

瀬谷区版エンディングノートと共に

瀬谷区版

エンディングノート

ガイドブック



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

このガイドブックは、エンディングノートをより書き進めやすくするために、用語解説や記入のポイントをもとめたものです。

これからの暮らしのヒントになる情報も入っていますので、エンディングノートを書き始める時、記入に迷った時に活用してください。

瀬谷区のエンディングノートは、「未来の私へ そして家族へ」と書いてあるように、これからの暮らしを考えるノートになっています。

書けるところから気軽に書き進めてみましょう。



せやまるファミリー



エンディングノート活用のポイント



～大切な3つの「か」～

「**かん**がえる・**か**きとめる・**か**たりあう」ことが大切です。

道を聞かれた時を想像してみましょう。言葉だけで説明をするのは難しいと思います。その時に、紙とペンがあれば地図を描いて説明することができます。

このノートも同じです。まずは自分が考えていることを書き留めてみましょう。

書き留めた内容は、ぜひ家族や友人と語り合ってください。

また、書き留めた内容は変わっていくことも考えられます。誕生日等の節目を機会に見直し、「今の気持ち」を書いておきましょう。

目次

はじめに	1
活用のポイント、目次	2
わたしのこと	3
介護が必要になったとき	5
医療・終末期について	7
葬儀・お墓について	9
わたしの大切なもの～資産・相続～	11
メッセージ おわりに	17
問合せ先一覧	裏表紙

どの様に暮らしてきたか振り返る
～人生の棚卸し～

自分が大切にしてきたこと、好きなことを振り返る機会にしてみてください。
自分が書き記しておきたいことを書いてみてください。

瀬谷花子さんの場合

子育て・介護も一段落。
これからどの様に過ごそうかしら。
今だったら何かができるかな？

地域
ケアプラザに
聞いてみよう

元気づくりステーション※等で体操やウォーキングはいかがでしょう。

近所のサロンで同じ趣味や年代の方が多くですよ。

※元気づくりステーションとは身近な場所で仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組むグループ活動です。

身体も元気！
仲間もできて
楽しみが増えました！

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 せや はなこ
名 前 瀬谷 花子 旧姓 戸塚

生年月日 昭和24年 10月 1日 生まれ 血液型 A型

住 所 瀬谷区ニツ橋町〇〇〇

わたしの歩いた道のり

学 歴・職 歴

昭和39年	15歳頃	はなまる中学校	卒
昭和42年	18歳頃	せやまる高校	卒業
昭和42年	18歳頃	瀬谷商店	入社
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)

25歳	瀬谷 太郎と結婚	50歳	父が脳梗塞で入院。介護が始まる。
27歳	長男 せやまる 誕生		
30歳	長女 このは 誕生		

※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)
長男は幼稚園に行くまではよく風邪をひく身体が弱い子だった。
小学生では毎日半袖で過ごす少年になった！
長女はおてんば娘で追いかけることに精一杯だった。今やおしゃれな今時風の女の子になったことが驚き。長女と行くランチが楽しみ。
父が急に倒れた時には驚いた。そこから急に介護…。頑固な父は周りに頼ることが苦手だったため、大変だった。ケアプラザ・ケアマネジャーに感謝！

これからのことも考える
～ライフプランニング～

これまでの人生や好きなもの・宝物を思い出したら、これからやりたいことも書いてみましょう。



趣味・特技

登山。音楽を聴くこと。映画を見ること。
料理。プランターで花や野菜を育てる

好きな食べ物・花・音楽等

シュークリーム (近所の洋菓子店〇〇が一番好き)、餃子、蕎麦
あじさい、チューリップ、コスモス

わたしの宝物

今まで購入したCD

小さい頃の夢

ケーキ屋さん

これまでの人生で印象に残っていること

長男が無事に就職できたこと。初任給で夕食を食べに行ったこと。

※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
近所の公園でも近所の友達と花を育て始めた。
友人と一緒に瀬谷の逸品の食べ歩きをすることも楽しい。
健康維持のために、ウォーキングを始めたい。
地域ケアプラザでやっているコーラスにも参加してみたい。

