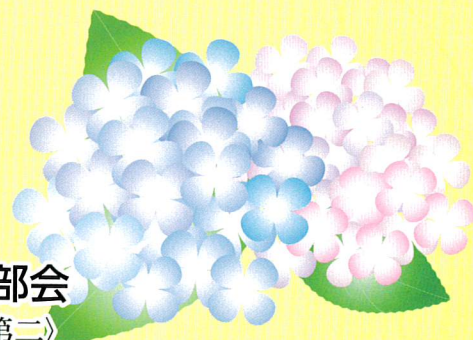
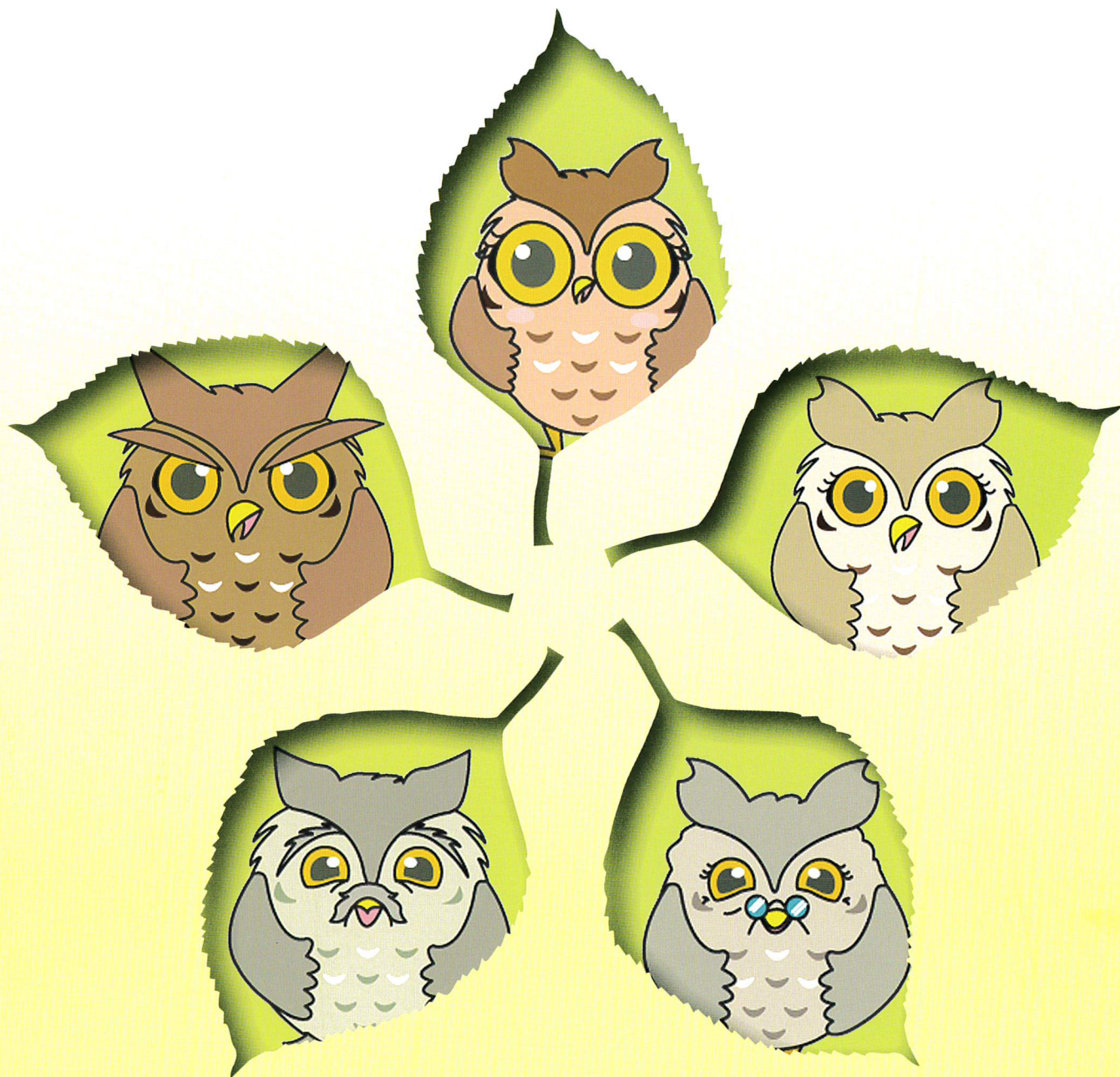


