

わたしの願い —自分らしく生きるために—

新座市版エンディングノート

はじめに

活用のポイント 1

1 わたしのこと

- 2
- わたしの歴史 3
- わたしの夢 4
- 今の健康状態 4
- わたしに関わる人たち 5

2 もしものとき

..... 6

3 亡くなったあとのこと

- 葬儀・お墓のこと 10
- 財産のこと 11
- ペットについて 12
- 遺言書のこと 13
- 個人情報・各種契約情報 14
- 各種サービスについて 15
- 大切な人へのメッセージ
..... 16

4 もしものときの連絡リスト

..... 17

名前



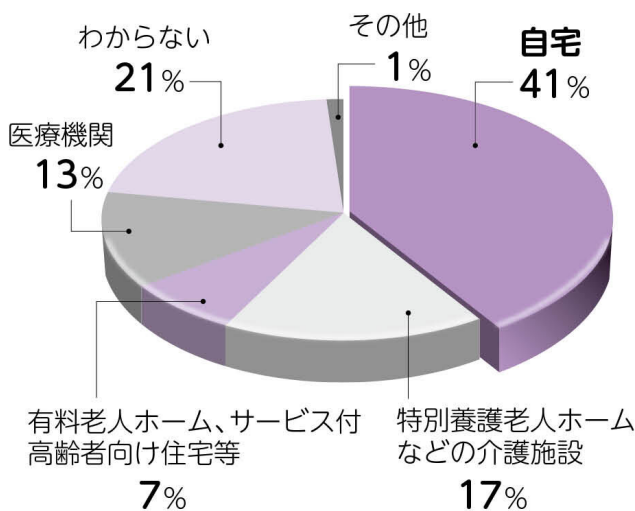
新座市 令和5年7月

はじめに

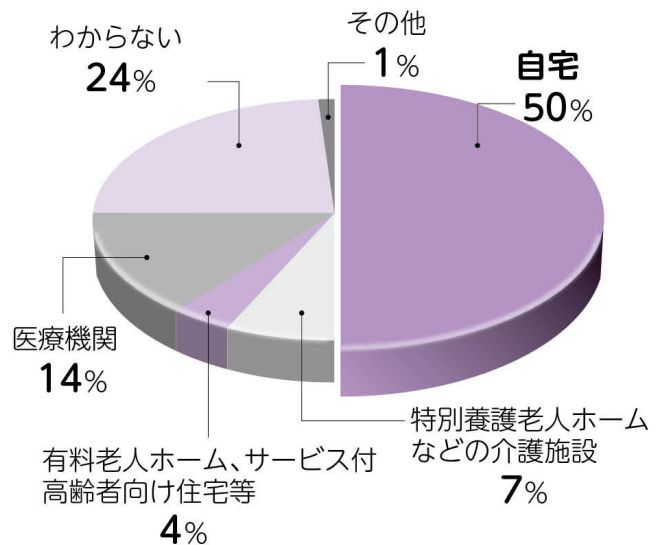
あなたは、これからどんな人生を過ごしたいですか。また、医療や介護が必要になった時、どこで、どのように暮らしたいでしょうか？

市が実施した調査では、「自宅で医療・介護を受けたい」、「最期は自宅で過ごしたい」と考えている方が多いことがわかりました。

自身が望む医療・介護の場所



人生の最期を迎えたい場所



出典：令和4年度新座市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
※グラフ表示において無回答の方は省略しています。

これからの人生を「わたし」らしく生きるためには、自分の望む生き方や人生の最終段階^(※)における医療やケアについて、家族や大切な人に伝えておくことが重要です。

新座市版エンディングノートは、市民の皆様が自分の望む生き方や今後の人生・医療・介護に関する意思決定などについて、家族や大切な人に伝えたい内容をわかりやすくまとめておくためのノートです。

