

# 私のエンディングノート



# はじめに

たとえ今は元気だったとしても、事故にあって入院することになったり、認知症になり自分のことをきちんと伝えられなくなってしまふ等の「もしものとき」は思いがけないタイミングでやってきます。このノートは「もしものとき」に伝えたいことや残された人にとって必要なことをまとめておくためのものです。また、あなたの今までの人生を振り返ることで、今後の人生を考えるきっかけにもなりますので、ご活用ください。

## 「私のエンディングノート」の使い方

① 書けるところから書きましょう。

はじめのページから完璧に書く必要はありません。気が向いたときに少しずつ書き進めていきましょう。

② 何度書き直しても大丈夫です。

一度記入しても、時間が経てば、体調や気持ちが変わることもあります。このノートは何度でも書き直しても構いません。書き直したときは、更新日を入れておくとよいでしょう。

③ ノートのことを家族に話しておきましょう。

個人情報が入力されているため保管には注意し、ノートの存在と保管場所は信頼できる家族や親しい人に話しておきましょう。

④ このノートには、法的効力はありません。

法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

# もくじ

## 1. 私について

- ▶私の基本情報 . . . . . 1
- ▶私のあしあと . . . . . 2
- ▶私のいま . . . . . 4
- ▶私のこれから . . . . . 5
- ▶私の健康 . . . . . 6

## 2. 医療・介護について

- ▶重い病気になったら . . . . . 8
- ▶介護が必要になったら . . . . . 11
- ▶判断能力が低下したら . . . . . 12

## 3. 葬儀・お墓について

- ▶葬儀・お墓のこと . . . . . 14
- ▶もしものときの連絡先一覧 . . . . . 17
- ▶形見分けしたいもの . . . . . 18

## 4. 財産について

- ▶不動産・預貯金等の資産 . . . . . 19

## 5. 身近な人たち

- ▶家族・親族（私の家系図） . . . . . 23
- ▶遺言書について . . . . . 25
- ▶大切な人へのメッセージ . . . . . 26
- ▶思い出のひとつとき . . . . . 28

## 6. 身近な相談窓口 . . . . . 30

# 1. 私について



## 私の基本情報

年	月	日	記入
年	月	日	記入
年	月	日	記入

フリガナ 名 前	
生年月日	年 月 日
住 所	〒
本 籍	〒
電話番号	— —
携帯電話番号	— —
メール アドレス	@
パスワード	

自由記入欄

# 私のあしあと

年 月 日 記入

年 月 日 記入

年 月 日 記入

どのような出来事があったのか、そのとき、何に熱中していたのかなどを綴ってみましょう。

生まれたとき 例：名前の由来等	
子どもの頃	
_____小学校	
_____中学校	
_____高等学校	
_____大学 _____学部 _____学科	

結婚したとき	年齢		
	場所		
	エピソード		
働いたところ	いつ頃	場所・会社名	仕事の内容
これまでに 住んだところ	いつ頃	場所	
大切な思い出			

# 私のいま

年 月 日 記入  
年 月 日 記入  
年 月 日 記入

趣味  
特技

好きな食べ物

好きなこと  
好きなもの

好きな場所

大切な物  
コレクション

いま取り組んでいること

# 私のこれから

年 月 日 記入  
年 月 日 記入  
年 月 日 記入

これからやりたいこと  
これからの生き方

行きたい場所

会いたい人

自由記入欄

# 私の健康

年 月 日 記入  
年 月 日 記入  
年 月 日 記入

◆ 既往歴・現病歴 ※現病歴にチェック☑してください。

<input type="checkbox"/>	病 名	
	い つ 頃	
	症 状	
	病 院 名 ・ 科	
	電 話 番 号	
	医 師 名	
<input type="checkbox"/>	病 名	
	い つ 頃	
	症 状	
	病 院 名 ・ 科	
	電 話 番 号	
	医 師 名	
<input type="checkbox"/>	病 名	
	い つ 頃	
	症 状	
	病 院 名 ・ 科	
	電 話 番 号	
	医 師 名	

