

想いをつなぐ

～私のエンディングノート～



記入開始日	年 月 日
更新日	年 月 日
更新日	年 月 日

1. はじめに

このエンディングノートは、その作成にあたり、自分自身のことについて書き綴ることで、これまでの人生を振り返り、今後の人生について考えるきっかけにいただければと思い、作成しました。

また、このエンディングノートが、あなたに万が一の事があったときに、あなた自身の思いやメッセージを大切な人に伝える手段や手助けとなることを願っています。

2. 使い方と注意点

使い方

- ① 書けるところから自由に書き始めましょう。
- ② 何度書き直しても、全て埋めなくても、構いません、自由に書き直しましょう。
- ③ エンディングノートをつくったことを家族や大切な人に伝えましょう。

注意点

- ① このエンディングノートには、法的拘束力はありません。
※法的拘束力を求める場合は、遺言書などの法的手続きについて専門家にご相談ください。
- ② 書いた内容で揉める場合もあるので書かない方がよい内容もあります。

3. もくじ

1. はじめに	1ページ
2. 使い方と注意点	1ページ
3. もくじ	1ページ
4. 私について	2ページ
5. これまでの私について	3ページ
6. 大切なひとへ	4ページ
7. これからの私について	4ページ
8. 家族・友人などの連絡先	5ページ
9. 医療と介護について	7ページ
10. 財産について	10ページ
11. 葬儀・お墓について	12ページ
高齢者等の身近な相談窓口	14ページ

4. 私について

ふりがな			
氏名			
生年月日	明治・大正 昭和・平成	年 月 日	血液型 型
住所			
電話番号			
携帯電話 番号			
メール アドレス	パソコン 携帯電話		
趣味			
特技			



5. これまでの私について

うまれて、子どもの頃、学生時代、ライフイベントなど今まで歩んできた人生を振り返りながら、熱中したこと・大切な思い出・印象に残っていること、仕事・結婚・子育て・学歴・資格、好きなものや嫌いなもの、大切なものなどを書いてみましょう。

出生 ～ 10代	
20代	
30代	
40代	
50代	
60代 ～	

6. 大切なひとへ



大切なひとに伝えたいことを書いておきましょう。

7. これからの私について

これからどのように生きていきたいですか？1年後・3年後・10年後の私を想像してこれからしたいこと・取り組みたいこと・行きたいところ・会いたい人・大切にしたいこと・目標などを書いてみましょう。

--

8. 家族・友人などの連絡先

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない



名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

名前		続柄	
住所			
電話番号			
メールアドレス		葬儀時の連絡	する・しない

9. 医療と介護について

自らの意思を伝えられない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。

○医療について

◆現在治療中の病気

病名	かかりつけ医	電話	その他

◆今までかかった病気

病名	その時の年齢	手術の有無	備考

◆治らない病気にかかった時の告知を希望しますか？

- 告知を希望する → 病名
 病状
 余命
 その他【 _____ 】
- 告知を希望しない

◆延命治療(隣のページの※参照)を望みますか？

- 延命治療を望む
 延命治療は望まない
 回復が見込まれる場合は、延命治療を望む
 家族・親族に判断を任せる
 わからない



◆最期を迎えたい場所はどこですか？

- 自宅
 病院
 施設
 その他【 _____ 】

◆意思表示ができなくなった場合、代わりに誰に判断して欲しいですか？

【氏名： _____ /続柄： _____ 】

◆医療・終末期について、その他記しておきたいことをお書きください。

※延命治療(処置)

もとの病気を治すのではなく、生命を維持することを目的とした処置です。ただし、どこからが延命治療かをはっきり決めることは難しく、多くの議論があります。

【医療で行なわれる処置の一例】



心臓マッサージ

心臓が止まり血液が流れなくなった時に、胸を押して流れを作ります。

人工呼吸器

自分で呼吸ができなくなった時に、気管にチューブを通して、機械で肺に空気を送ります。



図1



口から上手く食べられなくなった時に、

経鼻胃管(図1)

