

大学がつくった
エンディングノート
簡易版

横浜商科大学地域産業研究所

ENDING
エンディングノート
NOTE

よりよく生きるための「私」ノート

はじめに

このノート（大学がつくったエンディングノート簡易版）は、ご自分の大切なことを整理するために役立ててください。きっと、これから生きていくための力になるでしょう。

そして、このノートは、あとに残された方々にはとても役に立つものです。

折にふれ、気のついたところから書いていくようにしましょう。

気持ちが変わったり、内容が別のものになったときには、訂正しておいてください。

このノートを書いてゆくと、意味がわからない言葉がでてきたり、ご自身の気持ちをどのように書き表したらわかってもらえるかなど、いろいろな問題が出てくるでしょう。

そのようなときのためにも、実際に気楽に相談できる方を見つけしておくことをお勧めします。専門家の意見を聞くこともよいでしょう。

このノートが皆様の生活のお役に立つことを願っています。

このノートが役立つこと

- ①このノートは、どの様に年令を重ねてきたかを振り返りつつ、これからの人生をどの様に生きていきたいか、考えていくきっかけにしていきたいと思います
- ②このノートを書くことによって遺言や相続、将来成年後見制度を利用する際の準備になります
- ③緊急時の備忘録として役立ちます

使い方

- ①書けるところから書き始めましょう
 - ②自由に書き直しましょう
 - ③保管場所に気をつけましょう
 - ④書いたことにより家族や関係者ともめてしまうことがあるので、状況により書かないほうが良いこともあります
(例：「お金・財産について」、「遺言書・相続について」)
-

1. 私について

ふりがな			
名前		旧姓	
生年月日	年	月	日 出身地
本籍地			
現住所	〒		
電話番号		携帯電話番号	

2. 身体について

① 基本情報

身長	cm	体重	kg
血液型	型 RH (+・-)	制限されている食べ物	
好きな食べ物		嫌いな食べ物	
アレルギー (食品、その他)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 具体的に		

② かかりつけ病院(診療所)・歯科医

病院名	担当医	電話
		()
通院目的 (疾患名)		通院頻度 <input type="checkbox"/> 週 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/>
		()
通院目的 (疾患名)		通院頻度 <input type="checkbox"/> 週 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/>
		()
通院目的 (疾患名)		通院頻度 <input type="checkbox"/> 週 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/>
		()
通院目的 (疾患名)		通院頻度 <input type="checkbox"/> 週 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/>
		()
通院目的 (疾患名)		通院頻度 <input type="checkbox"/> 週 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/>

③ もし、重大な病気になったら、告知を希望しますか。

- 病名も余命も聞きたくない 病名も余命も事実を正確に伝えて欲しい
 病名は聞いておきたいが、明確な余命は聞きたくない
 まだ決めかねている

④ 将来『延命治療』が必要になった時の希望について、誰かと話したことはありますか。

- ない ある（誰と： _____）

⑤ 延命治療について、今のあなたの考えをお書きください。

- 出来る限りの延命措置をして欲しい 全ての延命治療を拒否する
 助かる見込みがない場合、延命治療はして欲しくない
 痛みのケア(緩和ケア)はして欲しい わからない

⑥ どのような最期を望んでいますか。

どこで

どのように

- 特に希望はない その他（ _____ ）

自由記入欄

⑦ 介護が必要になった時について、誰かとお話ししたことはありますか。

- ない ある（誰と： _____）

自由記入欄

⑧ 誰に介護して欲しいですか。

- できれば配偶者に介護して欲しい できれば子どもに介護して欲しい
 できれば（ _____ ）に介護して欲しい
 プロのヘルパーや介護サービスを受けたい
 特に希望はないので家族に任せる
 その他（ _____ ）

自由記入欄

② 友人(緊急時に連絡する人の名前に○印)

名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号
名前		関係
住所	〒	電話番号

4. お金・財産について

資産状況(現在の状況をご記入ください)

