

## 第20回（2年）

1. 日 時：令和5年12月6日（水）  
13:30～15:30
2. 場 所：へきしんギャラクシープラザ大会議室
3. テーマ：「暮らしの中の法律」
4. 講 師：矢田 良一先生
5. 出席者：26／29名
6. 内 容

### ○何故いま、エンディングノートなのか？

- ・自分の人生の終末期と真正面から向き合  
わなければならないから。
- ・ノートと向き合うことで、「人生で大切  
なものは何か？」が明らかになるから。
- ・目指すところは、自信の想いを実現させ、  
次の世代に公平に伝えること。

### ○エンディングノートを書くメリットは何か？

- ・万が一のことがあった時に家族も助かる。
- ・将来に備えることで「今」を安心して過ごせる。
- ・書くことで頭の中が整理できる。
- ・「終活」をスタートするきっかけとなる。
- ・相続問題など、話しにくい話題を家族で話し合  
うきっかけになる。
- ・高齢期のマネープランを立てられる。
- ・自分史をまとめられ、大切な人へのプレゼントにもなる。

### ○エンディングノート記入時の注意事項

- ・「生前に見てほしいノート」と「生前に見られたくないノート」の2つを使い分ける。
- ・ノートは修正と追加の繰り返し。記入した期日を忘れずに！
- ・エンディングノートの記載を基に裁判を求めることは難しいが、自身の気持ちと想いを  
伝える効果はある。

## 7. 感 想

各項目について、先生ご自身の体験談を含め分かりやすい講義であった。参加者も「終活」を考える年齢に近づいていることを改めて考えるきっかけとなった。エンディングノートは整理すべきポイントがコンパクトに集約されており、書ける所から始めてみようと思う。

