

終活におけるエンディングノートの可能性と行政の役割  
——高岡市の「人生いきいきノート」を事例に——

第一章 問題関心.....	1
第二章 行政による終活支援事業の取り組み.....	2
第一節 各自治体の取り組み.....	2
第二節 横須賀市の取り組み.....	3
第一項 エンディングプラン・サポート事業.....	3
第二項 わたしの終活登録.....	5
第三項 横須賀市の今後の課題.....	7
第三節 長岡市の取り組み.....	7
第四節 まとめ	
第三章 調査報告.....	9
第一節 調査概要.....	9
第二節 高岡市の「人生いきいきノート」について.....	9
第三節 研修会について.....	10
第四章 分析.....	12
第一節 エンディングノートの二つの側面.....	12
第二節 フィードバックの重要性.....	12
第三節 利用者から見た「人生いきいきノート」.....	12
第四章 参加者から見た研修会.....	13
第五章 考察.....	14
第一節 終活におけるエンディングノートの可能性.....	14
第二節 終活における行政の役割.....	15
参考文献.....	17
巻末資料.....	18

## 第一章 問題関心

近年、日本では著しく高齢化が進んでいる。我が国の65歳以上人口は、昭和25（1950）年には総人口の5%に満たなかったが、昭和45（1970）年に7%を超え、さらに、平成6（1994）年には14%を超えた。高齢化率はその後も上昇を続け、令和元（2019）年10月1日現在、28.4%に達している（内閣府 2020年版高齢社会白書）。

また、地域別に高齢化を見た場合、富山県における令和元年の総人口104.4万人のうち、65歳以上人口は33.7万人であり、高齢化率は32.3%である。今後さらに高齢化は進むとされており、令和27（2045）年には高齢化率は40.3%まで上昇すると考えられている。

このような背景のもと、「終活」という言葉が生まれ、終活に関するビジネスや地方公共団体による支援も盛んになった。そこで、本研究では全国で行われている行政による終活支援事業の取り組みにも触れながら高岡市の「人生いきいきノート」に注目し、エンディングノートが終活においてどのような役割を果たし、どのような可能性があるのか、また今後、終活支援事業を展開していくうえでの行政の役割について、インタビュー調査をもとに明らかにしたい。

## 第二章 行政による終活支援事業の取り組み

### 第一節 各自治体の取り組み

近年、終活支援事業に乗り出す自治体が増加しており、その中でも独自のエンディングノートを作成し、配布する行政が増加してきた。そこで、メディアアーク（2020）に掲載されており、各自治体のホームページ上で確認することができた終活支援事業に加えて、本稿で取り上げるものを加えて以下の表にまとめ、傾向をとらえる（カッコ内の日付は配布開始時期）。

神奈川県横須賀市	エンディングプラン・サポート事業 わたしの登録事業
神奈川県茅ヶ崎市 (ダウンロード可)	わたしの覚え書き ～希望のわだち～ (茅ヶ崎版エンディングノート)
新潟県長岡市	フェニックスネット
神奈川県大和市 (2019年3月)	わたしの終活コンシェルジュ エンディングノート無料配布
神奈川県横浜市 (ダウンロード可)	エンディングノート無料配布 (18区すべてにおいて各区版のエンディングノートが配布されている)
神奈川県厚木市 (2018年10月) (ダウンロード可)	エンディングノート無料配布
神奈川県逗子市 (ダウンロード可)	わたしの人生手帖 (ずしエンディングノート)
埼玉県越谷市	越谷市社会福祉協議会が同市民の方に無料のエンディングノート (あんしんノート)
埼玉県八潮市 (ダウンロード可)	私と家族の安心ノート (エンディングノート)
東京都府中市 (2013年3月) (ダウンロード可、1冊350円)	未来ノート (私の生き方整理帳)
東京都狛江市 (2016年3月) (ダウンロード可)	狛江市エンディングノート
千葉県千葉市	エンディングサポート (終活支援) 事業
埼玉県鶴ヶ島市 (2020年7月)	マイエンディングノート (鶴ヶ島市)
埼玉県北本市	マイエンディングノート (北本市)
茨城県龍ヶ崎市 (2020年9月)	エンディングノート無料配布
茨城県下妻市	エンディングノート無料配布
茨城県取手市 (2020年8月)	「取手市未来ノート」無料配布

茨城県稲敷市（2018年）	私のおぼえ書きノート（稲敷市）
茨城県つくばみらい市	私のおぼえ書きノート（つくばみらい市）
茨城県桜川市	エンディングノート無料配布
愛知県豊川市（2016年9月） （ダウンロード可）	人生の終わりを考えるエンディングノート
愛知県北名古屋市（2018年4月） （ダウンロード可）	エンディングサポート事業（エンディングサポートノート有）
滋賀県守山市 （ダウンロード可）	エンディングノート無料配布
兵庫県高砂市	エンディング・サポート事業
大阪府大東市 （ダウンロード可）	エンディングノート無料配布
大阪府堺市	西区版エンディングノート「わたしのメッセージ」 南区版「エンディングノート私の古い支度」 中区のエンディングノート「安心ノート～もしものとき、大切な人に伝えたい～」 酒井区版エンディングノート「おひとり様の生き方・暮らし方ノート」
大分県杵築市	きつき終活応援プロジェクト きつきネバーエンディングノート

上記のように、独自のエンディングノートを作成し、配布を行っている自治体は多く見られるが、それ以外の事業を行っている自治体は少ない。そんな中、横須賀市や長岡市では行政が積極的に終活に乗り出し、さまざまな事業を展開している。そこで行政による終活支援事業の中でも特殊であると考えられる横須賀市と長岡市の取り組みに注目する。

## 第二節 横須賀市の取り組み

この節では、横須賀市（2017、2018）および旦木（2019）をもとに横須賀市のエンディングプラン・サポート事業についてまとめる。

### 第一項 エンディングプラン・サポート事業

終活支援事業に積極的に乗り出している横須賀市では、エンディングプラン・サポート事業という事業を行っている。この事業は、一人暮らしで身寄りがなく生活にゆとりがない高齢等の市民の葬儀・納骨・リビングウィルという課題について、あらかじめ解決を図り、生

き生きとした人生を送ってもらうことを目指した事業である。

この事業における対象者は原則として、一人暮らしで頼れる身寄りがなく、月収 18 万円以下・預貯金等が 225 万円以下程度で、固定資産評価額 500 万円以下の不動産しか有しない高齢者等の市民と定められている。

支援内容は、(1)終活課題についての相談、(2)支援プランの策定の保管、(3)終活課題の解決に向けた連携・支援の 3 つを柱としている。(1)では、葬儀・納骨について低額で生前契約を受ける協力葬儀会社の情報の提供、死亡届出人の確保についての提案を行う。また、「わたしの終活登録」事業についても案内している。この事業についてはあとで説明する。(2)では、葬儀・納骨について協力葬儀会社とともに支援プランを立て、これを保管し、リビングウィルも希望により任意様式の書面を保管する。また、登録カードを携帯してもらい、登録証を室内に掲示してもらうよう案内している。(3)では、支援プランに基づいて安否確認の訪問を行い、本人の入院・入所・死亡などの局面ごとにあらかじめ指定された関係機関・協力事業者・知人などに速やかに連絡し、連携して終活課題の円滑な解決に向けた支援を行っている。

