

目次

はじめに 2

第1章 終活とは？

そもそも「終活」ってナニ？

終活の現実

終活が必要とされる背景

終活イコール死ぬ準備だけではありません

終活は誰のため？ なのため？

12 16 23 27 31

第2章 終活で陥りがちな失敗

終活が失敗する3つのこと

エンディングノートの落とし穴

「ワン・オペ終活」できますか？

「誰にも迷惑をかけたくない」って実はゴーマンじゃない？

「おたがいさま」の精神をもとう

36

42

48

52

57

第3章 家族と終活

わたしと父の「終活バトル」

親の終活、自分の終活

おひとりさまの終活。ペットの終活

終活を通じて、その先の世代に何を伝えるか

62

69

75

80

貴女にとって「大切な人」のためにできることが終活です

84

第4章 終活の方法

終活って実際はどんなことをするもの？

さまざまナリスクへの備え

情報に踊らされない、惑わさない

死生観を前向きに捉える

終活にゴールはありません

111 107 103 96 88

第5章 終活をすることで開ける未来

自分のところの中を見つめ直す時間をもつ

ネバネバ呪縛から解き放たれよう

終活を通じて見えてくる、本当の想い

「自分らしさ」を取り戻すのが終活

楽しくなければ終活じゃない！

136 131 126 121 116

あとがき

参考文献

144 141