

01	..... 終活のイメージと流れ	P3
02	..... エンディングノートを活用する	P4
03	..... キーパーソンの役割と候補者	P5
04	..... 認知症に備える	P6
05	..... 体が不自由になった場合に備える	P8
06	..... 終末期医療に備える	P9
07	..... 葬儀について準備する	P10
08	..... お墓について準備する	P11
09	..... 死後事務委任契約を準備する	P13
10	..... 遺言書を準備する	P14
11	..... こんな時どうする？よくある質問Q&A	P18

## ごあいさつ

誰も避けて通れない老いと病、そして死。誰にもいつか訪れるその時に備えて、あなたの終活についてきちんと考え、事前にしっかりと準備しておきたいもの。でも、何も対策をとらないままにその時がやってきて、周りに大変な迷惑をかけてしまう、そんな方が多いのも実情です。そんなことにならないために、このハンドブックでは、あなたが終活で準備しておくべきことをわかりやすく解説。いざという時に困らないようにしっかりと準備しておくことで、周りに迷惑をかけずに済み、そして何よりあなた自身の安心に繋がります。

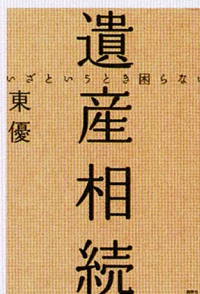
当事務所では、終活支援を通じて、あなたの安心に繋がるお手伝いをさせていただきます。また、当事務所では「優しさと思いやり」をモットーとし、お客様の気持ちに寄り添う対応を何より大切に、業務を行っております。終活についてお困りの際は、どうぞ当事務所までお気軽にお尋ねくださいませ。



優オフィスグループ 代表 行政書士 東 優

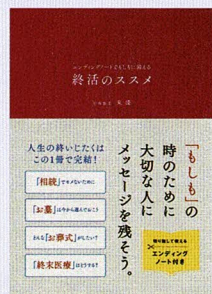
## 著書・監修書のご紹介

いざというとき困らない  
遺産相続



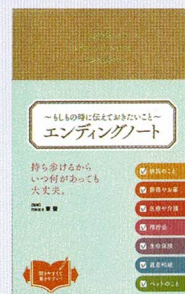
発行：西東社  
東 優 著

エンディングノートでもしにも備える  
終活のススメ



発行：リベラル社  
東 優 著

もしものときに伝えておきたい  
エンディングノート



発行：リベラル社  
東 優 監修

親が元気なうちに  
知っておきたい50のこと



発行：ナツメ社  
東 優 監修