わたしノート

赤平市版エンディングノート

令和７年４月／赤平市

1．はじめに

～わたしらしく、ありのまま生きる。みんなを笑顔にする「わたしノート」～

わたしたちの日々は、それぞれの物語で満ちています。
わたしノートは、これまでの道のりを振り返り、
未来への希望を見つめなおすためのノートです。
やり残したことを整理し、
これからの人生をどう生きたいか、
希望や大切にしたいことを、
ご家族や信頼する大切な方と共有するために作りました。
このノートが、わたしらしく、ありのまま生きるための
きっかけとなることを願っています。

ノートの使い方

①書けるところから書いてみましょう。
②自由に書き直しましょう。
③このノートの保管場所を家族や信頼できる人に伝えておきましょう。

注意すること

①法的な効力を求めるときは、正式な遺言書を作成してください。
②このノートには個人情報が記載されています。取り扱いには注意しましょう。
③記載しないほうがよい内容もあります。
（遺言書の有無、クレジットカード情報、通帳印の保管場所、暗証番号など）

2. もくじ

1. はじめに …… 1
2. もくじ …… 2
3. 記入の記録 …… 3
4. 20の大切なこと …… 4
5. わたしのこと …… 8
6. 介護のこと ……10
7. 医療のこと ……11
8. 遺言書のこと ……12
9. 葬儀のこと ……13
10. お墓のこと ……15
11. おわりに ……16

～すずらんの花言葉～
「再び幸せが訪れる」「希望」「純粋」 など

フランスでは、幸せと愛を運ぶ花、すずらんを贈ると、
幸せになれるという言い伝えがあるそうです。
わたしノートを作成する、みなさまの希望や幸せを願って。
すずらんのイラストを散りばめました。

3．記入の記録

ノートに書かれた内容は、その時々の状況により、

変化していくことが考えられます。

定期的に見直しをして、修正や更新をしていくとよいでしょう。

更新した場合は、更新した日付やページを記入しておきましょう。

	日　　付	備　　考 （ ページ ）
初回記入日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	
更　新　日	年　　月　　日	

4．20の大切なこと

これまでの道のりを振り返り、未来への希望を見つめなおすために20項目を厳選しました。

短時間で要点を整理してみましょう。

①わたしのこと

名　前	
住　所	〒　　－
本籍地	〒　　－
電話番号	
生年月日	大正・昭和・平成　　年　　月　　日 西暦　19　　年

②緊急連絡先（家族・親しい友人など）

名　前	（続柄）
住　所	〒　　－
電話番号	

名　前	（続柄）
住　所	〒　　－
電話番号	

☑あてはまるものにチェックを入れてください。（複数可）

③人生で楽しかったこと　※もっとくわしく→わたしのこと（8P）

□こどもの頃の思い出　□学生の頃の思い出　□家族との思い出　□子育て
□友人との思い出　□仕事のこと　□サークルのこと　□地域のこと
□その他（　　）

④これからしてみたいこと　※もっとくわしく→わたしのこと（8P）

□趣味　□旅行　□運動　□サークル　□読書　□友人との交流
□学習　□資格取得　□ボランティア　□地域の活動
□その他（　　）

⑤行ってみたい場所　※もっとくわしく→わたしのこと（8P）

□ふるさと　□家族の居住地　□友人の居住地
□道内（　　）　□道外（　　）　□海外（　　）
□その他（　　）

⑥メール・アプリ・パスワードのこと　※もっとくわしく→プライベートノート（別冊）

□紙に記録　□ワードやエクセルに記録　□アプリで管理　□まとめていない

⑦介護が必要になった場合、どこで生活したいですか　※もっとくわしく→介護のこと（P10）

□可能な限り自宅で　□施設　□家族の判断にまかせる
□その他（　　）

⑧介護が必要になった場合、誰に介護してほしいですか　※もっとくわしく→介護のこと（P10）

□配偶者　□こども（　　）　□親族（　　）
□介護サービス　□家族の判断にまかせる
□その他（　　）

⑨介護が必要になった場合、資産管理を誰にお願いしたいですか

※もっとくわしく→介護のこと(P10)

□配偶者　□こども(　　)　□親族(　　)

□成年後見人等　□その他(　　)

⑩延命治療を希望しますか　※もっとくわしく→医療のこと(P11)

□希望する　□希望しない　□緩和ケアはしてほしい

□家族等の判断にまかせる　□わからない

□その他(　　)

⑪プラスの財産　　※もっとくわしく→プライベートノート(別冊)

□土地　□家屋　□マンション　□その他(　　)

不動産の所在地(　　)

□現金　□普通預金　□定期預金　□株式　□有価証券　□投資信託

□車　□貴金属　□その他(　　)

