

わたしの 人生計画帳

— 泉区エンディングノート —



泉区マスコットキャラクター
いっずん

桜の木は、泉区の「区の木」のひとつです

はじめに



「エンディングノート」と聞くと、自身の人生の最期に向けて書き記すものとイメージされるかもしれませんが、この泉区エンディングノート「わたしの人生計画帳」は、これまでの人生を振り返ってこれからの人生をどう歩んでいきたいか自分の思いを記すノートです。

このノートを書くことは、「もしもの時」への備えだけでなく、自分自身や身の回りの大切なひととのつながりを見つめ直し、前向きに暮らすきっかけづくりにつながります。

これまでのことを振り返ったら今度は新しくチャレンジしてみたいこと、行ってみたい場所など、これからの人生を考えてみませんか？

自分の思いを整理し、大切なひとに伝え、これから先も自分らしくいられるように「わたしの人生計画帳」をご利用いただければ幸いです。

この人生計画帳は平成17年に初版を発行し、泉区の地域包括支援センター所属の社会福祉士、泉区福祉保健センターにより改定を重ねています。

泉区エンディングノート

「わたしの人生計画帳」ご利用にあたり



書き方に決まりはありません

書きたい箇所から始めてください。



ご自身の思いを大切な誰かに伝えてください

他の人が読んだときに理解できるような文字、表現でご記入ください。



このノートは何度でも書き直してください

その時々で気持ちは変わります。内容は変更してよいものです。



エンディングノートには法的効力はありません

遺言書とエンディングノートは似ているようで異なります。
財産についてなど法的効力が必要な場合は遺言書が必要です。



このノートを書くことがゴールではありません。

上記の通り、ご自身の思いを大切なひとに是非、伝えてみてください。

また、ご自身の思いは時間の経過とともに変化することとします。

そんな時に、変化した気持ちを残しておくことが大切です。

記入日	年	月	日
変更日	年	月	日
変更日	年	月	日

わたしのこと

1. 私について

ふりがな					
氏名					
生年月日	年	月	日	血液型	型
現住所					
本籍					
電話			携帯		

2. 私の好きなこと

 趣味・特技

 好きな食べ物・飲み物

 好きな花

 好きな言葉・座右の銘

3. 私のライフストーリー

子どものころを振り返って、思い出に残っていることは？

これまでの人生で力を注いできたことは？

※思い浮かばない方は、これから新たに取り組みたいことをお書きください

あなたの人生のハイライト、一番楽しかった出来事は？



これから叶えたい夢や希望は？

例) カナダにオーロラを見に行きたい

みなさんの
叶えたい夢や希望を
教えてください♪

わたしの家系図

枠では表せないことについて、
自由記載欄にご記入ください。

父

母

わたしの兄弟・姉妹

わたしの配偶者

わたし

わたしの配偶者の
親族について

兄弟・姉妹・その配偶者
または甥や姪について

わたしの子ども

孫

わたしの子ども・孫・ひ孫について

わたしの家族や大切な友人・知人の連絡先

緊急時の連絡先にはチェックを入れましょう

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

氏名 (続柄)
 住所 電話

わたしのペット

ペット (種類)	名前	年齢	留意点	自分の代わりに お世話を頼める人 (名前・連絡先)
<p>● かかりつけ動物病院</p> <p><input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 病院名 連絡先</p>				
<p>● ペット保険の加入</p> <p><input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 保険会社名 連絡先</p>				

わたしの大切なもの

悪用されないために

通帳や銀行印の保管場所や暗証番号は書かない方が良いです。

1. 銀行と資産のこと

金融機関名	支店	口座番号

有価証券	証券会社名

所有している不動産	持ち分	所在地

2. 年金・健康保険・生命保険のこと

年金名・保険名 等	証書番号

3. ローン・負債

借入先	内容・金額 等

4. クレジットカード

会社名	連絡先

5. 定期購入しているもの

会社名	連絡先

6. その他の資産 (例) 貸金庫、貴金属、骨董品など

7.大切にしているもの

対象のもの

保管場所

どのようにしてもらいたいか

対象のもの

保管場所

どのようにしてもらいたいか

医療について

1. かかりつけ医 今通院している病気を書いてください

病名	病気にかかった日	医療機関名 (何科)		主治医
		連絡先	先生の名前	
	年 月	(科) TEL	先生	<input type="checkbox"/>
	年 月	(科) TEL	先生	<input type="checkbox"/>
	年 月	(科) TEL	先生	<input type="checkbox"/>
	年 月	(科) TEL	先生	<input type="checkbox"/>

主治医に チェックしましょう↑

2. 延命治療を希望しますか

- 延命治療を希望する
- 痛みや辛さを和らげる治療だけ希望する
- 延命治療を希望しない
- 家族の判断に任せる

※法的な制約はありません。ご自身の希望としてご記入ください。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて元気なうちから前もって考え、ご家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みを「人生会議」と言います。この機会に、ご自身の希望と共に、ご家族等と話し合いを行いましょう。「もしも手帳」や「私のおぼえがき」も合わせて準備すると安心です。



『人生会議』を考えるきっかけに。
YouTubeで2つの短編ドラマ公開中!

