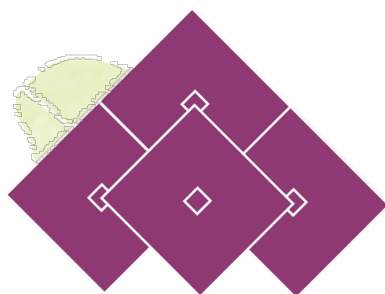


高島平版 エンディングノート

私のライフデザイン



氏名

作成日
(修正日)

年

月

日

高島平助け合い・支え合いの地域づくり会議
(高島平第2層協議体)



このノートを記入される方へ



★「高島平版 エンディングノート」の発刊について

年若いと、人生の舞台を閉じる幕を感じることがあります。終活への準備をそろそろ思い浮かべる時期です。死は自然の摂理ですから避けられません。誰にでも訪れます。

その時に備えて、自分の考え方と必要な生活情報をあらかじめまとめておくと、周りの人たちは大助かりです。記した冊子を「エンディングノート」と言います。

これからの人生をより充実して生きるための振り返りにもなります。来し方を思い起こして、残りの日々の過ごし方を再考する良い機会です。自分らしい生き方を最後まで続けること。それは誰しもが望んでいることだと思います。

そんな思いで「エンディングノート」を書いてみませんか。

「高島平版 エンディングノート」の書き方・使い方

◆まず手に取ってください

来たるべき時を考えると、億劫な気持ちになることもあるかもしれません。でも、まずノートを手に取り開いてみてください。決めておくことが分かったら少し楽な気分になります。

◆「思い」を共有できる人をつくりましょう

私たちは、生まれた時から共に人生の最期のステージに向かってすすんでいきます。これまでの人生の経験や自分らしく在りたいという気持ちを周囲の人と分かち合うことで、お互いが大きな勇気を受け取ることができます。サロンの仲間や友人等と話し合いながら書くこともできます。

◆ときどき今の気持ちを確認しましょう

「今」の気持ちは、当然変化します。ノートは何度でも書き直して大丈夫です。お誕生日に見直してみるなどもおすすめです。

◆「思い」や情報を大切に保管しましょう

このノートにはとても重要な「思い」や個人の情報が書かれていますので、保管には十分注意し、家族など大切な人にエンディングノートの内容を伝えておくと安心です。

この冊子は上記のような考え方で「高島平助け合い・支え合いの地域づくり会議」（高島平第2層協議体）が発行し、地域住民の方々に書き入れていただくものです。

1. わたし自身のこと

●プロフィール

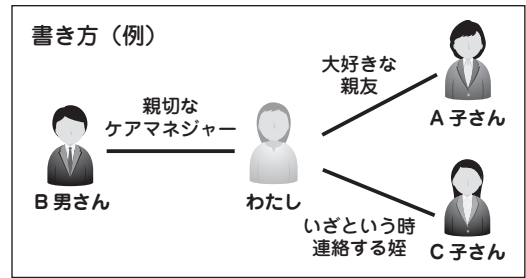
フリガナ 氏 名			
生年月日	年 月 日	血液型	A・B・AB・O Rh（＋・－）
現住所			
本籍地			
名前の由来			
性 格			
座右の銘			

