

神奈川県内市町村の
終末期に関連する媒体サンプル集

目次

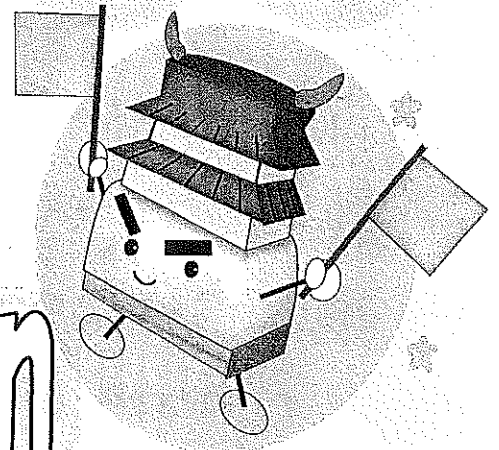
- P 1 小田原市
・ ライフ・デザイン・ノート
- P 17 茅ヶ崎市
・ わたしの覚え書き
- P 59 厚木市
・ エンディングノート

Life Design

ライフ・デザイン・ノート

～人生を再設計して

生き生きセカンドライフを～



アクティブシニア応援ポイント事業
マスコットキャラクター
「はっするきゃっする」

Note

はじめに

今の生活を豊かにするために、そして、将来も笑顔で暮らしていくために、自分の生涯を見通す「ライフ・デザイン・ノート」を書いてみませんか。

「ライフ・デザイン・ノート」を通じて、自分の人生を見つめなおすことで、今の自分のことや気持ち、この先何をしたいかがわかり、豊かな人生を送る助けになると思います。

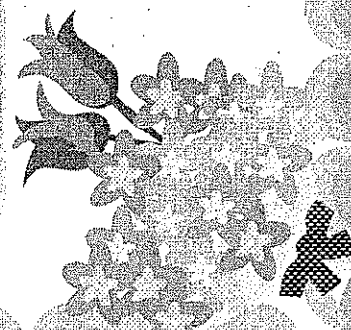
「終活」についても意識して書いてみてください。

自分にもしものことがあったときのことを、健康なうちにぜひ考えてみてください。

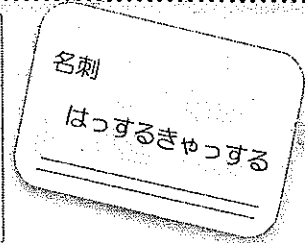
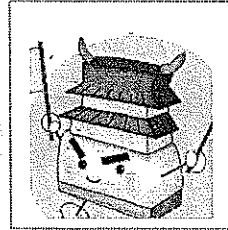
*大切な個人情報を記すノートとなりますので管理には十分注意をしてください。

*このノートは法的な効力はありませんのでご注意ください。

*お書きになった内容に変更がありましたらその都度更新してください。

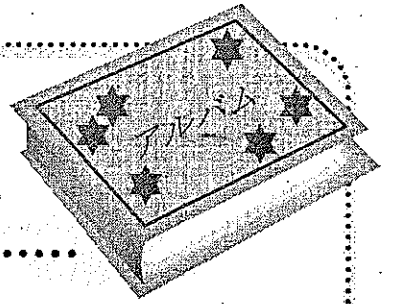


私のプロフィール



フリガナ				
名前				
生年月日	年	月	日生まれ	血液型
電話番号				
住所	郵便番号 (〒 -)			
本籍地				
緊急連絡先	名前	関係	住まい	電話番号
			同居・別居	
			同居・別居	
かかりつけ医	病院名		医師名	
常用薬	薬名	病名	服用回数等	
アレルギーなどの注意点				
既往歴	病名	かかった病院名		

これまでの自分について



誕生

出身地は	
名前の由来は	
誕生の際の出来事は	

学歴

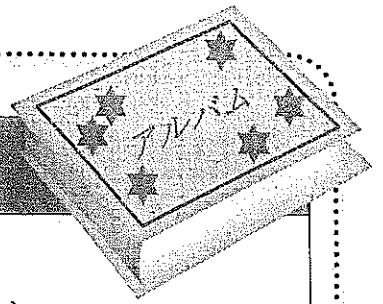
学業の歴史を、書いてみましょう。		楽しかったこと・流行っていたこと
保育園・幼稚園	園	
小学校	小学校	
中学校	中学校	
高等学校		
その後の学校 (専門学校・短大・大学)		

職歴

勤め先は	
仕事の功績は	
印象的な出来事は	

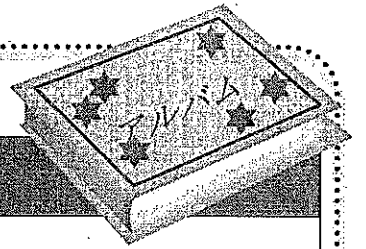
資格・免許・叙勲など

年 月	
年 月	
年 月	



結婚・出産・子育て

結婚したのは	明治／大正／昭和／平成	
	年 月 日 (歳 のとき)	
新婚旅行はどこへ		
プロポーズの言葉は		
当時流行っていたもの		
思い出のプレゼント		
お子さんは何人	男 人	女 人
お孫さんは何人	男 人	女 人
曾孫さんは何人	男 人	女 人
家族にまつわる思い出のエピソード		
良かったこと		
苦しかったこと		



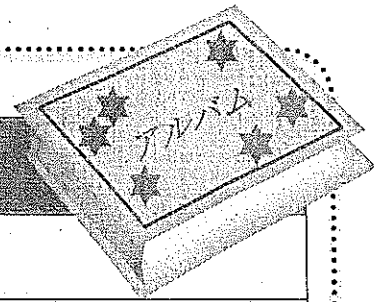
家族について

第一子	名前		生年月日	
名前の由来				
第二子	名前		生年月日	
名前の由来				
第三子	名前		生年月日	
名前の由来				
第四子	名前		生年月日	
名前の由来				
第五子	名前		生年月日	
名前の由来				

職歴以外の活動（趣味・サークル・ボランティア活動など）

団体名	
活動内容	
思い出のエピソード	

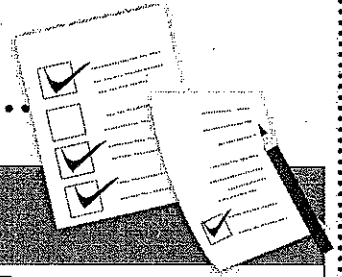
現在のこと



趣味	
特技	
愛読書	
好きなスポーツ	
好きな食べ物	
好きな色	
好きな映画	
好きな音楽	
好きな場所	
座右の銘	
尊敬する人	
人生で影響を受けた人	
人生の恩人・ 命の恩人	
一番楽しかった 思い出	
一番苦しかった 思い出	
その他 (なんでも)	

もしものとき・・・

こうしてください



1. 介護や看病が必要になったら

介護や看病をしてほしい人	<input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども <input type="checkbox"/> 介護保険サービスの一部利用 <input type="checkbox"/> その他 ()
介護や看病をしてほしい場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 子ども夫婦の家 <input type="checkbox"/> 親族の家 () さん <input type="checkbox"/> 施設や病院 <input type="checkbox"/> その他 ()
介護費用	<input type="checkbox"/> 自分の貯金や年金 <input type="checkbox"/> 子どもの援助と自分の貯金や年金 <input type="checkbox"/> その他 ()
財産の管理を任せる人	<input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども <input type="checkbox"/> 後見人 () さん 電話番号: () <input type="checkbox"/> その他 ()

2. 延命などの重大な判断が必要になったら

延命治療	<input type="checkbox"/> 行う <input type="checkbox"/> 行わない <input type="checkbox"/> 生存の可能性のあるなら行う <input type="checkbox"/> その他 ()
脳死状態になった場合の臓器提供	<input type="checkbox"/> 行う (ドナー登録/有・無) <input type="checkbox"/> 行わない <input type="checkbox"/> その他 ()
命にかかわる病名や余命の告知	<input type="checkbox"/> 知らせてほしい <input type="checkbox"/> 知らせないでほしい <input type="checkbox"/> 生存の可能性のあるなら知らせてほしい <input type="checkbox"/> その他 ()

