



Connecting my thoughts

つなぎたい想い

エンディングを考え始めるためのノート

個人情報が含まれるため大切に保管しましょう

御坊市

書こう、話そう、あなたの人生のこと

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？
これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために
必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのが
このノートの役割です。

テーマに沿って書き進めるうちに、
ご自分の想いを自然と整理できるようになっています。
また、書いたことをもとに、
家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、
理解してもらうことも、
最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。

これからやりたいこと、
行きたい場所、
会いたい人を
思いつくままに書いてみましょう。



ノートを書き始める前に



書き方 ゆっくりと思いつくままに、あなたの想いを書いてみましょう。

- 好きなページから気軽に書き始めましょう
- 必要だと思えるページを選んで書いてもいいですね
- 何度書き直しても大丈夫です
そのときは記入日を更新しましょう
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください
- 家族と相談しながら書いてもいいでしょう
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所は御坊市で配布している救急医療情報シートに記入するなどして、明らかにしておきましょう

注意点

- ・ このエンディングノートには、**法的な効力はありません。**
法的な効力を求める場合は遺言書の作成が必要になります。
13ページを参照のうえ、公証役場等専門家にご相談ください。
- ・ 書いた内容でトラブルにならないよう注意しましょう。

1 わたしについて

ふりがな 名前			
生年月日	年 月 日生	血液型	型
住所			
電話番号			
SNS アカウント	(facebook、LINE、メールアドレスなど)		

お気に入りの写真を
貼りましょう

大切なもの、こと、言葉、音楽など (自由に書きましょう。)





わたしの「これまで」

今まで歩んできた人生を振り返りながら、熱中したこと、大切な思い出、住んでいた場所、印象に残っていること、仕事・結婚・子育て・学歴・資格、好きなものや嫌いなもの、大切なものなどを書いてみましょう。

出生～ 10代	
20代	
30代	
40代	
50代	
60代～	

わたしについて

介護や医療について

財産について

葬儀・お墓について

もしものときは

大切な人へ

資料

わたしの「これから」



やってみたいこと・続けていきたいこと

行ってみたいところ

会いたい人

名前	住所	電話番号

その他自由に書きましょう。

2 介護や医療について

介護が必要なときは

可能な限り自宅で過ごしたい

介護が受けられる施設で過ごしたい

(こちらにチェックをつけた方は
右にもチェックをつけてください)

どうなったときに施設を希望しますか？

自宅で住む自信がなくなったら

自分でトイレにいけなくなったら

意思疎通がとれなくなったら

寝たきり状態になったら

その他()

家族・親族の判断に任せる

その他()

介護や医療に必要な費用について、どうしたいですか？

(1つチェックをつけてください)

自分の定期的な収入(年金)でまかないたい

足りない場合は、わたしの預貯金を使ってほしい

家族、親族の判断に任せる

その他()

介護についてその他ご自分の想いを書きましょう。

わたしについて

介護や医療について

財産について

葬儀・お墓について

もしものときは

大切な人へ

資料

医療について

記入日： 年 月 日

緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなどは救急医療情報シートを活用ください。（市役所やホームページで配布しています）



御坊市役所ホームページ <https://www.city.gobo.lg.jp/fukusi/1662594286600.html>

かかったことのある病気はありますか？

心臓	
頭（脳）	
内科	
こころ	
その他	

もし生きることができると時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？

（優先したい 3つ を選んでください）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること | <input type="checkbox"/> 1日でも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や今やっていることが続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの医療が受けられること | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少ないこと | <input type="checkbox"/> 自分の意思が尊重されること |
| <input type="checkbox"/> それ以外のことで大切にしたいことがあればお書きください。 | |

（)

治らない病気になったとき、病名や余命の告知を希望しますか？

- 希望する（一緒に聞いてほしい人の 名前 続柄)
- 希望しない
- 病名は知りたいが、余命は聞きたくない
- 希望するが、他言しないでほしい（具体的に)
- 分からない、迷っている
- その他 ()

終末期医療について

記入日： 年 月 日

病状や衰弱が進んで回復の見込みがなく、やがて死を迎えるときに行う治療を「延命治療」といいます。自分でじっくり考えること、身近な方と話し合うことが大切です。その時に応じて状況が異なり、気持ちが揺れ動きます。気持ちの変化を綴りましょう。



(参考：日本尊厳死協会ホームページ <https://songenshi-kyokai.or.jp/living-will>)

厚生労働省ホームページ「人生会議」 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)

