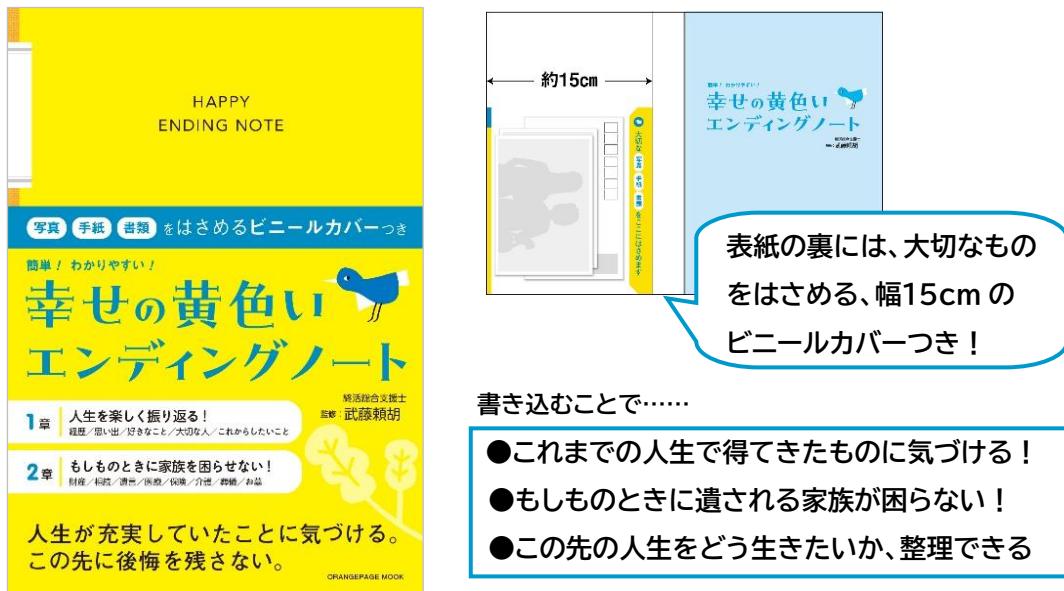


終活のお供に。写真や手紙をはさめる便利なビニールカバーフォルダ  
『幸せの黄色いエンディングノート』11/6刊行  
人生を楽しく振り返りながら、もしもに備える

株式会社オレンジページ（東京都港区）は、終活総合支援士・武藤頼胡氏監修の『幸せの黄色いエンディングノート』を、11月6日に発売しました。本書は、「これまでの幸せを実感し、この先の不安を解消できる一冊」として、遺される家族への愛情を持って、自分の人生を前向きに締めくくる「終活」をサポートします。写真や手紙、書類などをはさめるビニールカバーフォルダで、自分にとっても家族にとっても大切なものをまとめておくことができる、みんながハッピーになれるノートです。



『幸せの黄色いエンディングノート』(帯あり)

自分の情報や思い出を書き込むことで、記録としてだけでなく人生の振り返りにも  
「終活はまだ先」とついつい考えがちですが、いつ何が起こるかはだれにも予測できません。心身ともに健康なうちに、自分についてのさまざまな情報や思い出をまとめ、さらに介護や医療、相続、葬儀への考えを整理しておくことで、この先の不安や気がかりがなくなり、心がすっきり軽くなります。また、情報や思い出をまとめることは、自分の人生を振り返ること、そして人生で得られた大切なことに気づける、またとない機会にもなります。本書は、「これから的人生を悔いなく生きるためにの準備」として、気力・体力・判断力があるうちに、書けるところから自分のペースで進められるよう設計された特別な一冊です。

## ■本書の内容

はじめに／理想の人生が叶う！ 幸せの黄色いエンディングノート／エンディングノート 8 つの「心得」

### 第1章 人生を楽しく振り返る！

[私の基本情報] 携帯電話・スマホ・パソコン・SNS／私の性格・好きなこと・大切なもの 他

[人生と思い出] 人生と思い出／思い出の場所／これから行きたい所・やりたいこと

[連絡先・メッセージ] 大切な人の連絡先／大切な人へのメッセージ

<b>私の基本情報</b> 記入日 現住所や連絡先、保険証など公的な書類の情報、学歴、職歴をまとめてます 本籍地はさまざまな手続きに必要な情報。職歴は年金の書類確認に必要	<b>人生と思い出</b> 記入日 ～大人になってから～ エピソード／うれしかったこと／お世話をなった人について書きましょう。 この思い出 の思い出 この頃好きだったものなど	<b>これから行きたい所・やりたいこと</b> 記入日 年 月 日 人生を楽しく振り返ることで、この先やりたいことも見えてきたのでは。 小さな目標でも、大きな夢でも自由に書いて達成をめざし、輝きのある人生を！ 例)毎日1歩以上歩く、旅行で47都道府県を制覇する、孫が成人したらお酒を飲み交わす、 ゴルフのスコア〇以下をめざす、〇〇語を学ぶなど。
--	---	---

### 第2章 もしものときに家族を困らせない！

[財産について] 保険／負債／年金／クレジットカード・電子マネー／ペット 他

[医療・介護について] 私の医療情報／医療・介護について／治療方針・終末期医療について 他

[葬儀・お墓について] 葬儀について／お墓について／供養・法要について 他

[相続・遺言について] 遺言について／法定相続人について／自筆証書遺言 他

### 切り取り式 緊急時対策メモ

<b>私の財産</b> 記入日 相続をふまえて全財産の洗い出しを。預約金はよく使う口座から貯蓄口座や金融機関名が書ききれない場合は、事前にコピーをとめて貼り付けてください。 ★預貯金※預貯金の保護はP7参照 請考欄には通常保管場所・用途などを記入して下さい	<b>私の医療情報</b> 記入日 年 月 健康状態やかかりつけ医についてまとめておきましょう。 服用している薬やかかったことのある病気について記入しておくと、緊急時に役立ちます。	<b>葬儀について</b> 記入日 年 月 日 「もしもの」の備えとして、元気なうちに希望を書いておきましょう。 自分の希望だけでなく、家族のごとも考えて、実行しやすいものに。 ★葬儀会社
---	---	--

### 監修者／武藤頼胡(むとう よりこ)

終活総合支援士。リンテアライン株式会社代表。一般社団法人 100 年時代支援機構終活研究会上席研究員。「終活」という考え方を普及すべく、テレビ、新聞、雑誌などメディアへの出演や掲載多数、全国の自治体などでセミナー講師を担い、その人個人に適した「終活」を提案している。著書に『100 歳まで困らない「お金」整理ノート』(主婦と生活社)など。 リンテアライン株式会社 <https://rintealign.com>

### 『幸せの黄色いエンディングノート』 監修／終活総合支援士・武藤頼胡

2025 年 11 月 6 日(木)刊行 定価 1,210 円(税込)

B5 判、アジロ綴じ、84 ページ <https://www.orangepage.net/books/1983>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部 広報担当: 鈴木 press@orangepage.co.jp

【2/2】