3. 葬儀などについての希望

葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 決めている (名称:) 住所:) <input type="checkbox"/> 決めていない <input type="checkbox"/> その他 ()
葬儀の規模	<input type="checkbox"/> 家族のみ <input type="checkbox"/> 家族と親族と親しい友人 <input type="checkbox"/> 制限なし <input type="checkbox"/> その他 ()
葬儀の飾りつけ	<input type="checkbox"/> 希望する (内容:) <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> その他 ()
葬儀の遺影	<input type="checkbox"/> 希望する (内容:) <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> その他 ()

香典	<input type="checkbox"/> 受けとる <input type="checkbox"/> 辞退する <input type="checkbox"/> その他 ()
喪主	<input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども(氏名:) <input type="checkbox"/> その他()
遺骨の 埋葬方法	<input type="checkbox"/> 墓地(場所)) <input type="checkbox"/> 分骨(場所)) <input type="checkbox"/> 散骨(場所)) <input type="checkbox"/> その他()
戒名	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> その他()
葬儀等の費用	<input type="checkbox"/> 用意している <input type="checkbox"/> 用意していない <input type="checkbox"/> その他()
4. 財産は	
遺言書の有無	<input type="checkbox"/> 有(保管場所: 弁護士等:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()
年金	<input type="checkbox"/> 有(名称: 受給機関: 番号:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()
現金・預金	<input type="checkbox"/> 有(金融機関名: 種類: 座番号: 金額:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()
クレジット カード	<input type="checkbox"/> 有(カード名: カード番号: 発行会社: 連絡先電話番号:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()
有価証券 (株式・公社債 など)	<input type="checkbox"/> 有(会社名・金融機関名: 種類: 金額:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()
土地・建物	<input type="checkbox"/> 有(種類: 所在地: 面積・その他:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()
生命保険	<input type="checkbox"/> 有(保険会社: 種類: 保険証券の記号番号: 金額:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()
損害保険	<input type="checkbox"/> 有(保険会社: 種類: 保険証券の記号番号: 金額:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()
その他	<input type="checkbox"/> 有(借入・貸付先: 金額:) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> その他()

5. 連絡してほしい人リスト

フリガナ/名前	電話番号	住所
	メモ:	
	メモ:	
	メモ:	
	メモ:	
	メモ:	
	メモ:	

6. 連絡を遠慮してほしい人リスト

フリガナ/名前	電話番号	住所
	メモ:	
	メモ:	
	メモ:	

7. パソコン・携帯電話等について

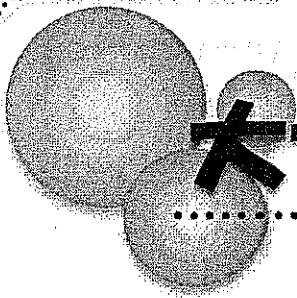
	パソコン	携帯電話	その他
メーカー名 ・機種等			
購入・契約会社			
購入年月日			
メールアドレス①			
パスワード①			
メールアドレス②			
パスワード②			
メールアドレス③			
パスワード③			

機器の処分・取り扱い（複数チェック可）

- なるべく内容を見ないでほしい
- 内容を見られても構わない
- 内容を消去して、廃棄処分してほしい
- 特に考えていないので、家族の判断に任せる
- その他メモ： _____

インターネット関連の処理（複数チェック可）

- プロバイダとの契約を解約してほしい
- ホームページやブログを閉鎖してほしい
- ホームページやブログに死亡のお知らせを掲載してほしい
- アドレス帳に登録した人たちに死亡を知らせてほしい
- その他メモ： _____

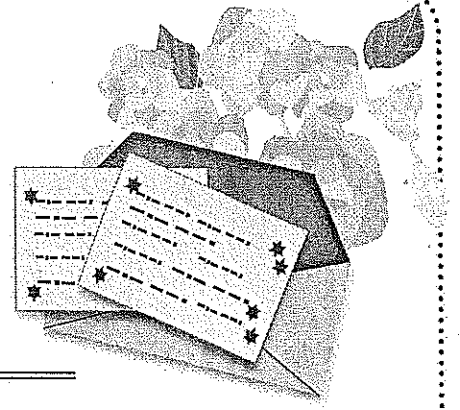


大切な人たちへ伝えたいこと





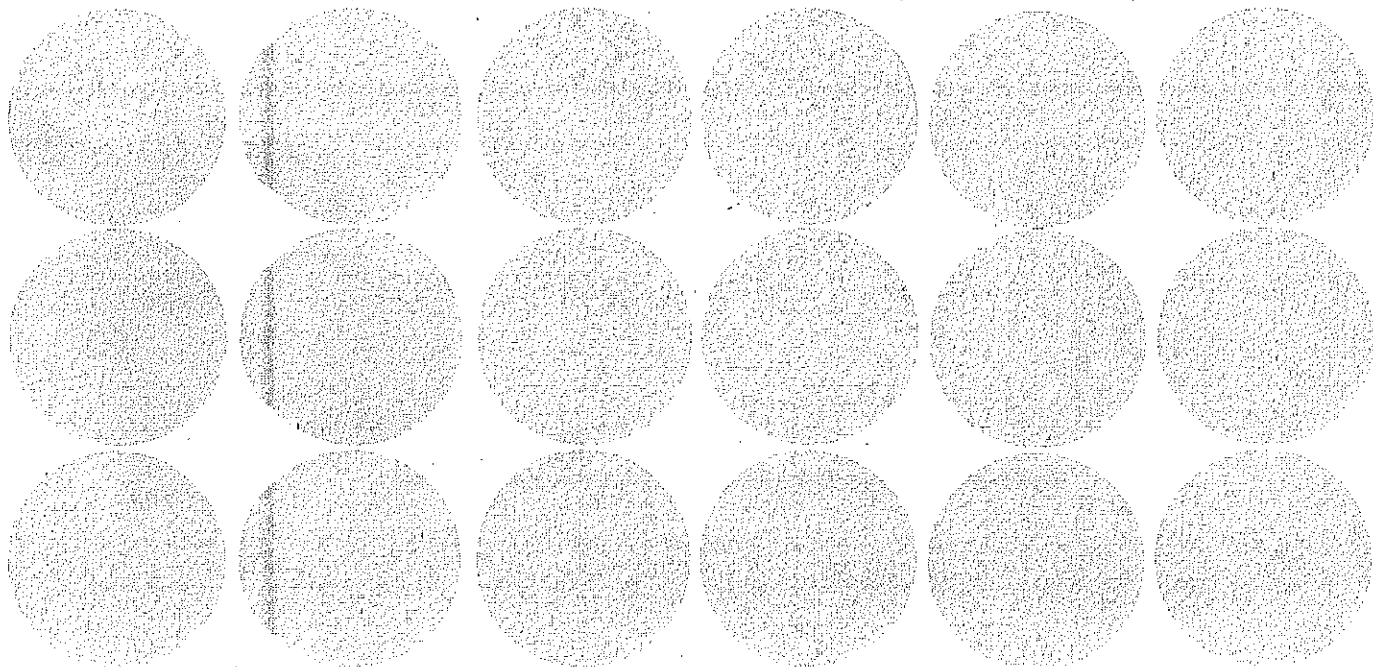




Handwriting practice area consisting of seven horizontal dashed lines for tracing and writing.



Handwriting practice area consisting of seven horizontal dashed lines for tracing and writing.