スマートフォンなどで
読み込んでください



短編ドラマ①



短編ドラマ②

介護について

介護保険制度

介護保険制度についてはお近くの地域ケアプラザまたは、区役所にご相談ください。

1. 介護が必要になったとき、どのような介護をしてもらいたいですか

- 家族・親族に介護してもらいたい ()
- 介護保険サービスを利用したい
- 特に希望はないので、支援者の判断にまかせる
- その他 ()

2. 介護が必要になったとき、どこで介護を受けたいですか

- できるだけ自宅で生活したい
- 子どもの家で生活したい
- 病院・施設に入りたい
- その他 ()

3. 判断能力がなくなり、お金の管理が難しくなったとき、誰に管理を依頼したいですか

- 配偶者・子ども ()
- 専門家 氏名 _____ 電話 _____
- 家族の判断にまかせる
- その他 ()

葬儀・お墓について

1. 葬儀はどのような形で行いたいですか

- 豪華・盛大に 一般的に
- できるだけ質素に 親族だけでしめやかに
- 家族・親族等に任せたい 葬儀はしなくてよい
- その他 ()

 飾ってほしいもの・お花はありますか

 棺に入れてほしいものはありますか

 葬儀中にかけてほしい音楽はありますか

2. 葬儀はどこで行いたいですか

- 希望する寺院・教会・斎場など

名称

電話

●生前予約や会員（互助会等）の有無（あり・なし）

●葬儀費用の準備をしますか（あり・なし）

預け先

金額

- 自宅
- 特に希望はなく家族・親族等に任せたい
- その他 ()

3. 喪主をお願いしたい人がいらっしゃる場合はお書き下さい

氏名 _____ (続柄 _____) 電話 _____

4. 遺影にしたい写真はありますか

ある 保管場所 _____

泉区 エンディングノート 13ページに貼付

ない ※特に希望はなく家族・親族等に任せたい

5. 遺言書は作成していますか (あり ・ なし)

保管場所 _____

6. お墓や埋葬はどのようにしたいですか

先祖代々のお墓に納骨

名称 _____ 電話 _____

生前に用意したお墓に納骨

名称 _____ 電話 _____

新たにお墓を購入して納骨

合祀の永代供養墓

その他 (例：樹木葬、散骨等 _____)

特に希望はなく家族・親族等に任せたい

見えない遺品 ～デジタル遺品について～

パソコンや携帯電話などのデジタル機器に保存されたデータ全般(写真や動画など)やウェブサイト上のアカウント情報などが『デジタル遺品』と呼ばれます。

故人のパソコンや携帯電話本体を開くためには暗証番号が必要です。また携帯電話を解約するには携帯電話本体が必要になるケースが多いので、暗証番号や保管場所については書き残しておく必要があります。SNSや各種ウェブサイトで登録しているメールアドレスとパスワードについても忘れずに書きとめておきましょう。

インターネット銀行口座、証券取引、株式、FX(外国為替証拠金取引)、定期的に請求がかかる有料サービス(サブスクリプション)なども、残された家族が把握しておきたい情報です。

残された家族に伝えておくべき情報は何かを考え、デジタル遺品の取り扱いの希望をしっかりと残しておくことが、今後もっとデジタル化が進んでいく中では必要となっていくでしょう。

横浜市社会福祉基金のご案内

横浜市社会福祉基金は、「横浜の社会福祉の充実に役立ててほしい」という市民の方のお気持ちによる遺贈から生まれました。

皆様からいただいたご寄附は、子どもの貧困対策、高齢者・障害児者福祉の充実、地域医療の充実など広く社会福祉の向上のために活用しています。

< お問い合わせ先 >

健康福祉局総務部企画課 電話：045-671-3662 FAX：045-664-4739

メールアドレス：kf-fukushikikin@city.yokohama.jp

横浜市営墓地・納骨堂のご案内

横浜市民を対象に毎年秋口に募集を行っています。

詳しいことは、お問い合わせください。

< お問い合わせ先 >

健康福祉局総務部環境施設課(墓地運営担当)

電話：045-671-2450 FAX：045-664-6753

メールアドレス：kf-kankyo@city.yokohama.jp

\ お気に入りの写真を貼ってね! /

お気に入りのわたしの写真



困ったときの相談先

どんな相談でも	横浜市泉区福祉保健センター（高齢・障害支援課） 〒245-0024 泉区和泉中央北5-1-1 ☎800-2434
身近な相談は	地域包括支援センター（地域ケアプラザ） 上飯田地域包括支援センター ☎802-8200 下和泉地域包括支援センター ☎802-9920 踊場地域包括支援センター ☎801-2922 いずみ中央地域包括支援センター ☎805-1792 新橋地域包括支援センター ☎810-3261 いずみ野地域包括支援センター ☎800-0322 岡津地域包括支援センター ☎812-0801
お金や証書の管理が不安なときは	泉区社会福祉協議会 あんしんセンター 〒245-0023 泉区和泉中央南5-4-13 ☎802-2295
悪質な訪問販売にあったときは	横浜市消費生活総合センター 〒233-0002 港南区上大岡西1-6-1 ☎845-6666
犯罪被害等があったら	泉警察署 〒245-0016 泉区和泉町5867-26 ☎805-0110
遺言等を公正証書にするには	公証役場 博物館前本町(中区本町) ☎212-2033 横浜駅西口(西区北幸) ☎311-6907 関内大通り(中区羽衣町) ☎261-2623 尾上町(中区尾上町) ☎212-3609 みなとみらい(中区太田町) ☎662-6585 鶴見(鶴見区鶴見中央) ☎521-3410 上大岡(港南区上大岡西) ☎844-1102
成年後見制度の申立ては	横浜家庭裁判所 後見係（横浜市の場合） ☎345-8001 ■主な成年後見人等の候補者の紹介 弁 護 士：神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり ☎211-7720 司 法 書 士：リーガルサポートかながわ ☎640-4345 社会福祉士：ぱあとなあ神奈川 ☎314-5500 相談受付時間 / 火・木の午後2～5時 行 政 書 士：コスモス成年後見サポートセンター ☎222-8628 相談受付時間 / 平日の午後1～4時