◆健康保険証

種類		番号	
保管場所			

◆介護保険証

番号			
保管場所			

◆障がい者手帳など

種類		番号	
保管場所			

※アレルギー等気をつけること、いつも飲む薬があれば記入しましょう。

## 2. 医療・介護について

### 「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、**約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなる**と言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを自分自身で前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報提供と説明がされ、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



### 重い病気になったら

年	月	日	記入
年	月	日	記入
年	月	日	記入

◆告知 ※該当するものにチェック☑してください。

病名・余命を知らせてほしい

病名だけ知らせてほしい

知らせてほしくない

家族に任せる

その他〔 〕

## 延命治療とは？

延命治療とは、一般的に「治療を受けなければ生きられない状態になったときに行われる治療」を指します。ひと口に「延命治療」と言っても、さまざまな内容があります。「どこまでの治療を望むのか」を意思表示するために、延命治療の内容を知っておくことも大切です。本人の状態により内容は異なりますが、例えば、以下のような内容があります。

### 人工呼吸器

自分の力で呼吸ができなくなったときに、心肺機能を維持するために使用

### 人工栄養法

食べ物を飲み込む機能が低下し、点滴や胃ろう（おなかに穴をあけ、胃に管を通し、栄養剤等を注入する）、鼻から管を通し、栄養剤等を注入する方法

### 人工透析

腎臓の機能が低下し、血液中の老廃物を排出したり、電解質や水分量の維持ができなくなった場合に、人工的に血液を浄化する治療

◆ 延命治療 ※該当するものにチェック☑してください。

- できるだけ延命治療をしてほしい
- 回復の見込みがなければ延命治療を望まない
- 苦痛を少なくすることを優先してほしい
- その他〔 〕

◆ 終末期医療 ※該当するものにチェック☑してください。

- 自宅で過ごしたい
- 病院で看護を受けながら過ごしたい
- 苦痛を和らげる緩和ケアを受けながら過ごしたい
- その他〔 〕

◆臓器提供・献体 ※該当するものにチェック☑してください。

---

臓器提供意思表示カードを持っている

保管場所〔 〕

臓器提供や献体を望まない

献体の登録をしている 登録先〔 〕

その他〔 〕

---

◆私が判断できないときについて  
※該当するものにチェック☑してください。

---

意見を尊重してほしい人がいる

名前〔 〕 関係〔 〕

意見を尊重してほしい人はいない

---

自由記入欄

# 介護が必要になったら

年	月	日	記入
年	月	日	記入
年	月	日	記入

◆ 介護を頼みたい人 ※該当するものにチェック☑してください。

配偶者

子ども 名前〔 〕

その他 名前〔 〕 関係〔 〕

◆ 介護してほしい場所 ※該当するものにチェック☑してください。

自宅で過ごしたい

病院や施設で介護を受けながら過ごしたい

名称・場所〔 〕

その他〔 〕

自由記入欄

# 判断能力が低下したら

年	月	日	記入
年	月	日	記入
年	月	日	記入

◆財産管理などをお願いしたい人 ※該当するものにチェック☑してください。

配偶者

子ども 名前〔 〕

任意後見人 名前〔 〕

連絡先〔 〕

その他 名前〔 〕 関係〔 〕

自由記入欄

## 判断の能力が低下したときの財産管理は？

認知症などにより、判断能力が低下してくると、財産やお金の管理をすることが困難になってきます。必要なときに、所有している資産や不動産を売却しようとしても「正常な判断ができない」とのことで、金融機関や不動産会社が応じてくれないこともあります。そうなる前に、「成年後見人」や「家族信託」といった制度で財産管理する方法があります。

### 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な方を保護・支援する制度で、大きく分けると「任意後見制度」と「法定後見制度」があります。

#### 任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来に備えて、あらかじめ自分が選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書で結んでおくものです。

#### 法定後見制度

既に判断能力が低下してしまった後に、家庭裁判所が後見人を選ぶ制度です。判断能力の程度などに応じて「後見」「保佐」「補助」の3つがあります。不動産や預貯金などの財産管理をしたり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、不利益な契約の取り消しなどができます。

