

Ending Note

F[∞] エンディングノート Ending Note

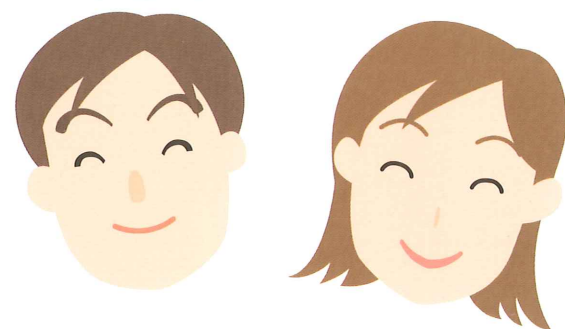
誰に「ありがとう」を
伝えたいですか？



生野区地域福祉アクションプラン
高齢者支援推進チーム・地域支援調整チーム
高齢者専門部会
(事務局)社会福祉法人 大阪市生野区社会福祉協議会



について



- 氏名
- 生年月日 年 月 日 生まれ ■ 血液型 型
- 現住所
- 本籍地
- 出生地
- 父親の名前 ■ 母親の名前
- 名前の由来
- ニックネーム（呼ばれていた名前）



「エンディングノート」3つの心得

1

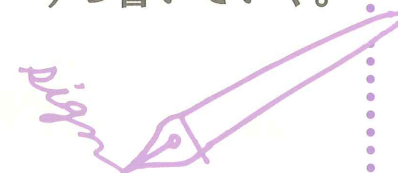
暗い気持ちで書かない。
今の自分を振り返りつつ、明日に向かう心持ちで。

2

病気になったとき、介護が必要になったときのことを、書いておく。

3

思いついたときに自由に、少しずつ書いていく。



書くことの4つの良さ

1

エンディングノートを書いておくと、遺言状の作成にも役立つ。

2

書きながら自分を振り返る時間がつくれ、物を整理するきっかけになる。

3

考えを整理でき、今の自分を書くことで、これからの日々を前向きに過ごす気持ちになれる。

4

あらたまって言うのが照れくさいことも、ノートなら書ける。気楽に書き直すことができる。

● お問合せ ●



社会福祉法人 大阪市生野区社会福祉協議会 地域活動担当
大阪市生野区勝山北3-13-20
TEL(6712)3101 FAX(6712)3001

もし、私が事故にあったとき、
このノートを参考にしてください。

(署名)

もし、私が認知症になったとき、
このノートを参考に介護してください。

(署名)

私の緊急時、連絡してほしい人は

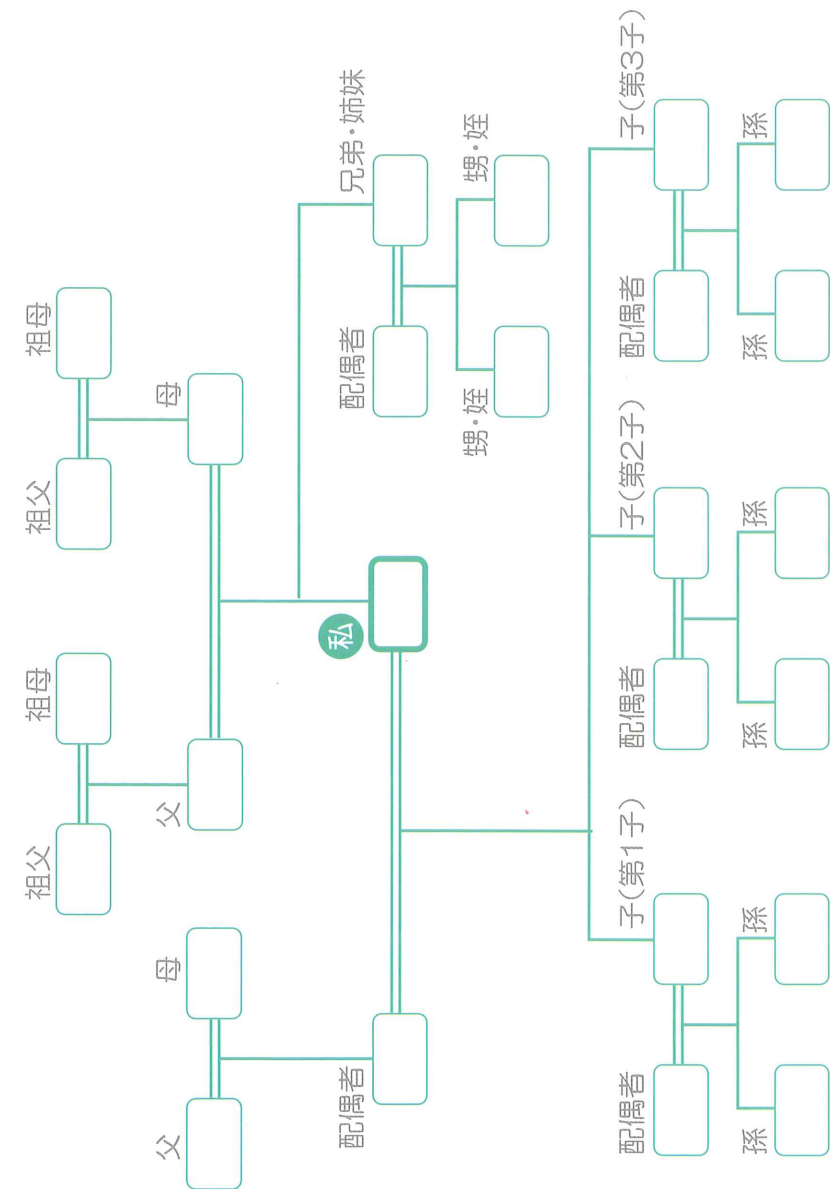
■ 名 前:

■ 連絡先:

です

記入日: 年 月 日

家系図





私について・歩いてきた道



■ 私の一番の古い思い出は...

