

エンディングノート八項目の作り方

私の歩み SLA 自分の人生があなたの絶好のこのページに

プロフィール

氏名 _____

生まれた場所 _____

趣味 長所	特技 短所	
好きな	食べ物 飲み物 動物 音楽・曲 場所 その他	
信念	モットー	
大切にしているもの		
その他 _____		

私の年譜 これまでで記してある

年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	

1. 私のあゆみ(自分史)

自分の人生がどのようなものが、振り返りましょう
 どんな人生を歩んできたのか、どんな苦勞があったのか、何に喜びを感じてきたのかなど、人生の棚卸ではないでしょうか
 自分史を通じて、人生を見つめ直し、のこりの人生を、どう自分らしく生き抜くかを考えます
 これを、今風にいえば、「積極的な終活」といいます
 プロフィールでは、生い立ち、自分らしさ、趣味・特技また好きな物事、大切にしてきた心掛けなど記します
 年譜では、人生の節目や思い出深い出来事などを年表に書き残します

2. 医療・介護

人は、老いていく体と、どこかで心と折り合いをつけなければならない時期が、必ずきます
 大病をしたり、介護が必要になった時、どのように対処してもらいたいのか、考えや希望をまとめておく必要があります
 かかりつけ病院を明確にしておくとともに、健康保険・介護保険被保険者証、お薬手帳などの保管場所も明らかにしておきましょう
 深刻化している介護問題も準備と心掛けが重要です
 今のうち、延命治療や尊厳死など終末医療に対する要望なども、早目に時間をかけて考えたいものです

医療介護 SLA 万一の病 望みと心

かかりつけ病院

健康保険被保険者証 種別 記号 _____

介護保険被保険者証 番号 _____

アレルギー 無・有() お薬 _____

病院 医院名 _____ TEL _____

介護

誰に	<input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 親戚 <input type="checkbox"/> 要望()
場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 子供の家 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> 要望()
費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金・年金・保険 <input type="checkbox"/> 私 <input type="checkbox"/> 要望()
保証人	他 要望 ()

延命治療

延命治療	<input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 尊厳死の宣言書を準備 心停止・呼吸停止や食事が食べられない <input type="checkbox"/> 心臓マッサージ <input type="checkbox"/> 人工呼吸 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 24時間高カロリー栄養液 要望()
告知	病名・病状 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない 余命 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
臓器提供	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない 要望()
献体	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない 要望()
同席人・保証人	病状の説明時・入院保証人・手術 要望()

経済状況



資産の内容
亡くなった
災害にも備

資産内容

- 預金や保険を整理している
保管場所 ()
- 預金や保険を整理していない

土地・建物

所在地	物件1
名義人	
抵当権の有無	
備考	

預貯金

金融機関名	1	2
口座名義		
口座番号		
ネット取引の有無		
備考		

生命保険 損害保険

保険会社名	1	2
種類		
証券番号		
契約者 受取人		
連絡先など		

公的年金 企業年金

種類	1	2
番号		
連絡先		

その他 (有価証券 貴金属 ゴルフ会員権)