●好きなこと

趣 味		食 べ 物	
本		音 楽	
映 画		ス ポ ー ツ	
タレント		場 所	
自由記載			

1. わたし自身のこと

●周りの人々



緊急連絡先

フリガナ 氏名		間柄		電話 番号	
フリガナ 氏名		間柄		電話 番号	

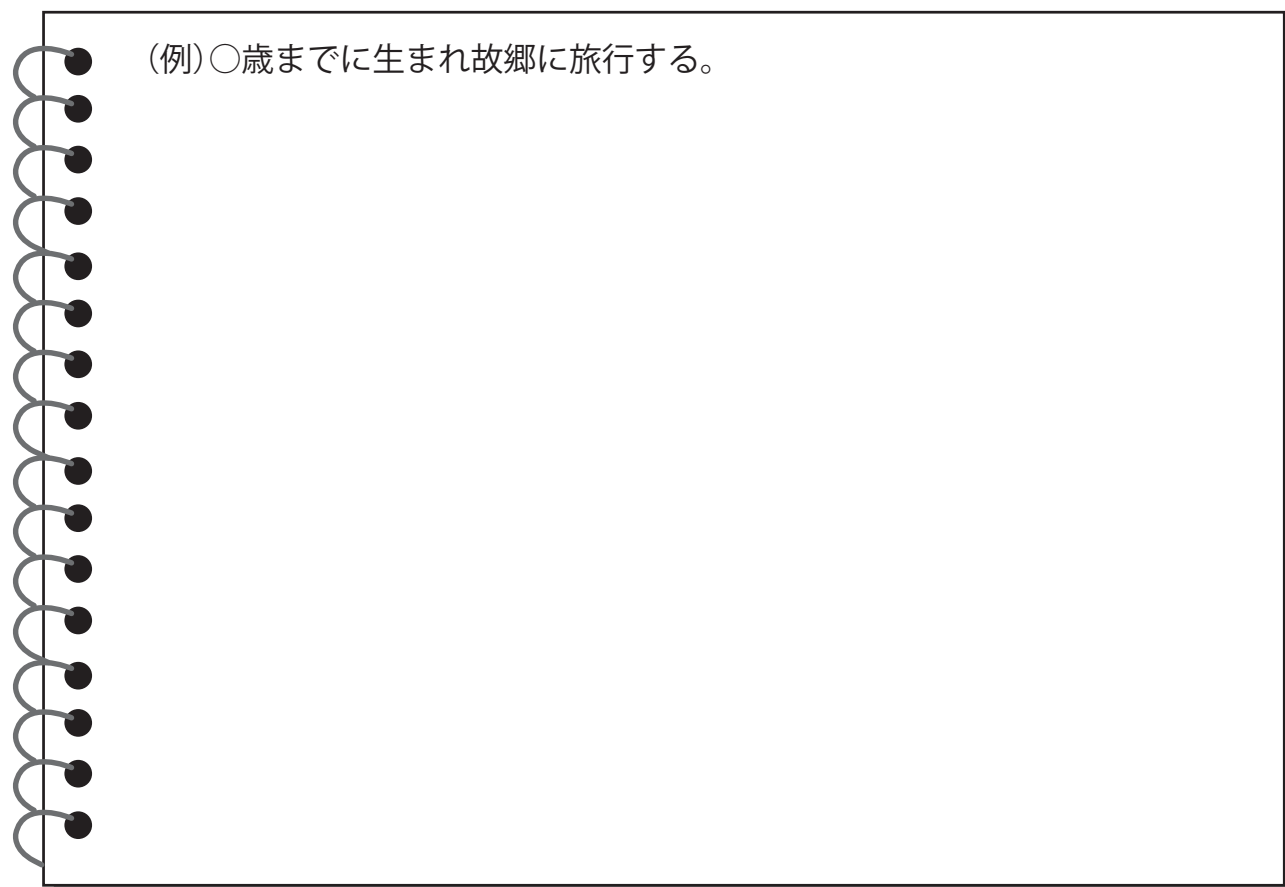
1. わたし自身のこと

● 人生の振り返り（引っ越し、学歴、就職、結婚、子育て、思い出など）

出生～ 20代	
30代～ 50代	
60代～	

● これからやりたいこと、始めたいこと、行きたいところなど

● (例) ○歳までに生まれ故郷に旅行する。



4. 介護について

●介護保険

被保険者番号	介護保険負担割合	要介護度
	割	要支援（1、2） 要介護（1・2・3・4・5）

●ケアマネジャー いる いない

事業所名	住所または電話	担当者名

●介護保険サービス（例）デイサービス、訪問介護など

利用している 利用していない

事業所名	住所または電話	担当者名

●利用している自費サービス（例）介護タクシー、家政婦など

事業所名	住所または電話	担当者名

■ Keyword ③ 中心静脈栄養、胃ろうとは

□から食事が摂れなくなると、管を使って栄養や水分を直接体内に補給することがあります。中心静脈栄養とは、鎖骨の下などから細い管を入れて心臓に近い大静脈に栄養液を補給する方法です。

胃ろうは、おなかに穴をあけて、胃につないだ管を通じて流動食などを補給する方法です。腕や脚への点滴や中心静脈栄養よりも十分な栄養補給になります。また、長期間続けることもできます。

■ Keyword ④ 成年後見制度とは

認知症や知的・精神障害で契約や手続き、財産管理が難しい人のために法的に保護し、権利を守る制度です。家庭裁判所が決めた成年後見人等が、介護保険のサービス利用や入院手続きあるいは預貯金の出し入れなどを本人に代わって契約したり代行します。後見人しか契約当事者になれないので、本人が悪質な訪問販売契約を交わしても無効になります。

