

御坊市版エンディングノート 書こう、話そう、 あなたの人生のこと

最期まで
自分らしく歩むために
あなたの大切な想いを
つなぎませんか？

【対象者】

御坊市民

注：対象の方おひとりにつき
1冊の配布となります。

【配布場所】

御坊市役所 健康長寿課



エンディングノートに興味がある方、ノートを書いてみたい方は、
御坊市役所 健康長寿課（2階 6番窓口）へお越しください。

お問い合わせ先

御坊市役所 健康長寿課（地域包括支援センター）

電話番号 0738-23-5851

エンディングノートって何？

「エンディングノート」とは、あなたが望む人生を最期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ノートです。

書き進めるうちに、自分の想いを自然と整理することができます。

どんな人が書くの？

ノートはどなたが書いても大丈夫です。

例えば…

- ◆ 「終活」について考え始めた方
- ◆ 自分の想いや希望を身近な人に伝えたい方
- ◆ 終末期（がん末期など）について考えている方
- ◆ いざというときに備えておきたい方
- ◆ 人生を振り返り、将来について考えたい方 など

もし身近に書いてもらいたい方がいる場合は、「エンディングノート」について伝えてみてください。

どんなことを書くの？

- 1 あなた自身のこと
- 2 介護や医療が必要になったときのこと
- 3 お金のこと
- 4 もしものときのこと
- 5 大切な人の連絡先やメッセージ

エンディングノートの役割は？

ノートを作成することで、人生を振り返り将来について考えるきっかけとなります。また、身近な人に作成したエンディングノートを見てもらうことで自身の想いや希望を伝えることができます。

エンディングノートはあなたの「将来の備え」や「大切な想い」をつなぐお手伝いをする役割があります。

ノートを書いたときは、身近な人にノートの存在を伝えましょう。

【事務局】

御坊市権利擁護推進協議会

御坊市役所 健康長寿課/地域包括支援センター
所在地 〒644-8686 御坊市藺350番地2
電話番号 0738-23-5851