**エンディングノートの書き方・注意点**

○自分だけのエンディングノートです。題名をつけてみてはいかがでしょうか。

○好きなページから書き始めましょう。

○必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。

○何度書き直しても大丈夫。その際は、更新日を記入しましょう。

○定期的に振り返り、状況に応じて修正することをお勧めします。

○ページが足りないときは、コピーして追加してください。

○好きな写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いください。

○家族と相談しながら書いても良いでしょう。

○大切な人以外に見られたくないページは、袋とじにしておくことができます。

○このノートがあることを誰かに伝え、存在を明らかにしておきましょう。



**＊個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。**

**＊エンディングノートには、法的効力はありません。**

**法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。**