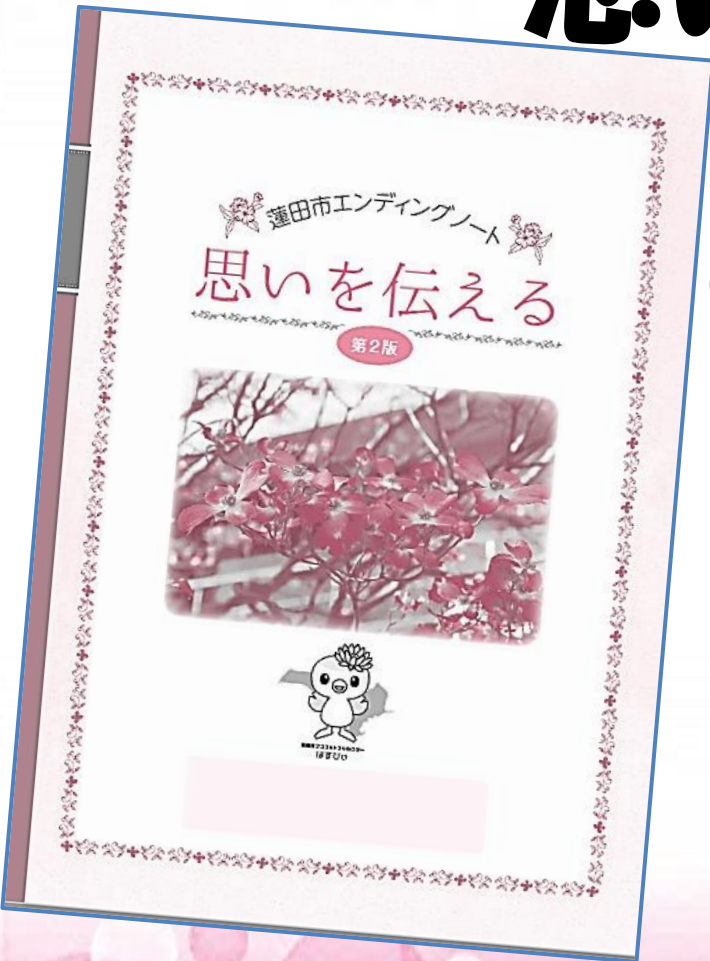


蓮田市エンディングノート ～思いを伝える～

書き方
サポートブック



蓮田市 長寿支援課



書き方サポートブックについて

蓮田市エンディングノート～思いを伝える～を手にとっていただいたあなたへ

自分らしく最期まで生きるための思いを
エンディングノートに綴ってみませんか？

このサポートブックでは、項目別に書き方の説明をしています。決まった書き方はなく、あくまでひとつの例ですが、ノートを書くかたへの参考になればと思います。



はじめに

エンディングノートは、最期まで自身の尊厳を守るために、自身が希望する生き方や今後の人生、医療・介護に関する意思決定等について、家族や大切な人に伝えたい内容を記すノートです。

蓮田市では、このノートを市民とともに作成するために令和元年7月に「蓮田市エンディングノート検討委員会」を立ち上げました。委員は市民団体からの推薦者、一般公募による市民に加え、専門家として医師、弁護士に参加していただき、以下のコンセプトに基づき作成しました。

《コンセプト》

「蓮田市エンディングノート～思いを伝える～」は、自分がより良く生きるためのものであり、書くために必要な基本的知識や情報が得られ、家族や大切な人と話し合うきっかけとなり、人生の最終段階等の意思決定について、適宜見直し、書き換えがしやすく、情報を共有することができるもの。

