得する街のゼミナール
長岡まちゼミ

終活を考えるブックリスト

※本は貸出中の場合があります。

『本当に役立つ「終活」50 問 50 答』　尾上　正幸／著　翔泳社

流行語大賞にもノミネートされ、今や誰もが知るところとなった「終活」。終わりを人任せにせず、生き生きと暮らす活動とされています。この本では、お葬式のこと、エンディングノートのことなど、気になるポイントを、Ｑ＆Ａ方式でわかりやすく解説します。

『60 歳からしておきたいこと』坂東　眞理子／著　世界文化社

『女性の品格』で知られる著者が、自身の母親や叔母を看取った経験をもとに、「終活」や「老い支度」についての考えを書いています。品格ある老い方とは、どういう生き方なのか。親子の付き合い方や相続など、テーマごとにわかりやすくまとめてあります。

『片づけられない親のための幸せの生前整理』辰巳　渚／著　家の光協会

７０代になる「片づけられない親」を持った子ども世代のために書かれた本。家事セラピストとしても活躍する著者が、捨てるコツや残したものと暮らすコツなどをていねいに解説。親子で整理することは、お互いにとってこれから先の人生を幸せに暮らすことにつながります。

『失敗しないエンディングノートの書き方』石崎 公子／著　武内 優宏／監修

終活ツールとして人気のエンディングノート。エンディングノートを書く行為は、自分を確認し整理することそのものです。しかし、せっかく書いても希望が実現しなかったり、トラブルになったりすることもあります。気持ちを上手に伝えるための方法を紹介します。

『終活のリアル』　ら・し・さ／著　金融財政事情研究会

エンディングノートを書くことは、自分の情報や希望などをほかの人に伝えたり、人生を振り返り今後を考えるきっかけになったりします。この本はエンディングノートを書くにあたって、実際にあった事例が多く紹介されています。役立つ情報やヒントが満載です。

その他にも図書館にはたくさんの本があります。貸出中の本は予約することができます。どうぞご利用ください。

長岡市立中央図書館作成　平成 30 年 1 月