



# わたしノート

青葉区版エンディングノート



# はじめに

---

「エンディングノート」と聞くと、老い支度・人生の終盤に向けての準備…などのイメージを抱く方がいるかもしれません。

青葉区版のエンディングノートでは、どの様に年齢を重ねてきたのか振り返りつつ、これからの人生をどの様に生きていきたいか、考えていくきっかけにさせていただきたいと思い作成しました。

「〇〇ノート」の部分では、今までとこれからの **わたし** を綴っていきます。

「もしもノート」では、**もしも** の時に備えるために必要なことをまとめるためのノートです。このノートは **わたし** のためのノートです。

**わたし** の題名も自由につけて、作っていきましょう。

# 使い方

---

- ①書けるところから書き始めましょう
- ②自由に書き直しましょう
- ③作成したことを大切な人に伝えましょう

書いたことにより揉めてしまうこともあるので

状況によっては書かないほうが良いこともあります。

(例：遺言の有無、クレジットカードの番号、通帳印の保管場所、暗証番号など)

# 目次

---

～〇〇ノート～ **わたし**が**わたし**を見つめなおします。

- プロフィール・・・・・・・・・・・・・4
- 好きなもの・大切にしていること・・・・・・4
- 歩んできた人生・・・・・・・・・・・・・5
- これからのこと・・・・・・・・・・・・・6
- わたしの家族・友人などの連絡先・・・・・・8

～もしもノート～ **もしも**の時に備えます。

- 財産のこと・・・・・・・・・・・・・10
- 介護のこと・・・・・・・・・・・・・12
- 延命措置のこと・・・・・・・・・・・・・14
- 遺言書のこと・・・・・・・・・・・・・15
- 葬儀・お墓のこと・・・・・・・・・・・・・16

～メッセージ～

## 注意点

- ・このノートには法的な効力はありません。  
法的な手続き等は専門家（弁護士、司法書士、行政書士等）にご相談ください。
- ・いつでも書き直しや追加ができます。  
青葉区のHPから好きなページをダウンロードできます。

# 「 」ノセト

---

氏名：

記入開始日： / /







# プロフィール

氏名	ふりがな _____	性別	
	(旧姓： _____ )	血液型	
生年月日	大正 _____ 年 _____ 月 _____ 日 昭和	出身地	
住所			
本籍			
電話		携帯電話	
通院先		病名	
処方薬			

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日



## 好きなもの・大切にしていること

なぜ好きなのか、大切なのか、思い浮かべながら書いてみましょう。

食べ物		色	
座右の銘		花	
得意なこと		好きな _____	
大切にしているもの・こと			

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日



# 歩んできた人生

どのような出来事があった、どのような想いで過ごしてきたか…綴ってみませんか？

人生のできごと		次のような内容で書いてみませんか？
例	出生 で出生。 人兄弟の第 子。	子ども時代
10代		熱中したこと
20代		放課後の思い出 最終学歴
30代		仕事のエピソード 結婚について 子育てについて
40代		思い出に残っている旅先
50代		
60代		
今	今	

記入日 年 月 日



### ③ これから取り組みたいこと

今までの経験や趣味を活かしてやりたいこと、諦めかけていたことに挑戦したいことなどを書き込んでいきましょう。人生の目標に向かって具体的に何をしていきたいか、考えてみましょう。

○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----  
○  
-----

例えば…これから学びたいことは？健康のために始めたいことは？  
行きたい場所は？家族や社会とどの様に関わっていききたい？再会したい人は？  
整理しておきたいことは？

記入日 年 月 日

#### コラム 毎日の生活で まずは無理なくできることから



##### ●健康(心と体)を維持するポイント

- ・つながりを大切に：他者との交流がある人は認知症や要介護の状況になりにくい
- ・ロコモ予防：介護が必要になる原因はロコモティブ<sup>®</sup>症候群(骨や筋肉や関節の衰え)が多い
- ・生活習慣病予防：生活習慣を整えることで(認知症)の予防や悪化を防ぐことは可能

##### ●取組むと効果があること

- ・週1回、誰かと交流できる機会や場をつくる  
(趣味の会、スポーツ施設、地域行事等への参加)

・ロコモ予防を意識した運動 

横浜市Web	ハマトレ	検索
--------	------	----

・ウォーキング 

ウォーキングポイント	検索
------------	----

- ・生活習慣を再確認(食事・運動・休息)