先に触れた「わたしの終活登録」事業とは、近年、本人が倒れた場合や亡くなった場合に、せっかく書いておいた終活ノートの保管場所やお墓の所在地さえ分からなくなる事態が起きていることから、終活に関連する情報を生前に登録してもらい、万一の時に病院・消防・警察・福祉事務所や本人が指定した方に開示して、本人の意思の実現を支援する事業であり、平成 30 年 5 月にスタートした。登録できる内容は(1)本人の氏名・本籍・住所・生年月日、(2)緊急連絡先、(3)支援事業所や終活サークルなどの地域コミュニティ、(4)かかりつけ医師やアレルギー等、(5)リビングウィルの保管場所・預け先、(6)エンディングノートの保管場所・預け先、(7)臓器提供意思、(8)葬儀や遺品整理の生前契約先、(9)遺言書の保管場所とその場所を開示する対象者の指定、(10)お墓の所在地、(11)本人の自由登録事項の 11 項目で、希望する市民は誰でも登録することができる。登録内容は、本人の希望に応じて生前開示と死後開示の 2 種類がある。

横須賀市における終活に関する事業の予算額は、平成 30 年度においては 17 万 3 千円とされている。内訳としては、エンディングプラン・サポート事業が 10 万 3 千円、「わたしの終活登録」が 7 万円とされている。

行政による終活支援事業の中で特殊な取り組みを行っている横須賀市だが、事業をスタートさせるきっかけは横須賀市には無縁納骨堂があることが関係している。横須賀市では引き取り手のないお骨は市の費用で火葬し、職員が無縁納骨堂に安置しており、無縁納骨堂がいっぱいになると職員がお骨と壺を分け、壺は産業廃棄物として廃棄し、お骨は合同墓に移している。その過程で職員は骨壺にはガムテープが張っており、昔の骨壺は身元不明者ばかりであったためそのガムテープには番号しか書いてなかったが、最近の骨壺は身元の分かる市民のものばかりであり、そのガムテープにはほとんどに名前が書いてあるということに気づくようになった。身元の分かる市民のお骨をこのように扱っていいのかという声が職員の間から出るようになったことから横須賀市の事業はスタートした。

先にスタートしたエンディングプラン・サポート事業の設計にあたって重視したのは、1つ目は亡くなってしまってからでは本人の希望や要望は叶わないため、生前に聞いて生前契約を行うようにすること、2つ目は民業を圧迫しないようにすること、3つ目は墓地埋葬法第9条「死体の埋葬又は火葬を行う者がいないとき又は判明しないときは、死亡地の市町村長がこれを行わなければならない」の対象になりそうな人に絞り込んだ支援をすることである。2つ目と3つ目を実現するためには、事業対象者の要件を設定する必要があった。そこで、(1)月収は18万円まで、(2)資産は固定資産評価額で500万円まで、(3)頼れる親族がいない、(4)65歳以上の市民、(5)独居かそれに準ずる人、という5要件を設けた。対象者を絞った理由は2つあり、1つ目はお骨の引き取り手のないひとは墓地埋葬法第9条にのっとり市の費用を使って無宗教で火葬するため、信教の自由が保たれておらず、信教の自由を保全したいと考えたため。2つ目は、墓地埋葬法第9条に基づいて火葬する費用は税金で賄っており、それを止めないと今後財政がひっ迫することが予想されるからである。そもそも墓地埋葬法というのは昭和23年に作られた法律で、当時は家族・親族は多く、引き取り手のないご遺体というのは身元不明者しかありえない時代に作られた法律である。身元判明者のご遺体でも引き取り手がいないということは想定されておらず、全国の市町村が税金を使っている。

この事業をスタートさせるにあたり、自治体は地方自治法により、本人から生前契約費用を預かることができないため、葬儀社に予納してもらう仕組みにした。横須賀市には葬儀社が44社あり、すべての葬儀社に協力要請文を出した結果すぐに4社が手をあげ、その後6社が増えて現在10社になっている。生前契約費用は25万円であり、内訳は葬儀関係費が20万円、納骨費が5万円となっている。納骨はお墓がない人については合葬墓か散骨で、プランを今までに利用した人のほとんどがお寺の合葬墓になっている。

## 第二項 わたしの終活登録

行政が行う終活支援事業は、民間の終活支援事業を圧迫してはならず、補完関係にしなければならないという考えのもと、特に「わたしの終活登録」事業ではそのことに注意を払い、行政にしかできない住民票を活用した支援に重点が置かれている。現在の住民票と戸籍だけではだれが支援者かわからないケースが増加しているため、一人暮らしの高齢者に限らず、家族と同居している人であっても家族・親族やその人が所属しているコミュニティなどまでがわかる新たな登録制度が必要だからである。

「エンディングプラン・サポート事業」は誰もが基本的葬送を選べるようにする事業であるのに対し、「わたしの終活登録」は誰もが自己実現的葬送を選べるようにする事業である。そして両事業とも墓地埋葬法第9条の適用を減らし、財政負担を軽減することができる。さらに「わたしの終活登録」では空き家についての相談を受ける機会も設け、空き家対策に役立てている。

倒れて入院したり、徘徊したりして保護された時などに連絡先が分からなければ、病院や警察、消防などのすべてのところが市役所に問い合わせてくる。そのため、登録してもらう項目は本人の思いの「詳細そのもの」ではなく、緊急連絡先、遺書やエンディングノートの保管場所、葬儀の生前契約をした葬儀事業者名など、本人の思いを知るための「手掛かりとなる情報」である。これが登録項目のポイントであり、エンディングノートの単なる配布と異なるところである。

#### 横須賀市の2つの事業 まとめ（横須賀市 2018, 一部改変）

エンディングノートプラン・サポート事業	わたしの終活登録事業
平成 27（2015）年度開始	平成 30（2018）年度開始
誰もが基本的葬送を選べる	誰もが自己実現的葬送を選べる
最低額で葬儀・納骨の生前契約を行う	無料で終活情報を預かり、万一の時に必要なところに情報を提供する
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆとりのない一人暮らしに限定</li> <li>・所得の制限</li> <li>・資産の制限</li> <li>・身寄りがないことが前提</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・所得、資産の制限、親族の有無の制限などは一切不要</li> <li>・終活情報だけを登録していざという時に必要な人に答える</li> </ul>

2018年5月にスタートし、2019年12月12日で登録件数はちょうど200件に達した。登録された項目で1番多かったのは緊急連絡先、2番目が医師、薬、アレルギー、3番目はお墓の所在地であった。希望するすべての市民が対象だが、60～70代が最も多く、ついで40～50代、80代になると登録者はほとんどいない。

