

言葉を通して、  
過去を抱きしめ、  
未来を描く

Through words,  
I embrace my past  
and shape my future.



想  
いをつ  
むぐ  
わたし  
ノート

地域在宅医療サポートセンター事業  
一般社団法人 上益城郡医師会

上益城地域共同作成 御船町 嘉島町 益城町 甲佐町 山都町

制作 株式会社 Cruto

令和7年3月 初版1版発行

# 目次

はじめに ..... 2

## 私のこと

---

私のこと ..... 3  
自分史 ..... 4  
家系図 ..... 5  
健康・医療 ..... 6~7

## もしものときに

---

介護や医療の希望 ..... 8~9  
延命処置について ..... 10~11  
お葬式とお墓 ..... 12~13

## 託していくもの

---

ペットのこと ..... 14  
遺言書・遺産分割 ..... 15  
不動産・預貯金など ..... 16~17  
生命保険など ..... 18  
年金など ..... 19  
その他の財産 ..... 20~21

## メッセージ

---

これからのこと ..... 22  
連絡先リスト ..... 23  
大切な人たちへのメッセージ ..... 24~25  
私の大事な思い出 ..... 26~27  
NOTE ..... 28  
相談窓口一覧 ..... 29

# はじめに

このノートは、あなたの想いを  
大切な人たちに伝えるためのノートです。

誰しも、自分の最期の時を考えるのは気が進むものではありません。  
しかし、元気な内に自分の気持ちを書き残すことはとても大切です。

あなたのこれまでのこと、あなたにもしものことがあったときのこと、  
そして、残していくものや、お世話になった人に対して…

これまでの人生を振り返りながら、筆を走らせてください。

一度にノートを埋める必要はありません。  
鉛筆を持ち、気になるところから書き始めてください。  
そして、何度でも書き直して大丈夫です。

また、定期的に見返して、その時その時に感じた想いを書き記しましょう。  
そしてあなたの身近な人たちと、あなたの想いを共有しましょう。

エンディングノートを記載することで

自分のしたいこと やり残していること  
に気づくことができます。

言葉をつむぎながら  
自分の想いに気づく という意味を込めて

想いを つむぐ わたし ノート

と名付けました。

記入日 年 月 日

# 私のこと

## ☑ 私の基本情報

氏名

生年月日

住所

本籍地

出生地

## ☑ 特にこのノートを読んで欲しい人

氏名

続柄

氏名

続柄

私のこと

もしものときに

託していくもの

メッセージ

