

エンディングノート

～あなたとあなたの大切な人のために～



書き始めた日

年

月

日



多賀城市

はじめに

エンディングノートは、これまでの人生を振り返り、あなたの想いや考えをあらかじめノートにまとめておくものです。

あなたに「もしも」のことがあったときのために、大切な人たちに伝えたいことなどをこのノートに自由に書き出しておきましょう。

1. 好きなところから気楽に書き始めましょう。

最初から全て書き上げる必要はありません。

記入する順番に決まりはなく、無理をしないで、好きなところから書き始めましょう。

ご家族と話し合っ書いたり、思い出に浸りながら書くのも良いでしょう。

必要だと思うところを自由に選んで書いても良いでしょう。

2. 何度でも書き直しましょう。

時間がたつと気持ちや状況が変わっていくものです。時折見直しをしたり、書き足したりして構いません。

3. ノートの保管場所は、ご家族や信頼できる人に伝えておきましょう。

あなたの大切な思いが書かれた大切なノートです。必要な時に見てもらえなければ、あなたの思いは届きません。このノートがあることを伝え、存在を明らかにしておきましょう。

※エンディングノートには、遺言書としての法的な効力はありません。

第1章

わたしのこと・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

わたしの基本情報、緊急連絡先、保険証・免許証など
わたしの歩んできた道、今のわたし、健康状態について

わたしのこと

第2章

大切な人たち・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

わたしの家系図、家族・親戚・友人・知人リスト
ペットについて

大切な人たち

第3章

財産について・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

財産、年金、生命保険など

財産について

第4章

病気・介護について・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

病気の際は、介護が必要な時は

病気・介護について

第5章

葬儀・お墓等について・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

葬儀のこと、お墓について、遺言書について
渡したい物・処分したい物

葬儀・
お墓等について

第6章

各種相談・手続き窓口・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

高齢者の総合相談窓口：地域包括支援センター
各種相談窓口、各種手続き窓口

各種相談・
手続き窓口