登録者が200人に達し、登録者が緊急事態となって問い合わせがあったのは1件。2018年11月に登録していた一人暮らしの方が亡くなり、姪御さんから市役所に問い合わせがあった「私以外の緊急連絡先の人を教えてください」、「遺書の保管場所を教えてください」、「お墓の場所を教えてください」という3つの要望に応えることができ、本人の生前意思や姪御さんの要望を実現することができた。

#### 第三項 横須賀市の今後の課題

2つの終活支援事業の課題点と対策について、当面の課題は支援事業を周知することを挙げている。特に支援事業を知ってほしい人たちが新聞を取っていないかったり、町内会をやめていたりしており、そのような人たちに今後どう周知していくかが大きな課題である。これには予算も限られているため、市の広報誌に掲載してもらったり、町内会や自治会の集会など、いろいろなところに出て話をしたり、チラシを配布している。

今後、支援事業の仕組みをグレードアップするために、長岡市が導入している「フェニッ

クスネット」というネットワークシステムのようなシステムの導入を検討している。「フェニックスネット」では情報の入力には本人に面接するケアマネージャーやヘルパーなどがモバイルで行っており、長岡市は人口 27 万都市で緊急連絡先の登録は 5 千人を超えている。このシステム構築費は人口 27 万人の長岡市で 850 万円であり、人口 40 万人の横須賀市の場合 1200 万円かかる計算である。このほかランニングコストとして毎年 1000 万円以上かかるため、このシステムの導入を含め、今後の終活支援に必要な資金をどうするかが問題である。

### 第三節 長岡市の取り組み

この節では、長岡市（2020）にもとづいて、長岡市の取り組みについてまとめる。

フェニックスネットとは、本人の同意にもとづき、タブレット等で医療・介護情報・緊急連絡先などを共有する仕組みである。登録された情報はフェニックスネットの参加機関のうち関わっている機関に限定して共有される。もしもの救急搬送時に病院や救急隊が病歴や緊急連絡先を確認することで本人や関係者から情報が得られなくても情報を収集でき、迅速で適切な病院搬送や家族派の連絡ができるようになる。預かった情報は長岡市も構成団体であるフェニックスネットワーク協議会事務局（長岡医師会館内）へ送り、システムへの登録作業を行う。情報を預かるにあたり、国の定める「医療情報システムの安全管理に関するガイドライン」（厚生労働省）に基づき、外部からの不正な侵入に対して厳格に情報を保護、医療・介護情報を見ることができるのはシステム運用管理者の承認を得た医療機関・事情書及びその従事者等に限られ、医療機関・事情書より登録された情報はシステムのデータセンター（クラウドサーバー）に安全に保管される。

### 第四節 まとめ

この章では、横須賀市や長岡市などの各自治体による終活支援事業の取り組みについて述べた。横須賀市のエンディングプラン・サポート事業では原則として低所得者層かつ単身の高齢者に限定し、生きているうちに葬儀や納骨、リビングウィルという課題についてあらかじめ解決を図るようなサポート行い、わたしの終活登録や長岡市のフェニックスネットでは、本人の同意にもとづいて医療や介護、緊急連絡先などの情報を管理し、もしもの場合に必要なところへ情報提供を行っている。最も普及している取り組みであるエンディングノートの配布には、万が一の時に備えて、元気に過ごしているうちに人生の最期について、これからの人生をどのように過ごしていくかについて考えるきっかけを提供している。

以上のことから、行政による終活支援事業には、低所得者層の単身者等が自己資産によって葬送に備えることを促すこと、情報の保存や管理をすること、人生の最終段階での判断材料を準備するという選択肢を提示することという三つの役割があるということが分かった。

それを受けて、このようなことに着眼して調査を行う。

### 第三章 調査報告

#### 第一節 調査概要

##### 〈高岡市へのインタビュー〉

富山県で初となる高岡市の「人生いきいきノート」の作成に至った経緯やノートの活用について調査するため、以下の通りインタビューを行った。

・日時：2019年11月7日（木）

場所：高岡市福祉保健部高齢介護課

インタビューー：地域包括ケア推進係 職員 N さん（保健師）

（インタビューーの職員 N さんはノート初版の作成後に終活やノートの普及啓発に関する業務を担当されている）

##### 〈福岡地域包括支援センターへのインタビュー〉

研修会や福岡地域包括支援センターによる終活事業について詳しく調査するため、以下の通りインタビューを行った。

・日時：1月15日（水）

場所：福岡地域包括支援センター

インタビューー：職員 M さん（看護師）

（インタビューーの職員 M さんは12月に行われた研修会の進行をされていた方）

##### 〈研修会の参加者へのインタビュー〉

人生いきいきノートを実際に利用する方の意見を聞くため、2019年の研修会の参加者の中から3名の方を職員 M さんに紹介していただき、インタビューを行った。インタビューーと日程については以下のとおりである。3名とも電話でインタビューを行った。

・2020年11月16日（月）

A さん 女性 78歳 夫と二人暮らし

・2020年11月17日（火）

B さん 女性 69歳 夫と二人暮らし

・2020年11月19日（木）

C さん 男性 74歳 妻・息子と三人暮らし

#### 第二節 高岡市の「人生いきいきノート」について

本節と次節では、高岡市福祉保健部高齢介護課（2018）およびインタビュー調査にもとづいて高岡市の取り組みの概要をまとめる。

「人生いきいきノート」とは、高岡市が作成したエンディングノートであり、高齢者の方が、人生の最期まで、自分自身の意思が最大限に尊重され、自分らしく、いきいきと安心して暮らすことができることを目的としている。このノートの活用を通じて、これまでの人生の振り返りや、今後の人生を考える機会とし、市が目指す、人生の最期まで自分らしく、いきいきと暮らせるための準備の一助としてもらう。ノートの主な内容は、(1)在宅医療と介護、各種相談窓口（認知症相談窓口、医療と介護の相談窓口一覧）の紹介、(2)本人の基本情報（本人の嗜好、これからやりたいこと、かかりつけ病院、服薬状況など）、(3)本人の希望（病気の告知、延命治療、終末期医療、介護、判断能力が低下した時に関する希望など）、(4)エンディングに関する本人の希望（葬儀、お墓、遺言書、財産に関すること、大切な人たちへのメッセージなど）である。ノートの活用により想定される効果は、(1)高齢者がノートを記入することで、自らの人生の最期について考え、備えるきっかけとなること、(2)本人の希望について、ノートを活用しながら家族や支援者が共に考え共有することで、家族・支援者側の心構えや備えができること、(3)本人の判断能力が低下した場合においても、ノートに記載された本人の希望を予め家族や支援者が共有しておくことで、最期まで本人の意思を尊重した、多職種によるチーム支援を行うことが可能になること、(4)ノートの活用効果の普及により、市民全体の在宅医療、在宅看取りに対する意識啓発が可能になることが挙げられている。ノートの配布は平成 30（2018）年 7 月から始まっており、高岡市役所高齢介護課窓口または高岡市内の地域包括支援センター全 11 か所にて希望すれば誰でも説明を受けて無料で受け取ることができる。