# 自分史

あなたのこれまでの人生で、特に思い出に残っていることや、現在の趣味・生きがいを記入しましょう。

## 幼少の頃

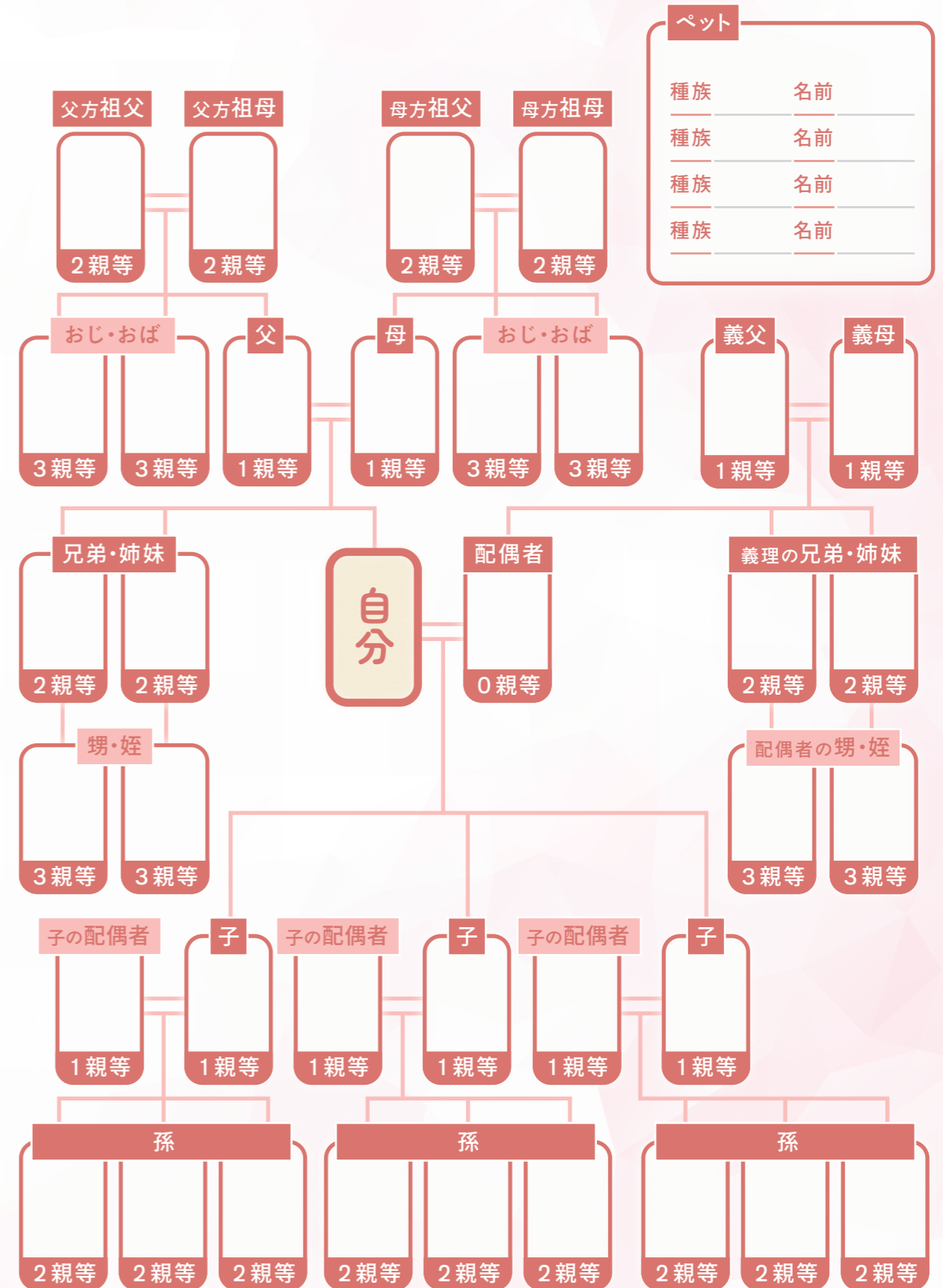
## 学生時代

## 社会に出てから現在に至るまで

## 趣味・生きがい

# 家系図

家族、親族について記入しておきましょう。



私のこと

もしものときに

託していくもの

メッセージ

# 健康・医療

このページをコピーして冷蔵庫に貼っておくなどすると、いざという時に役立ちます。

## ☑ かかりつけの医療機関

病院名	診療料	担当医師名	連絡先	備考

## ☑ 既往歴

病名・症状	期間	治療した病院など
	～	
	～	
	～	
	～	
	～	

## ☑ 持病やアレルギー

血液型 (Rh)	型 (Rh )
持病	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし 病名
アレルギー	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし アレルギー物質
アレルギー	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

## ☑ その他 健康上の留意点など

.....

.....

.....

.....

.....

## ☑ 緊急連絡先

1 名前 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
住所 〒 \_\_\_\_\_

2 名前 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
住所 〒 \_\_\_\_\_

3 名前 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
住所 〒 \_\_\_\_\_

## ☑ 担当ケアマネジャー

事業所名	_____
名前	_____

私のこと

もしものときに

託していくもの

メッセージ

# 介護や医療の希望

介護が必要な状態になったり、重病に冒されて意思表示ができなくなったりした時など、事前にあなたの希望が分かっていると、ご家族の負担を減らすことができます。

## ✓ 介護の希望

誰に	介護をして欲しい人・機関
どこで	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 病院や介護施設（個室・多床室・どちらでもよい） <input type="checkbox"/> 家族等の判断に任せる <input type="checkbox"/> その他
費用は	<input type="checkbox"/> 準備している（内容） <input type="checkbox"/> 特に準備していない

