



～お葬儀屋さんのひとりごと～

終活の方法 ①

終活を始めるといっても、慣れていないとどんな方法があるのか分からず、戸惑ってしまうことと思います。この項目では、終活を始めの際にどんな方法があるのか、終活の方法についてご説明いたします。

■ エンディングノートを書く

ここでは終活の方法の1つとして用いるエンディングノートについて、項目を2つに絞ってご説明いたします。

▶ エンディングノートを書く目的

エンディングノートとは、家族・友人たちなど周囲に対する自分の気持ち、自分の希望、個人情報などを書いておくものです。

エンディングノートを書く目的は、いざという時に慌てないようにする、遺された側の負担を軽くするなどです。前者は、自らの死期が近いと判明した時や事故に遭遇して自由に行動出来ない状態になった時、エンディングノートを見るだけで全て分かるようにしておいた方が便利だからです。

後者は、何の準備をすることもなく、ある日いきなり亡くなってしまった時、残された遺族は悲しむ時間もとれないほどに忙しくもなるのです。それは葬儀の準備や故人の所有物の整理、各種の手続きなど、やるべきことが大量にあるからです。さらにそんな慌ただしい中で、故人しか知らない情報や物が必要となる度に、家族は対応に苦慮します。

終活はそんな家族のやるべきことを事前に済ませておくことで、負担を可能な限り減らせるのです。

▶ エンディングノートの書き方

エンディングノートの書き方に決まりはありません。そのため、人によってエンディングノートの書き方は違ってきますが、読みやすさは意識しておいた方が良いでしょう。

何故なら、エンディングノートは自分だけではなく、他の人も見ることを前提に書くものだからです。他の注意点としては、遺書と違ってエンディングノートに法的拘束力がないという部分です。

あくまでも、情報をまとめておく方法だということ覚えておいてください。

■ お墓（納骨堂）の準備

次に終活の方法としてお墓（納骨堂）の準備が挙げられます。

お墓（納骨堂）は人が亡くなってから購入するものと考えている人もいますが、中には自身が生きている内にお墓（納骨堂）を購入しておく人もいます。そうして確保したお墓のことを生前墓と呼び、自身が亡くなったら間を置かずにお墓（納骨堂）へ入れてもらえるという利点があります。

他にも、前もって準備する事により、自分の希望通りのお墓（納骨堂）を選ぶことができます。ただ、選んだ墓地や霊園によっては、生前墓を受け入れていない所もありますので、事前に確認しておいた方が良いでしょう。

■ 葬儀の準備

自分が亡くなった後に行われる葬儀の準備をします。

まずはどんな形式の葬儀が良いのか、自分の希望する葬儀を考えます。

自身の宗教に沿った葬儀が良いなら、仏教なのか、キリスト教なのか、それとも他の宗教なのかといったことを具体的に決めていきましょう。

他にも、身内だけで行う「家族葬」、宗教とは関係ない葬儀「無宗教葬」、葬儀自体を希望せずに遺骨を自宅で供養するだけに留めるといった方法もあります。

そして葬儀社を決め、自分の希望を取り入れた葬儀を伝えた上で事前相談をしておいた方がよいでしょう。