インタビュー調査から、人生いきいきノート作成のきっかけは、もともと終活支援について検討していたなかで企業側からの提案があったことが分かった。また、製作に至るまで、市の担当者や医師、地域包括支援センター等の意見をもとに編集され、企業と連携して作成されたことが分かった。

ノートの配布については高岡市役所高齢介護課窓口または高岡市内の地域包括支援センター全 11 か所にて無料で行われており、現時点ではインターネット上でダウンロードして使用することはできない。ノートを受け取りに来る人についてのデータは取っていないため正確な数字は分からないが、年齢は後期高齢者の割合が高い。ノートを受け取りに来る人の中には自分の分だけではなく、自分の親や旦那さんに書かせたいと複数部受け取っていく人もいる。

### 第三節 研修会について

「人生いきいきノート」の普及を目指して、ノートの書き方についての講習会と実際にノートを持ち寄りフィードバックを行う研修会が 2 回にわたって行われた。この研修会は福岡地域包括支援センターと社会福祉協議会福岡支所の職員によるもので、福祉活動員を対象に開催された。「人生いきいきノート」についてインタビューを行った職員 N さんに紹介

していただき、2回目の12月に行われた研修会に参加した。場所はふくおか総合文化センターUホールで行われた。

第一回目(2019年11月15日(金))は、医師や税理士を講師に迎え、人生いきいきノートの活用法をテーマに講義が行われた。参加者は次回までにノートを書くことが課題とされていた。

第二回目(2019年12月11日(水))は、福岡地域包括支援センターの職員がアドバイザーとなり、参加者4名と包括支援センターの職員1名が1つのグループとなって、実際に人生いきいきノートを書いてみた感想などについての座談会が行われた。グループは5つあり、途中でメンバーを変えて意見交換を行った。筆者は参加者3名と包括支援センターの職員1名、職員Nさんのグループに参加した。

## 第四章 分析

### 第一節 エンディングノートの二つの側面

高岡市のエンディングノートである人生いきいきノートの内容から、エンディングノートには二つの側面があると考えられる。一つは、人生の終焉に向けて準備を進めるための一助とし、家族などの残された人への意思表示をするため、二つ目はこれまでの人生を振り返り、残された人生をどのように過ごしていきたいかを考えるためという二つの側面がある。一つ目にあたる内容として、(病気になったら、介護が必要になったら、判断能力が低下したら、葬儀のこと、お墓のこと、遺言書について、もしもの時の連絡先リスト、渡したいもの、預貯金等の資産、家族・親族へのメッセージ、友人・お世話になった方へのメッセージ)、二つ目にあたる内容として(わたしの基本情報、おもいで、今のわたし、健康状態)が具体的な項目として挙げられる。

### 第二節 フィードバックの重要性

高岡市ではこれまでにエンディングノートの普及や啓発を目的としたイベントは行われてきたが、フィードバックを目的としたイベントは 2019 年 12 月に行われた研修会が初めての開催であった。この研修会は二回にわたって行われ、一回目でエンディングノートを配布し、二回目で記入したエンディングノートを持ち寄って座談会が行われた。フィードバックの機会を設けることで、終活についての自分の考えを再確認し、更新していくことができる。職員 M さんは「エンディングノートに書かれた意思はどんなに死を具体的に考えて導き出したものであったとしても、本当の意思ではない可能性がある。それは、実際に死が近づき、死についてより具体的に考えることができるようになると意思が変わることがあるからである。そのため、状況が変わるごとに自分の意思を再確認し、ノートを書きなおしたり、家族などに伝えたりすることが重要である」と語っている。

また、実際にエンディングノート書いた人たちで集まることによって意見や情報を交換する場としても機能し、終活においてフィードバックを行うということは重要である。

### 第三節 利用者から見た「人生いきいきノート」

インタビューを行った 3 名の研修会参加者には、ノートの存在について研修会以前から知っていた方も知らなかった方もいたが、実際に書いたことのある方はいなかった。B さんと C さんはノートを書いたが、A さんは全く書いていなかった。自分自身が元気なため、終活について考えることは難しいと感じている。ノートを書いていた B さんも「研修会で書いてと言われたから書いてみたが、書いてと言われてなければ書かなかったと思う」と述べており、ノートを書くことに対して積極的だったとは考えにくい。ノートを書くことへのハードルの高さがうかがえる。

ノートを書いた二人とも二回目の研修会が行われたことはノートを書くモチベーションに繋がったと答えており、継続的な研修会の実施はモチベーションの維持につながり、ノートの活用にも有効であると考えられる。

ノートを書いたBさんとCさんはノートを書く際に家族などには相談せずに一人で書いており、書いたノートは家族などには見せていない。また、両者とも家族が何とかしてくれるだろう、家族に任せたいという思いがあり、ノートを書く目的として残された家族のための意思表示という意味合いが弱い。

ノートの項目については自身のエンディングや葬儀のことなど、現時点では元気に暮らすことができているため具体的に考えることが難しく、書きづらかった項目として挙げている。

#### 第四節 参加者から見た研修会

研修会の前後で終活について意識や考え方は変わったかについて、Cさんは研修会によって意識はあまり変わらなかったと答えているが、AさんとBさんは変わったというほどではないが、今までは全く終活について考えたことがなかったため、こういうことが自分の年齢では求められていることがわかった、身の回りの整理からはじめていかなければならないと感じており、研修会は元気な高齢者にとって終活について考えるきっかけになっているのではないかと考えられる。

今後このような終活に関するイベントが開催された場合、参加したいと思うかについて、あれば参加してみたいと思うと答えており、終活について否定的ではないが、積極的に終活について考えようという姿勢は感じられない。嫌がっているわけではなく、機会があれば参加に前向きであるため、今後のイベントの中で終活に対して積極的に考えてもらえる可能性がある。

## 第五章 考察

### 第一節 終活におけるエンディングノートの可能性

終活において、エンディングノートには自分の人生について考えるきっかけを提供する役割があると考えられる。高岡市独自のエンディングノートである人生いきいきノートの内容から、人生の終焉に向けて準備を進めるための一助とし、家族などの残された人への意思表示をするためというとらえ方とこれまでの人生を振り返り、残された人生をどのように過ごしていきたいかを考えるためという二つの側面がある。つまり、残された人のためと自分のための二種類の活用の仕方があるといえる。

家族などの残された人へ向けて意思表示をするためにエンディングノートを書くことは、介護や葬儀などについて万が一の時に備えて元気なうちに意思表示をしておくことで、本人と意思疎通が難しくなった場合や亡くなった際に、家族などの残された人がエンディングノートを参考に本人の希望をかなえることが可能になる。事前に意思表示をしておくことは、急に介護や葬儀などが必要になった場合に、残された家族などが急に介護や葬儀などについて考える必要がなく、エンディングノートに従って進めればいいので、負担を軽くすることができる。そのため、エンディングノートを家族などのために書き残すということはメリットが大きいと考えられる。また書き残すだけでなく、書いている段階で家族と話し合った方がよりよいのではないかと考えられる。

