

エンディングノート 活用大作戦



瀬谷区高齢・障害支援課
瀬谷区内地域包括支援センター

作戦1 ▶ ノートを知ろう

「エンディングノートってなあに？」

- ◆ エンディングノートとは
- ◆ エンディングノートの内容と活用方法



エンディングノートとは？



歳を重ねていくと
身体機能は低下します。

幸せを実感するには
何が必要でしょうか？



「最期のこと」を書くノートではない！

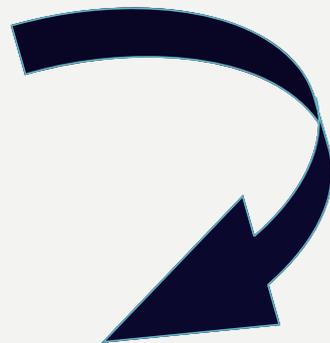
- ① 今までのことを振り返る
- ② これから必要なことを考える
- ③ 自分で自分の生き方を決めていく

①～③を
大切な人に伝える
ためのノートです！



振り返ることの大切さ

楽しかったこと
うれしかったこと
大変だったこと



これからやりたいこと、
大事にしたい気持ちが見えてくる！

語りあうことの大切さ



親は、約8割が人生の最期に

「家族に負担をかけたくない」



お互い知らない？

子どもが親に望むこと

「積極的な医療を受けられること」

「可能な限り長生きすること」

(日本財団人生の最期の迎え方に関する全国調査 2021年3月29日
https://www.nippon-foundation.or.jp/app/uploads/2021/03/new_pr_20210329.pdf)

アドバンス・ケア・プランニングとは？ (人生会議)

わかりやすい「人生会議」のドラマができました

世代別に次の2作品があり、YouTubeで公開予定です。

みの
稔りの世代(高齢期)編

～みなとの見える街で～

主演:竹中直人



働き盛り世代(壮年期)編

～みどりの見える街で～

主演:高島礼子



アドバンス・ケア・プランニングとは？ (人生会議)

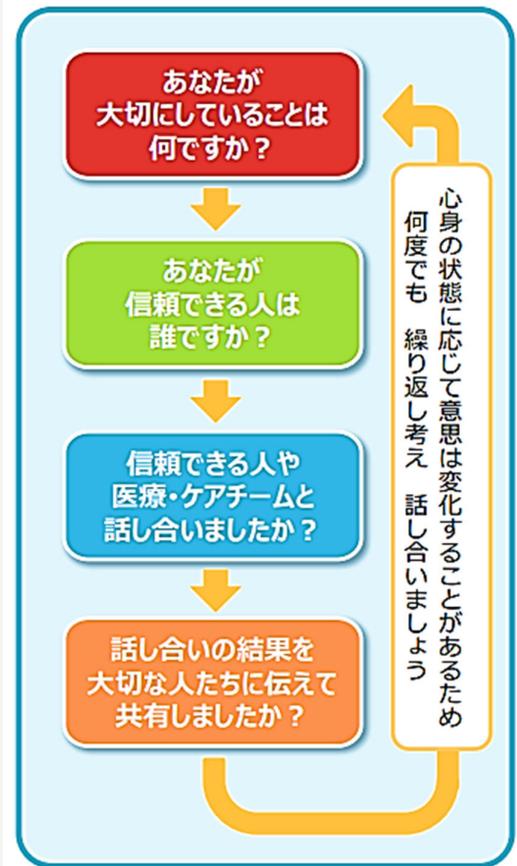
もしものときのために、自分が望む医療や介護(ケア)について、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みです。

エンディングノートは医療や介護以外のことも語り合いながら書き込めます



ぜひ活用を!

話し合いの進めかた (例)



瀬谷区版

エンディングノート 3つの「か」の効果

「か」んがえる 「か」きとめる 「か」たりあう

自分にとって

これまでを振り返る
これからを大切に生きる
自分のことを自分で決める



家族にとって

本人の意向がわかる
本人の希望に沿える



瀬谷区版エンディングノート を使いながら

これからを考えて
大切な人と語り合いませんか？



エンディングノートの注意点①

♥ 法的拘束力はありません

相続などについて希望や要望があれば、
遺言書の作成が必要です。

♥ 書いたことが決定事項ではありません

内容によって、見た方が困ったり、選択肢を狭
めてしまう可能性があります。



エンディングノート の 注 意 点 ②

書かないほうが良いこともあります

□ 通帳・印鑑の保管場所や暗証番号

□ クレジットカードの詳細

⇒ 悪用されてしまう危険性もあります

貴重品と一緒に置かないようにしましょう

□ 了解を得ていない個人の名前

⇒ 相手から「そんなこと聞いていない」とトラブルになる
可能性があります。



エンディングノート 作 成 の コ ツ

✍ 書けるところから書きましょう

✍ 余白には理由も書いてみましょう

✍ 定期的に見直しましょう

✍ 思いが変わったら書き直しましょう



瀬谷区版エンディングノートの内容

- ・わたしのこと
- ・介護が必要になったとき
- ・医療・終末期について
- ・葬儀・お墓について
- ・わたしの大切なもの～資産・相続～
- ・メッセージ



それぞれ後ほど
説明します！

瀬谷区版エンディングノートには ガイドブックがあります！



エンディングノート
これからの人生を考え・書き
留め・語り合うためのノート

ガイドブック
エンディングノートに登場する
用語の解説や記入のポイントを
まとめた冊子



エンディングノート 書きましたカード

ガイドブックから切り取り、
お財布に入れたり、
大切な人に渡してください。
カードは2枚あります！



**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。

おもて

わたしの大切な人に
届きますように…

_____年 _____月 _____日

氏名 _____

うら

瀬谷区版エンディングノート、 ガイドブックの問い合わせ先

- ① 区役所4階40番窓口
- ② お近くの地域包括支援センター
- ③ 区社会福祉協議会

詳しくは各窓口にお問い合わせください。

◆ 瀬谷区ホームページにも掲載されています

検索

瀬谷区 エンディングノート

https://www.city.yokohama.lg.jp/seya/kurashi/fukushi_kai/go/koreisha_kaigo/torikumi/kourei18.html