<作成>

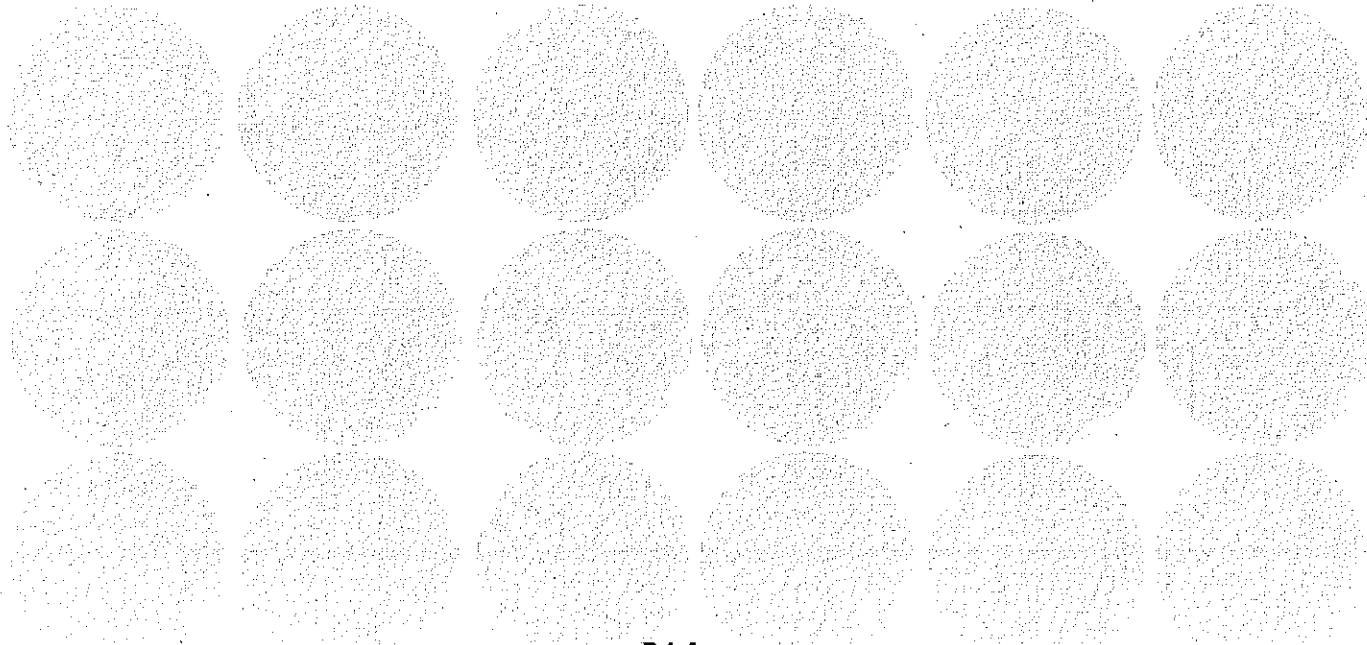
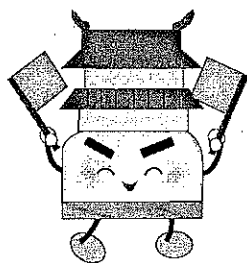
●小田原市福祉健康部高齢介護課

〒250-8555

神奈川県小田原市荻窪300番地

TEL: 0465-33-1841

FAX: 0465-33-1838



「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して暮らすことができるように、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となり、高齢者の支援を行います。それぞれ専門分野の仕事だけを行うのではなく、お互いに連携をとり「チーム」として総合的に高齢者を支えます。お気軽にご相談ください。

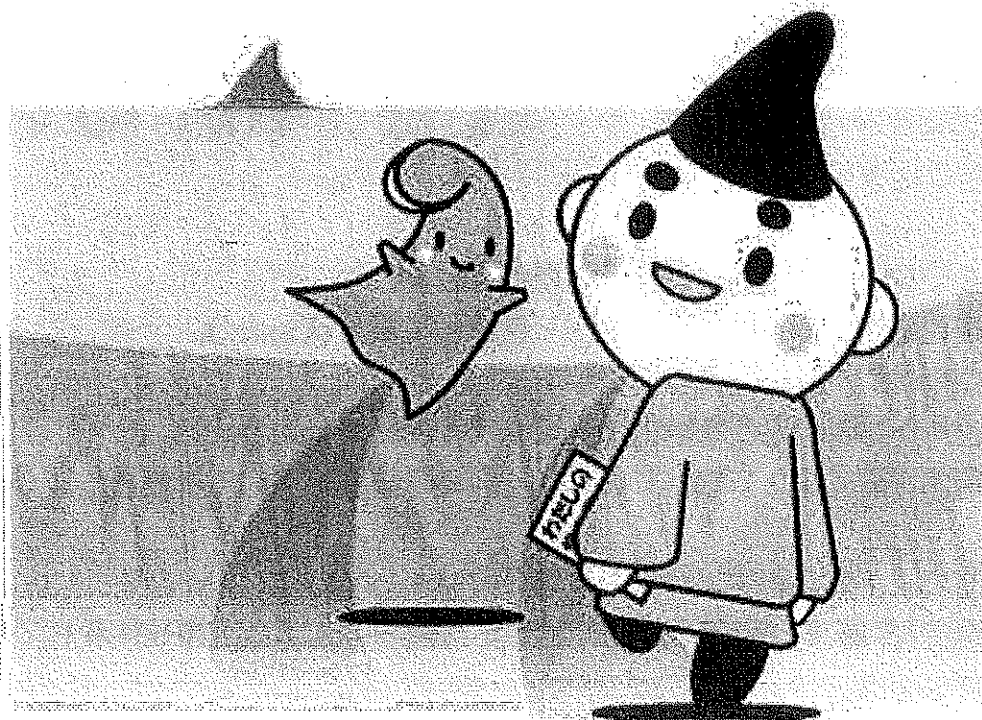
小田原市の地域包括支援センター

お住まいの地区 (自治会連合会)	お住まいの地区の地域包括支援センター	住所 電話番号
緑、万年 幸、芦子	地域包括支援センターしろやま	栄町3-12-4 電話 23-8115
新玉、山王網一色 足柄	地域包括支援センターはくおう	東町1-30-32 電話 34-7611
十字、片浦 早川、大窪	地域包括支援センターじょうなん	早川853(早川高齢者ふれあいセンター内) 電話 24-5601
二川、久野	地域包括支援センターはくさん	久野137-2 電話 66-3066
東富水	地域包括支援センターひがしとみず	堀之内7-1 電話 39-5551
富水	地域包括支援センターとみず	清水新田271 電話 66-3456
桜井	地域包括支援センターさくらい	曾比1799(潤生園 やすらぎの家栢山内) 電話 20-3371
酒匂・小八幡 富士見	地域包括支援センターさかわ こやわた・ふじみ	南鴨宮3-7-12 電話 47-9300
下府中	地域包括支援センターしもふなか	酒匂956-1(介護老人福祉施設ジョイヴィレッジ内) 電話 48-1101
豊川、上府中	地域包括支援センターとよかわ・かみふなか	成田444-1 電話 38-4441
曾我、下曾我 国府津	地域包括支援センターそが・しもそが・こうづ	曾我光海2-1 (ルビーホーム内) 電話 42-1374
前羽、橋北	地域包括支援センターたちばな	小船213-1(介護老人福祉施設たちばなの里内) 電話 44-1102

お問合せ：高齢介護課地域包括支援係 33-1864

わたしの覚え書き

～希望のわだち～



☆このノートには個人情報に記載されています
鍵のかかる場所に保管するなど、取扱いに気をつけましょう

記入日	年	月	日
-----	---	---	---

更新履歴は裏面に記入

茅ヶ崎市

わたしの覚え書き～希望のわたち～について

このノートは、自分の意思が表明できなくなった時にも、自分らしい生き方を選択できるように、介護が必要になった時、終末期医療が必要になった時、亡くなった後のことなど、身近な人に伝えておくべきことを書くためのノートです。

高齢者の方に限らず、若い世代の方にも手にとっていただきやすいように、また茅ヶ崎らしさや記入される方のこれまで歩んできた道とこれから進む未来をイメージして、タイトルを「わたしの覚え書き～希望のわたち～」としました。