- ・定期健診、主治医を持つこと等

##### ※健康長寿の秘密

老化は慢性炎症で、炎症が低いと寿命が長くなると言われています。向上心や目的意識を持った生きがいをもち、「幸せ」と感じると、老化を防ぐ遺伝子は活性化することが確認されています。



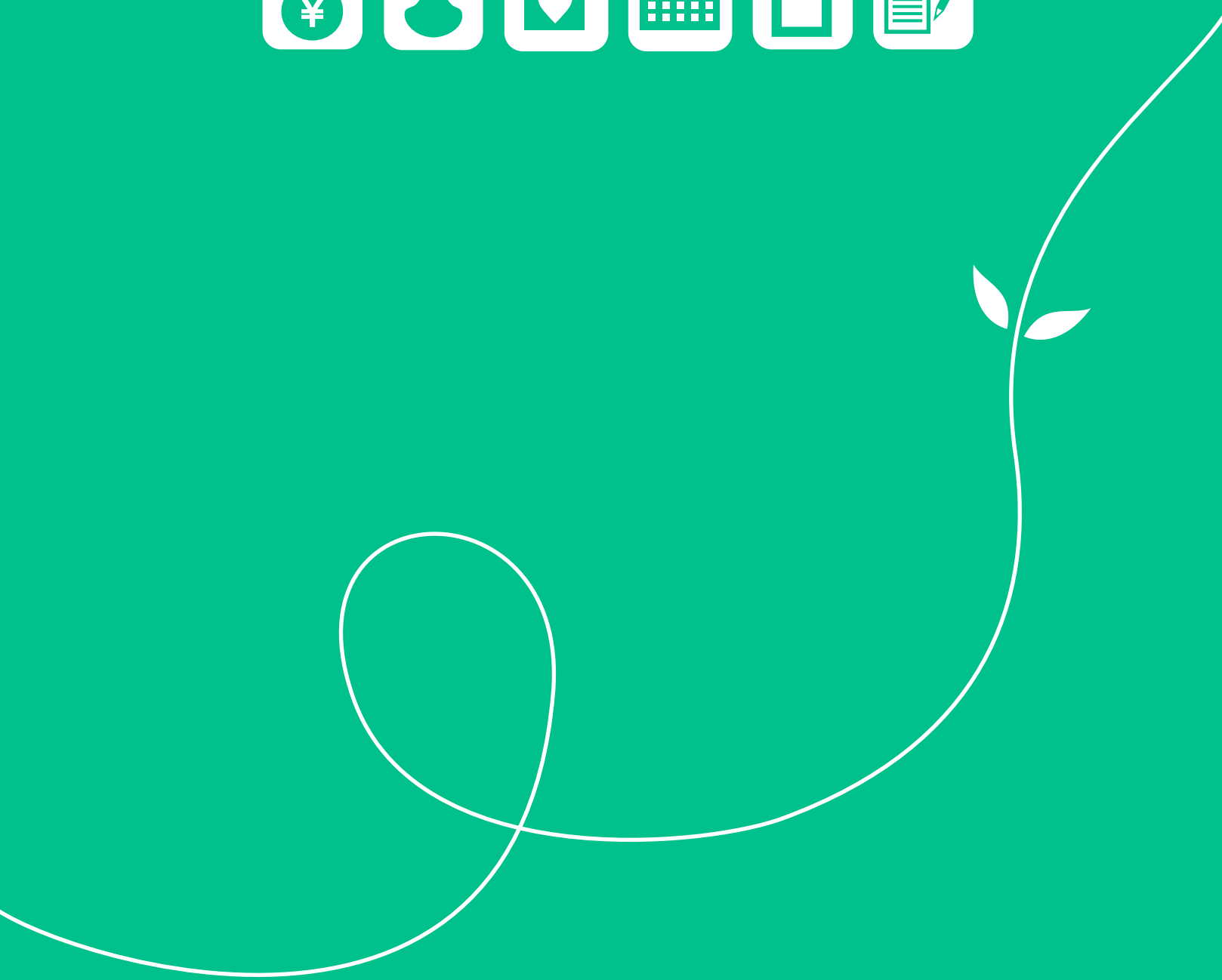
## わたしの家族・友人などの連絡先

もしもの時に連絡してほしい人には左の「連絡」の下のチェック  をつけてください。

ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>
ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>
ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>
ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>
ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>
ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>
ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>
ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>
ふりがな 名前	関係	連絡
住所	電話	<input type="checkbox"/>

