

エンディングノート

誰に「ありがとう」を伝えたいですか？



阿倍野区版

令和6年3月

～はじめに～

エンディングノートとは、自分に「もしも」の時があった時のために、ご自身の思いや希望を家族や周りの人たちに伝えるためのノートです。

書くことで考えを整理でき、人とのつながりの中で生きる自分に気づき、これからの人生を前向きに、最後まで自分らしく生きることにつながることを願っています。

このノートは何度でも書き直せます。できれば1年に1回くらい振り返ってみてください。心の変化があるかも知れません。

思いついたときに、自由に少しずつ、書きやすいところから始めてみましょう。

***** もくじ *****

第1章	わたしのこと	・・・・・・・・1
第2章	健康のこと	・・・・・・・・4
第3章	医療や介護のこと	・・・・・・・・5
第4章	財産・遺言書	・・・・・・・・7
第5章	葬儀のこと	・・・・・・・・9
第6章	家族や友人（リストとメッセージ）	・・・10
第7章	地域の身近な相談窓口	・・・・・・・・12

注：このノートに法的な効力はありません。法的効力を求める場合は専門家にご相談ください。

第1章

わたしのこと



私のプロフィール

フリガナ	性別	血液型	生年月日
名 前			明治・大正・昭和・平成 年 月 日

現住所 〒

電話番号 () —

携帯電話番号 () —

本籍地

経 歴 出身地

学 歴

職 歴

その他 上記のほかに知らせておきたいこと等がありましたら、記入してください。

阿倍野区居住歴（昭和・平成・令和 年 月から現在に至る） 約 年

阿倍野区の好きなところ

記入日 年 月 日

私のプロフィール

●私の長所

●私の短所

●趣味

●特技

●好きな食べ物

●最期に食べたい物

●好きなお店・場所（例：飲食店、洋服店、娯楽施設など）

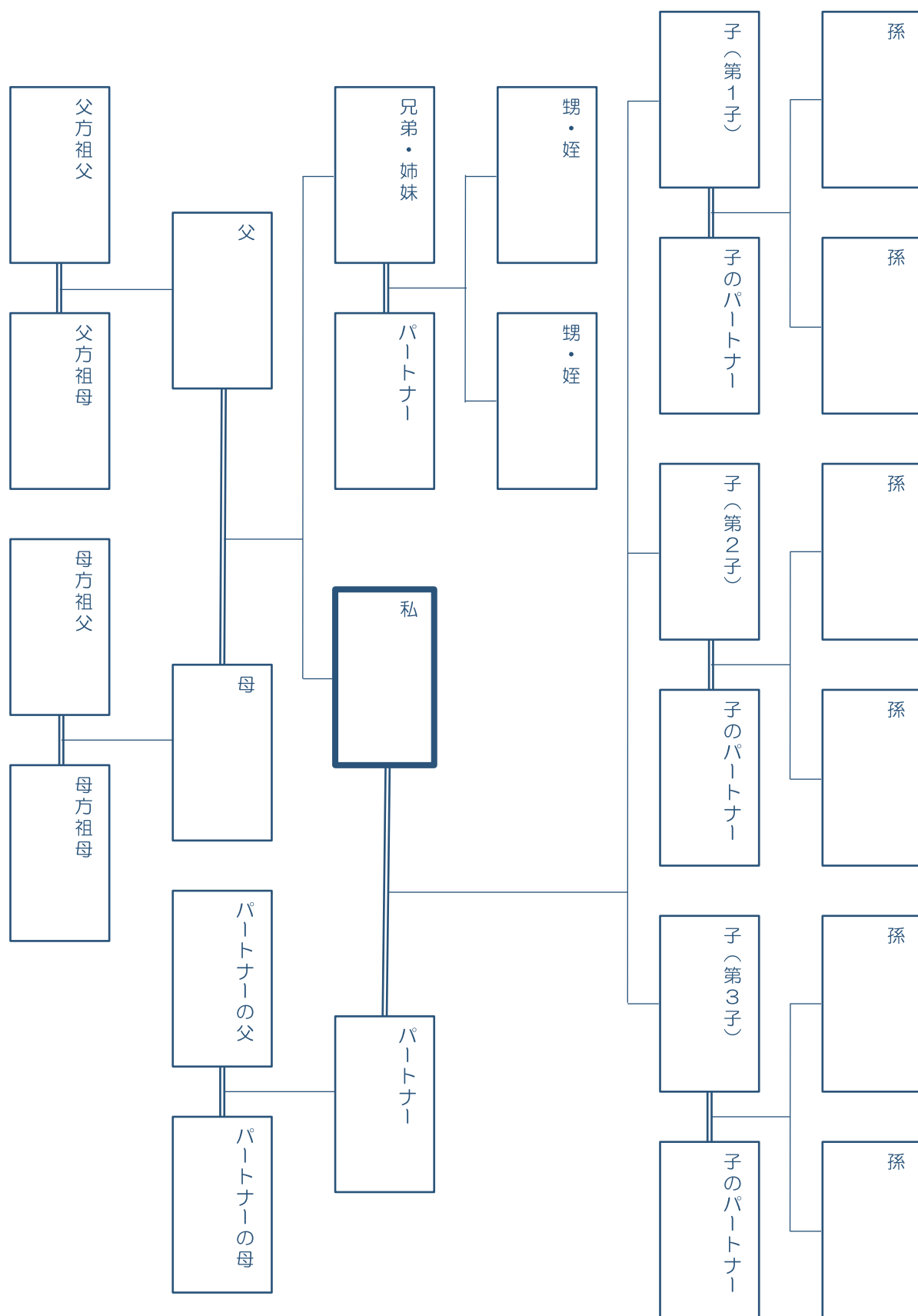
私の思い出

●思い出の土地・旅行先

●一番楽しかった出来事・楽しかった頃の思い出

●一番記憶に残っている思い出

家系図



第2章

健康のこと



既往歴・かかりつけ医

病名・病歴	時期（期間）	病院名	内容	備考
(例) 右足骨折	(例) 40歳頃	(例) 〇〇病院	(例) 通院 入院	
			通院 入院	
			通院 入院	
			通院 入院	
			通院 入院	
			通院 入院	

かかりつけ 医	病院名	連絡先	医師名
毎日飲む薬	病名	薬名	服用回数
アレルギー等			

第3章

医療や介護のこと

●医療