一方、今後の自分の人生について考えるためにエンディングノートを書くということについては、これまでの人生について振り返り、残された今後の人生においての目標ややりたいことなどを考えるきっかけになり、残された人生をよりよいものに、いきいきと過ごすための一助として活用できるだろう。

これまでに述べた二つの側面から、エンディングノートを書き残すことはその人や残された家族などにとってよい効果が得られる可能性があると考えられる。しかし、インタビューからはエンディングノートを書くことについて積極性が感じられず、一概にそうとは言えないことが分かった。インタビューでは、エンディングノートを家族と相談しながら書いた人はおらず、また、家族とはエンディングノートで扱っているような内容について話すことはないという意見があった。エンディングノートは残された家族のために有意義なものであると考えられたが、実際には家族と終活について考えるために役立つとは限らない。今後の自分の人生をよりよくするためという点では、元気な高齢者からすると具体的に終活について考えることは難しく、エンディングノートを書くことに対してハードルが高いと感じていることが分かった。また、万が一の時のことは自分が元気なうちに考えておかなければならないという意識はありながらも、元気なうちはあまり死について考えたくないという声があり、終活の難しさがうかがえる。高齢者にとって終活やエンディングノートに対して死や暗いイメージが強いがゆえに抵抗があるため、自分の人生をよりよいものにするための活動であるにとらえてもらうことでハードルが下がるのではないかと考えられる。人生いきいきノートというタイトルにもある通り、残りの人生をいきいきと過ごしてもらう

ために活用されていくことを期待したい。

インタビューでは積極的にエンディングノートを書きたいという意見は出なかったが、研修会では家族の死を経験したことで自分は家族のために意思表示をしておきたいという意見もあり、エンディングノートを書くことに対して積極的な意見もある。終活において、エンディングノートを書くことは一概に必要なとは言えないが、これまでの人生を振り返り、今後の人生について考えるきっかけを与えるものであり、エンディングノートの必要性やどのように活用していくかは人それぞれであるが、存在価値はあると考えられる。

#### 第五節 終活における行政の役割

他県の実施例などから、行政の終活における役割は①低所得者層の単身者等が自己資産によって葬送に備えることを促すこと、②情報の保存や管理をすること、③人生の最終段階での判断材料を準備するという選択肢を提示すること（主にエンディングノートのこと）、この三つが主な役割であると考えられるが、現在、高岡市が行っている取り組みは上記の③に当てはまる。この取り組みを充実したものにしていこうと、ノートを配布することだけにとどまらないということが重要である。

インタビューから、エンディングノートをもらただけではおそらく書かなかったが、書いて持参する機会があったからエンディングノートを書いたという意見もあり、行政がエンディングノートの記入をうながす機会を設けることがエンディングノートの活用に繋がっている。その内容として、継続的な終活に関するイベントの開催や、エンディングノートの内容についてフィードバックを行うイベントが挙げられる。フィードバックの機会を設けることで、実際にエンディングノートを書いた人たちが集まって意見交換をすることや改めて終活について考えるきっかけを提供することができる。エンディングノートを書くうえで大切なことは、一度書いたら終わりではなく、何度も書き直すことによって自分の意思を更新していくということである。

しかし、継続的なイベントの開催は参加者の負担にもなりうる。実際に福岡地域包括支援センターによって行われた二度にわたる研修会では、一回目から二回目にかけて参加者は減少しており、終活についての意識を持続させるのは難しいというのが現状ではあるが、意識を持続させるためには継続的な活動が重要である。終活について考えること自体やエンディングノートを書くことなど、難しいと感じることは人それぞれであるが、そのハードルの高さを少しでも和らげる必要がある。そのため、今後はエンディングノートの活用を促すためのイベントについて模索していく必要がある。終活においてエンディングノートを活用していくには、エンディングノートの配布にとどまらずにエンディングノートの記入を促すところまでサポートすることが大切であると考えられる。そのため、エンディングノートを配布し、書き方についての講習を行う回、記入したノートを持ち寄って座談会を行う回、終活に対する疑問や不安を解消するために相談を受ける回を適宜行うなど、エンディング

ノートの利用者の状況に合わせてサポートをしていくことが重要である。

エンディングノートを利用することのメリットは人によって異なるが、人生をいきいきと過ごしてもらうための選択肢の一つとして提示することは重要であり、エンディングノートの活用までつなげるためには行政によるサポートが有効である。今後、エンディングノートが普及し、ノートを活用することが少しでも人生をいきいきと過ごすことにつながるようになることを期待したい。

## 【参考文献】

- ・シニアガイド, 2020, 「葬送ジャーナリスト塚本優の終活探訪記」  
(<https://seniorguide.jp/column/tsukamoto/1232493.html> 2021年1月29日取得)
- ・高岡市医師会, 2018, 「第4回市民公開シンポジウムアンケート集計」(<http://www.takaoka-med.org/wp-content/uploads/2018/07/b45fe3a84c3d5d75cb459f0966451f9f.pdf> 2020年3月1日取得)
- ・高岡市福祉保健部高齢介護課, 2018, 「よりよい人生のための『人生いきいきノート』」  
(<https://www.city.takaoka.toyama.jp/joho/shise/gaiyo/shicho/kaiken/documents/1syukatuunoto.pdf> 2020年3月1日取得)
- ・巨木瑞穂, 2019, 「高齢化が進む横須賀市で『無縁遺骨』が急増——スマホの普及で『家族に連絡さえできない』——」  
(<https://toyokeizai.net/articles/-/307551> 2021年1月29日取得)
- ・内閣府, 2020, 「令和2年版高齢社会白書(全体版)(PDF版)」  
([https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2020/zenbun/02pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2020/zenbun/02pdf_index.html) 2020年9月5日取得)
- ・長岡市, 2020, 「『フェニックスネット・緊急時あんしんカード』リーフレット」  
(<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate04/leaflet-sonae.html> 2021年1月29日取得)
- ・メディアアーク(株), 2020, 「終活サポート事業を行っている地方自治体一覧」  
(<https://syukatsudo.com/info/local-government/> 2020年9月5日取得)
- ・横須賀市, 2017, 「エンディングプラン・サポート事業」  
(<https://www.chiikinogennki.soumu.go.jp/jokyo/kanagawa/14201/2017-0309-1648-1901.html> 2020年3月1日取得)
- ・横須賀市, 2018, 「わたしの終活登録」  
(<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3040/syuukatusien/syuukatutouroku.html> 2020年3月1日取得)

2019年4月版

よりよい人生のための

人生いきいき  
ノート

～ もしものときのために・・・  
大切な人に伝えておきたいこと ～  
(終活支援ノート)



お名前:

高岡市



家持くん

利長くん



## 大切な思いを、未来へつなぐ

人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ  
しっかりと残しておくことで、家族を助けるもの。

それが、人生いきいきノートです。

そして、これからの人生のあり方を考え、人生の最期まで自分らしく、  
いきいきと暮らせるきっかけになることも

人生いきいきノートの大きな役割です。

また、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、  
周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有すること(人生会議)も重要です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと・・・

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。  
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、自分らしいエンディングへ!

