

わたしの人生計画帳

泉区エンディングノート



泉区マスコットキャラクターいっずん





はじめに

最近は変化も早く自分の周りにいる人々とゆっくり向かい合って自分の気持ちを伝える機会を持たないまま、歳を重ねてしまうことが多くなってきました。

そこで大切な自分自身のこれから先のことについて日頃から整理しておいてはいかがですか。家族や周りの方々もあなたの気持ちを聞いておきたいと思っているはずです。

「わたしの人生計画帳」は今のあなたの考えや思いを書き留めておくものです。「わたしの人生計画帳」を記入していく過程で家族や周りのかたがたと話しをされればそれもまた今後にかかれていくのではないのでしょうか。

自分らしくいられるように「わたしの人生計画帳」をご利用いただければ幸いです。

この人生計画帳は平成17年に初版を発行し、泉区地域包括支援センター所属の社会福祉士、泉区福祉保健センターにより改訂を重ねています。

記 入 日	年	月	日
変 更 日	年	月	日



泉区エンディングノート ご利用にあたり



遺言書とエンディングノートは似ているようで、異なります。

エンディングノートには法的効力はありません。

財産についてなど法的効力が必要な場合は遺言書が必要です。

遺言書とエンディングノートはセットにしておくことをお奨めします。

エンディングノートは書いたことを周囲の人に伝えることも大切です。

記入するときのポイント



書き方に決まりはありません。

書きたい箇所から始めてください。

エンディングノートは、自分以外の人でも読むものです。

他の人（託する人）が読んで理解できるような文字、

表現でご記入ください。

泉区エンディングノートをご自身の為にご活用ください。

これまでの人生で印象に残っていること

[]

これから取り組んでみたいこと

[]

3. 好きなこと

趣味・特技

()

好きな食べ物

()

好きな花

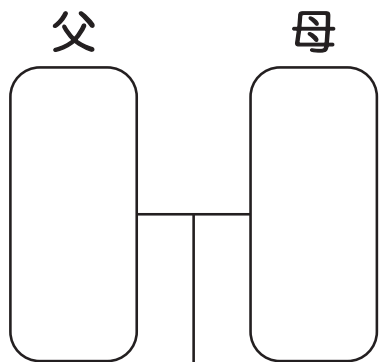
()

好きな言葉・座右の銘

()

わたしの家系図

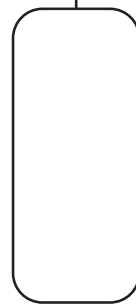
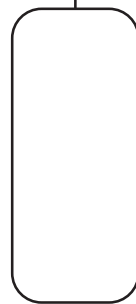
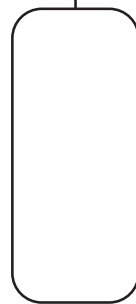
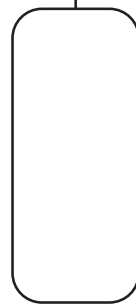
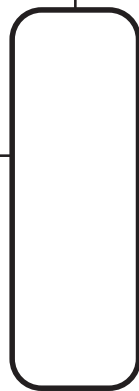
枠では表せないことについて、
自由記載欄にご記入ください。



わたしの兄弟・姉妹

わたしの配偶者

わたし



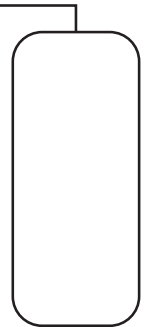
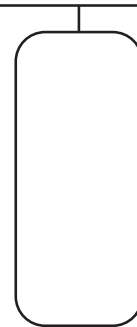
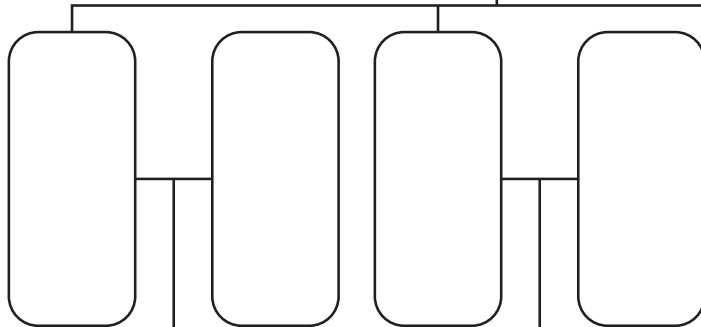
わたしの配偶者の
親族について



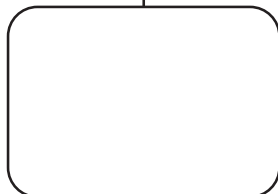
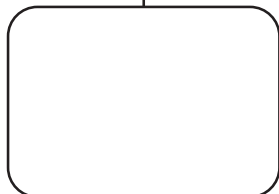
兄弟・姉妹・その配偶者
または甥や姪について



わたしの子ども



孫



わたしの子ども・孫・ひ孫について



わたしの家族や大切な友人・知人の連絡先

緊急時の連絡先にはチェックを入れましょう

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

わたしのペット

ペット (種類)	名前	年齢	留意点	自分の代わりに お世話を頼める人 (名前・連絡先)
かかりつけ動物病院 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 病院名 連絡先				
ペット保険の加入 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 保険会社名 連絡先				

