

枚方市版 終活ノート

わたしの思い手帳



これから先の人生も、
自分らしく過ごすために、
大切にしたいことを伝えるために、
思いを綴るために、

この手帳をご活用ください 

記入日①	年	月	日
記入日②	年	月	日
記入日③	年	月	日

 書き直すときは、前に記入した内容は、
二重線で消すようにしましょう。

手帳活用のポイント

POINT

01

書きやすいところから

書きやすいところから書くことで、考えの整理ができることも。

POINT

02

書き直しは、何度でも

思いが変わったとき、状況が変わったとき、
何度でも読み返して、書き直してください。

※ 書き直すときは、前に記入した内容を二重線で消しましょう。

POINT

03

言葉にすることが一番大切

「書く」ことが大切なのではなく、あなたの
の周りにいる大切な人に思いを言葉にし
て伝え、話し合うことが大切です。

手帳の保管場所を伝える

お薬手帳や被保険者証等と一緒に保管
や持ち歩きできるので、大切な人に保管
場所を伝えておきましょう。



手帳を開いたその日が
あなたの『終活』の始まりです

全てを考え、全てを書ききらなくても、「こ
れからの人生をよりよく生きる」ことにつなげ
るために、日ごろから大切な人に思いを伝える
など、できることから始めましょう。

知っておいてほしいこと

☆この手帳に法的な位置づけはありません。

➡法的な遺言書（公正証書等）

【終活まるわかりガイドp.10～参照】

☆成年後見制度等

➡お金や財産等の管理

【終活まるわかりガイドp.16～参照】

☆相談窓口

➡お金の管理や遺言・相続等

➡医療・介護に関すること

➡地域包括支援センター

➡死後の火葬や葬儀・納骨等の委任に関すること

【終活まるわかりガイドp.40～参照】

法的な遺言書や成年後見制度等の内容は「終活まるわかりガイド」で確認できます。





本屋やインターネットなどで、多種多様なエンディングノートが販売されています。

この手帳を書いてみて

「もっと詳しく書き残したい」

「お金や財産などを整理する方法が具体的に知りたい」と感じた時には、

用途・目的別のエンディングノートを選んで使ってみましょう。



“わたし”について

氏 名			
生年 月 日	T ・ S ・ H	年	月 日生
血液型	A ・ B ・ O ・ AB ・ わからない		
住 所			
内服薬	薬剤名：		
	薬剤アレルギー なし ・ あり		
緊急時 連絡先	名前	関係	連絡先

かかりつけ医等の連絡先

かかりつけ医	連絡先：
かかりつけ 歯科	連絡先：
かかりつけ 薬局	連絡先：
地域包括支援 センター	連絡先：
ケアマネ ジャー	連絡先：
訪問看護 ステーション	連絡先：
その他	連絡先：

余裕があるうちに財産や持ち物などの身の回りの整理をする「生前整理」は、物・心・情報を整理しながら、生まれてから現在までの人生の軌跡を振り返り、「どんな夢や思いを持っていたのか？」に気づくことです。

今後の人生の目標が見えて、これからの人生をより良く生きるきっかけになります。

感じていることや伝えておきたいこと

あなたの今の思いに当てはまるものに ✓ してみましょう。

私の心配ごと	そう思う	思わない	わからない
近くに頼れる身寄りがいないこと			
趣味や好きなことができなくなること			
経済的なこと			
身の回りのことができなくなること			
家族の負担になること			
病気で痛みや苦痛が出ること			

「私の心配ごと」に関する記録にご活用ください。

大切な人に伝えておきたいこと 【☞終活まるわかりガイドp.6】	そう思う	思わない	わからない
訃報を知らせてほしい親しい人の氏名や住所、連絡先等の保管場所			
銀行口座や生命保険等の加入している保険の内容と情報の保管場所			
マイナンバーカード等の重要な個人情報の保管場所			
IDやパスワード等のデジタル情報の保管場所やデータの処分方法			
その他			