この版の印刷から3年が経過したので、豆知識や相談・手続き先一覧を最新の情報に更新し改訂いたしました。

大切な思いを、未来へつなぐために、市民のみなさまにご活用いただけることを願っています。

目次

活用ポイント	P.3	大切な人たち	P.13
わたしのこと			
●プロフィール	P.4	●わたしに関わる人たち	
●あしあと	P.5	●大切な人たちへメッセージ	
●今のわたし	P.6	●ペット	
医療・介護について		亡くなったあとのこと	
●健康状態	P.7	●葬儀のこと	P.14
●人生の最終段階における		●お墓のこと	P.15
医療について	P.7	●遺言書のこと	P.16
●介護について	P.11	●自分の死亡を伝える相手のリスト	P.17
●認知症などで、財産の管理・		●定期契約のリスト	P.18
判断能力が低下した場合	P.12	●プライベートな品の後始末	P.18
		●財産のこと	P.19
		相談・手続き先一覧	P.22

蓮田市エンディングノート

～思いを伝える～は…

- 書くために必要な基本的知識や情報が得られる
- 人生の最終段階等の意思決定について、いつでも見直せて書き換えがしやすい
- 情報が共有できる

そんなノートです。

エンディングノートは、人生の最期についての単なる事前指示書ではありません。

自分のこれまでの生き方を振り返り、これからの生き方を考え、その生き方をたいせつな人と共有するための道具です。

エンディングノート活用のポイント



蓮田市エンディングノート活用のポイント

☆自分が書きたいページから始めましょう。

- ・初めからノートの全てを埋める必要はありません。
- ・まずは、自分が大切だと思うことから書き始めましょう。
- ・自分の気持ちに近い内容を選んでチェック☑しましょう。

☆記載した内容は折をみて見返し、今の思いに書き換えましょう。

- ・気持ちや考えは変わるものです。一度書いたものを時折見返して、確認しましょう。
- ・必要があれば、何度でも書き換えましょう。

☆ノートで整理した内容を家族や大切な人に伝えましょう。

- ・自分で実現できない（管理・判断能力の低下や亡くなったあと等）内容や実現してほしい内容について、家族や大切な人など周りの方に伝えましょう。
- ・内容については、相談したり意見を聞いてみたりしても良いでしょう。
- ・人に知られたくない内容は、書かないほうが良いこともあります。

☆このノートには法的効力はありません。

- ・ノートを書くことで自分の思いを整理し、これからの生き方の希望や残される家族や大切な人に伝えたいことをまとめるために、役立てましょう。
- ・遺言書など、法的効力を発生させる必要があると思う内容が見つかった時には、専門家への相談などを検討しましょう。

☆保管には注意が必要です。

- ・ノートには大切な個人情報に記載されます。保管場所には十分に留意し、大切な人にだけ伝えておきましょう。

活用ポイント

わたしのこ

医療・介護について

大切な人たち

亡くなったあとのこと

相談・手続き一覧

まずはじめに…

活用のポイントに目を通してみてください。
ノートを書きすすめるにあたってのヒントや確認しておく大切なことを説明しています。

ノートは一度書いたら終わりではありません。
気持ちや考えは変わるものです。時折見返して今の思いに書き換えましょう。その際に、前回書いたものは消さず、あえて書き加える…自分の気持ちの変化を楽しんでみてもいいかもしれません。

ノートを始める日、見直す日は記念日にすると良いと言われています。自身の誕生日などと決め、その日が来たら見直すようにするのも良いかもしれません。

また、書いている内容や思いを伝えたり、一緒に考え共有することが大事なことから、お正月やお盆など、家族が集まる日も良いと言われています。

このノートの保管・処分をお願いしたい人

①氏名： _____（関係） _____

②氏名： _____（関係） _____

わたしのこと

 わたしのこと

 プロフィール

記入日 年 月 日

名前	生年月日 西暦 年 月 日
住所 〒349- 埼玉県蓮田市	
本籍 都・道・府・県	市・区・郡・村
電話番号	携帯番号



※ 書き足りないことや、お考えが変わったとき等 自由に記載してください。

自分が書きたい
ページから

初めからノート of 全てを埋める必要はありません。自分が大切だと思うことから書き始めましょう。

でも、いきなり医療のことや、亡くなったあとのことを考えるのは難しい…なかなかペンがすすまないという方は、プロフィールやあしあとなど「わたしのこと」という項目から書きはじめるといいかもしれません。