① 預貯金

金融機関名	支店	金融機関名	支店

② 有価証券

証券会社	支店	種類	連絡先

③ 所有不動産

あり なし

種類(家屋・土地)	住所	持ち分(単独・共有)	備考
家屋・土地		単独・共有	
家屋・土地		単独・共有	

④ 健康保険証・後期高齢者医療保険証・介護保険証

種類	保険者	記号・番号

⑤ 公的年金・企業年金・個人年金など

年金の種類	年金番号	振込金融機関

⑥ 生命保険・各種保険・互助会

あり なし

⑦ ローン・キャッシング

あり なし

借入先(銀行・知人・カード会社など)	備考(用途など)

5. 葬儀・お墓について

① 葬儀への希望(どんな葬儀にして欲しいか)

.....

.....

.....

.....

② 葬儀の宗教について

いいえ

はい(宗教・宗派： _____ 連絡先： _____)

③ お墓はありますか。

ない

ある(場所： _____ 連絡先： _____)

④ お墓で困っていることはありますか。

いいえ

はい(具体的に： _____)

⑤ 互助会に入っていますか。

入っていない

入っている(団体名： _____ 連絡先： _____)

6. 遺言書・相続について

① 遺言書を作成している。

遺言書を作成している

自筆証書 公正証書 その他(_____)

(遺言書作成日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 保管場所： _____)

遺言執行者(遺言書を作成している場合)

決めていない

決めている(以下のとおり)

(氏名： _____ 関係： _____ 職業： _____)

(連絡先・住所： _____)

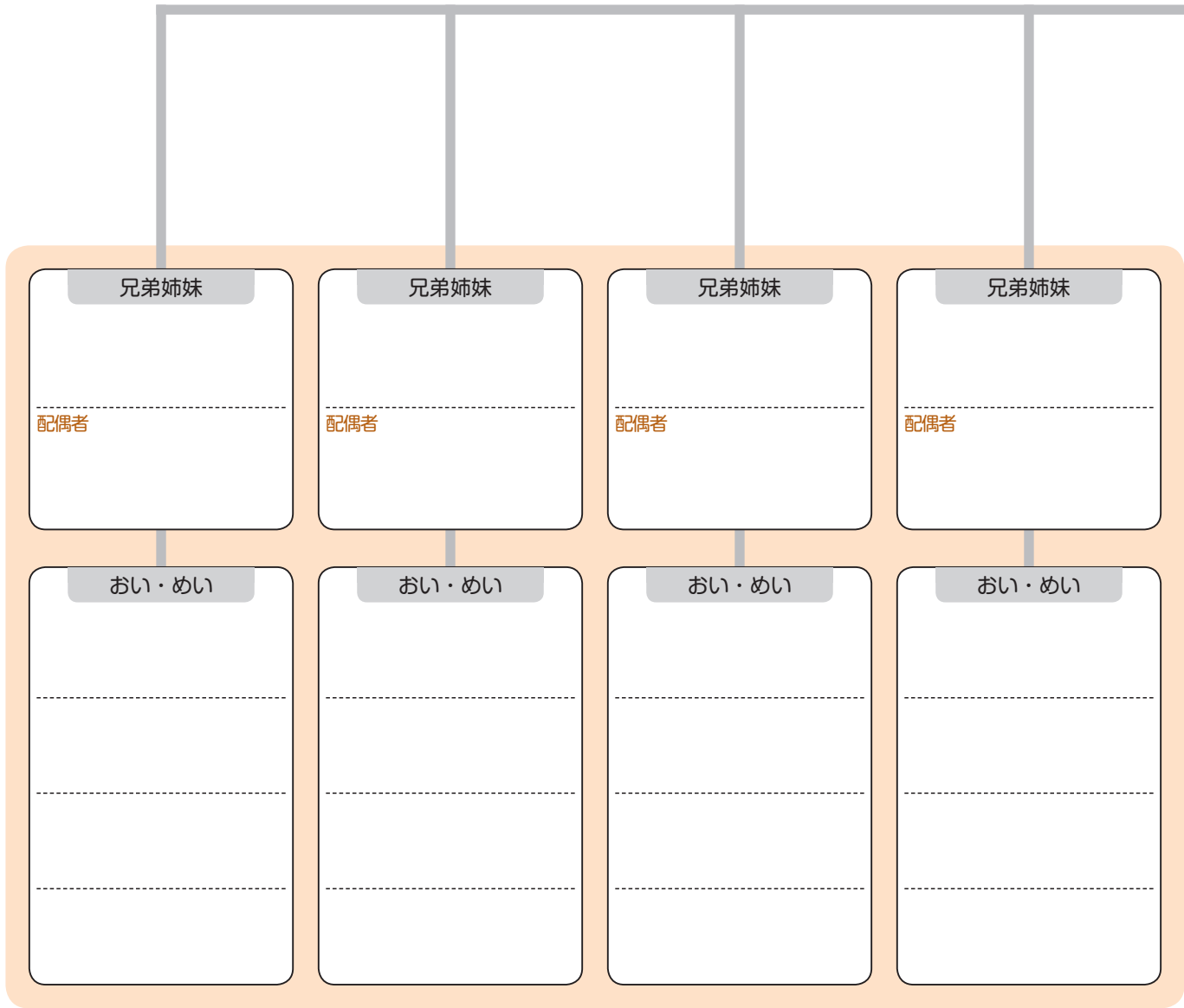
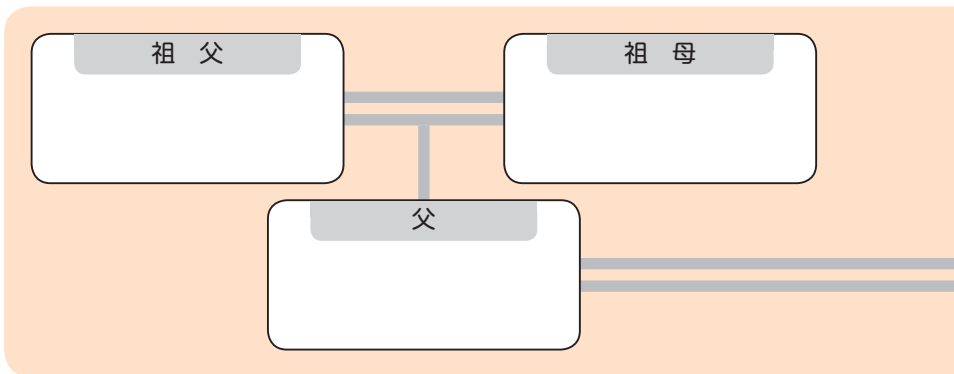
② 遺言書を作成していない。

