

終活とは

～50代からはじめる方が増えています～

終活とは

「終活」と聞くと、なんだか寂しい準備のように感じるかもしません。けれど本来は、「これから的人生を安心して過ごすための前向きな活動」です。自分の想いを整理し、残される人の負担を減らすことで、今残の毎日をより穏やかに過ごせます。

終活には、「身の回りの整理」「財産や相続の準備」「医療・介護の選択」「葬儀・供養の選択」といつの選択分野があります。少しずつ始めておたすくことで、心の安心が増えていきます。最近では、50代から取り組む方も増えています。



財産や相続の準備



持ち家や土地、預貯金を誰にどのように引き継ぐかを、遺言として残しておくと安心です。重度の認知症になると財産管理や手続きが困難になることもあるため、早めの準備が大切です。ただし、不動産や預貯金の名義変更には税金や法律上の手続きが伴う場合があります。贈与税や相続税、登録免許税などの影響を受ける可能性があるため、事前に司法書士や税理士など専門家への相談をおすすめします。葬儀費やお墓の準備、保険や銀行口座の整理も進めておくと、後の手続きがスムーズになります。

葬儀・供養の選択



葬儀の規模やスタイル、お墓や海洋散骨などの供養方法をあらかじめ決めておくと、自分らしい最期を迎えれる準備が整います。事前に積み立てを行ったり、葬儀社へ希望を伝えておくことで、残された人も安心して送り出しができます。さらに、「誰に」「どのように」連絡してほしいかを決めておくことも大切です。自分との関係を一覧にまとめておくと、残された人も慌てることなく対応できます。エンディングノートに記録できる欄があります。

終活は、人生の終わりを意識するためだけのものではありません。むしろ、これから的时间を自分らしく、安心して過ごすための前向きな準備です。弊社では、生前整理・葬儀（積み立て）・納骨といった各分野のサポートに加え、エンディングノートもご用意しております。病院や介護施設での生活を想定されている方は、荷物を減らし必要最低限にしておくことで、引っ越しもスムーズになります。施設の居室はおよそ8畳～20畳ほど。元気に動けるうちから取り組むことが大切です。介護に限らず、終活に関するお悩みもぜひ私たちにご相談ください。皆さまのこれからが、より安心で穏やかな日々になるよう、心を込めてお手伝いしてまいります。

身の回りの整理



「生前整理」とも呼ばれ、不要な物を整理していくことです。特に、アルバムや手紙などの思い出の品は、残された人にとつて判断が難しいもの。自分で整理するか、難しいもの。「どうしてほしいのか」を決めておくと安心です。また、各種手続きに必要な「重要書類」は一か所にまとめ、わかりやすく保管しておきましょう。

医療や介護は、ある日突然必要になることがあります。もし自分の意思を伝えられなくなつた時のために、希望を事前に記しておきましょう。手術や延命治療の有無、介護方針などをあらかじめ決めておくことで、ご家族の判断もぐつと楽になります。エンディングノートの活用もおすすめです。法的効力はありませんが、想いを伝える大切な手段になります。

医療・介護の選択



あんしる新聞

Vol.17

あんしる
介護施設・老人ホーム紹介

〒060-0807
札幌市北区北7条西1丁目2-6
NCO札幌16階
☎: 0120-136-777
受付時間 9:30-17:30
✉: info@anshiru.jp
HP: <https://anshiru.jp/>



Instagram →



←TikTok