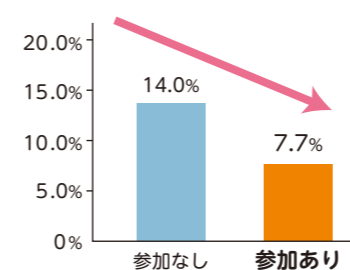
人とのつながりは元気で暮らす 秘訣！

趣味の活動やボランティア活動など、人とつながる地域活動(町内会、自治会、老人クラブ等)は、高齢者の健康にもよい影響を与えることが近年の研究で分かっています。

みなさんも人とつながる地域活動を始めませんか？

サロン参加者は要支援・要介護認定を受ける割合が低い

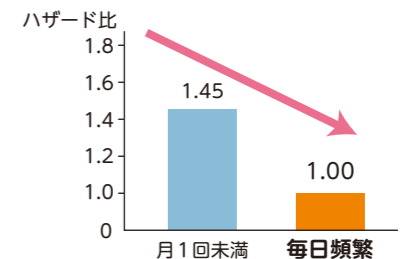
サロン参加者と非参加者の要介護認定率の比較



※愛知県武豊町で、2007年5月から活動を開始した「憩いのサロン」において、参加者の状況を2012年3月まで追加調査。3回以上参加した人のみを「参加あり」とし、0～2回の参加者は「参加なし」に分類した結果

他者と交流している人は認知症になる確率が低い

同居者以外の他者との交流頻度別の認知症に至るリスク (「毎日頻繁」を1.00とした場合)



※愛知県下の6市町村において、65歳以上の高齢者14,804人を対象に、2003年から約10年間の追跡調査を行った結果。性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、治療疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調査した結果

趣味がある人は、認知症にならない確率が2.2倍とのデータも

介護は、何が原因で必要になるかわかりません。
 介護が必要な状態になった時、どこで、誰に介護をしてもらいたいと思いますか？
 介護のことについて、この機会に考えてみましょう。



介護が必要になった原因 (令和元年度横浜市高齢者実態調査から)

要支援(※1)認定理由の上位を占めるのは、骨折・転倒、関節疾患(膝・股関節など)、高齢による衰弱、脊髄損傷等で、いわゆる **ロコモティブシンドローム** です。

要介護(※2)の認定理由の第1位は **認知症**、第2位は **脳血管疾患**、第3位は骨折・転倒です。

※1 要支援…要介護状態にならないよう悪化防止に特に支援が必要な状態
 ※2 要介護…病気やケガなどで常に介護が必要と見込まれる状態

介護が必要になった際には、自分・家族だけで対応するのではなく、介護保険の活用もご検討ください。介護保険の利用方法やサービスの情報は、介護保険総合案内パンフレット(ハートページ)で確認できます。区役所や地域ケアプラザで配布しています。横浜市のホームページでも確認できます。



認知症ってどんな病気？

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。年をとるほど、認知症になりやすくなります。

日本における65歳以上の認知症の人の数は、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)になると予測されています。

(厚生労働省「みんなのメンタルヘルス 認知症」https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_recog.html、2021年12月)



