

最期まで自分らしく
暮らすために

エンディングノート ほっと覚書



今は元気に過ごしていても、いつかは必ず死を迎えます。

その最期まで、自分らしく自分の意思に沿った時間を過ごしていきたいと思われる方がほとんどだと思います。

介護が必要になったときも、終末期になったときも自分はこう過ごしたい、こうして欲しいと言うことを自身で思い描き、言葉にしてみたいはいかがでしょうか。

元気でしっかりしている今のうちに、人生の終^{しま}い方を考えることを通じて、今の生き方を見つめ直してみませんか。

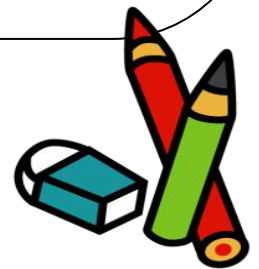
自分らしく「生きる」、「終^{しま}う」その準備や心構えのお手伝いをしたいとの思いで

『エンディングノート ほっと覚書』を作成しました。

思いつく部分だけでも書いてみてください。

色々な思いや考えが出てくると思います。

あなたらしい素敵な人生のためにご活用いただければと思います。



<記入時のアドバイス>

1、好きなところから書き始めましょう

最初から順に書かなくてもかまいません。関心のあることから書いてください。

自分に当てはまらない項目は、書かなくてもかまいません。

2、何度書き直しても大丈夫です

今の思いをありのままに書いてください。1回で完ぺきなノートは出来ませんし、人の心は移り変わります。出来れば1年に1回位は見直せば、心の移り変わりがわかると思います。

3、ノートのことを家族に話しておきましょう

せっかく書き残すノートですので、万が一のときに見てもらえなくては意味がありません。個人情報に記載された大切なノートですので、信頼できる親しい人に保管場所を伝えておきましょう。

※本書と同様の冊子は多種多様に出版されています。記述内容や項目は冊子によって大きく異なります。本書を通して自分に合った冊子を見つけてください。

基本情報



最初にご自身の基本情報を書きましょう。

名前・住所・何かあった時の緊急連絡先など最低限の情報です。

基本情報を記入後は、好きなところから書いてください。

(記入日 年 月 日)

フリガナ			
名前			
現住所	〒		
電話番号			
血液型			
緊急 連絡先	名前	関係	連絡先



自分自身の思い出

① 私の家族について・・・父・母との思い出

② 私の家族について・・・配偶者との思い出

③ 私の家族について・・・子供との思い出

④ 自分自身の記録・・・幼少期～青年期

思い出せる一番古い記憶は？

好きだった先生や友達は？

得意だったこと・苦手だったこと

⑤ 自分自身の記録・・・青年期～現在

印象に残るできごと

お世話になった人々

(記入日 年 月 日)

これからの自分

これからはこんな風に過ごしたい

これからの生活で心掛けたいこと



医療の希望

病名の告知について

- 重大な病気の場合は教えてほしくない
- どんな病気でも教えてほしい
- 家族の判断に任せます
- その他 (自由記入)

()

延命治療について

- 延命治療は望みません
- 可能性があるなら、延命治療を望みます
- 家族の判断に任せます
- その他 (自由記入)

()

臓器提供や献体について

- 臓器提供のための意思表示カードを持っている

保管場所 _____

- 献体の登録をしている

連絡先 _____

- 臓器提供や献体はしたくない
- とくに考えていない



介護の希望

介護場所について

- できれば自宅で介護してほしい
- 施設で介護してほしい
- 家族の判断に任せます
- その他 (自由記入)

()

介護の費用について

- 私の預貯金や年金の範囲でお願いしたい
- 財産を処分してもいいので工面してほしい
- 家族の判断に任せます
- その他 (自由記入)

()

いざという時に頼りたい人

- 配偶者
- 息子や娘
- その他 (自由記入)

()



(記入日 年 月 日)

お葬式の希望

葬儀の場所

- できれば自宅で行ってほしい
- どこか葬儀場で行ってほしい
- 葬儀社や互助会で生前予約している

業者名 ()