● 小学校時代

- 好きだった先生
- 得意だったこと
- 一番の思い出は
- 仲良しの友達は
- 苦手だったこと

● 中学校時代

- 得意だった科目
- お世話になった先生
- 一番の思い出は
- 苦手だった科目
- クラブ活動

● 高等学校時代

- クラブ活動
- 恋はしましたか？
- 一番の思い出は
- お世話になった先生

■ 高校卒業後の進路は



友人・知人リスト



名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			

■ その他メモ：

家族・親族リスト

名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
TEL		メールアドレス	
メッセージ			

■その他メモ：

仕事・恋愛・結婚・家族のこと
打ち込んでいたこと、好きだったこと
好きだったものなど年代別に思い出して
みました。



20代の私

30代の私

40代の私

50代の私

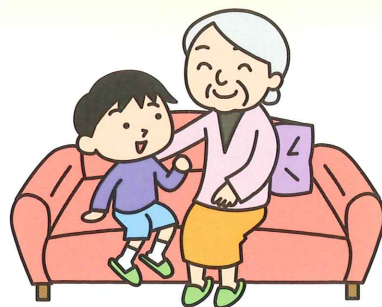
60代の私

70代以降の私

私の一番の思い出は



病・介護と死について



●私が認知症や寝たきりになった時の介護は

- ☐ 配偶者にしてほしい
- ☐ 息子夫婦にしてほしい
- ☐ 娘夫婦にしてほしい
- ☐ 介護保険によるサービスと家族の介護によってしてほしい
- ☐ プロのヘルパーやケアサービスでしてほしい

●私が認知症や寝たきりで要介護になった時の場所は

- ☐ 自宅で介護してほしい
- ☐ 病状の状態にかかわらず病院や施設で介護してほしい
- ☐ 息子・娘夫婦宅で介護してほしい
- ☐ 介護してくれる人に任せる

●寝たきりや認知症になったらしてほしいこと・してほしくないこと

●私が認知症や寝たきりで要介護になった時の介護費用は？

- ☐ 私の預貯金・年金・保険などでまかなってほしい
- ☐ 息子・娘夫婦の援助と年金でまかなってほしい
- ☐ 家族に任せる

●生命保険・簡易保険など

保険証書保管場所()

	1	2	3
保険会社名			
証券番号			
契約者名			
被保険者名			
受取人			
満期日			
備考			

●損害保険

保険証書保管場所()

	1	2	3
物件所在地			
物件書類			
保険の種類			
保険会社名			
保険名			
証券番号			
契約者名			
備考			

●税金(所得税・住民税・固定資産税・自動車税・その他)

税金	納付税	納付先	納付期限	一括・分納	保管場所

◇普段の預貯金の出し入れは誰がしていますか？ _____

◇年金の手続きは誰がしていますか？ _____

●その他の資産・権利など

①貴金属・美術工芸品など

保管場所()

品名	個数	購入年月日	購入先	購入金額	備考

②クレジットカードなど

保管場所()

カード名	登録番号	有効期限	連絡先	備考

③借入金・支払ローン

保管場所()

借入先	返済期限	借入額	借入先連絡先	毎月の返済額

●年金

年金証書保管場所()

年金種類	年金番号	連絡先電話

●延命治療について

- ☐ 延命治療をしてほしい
- ☐ 自然体を望む
- ☐ 回復の可能性があれば続けてほしい

●病名や余命の告知について

- ☐ 私にはすべて告知してほしい
- ☐ 私にはすべて告知しないでほしい
- ☐ 私には病名だけは告知してほしい
- ☐ 私には余命だけは告知してほしい

●臓器提供・献体について

- ☐ 臓器提供も献体も希望しない
- ☐ 臓器提供を希望する(臓器提供意思表示カード保管場所:)
- ☐ 献体を希望する(登録証保管場所:)

●私の最期は

- ☐ 自宅で過ごしたい
- ☐ 病院やホスピスなど専門の施設で過ごしたい
- ☐ 特に希望はありません。家族に任せます

●寝たきりや認知症になった場合、資産管理をお願いしたい人

名前:

電話: — —

住所:





葬儀について



●葬儀の規模は

☐密葬 ☐家族葬 ☐一般葬 ☐社葬 ☐葬儀は希望しない

●葬儀を依頼する会社を決めていますか（生前予約を含む）

☐決めています

会社名:

電話番号:

☐決めていません

●宗教・宗派について

☐あり 宗派:

依頼したい寺院・教会・神社等ある場合

名称:

住所:

電話番号:

☐ない ⇒ ☐無宗教でしたい ☐家族の希望にまかせる

●葬儀の会場は

☐葬儀場 ☐地域の会館 ☐自宅 ☐その他()

●喪主は

☐配偶者 ☐子供(氏名:) ☐その他(氏名:)

●葬儀費用は

☐家族にまかせます ☐預貯金・保険で準備している()

●その他葬儀に関する希望(飾り付け、弔辞、棺の中に入れて欲しいもの、お墓等)



私の財産の記録



●不動産について

権利書保管場所()

●土地	物件1	物件2
所有地 (地番・住所表示)		
名義人		
●建物	物件1	物件2
所有地 (地番・住所表示)		
名義人		

●動産(銀行や郵便局の普通預金・定期預金、株式など)

①貯蓄

保管場所()

金融機関名(支店名)	預貯金の種類	口座名義	口座番号

②株式

保管場所()

銘柄	証券会社名	購入株数	名義	預り証番号