## ✓ 病名や余命の告知

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 病名の告知を希望する | <input type="checkbox"/> 余命の告知を希望する |
| <input type="checkbox"/> 家族等の判断に任せる | <input type="checkbox"/> 希望しない      |
| <input type="checkbox"/> その他        |                                     |

## ✓ どこで最期を迎えたいか

- 自宅       病院や介護施設など       家族等の判断に任せる  
 その他

## ✓ 臓器提供の希望

- 希望する（臓器提供意思表示カードの保管場所）  
 希望しない

## ✓ 介護が必要になった時・自分で何もできなくなった時

### 下記の人に資産管理をお願いします

名前	続柄
電話番号	携帯
住所	

## ✓ 成年後見制度 ※1

- 利用する       利用しない

※利用時は（ ）にお願いしたい。

### 公正証書の有無

- あり       なし

### ※1 成年後見制度とは…

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身の回りの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保障し、支援するのが成年後見制度です。（法務省ホームページ抜粋）

## ✓ 認知症になった時に伝えたいこと

---



---



---



---



---

私のこと

もしものときに

託していくもの

メッセージ

# 延命処置について

あなたが、病気の末期や老衰などの状態に陥った時、「どのような治療を希望するか」また、回復が難しい状態では、意識が戻らないまま処置が続くこともあるので、「どこまでの延命を望むか」を考えておくことが大切です。

## ☑ 食事がとれなくなった場合

- 口からとれるもののみで良いです
- 点滴による水分補給
- 経管栄養※1(胃ろうなど)による栄養補給
- 中心静脈栄養※2による栄養補給
- 家族等の判断に任せる

## ☑ 延命処置の希望

- 回復の見込みが低くても、可能性があれば治療して欲しい
- 回復の見込みが低ければ、治療はしないで欲しい
- 家族等の判断に任せる
- その他 .....

## ☑ 具体的な医療の希望

- 点滴による水分補給
- 苦痛の緩和
- 経管栄養※1(胃ろうなど)による栄養補給
- 人工呼吸器※3の装着
- 中心静脈栄養※2による栄養補給
- 心臓マッサージ
- 血圧が下がった時の昇圧剤※4
- 何もしない
- その他 .....

※1 経管栄養 ..... 口から食事摂取ができなくなった場合、人工栄養剤を管で胃に直接注入する方法。

※2 中心静脈栄養 ..... 首回りなどの太い静脈に直接カテーテルを挿入し、栄養液を注入する方法。

※3 人工呼吸器 ..... 自分で呼吸が出来なくなった場合に装着する装置。

※4 昇圧剤 ..... 血圧が下がった時に血圧を上げる薬。

私の延命処置に判断が必要なときは、以下の人の意見を尊重してください。

名前	続柄
電話番号	携帯
住所	〒

## ☑ その他 延命処置についての伝達事項

私のこと

もしものときに

託していくもの

メッセージ

# お葬式とお墓

## ✓ 葬式の希望

- 一般的なお葬式
- 家族葬
- 火葬のみ
- 家族等の判断に任せる
- その他

## ✓ 葬儀を行う宗教・宗派

名 称	
所 在 地	
連 絡 先	

## ✓ 葬儀社

- 予約している
- 希望がある
- 社 名
- 連絡先
- 家族に任せる
- その他

## ✓ 喪主

- 決めている 名 前
- 家族等の判断に任せる

## ✓ 葬式費用

- 準備している 内 容
- 準備していない

## ✓ おとき

- 希望する
- 希望しない
- その他

## ✓ 遺影

- 用意している
- 家族等の判断に任せる
- その他

## ✓ その他の希望

葬式の時に着せて欲しい服、棺に入れて欲しいもの・料理、流して欲しい音楽 など

特にして欲しいこと

## ✓ 希望するお墓

- 先祖代々のお墓
- すでにお墓を用意している
- 所在地
- 連絡先
- 新たにお墓を用意して欲しい
- 家族等の判断に任せる
- その他

## ✓ 仏壇、供養など その他の希望

.....