# 未来の私へ そして家族へ

～瀬谷区版エンディングノート～



地域包括支援センター社会福祉士部会

〈二ツ橋 阿久和 中屋敷 下瀬谷 二ツ橋第二〉

瀬谷区社会福祉協議会／瀬谷区高齢・障害支援課





# はじめに

人生という道のり、  
ひとりひとり違う道を歩んでいます。  
生を受け、死を迎えるまでのその道のりを  
ノートに綴ることで、  
家族や友人に  
思いを伝えることが出来る……

それが、「エンディングノート」です。

書き留めておくことが、自分のためになり

また、家族や友人のためになる、

そんな「思いの丈」を

このノートに自由に綴ってみてください。

好きなところ、書きやすいところからはじめてください。

# 瀬谷区版エンディングノート ご利用にあたり

## 記入する時のポイント

①エンディングノートは、自分以外の人も読むものなので、他の人（ノートを託す人）が読んでも理解できるような字、表現でご記入ください。

※専門用語で記入すると伝わらない場合もあります

②周りが揉めないようにご配慮ください。

※遺言書の有無など場合によってはトラブル原因になるものもあります。

**エンディングノートに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をセットにしておくことをお奨めします！

③想いの“理由”もご記入ください。

※エンディングノートは選択してチェックする方法が多いですが、

“何を選ぶかよりも選んだ理由”が大切です。

「こんな想いで選びました」ということを自由記入欄や空いている場所にご記入ください。



## 状況によっては書かない方がよい事もあります

①通帳、銀行印の保管場所や暗証番号

※誰でも出金できる状態にするのは危険です

②クレジットカードの詳細

※クレジットカードの番号と有効期間があれば、インターネットで買い物ができます。

**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。**

③了解を得ていない個人氏名

※名前を記入する欄もありますが、お名前を書いた方には

事前に「○○欄に名前を書きます」「書いても良いか？」

などご確認ください。了解なく記入すると後から「そんなこと聞いていないよ」というトラブルの原因になります。



# 目次

1. はじめに	1
2. 目次	3
3. わたしのこと	4
4. 介護が必要になったとき	6
5. 医療・終末期について	8
6. 葬儀・お墓について	10
7. わたしの大切なもの ～資産・相続～	12
8. メッセージ	14
9. おわりに	16
10. 問合せ先一覧	裏表紙

# わたしのこと

これまでの人生を思い浮かべて、  
まずは書けるところから書いていきましょう。

ふりがな  
名前

旧姓

生年月日

年

月

日 生まれ

血液型

型

住所

## わたしの歩いた道のり

学歴・職歴

年

歳頃

卒

年

歳頃

年

歳頃

年

歳頃

年

歳頃

年

歳頃

生活歴(ライフイベント・結婚・同居人・死別など)

※上記では書ききれなかったことをお書きください  
(記憶の中で記載したいこと等)

---

趣味・特技

---

好きな食べ物・花・音楽等

---

わたしの宝物

---

小さい頃の夢

---

これまでの人生で印象に残っていること

---

※その他、書き残しておきたい思い出や大切なものがあればお書きください

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 介護が必要になったとき

自らの意思を伝えにくい身体状態になった時に備え、  
誰にどんなサポートをしてほしいかを書いておきましょう。

## 1 介護が必要になった時、誰に介護してほしいですか

- 配偶者
- こども
- 親 族 (                                  ) さん
- プロのヘルパーや介護サービスを利用したい
- 家族の判断に任せる

※お願いしたい施設や介護サービスが決まっている場合

名 称

---

住 所

---

連 絡 先 (                  —                  —                  )

---

## 2 介護してもらいたい場所

- 可能な限り自宅で
- 病院・施設
- 家族の判断に任せる

※お願いしたい病院や施設がある場合

名 称

---

住 所

---

連 絡 先 (                  —                  —                  )

---



### 3 介護が必要になった場合、資産管理を誰にお願いしたいですか

- 配偶者
- こども ( ) さん
- 親 族 ( ) さん
- 家族の判断に任せる

### 4 介護のための費用 (12ページ わたしの大切なもの ~資産・相続~ 参照)

- わたしの預貯金を使ってほしい
- 保険会社に参加している \_\_\_\_\_ 保険会社
- 収入の範囲内でお願いしたい
- 用意していない

◇ その他、記しておきたいこと ◇

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# 医療・終末期について

突然の事故や病気、認知症などで、いざという時に自分の意思を表せないことがあります。もしもの時にどうしたいか、意思表示をしておくことは自分のためにも家族のためにも大切です。あなたの思いを書いておきましょう。

