

終活のブックリスト

知って得する「終活」実践編

※資料は貸出中の場合があります。

『旅立ちのデザイン帖—あなたらしい“終活”のガイドブック—』

ライフデザインセンター編著 亜紀書房 2016年9月刊

「生」「老」「病」「死」の4つの章で構成されていて、老後の住まい、終末期医療で受けたい治療、葬儀など基本的な項目について知ることができます。

巻末には、「困ったときの連絡先・お問い合わせ先一覧」が掲載されています。

『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。

『「終活」バイブル—親子で考える葬儀と墓—』

奥山晶子著 中央公論新社 2013年8月刊（中公新書ラクレ）

第1章の始めでは、生前整理や病院探し、尊厳死の意思表示など、9つの「終活」の活動内容を簡単に紹介されているので、必要な項目を知ることができます。また、お葬式やお墓の準備、エンディングノートの書き方などが章ごとに記述されています。

『精神科医が教える人生をもっと楽しむ「老後の学び術」』

保坂隆著 PHP 研究所 2016年8月刊（PHP 文庫）

定年を迎えた方、子育てが終わった方など、自分の時間を持てるようになった人に向けて、精神科医として働きながら大学院を卒業した経験を持つ著者が、“学ぶ”を通じてシニア期を楽しむ方法を紹介しています。生き生きと生活するのヒントが得られるかもしれません。

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！



調布市立図書館公式
キャラクター じろ