エンディングノートを記入することは、人生の最終段階に向けた事前準備としてだけでなく、今をより良く生きるためのヒントを見いだす前向きな活動です。

エンディングノートを通じて、「未来」を考えてみましょう。

※人生の最終段階とは、医師を中心とした医療チームなどの判断により回復の見込みがない状態を指します。

活用のポイント

★ 鉛筆で書きましょう

一度記入しても、気持ちが変わったときに、何度書き直しをしても大丈夫です。いつでも変更できるように鉛筆で書きましょう。

また、定期的に見直すことをおすすめします。



©新産市2010

★ 自分が書きたいページから始めましょう

始めからノート全体を埋める必要はありません。

まずは、書きやすいところから書き始めてみましょう。気持ちの整理ができ、ノート全体が書きやすくなります。

内容については、家族や大切な人、信頼できる医療・介護職に相談をしたり、意見を聞いてみるでもいいでしょう。

の欄には該当するところにチェックを記入しましょう。

★ このノートには法的効力はありません

遺言書など、法的効力を発生させる必要がある場合は、弁護士などの専門家へ相談を検討しましょう。

★ 保管には注意が必要です

必要な時にノートを確認できるよう、家族などの信頼できる人と共有しておくことや、救急搬送されるような場合に備え、わかりやすい場所に保管しましょう。

★ ノートは2穴ファイルに綴って保管することをおすすめします

ノートと一緒に保管したいものや、書き足りないことを記した用紙などを自由に追加することができます。

★ 家族や大切な人と共有しましょう

あらかじめ書き終わったら、家族やこれからのことを託せる人と内容を共有しましょう。このノートを通して、あなたの信頼できる人達とお互いの絆をより深めることに繋がります。

記 入 日		
年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日



1 わたしのこと

フリガナ		生年月日	大正・昭和・平成
名前			年 月 日
住所	〒		
電話		携帯電話	

わたしの好きなこと（もの）

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

わたしの苦手なこと（もの）

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

自由記載欄

好きなものや苦手なものは人それぞれです。
 気持ちよく日々を過ごすためにも「趣味」や「特技」、思い通りにならない時の
 「ストレス発散法」や「気分転換法」などを知ってもらいましょう。

はじめに

活用のポイント

わたしのこと

もしものとき

つくなつたあとのこと

もしものときの連絡先リスト

わたしの歴史

歩んできた人生を振り返り、自分自身をほめてみましょう。また、自慢したいこと、誇れることなどを記入しましょう。

誕生～20歳ごろまで

こんなことも
書いて
みよう

- ・生まれた場所
- ・こんな子どもだった
- ・夢中になったこと など

20～40歳代

- ・仕事のこと（職種・信念）
- ・結婚や出産、子のこと
- ・影響を受けた人・恩人 など

50～60歳代

- ・仕事以外で力を入れてきた活動
- ・旅行した中で一番良かった場所
- ・この時期に始めた趣味 など

70歳～

- ・好きな居場所
- ・家族や友人との過ごし方
- ・体の不自由な箇所 など

はじめに

活用のポイント

わたしのこと

もしものとき

上へ来たあとのこと

もしものときの連絡先リスト

わたしの夢

あなたが挑戦したいこと、続けたいこと、やりたいことを記入しましょう。



※叶えたらチェックをしましょう

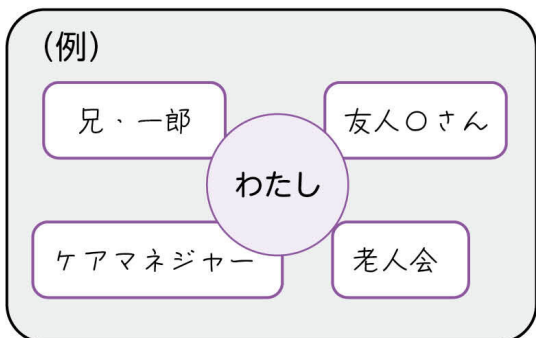
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- ・疎遠になっていた兄弟と親しくする
- ・自分史を完成させる
- ・全国の城巡りをする など

今の健康状態

治療中の病気	病院	担当科	担当医
			医師
			医師
			医師
			医師
今までかかった病気 アレルギーなど			
緊急時、医師や救急隊 に知らせたいことなど	例) 体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている		
保険証・お薬手帳など の保管場所			
担当ケアマネジャー	事業所名：	名前：	

わたしに関わる人たち



はじめに

活用のポイント

わたしのこと

もしものとき

亡くなったあとのこと

もしものときの連絡先リスト



一人暮らしが不安になったら相談しましょう！

一人暮らしで急に具合が悪くなった時、すぐに家族や大切な人は気づいてくれないかもしれない。そんな不安がある方は、高齢者相談センターに相談しましょう。安心につながる方法を一緒に考えます。

※ 相談・問合せは別表参照



2 もしものとき

今はまだ先のことと思われるかもしれませんが、人生の中には、「突然の事故」「突然の病気」「認知症」などで、自分のことを自分で決めることができなくなってしまうことがあります。