### 家族信託

元気なうちに、財産の運用・管理方法を話し合い、信頼できる家族に託し、管理を任せる仕組みのことです。

成年後見制度の詳細については、下記へお問合せください。

羽島市成年後見支援センター 374-0003  
羽島市地域包括支援センター 394-2521  
羽島市南部地域包括支援センター 260-5021  
岐阜県弁護士会 265-0020  
岐阜地方法務局 245-3181  
岐阜家庭裁判所 262-5121  
権利擁護センターぱあとなあ岐阜 277-7216

家族信託の詳細については、下記へお問合せください。

NPO法人岐阜空き家・相続共生ネット 253-5255



### 3. 葬儀・お墓について

#### 葬儀・お墓のこと

年	月	日	記入
年	月	日	記入
年	月	日	記入

◆ 葬儀の規模 ※該当するものにチェック☑してください。

- できるだけ盛大に
- 世間の人並みで
- 親族でしめやかに
- お任せする
- 葬儀はしなくてよい
- その他 〔 〕

◆ 葬儀の場所 ※該当するものにチェック☑してください。

- 決めてある 場所 〔 〕
- 希望がある 場所 〔 〕
- お任せする
- その他 〔 〕



◆ 棺に入れてほしいもの・飾ってほしいもの  
※該当するものにチェック☑してください。

---

用意してある 品名〔 〕

保管場所〔 〕

お任せする

---

◆ お墓の場所 ※該当するものにチェック☑してください。

---

用意してある 名称・場所等〔 〕

希望あり 名称・場所等〔 〕

希望なし

---

自由記入欄

# もしものときの連絡先一覧

年 月 日 記入  
 年 月 日 記入  
 年 月 日 記入

## ◆ 親族

フリガナ 名 前	続柄	連絡先
		住 所： 連絡先：

## ◆ 友人・知人

フリガナ 名 前	連絡先
	住 所： 連絡先：

# 形見分けしたいもの

年 月 日 記入  
年 月 日 記入  
年 月 日 記入

渡したいもの	品名：	保管場所：
渡したい人	名前：	関係：
	連絡先：	
渡したいもの	品名：	保管場所：
渡したい人	名前：	関係：
	連絡先：	
渡したいもの	品名：	保管場所：
渡したい人	名前：	関係：
	連絡先：	
渡したいもの	品名：	保管場所：
渡したい人	名前：	関係：
	連絡先：	

## 遺品整理や形見分けについて

元気なうちに身の回りの整理をすることは、残された家族のため、そして、自分のためでもあります。何も指示がない場合、残された方が判断して遺品を整理することになります。残された方は気づかないだけで、自分にとっては大切で残してほしいものもあるかもしれません。形見分けしてほしいものや処分してほしいもの等を記しておくといでしょう。







## 住まいの終活 ～私の住まい、どうする？～

高齢化や子どもの独立などの家族構成の変化、介護施設等への入所などにより、使用されていない住宅が増加傾向にあります。これらの住宅が適切に管理されていないことにより、老朽化による飛散・倒壊、不審火による火災、空き家を使った犯罪、不法投棄などのゴミ問題により、ご近所に深刻な影響を及ぼすこともあります。

不動産の名義人が認知症等で判断能力が低下したとき、住宅の修繕・建替え・売却・賃貸することができなくなります。あらかじめ、自分の住まいをどうしたいか、受贈者の意向はどうかを確認することが大切です。

### 必要書類の例

- ▶売買契約書      ▶土地・建物の登記済権利証      ▶重要事項説明書
- ▶竣工図・図面    ▶土地測量図面    ▶境界確認書    ▶確認済証
- ▶検査済証    ▶融資関係書類    ▶固定資産税関係書類

### 空き家対策についての相談先

羽島市役所 生活安全課 392-1111 (内線2152)