⑫マイナスの財産　　※もっとくわしく→プライベートノート(別冊)

□住宅ローン　□自動車ローン　□カードローン　□奨学金　□借入金

□その他(　　)

⑬収入のこと　　※もっとくわしく→プライベートノート(別冊)

□就労収入

□年金収入(老齢 ・ 遺族 ・ 障害 ・ 労災)

□その他(　　)

⑭保険のこと　　※もっとくわしく→プライベートノート(別冊)

□死亡保険　□医療保険　□がん保険　□個人年金保険

□自動車保険　□自転車保険　□自賠責保険　□火災保険　□地震保険

□その他(　　)

⑮保証人　　※もっとくわしく→プライベートノート（別冊）

□保証人を引き受けている　□連帯保証人を引き受けている　□なし

⑯遺言書　　※もっとくわしく→遺言書のこと（P12）

□作成している　□作成していない　□必要ない

□公正証書

□自筆証書

□その他（　　）

⑰あなたにもしものことがあった場合、ペットの世話をする人　※もっとくわしく→葬儀のこと（P14）

□決まっている　□決まっていない　□ペットはいない

⑱お葬式の希望　　※もっとくわしく→葬儀のこと（P13）

□一般葬　□家族葬　□直葬　□家族等にまかせる

□その他（　　）

⑲お墓の希望　　※もっとくわしく→お墓のこと（P15）

□家の墓　□納骨堂　□これから探す　□家族等にまかせる

名称・所在地（　　）

※これから探す場合

□墓　□納骨堂　□散骨　□樹木葬　□合葬墓

□その他（　　）

⑳これからまとめたい内容は

□家系図　□わたしのこと　□介護のこと　□医療のこと　□財産のこと

□遺言書のこと　□葬儀・お墓のこと　□大切な人へのメッセージ　□写真

□その他（　　）

5．わたしのこと

～わたしの歩んできた道のり～

これまでの人生を思い浮かべて、まずは書けるところから書いていきましょう。

どのような出来事があって、どのような想いで過ごしてきたのか、綴ってみませんか？

次のような内容で書いてみませんか？	人生のできごと
出生地	で出生。　人きょうだいの第　子。
名前の由来	
幼少時代の思い出	
学生時代の思い出	
仕事のエピソード	
大切な思い出	
※自由記入欄 （　）	
※自由記入欄 （　）	
※自由記入欄 （　）	

～わたしの好きなこと・大切にしていること～

今までの人生を振り返り、好きなことや大切なこと、いま取り組んでいることなど、これからどのよのように生きていきたいか整理してみましょう。

次のような内容で書いてみませんか？	わたしのこと
特技	
趣味	
好きな食べ物	
好きな音楽	
好きなテレビ	
好きな本	
好きな映画	
好きな花	
好きな色	
好きな言葉	
好きなスポーツ	
好きな季節	
宝物 ・ 大切なもの	
小さい頃の夢	
きらい ・ 苦手なもの	
※自由記入欄	
※自由記入欄	
※自由記入欄	
※自由記入欄	
※自由記入欄	