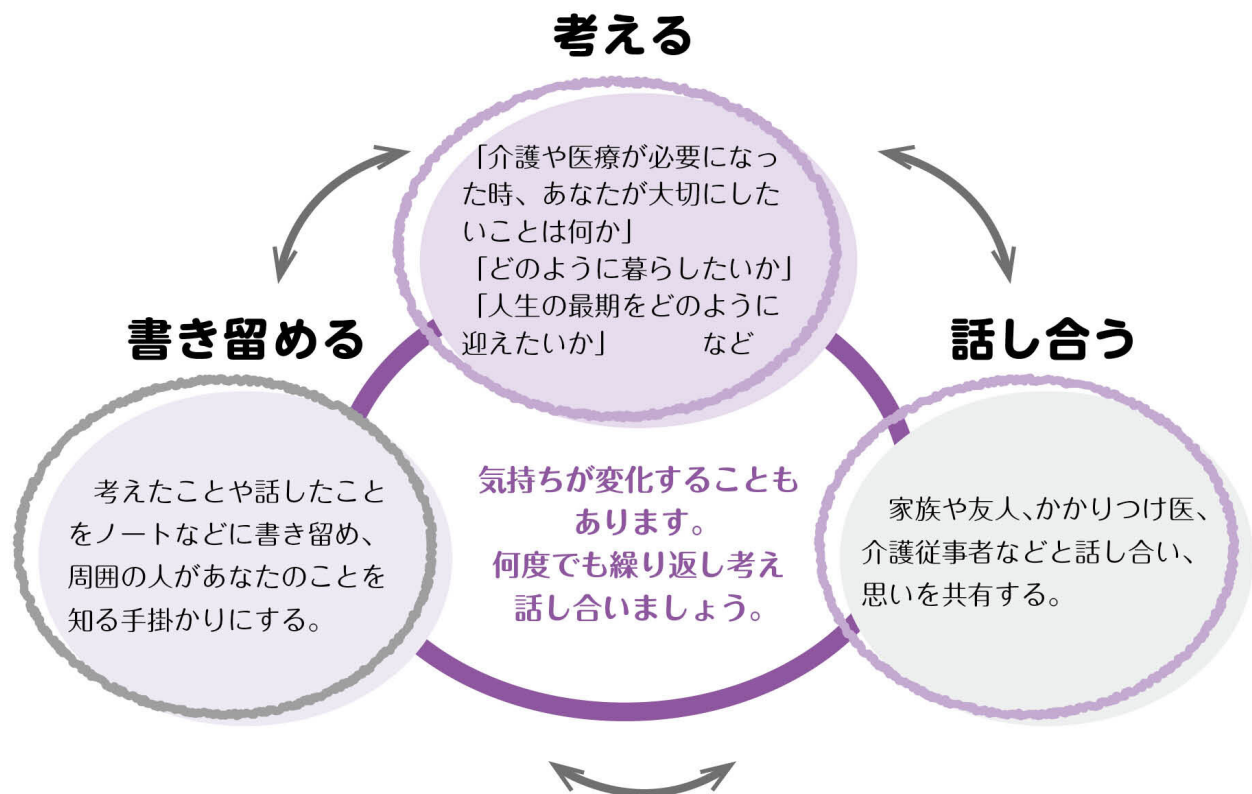
最期まで自分らしい人生を生きるためには、元気なうちに、人生の最終段階における医療やケア（介護含む）のことを考えておくことが大切です。



人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング) とは

自分が望む医療やケアのことを前もって考え、話し合い、共有することをACP (アドバンス・ケア・プランニング=「人生会議」) と言います。

人生会議の進め方の例



人生会議に決まった議題はありません。人生会議の目的は、かけがえのない人生を豊かにすること。次ページ以降の項目を話し合ってみましょう。

治療やケアについて自分で決められなくなったら、代わりに決めてほしい人

氏名（続柄）	()	☎①	
住 所		☎②	
氏名（続柄）	()	☎①	
住 所		☎②	
氏名（続柄）	()	☎①	
住 所		☎②	

※配偶者・子ども・兄弟姉妹などの親族、友人、医療・介護職が当てはまります。複数でも構いません。

介護が必要になった時に希望する介護者

- 家族（氏名： /続柄)
- 親族（氏名： /続柄)
- 介護福祉士などの専門家
- 家族・親族の判断に任せる
- その他 ()

介護してほしい場所

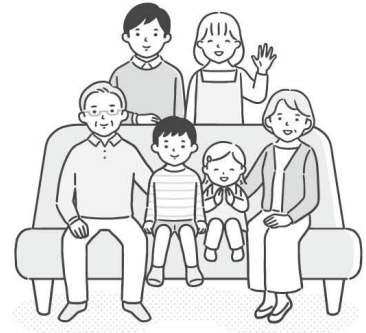
- 可能な限り自宅
- 家族・親族の家（氏名： /続柄)
- 施設・病院
- 家族・親族の判断に任せる
- その他 ()

