



しもつけ

# エンディングノート



下野市美術家クラブ  
増野 喬 氏 作

名前

## ～はじめに～

昨今、少子高齢化が社会問題となっていますが、下野市も例外ではなく、5人に1人以上が高齢者という状況となっています。（平成28年3月末現在。）  
人生の終わりに向けた活動への関心も高まり、「終活」という言葉を耳にする機会も増えました。

このたび下野市で作成したこのノートは、あなたのこれまでの人生を振り返るきっかけ作りのためと、今後の人生をより豊かなものにしていくために活用していただきたいと思い作成したものです。  
これまでにあった様々な出来事を整理することで自分と向き合い、さらにこれからの人生で何をしたいかについても考えることで、未来をより良いものにしていただくことができればと思います。

## ～このノートの使い方～

- すべての項目を埋める必要はありません。まずは書けそうなところ、書きたいところからスタートし、気が向いた時に少しずつ書き足していきましょう。
- このノートに法的な効力はありません。何度書き直しても構いませんので、気持ちが変わった時には随時訂正してください。いつでも書き直せるように、鉛筆で記入しても良いです。
- 枠の中に書ききれなかったり、書き足りないところがある時には、そのページをコピーして使用するか、他の紙に書いてノートと一緒に保管しておいてください。
- ある程度ノートが書けたら、それを機に家族などと書いた内容について話し合ってみましょう。話し合うことで、相手も将来に備えることができ、安心につながります。

目 次	
1. わたしのこと	P1 ~ P5
2. からだのこと	P6 ~ P8
3. 財産のこと	P9 ~ P13
4. 葬儀・お墓のこと	P14 ~ P16
5. これからやってみたいこと	P17 ~ P18

平成28年9月作成  
発行：下野市  
編集：下野市地域包括支援センター 社会福祉士部会  
下野市基幹型地域包括支援センター  
協力：下野市美術家クラブ

# わたしのこと



下野市美術家クラブ  
渡辺 正巳 氏 作

- ✿ プロフィール
- ✿ 家族や大切な人のこと
- ✿ 伝えたいこと
- ✿ 思い出

記入日： 年 月 日

# 1. わたしのこと

まずはじめに、自分自身の経歴を振り返ってみましょう



プロフィール			
名前(ふりがな)			
名前の由来			
生年月日		血液型	
生まれた場所			
現住所			

学 歴			
学校名		思い出に残っていること	

職 歴			
勤め先		思い出に残っていること	

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

続いて、自分の家族や大切な人について書いてみましょう  
 書ききれない場合は、このページをコピーして使用してください



家族や大切な人のこと			
名前(ふりがな)		関 係	
住 所		生年月日	
思い出・メッセージ			
名前(ふりがな)		関 係	
住 所		生年月日	
思い出・メッセージ			
名前(ふりがな)		関 係	
住 所		生年月日	
思い出・メッセージ			
名前(ふりがな)		関 係	
住 所		生年月日	
思い出・メッセージ			



記入日： 年 月 日

「これだけは伝えておきたい」ということはありますか？  
 生きる上で大切にしてきたことや、言いたくても言えなかったことなど・・・  
 伝えたい相手がいれば、それもあわせて書いてみましょう

伝えたいこと	
伝えたい相手	
内 容	
伝えたい相手	
内 容	
伝えたい相手	
内 容	
伝えたい相手	
内 容	







# からだのこと



下野市美術家クラブ  
船越 秀忠 氏 作

- \* かかりつけ病院のこと
- \* これまでの病歴のこと
- \* 将来の介護のこと
- \* 将来の治療のこと

## 2. からだのこと

ここでは、自分のからだのことについて再確認しましょう



からだのこと

現在かかっている病気・かかりつけの病院名			
病名			
かかりつけの病院名		担当の医師名	
かかりつけの歯科病院名		担当の歯科医師名	
現在飲んでいる薬			
メモ (病気の注意点等)			