NPO法人岐阜空き家・相続共生ネット 253-5255

### ◆ 預貯金

金融機関名	支店名	種類 (預貯金・定期預金・国債など)	備考

◆借入金・ローンについて ※該当するものにチェック☑してください。  
借入金 なし あり

借入先	借入額	返済方法	備考

◆生命保険・損害保険・傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備考

◆年金

基礎年金番号	種類	受給金額	備考

自由記入欄

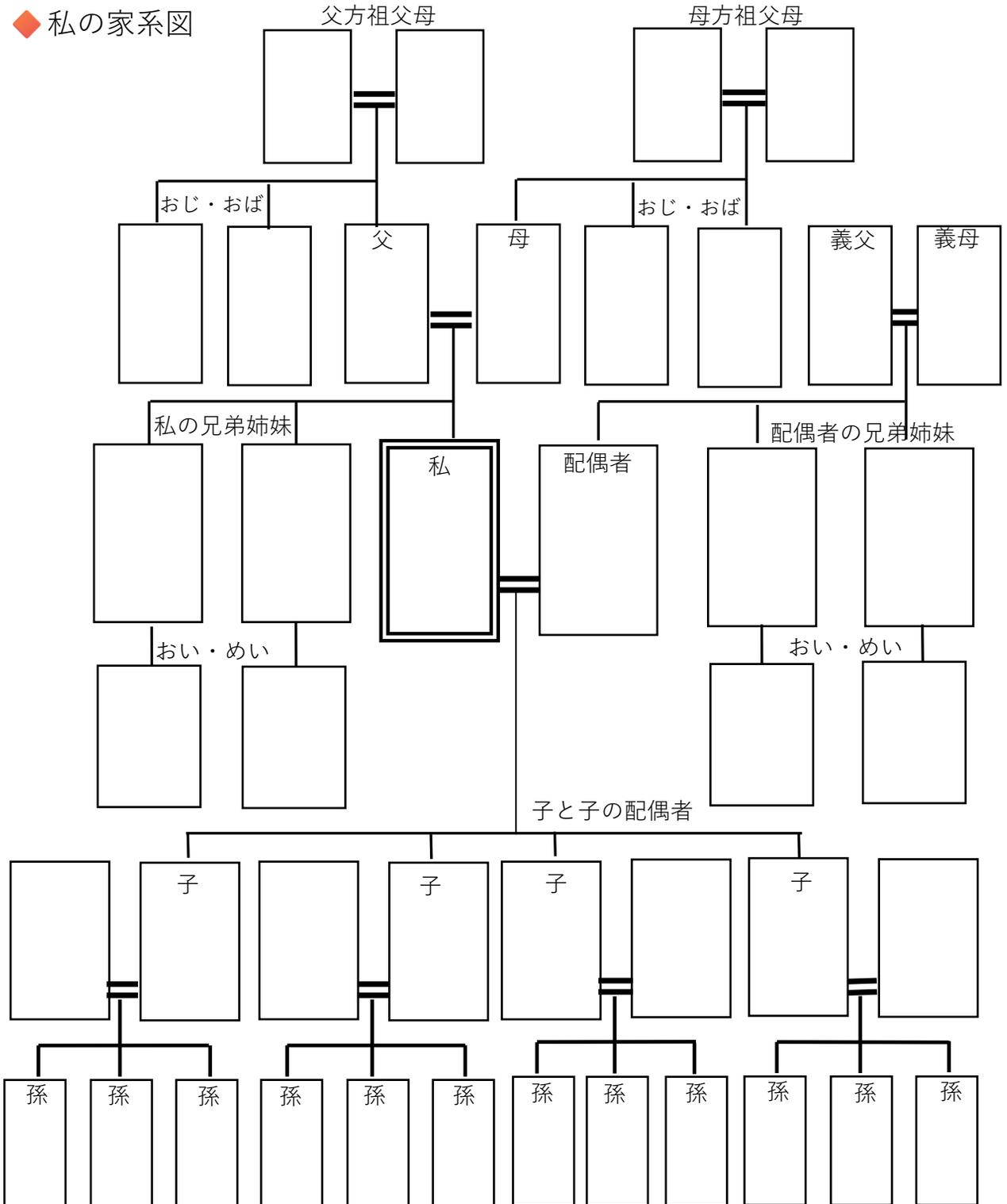
# 5. 身近な人たち



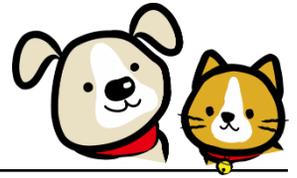
## 家族・親族

年 月 日 記入  
 年 月 日 記入  
 年 月 日 記入

◆ 私の家系図



◆ ペットについて



名前		種類	犬 ・ 猫 その他 [            ]
性別		生年 月日	
かかりつけ 動物病院		連絡先	
その他			

自由記入欄

# 遺言書について

年 月 日 記入  
年 月 日 記入  
年 月 日 記入

## 自筆証書遺言書保管制度について

自筆証書遺言書を作成した本人が法務局に遺言書の保管を申請することができる制度です（申請時に手数料必要）。法務局で保管されるため、紛失や亡失の防止、第三者による破棄や改ざんの防止のほか、遺言者が亡くなられた後の手続きとして、相続人等は、別途手数料を納めて、遺言書の内容の証明書を請求したり、遺言書の閲覧をすることもできます。

この制度を利用して、保管された遺言書は、家庭裁判所での検認が不要となります。詳しくは、法務局へお尋ねください。

◆ 遺言書の有無 ※該当するものにチェック☑してください。

作成している 保管場所等〔 〕

- 自筆証書遺言 作成日 年 月 日
- 公正証書遺言 作成日 年 月 日
- その他 作成日 年 月 日

作成していない

自由記入欄

# 大切な人へのメッセージ

家族や親族、お世話になった方へのメッセージを綴ってみましょう。

さんへ ( 年 月 日 記入)

# 思い出のひととき

年 月 日 記入  
年 月 日 記入  
年 月 日 記入

写真などを貼ってください

撮 影 日 年 月 日

撮 影 場 所

写 真 の 題 名

