

平成28年度阪南市まちゼミ参加セミナー

第6回

コメダ

de 勉強会 & 相談会

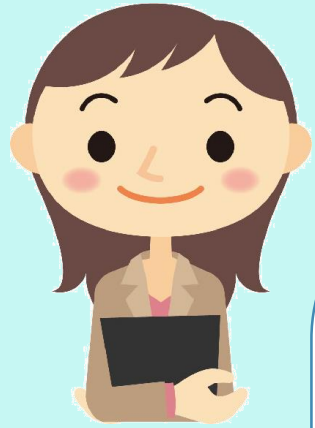


「エンディングノートはオープニングノート！」

澤田かおる行政書士事務所  
行政書士 澤田 郁



後援：コメダ珈琲店阪南店



こんにちは。行政書士の澤田郁（さわだかおる）です。

- 長野県出身。平成25年5月に阪南市に引っ越してきました。
- 家族は夫・娘(5歳)の3人。娘は幼稚園に通っています。
- 趣味はフィギュアスケート観戦・吹奏楽（吹奏楽部で10年間打楽器担当でした）。
- 平成25年9月、行政書士事務所を開設し、昨年9月で開設3周年を迎えました。

#### 主な取扱業務

相続・遺言、契約書、内容証明、離婚、  
法人設立、建設業など許認可、交通事故など

澤田かおる行政書士事務所  
大阪府阪南市尾崎町3丁目5番15号  
Tel 072-488-7304  
Fax 072-488-7302  
メール [info@gyosei-kaoru.com](mailto:info@gyosei-kaoru.com)  
HP <http://gyosei-kaoru.com>  
ブログ <http://ameblo.jp/kaoru-gyosei>



# 今までの「コメダde勉強会 & 相談会」

## 第1回



「人の一生と交わる法律問題」

## 第2回



「その自転車、危ないよ！」

## 第3回



「人が職業につくまで」

## 第4回



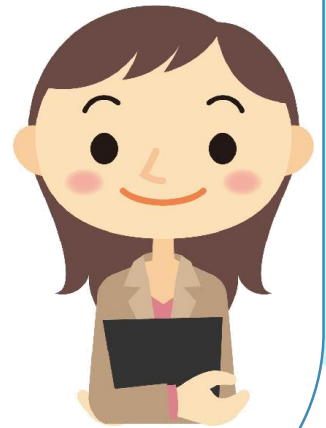
「ワーキングマザー」

## 第5回



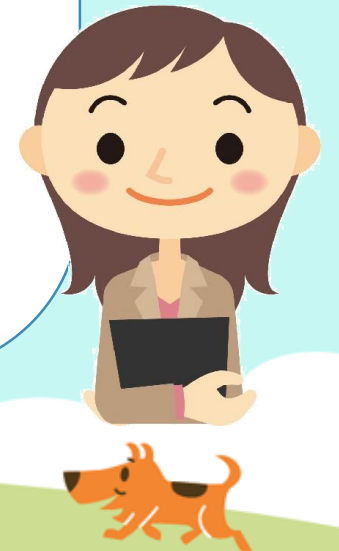
「結婚とは。夫婦とは。」

おかげさまで、  
第6回を迎える  
ことができました！  
応援ありがとうございました！



# 今日お話しする内容

1. 終活とは
2. エンディングノートとは
3. エンディング & オープニングということ
4. 「エンディング & オープニングノート」  
を実際に作ってみましょう！
5. おわりに