鼻から胃にチューブを通して栄養を入れます。

胃ろう(図2)

手術をしておなかに穴をあけて栄養剤を入れます。

図2



点滴

腕や脚などの静脈から薬や水分を補給します。



※上記以外の処置として、心肺モニタリング・人工透析・血液製剤の投与・中心静脈栄養・気管切開・心肺蘇生などがあります。

○介護について

◆介護が必要になった時、誰に介護をお願いしたいですか？

- 家族・親族
- 介護保険によるサービスを利用したい
- 家族・親族に判断を任せる
- その他 【

】

◆介護をうけたい場所はどこですか？

- 可能な限り自宅
- 施設や病院に入りたい
- 家族・親族に任せる
- その他 【

】

◆介護について、その他記しておきたいことをお書きください。



介護保険制度について

①介護保険制度とは？

心身の変化や疾病等により、介護が必要な高齢者等に、自分で出来ない事を支援してもらうことにより、本人が自分らしく、自立した日常生活を送ることが出来るように支援する制度。

②対象

65歳以上の方と40歳以上65歳未満で特定疾病に該当する方。

③サービスを利用するためには？

「要介護認定」の申請を行い、要支援1～要介護5までの認定を受けるか、「介護予防・日常生活総合事業」の事業対象者と認定される必要があります。

④サービスの利用料

利用者の自己負担額は、所得に応じてサービス利用料の1割～3割

【お問い合わせ先】 0735-23-3346 新宮市健康長寿課 介護保険係

10. 財産について

あなたがこれまで貯えてきた財産について整理してみましょう。また、もしものときに誰に管理して欲しいかも考えてみましょう。

◆自分で判断できなくなった時の財産の管理を誰にお願いしたいですか？

- 家族・親族に任せる ⇒【氏名： /続柄： 】
- 任意後見人を依頼している⇒【氏名： /続柄： 】
- 【連絡先： 】
- 成年後見人の手続きをしてほしい
- わからない
- その他 【 】

◆遺言書を作成していますか？

- 遺言書を作成している
- 遺言書を作成していない



成年後見制度について

認知症などの病気により、預貯金や不動産などの財産の管理や介護サービスの契約をすることが難しくなっている方に代わって、財産管理や契約などの支援を行なう制度です。自分に不利益な契約や悪徳商法などの被害に合うことがないように、判断が難しくなった方の権利を守る制度です。

- 法定後見制度…判断に自信がなくなった方が財産管理や生活にかかわる契約を行なうために、家庭裁判所が選んだ成年後見人等が必要な支援を行なう制度です。
- 任意後見制度…自分で判断ができるうちに、判断が難しくなったときに備えて、「支援してほしいこと」と「支援をお願いする人」をあらかじめ「契約」で決めておき、公正証書で残しておく制度です。

遺言書について

■遺言書はなぜ必要？

相続による残された家族や親族間のトラブルを避けるためにも、遺言書があれば安心できます。

■遺言書の主な種類

※公正証書遺言…公証役場にて、公証人が作成するものです。費用や手間はかかりますが、プロが作成するため、遺言としては非常に効力があります。

※自筆証書遺言…遺言者本人が全て手書きし、捺印をしたものです。費用や手間はかかりませんが、遺言者が亡くなられた後、家庭裁判所での手続きが必要です。

◎相続や遺言書については、正しく専門家にご相談することをお勧めします。

◆預貯金・保険等について

預貯金

金融機関名	支店名	名義人	備考

保険

保険会社名	種類	連絡先	備考

年金

種類	年金番号	連絡先	備考

その他(有価証券・不動産等)

種類	名義人	その他	備考

負債(ローン・借金・未払い金等)

