

南箕輪村内ニュースB面 南みのわ新聞

エンディングノートとは？

村公民館の 終活講座で 理解深めて

南箕輪村公民館で19日、3回目の「人生の最期を考える終活講座」があった。エンディングノート編と題した今回は35人が参加。書き方などを教わりつつノートへの書き込みを始め、自分と向き合う一歩を踏み出した。初回から講師を務める相続手続支援センター（松本市）の専任相談員、清水あゆみさんがエンディングノートの利点や注意点などを

紹介。「準備をすることでともに家族などにあらかじめ伝えておくことが大事」と伝えた。自分の考えや思いを家族は知らないことが多いとした上で、「介護や葬儀についても自分の希望を書いておいた方が良い」ともアドバイス。「元気な今だからこそ、もしもの時にどうしたいかを考えて」と呼び掛けた。

参加者たちは、説明に耳を傾けながら一つのポイントを真剣

にメモして、ノートに書き込む自身の経歴や

万が一の連絡先、葬儀についてなどをじっくり整理。一歩目として家系図を記入して人生を振り返り始めた。

自身の家系図などをノートに書き込む受講生

