

# 終活5項目チェックシート

2025年12月版

「全部できなくてOK」“今の自分を知る”ための5項目チェックシートです。

終活で大切な「今の自分を知ること・現在地の確認」をしてみましょう！

## 1. 連絡先・緊急時の情報は整理できている？

- 緊急連絡先は誰か決まっていますか？（はい　いいえ）
- 家族・親しい人の連絡先、すぐ出せますか？（はい　いいえ）
- 病院・かかりつけ医の情報はわかりますか？（はい　いいえ）

👉 スマホ・紙、どちらでもOKです。すぐ見つかる場所にあるかがポイント！ただし、スマホの場合は、パスコードをわかるようにすることもお忘れなく！

## 2. お金の入り口・出口は把握できている？

- 銀行口座はいくつありますか？（　　口座）
- クレジットカード、使っていないものはありませんか？（ある　ない）
- サブスク(毎月引き落とし)把握していますか？（はい　いいえ）

👉 「思い出す」だけでも立派な終活です。が、この際使っていないクレジットカードを1枚、サブスクを1つ、解約してみませんか？

## 3. スマホ・デジタル情報は大丈夫？

- スマホのロック解除方法、誰かに伝えていますか？（はい　いいえ）
- ID・パスワード、どこかに控えていますか？（はい　いいえ）
- 写真・連絡先・大事なデータ、整理できていますか？（はい　いいえ）

👉 “家族のスマホが開けなくて苦労しました”という声、本当に多いです！

#### 📷 4. 大切なもの・想いは伝わる？

- これだけは知っておいてほしい、ということは？ ( )
- 延命・介護・最期について、話したことはありますか？ (ある ない)
- 言葉にしなくとも「残したい想い」はありますか？ (ある ない)

👉 書けなくてもOK。考えたことが第一歩！

#### ❤️ 5.「これから」をどう生きたいか考えた？

- 来年やってみたいことは？ ( )
- 手放したいこと、減らしたいことは？ ( )
- 「今の生活、ちょっと変えたいな」と思うことは？ ( )

👉 終活＝終わりではなく、そこからスタートする準備です！

#### 🌱 チェックできなかった人へ

年末年始は、「気づく」だけで十分です。  
書き切れなかつた方、整理が進まなかつたけど気になるなあ…  
そんな方にはこちら！



👉 入れるだけ終活／デジタル終活講座で一緒に進めていきましょう。 2026年講座案内

一緒に整理のコツや、実際の進め方を学んでみませんか？👉