に該当するページが少ない」と不満を。有価証券やローンだけでなく、携帯電話やパソコン、ネットについても書きたいところがあるが、そこには書き方がない。親族表や連絡先は「書くこと」さえはいつでも書けるが、まだいいかな」。結局、

# エンディング書いた?

「それでは実際にノトを書いてみましょう」。10月初旬、横浜市磯子区で開かれた「エンディングノート書き方講座」には約90人が出席した。先延ばしになっている。



「なかなか筆がすすまない人も死後に家族に迷惑をかけたくないという人や、葬儀や墓などに自分らしさを求める人が増えた。そのためには後を託す家族らに自分の思いを伝える必要がある。日ごろから死に際しての手続きや希望を話していれば、書かなくてよいだろう。だが、親子離れて暮らしたり、会話が少なかったりというケースも多く、その場合、思いを伝えるツールとなる。ただし、実際に書いた人は少ないようだ。経済産業省が12年にまとめた「安心と信頼のある『ライフエンディング』の創出に向けた普及啓発に関する研究会報告書」ではエンディングノートについて「よく知っている」「なんとなく知っている」「名前を聞いたことがある」を合わせた、存在を認知している人は全体の約6割。このうち作成済みの人は2%、70歳以上でも5%にすぎなかった。



## 家族と一緒に／何度でも書き直して

「今、考えどおりならず書き、考えが変わったら何度でも書き直せばよい」と話すのは税理士の内田麻由子氏。気軽に直せるのがエンディングノートの特徴だ。そのうえで「書いたことは家族に伝えた」。だれにも話さず、たんの奥などにしまい込んでは何も伝わらない。全部のページを埋める必要はない。ただ、葬儀や墓などに従来と異なるスタイルを望むなら、書き直す必要がある。散骨などが代表例だ。終末期医療についても希望を書けば、家族が判断に迷ったときのよりどころになる。

「死後に家族に迷惑をかけたくないという人や、葬儀や墓などに自分らしさを求める人が増えた。そのためには後を託す家族らに自分の思いを伝える必要がある。日ごろから死に際しての手続きや希望を話していれば、書かなくてよいだろう。だが、親子離れて暮らしたり、会話が少なかったりというケースも多く、その場合、思いを伝えるツールとなる。ただし、実際に書いた人は少ないようだ。経済産業省が12年にまとめた「安心と信頼のある『ライフエンディング』の創出に向けた普及啓発に関する研究会報告書」ではエンディングノートについて「よく知っている」「なんとなく知っている」「名前を聞いたことがある」を合わせた、存在を認知している人は全体の約6割。このうち作成済みの人は2%、70歳以上でも5%にすぎなかった。

「書いたことは家族に伝えた」。だれにも話さず、たんの奥などにしまい込んでは何も伝わらない。全部のページを埋める必要はない。ただ、葬儀や墓などに従来と異なるスタイルを望むなら、書き直す必要がある。散骨などが代表例だ。終末期医療についても希望を書けば、家族が判断に迷ったときのよりどころになる。

（編集委員 土井誠司）