## 1 病気になった時、病名や余命の告知を希望しますか (緩和ケアを含む)

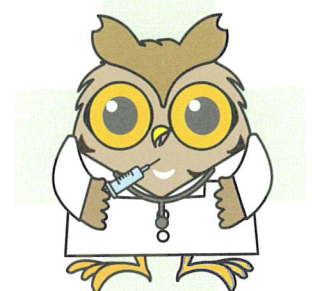
- 希望する
- 希望しない
- 病名は聞いておきたいが、余命は聞きたくない

## 2 延命措置を希望しますか (緩和ケアを含む)

- 希望する
- 希望しない
- 家族の判断に任せる
- 緩和ケア (登録している病院 )

## 3 最期をむかえたい場所

- 自宅
- 病院
- 施設
- その他 ( )



#### 4 自分で意思表示できない場合、代わりに判断してほしい人

配偶者

こども

親 族 ( )

その他 ( )

#### 5 臓器提供・献体を希望しますか

臓器提供意思表示カードを  持っている  持っていない

献体登録を  している  していない

保管場所

---

◇ その他、記しておきたいこと気になること ◇

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 葬儀・お墓について

最期のお別れとなる葬儀は、あなたにも家族にとっても大切な儀式です。少しずつでも自分の思いを書いておきましょう。

## 1 葬儀はどのような形で行いたいですか

- できるだけ豪華・盛大に
- できるだけ質素に
- 親族でしめやかに
- 特に希望はなく家族に任せたい
- 葬儀はしなくてよい
- その他（具体的に： \_\_\_\_\_ )

## 2 葬儀はどこで行いたいですか

- 自宅で
- 希望する寺院・教会・会場でお願いしたい  
名称 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_
- 特に希望はなく、親族の判断で適切な寺院・教会・会場で
- その他（具体的に： \_\_\_\_\_ )

## 3 遺影はどうしますか

- 遺影にしてほしい写真がある  
保管場所 \_\_\_\_\_  
写真の内容 \_\_\_\_\_
- 特に希望はなく、家族に任せたい



#### 4 亡くなったことを伝えたい人 (名前・連絡先)

名前 住所・☎

---

名前 住所・☎

---

名前 住所・☎

---

名前 住所・☎

---

名前 住所・☎

---

名前 住所・☎

---

名前 住所・☎

---

名前 住所・☎

---

※連絡先は別保管している  いる  いない

連絡先手帳  携帯・スマートフォン  ( ) を見てください

#### 5 お棺に入れてほしいものや葬儀で飾ってほしいものはありますか

ある

---

特に希望はなく、家族に任せたい

#### 6 お墓について

先祖代々のお墓に納骨してほしい

生前に用意したお墓に納骨してほしい

お墓を購入して納骨してほしい

特に希望はなく家族に任せたい

その他 (  植木葬  散骨  \_\_\_\_\_ )

※具体的に記しておきたいこと

---

---

# わたしの大切なもの ～資産・相続～

自分の財産状況について整理しておくことは大切です。今どのような資産を所有しているか確認してみましょう。また資産だけでなく、大切にしているもの（アクセサリー、服、ペットなど）について、引き継いでもらいたいものがあれば書いておきましょう。

## 1 預貯金 ( 有 無 ) ※ネットバンキングの口座も記入

金融機関名	支店名	種別	口座番号

## 2 年金 ( 有 無 )

年金種類	年金番号	金額	振込金融機関

## 3 生命保険・各種保険等 ( 有 無 )

保険会社名	種類	証券番号	連絡先

## 4 不動産 ( 有 無 )

種類 (家屋・土地)	住所	現況・使用状況等
家屋 ・ 土地		
家屋 ・ 土地		

## 5 有価証券 ～株・投資信託等～ ( 有 無 )

証券会社名	種類	証券番号	連絡先

## 6 クレジットカード ( 有 無 )

カード名	連絡先 (TEL)

7 負債 ( 有  無  )

支払先・返済先	負債残高	返済予定等	備考

8 日頃大切にしているもの ( 有  無  ) 例：アクセサリー・服・ペット等

対象となるもの	どのようにしてほしいか	メモ

9 自分の死後 (自分で判断が出来なくなった時) 誰かに託したいもの  
( 有  無  )

対象となるもの	どのようにしてほしいか	メモ

10 遺言書について ( 有  無  )

公正証書

自筆 保管場所 \_\_\_\_\_

◇ その他 処分して欲しい物

.....