これまでにかかったことのある病気			
病名		病気にかかった時期	
病院名		病気が治った時期 (または現在の状況)	
病名		病気にかかった時期	
病院名		病気が治った時期 (または現在の状況)	
病名		病気にかかった時期	
病院名		病気が治った時期 (または現在の状況)	
病名		病気にかかった時期	
病院名		病気が治った時期 (または現在の状況)	

その他、健康上の注意点等

続いては、自分が認知症や病気になった時のことについて考えてみましょう  
元気なうちから病気になった時のことを考えておくことは、とても大事なことです

介護が必要な状態になった時	
どこで介護をして欲しいですか？	<input type="checkbox"/> 自宅で介護して欲しい <input type="checkbox"/> 子供の住んでいる家で介護して欲しい <input type="checkbox"/> 施設などで介護して欲しい <input type="checkbox"/> その他 { }
誰にお願いしたいですか？	<input type="checkbox"/> 夫や妻にお願いしたい <input type="checkbox"/> 子供にお願いしたい <input type="checkbox"/> ヘルパーなどのサービスを利用したい <input type="checkbox"/> その他 { }
費用の準備はできていますか？	<input type="checkbox"/> 預貯金がある <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 用意していない <input type="checkbox"/> その他 { }
意思決定ができなくなった時、代わりにお願いしたい人はいますか？	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる { }
その他の希望等	

病気の告知や延命治療について	
病気の告知はして欲しいですか？	<input type="checkbox"/> 病名のみ告知して欲しい <input type="checkbox"/> 病名だけでなく、余命も告知して欲しい <input type="checkbox"/> 告知しないで欲しい <input type="checkbox"/> その他 { }
延命治療を希望しますか？	<input type="checkbox"/> 延命治療をして欲しい <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 医師や家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> その他 { }
その他の希望等 (どこで最期を迎えたいか等)	

～ Memo ～

からだのこと



# 財産のこと



下野市美術家クラブ  
増野 喬 氏 作

- ◇ 預貯金のこと
- ◇ 株式・不動産のこと
- ◇ 保険のこと
- ◇ 支払のこと

### 3. 財産のこと

財産について、きちんと把握できていますか？  
 この機会に自身の財産を把握し、今後の人生設計について考えてみましょう  
 財産についての記録を残しておくことは、家族のためにも重要なことです



#### 預貯金について

金融機関・支店名			
□座番号		□座種別	
□座名義(フリガナ)		保管場所	
金融機関・支店名			
□座番号		□座種別	
□座名義(フリガナ)		保管場所	
金融機関・支店名			
□座番号		□座種別	
□座名義(フリガナ)		保管場所	
金融機関・支店名			
□座番号		□座種別	
□座名義(フリガナ)		保管場所	

保有している株式について			
株式銘柄		保有株数	
名義人			
証券会社・支店名			
株式銘柄		保有株数	
名義人			
証券会社・支店名			

所有している不動産について			
所在地		種類	
名義人		面積	
メモ			
所在地		種類	
名義人		面積	
メモ			

その他の財産について			
品目		種類	
内容		名義人	
品目		種類	
内容		名義人	

保険について			
保険会社名		証券番号	
契約内容			
証券保管場所		満期日	
× 毛			
保険会社名		証券番号	
契約内容			
証券保管場所		満期日	
× 毛			
保険会社名		証券番号	
契約内容			
証券保管場所		満期日	
× 毛			
保険会社名		証券番号	
契約内容			
証券保管場所		満期日	
× 毛			



定期的な支払いが発生しているものについて、この機会に整理してみましょう

返済する必要があるもの			
相手方 (連絡先)		借入額	
内 容 (毎月の返済日や返済額、 借入残高、返済期限等)			
相手方 (連絡先)		借入額	
内 容 (毎月の返済日や返済額、 借入残高、返済期限等)			
相手方 (連絡先)		借入額	
内 容 (毎月の返済日や返済額、 借入残高、返済期限等)			
相手方 (連絡先)		借入額	
内 容 (毎月の返済日や返済額、 借入残高、返済期限等)			