認知症のサイン・症状

物忘れ

- 同じことを何度も言う・聞く
- 昔から知っている人の名前が出てこなくなる
- しまった所を忘れて探し回る

理解力・判断力が低下する

- 電化製品やATM操作などができなくなる
- 人の話、テレビ番組の内容が理解できない
- 運転などのミスが多くなる

場所・時間がわからなくなる

- 日付・曜日がわからず何度も聞く
- 季節に合わない服を着る
- 慣れた道で迷う

仕事や家事、身の回りのことができなくなる

- 料理の味付けを間違える
- 冷蔵庫に同じ食材ばかり入っている
- お風呂の入り方がわからない
- トイレの失敗が増える

認知症等になり、判断が難しくなった場合は？

認知症等により判断能力が不十分な人を法律的に保護して支援する制度として、**成年後見制度**があります。

法定後見制度

判断能力が不十分で財産管理、契約などが一人でできない時に利用。家庭裁判所に申し立て。家庭裁判所が後見人等の選任と報酬を決めます。

任意後見制度

判断能力があるうちに、将来、認知症などになった時に備えて利用。公証役場で任意後見契約。自分で後見人になる人と報酬を決めます。

例えばこんな時のための制度です

法定後見制度

最近認知症の症状が現れ始めたAさん。

● 悪徳商法の被害にあいそう…

ある日、高額なリフォーム契約を勧められ、断り切れずに契約してしまいそうになりました。今後も悪徳商法の被害にあわないか心配です。

▶ **判断能力の状態に合わせて財産管理などの支援を受けることができます。**

● 相続の手続きができない…

夫と2人で暮らしていましたが、夫が急死してしまいました。相続の手続きが必要になりましたが、Aさん一人では手続きができません。助けてくれる親族もいません。

▶ **相続の手続きやその後の財産管理などを後見人等が行うことができます。**

任意後見制度

頼れる家族等がなくて将来が心配なBさん。

将来、認知症になり、預貯金の管理ができなくなったら、自分の代わりに誰が管理をするのか不安です。

▶ **任意後見契約を結んでおくと、認知症になった時、自分で選んだ任意後見人が財産管理や介護保険の手続きを行ってくれます。**



成年後見制度についてのご相談は、

瀬谷区役所高齢・障害支援課や地域包括支援センター(裏表紙の問合せ先一覧参照)へご連絡ください。

コラム

元気に長生きするために

ロコモティブシンドローム

加齢や病気などにより、立つ・座る・歩くなどの移動能力が低下し、介護が必要になる危険性が高い状態。足腰を鍛える運動や体操の継続、バランスのとれた食事、口腔ケアなどにより予防・改善することができます。

フレイル

年をとって心身の活力が低下した状態。心身の活力とは、筋力、認知機能、社会とのつながりなどを意味します。

フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

(神奈川県「フレイル対策」<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/frail.html>、2021年12月)

医療や終末期について、すぐには決められない、決めることが難しい項目だと思います。迷う気持ちも含めて家族や大切な人と話し合っておくことは大切なことです。迷う気持ちや選択した理由も余白部分に書いてみましょう。記入後も何度か見返し、書き直ししながら、気持ちの整理をしていきましょう。

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)

自分が病気になった時、病名や余命を知ること、残りの人生をどう過ごすかのヒントになることもあります。病名や余命を知ることによって不安にかられてしまうようであれば知りたくないという意思表示をしておきましょう。

緩和ケアとは？

緩和ケアとは病気に伴う心と体の痛みを和らげることで、あらゆる病気の、どのような時期でも必要となります。緩和ケアは、病気を治したり縮小させる治療と並行して、診断時から同時に開始することが重要です。

(横浜市立市民病院「緩和ケア内科」<https://yokohama-shiminhosp.jp/shinryo/shinryoka/kanwa/index.html>、2021年12月)

2 延命措置を希望しますか(緩和ケアを含む)

自分で意思決定できる状態とは限りません。自分で意思決定できない場合は、家族など残された人が決めていくことになります。事前に考え、希望を伝えておきましょう。



延命措置とは？

回復の見込みがないと診断された患者で、かつ死期が近づいているにもかかわらず、人工呼吸器や透析、胃ろうなどによって生命を維持するための措置。

(一般財団法人日本尊厳死協会「延命措置とは」<https://songenshi-kyokai.or.jp/living-will>、2021年12月)

3 最期をむかえたい場所

今の日本は、訪問診療や訪問看護、介護保険サービスを利用しながら、できる限り自宅で最期をむかえられるようにする方法があります。また、病気による痛みや辛さに対する専門スタッフのケアを受けながら過ごすために緩和ケア病棟へ入院する方法など、様々な選択肢があります。

最期をむかえたい場所について、チェック以外に優先順位を書いておきましょう。

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

自分で意思表示できなくなったとき、代わりに判断する人が複数いてなかなか決められないといった状況や、時には揉めてしまうこともあります。そうならないためにも、代わりに判断してほしい人を事前に決めておくことはとても大切です。



5 臓器提供・献体を希望しますか

臓器提供とは？

臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできます。2010年7月17日に改正臓器移植法が全面施行され、生前に書面で臓器を提供する意思を表示している場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できるようになりました。

(公益財団法人日本臓器移植ネットワーク「臓器提供とは？」<https://www.jotnw.or.jp/learn/about/>、2021年12月)

献体とは？

献体とは、医学・歯学の大学における解剖学の教育・研究に役立たせるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することをいいます。

(公益財団法人日本篤志献体協会「1. 献体とは」<http://www.kentai.or.jp/what/01whatskentai.html>、2021年12月)