人生の振り返りや好きなもの、今取り組んでいることや、やりたいことなど、自分の情報をまとめましょう。

医療・介護について①

医療・介護について

健康状態		記入日	年	月	日
かかりつけの病院	主治医の名前				
治療中の病気	お薬手帳の保管場所				
今までかかった病気	保険証の保管場所				

活用ポイント

わたしのこと

医療・介護について

大切な人たち

亡くなったあとのこと

相談・手続き先一覧

人生の最終段階における医療について

判断能力や意思伝達能力が不十分となってしまった場合、どのような医療やケアを受けるかについて、代理で判断を依頼したい人はいますか？

☐ いない	(1回目 記入日 年 月 日)
☐ いる (氏名:)	続柄:)
☐ いない	(2回目 記入日 年 月 日)
☐ いる (氏名:)	続柄:)

※ 書き足りないことや、お考えが変わったとき等 自由に記載してください。

メモ

医療に関する豆知識 アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）
 死が近づくと、多くの人が判断能力や意思伝達能力を保つことが難しくなります。そうってしまった場合でも、事前に家族や信頼できる人と話し合い、自分の考え方を伝えておくことが、自分の希望に沿った人生の最終段階の治療やケアを受けることにつながります。このように、人生の最終段階をどのように生きるかについて、家族や大切な人たち、医療スタッフなどと話し合うプロセスをアドバンス・ケア・プランニング（人生会議）といいます。まずは、身近な人たちに人生会議、始めてみましょう。

もしものときの人生会議

命の危険が迫った状態になると、約70パーセントの人が、医療や介護などについて自分で決めたり、意思を人に伝えたりすることができなくなると言われています。

どのような医療や介護を受けて最期を迎えたいですか？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、**前もって考え、繰り返し話し合い、共有すること**を、**人生会議**と呼びます。

エンディングノートをきっかけに、ご自身の気持ちや家族などの大切な人に伝えたい思いなどを書いてみましょう。

医療・介護について②

医療・介護について

治療が難しく、最終的に死に至るような病気にかかったとき、医師から伝えてほしいこと（複数選択可）

(記入日 年 月 日)
☐ 病名 ☐ 予想される経過 ☐ 予想される余命 ☐ いずれも知りたくない



※ 書き足りないことや、お考えが変わったとき等 自由に記載してください。

医療に関する豆知識 自分の病気を「知る権利」と「知らされない権利」

全ての患者さんは自分の病気について「知る権利」をもっています。一方で、知りたくないことを「知らされない権利」も同時にもっています。もし自分が、死に至る病にかかってしまった時、その病気について、どこまで知りたいのか、知りたくないのかを考えてみましょう。また、その考え方を家族や信頼できる人に伝えておくようにしましょう。

治療が難しく、最終的に死に至るような病気にかかったとき、医師から伝えてほしいこと（複数選択可）

(記入日 年 月 日)
☐ 経管栄養 ☐ 末梢静脈輸液 ☐ 中心静脈栄養 ☐ いずれも希望しない



※ 書き足りないことや、お考えが変わったとき等 自由に記載してください。

医療に関する豆知識 人工的水分・栄養補給法

口から水分や食事が摂れなくなった場合、人工的にそれらを補給する手段は大きく分けて以下の3つです。

- ①経管栄養：胃まで挿入した管から栄養剤や水分を注入する方法です。管を鼻孔から入れるものを経鼻胃管、腹部にあけた小さな穴から入れるものを胃ろうといいます。経鼻胃管はあくまでも一時的な処置であり、数週間以上の経管栄養が必要な場合には原則的に胃ろうが選択されます。
- ②末梢静脈輸液：腕や脚などの血管（末梢静脈）から輸液製剤を注射する方法です。末梢静脈からは高濃度の栄養剤を投与することはできず、末梢輸液製剤の主成分は水で栄養分はわずかしが入っています。末梢静脈輸液のみで維持できる生命期間は一般的に1～2ヶ月程度です。
- ③中心静脈栄養：心臓に近い太い血管（中心静脈）にカテーテルという細い管を入れ、そこから高濃度の栄養剤を注射する方法です。長期の中心静脈栄養を行う場合には、CVポートという皮下埋込型のカテーテルを留置する処置が必要となります。