記入日 年 月 日

# もしもノート







## 財産のこと

ご自身でつくり、蓄えてきた財産。  
どのような蓄えをしてきたか、振り返りつつ整理していきましょう。

### ① 預貯金

金融機関名	支店	口座番号 (差し支えなければ)

### ② クレジットカード

カード会社	備考欄 (使途など)

クレジットカードは持っていない

### ③ 保険 (生命保険、火災保険、傷害保険など)

保険会社	種類	連絡先

### ④ 有価証券

証券会社	支店	種類	連絡先

記入日 年 月 日

⑤ 不動産

種類	住所	持ち分	備考
家屋 ・ 土地		単独 ・ 共有	
家屋 ・ 土地		単独 ・ 共有	
家屋 ・ 土地		単独 ・ 共有	

⑥ 年金

種類	年金番号	振込み先の金融機関

⑦ ローン返済・負債

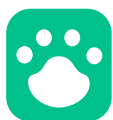
借入先(銀行・知人・カード会社)	備考(用途など)

⑧ その他(貴金属、貸金庫など)

---



---



## ペットのこと

ペットのことを考えておくことも大切です。自分が入院したら…等のもしもの時にも  
幸せな生活が送れるように、自分以外にもお世話が出来る人を見つけておきましょう。

- ペットは飼っていない  ペットを飼っている

ペットの名前： \_\_\_\_\_ ペットの年齢： 歳(      年      月生)

種類： \_\_\_\_\_ かかりつけの動物病院： \_\_\_\_\_

飼育上の注意点(予防接種の種類・時期、持病、薬など)

---



---

自分にもしものことがあった時に世話をお願い上できる人・団体

- \_\_\_\_\_ さん 続柄や所属等： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_

ペットが飼えなくなった時の相談先：青葉区生活衛生課(045-978-2465)

記入日      年      月      日



成年後見制度は、認知症の高齢者の方や、知的障害・精神障害により判断能力が十分でない方の財産や生活のことを、法的に権限を与えられた後見人等が本人に代わって手続きを行う制度です。たとえば、次のような場合には成年後見制度の利用を考えましょう。

「将来の財産管理が心配…。」

まだまだ十分自分でやっていける。

でも、将来もし自分の判断能力が認知症などで低下してしまったら…。

施設入所の手続きや財産管理を誰かに任せたいと考えています。

⇒ **任意後見制度** があります。

自分の判断能力が十分なうちに、判断能力が低下したときに備えて、「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。

「通帳・カードが見つからない…。」

物忘れが気になり始め、通帳・カードを何回も失くすようになった A さん。

ある日、銀行員から、銀行で手続きをするときは、家族などと来るようにして下さいと言われました。

今後のお金や財産の管理を自分一人でするの心配です。

⇒ **法定後見制度** があります。

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うために、

家庭裁判所が選んだ成年後見人等必要な支援を行う制度です。

申し立てを出来る人は本人・配偶者・四親等内の親族、市町村長（身寄りがない等の場合）です。

重要な財産行為は自分で出来るかもしれませんが、出来れば誰かに代わってやってもらった方が、良い状態の方も法定後見制度の利用が出来ます。



## Q. 後見人等には誰がなるの？

A. 任意後見制度の場合は、自分で後見人になる人を決めます。

法定後見制度の場合は、家庭裁判所が選んだ人になります。

家庭裁判所に成年後見制度の申立をする際に、候補者を選びます。

候補者は、親族、弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士などがいます。

その他の候補者として、市民後見人※の活動が横浜市では始まっています。

※市民後見人とは何か？

横浜市市民後見人養成課程を修了した一般市民の方が、

横浜市市民後見人バンクに登録し、家庭裁判所から選任された後見人等のことです。

同じ地域に住む市民の立場から本人を見守り、支え、課題を解決する際には、

地域と連携して取り組み、地域福祉推進の一翼を担っています。

## Q. 報酬はかかるの？

A. 任意後見制度の場合は、任意後見契約時に報酬額を決めておくことになります。

法定後見制度の場合は、家庭裁判所が報酬額を決めていきます。



⑤ 献体や臓器提供の希望について

献体： 未登録  登録済み【会員証(登録証)の保管場所】

臓器提供： 未登録  登録済み【意思表示カードの保管場所】

角膜提供： 未登録  登録済み【意思表示カードの保管場所】

自由記入欄

---

---

---



コラム リビングウィルとは？ (日本尊厳死協会 HP [www.songenshi-kyokai.com](http://www.songenshi-kyokai.com) より抜粋)