介護のための費用

- 自分の資産を使ってほしい
- 保険に加入している 保険名： ()
- 家族・親族の判断に任せる
- その他 ()

人生の最期を迎えたい場所

- 可能な限り自宅
- 特別養護老人ホームなどの介護施設
- 有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など
- 医療機関
- わからない
- その他 ()



あなたが重大な病気になった場合

- 病名も余命も告知してほしい
- 病名は告知してほしいが、余命は告知してほしくない
- 病名も余命も告知してほしくない
- その他 ()

あなたが「生き続けることは大変かもしれない」と感じる とすれば、それはどのような状況になった時でしょうか

- 重体や危篤状態で、周りに自分の気持ちや考えを伝えられない
- 身体が自由がきかない
- 身の回りのことができない
- 医療的なケアがなければ自分で排泄することができない
- 口から食べたり飲んだりすることができない
- 機械の助けがないと生きられない（人工呼吸器など）
- 治すことができない辛い痛みが続く
- その他 ()



話しづらい場合は、最期に食べたいものなど、話しやすいことからスタートしてもよいかもしれません。
加えて、選んだ理由を考えてみると自分の思いが整理できます。

生きることができる時間が限られている場合に、あなたにとって大切なことはなんですか

記入例

- ・家族や友人のそばにいること
- ・痛みや苦しみが少ないこと
- ・尊厳が保たれること

病気や認知症などで判断能力が低下した場合

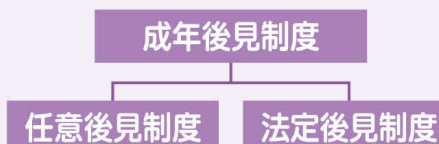
- 家族や親族に任せたい
- 任意後見人がいる
- 成年後見制度を利用したい
(成年後見人などによる支援を受けたい)
- 人の支援は受けたくない
- わからない・決めかねている
- その他 ()

氏名	(続柄)	☎	
住所			



成年後見制度とは

認知症などで判断能力が低下すると、身の回りのことや金銭・財産の管理が難しくなり、生活する上で支障が出てきます。そのようなときに、法的に権限を与えられた後見人などが本人に代わって手続きを行う制度を成年後見制度といいます。成年後見制度は以下の2つに分かれています。



- 任意後見制度…現在判断能力に衰えは見られない方が将来的な不安に備えて、あらかじめサポートしてもらう代理人と、サポートしてもらう内容を公正証書により決めておく制度です。手続きは公証人役場にて行います。
- 法定後見制度…すでに判断能力に衰えのある人が、財産管理や療養看護についての契約などを行うことを家庭裁判所が決定した後見人などによりサポートしてもらう制度です。

※ 相談・問合せは別表参照





3 亡くなったあとのこと

葬儀・お墓のこと

① 喪主について

- 希望がある（氏名： 続柄： ）
- お任せする

② 葬儀の費用

- 用意してある(保管場所：)
- 私の貯金などでまかなってほしい
- その他（ ）



③ 葬儀の種類・場所

- 下枠のとおり希望がある
- 最小限、最低限の形式でお任せする

希望する内容 例) 葬儀の種類・場所・宗教・遺影など

④ お墓について

- 既に用意してある
（場所： 連絡先： ）
- お任せする
- 下枠のとおり希望する

希望する内容 例) 場所や墓石・仏壇など



葬儀の事前準備

家族が亡くなった際、約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めているという報告があります。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意思を伝えておくことが必要です。

財産のこと



悪用される恐れがありますので、
通帳や印鑑の保管場所・暗証番号は絶対に記入しないでください。

① 預貯金



金融機関名		支店名	
金融機関名		支店名	
金融機関名		支店名	

② 年金

種類	証書番号	受取金融機関／連絡先

③ 生命保険・火災保険・地震保険など



保険名称		会社名	
保険名称		会社名	
保険名称		会社名	
保険名称		会社名	
保険名称		会社名	
保険名称		会社名	

④ 株式・有価証券・投資信託など



会社名		支店名	
会社名		支店名	

はじめに

活用のポイント

わたしのこと

もしものとき

しくなしたあとのこと

もしものときの連絡先リスト

⑤ 不動産

種類	用途	住所	持ち分
<input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 私道			<input type="checkbox"/> 単独 <input type="checkbox"/> 共有 ()
<input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 私道			<input type="checkbox"/> 単独 <input type="checkbox"/> 共有 ()
<input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 私道			<input type="checkbox"/> 単独 <input type="checkbox"/> 共有 ()