※ 長期的な処置の目的とするのであれば、原則的に胃ろうによる経管栄養が中心静脈栄養が選択されます。

医療に関する豆知識

人生の最終段階における医療について、難しい医療用語や治療内容を豆知識として詳しく解説しています。

死に至るような病気…

ご飯が食べられなくなったら…

身体的苦痛が生じたら…

呼吸ができなくなったら…

これってもしものことが起こったときに実際に医師から聞かれる内容なんです！そのとき、もしあなた自身が希望を伝えられない状態だったらご家族が判断をせまられることになるでしょう。

いつも患者さんやご家族に説明するように分かりやすい文章で書かれた豆知識を参考に気持ちを整理し、ご家族と共有しましょう。

大切な人たち

大切な人たち



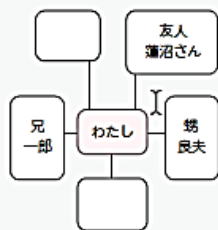
わたしに関わる人たち

記入日

年 月 日

※ 名前と関係等を記入します。

例)



わたし

活用ポイント

わたしのこと

医療・介護について

大切な人たち

亡くなったあとのこと

相談・手続き先一覧

メッセージ

家族や友人の他、自分と関わりのある人との関係、伝えたい事を記入します。

大切な人たちに思いをはせて、ぜひ温かいメッセージを残してくださいね。



大切な人たちへメッセージ

記入日

年 月 日

氏 名	関係	伝えたいこと



ペット

記入日

年 月 日

種類・名前

性別

生まれた年

自分にもしもの事があつたら（例：〇〇さんに引き取ってもらうようお願いをしている等）



亡くなったあとのこと①

法律に関する豆知識

任意後見制度や遺産分けのルールなど知っておきたい法律のことを豆知識に分かりやすくまとめています。

エンディングノートは遺言書とは異なり、法的効力はありませんので、必要に応じて財産の分割などについては、遺言書を残すことも検討してみてください。



亡くなったあとのこと



遺言書のこと

記入日
年 月 日

遺言書	☐ あり	☐ なし
種 類	☐ 自筆証書遺言	☐ 公正証書遺言
保管場所（保管者）		

遺言書に関する豆知識 遺言の種類

亡くなった後の遺産の分け方を決める遺言書は、大きく分けて2種類あります。

①自筆証書遺言（じひつしょうしょ ゆいごん）

- 長 所：費用ゼロ、立会人不要、好きなとき好きな場所で書ける。
- 短 所：民法所定の要件（例えば、自筆で書く、年月日を入れる、など）を一つでも欠くと無効になります。また、遺言書の存在と場所をきちんと伝えておかないと、亡くなった後、遺言書が発見されず、遺言が実行されないリスクもあります。

②公正証書遺言（こうせいしょうしょ ゆいごん）

- 長 所：公証人が作成するため形式面のミスは極めてまれなため、無効とされにくい。原本を公証役場で保管するため、紛失や隠匿のリスクがほぼない。
- 短 所：遺産の金額に応じて、作成費用がかかります（2～4万円くらいが多い）。また、ご自身以外に証人（相続人でない方等条件あり）が、2名必要です。なお、足が悪い等で外出が難しい方については、公証人が出張する制度もあります（この場合、作成費用以外に出張の日当が必要となります）。

遺言書に関する豆知識 自筆の遺言の保管制度（法務局）

自筆の遺言の欠点として、紛失や火災に弱い点が指摘されていましたが、現在は、法務局における（自筆の）遺言書保管制度があります。A4サイズなど所定の様式で書かなければならず、また、住民票の写し等の必要書類、申請1件（遺言書1通）につき3,900円の手数料がかかりますが、遺言書の検認（法定相続人に通知して家庭裁判所で確認をする手続き）が不要になる、紛失リスクがなくなるなど利点も多いです。興味のある方はお近くの法務局までお問い合わせください。

