

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「わたしノート」では、

どのよう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よう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。 [青葉区 わたしノート](#) [検索](#)

「 」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 平成 昭和 年 月 日	出身地	
住所			
本籍			
電話		携帯電話	
病名 (いつから)	主治医 (病院名・担当医師の名前・電話)		
(年 月 日)	医療機関 電話番号 担当医		
(年 月 日)	医療機関 電話番号 担当医		
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て、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？
	出生	で出生。 人きょうだいの第 子。
10代		子ども時代
20代		熱中したこと
30代		放課後の思い出
40代		最終学歴
50代		仕事のエピソード
60代		結婚について
70代		子育てについて
80代		思い出に残っている旅先
90代		
今		

記入日 年 月 日



これからのこと

今までの人生を振り返り、好きなものや大切なことを書き綴ってきました。
これから、どのように生きていきますか？

① わたしの人生の目標

② 今、取り組んでいること

今取り組んでいること(趣味やサークル活動、運動、社会貢献、ボランティア等)や、
心がけていること(健康法や生活習慣等)を整理してみましょう。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

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？家族や社会とどのよう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

～年を重ねても自分らしく暮らす～

いくつになっても健康で自立した生活を送り、
活動的に過ごすためには、健康寿命を延ばすことが
大切です。身体の小さな変化に気づき、
早い段階からフレイル（虚弱）予防に取り組みましょう。

●フレイル予防の4本柱



運動

動く

動き続けていくための
からだづくり
健康を維持するためには、
現在の体力、骨や筋力を維持



口腔

お口の働き

噛む力・飲み込む力を保つ
全身の機能の衰えにつながる
オーラルフレイル（お口の機能
の衰え）の予防



社会参加

つながる

外出・交流・参加で
人や地域とつながる
こころとからだの健康を維持する
ために人とつながること、
地域社会に参加

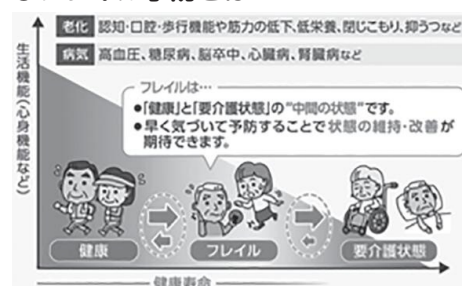


栄養

食べる

まんべんなく、しっかり食べて
健康なからだづくり
全身の衰えにつながる可能性の
あるやせや栄養状態の低下
（低栄養）を予防

●フレイル予防とは



横浜市フレイル予防応援ガイドブックより

●人生 100 年時代

加齢に伴い身体の衰えを感じたり、他人の手を借りて生活せざるを得ない状況に直面することも…。
健康であっても何らかの介護が必要になっても、自分らしさや生きがい、役割をもち続けることが幸福感、
活力ある暮らしにつながります。

新たな楽しみ 新たな挑戦 新たな出会い 人生を彩る様々な
モノ・コト・人など可能性はこれからもいっぱいです！

横浜市 元気なうちから介護予防 検索

横浜市 ハマトレ 検索



わたしの家族・友人などの連絡先

名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
電話			葬儀時	☐ 連絡する ☐ 連絡しない ☐ どちらでもよい
住所				