瀬谷区版エンディングノート 書き方

わたしのこと

ノート P4~5
ガイド P3~4



わたしのこと

自分が今まで歩んできた道を振り返る項目です

自分の今まで暮らしてきた人生の棚卸しをする
つもりで、これからどのように暮らしたいか、ぜひ
エンディングノートの余白の部分に書いてみましょう。



瀬谷区版エンディングノート 書き方

介護が必要になったとき

ノート P6~7
ガイド p5~6



介護が必要になったとき 記入ポイント

自分に介護が必要になった場合の
“介護の希望”について記入する項目です

- ◆「誰に介護をしてほしいか」の項目について
自分の希望と相手の希望が合わないこともあります。
- ◆「してもらいたくないこと」を記入しても大丈夫です。
- ◆資産管理を考える際に、検討してほしい制度の1つに
「成年後見制度」があります。(ガイドブックP6参照)

瀬谷区版エンディングノート 書き方

医療・終末期について

ノート P8~9
ガイド P7~8



医療・終末期について 記入ポイント

病気で倒れたとき、重い病気にかかったとき、
認知症等で自分の意思が伝えられなくなったとき
の医療について考えて記入する部分です

◆何を選んでも間違いではありません

ただ、あくまでも希望ですので、全てが叶うわけではありません。

◆なかなか決められないかもしれません

順位を決めたり、思いを書き込むだけでも大丈夫です。

◆気持ちが変わってもかまいません

迷って当然の内容です。変わったらその都度書き換えましょう。



ガイドブック コラム ～身元保証人について～

身元保証人になってくれる
親族や知人がいない時は、どうする？



施設から身元保証をしてくれる
事業者と契約してと言われたけど…

⚠ サービス内容や料金を理解しないまま
契約すると、トラブルが起こることも！



ガイドブック コラム ～身元保証人について～

利用（契約）を考える前にご確認ください！

ポイント

- ・ サービス内容や料金体系
- ・ 身元保証会社や団体の経営基盤
- ・ 弁護士等の監督がされている団体が

※詳しくは消費者庁のホームページをご参照ください。

検索 身元保証等高齢者サポートサービスの利用に関する留意事項について

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/caution/caution_018)

⇒トラブルの際は消費生活センターへ

検索 横浜市消費生活総合センター

(<https://www.yokohama-consumer.or.jp/>)

瀬谷区版エンディングノート 書き方

葬儀・お墓について

ノート P10～11
ガイド P9～10



葬儀・お墓について

理想の形はありますか？
家族が迷わないためにも、少し考えてみましょう。

◆葬儀の形

一般葬、家族葬、一日葬、直葬など

◆遺影について

写真は大切な思い出になる

日ごろから写真をシェアする

→家族間のコミュニケーションにも役立つ

◆お墓について

自分の価値観にあったお墓のあり方とは？



瀬谷区版エンディングノート 書き方

私の大切なもの ～資産・相続～

ノート P12～16
ガイド P11～16



私の大切なもの～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。

◆預貯金

- ①銀行口座
- ②インターネットバンキング
- ③電子マネーなどキャッシュレスサービス



◆保険

生命保険だけでなく共済、損害保険なども確認
保険会社名、営業所名、証書番号など
内容が今の状況にあっているのか、確認して見直しも。

私の大切なもの～資産・相続～

◆不動産

所有する不動産について、所在地を記録します。



相続権のある不動産があり、手続きが完了していない場合は、必要な協議や手続きを行ってください。

法律改正により、2024年4月1日から相続登記が義務化されます。

◆資金計画

今後の生活に必要な資金計画を考えてみましょう。



プラスの財産だけでなく、マイナスの財産（借入金やローンなど）も整理してまとめておくことが大切です。



私の大切なもの～資産・相続～ 記入ポイント

◆自分の死後(判断出来なくなった時)託したいもの

例 ペットのこと

デジタル資産(メール、ブログなど)



◆宝石、骨董品など

◆株、有価証券、投資信託などの金融商品



私の大切なもの～資産・相続～ 記入ポイント

相続する親族の範囲や順位、相続分は民法で規定があります。
遺言書がない場合は、民法の規定によって遺産をわけます。

配偶者あり、
子あり

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



財産の1/4
300万円

子



財産の1/4
300万円

配偶者あり、
子なし

亡くなった人



子ども親もない
相続財産 1,200万円

配偶者



財産の3/4
900万円

兄弟姉妹



財産の1/4
300万円

遺言書についての相談は、区役所の法律相談や
地域ケアプラザでの講座なども参考にしてください。

エンディングノート 作成



これからを
考えること



★製作者からのメッセージ★

エンディングノートを書いたからと言って
これからの自分の可能性を閉ざさないで！

過去を振り返ることで、
これからの未来を考える
きっかけにしてほしい！



ご清聴ありがとうございました！

瀬谷区版エンディングノート、ガイド
ブックをこれからの人生に活かしてい
ただけると幸いです🍀

