

新しい人生の準備 ゆるやかな終活のすすめ

50歳から始める「ゆるい終活」のための実践ガイド

50歳を過ぎたら始めたい“ゆるい終活”チェックリスト 7項目

50歳を過ぎると、少しずつ未来のことを考え始めるのも良いかもしれません。ここでは、気軽に始められる「ゆるい終活」のチェックリストをご紹介します。これらの項目を参考に、自分自身と家族のために準備を整えてみましょう。

☐ 1. 医療・介護の意思表示シートを作る

延命治療や緩和ケアの希望をチェック形式で明文化し、家族とわかりつけ医と共有しましょう。これにより、いざというときに自分の意志が尊重されます。

☐ 2. デジタル遺品とパスワードを整理し、家族に閲覧方法を伝える

パスワードマネージャーを活用してデジタル遺品を整理し、緊急アクセス権を信頼できる家族1名に付与しましょう。これにより、必要な情報がスムーズに引き継がれます。

☐ 3. 財産・相続メモを作成し、家族会議で内容を確認

Excelを使って金融資産、不動産、保険などの財産目録を作成し、遺言の要否を専門家に相談しましょう。家族会議で内容を確認することで、皆が安心できます。

☐ 4. 重要書類 & 連絡先ファイルを一か所に保管

保険証券、年金手帳、診察券、連絡先リストなどを防水フォルダにまとめ、保管場所を家族に周知しましょう。必要なときにすぐに取り出せるようにします。

☐ 5. 写真・動画など思い出データをデジタル化し、共有アルバムに整理

クラウド上に「残す／削除OK」を色分けして、家族と共同編集できるようにしましょう。これにより、思い出を家族と一緒に楽しむことができます。

☐ 6. 生活インフラ・サブスク契約一覧を作り、解約手順を明示

電気、水道、スマホ、Netflixなどの契約先、ID、解約方法をスプレッドシートに整理しましょう。これにより、必要なときにスムーズに手続きを進められます。

☐ 7. 葬儀・供養の希望をメモし、エンディングノートの下書きを始める

形式（家族葬・直葬）、菩提寺の有無、遺影写真の候補、香典辞退の意思などを簡潔に記入し、エンディングノートの下書きを始めましょう。これにより、自分の希望がしっかりと伝わります。

このチェックリストを活用して、少しずつ「終活」を進めてみてください。自分自身の安心感と家族の安心感を得ることができるでしょう。