回復の見込みがなく、すぐにでも命の灯が消え去ろうとしているときでも、現代の医療は、あなたを生きし続けることが可能です。

ひとたびこれらの延命措置を始めたら、はずすことは容易ではありません。

「あらゆる手段を使って生きたい」

と思っている多くの方々の意思も、尊重されるべきことです。

「回復の見込みがないのなら、安らかにその時を迎えたい」と思っている方々も多数いらっしゃいます。自分の意思を元気なうちに記しておく。それがリビングウィル(LW)です。

日頃から、家族や主治医と相談をしていくことが大切です。



## 遺言書のこと

注意

ここに記入するのみでは、法的な効力は発生しません。  
家族やご自身の参考資料としてお役立てください。

① 遺言書を作成していますか

作成している  作成していない

② 遺言書を作成している方はどこに保管してありますか

自宅  公証役場

その他

③ 遺言書を作成している方はどんな思いで作成しましたか

自由記入欄

---

---

---

記入日 年 月 日





## 葬儀・お墓のこと

あなたの考えを伝えることで、家族の負担が軽くなることもあります。  
まだ具体的には考えられない人も、書けるところから記入していきましょう。

### ① 葬儀はどこで行いたいですか

- 自宅で
- 希望する寺院・教会・会場で

名称：

連絡先：

- 現在住んでいる近くの同じ宗派の寺院・教会で
- 希望がないため家族に任せる
- その他

### ② 葬儀のどのくらいの規模を希望しますか

- 出来るだけ豪華・盛大に
- 世間の人並み
- 出来るだけ質素に
- 希望がないため家族に任せる
- その他

### ③ 葬儀 業者や会場について

- 特に考えていない
- 生前予約している

業者名：

連絡先：

- 会員になっている 業者名：
- 予約や入会はしていないが、どうするか考えている
- 具体的に：
- その他

### ④ 喪主になってほしい人はいますか

- 配偶者
- 親族
- さん
- その他
- さん

### ⑤ 遺影について希望はありますか

- ある 写真の保管場所など：
- ない

### ⑥ お棺にいれてほしいもの

- ある 具体的に：
- 特に希望なし

記入日 年 月 日





# お問い合わせ一覧

## ○エンディングノート・介護保険サービス・介護予防・成年後見 など

相談機関名	住所	電話番号
青葉区役所 高齢・障害支援課	市ケ尾町 31-4	045-978-2449
荇田地域ケアプラザ	荇田町 494-7	045-911-8001
もえぎ野地域ケアプラザ	もえぎ野 4-2	045-974-5402
奈良地域ケアプラザ	奈良町 1757-3	045-962-8821
さつきが丘地域ケアプラザ	さつきが丘 12-1	045-972-4769
美しが丘地域ケアプラザ	美しが丘 4-32-7	045-901-6665
大場地域ケアプラザ	大場町 383-3	045-975-0200
鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田町 547-3	045-961-6911
ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ	市ケ尾町 25-6	045-308-7081
青葉台地域ケアプラザ	青葉台 2-8-22	045-988-0222
恩田地域ケアプラザ	あかね台 2-8	045-988-2010
たまプラーザ地域ケアプラザ	新石川 2-1-15 たまプラーザテラス リンクプラザ 4F	045-910-5211
すすき野地域ケアプラザ	すすき野 1-8-21	045-909-0071

## ○権利擁護事業・ボランティア関係 など

青葉区社会福祉協議会	青葉区市ケ尾町 1169-22	972-8836
------------	-----------------	----------

## ○青葉区版エンディングノート「わたしノート」ホームページアドレス

<a href="http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/08korei/endingnote0117.html">http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/08korei/endingnote0117.html</a>
---

平成 29 年 2 月 発行

発行元：青葉区役所

協力：青葉区内地域包括支援センター、横浜美術大学、青葉区成年後見サポートネット、特別養護老人ホーム 緑の郷