- 全てのページを埋める必要はありません。
- 書けるページ（必要なページ）を選んで書きましょう。
- 定期的に内容を見直して更新しましょう。
- ノートがあることを身近な人に伝えておきましょう。
- 具合が悪くなってからではなく、元気な時から書いておきましょう。

☆このノートに法的な拘束力はありません。

法的な拘束力が必要な場合は、公正証書等による遺言書を作成しておきましょう。

更新履歴

年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日

記入者：

目次

私のこと

- ①基本情報 …1
- ②好み・こだわり …2
- ③経歴・思い出 …2
- ④生活歴について …3
- ⑤家族や親戚の連絡先 …4
- ⑥後見人について …5
- ⑦身元保証人について …5
- ⑧家系図 …6~7
- ⑨友人や大切な人たちの連絡先 …8

健康のこと

- ①現病名・既往歴と治療 …9
- ②お薬手帳 …10
- ③告知について …10
- ④緩和ケアについて …10
- ⑤延命治療について …10
- ⑥治療方針について …11
- ⑦臓器提供や献体について …11

介護のこと

- ①要介護状態となったときの希望 …12
- ②介護保険の利用状況 …12
- ③地域包括支援センター …12
- ④関係介護事業者リスト …13

あとのこと

- ①葬儀に関する希望 …14~15
- ②参列者へのメッセージ …16
- ③お墓に関すること …17
- ④法事や供養について …17
- ⑤遺言について …18
- ⑥遺品整理について …18
- ⑦固定電話（FAX）について …19
- ⑧携帯電話について …19
- ⑨パソコンについて …19
- ⑩インターネット契約などについて …20
- ⑪その他のアカウント等について …20
- ⑫ペットについて …21
- ⑬その他、気になること …21
- ⑭大切な人へのメッセージ …22
- ⑮写真貼付欄 …23

別冊（保管場所： ）

財産のこと

- ①預貯金
- ②貸金庫
- ③保険
- ④公的年金
- ⑤私的年金
- ⑥不動産
- ⑦借入金・ローン
- ⑧債務保証
- ⑨貸付金（貸しているお金）
- ⑩クレジットカード
- ⑪株式・証券
- ⑫その他（美術品など）

私 のこと (プロフィール)

①基本情報 *記入例1ページ

(ふりがな) 氏名		()				旧姓			
生年月日	明治・大正・昭和・平成				年	月	日生		
マイナンバー									
住所	〒								
本籍地									
電話番号					携帯電話				
血液型	A・B・O・AB		Rh		+ (プラス)		- (マイナス)		
緊急連絡先	①	氏名:							
		連絡先:							
	②	氏名:							
		連絡先:							
身元保証人	①	氏名:							
		連絡先:							
	②	氏名:							
		連絡先:							

②好み・こだわり *記入例2ページ

好きな食べもの	
嫌いな食べもの	
資格	
趣味	
特技	
性格	
地域とのつながり	

③経歴・思い出 *記入例2ページ

誕生	出生地、名前の由来など
幼い頃	
小学校	
中学校	
高等学校	
大学（短期大学）	
その他（専門学校等）	

④生活歴について *記入例3ページ

職歴・結婚・子ども・思い出に残っていることなど

Handwriting practice area with 18 horizontal dashed lines.

⑤家族や親戚の連絡先（記載欄が足りない場合はコピーして追加しましょう）

*記入例4ページ

(ふりがな) 氏名	()	続柄	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月 日生
住所	〒		
電話番号		FAX番号	
メール			
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

(ふりがな) 氏名	()	続柄	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月 日生
住所	〒		
電話番号		FAX番号	
メール			
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

(ふりがな) 氏名	()	続柄	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月 日生
住所	〒		
電話番号		FAX番号	
メール			
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

(ふりがな) 氏名	()	続柄	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月 日生
住所	〒		
電話番号		FAX番号	
メール			
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

⑥後見人について *記入例4ページ

後見人が 1. いる 2. いない

(ふりがな) 氏名	()
後見の種類	1. 任意後見 2. 法定後見 (後見・保佐・補助)
住所	〒
電話番号	携帯電話
備考	

⑦身元保証人について *記入例4ページ

親族に依頼している

第三者と契約している

(ふりがな) 氏名	()
--------------	-----

※連絡先の詳細は ページに記載してあります

⑧家系図 *記入例23ページ

記入例を参考に、自分の家系図を書いておきましょう

~家紋~

⑨友人や大切なひとたちの連絡先（記載欄が足りない場合はコピーして追加しましょう）
 ＊記入例５ページ

(ふりがな) 氏名		電話番号	
		携帯電話	
関係			
住所	〒		
メール			
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

(ふりがな) 氏名		電話番号	
		携帯電話	
関係			
住所	〒		
メール			
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

(ふりがな) 氏名		電話番号	
		携帯電話	
関係			
住所	〒		
メール			
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

健康^{のこと}

①現病名・既往歴と治療 *記入例6ページ

病院名		医師名	
病院連絡先			
病名 (発症時期)	()	()	
	()	()	
服薬			
備考	治療状況・アレルギーなど		

病院名		医師名	
病院連絡先			
病名 (発症時期)	()	()	
	()	()	
服薬			
備考	治療状況・アレルギーなど		

②お薬手帳 *記入例6ページ

- 持っている (保管場所:)
持っていない

③告知について *記入例6ページ

- 告知しないでほしい
告知をしてほしい
告知を希望する項目にチェックをして下さい。
 病名 余命 その他

その他、告知について希望すること

()

④医療行為について *記入例7ページ

- ☆定期的に見直しをしましょう。
☆この項目に記載した内容は、ご家族や親しい人にも伝えておきましょう。
※この項目は「国立長寿医療研究センター」の「私の医療に対する希望（終末期になったとき）」を参考に作成しています。
※各行為の詳しい説明は「記入例」に記載してあります。

人生の最終段階における医療行為についての私の考え

()

痛みや苦痛について できるだけ抑えてほしい (必要なら鎮痛剤を使ってもよい)
自然のままにいたい

- | | | |
|-----------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 心臓マッサージなどの心肺蘇生法 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない |
| | <input type="checkbox"/> その他() | |
| 延命のための人工呼吸器 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない |
| | <input type="checkbox"/> その他() | |
| 胃ろうによる栄養補給 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない |

- 鼻チューブによる栄養補給 その他()
 希望する 希望しない
- 点滴による水分補給 その他()
 希望する 希望しない
- 高カロリー輸液 (IVH) による栄養補給 その他()
 希望する 希望しない
 その他()

上記以外の医療行為についての希望

()

⑤治療方針について *記入例7ページ

私の意識がない(または判断が出来ない)状態で、治療方針についての決定をしなくてはならない場合は、 の意見を尊重して決めて下さい。

⑥臓器提供や献体について *記入例9ページ

☆この項目に記載した内容は、ご家族や親しい人にも伝えておきましょう。

献体の登録について

- 登録している 登録していない
 登録している場合 登録機関名称 ()
 登録機関連絡先 ()

臓器提供について

- 希望する 希望しない
 希望する場合は、いずれかの番号を○で囲んで下さい
 1 脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも移植のために臓器を提供します。
 2 心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。
 提供を希望する臓器に○をつけて下さい
 (心臓 肺 肝臓 腎臓 すい臓 小腸 眼球)
 ドナーカード 無 有 (保管場所)

角膜提供について

- 希望する 希望しない
 登録証 無 有 (保管場所)

介護^{のこと}

①要介護状態となったときの希望 *記入例10ページ

生活の場についての希望

介護者についての希望

介護に要する費用についての希望

②介護保険の利用状況 *記入例10ページ

利用している

担当ケアマネジャー等 事業所名 ()
担当者名 ()
連絡先 ()

利用していない

介護保険の利用が必要になった場合にケアプランの作成を依頼したい担当者がある

はい 事業所名 ()
担当者名 ()
連絡先 ()