遺言・相続・財産等の管理について 【☞終活まるわかりガイドp.10】	そう思う	思わない	わからない
生前整理を始めようと思う			
遺言書を作成しようと思う			
財産やお金の管理は、後見制度等を利用したい			
相続や遺品の整理・処分について自分の意向に沿って対応してほしい			
家族に任せる			

「大切な人に伝えておきたいこと」「遺言・相続・財産等の管理について」に関する記録にご活用ください。

大切な人とあなたの“人生会議”

人生会議とは、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアなどについて、本人や家族、医療者たちと前もって、くり返し話し合う取り組みのこと、つまり、「もしものための話し合い」です。



“そのとき”が来たら考えられない

だから今、人生会議



どうやって話し合い、共有したらいいの？

Step 5 書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。



Step 1 治療する際に、大切にしたいことを考えてみましょう

- 家族や友人のそばにいたい
- 好きなことをし続けたい
- 家族に負担をかけたくない



Step 2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人



Step 4 希望する医療やケアについて話し合いましょう

- 痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい
- 一人にしないほしい
- 入院するのはいやだ



Step 3 かかりつけ医に質問してみましょう

- 今後予想される経過は？
- 必要な医療やケアは？



希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。

何度も、繰り返し考えていきましょう。

出典：大阪府ホームページ

※このような取り組みは、個人の主体的な行いによって進めるものです。知りたくない、考えたくない人への配慮も必要です。

今の希望や思いについて

思いを伝えておきたい人や、手術・治療など
あなたに代わって判断してくれる人は誰ですか？

- ☐ 配偶者 （氏名： _____）
- ☐ 子ども （氏名： _____）
- ☐ きょうだい（氏名： _____）
- ☐ 友人・知人（氏名： _____）
- ☐ 後見人 （氏名： _____）
- ☐ 頼める人がいない
- ☐ その他（ _____）

あなたに代わって手術・治療などの判断してほしい人にそのことを伝えていますか？

- ☐ 伝えている
- ☐ 伝えるつもりでいる



この手帳を話し合いのきっかけにお使いください。

- ☐ 伝えることは難しいと思う
理 由（ _____）
- ☐ その他（ _____）

あなたの今の思いに当てはまるものに ✓ してみましょう。

身の回りのことができなくなったとき【 ⑦終活まるわかりガイドp.21 】	そう思う	思わない	わからない
自宅で家族中心にお世話をしてほしい			
ヘルパーなどの介護サービスを受けながら、自宅で過ごしたい			
病院や施設に入りたい			
家族の判断に任せたい			
医療や介護の関係者の提案を受けたい			

食べられなくなったとき	そう思う	思わない	わからない
点滴をしてほしい			
経管栄養をしてほしい (経管栄養：鼻や腸に管を入れて流動食や水分補給をする処置)			
胃ろうをしてほしい (胃ろう：腹部に胃までの小さなトンネルの穴をつくり流動食や水分補給をする処置)			
そのほかも含めて何もしてほしくない			

「身の回りのことができなくなったとき」「食べられなくなったとき」に関する記録にご活用ください。

病気について 【☑終活まるわかりガイドp.23】	そう思う	思わない	わからない
病名や余命を告知してほしい			
病名のみ告知してほしい			
病名も余命も告知してほしくない			
病気による身体の変化は知りたい			
家族に相談したい			

治療について 【☑終活まるわかりガイドp.23】	そう思う	思わない	わからない
苦痛や副作用の大きい治療は避けたい			
治る見込みがあれば最大限の治療を受けたい			
痛みや苦痛はできるだけ抑えてほしい			
通院が困難になったら往診等を受けたい			
できるだけ入院はしたくない			
自分で判断できない状態になったとき 【家族で相談して決めてほしい / () に一任する】			

「病気について」「治療について」に関する記録にご活用ください。

「もしものときについて」「お葬式・お墓について」に関する記録にご活用ください。

“わたし”の楽しみ・生きがいリスト

生きがいや楽しみにしていることは何ですか？
今後チャレンジしたいことはありませんか？
生きる支えになっているものを考えてみましょう。

＜例＞・おいしいものを食べてゆっくり休みたい

・海を見に行きたい(できれば南の島で)

・子どもや孫、友人との時間

・ペットのお世話

