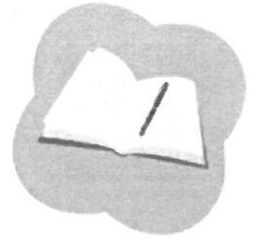


始めてみませんか!?

周りの人や生きている今を大切にするために

## エンディングノート

## 断捨離



### エンディングノートとは

- 将来、自分に万一のことがあった時に備えて、家族やまわりの人に伝えたいことをあらかじめ記入するノートのことです。
- 普段恥ずかしくて言えない感謝の気持ちを伝えることができます。そのメッセージで残されるご家族の悲しみを和らげる効果もあります。

☆遺言書のような「法的効力」はありません。

オススメ!



### ポイント

- ①重要な書類の場所や連絡先や本人しか知らない事などを周りの人に伝える事ができる。
- ②自分に何かが起こった場合の医療介護の希望を伝えることができる。
- ③ご家族に伝えたいメッセージを残す。

### 断捨離とは

物をただ捨てることではありません。

断：いらぬ物が入ってくることを断つ

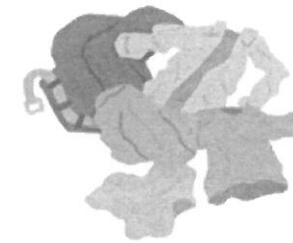
捨：家の中にたまった不要な物を捨てる

離：いろいろな物への執着から離れる

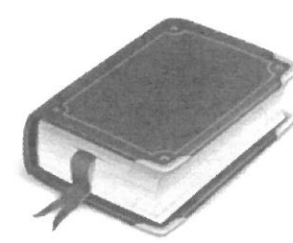
### ポイント

次の順番で整理を始めるのがお勧めです。

①衣類



②本



③書類



④小物（アクセサリー・食器・日用品など）



⑤思い出の品



### 断捨離成功者の体験談!

- ☆住まいにゆとりができた。
- ☆お金が溜まった。
- ☆ストレスが減った。

参考：神戸市：消費生活講座、[これで解決!]断捨離したい!より