# 1. 終活とは

## 1-1. 終活の「終」とは（一般的な定義）

ウィキペディア  
終活の「終」  
= 人生の最期



命の終わり

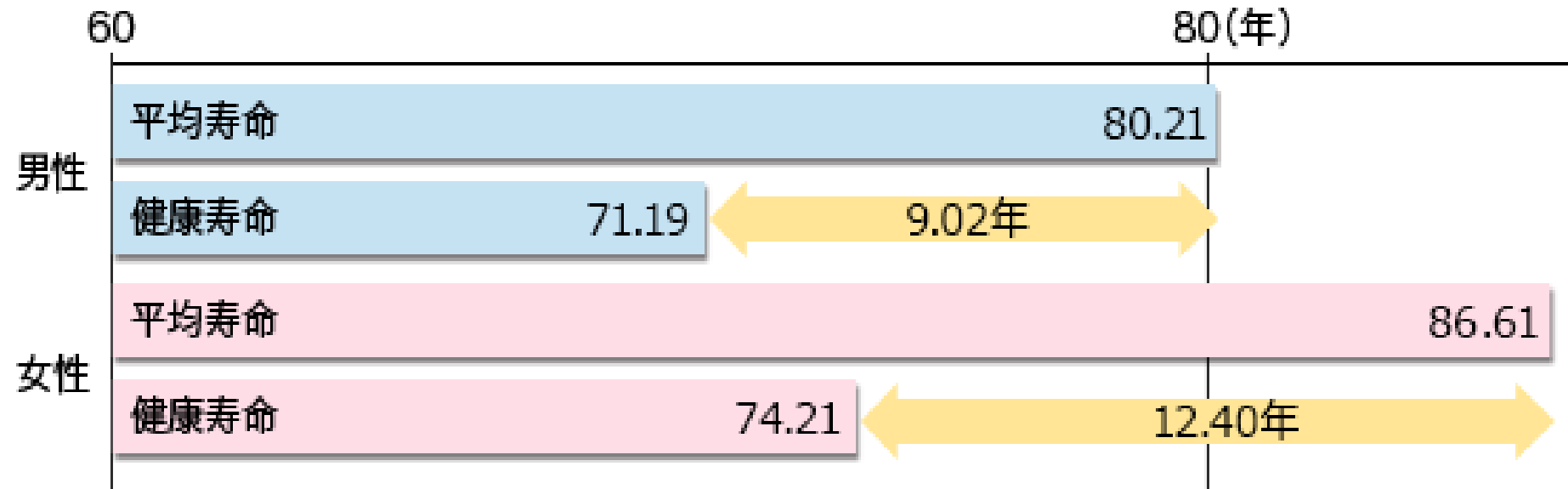
終活カウンセラー協会  
終活の「終」  
= 人生の終焉



人生の最終段階



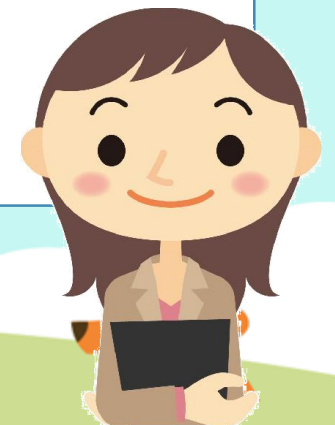
# 1-2. 寿命と健康寿命



平均寿命は厚生労働省「平成25年簡易生命表」

健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

<厚生労働省「厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料」(平成26年10月)>



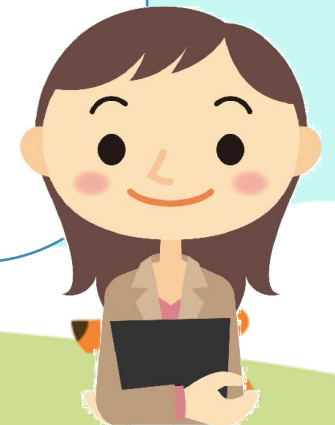
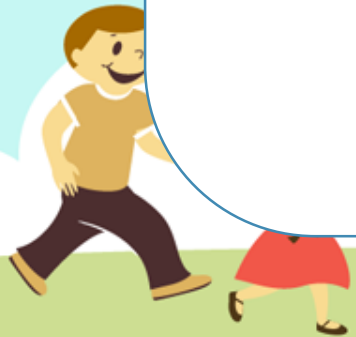
## 2. エンディングノートとは

### 2-1. エンディングノートとは（一般的な定義）

「エンディングノート」とは、自分にもしものことがあった時のために、残される家族や大切な方が困らないように、

- ・伝えておきたいこと
- ・伝えておいたほうがいいこと
- ・伝えておくべきこと

を、まとめておくノートのこと。





いつ書く → 思い立ったときに、元気なうちに書きましょう。  
なぜなら、自分もいつ「もしも」が来るかわからないですし、  
病気の際には「もしも」を考える余力はありません。

