

## 1人暮らしの人にこそ書いてもらいたい、エンディングノート

～もしもの時のために、家族へ書くラブレター～

ファイナンシャルプランナー 江原さとみ

最近、エンディングノートを書かれている方が増えています。エンディングノートを題材とした映画がつくられ、遺言書だけでなく、エンディングノートを書くことで自分の人生を振り返るきっかけとされている方が多いようです。そういった側面からか、エンディングノートを書くのはシニア世代が多く、残念ながら若い人達にはまだ浸透していません。

エンディングノートはどの年代にも必要なものです。そして、結婚し家族を持った方だけでなく、シングルの方にとっても重要な意味合いを持っているのです。

2012年の3月に起きた東日本大震災のような災害は、きっと誰も予想できていなかったかと思います。災害、事故、病気・・・私たちは様々な原因で、突然命が終わってしまうという可能性があるということを震災でみなさんも実感されたのではないのでしょうか。

そんな「もしもの時」のために、どんな準備をしていますか？

そんな「もしもの時」のために、私はエンディングノートを書いておくことをおすすめしています。特に1人暮らしをしているシングルの方へおすすめしています。離れて暮らす家族へ「お金」と「感謝」を伝えられるからです。

### ◆エンディングノートで伝えておきたい「お金」のこと

- ◎ 資産と負債
  - ・預貯金
  - ・株・債券
  - ・その他金融資産
  - ・保険
  - ・負債（借入金など）
- ◎ 遺言書の有無

もしもの時には自分がどんな保険に入っているか家族は把握されていますか？どの銀行に口座があるのか家族は知っているのでしょうか？

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

最近ではネット銀行やネット証券などに資産をお持ちの方も多くいます。でもそれでは自分の資産が誰にもわからないままになってしまいます。

また、せっかく家族のために残すつもりで加入した生命保険も、請求しなければ受け取ることができません。ですから、離れて暮らす家族へきちんと自分の資産を残すためにも、是非エンディングノートを活用していただきたいと思います。

#### ◆エンディングノートで伝えておきたい「感謝」の気持ち

エンディングノートには、家族へメッセージを書くことができます。

ある日突然、事故や病気で帰らぬ人となる時、残された人へ「ありがとう」と言えるとは限りません。みんながみんな、老い支度をして死んでいけるわけではありません。普段はあらたまって言うことはないけれど、最後に「ありがとう。」ときちんと伝えたい、そんな気持ちを込めることが、エンディングノートにはできるのです。

また、「高校時代の友達に連絡してほしい。」「仕事でお世話になった方へ連絡してほしい。」「友人や仕事でお世話になった人達に確実に知らせてもらえるように、友人知人の連絡先を控えておくと、葬儀の時にとっても役に立ちます。

最後に、自分しか知らないことだけど家族も知っておかなければならない大切なこと、必ず伝えておきたい大切な気持ちは、書いていくうちに出てくることもあります。まずは気軽に初めてみてください。きっと新たな「気づき」があると思います。