.....

.....

.....



# メッセージ

文章は会話と違い、受け手が何度も読み返すことができます。  
面と向かっては気恥ずかしくて言えないこと、そんな想いを大切な方に届けましょう。

さんへ

連絡先

さんへ

連絡先

さんへ

連絡先





# おわりに

## ご記入おつかれさまでした

- これからの人生を「考える・書き留める・語り合う」きっかけになれば幸いです。
- お誕生日やお正月などの節目に見直しましょう。  
またご家族のみなさんと話し合う機会にしてみてください。
- いつでも書き直しができます。更新したら日付を記入しましょう。
- ご自分で大事にお持ちください。エンディングノートの保管場所はいざという時にわかるようにしておいてください。
- エンディングノートには法的な拘束力がありません。  
法的効力を持たせるためには別の手続き（遺言書の作成等）が必要となりますのでご注意ください。

作成日                      年              月              日

---

更新日                      年              月              日              (              ページ)

---

更新日                      年              月              日              (              ページ)

---

更新日                      年              月              日              (              ページ)

---

代 筆 (聞き取り者)

---

## こんなときの、主な相談窓口



体力の低下が気になる  
健康寿命を延ばしたい  
認知症予防がしたい



お近くの 地域包括支援センター

地域で行われている  
「サロン」に行ってみたい



瀬谷区社会福祉協議会 または  
お近くの 地域ケアプラザ

ボランティアに関心がある  
ボランティアをやってみたい



瀬谷区社会福祉協議会  
(ボランティアセンター)

介護の相談をしたい  
介護保険の申請がしたい



お近くの 地域包括支援センター

金銭管理が不安  
(契約能力がある場合)



瀬谷区社会福祉協議会  
(あんしんセンター)

自己選択・自己決定  
自分の権利を守る!ことが  
難しくなったら・・・



お近くの 地域包括支援センター

権利を侵害されている  
これは虐待ではないか



お近くの 地域包括支援センター  
または  
瀬谷区役所高齢・障害支援課

各機関の詳しい連絡先は、  
エンディングノートの  
裏表紙に載っています!





## 問合せ先一覧

瀬谷区版エンディングノートについてのご質問、ご感想は下記の機関にお寄せください。

相談機関名	連絡先	担当区域
二ツ橋地域包括支援センター 二ツ橋町 83-4	Tel.361-9807 Fax.361-9868	三ツ境・宮沢 二ツ橋町(相鉄本線南側)
阿久和地域包括支援センター 阿久和南 2-9-2	Tel.365-9892 Fax.365-9894	阿久和東・阿久和西 阿久和南
中屋敷地域包括支援センター 中屋敷 2-18-6	Tel.303-8100 Fax.303-8111	中屋敷・本郷・竹村町 上瀬谷町・目黒町・北町 卸本町・五貫目町・瀬谷町 中央・瀬谷 4 丁目
下瀬谷地域包括支援センター 下瀬谷 2-44-6	Tel.304-1291 Fax.304-1259	南台・南瀬谷・下瀬谷 橋戸・北新 瀬谷 5～6 丁目
二ツ橋第二地域包括支援センター 二ツ橋町 469	Tel.360-7855 Fax.360-6800	東野・東野台・相沢 二ツ橋町(相鉄本線北側) 瀬谷 1～3 丁目
瀬谷区社会福祉協議会 二ツ橋町 469	Tel.361-2117 Fax.361-2328	全 域
瀬谷区高齢・障害支援課 二ツ橋町 190	Tel.367-5716 Fax.364-2346	全 域

### 未来の私へ そして家族へ ～瀬谷区版エンディングノート～

瀬谷区高齢期あんしん事業(権利擁護事業・虐待防止事業)

発行日：平成 31 年 2 月

発行元：瀬谷福祉保健センター 高齢・障害支援課  
〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町190

Tel:045-367-5716 Fax:045-364-2346



瀬谷区マスコットキャラクター セヤまる