●告知について

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
- ☐ 家族等にまかせる ☐ その他（ ）

●延命治療について

- ☐ 延命治療を望みません
- ☐ 延命治療を望みます（人工呼吸・経静脈輸液・経鼻胃管栄養・胃ろう）
- ☐ 苦痛を少なくすることを重視したい
- ☐ その他（ ）

●臓器提供・献体について

- ☐ 臓器提供も献体も希望しません
- ☐ 臓器提供を希望します（臓器提供意思表示カード保管場所： ）
- ☐ 献体を希望します（登録証保管場所： ）

●私の最期は

- ☐ 自宅で過ごしたい
- ☐ 病院やホスピスなど専門の施設で過ごしたい
- ☐ 特に希望はありません。家族に任せます

記入日 年 月 日

●介護

●介護が必要になった時の生活の場所

- ☐ 自宅 ☐ 病状にあった病院や施設
- ☐ 病状にかかわらず病院や施設
- ☐ その他（ ）

●認知症や寝たきりになった時の介護をお願いしたい人

- ☐ 家族にしてほしい（名前： ）
- ☐ 介護保険などのサービスを利用して家族にしてほしい
- ☐ 介護保険などのサービスを利用したい
- ☐ その他（ ）

●認知症や寝たきりになった時の介護費用

- ☐ 私の預貯金や年金・保険でまかなってほしい
- ☐ 上記で不足するときは家族の援助でまかなってほしい
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ その他（ ）

●寝たきりや認知症になった場合、財産管理をお願いしたい人

- ☐ 家族にしてほしい
- ☐ 後見人や任意後見人にしてほしい
- ☐ お願いしたい人を決めている（下記）

名前：

.....

電話：

.....

住所：

.....



第4章

財産・遺言書



わたしの財産の記録

● 預貯金 保管場所 ()

金融機関	支店	口座の種類	口座番号	名義人

● 株式・有価証券 保管場所 ()

銘柄	枚数	証券会社	名義人

● 保険 保管場所 ()

保険会社名	種類（商品名）	証券番号	契約者・被保険者名

記入日 年 月 日

● 不動産

保管場所 ()

形態・形状	所在地	面積	名義人	抵当権など

MEMO

遺言書

遺言書は作成していますか ☐ している ☐ していない



● 遺言書の形式等

☐ 自筆証書遺言	☐ 公正証書遺言	☐ 秘密証書遺言	☐ その他
作成年月日 年 月 日			
保管場所			
遺言執筆者			
関係者（弁護士・税理士など）			
連絡先			