.....

.....

.....

# ペットのこと

家族の一員であるペットについて、もしものときの希望を記入しておきましょう。

## ☑ 引き取り先の希望

- 飼って欲しい人  
 名前 ..... 連絡先 .....
- ペットの施設で世話をしたい  
 施設名 ..... 連絡先 .....
- 家族等の判断に任せる

## ☑ ペットの情報

名前	登録番号
血統書	
病気・ケガ	
かかりつけの動物病院など	
えさ	

名前	登録番号
血統書	
病気・ケガ	
かかりつけの動物病院など	
えさ	

名前	登録番号
血統書	
病気・ケガ	
かかりつけの動物病院など	
えさ	

# 遺言書・遺産分割

## ☑ 遺言書

このノートとは別に遺言書を作成している人は、以下にその内容を記入しておきましょう。

あり 年 月 日 作成  なし

自筆証書遺言  公正証書遺言 ..... 公証役場

保管場所 .....

連絡先 .....

## ☑ 遺産分割についての希望・想い

遺産分割についての希望を記入しておきましょう。  
 ご家族のために、あなたの想いが伝わるように書くのが大切です。

※こちらに記入された内容は遺言書と異なり、法的効力を有するものではありません。遺産分割についての希望や想いを実現するために、こちらで整理した内容を基に遺言書の作成を検討しましょう。

## ☑ 専門家

付き合いのある税理士や司法書士などの専門家を記入しておきましょう。

# 不動産・預貯金

## ☑ 不動産

所有する不動産について記入しましょう。特に現住所以外の不動産については、将来、ご家族が手続きで困ることのないよう、もれなく記入しましょう。

種類	所在地	面積(m <sup>3</sup> )	持分	連絡先など
土地・建物				
土地・建物				
土地・建物				
土地・建物				
土地・建物				

## ☑ 不動産関係の書類の保管場所

不動産の名称	書類の保管場所	意向(相続・譲渡・売却するなど)

## ☑ 株式・有価証券など

株式などの財産について、連絡先の証券会社などを記入しておきましょう。

内容	購入先など	連絡先など

## ☑ 自宅について 家の解体を 希望する 希望しない

空き家にならないためにして欲しいこと

## ☑ 預貯金

預貯金について記入しましょう。暗証番号やカード、通帳、印鑑の保管場所については、ご家族に口頭でお伝えしておくことをおすすめします。

金融機関・支店	種類	口座番号	連絡先など
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		



# その他の財産

## ☑ ローン・借入金

借入先	内容	決済口座	引落日	完済予定日	備考

## ☑ クレジットカード・電子マネー

会社	番号	決済口座	引落日	連絡先	備考

## ☑ その他会員権など

相続発生後に名義変更が必要なものを記入しておきましょう。

種類	内容	備考

## ☑ 大切にしているもの

あなたの大切なコレクションや宝飾品、骨董品など、その内容や誰に譲りたいかなどを記入しておきましょう。

種類	保管場所	譲りたい相手	備考

## ☑ パソコンなどに保存されているデータについての希望

.....

.....

## ☑ 処分して欲しい物

.....

.....

.....

.....

## ☑ 解約して欲しい物

.....

.....

.....

.....

私のこと

もしものときに

託していくもの

メッセージ



# 大切な人たちへのメッセージ

.....さんへ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....さんへ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....さんへ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....さんへ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....さんへ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....さんへ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

私のこと

もしものときに

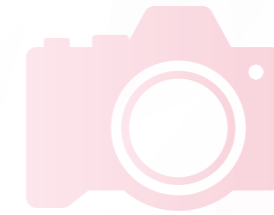
託していくもの

メッセージ

# 私の大事な思い出

## ☑ お気に入りの写真

お気に入りの写真や遺影用の写真などを貼り付けておきましょう。  
ご自分の顔がはっきり大きく写っている写真がおすすめです。



写真貼付欄

