

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すか？ （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）
- 言葉にしなくても「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。
書き切れなかった方、整理が進まなかっ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／デジタル終活講座と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？ 👉