いいえ

③地域包括支援センター *記入例10ページ

※連絡先は 24ページの一覧表を参照してください

<input type="checkbox"/> ゆず	<input type="checkbox"/> れんげ	<input type="checkbox"/> あい	<input type="checkbox"/> さくら
<input type="checkbox"/> みどり	<input type="checkbox"/> すみれ	<input type="checkbox"/> くるみ	<input type="checkbox"/> あかね
<input type="checkbox"/> 青空	<input type="checkbox"/> さざなみ	<input type="checkbox"/> あさひ	<input type="checkbox"/> わかば

④関係介護事業所リスト *記入例11ページ

サービス内容			
事業所名			
担当者名		連絡先	
利用開始日		利用終了日	

サービス内容			
事業所名			
担当者名		連絡先	
利用開始日		利用終了日	

サービス内容			
事業所名			
担当者名		連絡先	
利用開始日		利用終了日	

サービス内容			
事業所名			
担当者名		連絡先	
利用開始日		利用終了日	

サービス内容			
事業所名			
担当者名		連絡先	
利用開始日		利用終了日	

あと^{のこと}

①葬儀に関する希望 *記入例12ページ

葬儀を自分の希望通りにしてほしい (以下の欄にも記入しましょう)

葬儀については、既に生前契約等をしている

葬儀業者名 ()

連絡先 ()

葬儀はしてほしいが、内容は遺族に任せる

葬儀は必要ない (17ページ「お墓に関する希望」へ)

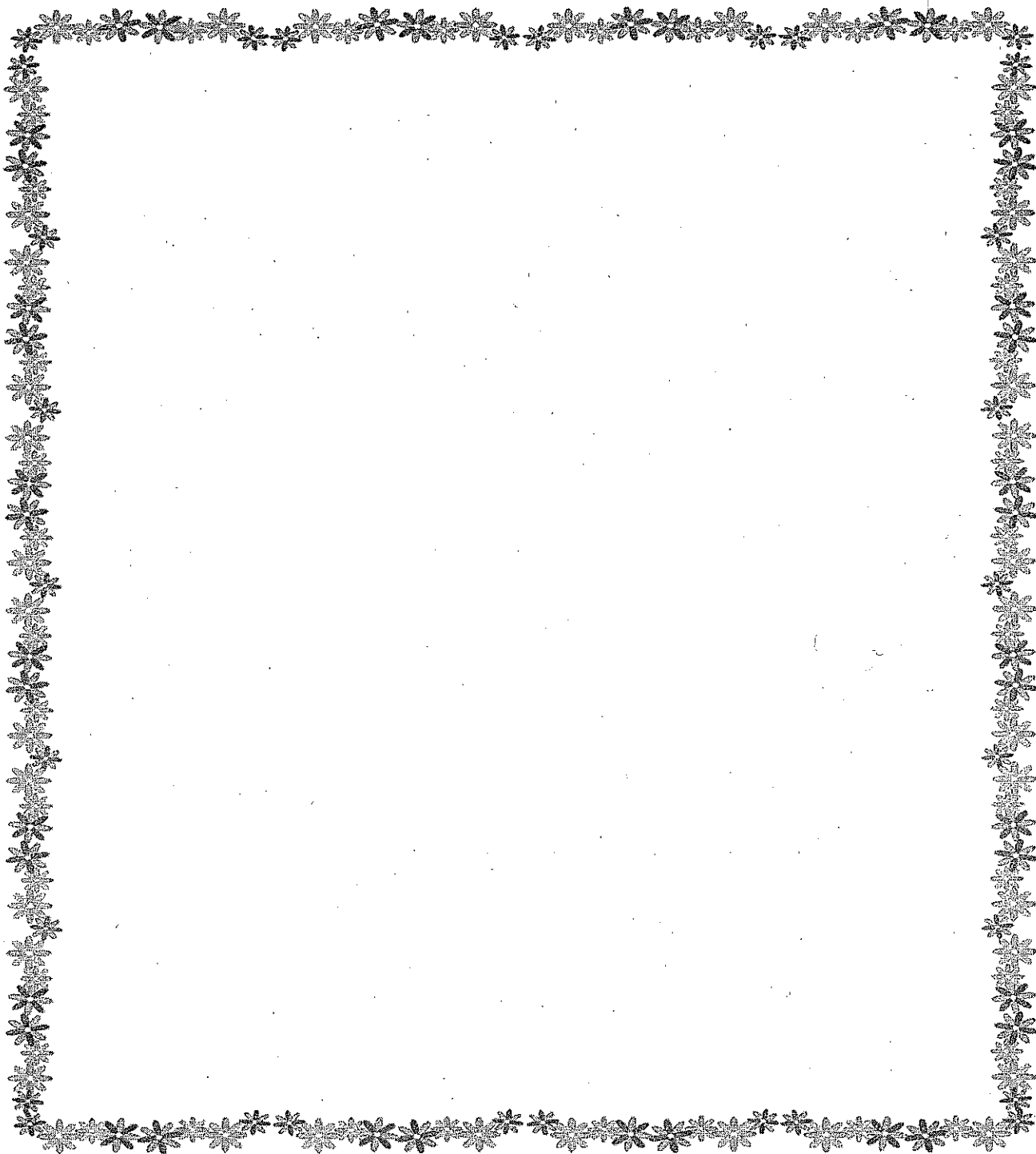
宗派や菩提寺・教会等			
希望する葬儀会社	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	会社名:	
		連絡先:	
葬儀費用	<input type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし	希望額	
		<input type="checkbox"/> 預貯金を使う <input type="checkbox"/> 保険金を使う	
喪主の希望		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (名前	連絡先 ()
戒名等	<input type="checkbox"/> 特に希望はない <input type="checkbox"/> 標準的な戒名等をつけてほしい <input type="checkbox"/> お金がかかってもいいので、良い戒名等をつけてほしい <input type="checkbox"/> 戒名等はすでに持っている (具体的に:) <input type="checkbox"/> 戒名等は必要ない		
あいさつや弔辞を お願いしたい人		氏名 ()	連絡先 ()
		氏名 ()	連絡先 ()
会場の希望		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (会場名	連絡先 ()
祭壇の希望		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (具体的に:)
香典	<input type="checkbox"/> 遺族に任せる <input type="checkbox"/> 通常通りでよい <input type="checkbox"/> 辞退する <input type="checkbox"/> その他 ()		
供花	<input type="checkbox"/> いただく <input type="checkbox"/> 辞退する <input type="checkbox"/> 希望する花がある ()		

遺影	<input type="checkbox"/> 決めていない <input type="checkbox"/> 使ってほしい写真がある (保管場所)		
服装の希望	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 和装が良い <input type="checkbox"/> 洋装が良い <input type="checkbox"/> その他(具体的に)		
BGM	<input type="checkbox"/> 希望なし <input type="checkbox"/> 希望あり()		
その他の希望	(棺に入れて欲しいもの・葬儀に呼んでほしくない人など)		