もしも手帳

医療・ケアについて自分の希望を伝える手帳です。「もしも手帳」はお薬手帳ほどのサイズで、いつも携帯できます。

配布場所

地域ケアプラザ、
瀬谷区役所高齢・障害支援課、
瀬谷区在宅医療相談室、
一部の薬局や病院などで配布しています。



コラム

身元保証人について

施設の入所や病院へ入院する場合に、身元保証人を求められることがあります。お願いできる家族や親族、友人がいない場合は、各病院や施設と相談するか、身元保証人を引き受ける団体等に依頼するかの検討が必要になってきます。団体等に依頼する場合には、内容や金額の把握や信頼のできる団体かを見極めるなど慎重に決めていく必要があります。



1 葬儀はどのような形で行いたいですか

できるだけ盛大に？ それとも親族で？

自分の最期のお別れの場をどのようにしたいか、またはしてほしいかを書いてみてください。選択肢から選ぶか、こういう葬儀にしたいなど希望やイメージを書いてみるのも良いです。

また、着せてほしい服装、葬儀の場で流してほしい曲、参列してほしい人など具体的な希望も合わせて書いてみてください。



2 葬儀はどこで行いたいですか

自宅で？お寺で？それとも斎場で？

自分がお別れをする場をどこにしたいか、書いてみましょう。

3 遺影はどうしますか

あの時の写真にしようか？それとも元気なうちに撮影しておこうか？

遺影は、葬儀が終わった後も、仏壇などに長い間飾られる写真として残ります。

最近は、生前から自分や家族で気に入っている写真を選び、準備する人も増えています。



4 亡くなったことを伝えたい人

あの人にもこの人にも伝えたいな…

葬儀に参列してもらいたい人がいる場合、葬儀を行う家族から連絡することになりますので、分かりやすく書いてください。

また、自分とどのような関係かを書くと、より分かりやすくなります。伝えたい方が多すぎてエンディングノートに書ききれない場合は、住所録など連絡先の分かるものがしまっている場所を書くのも一つの方法です。

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

これは必ず入れてほしいけど、燃えるかな？

愛着のあるものなど、お棺に入れたいものを事前に決めておきましょう。ただし、金属やガラスなど燃えにくいものや、他にも入れてはいけないものがありますので、事前に葬儀場などに相談しておくことと安心です。

お棺に入れられないものは、祭壇や仏壇に供えることもできるので、事前に家族と話し合っておくことも必要です。



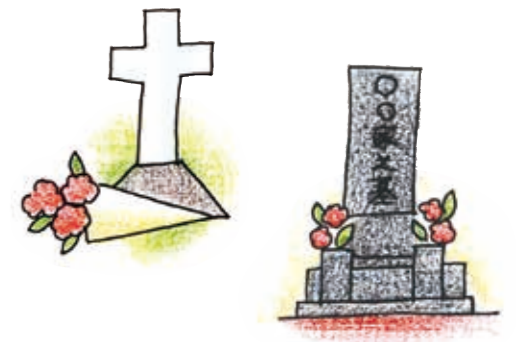
6 お墓について

先祖代々のお墓？それとも永代供養のお墓？

新たにお墓を建てる場合、どこに建ててほしいか希望を書くのも良い事です。

近年、お墓の考え方も多様化しています。散骨などを希望する場合、トラブルに巻き込まれないように、してはいけないことや配慮すべきことを事前に確認する必要があります。

また、お墓に関することは自分だけで決めるのではなく、この機会にぜひ、家族と話してみてください。自分が亡くなった後、誰がお墓を継いでいくのか話し合っておくことも大切です。



横浜市営墓地・納骨堂のご案内

横浜市民を対象に毎年、募集を行っています。詳しいことは、お問い合わせください。

お問合せ先

健康福祉局環境施設課

電話：045 (671) 2450

メールアドレス：kf-kankyo@city.yokohama.jp



相続の対象となる財産には、預貯金等の金融資産だけでなく不動産や負債も含まれます。

瀬谷区版エンディングノートでは、ペットや大切にしているものを含む、誰かに託していくものを記載できるようになっています。



1 預貯金 【書き方見本】

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
〇〇銀行	瀬谷支店	普通	111111111
△△銀行	横浜支店	普通(定期預金)	222222222
◇◇銀行	横浜支店	貸金庫	333333333