定期的に支払っているもの (クレジットカードや会員カードの年会費や、携帯電話契約料金等)			
種 類		支払頻度・支払額	<input type="checkbox"/> 毎年 <input type="checkbox"/> 毎月 <input type="checkbox"/> 円
種 類		支払頻度・支払額	<input type="checkbox"/> 毎年 <input type="checkbox"/> 毎月 <input type="checkbox"/> 円
種 類		支払頻度・支払額	<input type="checkbox"/> 毎年 <input type="checkbox"/> 毎月 <input type="checkbox"/> 円
種 類		支払頻度・支払額	<input type="checkbox"/> 毎年 <input type="checkbox"/> 毎月 <input type="checkbox"/> 円
種 類		支払頻度・支払額	<input type="checkbox"/> 毎年 <input type="checkbox"/> 毎月 <input type="checkbox"/> 円



# 葬儀・お墓のこと



下野市美術家クラブ  
大野 久四郎 氏 作

- ❁ お葬式のこと
- ❁ お墓のこと
- ❁ 連絡して欲しい人
- ❁ 遺言について

## 4. お葬式やお墓のこと

自分にもしものことがあった時、家族の判断を助けるためにも、お葬式などについて考えてみましょう  
また、これを機会に家族とも話し合ってみましょう

お葬式について	
葬儀業者・ 葬儀会場の希望	
どんな葬儀に したいですか？ (宗派や戒名等)	
葬儀費用について	<input type="checkbox"/> 準備できていない <input type="checkbox"/> 準備できている 詳細 ( )
遺影について	<input type="checkbox"/> 決まっている写真はない <input type="checkbox"/> 遺影にしてもらいたい写真がある 詳細 (  )
その他の希望 (こだわり等)	

お墓について	
お墓の準備	<input type="checkbox"/> 準備できていない <input type="checkbox"/> 自分が入るためのお墓がある 詳細 ( )
お墓にかかる 費用について	<input type="checkbox"/> 準備できていない <input type="checkbox"/> 準備できている 詳細 ( )
その他の希望 (こだわり等)	

葬儀・お墓のこと



自分にもしものことがあった時、連絡して欲しい人

名前(ふりがな)		続柄	
連絡先 (住所・電話番号)	☎		
メモ			
名前(ふりがな)		続柄	
連絡先 (住所・電話番号)	☎		
メモ			
名前(ふりがな)		続柄	
連絡先 (住所・電話番号)	☎		
メモ			
名前(ふりがな)		続柄	
連絡先 (住所・電話番号)	☎		
メモ			
名前(ふりがな)		続柄	
連絡先 (住所・電話番号)	☎		
メモ			

遺言について

遺言の有無		保管場所	
メモ			

※遺言書は、書き方によって効力を発揮しない場合もありますので、心配な方は専門家にご相談ください。



# やってみたいこと



幸

「幸コマ」が回る

高々と喜びいっぱい  
想い深く丸くなって

「幸」の形を変えながら

赤と緑は讃え合い  
光の中で「幸」を舞う

やがて・・・  
満たされたように  
悟ったように  
一点になる

そして・・・  
最後は・・・  
共に笑う

「幸コマ」のような  
人生であれ

下野市美術家クラブ  
宮内 達夫 氏 作

### 5. これからやってみたいこと

ここまでノートを書いてきて、どうでしたか？  
 最後は、これからやってみたいことについて書いてみましょう  
 今後の目標や、行ってみたい場所、食べてみたいものなど・・・  
 好きなだけ書いてみましょう



やってみたいこと	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	



や  
っ  
て  
み  
た  
い  
こ  
と

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

このページはフリースペースです  
自分のお気に入りの写真を貼ったり、絵を描いたり、俳句や書を書いたり・・・  
自由に使用してください