※私 道…私道の協議内容などの継承についてご確認ください。

※用 途…自宅の敷地、駐車場、貸与中など記入しましょう。

※持ち分…共有はだれとなのか () 内に記入しましょう。

⑥ 負債

借入先		連絡先	
借入先		連絡先	
借入先		連絡先	

⑦ その他の財産

種 類		保管場所	
種 類		保管場所	



建物は人が住んでいない状態で放置すると急速に傷み、価値が下がってしまいます。さらに建物の破損や衛生面の悪化によって、管理できない空家となり、トラブルや損害賠償につながる可能性があります。

また、令和6年4月から相続登記の申請が義務化され、それ以前の相続でも相続登記がされていないものは義務化の対象になります。家族や親族に負担をかけないために、建物の管理・相続・売却などについて事前に話し合しましょう。

ペットについて

ペットの名前	種類 (犬・猫など)	性別	年齢	備考

かかりつけの獣医

病院名 () 連絡先 ()

遺言書のこと

遺言書	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
作成日	年 月 日
種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言
保管場所（保管者）	



遺言書について

遺言書とは、資産をどう受け継ぐか、生前に決めておくためのものです。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

※以下に当てはまる方には遺言書の作成をおすすめしています。

- 財産に不動産など分けにくいものがある
- 相続税の対象となる額の財産がある
- 子どもがいない
- 内縁関係にある
- 財産の一部を寄付したい



※遺言書には大きく分けて2種類あります。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	自分で作成	公証役場で公証人が作成
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で作成できる ● 気軽に書き直しができる ● 費用がかからない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 公証人が作成するので不備がない ● 原本は公証役場で保管される ● 死後の検認が不要
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 不備により無効になる可能性がある ● 紛失や改ざんの可能性がある※ ● 検認が必要※ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ある程度の費用がかかるため気軽に書き直しできない

※自筆遺言証書では、法務局での自筆証書遺言保管制度というものがあります。それにより、デメリットの一部が解消できます。

相談・問合せは別表参照。



個人情報・各種契約情報

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、生活インフラの請求書などをまとめておきましょう。同居していない家族などにも分かるように、保管場所を伝えておきましょう。

	番 号	その他
基礎年金番号		
健康保険証		
後期高齢者医療保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
そ の 他		

	契約会社	連絡先	支払方法
家 賃			<input type="checkbox"/> □座引き落とし <input type="checkbox"/> □現金払い
電 気			<input type="checkbox"/> □座引き落とし <input type="checkbox"/> □現金払い
ガ ス			<input type="checkbox"/> □座引き落とし <input type="checkbox"/> □現金払い
水 道			<input type="checkbox"/> □座引き落とし <input type="checkbox"/> □現金払い
固定電話			<input type="checkbox"/> □座引き落とし <input type="checkbox"/> □現金払い
携帯電話			<input type="checkbox"/> □座引き落とし <input type="checkbox"/> □現金払い
新 聞			<input type="checkbox"/> □座引き落とし <input type="checkbox"/> □現金払い
宅 配 サービス			<input type="checkbox"/> □座引き落とし <input type="checkbox"/> □現金払い

各種サービスについて

パソコンやスマートフォン、利用しているSNSなどデジタルサービス、ネット上の様々な取引やアカウント情報を記入しましょう。

	アカウント情報・契約会社・連絡先など
クレジットカード	
パソコン	
プロバイダー	
SNSなど デジタルサービス	

※亡くなった後に、これらの定期契約を停止・解約しておかないと、引き落としが継続してしまう可能性があります。



死後事務委任契約について

死後の様々な事務を第三者に生前に依頼し契約することを死後事務委任契約といいます。亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納など各種手続き（死後事務）を生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などに委任しておきます。

※費用がかかります。

大切な人へのメッセージ

大切な人たちに「感謝の言葉」や「どうしても伝えたいこと」、「面と向かうと話せないこと」などを書いてみませんか。

_____ へ

年 月 日

はじめに

活用のポイント

わたしのこと

もしものとき

「亡くなったあとのこと」

もしものときの連絡先リスト



4 もしものときの連絡リスト

連絡してほしい人がいる

誰にも連絡しなくてよい

1	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
2	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
3	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
4	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
5	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
6	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
7	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
8	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
9	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		
10	氏名	☎	間柄
	知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)		

はじめに

活用のポイント

わたしのこと

もしものとき

亡くなったあとのこと

もしものときの連絡先リスト



この新座市版エンディングノートは、
医療・介護の専門職の方々及び
住民への普及啓発ワーキンググループの方々から
ご意見をいただき作成しました。

発行：新座市いきいき健康部介護保険課
問合せ先：住所 新座市野火止一丁目1番1号
電話 048-424-5186