どうやって書く → 書き方に決まりはありません。  
どんな筆記用具で、何に書いても良いのです。  
でも、最終的には鉛筆でなくボールペンで書きます。  
市販・配布されているエンディングノートに記入します。  
HPからダウンロードして印刷し、そこに記入することもできます。

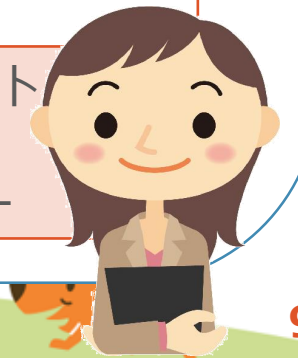
遺言書との違い → エンディングノートには、法的拘束力はありません。  
書き方の厳格なルールがありません。  
死後の法律手続には使えません。  
家族へのメッセージを書き残すことができます。





## 2-2. 何を書けばよいのか

項目	内容	ネーミング
・自分史	親族・友人等に関する情報 自分が今までやってきたこと、これからの目標	私の道ノート 自叙伝 振り返りノート 人生ノート
・財産に関すること	入っている保険の情報 持っている不動産の情報 貯蓄についての情報 負債について	お金ノート 遺したいもののリスト 財産ノート 財産わけリスト
・医療・介護・葬儀の希望	要介護時、脳死状態時、どうしてほしいのか 延命治療をうけるのか 葬儀・お墓・供養はどうしてほしいのか	病気ノート 葬儀メモ お墓プランニング
・ペットのこと	ごはんの回数、散歩の有無、 好きなこと、嫌いなこと 引き取ってくれる人がいるか、それは誰か	ペットノート うちの子ノート
・家族へのメッセージ	伝えておきたいこと アドバイスしたいこと 打ち明け話	口に出れなかったことノート 今だから言えることリスト 家訓ノート ラブレター



## 2-3. 書いたあとは

- 書き上げたら終わりなのか

常に最新の情報を記載しておきましょう。

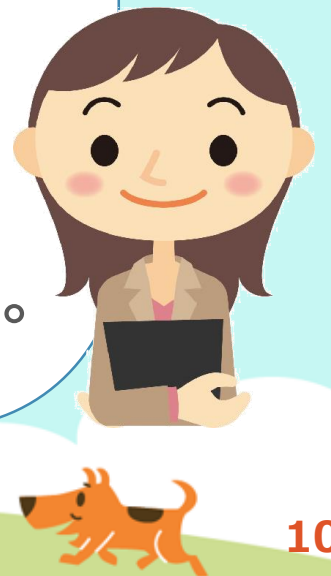
状況・気持ちの変化があった時には、書き直し・追記を。

- 意外と迷う保管場所

生前、エンディングノートを紛失するリスク → 携行していて紛失する  
保管場所を忘れてしまう

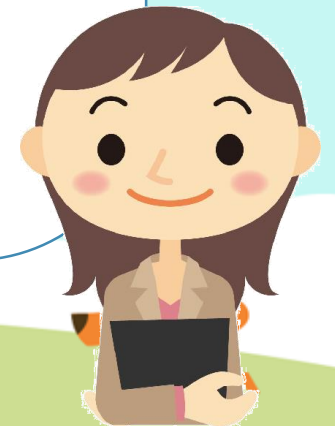
死後、家族に見つけてもらえないリスク → 誰も保管場所を知らない

→エンディングノートの保管は、通帳の管理と同程度に考えましょう。



### 3. エンディング & オープニングということ

人の一生には、様々なことが起こります。  
いいこと、悪いこと、嬉しいこと、悲しいこと。  
そのたびごとに、「新しいステージ」へと進んでいきます。  
それらの「区切り」において、それぞれに「片付け」ていく、  
「片を付けて行く」ことがあります。  
この勉強会では、様々な片付けごとを「エンディング」、  
新しいステージに進むことを「オープニング」と考えます。  
人生の「区切り」と、それぞれの「エンディング」「オープニング」  
の仕方を一緒に勉強しましょう。