2 年金 【書き方見本】

2 年金 (有 無)

年金種類	年金番号	金額	振込金融機関
老齢厚生年金	5555-55555	2か月で△△万円	〇〇銀行

「預金口座を整理してみませんか？」

ポイント

その口座、本当に必要？

口座を整理すると、お金の管理が楽になります。

口座が複数あると、収支が分かりにくくなります。

貯金用、引き落とし用など、口座ごとに役割を決め、利用していない口座は解約するなど整理すると、収支の管理がしやすくなります。



ポイント

口座が凍結されてから解除は難しい。後見人など事前の準備がとても大切！

例えば認知症になると、口座が凍結され、引き出しや預け入れができなくなる場合があります。

凍結を解除する方法は少ないですが、一つには成年後見制度の活用があります (P6参照)



3 生命保険・各種保険等 【書き方見本】

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
〇〇生命	生命保険	6666-6666	電話 〇〇〇-〇〇〇〇
△△損保	火災保険	9876-5432	電話 △△△-△△△△
◇◇銀行	横浜支店	1010-1010	電話 ◇◇◇-◇◇◇◇

保険のこと、家族は知っていますか？

ポイント

加入している保険の種類や内容はきちんと把握しておくことが大切！

民間保険では契約内容によって、入院した時に入院給付金などの保険金が支払われるものもあります。

中には本人が亡くなった後では請求できず、保険金が支払われない場合もあります。本人が亡くなった場合、家族でも保険請求ができるのかなど、契約内容や条件を契約証書や保険会社に連絡して確認し、きちんと把握しておくことが必要です。

どんな保険に加入しているかなどを書いておくことで、加入している保険の把握ができます。

自分が入院中で家族が請求手続きを代行する時にも、加入している保険の種類や内容が分かると便利です。



4 不動産 【書き方見本】

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	瀬谷区ニツ橋町〇〇〇	今、住んでいる家と土地。名義は自分。
家屋・土地	横浜市戸塚区〇〇〇	実家の土地と家屋を相続した。名義は亡父。

自宅の終活を、考えてみませんか？

ポイント

住み慣れた自宅 or 住み替え

住み慣れた家で老後を過ごすという方も多いでしょう。若い頃に買った家は、駅から遠い、坂道があるなど、年を取った時に住みづらくなっている場合もあります。

自宅を売却して住み替えたり、子どもと同居するなどの選択肢も、この機会に家族と話し合ってみませんか。



5 有価証券～株・投資信託等～ 【書き方見本】

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
〇〇証券	投資信託	777-77777	電話〇〇〇-〇〇〇〇
△△証券	外国株式	888-88888	電話△△△-△△△△

株式や投資信託だけではない？ これも財産、資産？

ポイント 預貯金や土地以外の資産にも注意を！

「資産」は預貯金や土地、生命保険以外にも絵や陶器などの美術品、宝石や貴金属、ゴルフ場の会員権、古いコインなども「資産」になることがあります。

よくわからない場合は、専門業者に時価を調べてもらいましょう。
株式や投資信託以外にも様々な金融商品があります。どの金融商品をどこの口座や証券会社等で管理しているのか、しっかり把握しておきましょう。



6 クレジットカード 【書き方見本】

6 クレジットカード (有 無)

カード名	連絡先 (TEL)
◇◇カード (株式会社◇◇)	電話◇◇◇-◇◇◇◇ 毎月25日引落

便利な裏に落とし穴

ポイント クレジットカード、一度、整理してみてもいいですか？

クレジットカードは本人が亡くなっても自動的に利用停止とならないため、利用を停止するためには解約の手続きを行わないといけません。

銀行口座や生命保険などと同様に、どのようなカードを持っているかを把握し、日ごろから整理しておくことが大切です。

一度持っているクレジットカードをどのくらい使っているのか、本当に必要なか確認して、不要なカードは解約するなどして整理してみるのも大切です。



7 負債 【書き方見本】

7 負債 (有 無)

支払先・返済先	負債残高	返済予定等	備考
〇〇カード	35万円	毎月1万円自動引落	クレジットカード(分割払い)
友人(××)	15万円	全額返済予定	現在返済中