● 遺言書作成などについてのご相談先

大阪弁護士会 遺言相続センター	・・・遺言・相続に関する無料電話相談
電話 06-6364-1205	（平日：午前9時～正午／午後1時～午後5時）
大阪司法書士会	・・・相続・登記・成年後見・身近なくらしの法律家
電話 06-6943-6099	
公証役場（上六公証役場）	・・・遺言や任意後見契約などの公正証書の作成
電話 06-6763-3649	（平日：午前9時～午前11時／午後1時～午後4時）

第5章

葬儀のこと



●葬儀の規模は

- ☐ 密葬 ☐ 家族葬 ☐ 一般葬 ☐ 社葬 ☐ 葬儀は希望しない

●葬儀を依頼する会社を決めていますか（生前予約を含む）

- ☐ 決めています

会社名：

電話番号：

- ☐ 決めていません

●宗教・宗派について

- ☐ あり 宗派：

依頼したい寺院・教会・神社等がある場合)

名称：

住所：

- ☐ なし ⇒ ☐ 無宗教でしたい ☐ 家族の希望にまかせる

●喪主になってほしい人

- ☐ 配偶者(パートナー) ☐ 子ども(名前：) ☐ その他(名前)

●葬儀費用について

- ☐ 家族に任せます ☐ 預貯金・保険で準備している

●香典

- ☐ いただく ☐ 辞退する ☐ その他()

●遺影

- ☐ お任せする ☐ 用意してある（保管場所：)

●その他葬儀に関する希望（飾り付け、弔辞、棺の中に入れてほしい物、お墓等）

記入日 年 月 日

第6章

家族や友人など



もしものの時の連絡先リスト・メッセージ

名前	続柄	住所・電話番号	備考
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			

名前	続柄	住所・電話番号	備考
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			
		〒 ☎	☐ 入院時に知らせる ☐ 死亡時に知らせる ☐ その他
メッセージ			

ペットについて			
●種類		●犬・猫の場合などの犬種・猫種	
●かかりつけ獣医師		●所在地、電話番号	
		〒 ☎	
●引き取り、お世話などお願いできる人（名前・関係・住所・電話番号）			
名前	関係	〒 ☎	
メッセージ			

記入日 年 月 日

第7章

地域の身近な相談窓口

お住まいの地域の民生委員【氏名】
☎

地域福祉コーディネーター【氏名】
＜ 会館＞ ☎

● 地域包括支援センター

名称	所在地	電話 FAX	担当地域
阿倍野区北部 地域包括支援センター	阿倍野筋3-10-1 あべのベルタ 1階106	(06) 6760-4018 (06) 6760-4019	高松・常盤・ 金塚・文の里
阿倍野区中部 地域包括支援センター	阪南町1-57-2 オルセ阿倍野 1階	(06) 6629-8686 (06) 6629-6555	王子・丸山・ 阿倍野
阿倍野区 地域包括支援センター	帝塚山1-3-8	(06) 6628-1400 (06) 6628-9393	長池・晴明丘・ 阪南
昭和地域 総合相談窓口（ランチ）	長池町18-20	(06) 4399-0120 (06) 4399-0121	長池
高松・文の里地域 総合相談窓口（ランチ）	天王寺町北3-18-16	(06) 6713-1165 (06) 6714-1185	高松・文の里・ 常盤（一部）

● 阿倍野区社会福祉協議会 阿倍野区帝塚山1-3-8

TEL (06) 6628-1212
FAX (06) 6628-9393

● 阿倍野区見守り相談室 （区社会福祉協議会内）

TEL (06) 6627-4600
FAX (06) 6628-9393

● 阿倍野区役所・保健福祉センター 阿倍野区文の里1-1-40

TEL (06) 6622-
（福祉） 9857
（介護保険） 9859
（生活保護） 9873
（国保・後期高齢） 9956

● 消費生活相談専用電話

TEL (06) 6614-0999

毎日(12月29日～翌年1月3日を除く)午前10時～午後5時

● 大阪弁護士会 高齢者・障害者総合支援センター「ひまわり」

毎週月～金 午後1時～午後4時

TEL (06) 6364-1251

● その他（必要な機関をお書きください）

名称	連絡先	備考

発行 阿倍野区在宅医療・介護連携推進会議

阿倍野区医師会

阿倍野歯科医師会

阿倍野区薬剤師会

阿倍野区在宅医療・介護連携相談支援室

阿倍野区訪問看護ステーション連絡会

阿倍野区居宅介護支援事業者連絡会

地域包括支援センター（北部・中部・阿倍野区）

阿倍野区病院連絡会

阿倍野区役所（保健福祉センター）