6．介護のこと

いつか介護が必要になることがあるかも知れません。

自らの意志を伝えにくい身体状態になった時に備え、誰にどんなサポートをしてほしいかを書いておきましょう。

選択は複数していただいても構いません。

①どこで介護を利用したいですか

□住み慣れた自宅

□こども・親族宅（　　）

□病院や施設

□その他（　　）

②介護が必要になった時は誰に介護してほしいですか

□配偶者　□こども（　　）　□親族（　　）

□ヘルパー等介護保険サービス　□家族の判断にまかせる

□その他（　　）

③介護にかかる費用はどうしますか

□定期的な収入の範囲内でお願いしたい

□不足する場合は、預貯金を切り崩してもよい

□保険金でまかないたい

□不足するのではないかと不安なので、相談したい

□その他（　　）

④判断能力が低下した場合、資産管理を誰にお願いしたいですか

□配偶者　□こども（　　）　□親族（　　）

□日常生活自立支援事業　□任意後見人を決めている

□成年後見人の手続きをしてほしい

□その他（　　）

7．医療のこと

突然の事故や病気、認知症などで、いざという時に自分の意志を表せないことがあります。

もしもときにどうしたいか、意思表示をしておくことは、自分のためにも家族のためにも大切です。

①もし、重大な病気になった場合、病名や余命の告知を希望しますか

□希望する

□希望しない

□病名は知りたいが余命は知りたくない

□その他（　　）

②延命措置を希望しますか

□希望する

□希望しない

□緩和ケアはしてほしい

□家族等にまかせる

□その他（　　）

③最期を迎えたい場所

□自宅　□病院　□施設

□その他（　　）

④自分で意思表示できない場合、代わりに判断してほしい人

□配偶者　□こども　□親族

□その他（　　）

⑤臓器提供・献体の希望

□臓器提供を希望する　□臓器提供を希望しない

意志カードを　□持っている　□持っていない

献体登録を　□行っている　□行っていない

8. 遺言書のこと

遺言書は自分が元気なうちに、残されたものが困らないように作成しておくものです。

ここに記入するのみでは、法的な効力は発生しません。

家族やご自身の参考資料としてお役立てください。

また、遺言書を作成していても、家族が知らなかったり、見つけられないと、あなたの思いは生かされません。

信頼できる人に伝えておきましょう。

相続や遺言書については、正しくは専門家にご相談されることをお勧めします。

①お金や財産について

□まとめている　□まとめていない

□別添プライベートノート

□その他（　　）

②遺言書の有無

□作成している　□作成していない

③遺言の種類

□自筆証書　作成日　　年　　月　　日

□公正証書　作成日　　年　　月　　日

④遺言執行者はいますか

□決めている　□決めていない

⑤判断能力が低下した場合、資産管理を誰にお願いしたいですか

□配偶者　□こども（　　）　□親族（　　）

□成年後見人等

□その他（　　）

9. 葬儀のこと

最期のお別れとなる葬儀は、あなたにも家族にとっても大切な儀式です。

あなたの考えを伝えることで、家族の負担が軽くなることもあります。

少しずつでも自分の思いを書いておきましょう。

①どのような葬儀の形式を望みますか

□家族葬　□一般葬　□直葬　□密葬　□お任せする

□その他（　　）

②葬儀はどこで行いたいですか

□自宅

□斎場・お寺・教会　　連絡先

□その他（　　）

③葬儀の規模

□できるだけ豪華・盛大に　□できるだけ質素に　□親族でしめやかに

□一般的に　□家族等にまかせる　□葬儀はしなくてよい

□その他（　　）

④葬儀費用

□用意してある　□用意していない

□預貯金

□生命保険（　　）

□互助会（　　）

□その他（　　）

⑤喪主になってほしい人はいますか

□(　　)さん

□家族 ・ 親族等にまかせる

□その他(　　)

⑥訃報の連絡先

□あり　□なし

□別添プライベートノート

□連絡先手帳

□携帯 ・ スマートフォン

□その他(　　)

⑦遺影

□用意してある　保管場所(　　)

□用意していない

⑧お棺にいれてほしいもの

□家族･親族等に任せる

□入れてほしいものがある(　　)

⑨ペットについて

ペットの名前　　種類

性別　□オス　□メス　　避妊 ・ 去勢手術　□有　□無

年齢　　歳　(　　年　　月生)

かかりつけ病院名　　連絡先

飼育上の注意

もしものことがあった時に世話をお願いできる人 ・ 団体

さん　　続柄 ・ 所属等:

10. お墓のこと

お墓の管理や供養等は、永く続くものです。

また、お参りできる故人のお墓がないと寂しいという遺族も多いです。

お墓、納骨堂、遺骨をどうするか。

あなたの希望をまとめてみましょう。

①お墓について

□あり

□先祖代々のお墓

□新たに建立している、または建立予定

□永代供養のお墓を契約している

□なし

□新たに建立してほしい

□永代供養を希望する

□市の合同墓を希望する

□申込している

□申込していない

□家族等にまかせる

□その他（　　）

□樹木葬　□散骨

②費用について

□費用を準備している

□費用を準備していない

11. おわりに

ご記入お疲れ様でした。

これからの人生を考える･語り合う･書き留めるきっかけになれば幸いです。

ノートに書かれた内容は、その時々の生活の状況により変化していくことが考えられます。

定期的に見直しをして、修正や更新をしていくとよいでしょう。

修正や更新をした場合は、日付を記入しておきましょう。

わたしノートの保管場所はいざという時にわかるようにしておいてください。

わたしノートは法的な拘束力がありません。

法的効力を持たせるためには別の手続きが必要となりますのでご注意ください。

【 大切な人へのメッセージ 】

文章は会話とは違い、受け手が何度も読み返すことができます。

面と向かっては照れくさくて言えないこと、あなたの想いを大切な人へ残しておきませんか。

＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

「わたしノート」

発行日　令和７年（２０２５年）４月
編　集　赤平市地域包括支援センター
　　赤平市社会福祉協議会
発　行　赤平市地域包括支援センター
住　所　〒０７９－１１９２
　　赤平市泉町４丁目１番地
電　話　３２－０６６１
ＦＡＸ　３４－４１８８