## 人生いきいきノートの書き方

ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。



- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※人生いきいきノートには、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

## もくじ

第1章	わたしのこと.....2	第2章	もしもの時は.....10
注目	在宅医療と介護.....6 相談してみませんか?.....7 高岡市の認知症の相談機関一覧..8	第3章	エンディング.....13
トピック		第4章	財産について.....16
		第5章	大切な人たち.....18



マチレット

「マチレット」は、自治体から市民へ専門性が  
高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、  
地域に寄り添う「街のブックレット」です。

HOPE . INC 2019年4月発行

発行:高岡市役所 福祉保健部 高齢介護課  
(富山県高岡市広小路7-50 TEL 0766-20-1165 FAX0766-20-1364)

編集・デザイン:株式会社ホープ

# 第1章 わたしのこと



## わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

生年月日

名 前

明治

大正

昭和

年 月 日

住 所 〒 -

本 籍 〒 -

都・道  
府・県

市・区  
郡

電話番号 ( ) -

携帯電話番号 ( ) -

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

# おもいで

記入日

年 月 日

誕生時 ※例:名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

# 今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花



好きな音楽



好きな本・映画



宝物・コレクション

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



## 健康状態

記入日

年 月 日

●かかりつけの病院(かかりつけの歯科も含む) ※主治医にチェック☑を入れてください。

病院名・科

電話番号

-

医師名

病名

病院名・科

電話番号

-

医師名

病名

病院名・科

電話番号

-

医師名

病名

●健康保険証

種類

番号

保管場所

●その他 証明書等の有無 ※チェック☑を入れてください。

\* 介護保険証 有・無

保管場所:

\* 障害者手帳等 有・無

保管場所:

(  身体障害者手帳  療育手帳  精神障害者保健福祉手帳  特定医療費(指定難病)受給者証 )

アレルギー等 気をつけること

いつも飲む薬 ※処方箋があれば貼っておくと良いでしょう。

( ●かかりつけの薬局…薬局名 電話番号 )

注目  
トピック

# 在宅医療と介護

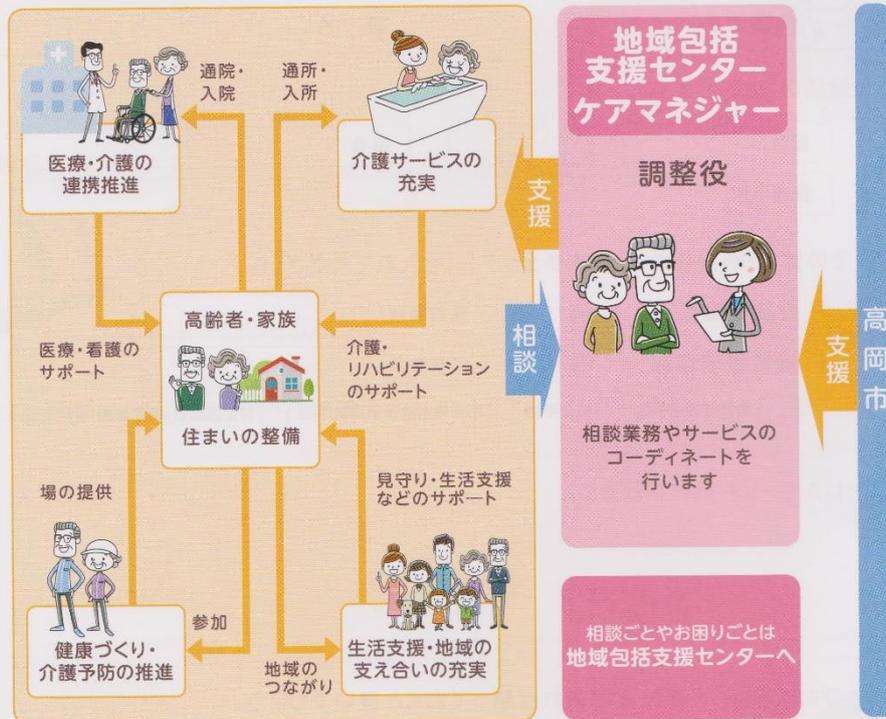
～人生の最期までわが家・地域で暮らしていくために～



## 地域包括ケアシステムが在宅生活を支えます！

住み慣れた地域で、安心して暮らせるよう、一人ひとりの暮らし方にあった「住まい」を中心に、「医療」や「介護」・「予防」だけでなく、福祉サービスを含めた様々な「生活支援」サービスが一体的に提供される地域のしくみを「地域包括ケアシステム」といいます。

要介護状態や認知症になっても「とどきき病院、いつもは在宅」で過ごせるまちづくりを目指す地域包括ケアシステムの構築が進められています。



人生の最期まで住み慣れたわが家・地域で安心して暮らしていくために、在宅医療と介護が連携し、生活支援などの仕組みとあわせて、皆さんの在宅生活を支えます！

# 相談してみませんか？

認知症になっても在宅での暮らしを続けていけるよう、日常の暮らしの中で思い当たることがあれば、ご自身やご家族だけで悩まずに、早めに下記の機関に相談しましょう。



## 認知症相談窓口 8・9ページ表参照

### ●地域包括支援センター・高岡市役所高齢介護課

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活いただけるように支援しています。認知症の予防や介護についての相談、福祉サービス等の紹介を行っています。

### ●小規模多機能型居宅介護事業所

認知症の方が住み慣れた地域での生活を継続できるよう相談対応を行っており、「通い」を中心とした在宅での生活支援、利用者の方の選択に応じた「訪問」や「泊まり」のサービスを提供しています。



## 認知症・地域ケア相談医 8・9ページ表参照

高岡市医師会では、地域包括支援センターと連携し認知症および地域包括ケアに関する相談を行い、また、認知症の方やその家族を支援する事業への協力等を目的に、「認知症・地域ケア相談医」を登録しています。ご相談のある方は、まず担当地区の地域包括支援センターにお問合せください。



## 様々な職種が連携し、在宅生活を支えます！

### ●訪問看護師

病気によって看護やリハビリが必要になった方に看護師や理学療法士等がご自宅に伺い、医師の指示のもと専門的な看護やリハビリを提供します。



### ●医師（かかりつけ医、認知症・地域ケア相談医）

訪問看護師・リハビリ専門職・ケアマネジャーなどと連携しながら療養生活を支え、通院ができなくなった時には訪問して在宅生活を支えます。



### ●地域包括支援センター

地域包括支援センターでは高齢者への総合的な支援を行っています。市と協力しながら、地域の高齢者が抱えるさまざまな問題に対し医療・介護関係機関や地域住民、自治会などと連携して支援を行う地域包括ケアの調整役です。



### ●ケアマネジャー

ケアマネジャーは皆様の在宅生活を応援するパートナーです。介護保険の利用者ご本人やご家族の相談にのり、介護保険サービスや保健・医療・福祉、社会資源等を組み合わせた「ケアプラン」を作成し、手配をします。医療・介護等関係者と連携し、生活を応援します。