葬儀のことを知らせてほしい人			
氏名	連絡先	氏名	連絡先

②葬儀の際の参列者へのメッセージをあなたの言葉で伝えてみませんか？

伝えたいメッセージがあれば、書いておきましょう。 *記入例14ページ



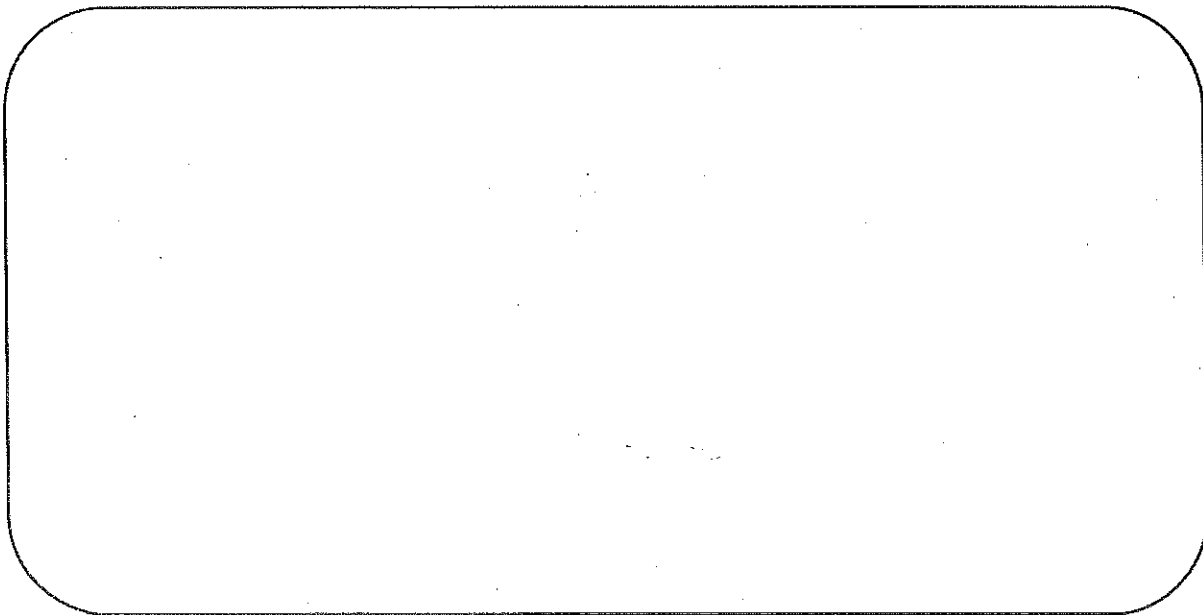
メッセージをDVDなどの媒体に保存している場合

保存先 ()

③お墓に関すること *記入例15ページ

- 既に購入しているお墓がある
名称や住所 ()
- 先祖代々のお墓に入りたい
- 新たにお墓を購入してほしい
名称や住所 ()
希望する予算 ()
- 合祀の永代供養墓に入れてほしい
名称や住所 ()
- 散骨してほしい
散骨場所の希望 ()
- 自宅に置いてほしい
- その他の希望がある
具体的に ()
- 特に希望はない (遺族に任せる)

お墓のデザインなど、希望がある場合はイラストなどで記入しておきましょう



④法事や供養について *記入例15ページ

- 管理をお願いしたい人がいる
氏名 () 連絡先 ()
- 特に希望はないので、遺族に任せる
- その他の希望がある
具体的に



⑤遺言について *記入例16ページ

☆相続、財産分与について希望がある場合は遺言書を作成しておきましょう

遺言書を作成していない

遺言書を作成している

作成日		保管場所	
種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言		
遺言執行者	氏名（ ）連絡先（ ）		
備考			

⑥遺品整理について *記入例16ページ

業者に依頼している

（業者名： ）

（連絡先： ）

業者に依頼してほしい（希望する業者がある）

（業者名： ）

（連絡先： ）

業者に依頼してほしい（どこの業者でも良い）

寄付したい

特に希望はない

形見分けの希望（寄付したい場合の寄贈先）

贈る相手	連絡先	品物 （保管場所も具体的に記入）

⑦固定電話（FAX）について *記入例17ページ

名義人		電話番号	
契約会社名		連絡先	
備考			

⑧携帯電話について *記入例17ページ

名義人		電話番号	
契約会社名		連絡先	
データについて	<input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> 見ないで破棄してほしい		
備考			

名義人		電話番号	
契約会社名		連絡先	
データについて	<input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> 見ないで破棄してほしい		
備考			

⑨パソコンについて *記入例17ページ

メーカー名		型番	
データについて	<input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> 見ないで破棄してほしい		
備考			

メーカー名		型番	
データについて	<input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> 見ないで破棄してほしい		
備考			

⑩インターネット契約などについて *記入例17ページ

回線名	
プロバイダ名	
備考	

回線名	
プロバイダ名	
備考	

⑪その他のアカウント等について *記入例18ページ

サイト等の名称	
アカウント名・IDなど	
処理方法の希望	
備考	

サイト等の名称	
アカウント名・IDなど	
処理方法の希望	
備考	

⑫ペットについて *記入例18ページ

名前		種類	
生年月日		性別	
かかりつけ 病院	病院名		
	連絡先		
普段たべているもの			
備考			

名前		種類	
生年月日		性別	
かかりつけ 病院	病院名		
	連絡先		
普段たべているもの			
備考			

⑬その他、気になること *記入例18ページ

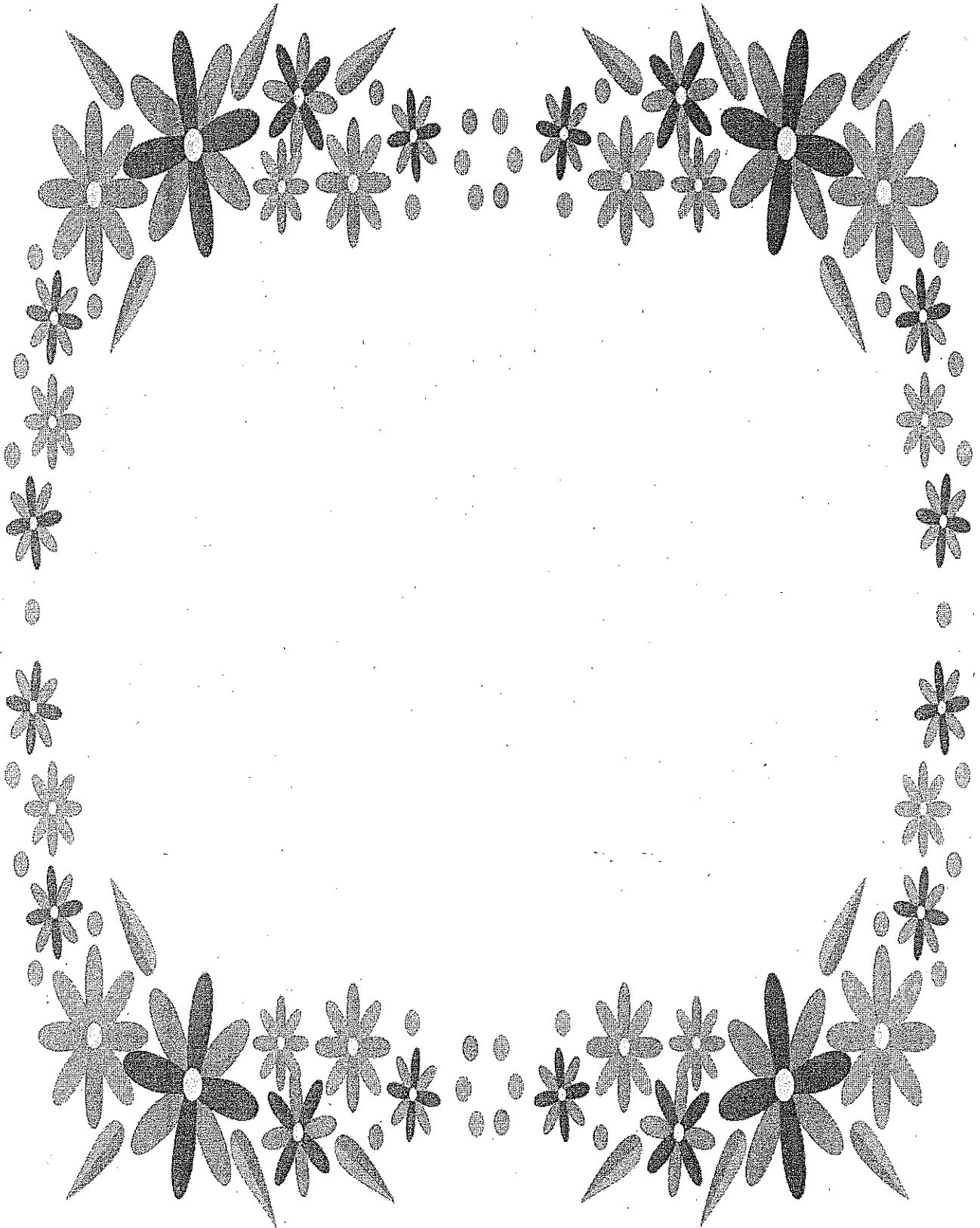
.....

