

はじめに

公益財団法人京都^{スカイ}S K Yセンターでは、このたび、自分がどのような人生の終わりを迎えたいかを家族に残しておくための

「エンディングノート ～わたしからあなたへ～」
を作成いたしました。

相談事例の中には、「人生の終末期の思いを書き残しておいてくれたら、残された家族がこんなつらい思いをしなくて済んだのに」というものが多くあります。

一方、「書き残しておきたい気持ちはあるが、具体的に何をどう残したらいいのかがわからない」との声を聞くこともよくあります。そこで、出来るだけ簡単に記入ができるよう書き残すべき項目を厳選した、S K Yセンターオリジナルの「エンディングノート」を作りました。

終活準備（人生の終末期を迎えるための準備）に早すぎる事はありません。このエンディングノートを手にしたあなたは、今の思いを早速このノートに記入してください。

平成25年9月

公益財団法人京都^{スカイ}S K Yセンターは・・・

京都府はじめ府内の市町村・民間団体・企業の出えんによって平成2年に設立された公益法人です。

すべての京都府民の皆様とともに、
健やか(S)で快適(K)で豊かな(Y)長寿社会づくりをすすめる拠点として、
高齢者やシニアの方々の生活と健康・生きがいを支援します。

目次

私はこうしたい

1 医療

わたしについて……………	p 4
病歴・掛かりつけ医……………	p 5
家族の病歴……………	p 6
延命治療……………	p 7
終末期はどこで……………	p 7
命のカプセル……………	p 8

2 介護

身体的介護・認知症介護……………	p 9
(参考)高齢者施設……………	p 9
介護費用支払い……………	p 10
介護事業所・ケアマネ……………	p 10
最期にして欲しい事……………	p 10

3 葬儀・墓

葬儀・葬儀社……………	p 11
遺影・旅立ちの装束……………	p 11
棺に入れて欲しい物……………	p 11
宗教・戒名・お墓……………	p 12
直筆手紙・その他……………	p 12
家族や親族への連絡……………	p 12
友人や知人への連絡……………	p 13
遺品など……………	p 16
日記・携帯電話など……………	p 17

4 財産

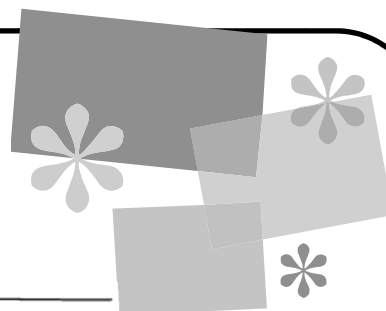
預貯金・貸金庫……………	p 19
株式・保険……………	p 20
年金……………	p 21
不動産……………	p 22
その他の資産・カード……………	p 23
負の財産・遺言……………	p 24
準備しておくリスト……………	p 25

わたしについて



ふりがな			血液型
名 前	(旧姓：)		型 RH (+・-)
生年月日	大・昭・平	年	月 日
現在の本籍地			
現住所 (住民票上の住所)	〒 - () -		
緊急連絡先	名 前	関係	連絡先

ご自身の生き立ちなど、家族に伝えて
おきたい事をこのページにつづってください。



○家族や親族への連絡

家族や親族に知らせて欲しい事柄の範囲を、あらかじめまとめておきましょう。例えば「Aさんには“入院”した時に知らせて欲しい」「Bさんは、遠くに住んでいるから通夜や葬儀には来てもらわなくてもいいので“死亡通知”だけを送って欲しい」などです。

- * “死亡通知”は、通夜や葬儀に呼ばなかった家族や親族に、亡くなったことをお知らせするための文書です。
- * “遺品”は、あなたの愛用している品を差し上げたい場合に○をつけ、具体的な品物は”備考欄“に書いてください。ただし、高価な遺品についてはここには記入せず、遺言書に記載しておきましょう。
- * “直筆手紙”とは、あなたが家族や親族に宛てて生前に書き残しておいた手紙です。亡くなった後にご家族に送ってもらうように頼んでおきましょう。手紙は最終ページのクリアポケットに入れておきましょう。
- * 備考欄には、書き足りなかった事や思いついた事などを書いてください。

(記入例) 京都 京雄	〒604-0874 京都市中京区烏丸丸太町下ル 竹屋町375番地	☎(075) 241 - 0226
	知らせる 段階 ((入院) · 葬儀 · 死亡通知)	死後に ((遺品) · (直筆手紙))
いとこ	備考欄 ゴルフの道具を差し上げてください。	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階 (入院 · 葬儀 · 死亡通知)	死後に (遺品 · 直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階 (入院 · 葬儀 · 死亡通知)	死後に (遺品 · 直筆手紙)
	備考欄	

医療
介護
葬儀・墓
財産
後見
情報一覧
資料編

	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	

	〒 -	☎() -
	知らせる 段階 (入院・葬儀・死亡通知)	死後に (遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階 (入院・葬儀・死亡通知)	死後に (遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階 (入院・葬儀・死亡通知)	死後に (遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階 (入院・葬儀・死亡通知)	死後に (遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階 (入院・葬儀・死亡通知)	死後に (遺品・直筆手紙)
	備考欄	

医療

介護

葬儀・墓

財産

後見

情報一覧

資料編

医療
介護
葬儀・墓
財産
後見
情報一覧
資料編

	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	
	〒 -	☎() -
	知らせる 段階	死後に
	(入院・葬儀・死亡通知)	(遺品・直筆手紙)
	備考欄	

○遺品など

あなたが大切にしていた品物を、あなたの亡くなった後にどのようにして欲しいかを書き残しましょう。

品物	置いてある場所	どのようにして欲しいか 連絡先 ☎(075) 241 - 0226
(記入例1) グランドピアノ	リビング	リサイクル業者に売却して欲しい ☎() -
(記入例2) ゴルフクラブセット	書斎の押入れ	京都太郎(友人)さんにもらって欲しい ☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -

医療
介護
葬儀・墓
財産
後見
情報一覧
資料編

記入日 年 月 日

医療
介護
葬儀・墓
財産
後見
情報一覧
資料編

品物	置いてある場所	どのようにして欲しいか 連絡先 ☎(075) 241 - 0226
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -
		☎() -

監修・協力

野村正雄 税理士（野村税理士事務所）

中川由宇 弁護士（京都弁護士会
／弁護士法人プロジェクト法律事務所）

堀内朗仁 弁護士（京都弁護士会
／弁護士法人プロジェクト法律事務所）

参考ホームページ

日本尊厳死協会

京都救急医療情報キットを作る会

発行日 2013年（平成25年）9月14日 第一刷
2014年（平成26年）11月1日 第二刷

価 格 500円（税込）

発行者 公益財団法人 京都^{スカイ}センター

企画・制作 公益財団法人 京都^{スカイ}センター

〒604-0874

京都市中京区烏丸通丸太町下ル

ハートピア京都2階

TEL 075-241-0226

FAX 075-241-0204

E-mail office@kyoto-sky.com

ホームページ

京都SKY



検索

エンディングノート
～わたしからあなたへ～