将来の判断能力の低下に備えてあらかじめ後見人を選んでおくこともできます。任意後見制度といいます。

6. お金と生活について

●預金

金融機関	支店・店番号	預貯金の種類 普通 定期 その他
□座番号		名義人
備考（連絡先など）		

金融機関	支店・店番号	預貯金の種類 普通 定期 その他
□座番号		名義人
備考（連絡先など）		

金融機関	支店・店番号	預貯金の種類 普通 定期 その他
□座番号		名義人
備考（連絡先など）		

●不動産 あり なし

◎種類： あり なし 名義人：

所在地： あり なし 面積：

◎種類： あり なし 名義人：

所在地： あり なし 面積：

●その他の資産（株など） あり なし

◎種類： あり なし 名義人： 保管場所：

◎種類： あり なし 名義人： 保管場所：

6. お金と生活について

●年金

年金の種類	番 号	備 考

●生命保険・損害保険

保険会社	保険商品名など	証券番号	契約者	受取人

●手続き関係

項 目	契 約 先	支払方法(振込、引落など)	契 約 番 号
電気			
ガス			
水道			
住宅(賃貸・ローン)			
固定電話			
携帯電話			
インターネット			
クレジットカード			
クレジットカード			

7. 死後のことについて

●遺言 作成している 作成していない

自筆証書遺言

公正証書遺言

遺言書の保管場所 ()


最新の遺言書作成日 (西暦 年 月 日)

遺言執行人


氏名 : 間柄

連絡先: 住所 〒 -

電話 - -

 メモ (例) ペットの世話、庭の手入れなど

●相続の希望 あり なし

 メモ (例) 住宅、身の回りの品物など

●葬儀社 決めている (生前契約 有 ・ 無)

決めていない 家族 () に任せる

葬 儀 社 名	(担当者)
住所または電話	

●葬儀の方法

一般的な葬儀 家族葬 火葬だけ 家族に任せる

その他 ()

7. 死後のことについて

- 葬儀の形式 仏教 神道 キリスト教 無宗教
 その他 ()

斎場など	(担当者)
住所または電話	

- 戒名 必要 (決めている)
 必要ない 家族に任せる その他

- 葬儀の費用 預貯金を当ててほしい 家族に任せたい

- 葬儀の希望 あり なし

 メモ (例) 花や音楽など

- 埋葬場所 用意してある (家族の墓 自分で購入した墓)
 新たなお墓を建立 永代供養墓 散骨 樹木葬 納骨堂
 家族に任せる 特に考えていない その他

寺院・霊園など名称	(担当者)
住所または電話	

 メモ (例) お墓についてのその他の希望 (合同葬など)

- 供養 永代供養依頼済み 家族に任せる 不要

 メモ (例) 遺影、仏壇、法事など

9. 大切な人へ伝えたいこと



メッセージ：

様 間柄：



メッセージ：

様 間柄：



メッセージ：

様 間柄：



メッセージ：

様 間柄：



メッセージ：

様 間柄：



メッセージ：

様 間柄：

 メモ（住所録あり など）

記入したリビングウィルカード（7頁を参照）
のコピーをここに貼りつけてください。

発行：高島平助け合い・支え合いの地域づくり会議（高島平第2層協議体）

高島平第2層協議体は、介護保険制度の「生活支援体制整備事業」として、保険者の板橋区と共に設けた住民団体です。

板橋区全体を対象とする第1層協議体が一つ設置されています。第2層協議体は、18の地域センター圏域ごとにそれぞれあります。高島平第2層協議体は、高島平1～9丁目と新河岸1～3丁目、三園2丁目を対象地区としています。

「地域のいろいろな問題を地域の中で解決していこう」という趣旨のもと、毎月定例会を開いています。これまでに、高齢者のサロンや居場所、サークルなどの活動状況を一覧にした「高島平シニアガイド」を発行し、ホームページも開設しています。

「高島平助け合い・支え合いの地域づくり会議」を通称名とし、「支え合い会議高島平」が愛称です。表紙の「四つ目結び」をそのシンボルマークにしています。高島平の地名の由来となった幕末の砲術家、高島秋帆の家紋です。

連絡先：080-4192-1413(代表)

URL：<https://www.takashimadaira-sasaeai.com/>