# 3-1. 人生の「区切り」を考える

たくさんの人に、「あなたの人生の『区切り』って何ですか？」  
という調査をした結果を見てみましょう（別紙参照）

あなたの人生の「区切り」ってなんでしょう（ワークショップ）

0歳

25歳

50歳

75歳

100歳

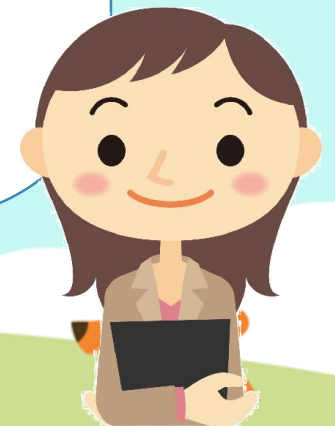
120歳

誕生



# 私の「区切り」

- 初めての一人暮らし
- 就職 (第3回コメ勉のテーマ)
- 結婚 (第5回コメ勉のテーマ)
- 脳動脈瘤手術
- ワーキングマザー (第4回コメ勉のテーマ)
- 娘の自転車練習 (第2回コメ勉のテーマ)
- 実家どうする？



## 3-2. エンディングとオープニングを セットで考えることの大切さ

エンディングノートだけだと、気が滅入ってしまいますし、  
そこで「終わり」になってしまいます。  
「誰か」の人生をより良くしてもらうために、  
その「誰か」への「アドバイス」として、  
オープニングノートをセットで書くことで、  
ポジティブな気持ちで区切りを付けることができると考えます。  
その「誰か」とは、子供たちであったり、後輩であったり、  
自分自身であったりします。



# 4. 「エンディング＆オープニングノート」を実際に作ってみましょう！

## 4-1. 特製ノートの使い方

- ①書きたい「区切り」を決めたら、表紙にタイトルを記入しましょう。
- ②タイトルから連想されることを、赤のページに書き出しましょう。
- ③一つずつさらに詳しく、青のページに記入しましょう。
- ④青ページから、メッセージを緑のページにまとめましょう。

表紙(黄)

表紙(黄)のテンプレート。中央には「エンディング＆オープニングノート」というタイトルと記入欄があります。下部には「澤田かある行政書士事務所」のロゴと連絡先情報が記載されています。

目次(赤)

目次(赤)のテンプレート。右側に「ページへ」というボタンがあり、各項目のページ番号を記入するための欄が複数用意されています。

内容(青)

内容(青)のテンプレート。各ページには「このページには」という欄があり、詳細な内容を記入するための大きな空白領域が提供されています。

まとめ(緑)

まとめ(緑)のテンプレート。右側に「ページから」というボタンがあり、青ページの内容を要約してまとめるための欄が用意されています。下部には「このノートを書いた私へ、「ありがとう」を贈ります。」というメッセージと日付記入欄があります。