安心して在宅生活を続けられるよう、かかりつけ医をもち、医療と介護のサポートを受けましょう！  
介護保険のサービスを利用する必要がある人は、まず市に「要介護認定」の申請をしましょう。

# 高岡市の認知症の 相談機関一覧 (平成31年3月現在)

高岡市高齢介護課 地域包括ケア推進係 ☎20-1165

## 地域包括支援センター

センター名	住所	電話番号	担当日常生活圏域
伏木・太田地域包括支援センター	伏木国分1-10-10 (ふしき苑内)	44-7885	伏木 (伏木・古府)・太田
守山・二上・能町地域包括支援センター	二上町1004 (二上万葉苑内)	25-0809	守山・二上・能町
牧野地域包括支援センター	中曽根2343 (グリーンモール中曽根B棟内)	53-5110	牧野
横田・西条・成美地域包括支援センター	美幸町1-1-53 (やすらぎ内)	27-7363	横田・西条・成美
野村地域包括支援センター	野村921-1 (のむら藤園苑内)	20-8920	野村
高陵・下関地域包括支援センター	京田490 (おおぞら内)	26-7062	高陵 (平米・定塚)・下関
博労・川原地域包括支援センター	清水町1-7-30 (高岡市社協内)	28-7717	博労・川原
木津・福田・佐野・二塚地域包括支援センター	蔵野町3 (鳳鳴苑内)	31-0700	木津・福田・佐野・二塚
国吉・五位地域包括支援センター	上渡16 (グランスパかの苑内)	31-5721	国吉・五位 (小勢・立野・東五位・石堤)
戸出・中田地域包括支援センター	醍醐1257 (だいが苑内)	62-1777	戸出・中田
福岡地域包括支援センター	福岡町大滝22 (健康福祉センター内)	64-1186	福岡

## 高岡市医師会 認知症・地域ケア相談医名簿

※ご相談のある方は担当の地域包括支援センターにご連絡ください。

医師名	医療機関名	住所	電話番号	担当地域包括支援センター
稲尾 次郎 稲尾 杏子	稲尾医院	伏木本町3-20	44-0175	伏木・太田地域包括支援センター
加藤 弘巳 高嶋 修太郎 篠田 千恵 蓮本 祐史	JCHO高岡ふしき病院 (旧: 社会保険高岡病院)	伏木古府元町8-5	44-1181	
宇野 義知 宇野 立人	宇野内科医院	伏木古国府5-30	44-0093	
久賀 秀樹	久賀内科クリニック	伏木古府3-2-8	44-8881	
坪田 聡 福田 英道	雨晴クリニック	太田桜谷23-1	44-8061	
越田 英夫	越田内科クリニック	五福町2-20	28-2277	守山・二上・能町地域包括支援センター
民野 均	たみの医院	江尻白山町51-1	21-8880	
小関 支郎	小関クリニック	大坪町2-4-11	27-1156	
林 健太郎	ほんごうハヤシ整形外科クリニック	美幸町1-1-45	27-8181	守山・二上・能町地域包括支援センター、 牧野地域包括支援センター、 野村地域包括支援センター
吉田 耕司郎	吉田内科小児科	木町1	22-2234	
廣保 究	川田病院	京町8-1	23-3737	牧野地域包括支援センター
高嶋 清次	高嶋内科医院	中曽根119-1	82-4000	
寶田 茂	宝田内科クリニック	中曽根2839	53-5820	牧野地域包括支援センター
木戸 日出喜	木戸クリニック	射水市朴木244	82-7300	
東 貢	内科東医院	通町52	22-2436	牧野地域包括支援センター、野村地域包括支援センター
清水 邦芳	清水内科循環器科クリニック	金屋町12-3	25-7877	横田・西条・成美 地域包括支援センター
杉森 成美	杉森クリニック	上四屋3-8	25-5757	
林 松夫	ほんごうハヤシ整形外科クリニック	美幸町1-1-45	27-8181	
宮腰 久嗣	みやこし内科医院	波岡282-1	22-0880	

医師名	医療機関名	住所	電話番号	担当地域包括支援センター	
井川 晃彦	内科小児科 井川クリニック	大坪町1-2-3	22-3028	横田・西条・成美 地域包括支援センター	
高堂 松平	広小路神経内科クリニック	丸の内7-1 朝日生命高岡ビル1F	23-5850		
北野 隆利	キタノ整形外科クリニック	蓮花寺564-1	24-0055	野村地域包括支援センター	
堀 彰宏	高の宮医院	末広町13-15	22-0282	高陵・下関 地域包括支援センター	
寺田 理恵子	桜馬場内科歯科医院	東下関1-24	22-8578		
宗玄 圭司	宗玄医院	東下関1-1	23-0737		
五十嵐 豊	五十嵐 内科医院	駅南3-9-14	24-5028		
塚田 邦夫	高岡駅南クリニック	駅南3-1-8	29-1200		
白崎 弘恵	皮膚科神経内科白崎医院	駅南3-5-33	25-0012		
土肥 善郎	赤祖父どいクリニック	赤祖父593-1	23-1234		
笠島 學	光ヶ丘病院	西藤平蔵313	63-5353		
松本 正光	松本内科クリニック	大町16-1	27-6066		
泉 祥子 慎一	泉脳神経外科医院	駅南4-9-16	22-0068		博労・川原 地域包括支援センター
炭谷 哲二	炭谷内科医院	大鋸屋町8	24-2718	木津・福田・佐野・二塚 地域包括支援センター	
酒井 成	さかい内科クリニック	東上関305-1	27-7155		
林 治朗	林内科医院	中島町3-17	22-0777		
上野 一夫	上野医院	木津603	23-3600		
長谷田 祐一	南星クリニック	木津1452-15	25-6336		
小出 謙一郎	こいで内科脳神経クリニック	佐野1238-1	92-0123		
武内 徹 矢後 知規	矢後病院	佐野1535	22-5703		木津・福田・佐野・二塚地域包括支援センター、 国吉・五位地域包括支援センター、戸出・中田 地域包括支援センター、福岡地域包括支援センター
藤田 一	藤田内科クリニック	瑞穂町4-25	22-8092		国吉・五位 地域包括支援センター
松村 孝之	田中内科クリニック	早川517	27-7666		国吉・五位地域包括支援センター、福岡地域包括支援センター
養 毅峰	内科クリニック サンエール	福岡町下養新336	64-6725		
上田 芳彦	よろずクリニック	戸出伊勢領2466-2	62-0911	戸出・中田 地域包括支援センター	
木谷 恆	木谷内科クリニック	戸出町5-3-57	63-8655		
白川 尚哉	白川クリニック	戸出町3-19-50	62-0088		
吉田 涉	高岡みなみ病院	戸出町3-14-24	63-1113		
林 智彦	なのはなクリニック	戸出町3-24-56	63-7187	福岡地域包括支援センター	
成瀬 隆倫	なるせクリニック	下麻生496	36-1770		
刑部 恒男	トモエクリニック	福岡町下養新281	64-3217		
田口 芳治	福岡町たぐちクリニック	福岡町荒屋敷630	75-7543		