法務省によると、制度開始後、全国で毎月1,000から2,000件程度の保管利用があるという統計があります。



※ 書きかえないことや、お考えが変わったとき等 自由に記述してください。

亡くなったあとのこと②

亡くなったあとのこと

定期契約のリスト

記入日 年 月 日

内 容	支 払 先	連 絡 先	支払方法	金額/月
家 賃			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
電 気			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
ガ ス			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
水 道			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
電 話			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
新 聞			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
宅配サービス			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
携帯電話・スマートフォン			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
PCプロバイダー			☐ 口座引き落とし ☐ 現金払い	
クレジットカード				

※ 亡くなった後に、これらの定期契約を停止・解約しておかないと引き落としが継続してしまう可能性があります。

プライベートな品の後始末

記入日 年 月 日

遺品整理

☐ 依頼している（業者名： 電話番号： ）

☐ お任せする

日記

☐ あり ☐ なし

☐ 読まないで廃棄してほしい ☐ 読まないで棺に入れて焼いてほしい

☐ 家族の判断に任せる ☐ その他（ ）

残された家族の

ために…

いざというときに残された家族が困らないように、預貯金などの財産の他、定期契約などの情報をリスト化できる項目を作りました。

このページの内容にも大切な個人情報があります。ご記入された際にはその取扱いに十分ご注意ください。

相談・手続き先一覧

相談・手続き先一覧

相談・手続きの時期	主な内容	担 当	電話番号
生前から	成年後見電話相談(無料)	公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部	050-5527-9897 (毎週木曜日 13:00~16:00)
		公益社団法人社会福祉士会埼玉会 福祉センターぱあとあな埼玉	048-857-1717 (毎週土曜日 10:00~13:00)
		関東信越税理士会成年後見支援センター	048-796-4562 (毎週火曜日 10:00~15:30)
	自筆証書遺言書保管制度のご案内	さいたま地方法務局久喜支局	0480-21-0215(代表) 音声案内(3)番を選択
	運転免許証の返納 運転経歴証明書の交付	岩槻警察署 埼玉県警察運転免許課(運転免許センター)	048-757-0110 048-543-2001(代表)
	遺言・相続問題・成年後見等の法律問題のご相談	埼玉弁護士会法律相談センター 日本司法支援センター[法テラス]	048-710-5666 0570-078374 03-6745-5600
	国民年金・厚生年金保険の未支給年金・遺族年金等に関する手続き・相談(※予約制)	春日部年金事務所	048-737-7112(代表) 音声案内(1)番、次に(2)番を選択 予約受付専用電話 0570-05-4890
死亡後	自動車名義の変更	関東運輸局埼玉運輸支局	050-5540-2026 (自動音声でご案内します。)
	遺言書の検認・開封 自筆の遺言書を保管・発見した場合	遺言者の最後の住所地在籍する家庭裁判所	—
	指定医療費(指定難病)受給停止の手続き	幸手保健所	0480-42-1101
	相続による所有権等移転登記	さいたま地方法務局久喜支局	0480-21-0215(代表) 音声案内(2)番を選択
	相続登記に関するご相談	埼玉司法書士会総合相談センター	048-838-7472 予約受付専用電話 (平日 10:00~16:00)

活用ポイント

わたしの生活に役立つサービスを知りたい

大切な人を守る

お困りごとを解決

相談・手続き先一覧

相談・手続きの時期

生前から、死亡後、死亡後〇日等、時系列になっています。

蓮田市オリジナルのエンディングノートだから、担当窓口や電話番号の連絡先がすぐにわかります。

相談内容と連絡先が繋がっているのでそのとき必要な窓口慌てず相談してください。



それではさっそく書いてみましょう！
自分の人生を、最期まで自分らしく生きるために
お役立てください♪



蓮田市役所 健康福祉部 長寿支援課
〒349-0193 埼玉県蓮田市大字黒浜2799番地1
電話 048-768-3111
FAX 048-769-0684

令和7年 4月 発行