.....

.....

.....

- ⑭ ♡大切な人へのメッセージ♡
大切な人へ、伝えておきたい言葉を残しておきましょう



⑯写真貼付欄

気に入っている写真を封筒に入れて貼りつけておきましょう

写真貼付

封筒に入れた写真を貼っておきましょう

地域包括支援センター連絡先

担当地区	名 称	電話番号
茅ヶ崎	茅ヶ崎地区地域包括支援センターゆず	84-5830
茅ヶ崎南	海岸地区地域包括支援センターあい	88-1716
海岸		
南湖	南湖地区地域包括支援センターれんげ	88-1380
鶴嶺東	鶴嶺東地区地域包括支援センターさくら	81-4082
鶴嶺西	鶴嶺西地区地域包括支援センターみどり	84-0775
湘南	湘南地区地域包括支援センターすみれ	84-6321
松林	松林地区地域包括支援センターくるみ	50-0341
湘北	湘北地区地域包括支援センターあかね	55-1535
小和田	小和田地区地域包括支援センター青空	55-2360
松浪	松浪地区地域包括支援センターさざなみ	39-5901
浜須賀	浜須賀地区地域包括支援センターあさひ	84-6383
小出	小出地区地域包括支援センターわかば	33-5410

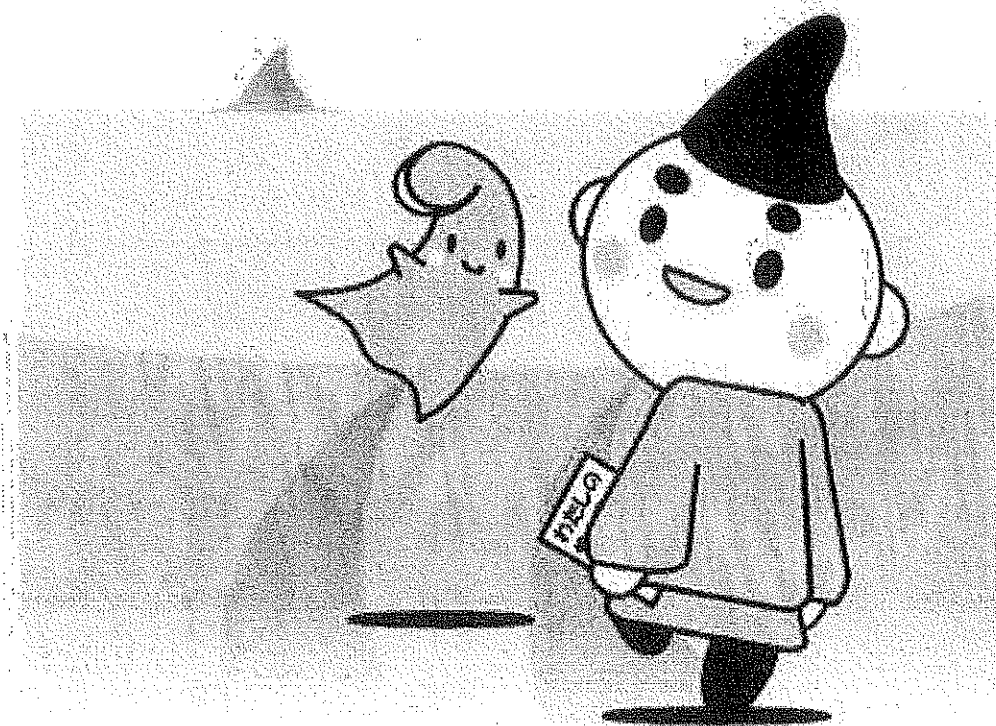
☆×毛欄☆

発行年月 平成30年5月（第2版）
発行 茅ヶ崎市役所 高齢福祉介護課
編集協力 地域包括支援センター
福祉相談室
茅ヶ崎市成年後見支援センター
茅ヶ崎市民生委員児童委員協議会
茅ヶ崎市社会福祉協議会

別冊

わたしの覚え書き

～希望のわたち～



☆このノートには個人情報に記載されています
鍵のかかる場所に保管するなど、取扱いに気をつけましょう

記入日	年	月	日
-----	---	---	---

更新履歴は裏面に記入

茅ヶ崎市

わたしの覚え書き～希望のわだち～（別冊）について

このノートは、「わたしの覚え書き～希望のわだち～」の別冊です。

財産に関わる重要な事項を記入するためのノートとなりますので、鍵のかかる場所に別に保管するなど、取扱いに注意をして下さい。

更新履歴

年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日

本人氏名：

記入者：

目次(別冊)

財産のこと

①預貯金	…1
②貸金庫	…2
③保険	…2
④公的年金	…3
⑤私的年金	…3
⑥不動産	…4
⑦借入金・ローン	…5
⑧債務保証	…5
⑨貸付金(貸しているお金)	…6
⑩クレジットカード	…6
⑪株式・証券	…7
⑫その他(美術品など)	…7

☆×毛欄☆

財産^{のこと}

①預貯金 *記入例19ページ

金融機関名			支店名		
口座種別		口座番号			カード 有・無
口座名義人 (カタカナ)			備考		

金融機関名			支店名		
口座種別		口座番号			カード 有・無
口座名義人 (カタカナ)			備考		

金融機関名			支店名		
口座種別		口座番号			カード 有・無
口座名義人 (カタカナ)			備考		

金融機関名			支店名		
口座種別		口座番号			カード 有・無
口座名義人 (カタカナ)			備考		

②貸金庫 *記入例19ページ

貸金庫の契約をしている場合は、内容を記入して下さい

金融機関名		支店名	
住所			
電話			
備考			

③保険 *記入例19ページ

保険会社名		保険種類	
契約者名		被保険者名	受取人
証券番号		内容	
担当者名		連絡先【支店名など】	
備考			

保険会社名		保険種類	
契約者名		被保険者名	受取人
証券番号		内容	
担当者名		連絡先【支店名など】	
備考			

保険会社名		保険種類	
契約者名		被保険者名	受取人
証券番号		内容	
担当者名		連絡先【支店名など】	
備考			

④公的年金 *記入例20ページ

基礎年金番号		
加入したことがある年金種類	国民年金・厚生年金・共済年金・その他（ ）	
備考		
年金の加入履歴		
加入期間	勤務先の名称	年金の種類

⑤私的年金（厚生年金基金など） *記入例20ページ

名 称	連絡先	備 考

⑥不動産 *記入例20ページ

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他()		
名義	<input type="checkbox"/> 自分のみ(100%) <input type="checkbox"/> 共有(自分の持ち分 %)		
共有者(いる場合)			
現住所			
登記簿上の所在地			
抵当権	<input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり()		
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他()		
名義	<input type="checkbox"/> 自分のみ(100%) <input type="checkbox"/> 共有(自分の持ち分 %)		
共有者(いる場合)			
現住所			
登記簿上の所在地			
抵当権	<input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり()		
備考			

⑦借入金・ローン *記入例21ページ

種類	<input type="checkbox"/> 住宅ローン <input type="checkbox"/> 自動車ローン <input type="checkbox"/> 教育ローン <input type="checkbox"/> カードローン <input type="checkbox"/> 知人等からの借金 <input type="checkbox"/> その他()		
借入先		借入日	
連絡先			
借入額		借入残高	(年 月 日現在)
借入名義		返済方法	
担保の有無	無 ・ 有()		
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 住宅ローン <input type="checkbox"/> 自動車ローン <input type="checkbox"/> 教育ローン <input type="checkbox"/> カードローン <input type="checkbox"/> 知人等からの借金 <input type="checkbox"/> その他()		
借入先		借入日	
連絡先			
借入額		借入残高	(年 月 日現在)
返済方法			
担保の有無	無 ・ 有()		
備考			