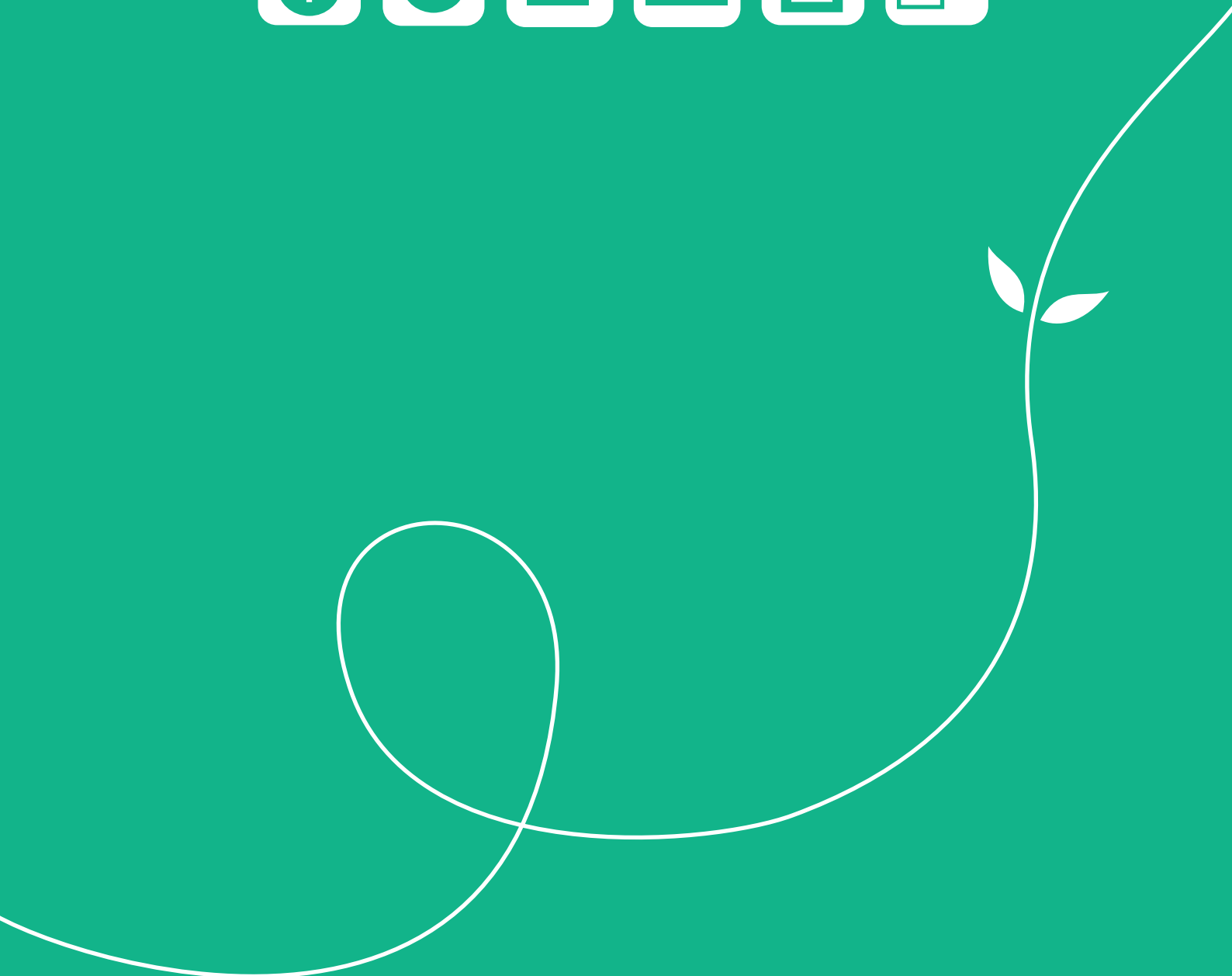
※「その他の連絡先は別保管していますか？」 ☐ している ☐ していない

※上記の質問に「している」と回答した方はどこに保管していますか？

☐ 連絡先手帳 ☐ 携帯電話・スマートフォン ☐ その他（ ）

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	

⑥ 年金

種類	年金番号	振込先の金融機関

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 サブスクリプション・定期購入

サービス・商品名	会社名・連絡先	支払方法・解約方法

⑨ 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。

- ☐ ペットを飼っている ☐ ペットは飼っていない

ペットの名称: _____ 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願うことができる人・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



① 介護が必要になった時は誰に介護してほしいですか

- ② ところで介護を受けたいですか

- ③ 判断能力が低下した場合、資産管理を誰にお願いしたいですか

- ④ その他 してほしいこと・してほしくないこと

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ておき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かに心配です。

⇒ **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が必要な支援を行う制度です。

申立てを出来る人は本人・配偶者・四親等内の親族、

市町村長（身寄りがいない等の場合）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. 後見人等には誰になるの？

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てをする際に、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ます。



延命措置のこと

もし重大な病気になった場合やあなたの意識がない場合、
家族や周りの人が非常に難しい判断をせまられます。ご自身の考えをまとめてみましょう。

① 重大な病気になったら告知を希望しますか

- ☐ 病名も余命も聞きたくない ☐ 病名も余命も正確に伝えてほしい
☐ 病名は聞きたいが、余命は明確に知りたくない ☐ まだ決めかねている

自由記入欄

② 延命措置※について、今のあなたの考えを教えてください

- ☐ 出来る限りの延命措置をしてほしい ☐ すべての延命措置を拒否する
☐ 回復の見込みがない場合、延命措置はしてほしくない
☐ 痛みのケア(緩和ケア)はしてほしい ☐ わからない

自由記入欄

③ 延命措置※が必要になった時の希望について、誰かと話をしたことはありますか

- ☐ ない ☐ ある 誰と：

自由記入欄

※延命措置とは？(日本尊厳死協会ホームページより抜粋)

リビングウィルに書かれている「延命措置」とは、回復の見込みがないと診断された患者で、かつ死期が近づいているにもかかわらず、人工呼吸器や透析、胃ろうなどによって生命を維持するための措置です。

④ どのような最期を望んでいますか

場所： 看取られ方：

- ☐ 特に希望はない
☐ その他

⑤ 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってもらいたいですか(複数回答 OK)

- ☐ 配偶者() ☐ 子ども・孫()
☐ きょうだい() ☐ 親戚(甥・姪など)()
☐ かかりつけ医() ☐ 頼める人はいない
☐ その他()

記入日 年 月 日

⑥ 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？(日本尊厳死協会より)

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



① 葬儀はどこで行いたいですか

- 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

☐ 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

☐ 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 _____

☐ 配偶者 ☐ 親族 さん ☐ その他 さん

☐ ある 写真の保管場所など: ☐ ない

☐ ある 具体的に： ☐ 特に希望なし

記入日 年 月 日

⑦ 希望するお墓はありますか

☐ 先祖代々のお墓

名称：

所在地：

連絡先：

☐ 購入したお墓

名称：

所在地：

連絡先：

☐ 合祀の永代供養

希望の場所：

☐ 樹木葬墓地

希望の場所：

☐ 特に考えていないため家族に任せる



記入日 年 月 日



家族に向けて、○年後のわたしに向けて、友人に向けて…。

記入日 年 月 日

年

月

8



※ “わたしノート（青葉区版エンディングノート）”を作成している事が分かるように、切り取って、健康保険証・手帳などと一緒に保管してご活用ください。

↓切り取ってお使いください

↓切り取ってお使いください

↓切り取ってお使いください

私は、『わたしノート』を 作成しています。 しまっている場所は _____です 年 月 日 氏名_____	私は、『わたしノート』を 作成しています。 しまっている場所は _____です 年 月 日 氏名_____	私は、『わたしノート』を 作成しています。 しまっている場所は _____です 年 月 日 氏名_____
私は、『わたしノート』を 作成しています。 しまっている場所は _____です 年 月 日 氏名_____	私は、『わたしノート』を 作成しています。 しまっている場所は _____です 年 月 日 氏名_____	私は、『わたしノート』を 作成しています。 しまっている場所は _____です 年 月 日 氏名_____