### 小規模多機能型居宅介護事業所

(キャラバン・メイト※1がいる事業所)

事業所名	電話番号
ケアホームかたかごの郷	44-1666
ケアホーム如意の里	53-5808
ケアホームまさの	82-1507
JA高岡小規模多機能型もえぎの里	20-6027
ケアホーム国吉あいの風	32-1333
春日の家	63-3980
ケアホーム二上あいの風	30-2300
だいが清水館	50-8250
太陽の庵	64-5580
ケアホームなかそね	54-0023
だいが中田館	36-2889

※1キャラバン・メイトとは、認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法等を伝える講師として全国キャラバン・メイト連絡協議会に登録されている者

### その他の相談機関・医療機関等

機関名	電話番号
高岡厚生センター	0766-26-8415
富山県心の健康センター	076-428-1511
富山県高齢者総合相談センター	
●認知症ほっと電話相談【土・日曜日】	076-432-6580
●シルバー110番【火～金曜日】	076-441-4110
高岡市民病院認知症疾患医療センター	0766-23-0204
北陸病院認知症疾患医療センター	0763-62-1340
谷野呉山病院認知症疾患医療センター	076-436-2324
にいかわ認知症疾患医療センター	0765-22-3399
認知症の人と家族の会 富山県支部	076-441-8998

## 第2章

# もしもの時は



伝えたい人 お名前

続柄

### 病気になったら

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック  を入れてください。

- 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  告知してほしくない  
 その他

●延命治療について ※チェック  を入れてください。

- 可能な限り延命治療を受けたい  回復の見込みがなければ延命治療を希望しない  
 苦痛を少なくすることを重視する  延命治療は受けたくない  
 その他

●終末医療について ※チェック  を入れてください。

- 自宅で過ごしたい  病院で看護を受けたい  
 ホスピスで過ごしたい  その他

人生の最期をどのように迎えたいか等の希望があれば自由にご記入ください。

●臓器提供・献体について ※チェック  を入れてください。

- 臓器提供意思表示カードを持っている  保管場所:  
 臓器提供・献体を希望しない  
 献体の登録をしている  登録先:  
 その他

## ●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前： \_\_\_\_\_ 続柄： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_

の意見を尊重して決めてください。

## 介護が必要になったら

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

●介護をお願いしたい人 ※チェック  を入れてください。

- 配偶者 名前： \_\_\_\_\_
- 子ども 名前： \_\_\_\_\_
- その他 名前： \_\_\_\_\_ 関係： \_\_\_\_\_

●介護してほしい場所 ※チェック  を入れてください。

- なるべく自宅を希望する
- 病院・施設 名称・場所等： \_\_\_\_\_
- お任せする

●介護の費用 ※チェック  を入れてください。

- 私の預金や年金等でまかなってほしい 通帳等保管場所： \_\_\_\_\_
- 用意してある 保管場所等： \_\_\_\_\_
- その他 \_\_\_\_\_

その他、介護が必要になった時の希望等があれば自由にご記入ください。

## 判断能力が低下したら

記入日

年 月 日

● 財産管理などをお願いしたい人 ※チェック  を入れてください。

<input type="checkbox"/> 配偶者	名前:	
<input type="checkbox"/> 子ども	名前:	
<input type="checkbox"/> その他	名前:	関係:

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック

<input type="checkbox"/> 任意後見人	<input type="checkbox"/> 代理人	<input type="checkbox"/> 特に契約はしていない
--------------------------------	------------------------------	-------------------------------------

## 成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。  
成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

\* 法定後見制度・・・家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約等の法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

## 法定後見制度の利用のしかた

本人の住所地にある家庭裁判所に後見等の開始の審判を申立てます

### 申立てのできる人

本人、配偶者、四親等内の親族、市長(身寄りのない高齢者の場合)※などです。

※市長が申立てる場合は、本人の二親等以内の親族の有無を確認します。

※三、四親等の親族で申立てる人がいる場合は、原則として市長は申立てを行いません。

### 申立てのとき

戸籍謄本や医師の診断書など、申立てに必要な書類を提出します。

※申立てに必要な書類については、申立てをする家庭裁判所にご確認ください。



### 家庭裁判所

申立人が、法定後見制度をなぜ利用したいのか、申立ての理由(本人の生活状況や精神状態など)について申立書に記載して提出します。

それを受けて、審理が開始されます。家庭裁判所が必要と判断した場合は、本人の判断能力について、鑑定を行うことがあります。

家庭裁判所の調査官が本人や申立人、家族、医師等から本人の状況を確認して、事情に応じて、成年後見人等に最も適切と思われる人を選任します。



成年後見人等が支援を開始します



\* 任意後見制度・・・本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登記制度」より抜粋

## 第3章 エンディング



伝えたい人 お名前

続柄

### 葬儀のこと

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェックを入れてください。

お任せする

希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

その他

●喪主について

任せたい人

●香典 ※チェックを入れてください。

いただく

辞退する

●遺影 ※チェックを入れてください。

お任せする

用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェックを入れてください。

私の預金や年金等でまかなってほしい

用意してある

保管場所等:

その他

⚠ 注意 >> 預金凍結中は引出しができません。

## お墓のこと

記入日

年 月 日

●お墓の場所 ※チェック  を入れてください。

希望なし     希望あり    名称・場所等:

すでにある    名称・場所等:

●お墓の費用 ※チェック  を入れてください。

私の預金や年金等でまかなってほしい

用意してある    保管場所等:

その他

⚠ 注意 >> 預金凍結中は引出しできません。

## 遺言書について

記入日

年 月 日

●遺言書の有無 ※チェック  を入れてください。

作成していない     作成している    保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック

自筆証書遺言    作成日:  年 月 日

公正証書遺言    作成日:  年 月 日

その他     作成日:  年 月 日

※自筆証書遺言は、封がされている場合、封がされていない場合も、開封前に家庭裁判所で検認手続きをとってください。

## もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住所・電話番号	備考
( )		〒 - 番( ) -	
( )		〒 - 番( ) -	
( )		〒 - 番( ) -	
( )		〒 - 番( ) -	

## 渡したいもの

記入日

年 月 日

\* 何を

\* 保管場所

\* 誰に

\* 連絡先

\* 何を

\* 保管場所

\* 誰に

\* 連絡先

# 第4章 財産について



伝えたい人 お名前 続柄

## 預貯金等の資産

記入日 年 月 日

### 不動産

所在地	名義人	持ち分	備考

### 預貯金

金融機関名	支店	備考

### その他の資産

名称	内容	保管場所等	備考

## 預貯金等の資産

### 借入金・ローン

借入先	返済方法	備考

### 生命保険・損害／傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備考

### 公的年金

基礎年金番号	種類	受給金額	備考

### 個人年金・企業年金

名称	番号・記号等	備考
20-244-131	0120-88-1431	

# 第5章 大切な人たち



## 家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ (続柄/ )

さんへ メッセージ (続柄/ )

## 友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ (関係/ )