わたしの大切なもの

悪用されないために

通帳や銀行印の保管場所や
暗証番号は書かない方が
良いです。



1. 銀行と資産のこと

金融機関名	支店	口座番号

有価証券	証券会社名

土地・家屋の所在地	所有者

2. 年金・健康保険・生命保険のこと

年金名・健康保険名・生命保険名 等	証書番号

その他の資産

[]

3.大切にしているもの

対象のもの ()
保管場所 ()
どのようにしてもらいたいか

[]

対象のもの ()
保管場所 ()
どのようにしてもらいたいか

[]

だれかに伝えておきたいこと

() さんへ

() さんへ



医療について

1. かかりつけ医

病院名 _____ 科 _____ 先生 _____

住所 _____ 電話 _____

病院名 _____ 科 _____ 先生 _____

住所 _____ 電話 _____

病院名 _____ 科 _____ 先生 _____

住所 _____ 電話 _____

2. 病気になった時、病名や余命の告知を希望しますか

- 希望する
- 希望しない
- 病名は聞いておきたいが、余命は聞きたくない
- 家族の判断に任せる

*法的な制約はありません。ご自身の希望としてご記入ください。

3. 延命治療を希望しますか

- 延命治療を希望する
- 苦痛を緩和する治療だけして、延命治療はしないでほしい
- 延命治療は希望しない
- 家族の判断に任せる

*法的な制約はありません。ご自身の希望としてご記入ください。

介護が必要になったとき

1. 困ったときに頼れる人・相談できる人がいらっしゃる場合はお書き下さい

氏名 _____ (続柄 _____) 電話 _____

氏名 _____ (続柄 _____) 電話 _____

氏名 _____ (続柄 _____) 電話 _____

2. 判断能力がなくなり、お金の管理が難しくなったとき、誰に管理を依頼したいですか

配偶者 氏名 _____ 電話 _____

子ども 氏名 _____ 電話 _____

専門家

その他 (_____)

3. 介護が必要になったとき、どこで介護を受けたいですか

できるだけ自宅で生活したい

子どもの家で生活したい

病院・施設に入りたい

その他 (_____)



葬儀・お墓について

1. 葬儀はどのような形で行いたいですか

- 豪華・盛大に
- 一般的に
- できるだけ質素に
- 親族だけでしめやかに
- 家族・親族等に任せたい
- 葬儀はしなくてよい
- 費用の希望（あれば具体的に 万円）
- その他（ ）

2. 葬儀はどこで行いたいですか

- 希望する寺院・教会・斎場など
名称 _____ 電話 _____
生前予約や会員（互助会等）の有無（あり・なし）
- 自宅
- 特に希望はなく家族・親族等に任せたい
- その他（ ）

3. 喪主をお願いしたい人がいらっしゃる場合はお書き下さい

氏名 _____（続柄 _____）電話 _____

MEMO

お気に入りのわたしの写真



困ったときの相談先

どんな相談でも

横浜市泉区福祉保健センター（高齢・障害支援課）
〒245-0024 泉区和泉中央北5-1-1 電話 **800-2434**

身近な相談は

地域包括支援センター（地域ケアプラザ）

上飯田地域包括支援センター	電話 802-8200
下和泉地域包括支援センター	電話 802-9920
踊場地域包括支援センター	電話 801-2922
いずみ中央地域包括支援センター	電話 805-1792
新橋地域包括支援センター	電話 810-3261
いずみ野地域包括支援センター	電話 800-0322
岡津地域包括支援センター	電話 812-0801

お金や証書の
管理が
不安なときは

泉区社会福祉協議会 あんしんセンター

〒245-0023 泉区和泉中央南5-4-13 電話 **802-2295**

悪質な
訪問販売に
あったときは

横浜市消費生活総合センター

〒233-0002 港南区上大岡西1-6-1 電話 **845-6666**

犯罪被害等に
あったら

泉警察署

〒245-0016 泉区和泉町5867-26 電話 **805-0110**

遺言等を
公正証書に
するには

公証役場

①博物館前本町(中区本町)	電話 212-2033
②横浜駅西口(西区北幸)	電話 311-6907
③関内大通り(中区羽衣町)	電話 261-2623
④尾上町(中区尾上町)	電話 212-3609
⑤みなとみらい(中区太田町)	電話 662-6585
⑥鶴見(鶴見区鶴見中央)	電話 521-3410
⑦上大岡(港南区上大岡西)	電話 844-1102

成年後見制度の
申立ては

横浜家庭裁判所 後見係（横浜市の場合）電話 **681-4181**

【主な成年後見人等の候補者の紹介】

① 弁護士：神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり	電話 211-7720
② 司法書士：リーガルサポートかながわ	電話 640-4345
③ 社会福祉士：ぱあとなあ神奈川 相談受付時間 火・木の午後2～5時	電話 314-5500
④ 行政書士：コスモス成年後見サポートセンター 相談受付時間 平日の午後1～4時	電話 222-8628

わたしの人生計画帳

平成17年11月発行（令和元年12月改訂）

発行：横浜市泉区福祉保健センター（高齢・障害支援課）

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北5-1-1 TEL 045-800-2434 FAX 045-800-2513