借入先等	残額	返済等終了日	備考

◆財産について、その他記しておきたいことをお書きください。

--

11. 葬儀・お墓について

最期のお別れとなる葬儀は、あなたや家族にとって大切な儀式です。自分の思いを書いておきましょう。

◆葬儀を行いますか？

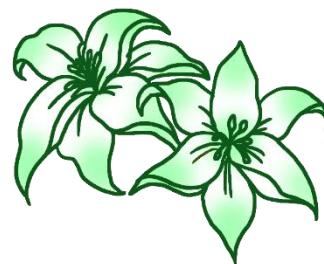
- 行なう
- 行なわない ⇒【理由： _____】

◆葬儀はどこで行いますか？

- 自宅
- 希望する寺院・教会・会場で⇒【名称： _____】
【連絡先： _____】
- 家族・親族に任せる
- その他 ⇒ 【 _____ 】

◆葬儀はどのような形で行いたいですか？

- 一般的な葬儀
- 家族葬
- 密葬
- 家族・親族に任せる
- その他 ⇒ 【 _____ 】



◆遺影はどうしますか？

- 希望の写真がある ⇒ 【保管場所： _____】
- 家族・親族に任せる

◆棺に入れたいものがある場合はお書きください。

【品名： _____ 保管場所： _____】

◆お墓についての希望はありますか？

- 先祖代々のお墓に納骨してほしい ⇒ 【場所： _____】
- 家族・親族に任せる
- その他 ⇒ 【 _____ 】

◆お葬式やお墓等について、その他記しておきたいことをお書きください。

MEMO

ご自由にお書きください。

おわりに

ご記入お疲れ様でした。あなたのこれまでやこれからについて整理できましたか？
このノートを通じて、あなたのこれからについて、ご自身だけで考えるのではなく、ご家族の方と考え、語り合うきっかけになれば、幸いです。

高齢者等の身近な相談窓口

相談内容	施設名	TEL FAX	利用時間
介護保険や介護予防、権利擁護、その他の福祉サービス等総合的な相談に関すること	新宮市地域包括支援センター (新宮市高齢者相談センター) 新宮市春日 1-1 新宮市役所庁舎別館内	TEL 23-3306 FAX 28-5885	8:30~17:15 ※土日祝日及び年末年始は除く。
	新宮市熊野川地域包括支援センター 新宮市熊野川町日足 324 熊野川行政局内	TEL 44-0370 FAX 44-8825	8:30~17:15 ※土日祝日及び年末年始は除く。
在宅医療に関すること	新宮市在宅医療相談窓口 (新宮市高齢者相談センター) 新宮市春日 1-1 新宮市役所庁舎別館内	TEL 29-7211	9:00~17:00 ※土日祝日及び年末年始は除く。
介護保険・高齢者福祉に関すること	新宮市健康長寿課 介護保険係・高齢者係 新宮市春日 1-1	TEL 23-3346 29-7193 FAX 28-2007	8:30~17:15 ※土日祝日及び年末年始は除く。
消費者被害に関すること	新宮・東牟婁地域消費生活相談窓口 新宮市春日 1-1 新宮市役所商工観光課内	TEL 29-7176	8:30~16:00 ※土日祝日及び年末年始は除く。
公正証書の作成に関すること	新宮公証役場 新宮市緑ヶ丘 2-1-31 カマツカビル3階	TEL 21-2344	9:00~12:00 13:00~17:00 ※土日祝日及び年末年始は除く。
就労に関すること	新宮市生涯現役促進地域連携協議会 新宮市春日 1-1 新宮市役所庁舎別館内	TEL・FAX 29-7384	9:00~16:30 ※土日祝日及び年末年始は除く。



なぎの木…新宮市の木

緑つややかな葉が緻密で切れにくいことから、持ち主を守る木・縁結びの木などと言われています。また、風に通じることから航海の安全を意味する縁起のいい木ともされています。

発行	新宮市健康福祉部健康長寿課
編集	新宮市エンディングノート作成ワーキンググループ 新宮市健康長寿課
発行年月日	令和3年2月
所在地	新宮市春日1番1号
電話	0735-23-3306

※このノートをご利用する過程で生じた個人情報の漏洩などの一切の問題に対して新宮市は責任を負いません。
※大切な個人情報を記すノートとなりますので、自己管理責任の上、大切に保管いただきますようお願いいたします。