作成する予定はない(理由： _____)

今後作成したい

③ 家系図

第二順位
 父母が死亡している場合は、祖父母に



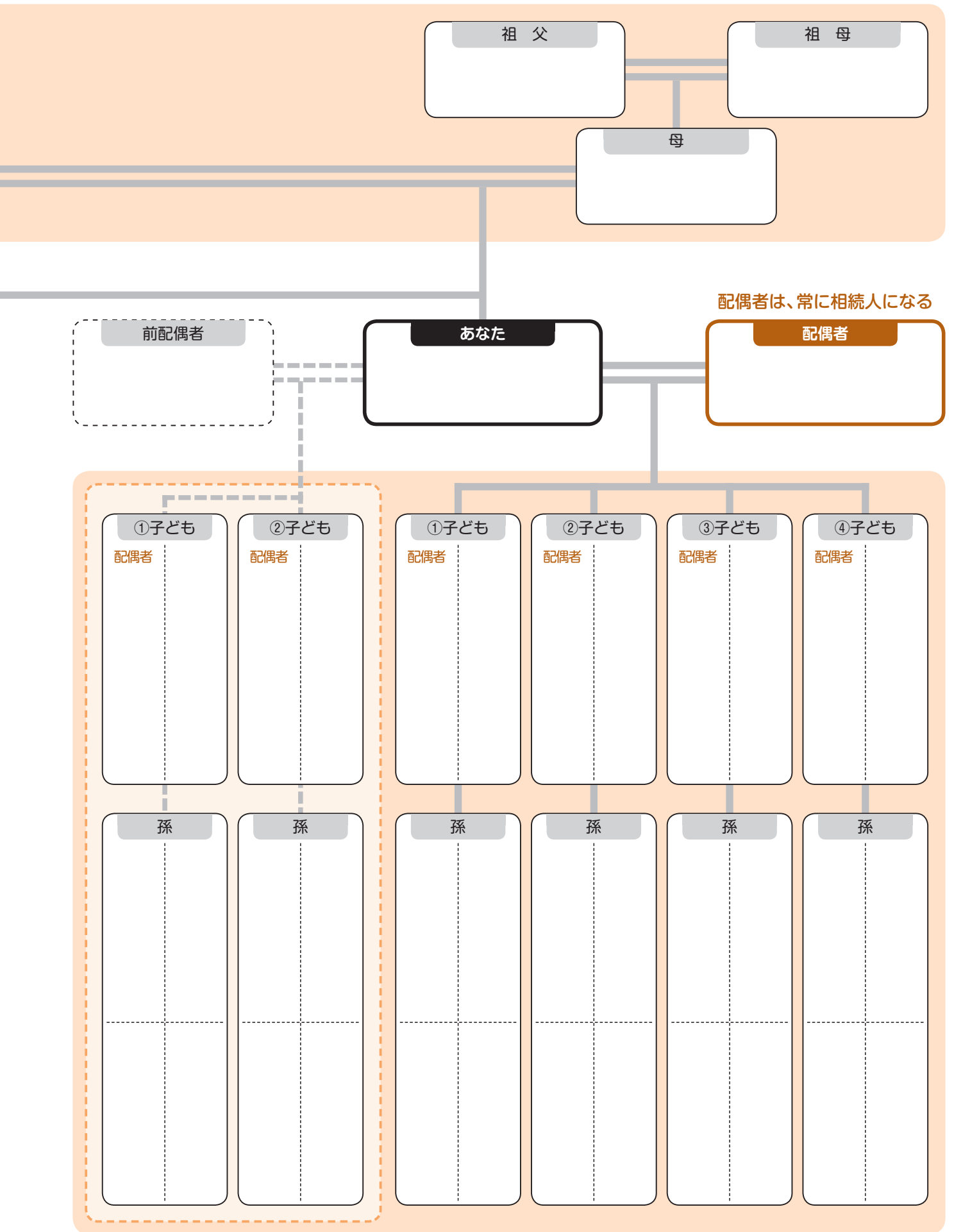
第三順位 兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

記入例

兄弟姉妹
横浜商子 × (死亡年月日)

※すでに死亡した人には名前の横に×印を入れ、死亡年月日を記入しておきましょう。

※第一順位が全くいない場合は、第二順位が、第一、第二順位が全くいない場合は、第三順位がそれぞれ相続人になる



第一順位

子どもが死亡している場合は孫、ひ孫に

このエンディングノート簡易版は、横浜商科大学のホームページ
(<http://www.shodai.ac.jp>) からダウンロードできます



大学がつくった
**エンディングノート
簡易版**

よりよく生きるための「私」ノート

著者 横浜商科大学地域産業研究所
発行所 横浜商科大学地域産業研究所
住所：〒230-8577
横浜市鶴見区東寺尾 4-11-1
TEL：045-571-3901 (代表)
印刷所 有限会社 青史堂印刷

横浜商科大学

横浜商科大学は、実学主義、少数精鋭の教育を特徴とする商学（商学科、観光マネジメント学科、経営情報学科）に特化した単科大学です。ビジネスに強く高齢者に安心を提供する大学を目指しています。

地域産業研究所

地域産業研究所は、大学内外の社会福祉分野に秀でた弁護士、公認会計士、税理士、司法書士、行政書士、社会福祉士、主任ケアマネジャー、企業経営者などの研究員を中心に構成されています。行政、業界団体、企業とともに地域や産業に貢献する研究をしています。

注意点

- このノートには法的な効力はありません。法的な手続き等は専門家（弁護士、司法書士、行政書士等）にご相談ください
- お金・財産について、遺言書・相続については、コピーをして記入し、特別な場所に保管することをお勧めします