

エンディングノートで人生の棚卸しを

本屋さんでコーナーを設けて並べる
ほど、今やエンディングノートは種類も
数も増えているのをご存知ですか？名
称としてはエンディングノートの他に、マ
イノートや私の人生ノートなど、エン
ディングという言葉自体が終わりとい
う消極的な意味合いを持っていること
から、あえては「ずして」というノート
もあります。

では、なぜエンディングノートなのか？

それは、このノートが作られた当初は、
自分の葬儀やお墓のこと、つまり人生
の終焉についてだけ準備するための
ノートだったからです。このノートが世
に広まる前は、自分の葬儀を身内のも
のに委ねるのが当たり前で、生きてい
るうちに葬儀のことを考えたり、話し
合うなんてことは「縁起でもない」こと
としてタブー視されてきました。でも、
時代が変わり、核家族化や近隣住民
との付き合いの希薄、親戚との疎遠な
どの理由から、周りに葬儀のことを委
ねられる人がいなくなり、必然的に自
分の葬儀を自分で考えるようになって

きました。

自分の人生の終焉を考えるために、
まず自分の人生を振り返る必要があ
ります。まさに人生の棚卸しです。自
分が今までどのように生きてきたのか
を振り返るということです。自分の生
い立ちや自分のルーツである両親や兄
弟、そのまた上の先祖を知るための家
系図なども重要で、大切な振り返り
材料となります。エンディングノートに
はこれらをすべて書けるようになって
おります。エンディングノートに記すこ
とができるその振り返り材料は、自ず
と人生の最期の儀式であるお葬式に
必要な資料ともなりうるものです。
例えば、生い立ちの中ででてくる生年
月日や住所や本籍など、亡くなったあ
との届け書類関係には記載しなくて
はなりません。また、家系図にいたって
は、法要の席次を決めたり、訃報の連
絡を入れる際にも役立ちます。

さらに、保険や貯蓄関係、年金など
は現在を見返すことによって、改善見
直しが必要だったり、余生の人生設計
を立てることにつながります。保険は
かけっぱなしでなかなか見直ししない
方も多いようです。どのくらいの保証
額があるのか、誰にその保険がおりる
のかなど把握すると、実態がわかり、
見直すことによって節約したことにな
るなど利点がたくさんあります。その
節約できた分で旅行したり、好きなこ
とをすると人生楽しくなりますよ
ね。終活とはまさにそういうことで
す。

また、終活する上で遺言の作成は大
切なものです。亡くなる直前に書く
ものだという認識がまだ多く、元氣な
時には敬遠されがちですが、遺言は残
された方のために書くものなんです。

送る側の精神的、肉体的負担を軽減
させるためにきちんと想いを伝えるこ
とが大切です。遺言を書くには内容
を十分に練る必要がありますので、こ
のエンディングノートで、その下書きを
するつもりで書いていただきたいの
です。家族で話し合っておくことができ
たなら、後々もめることもないと思
います。

エンディングとは人生の終焉である
とともに、そこまでの生き方を考える
というまさに前向きな考えであるこ
とを覚えておいてほしいと願います。



終活カウンセラー
遠藤 清子（えんどうきよこ）
一般社団法人終活カウンセラー協会
認定終活カウンセラーとして活躍。株式
会社ごんきや営業課長。一男一女の母。

Series column

四条通りの中心。「南光台南一丁目バス停」前
椿会館 セレモニア南光台
仙台市泉区
TEL:022-251-5888

「川平市営住宅バス停」前。北環状線沿い
梓会館 セレモニア長命ヶ丘
仙台市泉区
TEL:022-341-5553

地下鉄「五橋駅」南1番出口より徒歩5分
櫟会館 セレモニア五橋
仙台市青葉区
TEL:022-716-5555

国道45号線「八幡交差点」より徒歩1分
橘会館 セレモニア多賀城
多賀城市
TEL:022-366-5151

国道45号線沿いJR仙石線「陸前高砂駅」より徒歩6分
桜会館 セレモニア高砂
仙台市宮城野区
TEL:022-786-3666

JR東北線「岩切駅」より徒歩7分
楓会館 セレモニア岩切緑地
仙台市宮城野区
TEL:022-255-3555

JR仙石線「西塩釜駅」より徒歩4分
楠会館 セレモニア塩釜
塩釜市
TEL:022-367-7777

国道45号線みちのく伊達政宗歴史館近く
柊会館 セレモニア松島
松島町
TEL:022-353-4888

国道45号線「八幡交差点」より徒歩1分
橘別館
多賀城市
TEL:022-366-5151

お仏壇のごんきや
仙 台 本 店 仙台市青葉区五橋2-8-14
TEL 022-266-5559
長命ヶ丘支店 仙台市泉区長命ヶ丘3-30-15
TEL 022-341-5553
南 光 台 支 店 仙台市泉区南光台7-4-22
TEL 022-251-7778
高 砂 支 店 仙台市宮城野区福室4-18-2
TEL 022-786-3666
岩 切 支 店 仙台市宮城野区岩切分台3-14-1
TEL 022-255-3555
多賀城支店 多賀城市町前2-3-16
TEL 022-366-5151
松 島 支 店 松島町松島字普賢堂44-1
TEL 022-353-4888
塩 釜 本 店 塩釜市南町7-32
TEL 022-365-5559
西塩釜サテライト店 塩釜市南町5-5-1F
TEL 022-365-5556

現代仏壇 GALLERY memoria
ギャラリーメモリア 仙台市青葉区五橋2-8-14
仙台五橋店 TEL 022-227-4555
ギャラリーメモリア 仙台市泉区長命ヶ丘3-30-15
仙台長命ヶ丘店 TEL 022-341-5553
ギャラリーメモリア 多賀城市町前2-3-16
多賀城店 TEL 022-366-5151
現代仏壇ギャラリー 仙台市宮城野区福室4-18-2
仙台高砂店 TEL 022-786-3666
現代仏壇ギャラリー 塩釜市南町5-5-1F
西塩釜サテライト店 TEL 022-365-5556

事前相談サロン
仙台五橋サロン 仙台市青葉区五橋2-8-14
TEL 022-716-5555
仙台高砂サロン 仙台市宮城野区福室4-18-2
TEL 022-786-3666
多賀城サロン 多賀城市町前2-3-16
TEL 022-366-5151
西塩釜サロン 塩釜市南町5-5-1F
TEL 022-365-5556

塩釜本社
〒985-0043 塩釜市袖野田町24-2
TEL 022-365-5555

仙台北社
〒980-0022 仙台市青葉区五橋2-8-14
TEL 022-716-5555

サービスエリア
仙台市全域・塩釜市・多賀城市・東松島市・
宮城郡・黒川郡

創業200年。これからも、地域とともに。

1815年創業
青森・弘前・弘前・弘前・弘前・弘前・弘前・弘前
株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社

ごんきや 検索
http://www.gonkiya.com

楽天 RAKUTEN
日本最大級の通販オンラインショップ
楽天市場にて仏壇・仏具・お線香など販売中
取扱点数2500点以上
お仏壇百貨店
http://www.rakuten.co.jp/gonkiya/

JR仙石線「西塩釜駅」より徒歩3分
ごんきや会館 セレモニア塩釜
塩釜市旭町9-2
TEL:022-364-9118



あの人のことだけ想う場所
セレモニア

大切な方をお送りするその日を、
人生で最も感動的な日に。

大切な方のことだけ想う
その時、その場所。

祈る心を大切に、
ごんきやが真心込めて
お手伝いいたします。