マイナスの資産が「負債」です。

ポイント 家族に隠しても良いことはありません

所有する資産にはプラスの資産以外に、借金や家のローンなどマイナスの資産(=負債)もあります。

もし負債がある場合は、自分が元気なうちに完済できるものがあるか、見直してみるのも大切です。

なお、負債も相続放棄しなければ、家族に引き継がれます。



8 日頃大切にしているもの 【書き方見本】

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	どの様にしてほしいか	メモ
お気に入りの絵画	行きつけのお店に寄付したい	リビングに飾ってある草原の絵
留袖	長女に引き継いでほしい。	タンスの一番下の引き出しにある。

託す時のポイント その1

ポイント 託す相手の負担にならないように、考えてみましょう。

どんなに大切にしているものでも、いつかは自分で管理できなくなる時がやってきます。

そうなる前に処分したり、整理しましょう。その上で、大切なものや託したいものを引き継ぐことを考えてみてください。

引き継ぎたいもの、託したいものがあれば、「誰に」、「何を」、「どのように」託すかを明確にしておいてください。

「託したい人」に押しつけにならないように、事前に話し合うなど託される側の意思を確認しておくことも大切です。

一方的な想いになってしまうと、大切なものを託しても相手にとっては負担になってしまうこともあるのでご注意を！



9 自分の死後（自分で判断ができなくなった時）誰かに託したいもの

【書き方見本】

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	どの様にしてほしいか	メモ
ペット（ポメラニアンの子）	長男か長女に面倒見てもらいたい。	神奈川県の子親募集の情報で探しても良い。
お金の管理 （自分でできなくなった時）	長男か長女にお願いしたい。	子どもたちができなければ、後見人をお願いしたい。

託す時のポイント その2

ポイント 「託す」ためには、事前に色々考えて準備しておくことが最も大切！

例えば、ペット等の生き物は本人が託したいと思っても、託される側の状況によっては引き受けてもらえなくなることもあります。

家族や友人、知人に託せない場合はどうしたら良いかまで考えて、準備しておく必要があります。

自分が亡くなった時だけでなく、認知症等の病気や交通事故等の後遺症等で自分で判断や様々な手続きができなくなることがあるかもしれません。そうした場合を想定して誰に何を託すかを具体的に考えておくことが大切です。



10 遺言書

【書き方見本】

10 遺言書について（有 無 ）

公正証書

自筆

保管場所 _____

その遺言書、本当に有効ですか？

ポイント 遺言書に法的な効果を持たせるための書き方のルールがあります！

遺言書を作成する場合、自分で作成する（自筆証書遺言）か、法律専門家である公正人に関わってもらい作成する（公正証書遺言）方法があります。

遺言書は書き方の形式や書く内容など、決められた形式で作成しないと無効となります。作成する時は専門家に相談することをお勧めします。

区役所の法律相談（特別相談）や、地域ケアプラザで相続や遺言をテーマにした講座なども開催されています。ぜひ、ご活用ください。

ご注意を！

エンディングノートは遺言書ではありません。

遺言書は法的効力を持ちますが、エンディングノートには法的効力はありません。遺言書は決められた形式で作成しないと無効になりますが、エンディングノートは財産や相続のこと以外も自由に記載できます。また、遺言書と違い、見たい時に見ることができ、自分の状況や気持ちに合わせて、いつでも書き直せます。一方で、相続財産の分割方法や割合、処分、相続分の指定や相続人の排除など、遺言書を作成して対応した方が良い事柄もあります。遺言書とエンディングノート、それぞれの得意、不得意を理解して、上手に併用してみてください。



