

エンディングノートについて

市川市 福祉部 地域包括支援課



目次

エンディングノートとは

記入前にお伝えしたいこと

記入する内容

ノートの購入方法

エンディングノートとは

自分が望む最期を迎えられるよう
希望や伝えたいことを記録するノート

ノートは書店等で販売されていますが
お手持ちのノートでも構いません

形式は問いませんので
できるところから始めましょう！



家族や大切な人へ
思いを託すために



今後の人生を考えるきっかけに



心も体も元気なうち
から準備を！

記入前にお伝えしたいこと

筆記用具



書き直しができる物を使用

保管場所



家族や信頼できる人に共有

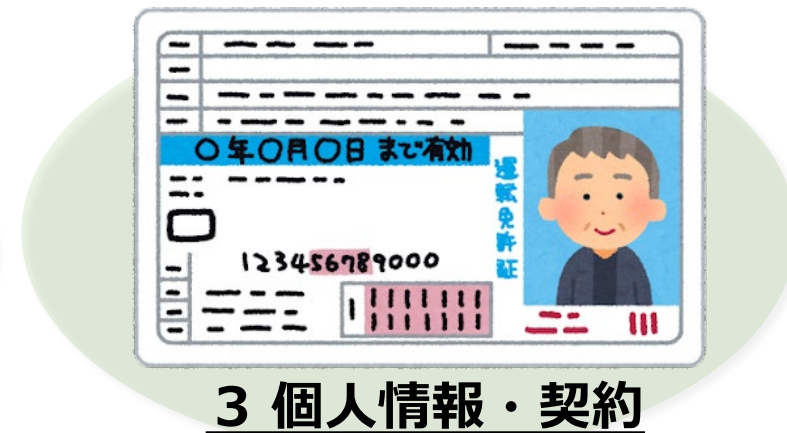
定期的な見直し



心境・健康状態・家庭状況に
変化があった場合は見直しを！

記入する内容

全て書く必要はありません 書きたい項目、箇所から記入しましょう！



記入する内容

1 基本情報

自分の基本情報

- 名前
- 生年月日
- 住所
- 血液型
- 緊急連絡先
- ペット（かかりつけ医・餌）

親族・知人の基本情報

- 名前
- 関係性
- 住所
- 電話番号
- 訃報の連絡の有無

記入する内容

2 お身体

現状

- 既往症
- 服薬名
- かかりつけ医
- 介護度・関係介護事業所

今後の希望

- 施設入所について
- リビングウィル

リビングウィルとは？

自分自身が受ける医療の決定に関する
指示を予め書面に示しておくこと

関係リンク：[地域包括支援課](#)



記入する内容

3 個人情報・契約

個人情報（明細・保管場所記入）

- 運転免許証
- 健康保険証
- 年金手帳
- パスポート
- クレジットカード

契約（契約先・ID・パスワード等を記入）

- スマートフォン
- インターネット
- その他デジタル資産

デジタル資産とは？

- ①データ化した文書・写真・音楽ファイル
- ②インターネット上のサイトのアカウントやオンラインで完結する各種決済など



記入する内容

4 財産・負債

金融資産



不動産・住宅



遺したいもの



記入する内容

4 財産・負債（金融資産）

預金・現金

- 金融機関名
- 店番・店名
- 預金種目
- 口座番号
- 通帳・印鑑の保管場所
- 現金の保管場所

保険

- 保険会社
- 商品名
- 種類
- 証券番号
- 契約者・受取人
- 保険証券の保管場所

資産運用

- 金融機関名
- 店番・店名
- 口座番号
- 取引商品
- 印鑑の保管場所

記入する内容

4 財産・負債（不動産・住宅）

持ち家の場合

- 土地の名義人と持分
- 不動産の名義人と持ち分
- 用途（住宅・別荘・投資用）
- 処分や管理方法
- 住宅ローンの返済状況

賃貸の場合

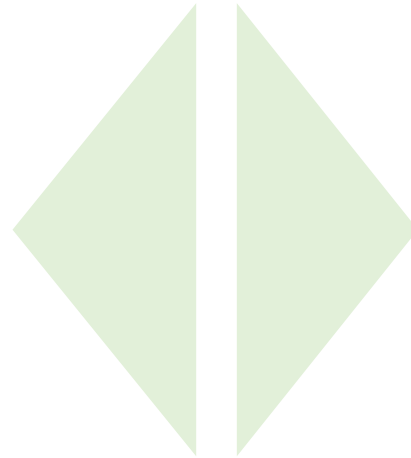
- 契約者
- 契約書の保管場所
- 不動産会社連絡先

記入する内容

4 財産・負債（遺したいもの）

遺したいもの

- 保管場所
- 誰に何を渡したいか
- 形見分けについて



不用品の整理

「断捨離」という言葉を耳にしたことはありますか？

自分にとって本当に必要なものは何かを考えましょう

一度に片付けるのは大変です
毎日少しずつ始めてみましょう



記入する内容

5 葬儀・埋葬

葬儀

- 宗教
- 流れや規模の希望
- 葬儀会社や会場の場所
- 葬儀費用
- 遺影希望の写真と保管場所

埋葬

- お墓の有無
- 納骨希望場所

記入する内容

6 自分史

過去

- ・ 学業、職業
- ・ 家族、住まい
- ・ 職業以外の活動
- ・ 思い出

現在

- ・ 趣味、特技
- ・ 好きな音楽や映画
- ・ 好きな食べ物

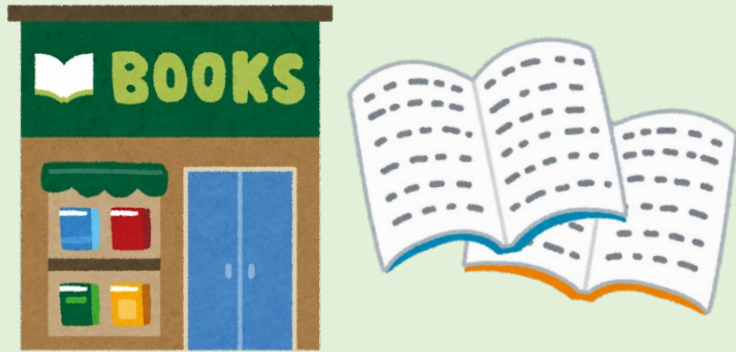
未来

- ・ 夢や目標
- ・ 旅行の計画
- ・ 家族や友人としたいこと
- ・ 挑戦したい趣味
- ・ 美味しいお店巡り

など

ノートの入手方法

有料



- 書店、文房具屋
- 関係リンク：[市川市社会福祉協議会](#)

無料



- エクセル、ワードで作成
- ネットでひな形をダウンロード
- お持ちのノートに記入