わたしについて

介護や医療について

財産について

葬儀・お墓について

もしものときは

大切な人へ

資料

延命治療について

延命治療を望む

(望む方は、下記「希望する医療処置について」を記入してください)

延命治療は望まない

苦痛を少なくすることを重視する

尊厳死宣言公正証書を作成している

わからない、その他 (



希望する医療処置について

心臓マッサージなどの心肺蘇生



心臓が止まったときに、胸を上から強く押して心臓を動かします。肋骨の骨折や、体を痛める場合があります。

胃ろう、経鼻栄養の栄養補給



口から食事がとれなくなったときに、鼻や胃にチューブを通して栄養を入れます。チューブにより鼻や喉に違和感を感じたり、皮膚炎などを起こす場合があります。

人工呼吸器



自分の力で呼吸が出来なくなったときに、口や鼻、喉から気管にチューブを通し、機械で肺に空気を送ります。途中で取り外すことができない場合や、言葉の発声ができなくなる場合があります。

点滴



口から食事がとれなくなったときに、血管を通して水分や栄養分を補給します。十分な栄養補給は難しく、針を刺している部分から感染症を起こす場合があります。

3 財産について

預貯金 (ネットバンキングも含む)

金融機関名	支店名	金融機関名	支店名
1.		5.	
2.		6.	
3.		7.	
4.		8.	

保険 (個人年金など)

保険会社名(代理店名)	種類	連絡先	備考

有価証券 (株式、国債、投資信託、出資など)

種類	銘柄	備考

不動産 (土地、建物など)

所在地	地目	名義人

その他財産 (車、貴金属、ローンなど)

そのほかの財産をここに記入してください。



わたしについて

介護や医療について

財産について

葬儀・お墓について

もしものときは

大切な人へ

資料

4 葬儀・お墓について

葬儀はどのような形で行いたいですか？

- 家族や親族だけでしてほしい（家族葬）
- 一般的な規模でしてほしい
- できるだけ盛大にしてほしい
- しなくてよい
- 家族や親族に任せたい
- その他（ ）

葬儀はどこで行いたいですか？

- 自宅
- 希望する葬儀場や寺院、教会
名前（ ）
連絡先（ ）
宗教・宗派（ ）
菩提寺はありますか（ ）
- 特に希望はなく、家族や親族の判断に任せたい
- その他（ ）

葬儀にかかる費用はどうしたいですか？

- 用意している： 預貯金 生命保険 互助会（その他 ）
- 用意していない
- その他（ ）

具体的に伝えておきたいことを書きましょう。



記入日： 年 月 日

わたしについて

介護や医療について

財産について

葬儀・お墓について

もしものときは

大切な人へ

資料

遺影についてはどうしたいですか？

遺影にしてほしい写真がある

保管場所 ()

特に希望はなく、家族に任せたい

お棺に入れてほしいものはありますか？

(場合によっては、希望するものを入れられない場合もあります)

ある (品名： 保管場所：)

特に希望はなく、家族に任せたい

お墓についてはどうしたいですか？

先祖代々のお墓に納骨してほしい

生前に用意していたお墓に納骨してほしい

新たにお墓を購入してほしい

特に希望はなく、家族に任せたい

その他 (永代供養 樹木葬 散骨)

希望する場所は ()

新聞のお悔やみ欄に掲載しますか？

載せてほしい 載せないでほしい 家族・親族に任せたい

具体的に伝えておきたいことを書きましょう。

5 もしものときは

遺言のこと

相続や遺言書については、専門家（公証役場・弁護士・司法書士など）にご相談されることをお勧めします。

参考：政府広報オンライン

「知っておきたい遺言書のこと。無効にならないための書き方、残し方」

<https://www.gov-online.go.jp/article/202009/entry-7835.html>



遺言がある（作成日 年 月 日）

➡ 自筆証書遺言（自分で書いた遺言） 公正証書遺言

保管場所（ ）

遺言はない

その他（ ）

判断能力が低下したときは

財産管理（お金などの管理）をお願いしたい人がいますか？

名前	続柄	連絡先

財産管理をお願いする場合に利用したい制度はありますか？

（詳しくは18ページ参照）

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 法定後見制度 | <input type="checkbox"/> 任意後見制度 |
| <input type="checkbox"/> 福祉サービス利用援助事業 | <input type="checkbox"/> 財産管理委任契約 |
| <input type="checkbox"/> 民事信託 | <input type="checkbox"/> 特にない |

