

# 私のエンディングノート 目次

## 1章 今までの私とこれからの私

私の歩んできた道	6
今までの私を振り返って	8
大切にしたい記念日	12
今伝えておきたいこと	13
趣味とその仲間たち	16
病気になったときの覚書	20
介護が必要になったら	22
コラム 公的介護保険の利用方法と手続き	23
コラム 公的介護保険でできること	25
コラム 「地域福祉権利擁護事業」では金銭管理のサービスも	26
コラム 認知症のはじまり	27
これからの生活に望むこと	28
もしものときのための後見人について	32
コラム 成年後見制度の利用方法	33
コラム 万一、入院することになったときの入院準備	34
コラム 高齢者に多い心の病	34

## 2章 伝えておきたい財産

私の蓄え	36
コラム 貸金庫の利用法～もし借主が亡くなったら～	37
住まいについての覚書	38
コラム 抵当権抹消の手続き	39
生命保険・損害保険の覚書	40
公的年金の覚書	42
コラム 年金受給までのポイント	43
コラム 遺族年金は誰がどんなときにもらえる？	43
住宅ローンとその他の負債の覚書	44
コラム 亡くなるまで住み続けられる賃貸住宅	44
コラム 連帯保証は相続の対象になる	45

クレジットカード・ショッピングカードの覚書	46
コラム キャッシュカードの暗証番号は家族の誰かに知らせておく	46

### 3章 万一のときの準備

尊厳死と延命に関する私の希望	48
コラム 自ら尊厳死を望むときは	49
コラム 臓器提供とは	51
葬儀・戒名に対する希望	52
コラム 生前予約と生前契約で事前の準備を	53
コラム 遺影選びのポイント	55
コラム 宗派と戒名、位牌の知識	56
お墓と仏壇に対する希望	62
遺言に関する覚書	63
遺品についての希望	64
コラム 信託銀行の遺言信託とは	66

### 4章 よりよいエンディングを迎えるために知っておきたいこと

葬儀の準備と実際	68
葬儀後のお金の手続き	70
コラム 葬儀後の挨拶とお返しは早めにすませる	71
相続の基礎知識	76
賢い贈与の仕方	80
ホスピスと終末医療の知識	81
仏壇の整え方	82
位牌と戒名、墓地の知識	83
法要の基本	84
コラム キリスト教の追悼式	85
遺言を残すときには	86
いただいたものの記録	92
さしあげたものの記録	94