

# 終活のブックリスト

## 1人暮らしの「終活」実践編

※資料は貸出中の場合があります

### 『本当に役立つ「終活」50問50答—今から備えれば家族も自分も安心—』

尾上正幸著 翔泳社 2015年1月刊

「エンディングノート」, 「自分史」, 「お葬式」。“終活”という言葉について、後ろ向きなイメージを持っていませんか? 必要だとわかっていても動けていない人へ、一緒にやりましょうというメッセージが伝わってくる一冊です。

### 『精神科医が教える自分らしく生きる「老後の終活術」』

保坂隆著 PHP研究所 2016年2月刊

終活を考えることで、残りの日々をどう生きていけばいいか見つめ直す「生き活」という課題にも直面します。精神科医ならではの視点から、新しい人生を発見できるようなあれこれが提案されています。

### 『おひとりさまの「法律」と「お金」』

中澤まゆみ著 小西輝子法律監修 WAVE出版 2013年12月刊

おひとりさまの終活にはおひとりさまならではの工夫が必要です。本書では、おひとりさまとなった時から終活に向けてのおひとりさま向けの「法律」と「お金」の情報が掲載されています。終活本と合わせて参考にしたい資料です。

### 『ひとり終活—不安が消える万全の備え—』小谷みどり著 小学館 2016年4月刊

不安を安心に変え、ひとりの時間を謳歌するための援助となる1冊。自分の意思をだれに託すか、お墓は誰とどこに入るのか等、ひとりだからこそその終活テクニックが丁寧に解説されています。一方で、人は一人では死ねない、終活は結縁活動だということも主張されています。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください!