具体的に伝えておきたいことを書きましょう。

連絡先リスト

今現在のあなたが日常生活で関わりの多い人の情報を記入しておきましょう。（家族、友人、趣味の仲間、行きつけの店など）

	ふりがな 名前	関係	住所 電話番号	備考
1				
2				
3				
4				
5				

普段頻繁には交流していない友人や知人などの連絡先を記入しておきましょう。

	ふりがな 名前	関係	住所 電話番号	備考
1				
2				
3				
4				
5				

わたしについて

介護や医療について

財産について

葬儀・お墓について

もしものときは

大切な人へ

資料

6 大切な人へ

さんへ

記入日：

年

月

日

さんへ

記入日：

年

月

日

さんへ

記入日：

年

月

日

わたしについて

介護や医療について

財産について

葬儀・お墓について

もしものときは

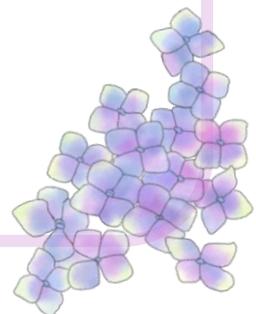
大切な人へ

資料

さんへ 記入日： 年 月 日

さんへ 記入日： 年 月 日

さんへ 記入日： 年 月 日





相談・手続き窓口

主な業務	担当部署	連絡先
担当ケアマネジャー (担当がいれば記入ください)	事業所: 担当者:	
高齢者の総合相談窓口 介護相談・認知症 成年後見制度・虐待	御坊市地域包括支援センター (健康長寿課内)	0738- 23-5851
介護保険 緊急通報システム	健康長寿課	0738- 23-5851
年金・医療保険	保険年金課	0738- 23-5530
税金・確定申告	税務課	0738- 23-5504
ごみ・リサイクル	市民環境課	0738- 23-5500
家具転倒防止金具 感震ブレーカー・防災関係	危機管理課	0738- 23-5528
消費者被害	消費生活相談センター (市役所内) 消費者ホットライン	0738- 52-5288 188
サロン・地域活動 福祉サービス利用援助事業	御坊市社会福祉協議会	0738- 22-5490
高齢者の仕事 作業の依頼	シルバー人材センター	090- 8655-7556
遺言・相続 任意後見	御坊市公証役場	0738- 22-7320
認知症の鑑別診断	認知症疾患医療センター (ひだか病院内)	0738- 24-1802
在宅医療・介護について	在宅医療サポートセンター (ひだか病院内)	0738- 52-5255

成年後見制度ってなんだろう？

知的障害・精神障害・認知症などによってひとりで決めることに不安や心配のある人がいろいろな契約や手続きをするときにお手伝いする制度です。

成年後見人などにしてもらえること

- ・ 保険料や税金の支払やお金の出し入れのお手伝い
- ・ 福祉サービス・介護の手続きや契約のお手伝い
- ・ よくわからずにした契約の取り消し
- ・ 入院や施設への入所の手続きのお手伝い など

どんな人が「成年後見人」などになるの？

成年後見人などには、
家族や親戚のほか、福祉の専門家、法律の専門家などがなります。

法定後見制度

診断書と必要な書類、手数料などを用意し、家庭裁判所に申立てを行います。成年後見人などは家庭裁判所が選びます。あなたが希望する人が成年後見人などに選ばれる場合や、専門家などから選ばれる場合があります。

任意後見制度 (将来に備える方へ)

将来、認知症などになったときに
財産の管理などが心配！

自分で財産管理や契約などを支援
する任意後見人を選んでおける。

ご本人の判断能力が低下した場合に、家庭裁判所へ「任意後見監督人」の選任の申立てを必要とする場合があります。

法定後見と任意後見では手続きの流れが違います。
以下のページからも詳しく確認することができます。

厚生労働省 「成年後見はやわかり」 <https://guardianship.mhlw.go.jp>



福祉サービス利用援助事業ってなんだろう？

判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、本人との契約（同意）により社会福祉協議会で金銭管理などをお手伝いする制度です。

編 集 御坊市権利擁護推進協議会

事務局 御坊市 福祉部 健康長寿課 / 御坊市地域包括支援センター

〒644-8686 御坊市藪350番地2

電話 0738-23-5851 FAX 0738-24-2390

E-mail kaigo@city.gobo.lg.jp

発 行 御坊市 

発行年月 令和7年9月

このノートを利用する過程で生じた個人情報漏洩等の一切の問題に対し、御坊市は責任を負いません。大切に保管いただきますようお願いします。

ご意見・ご感想を
お寄せください