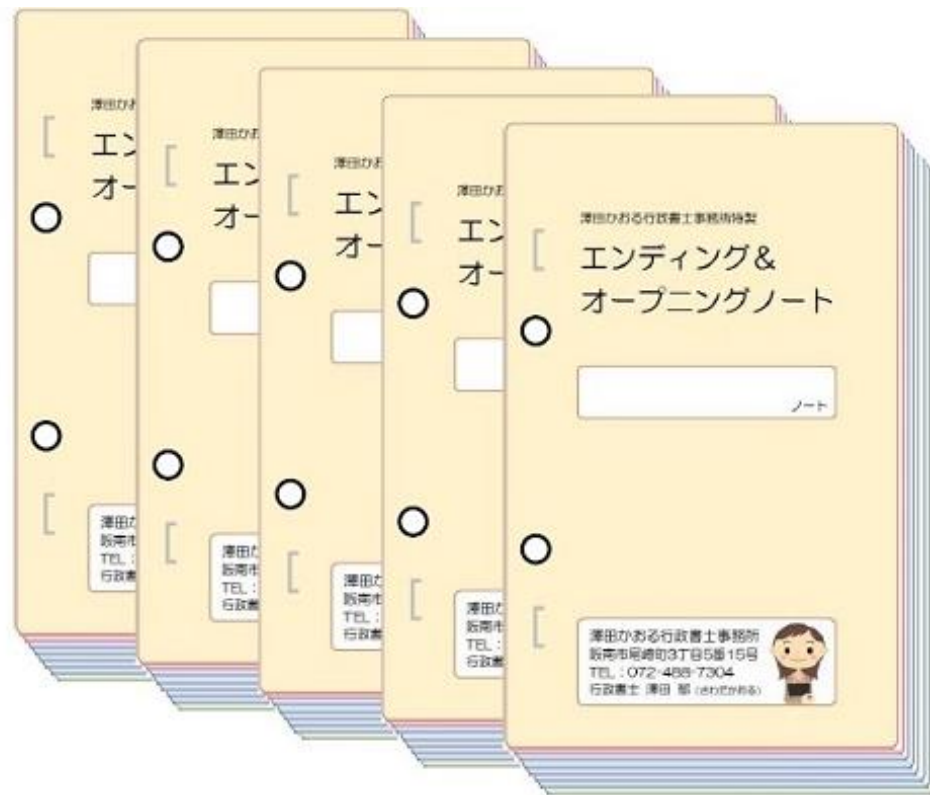




ホッチキスしてノート完成



ノートごとにパンチ穴  
を開けてファイリング



小さなノートをたくさん集めると大きなノートになります。  
このように、小さく作って大きく育てましょう。



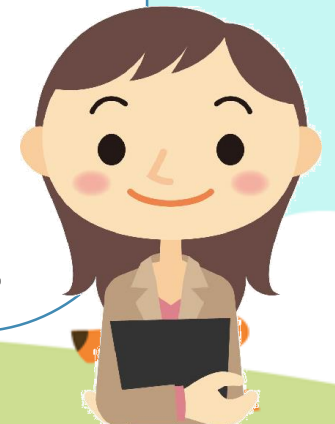
## 4-2. エンディング & オープニングノートは、 小さく作って大きく育てる

様々なエンディングノートを書くということは、様々なタイトルのノートをたくさん作った状態です。

つまり、「終」=「区切り」ごとに、ノートを作り、タイトルを付け、仕舞っていく作業といえます。

上手に仕舞っていくために、上手にエンディング & オープニングノートを活用してほしいです。

人生において大事にしたいもの、大事にしてきたものは何か、それはこれからも大事にしていくものか、次の世代に思いとともに受け継いでもらいたいものなのか、それを考えながら、片付けていく、区切りを付けて行く作業となります。

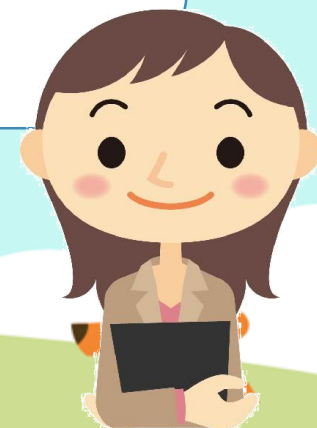


## 5. おわりに

エンディングノート = きれいに片付けるためのノート

オープニングノート = 気持ちよく前に進むためのノート

良く生きる = きれいに区切りを付けて、  
気持ちよく前に進むこと



エンディング & オープニングノート教室を開きます。  
皆様のグループにお呼び立ていただいても結構ですし、  
私の事務所や、ここコメダ珈琲店阪南店さんで開くこともできます。  
お問い合わせ・お申し込みは、澤田かおる行政書士事務所まで。  
お気軽にお電話・メール下さい。  
お待ちしております。



澤田かおる行政書士事務所  
大阪府阪南市尾崎町3丁目5番15号  
Tel 072-488-7304  
Fax 072-488-7302  
メール info@gyosei-kaoru.com  
HP <http://gyosei-kaoru.com>  
ブログ <http://ameblo.jp/kaoru-gyosei>

Facebookページ、Twitterの登録をお願いします。  
「澤田かおる行政書士」で検索を。