種別	
内容	

ローン 借入金

内容	内3
----	----

3. 経済(財産)状況

財産状況を把握し、まとめておきましょう

亡くなった時だけでなく、判断能力や意思疎通能力が低下した時、また災害や事故にも備えましょう

資産の内容は、土地や建物などの不動産、貯蓄や株式などの金融資産、生命保険や損害保険、公的年金・企業年金、有価証券や貴金属や会員権などです

ローンや借入金など、負のものもあれば、明記しておきましょう

“備えあれば憂いなし”の生活設計のためや、またどのように財産を引き継ぐかを考える“きっかけ”にもなります

4. 遺言

“始まり”があれば“終わり”があります。ひとの“死”は特別のことではなく、いつかは必ず終わるときを迎えます

あなたは誰に、どのような相続を望んでいますか

残される家族の無用なもめごとや混乱を避けるために、自分の希望や考えをまとめ、遺言証書を作成しておきましょう

認知症などで判断能力が十分でなくなったときのために、成年後見人制度を熟知しておきましょう。また、後見人を考えておきましょう

形見分けの品物と思いや、持物整理の分別など順次していきましょう

遺言



あなたは誰
トラブル防
遺言証書を

書いた日

財産の配分

- 法的な遺言書なし
遺言のない場合には、法定相続人全員による遺言
- 法的な遺言書あり

- 自筆証書遺言 公正証書遺言

作成日	
保管者	
保管場所	
遺言関係者の連絡先	

成年後見

認知症など
後見人を考

後見人になって欲しい人 _____

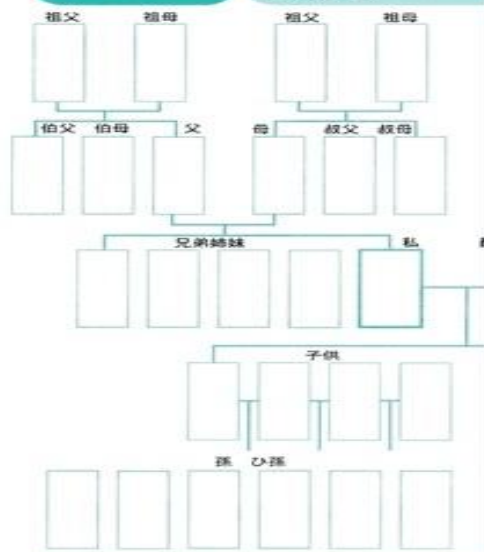
形見分け

品 物	贈りたい人
保管場所	伝言
品 物	贈りたい人
保管場所	伝言
品 物	贈りたい人
保管場所	伝言

持物整理

	いつ頃	処分方法
アルバム		
本		
時計 装身具		
洋服類		

家系図



親友(連絡網)の図

名前	連絡先	友人	私
()	()	()	
()	()	()	
名前	連絡先	趣味仲間	私
()	()	()	
()	()	()	

5. 家系図

家族・親族の繋がりを形にして、未来に伝えていきましょう

核家族の現代ですが、血縁や発祥を重んじる日本では、分る範囲内での家系図や親等数をまとめ、未来の子孫に託してみましよう

親友の連絡網の図は、“緊急入院”とか“もしものとき”に連絡先として必要です

そうした「いざ」というとき、家族が慌てなくてよいように家系図や親友連絡網に連絡して欲しいひとの印をしておきましょう

家族の愛、親戚の恩恵、親友の友情を“こころの図”としてみれば、感謝や謙虚の思いは、後世に伝わりそうです

6. 葬儀・墓

葬儀も多様化しており、現在は葬儀に対する考えも個人個人が、自分の意向を明確にするようになりました

種別では一般葬か家族葬か、会場は斎場か集会所か自宅か、祭壇での好きな花は、式場での好きな曲はなどです。また生前予約している葬儀社は、連絡する人の範囲内は、料理の希望はなど、自分が納得いく葬儀を望むのであれば、葬儀費用も含め、葬儀プランをつくりましよう

墓地も埋葬方法も自分の意向があれば、場所や遺骨(納骨・分骨・散骨・樹木骨)の準備も大事です

遺影用に気に入った写真と家紋のコピーを残しておきましょう。

葬儀 墓

葬儀も多様 墓地や埋葬

葬 儀

種 別	<input type="checkbox"/> 仏式 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> キリ
会 場	<input type="checkbox"/> 一般葬 <input type="checkbox"/> 家族葬 <input type="checkbox"/> 納骨 <input type="checkbox"/> 散骨 <input type="checkbox"/> 樹木 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 寺院
費 用	<input type="checkbox"/> 用意している <input type="checkbox"/> 家族に任費用 円くら
準 備	<input type="checkbox"/> 生前予約している (業者名) 担当者 <input type="checkbox"/> 喪主 <input type="checkbox"/> 弔慰 遺影 <input type="checkbox"/> 有 保管場所 (<input type="checkbox"/> 無 下記の添付写真

お 墓

用意している 場所 ()

これから用意する

その他 ()

お気に入りの顔写真 (遺影以外でも必要があれば)

貼 付

メッセージ



大切な家族
感謝を込め
相手の幸せ

感謝のメッセージ

誰	に

伝言

ペット 名前 _____ 種類()
 家族に任せたい
 かかりつけの動物病院 病院名 _____ ()

携帯電話 パスワード _____
メールアドレス _____
要望() _____

パソコン パスワード _____
メールアドレス _____
要望() _____

7. メッセージ

大切な家族やお世話になった人に、感謝を込めてメッセージを書き残したいものです。相手の幸せを心から願い、励ましになる言葉を贈ります。誰に？についても、言葉を託してあげたいと感じる人から、始めるとよいと思えます。

一言であれ“文はこころ”です。相手に対する思いやりと感謝が添えられていれば、“ひとつだけの贈る言葉”として伝わります。

伝言としては、家族同様に可愛がっていたペットなどの引き継ぎ情報をできるだけ明確にしておきます。情報化、契約化の時代、パソコン、インターネットなどの処理方法です。

8. 生活設計

この最終テーマを作成するために、いままでのページを綴ったともいえます。

これからは、自分らしく歩む道筋を見出して、積極的な終活(第二の人生)に邁進しましょう。

そして、自分のことは、自分の責任でやる気概も、持ちましょう。

これからの計画と目標は、やりとげたいこと、やり残したことから膨らませていければよいでしょう。

また、生活のなかでの“生きがい”“健康”“趣味”など、自分らしくライフプランを享受できるようにしましょう。

これからの自分を前向きに捉え、悔いなき人生の総仕上げにしましょう。

生活設計



これからは、
自分のこと

これからの計画と目標(やりとげたいこと)

- 1.
- 2.
- 3.

これからやりたいこと(私の終活)

生 活

健 康

趣 味

地 域 活 動
ボランティア