⑧債務保証(誰かの借金の保証人になっている場合) *記入例21ページ

保証した相手		連絡先	
債権者		連絡先	
保証した日		保証した金額	
備考			

⑨貸付金（貸しているお金） *記入例21ページ

相手の名前		貸した日	
貸付金額		残債金額	(年 月 日現在)
返済期限		返済方法	
証書の有無	無 ・ 有 ()		
備考			

相手の名前		貸した日	
貸付金額		残債金額	(年 月 日現在)
返済期限		返済方法	
証書の有無	無 ・ 有 ()		
備考			

⑩クレジットカード *記入例22ページ

カード名		クレジット会社													
連絡先															
カード番号				-				-				-			
備考															

カード名		クレジット会社													
連絡先															
カード番号				-				-				-			
備考															

⑪株式・証券 *記入例22ページ

金融機関名		取引店名	
口座番号		名義人	
連絡先			
銘柄	備考	銘柄	備考

金融機関名		取引店名	
口座番号		名義人	
連絡先			
銘柄	備考	銘柄	備考

⑫その他 *記入例22ページ

美術品など

発行年月 平成30年5月（第2版）
発行 茅ヶ崎市役所 高齢福祉介護課
編集協力 地域包括支援センター
福祉相談室
茅ヶ崎市成年後見支援センター
茅ヶ崎市民生委員児童委員協議会
茅ヶ崎市社会福祉協議会

Ending note

エンディングノート



～わたしからのラストメッセージ～

厚木市版

大切な個人情報を記すノートとなりますので、
自己管理責任の上、保管を頂きます様お願いします。




はじめに





「エンディング」=(最期)のノートとは？




このノートの役割は、今までのあなたの人生の振り返りと、これから最期までをあなたらしく過ごすための準備ノートです。



気持ちを整理しながら書き留めることで、あなたの人生のエンディングに対する意思や想いはっきり見えてくることでしょう。



そして、このエンディングノートの存在が、あなたからの大切なラストメッセージになることを願っています。



わたしについて

ふりがな		旧姓		血液型	型
名前					
住所					
本籍					
生年月日	年	月	日	出生地	

わたしのあゆみ

年	月	学歴
年	月	小学校 卒
年	月	中学校 卒
年	月	高等学校 卒
年	月	専門学校・短期大学 大 学 卒
年	月	大学院 卒
年	月	職歴
年	月	
年	月	
年	月	資格・免許
年	月	
年	月	
年	月	

わたしの家族・ペット

名 前	続 柄	名 前	続 柄

わたしの親戚・友人

名 前	関 係	名 前	関 係

わたしの病気

病 名	かかりつけの病院名	飲んでいる薬	その他 (アレルギー等)

わたしのお気に入り

❁好きなことば

.....

❁好きな食べ物・飲み物

.....

❁好きな色

.....

❁好きな動物・植物

.....

❁好きな芸能人

.....

❁好きな音楽・歌手

.....

❁好きな本・作家

.....

❁好きな映画・俳優

.....

❁好きなスポーツ

.....

❁大切な宝物

.....

❁大切な日

.....

❁大切な思い出

.....

❁その他

.....

わたしの趣味・特技

❁

.....

❁

.....

❁

.....

❁

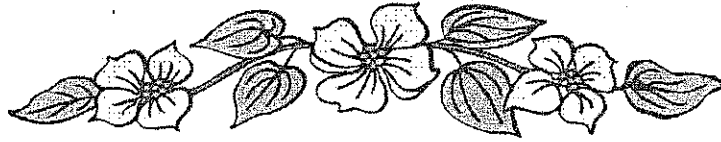
.....

❁

.....

❁

.....



ここからは、
もしも起こってしまったら・・・
思いを伝えられなくなった時のことを考えて
記入してみましょう。



介護について ～介護状態になった時に備えて～

介護状態になった時、だれに介護してもらいたいですか

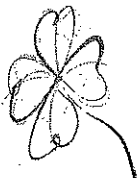
- 家族 ()
- 家族以外 ()
- 特に希望はないため、家族の判断に任せる
- その他 ()

介護状態になった時、どこで介護を受けたいですか

- 自宅で介護を希望
- 家族宅で介護を希望 ()
- 施設で介護を希望 ()
- 特に希望はないため、家族に任せる
- その他 ()

介護の費用について

- 自分の資産でまかないたい
- 自分の資産が不足したら、家族・親族に負担してほしい
- 資産がないため、家族・親族に負担をお願いしたい
- その他 ()



病気・延命治療について ～不治の病になった時の事を考えて～

治らない病と診断されたら

- 病名・余命の告知を望む
- 病名・余命の告知は望まない
- まだ迷っている
- その他()

延命治療について

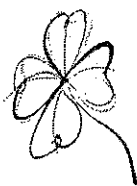
- 延命治療を望む
- 延命治療は望まない
- 助かる可能性があれば、延命治療を望む
- 家族の判断に任せる
- わからない

臓器提供の意思について

- 臓器提供の意思がある
(心臓・肺・肝臓・腎臓・すい臓・小腸・眼球)
- 臓器提供の意思はない
- 家族の判断に任せる
- わからない

献体を希望しますか

- 希望する (どこの病院:)
- 希望しない



葬儀について ～亡くなった時のために～

葬儀を希望しますか

- 希望する)
- 希望しない (理由:)

葬儀をおこなう場所は

- 自宅
- 斎場 ()
- 希望の場所がある ()
- 特に希望はないので、家族に任せる
- その他

葬儀の形式は

- 一般的な葬儀
- 家族葬
- 密葬
- 埋葬ではなく自然葬を希望 (散骨・その他)
- その他

喪主・施主について

- 配偶者 ()
- 子 ()
- その他

遺影について

- 遺影に使いたい写真がある (写真貼付けあり)
- 特にない

棺に入れてほしいものがありますか

※ 燃えるもの

- ある ()
- 特に希望はないので、家族に任せる

葬儀にかけてほしい曲がありますか

- ある ()
- 特に希望はないので、家族に任せる

お墓について

- 先祖のお墓に納骨してほしい
- すでに準備済のお墓に納骨してほしい
- お墓を購入して納骨してほしい
- 準備していないので、家族に任せる

その他 葬儀・供養についての希望

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

遺言書について ～残された家族のために～

遺言書はありますか

- ある
- ない

形見について

～あなたの大切な物をどなたに受け継ぎますか～

	記念の品	どなたに	どうしてもらいたい
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

写真を貼りましょう

～お気に入りの写真や遺影に使いたい写真を貼
りましょう～

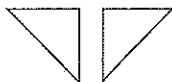


写真 1

写真 2



写真 3



感謝の思い

～お世話になった人に伝えたい言葉はありますか～

✿ 配偶者へ

✿ 子供へ

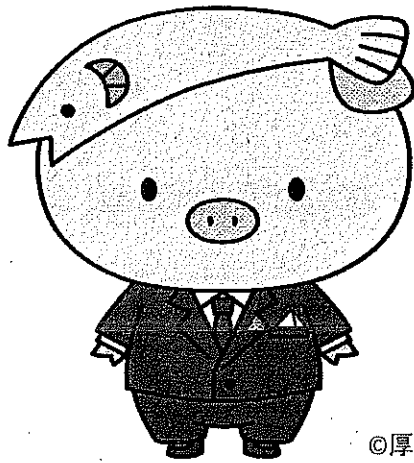
✿ 親族へ

✿ 友人へ

✿ その他

おわりに

- ❁ ご自分のエンディング＝（最期）について整理はできましたか？
- ❁ このノートは法的な効力はありませんので、ご注意ください。
- ❁ このノートは、なんどでも書き直しが出来ます。
- ❁ このノートを通じて、あなたの素敵なエンディングのお手伝いが出来ればうれしいです。



©厚木市

発行 厚木市
編集 厚木市 福祉部 介護福祉課
〒243-8511
神奈川県厚木市中町3丁目17番17号
電話 (046) 225-2220 (直通)
FAX (046) 221-1640