連絡先 ()

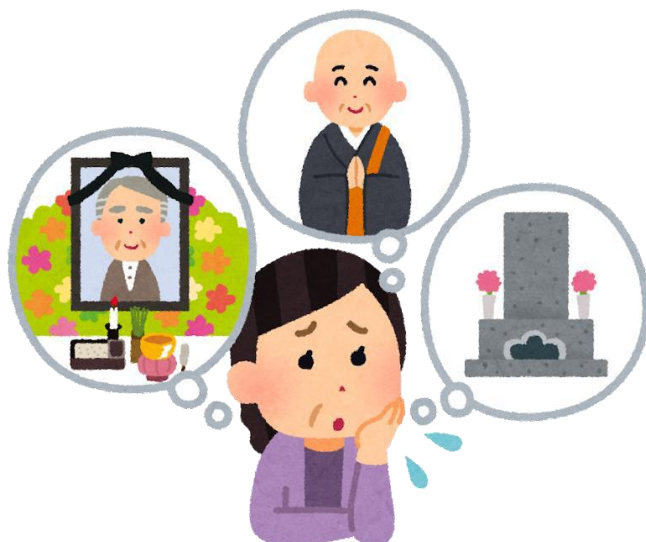
- 家族の判断に任せます
- その他 (自由記入)

()

葬儀の規模

- 家族のみで
- 家族と親族、ごく親しい友人のみ
- 会社関係やご近所の方も
- 家族の判断に任せます
- その他 (自由記入)

()



(記入日 年 月 日)

財産に関すること

公的年金について

基礎年金番号 ※共済年金を受給している場合は年金証書記号番号	
加入したことがある年金の種類 <input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済年金 <input type="checkbox"/> その他 ()	
受給開始 (予定) 年 月 日	年金の受け取り窓口
受給日	受給額

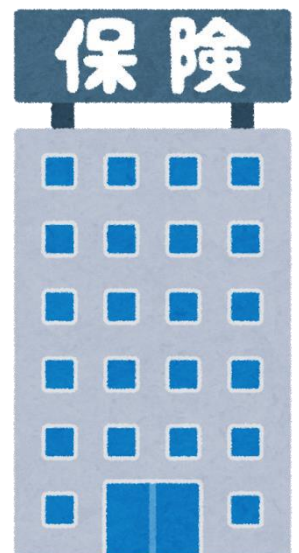
貯金・預金のリスト

金融機関名	支店名
名義人	備考
金融機関名	支店名
名義人	備考
金融機関名	支店名
名義人	備考



保険のリスト

保険会社名	契約者名	保険金受取人	証券番号
商品名・種類	被保険者	保険請求の時期	保険期間
保険会社名	契約者名	保険金受取人	証券番号
商品名・種類	被保険者	保険請求の時期	保険期間



(記入日 年 月 日)

訃報について

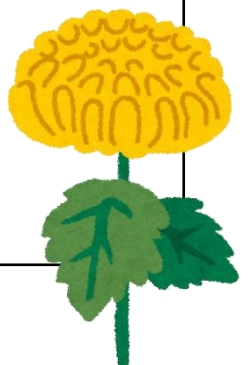
私の訃報を知らせてほしい

名前	電話	間柄	住所	備考

大切な人へのメッセージ

家族へのメッセージ

友人・知人・お世話になった方へ



<メモ>

**最期まで自分らしく、可能な限りやりたいことが
自分でできるように**

現在日本は、人生100年と言っても決して過言ではない時代になりました。
長い人生100年を健康でいきいきと、自分らしく安心して暮らし、最後がいい人生だったと言って終えるには、それなりの努力も必要になります。

いざという時のための備えをすると共に、最期まで自分らしく可能な限りやりたいことが、自分でできるよう「健康寿命」を延ばす取り組みを始めてみてはいかがでしょうか。

※「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです

発行：豊中市社会福祉協議会 中央地域包括支援センター
住所：豊中市岡上の町2-1-15
電話：06-6841-9384