コラム

ご存じですか？ 法定相続人と法定相続分

相続する親族の範囲や順位（法定相続人）、相続分（法定相続分）は民法で定められています。遺言書が無い場合は、民法の規定に従って遺産を分けることになります。

亡くなった人



子どもが2人
相続財産 1,200万円

配偶者



財産の1/2
600万円

子ども



財産の1/4
300万円

子ども



財産の1/4
300万円

亡くなった人



子どもがいない
相続財産 1,200万円

配偶者



財産の2/3
800万円

亡くなった人の親



財産の1/3
400万円

亡くなった人



子どもも親もいない
相続財産 1,200万円

配偶者



財産の3/4
900万円

亡くなった人の兄弟姉妹



財産の1/4
300万円

相続の順位

○配偶者：法律上婚姻関係にある配偶者は常に相続人
○第1順位：子ども ○第2順位：親（直系尊属） ○第3順位：兄弟姉妹

メッセージ

エンディングノート対応ページ ▶ P14 ~ 15

このページには、自分から遺された大切な方々へ、伝えたいことや想いを綴ってください。

記されたメッセージがきちんと相手に届くように、「誰に」伝えたいか記入しておいてください。

普段は伝えられないことや言えないこと、自分がいなくなった時に大切な人に読んでもらいたいメッセージを記載してみてください。

想いのこもったメッセージは、大切に想っている方々の心に残り続けるでしょう。

これまでのページや項目で書ききれなかったことや気になっていることなどは、メモのページに自由に記載してください。



おわりに

エンディングノート対応ページ ▶ P16

ご記入、お疲れさまでした！

エンディングノートに記入した内容は、その時々¹の生活や状況によって変化していくことが考えられます。

想いは時の流れとともに変わっていくこともあるので、伝えたい想いが変わった時にはまたこのノートを見直してみてください。

今回、一度書いて完成とするより、定期的に内容を見直して、内容の修正や更新をしていくことをお勧めします。

エンディングノートの作成をきっかけに、自分の周りの方、家族や友人と一緒にこれからのことについて、ぜひ話し合ってみてください。

周囲の方だけでなく、自分にも新しい発見があるかもしれません。

みなさんのこれからの人生と一緒に歩いていくパートナーとして、エンディングノートとガイドブックを使っただけなら幸いです。



番外編

知っておいてほしい! こんなときの、主な相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活を続けられるように支援を行う総合相談窓口です。

地域包括支援センターでは、介護支援専門員(ケアマネジャー)、保健師又は看護師、社会福祉士などの専門職が高齢者やそのご家族からの様々な相談に応じています。



○こんな相談を受けています！

介護予防について

介護の悩み

物忘れが多くて
気になる

老人ホームや
その他の施設、
病院情報

介護保険の利用相談や
申請手続きについて

ケアマネジャーに
についてのご案内や
ご相談

一人暮らしで不安

消費生活相談

成年後見制度

高齢者虐待

※地域包括支援センターは横浜市の委託相談機関で、各地域ケアプラザ内に設置されています。

社会福祉協議会

社会福祉協議会は、誰もが住み慣れた地域で安心した暮らしができるよう、住民が主体となった様々な地域活動を推進する社会福祉法人です。

○こんな相談窓口があります！

あんしんセンター

高齢者や障害者の権利を守るための相談、契約による福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理の支援等を行っています。



ボランティアセンター

「ボランティアしてくれる人いませんか?」「ボランティアしてみたい」といった方の相談窓口です。

※他にも生活福祉資金の貸付相談窓口(電話予約必要)などがあります。

キリトリ
キリトリ

わたしの大切な人に
届きますように…

年 月 日

氏名

わたしの大切な人に
届きますように…

年 月 日

氏名

問合せ先一覧

相談機関名	連絡先	担当区域
ニツ橋地域包括支援センター ニツ橋町83-4	Tel 361-9807 Fax 361-9868	三ツ境・宮沢 ニツ橋町（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
ニツ橋第二 地域包括支援センター ニツ橋町469	Tel 360-7855 Fax 360-6800	東野・東野台・相沢 ニツ橋町（相鉄本線北側） 瀬谷1～3丁目
瀬谷区社会福祉協議会 ニツ橋町469	Tel 361-2117 Fax 361-2328	全域
瀬谷区役所 高齢・障害支援課 ニツ橋町190	Tel 367-5716 Fax 364-2346	全域

地域包括支援センターは地域ケアプラザ内にあります


発行：令和4年3月

発行元：瀬谷区高齢・障害支援課

〒246-0021 横浜市瀬谷区ニツ橋町190番地 TEL：045-367-5716 FAX：045-364-2346

このカードはエンディングノートの保管場所を家族等の大切な人に伝えるためのものです。
家族等大切な人に渡したり、財布等に入れて持ち歩くこともできます。


エンディングノート
書きました。



しまっている場所は

_____です。

エンディングノート
書きました。



しまっている場所は

_____です。

キリトリ
✂
キリトリ