写 真 の 思 い 出

# 思い出のひととき

年 月 日 記入  
年 月 日 記入  
年 月 日 記入

写真などを貼ってください

撮 影 日 年 月 日

撮 影 場 所

写 真 の 題 名

写 真 の 思 い 出

## 6. 身近な相談窓口

相談先		連絡先	相談受付日時	相談内容
高齢者総合相談センター	羽島市地域包括支援センター 【担当地区】 足近・小熊・ 新生・正木・ 福寿・竹鼻・ 江吉良・舟橋	394-2521	月～金 8:30～17:15  ※夜間および土・日、祝日、 年末年始は電話での対応	介護保険等のさまざまな制度、高齢者の人権や財産を守る権利擁護、虐待防止等の各種相談
	羽島市南部地域包括支援センター 【担当地区】 堀津・上中・ 下中・桑原	260-5021		
羽島市役所高齢福祉課		392-1111	月～金 8:45～16:45 ※土・日、祝日、年末年始は除く	介護保険、高齢者全般に関すること
羽島市役所 市民総合相談室		392-1111	月～金 8:45～16:45 ※土・日、祝日、年末年始は除く ※相談内容により、相談日異なる	法律、年金、人権、 登記・相続、不動産等
岐阜南税務署 電話相談センター		058-271-7111 (代表電話番号)  0570-00-5901 (電話相談センター)	月～金 8:30～17:00 ※土・日、祝日、年末年始は除く	相続税に関する問い合わせ ※面談相談は要予約
無料法律相談会 (岐阜県司法書士総合 相談センター)		 (Web予約制)		司法書士による法律相談
法テラスサポート ダイヤル		法的トラブル 0570-078374  犯罪被害 0120-079714	平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00  ※祝日・年末年始は除く	・法的トラブルの悩みに対し、適切な法制度、関係機関の紹介  ・被害者支援を行っている機関・団体と連携し支援窓口を紹介
ねんきんダイヤル		0570-05-1165	月 8:30～19:00 火～金 8:30～17:15 第2土 9:30～16:00 ※第2土曜日以外の土曜日・日曜日・祝日、年末年始は除く	年金に関する一般的な相談

私 の エ ン デ ィ ン グ ノ ー ト  
発行年月：令和8年1月  
発行・編集：羽島市健幸福祉部高齢福祉課