

# 困らないノート (私の記録) 普及版

核家族化が進み、なかなか親のこと、子どものことを把握していない方が多い世の中ではないでしょうか？もしあなたが、交通事故等で意識不明や突然の死を迎えたらあなたの考えや希望は伝えられません。自分も周りの人達も困らないために文書に残しておく等用意しておく役だつでしょう。

「困らないノート」は「終活ノート」や「エンディングノート」ともいい、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るためのノートです。形にしておくことで、自分の人生の在り方考えるきっかけにもなります。実際に独居高齢の方がお亡くなりになり、別居されているお子さんがこのノートを見つけて通帳や印鑑の在りか等がすぐに分かり助かった事例もありました。

## 困らないノート (終エンディングノート) とは？

決まりはありませんが、次の項目で書き残すことが多いです。

- (1) 自分自身について
- (2) 医療・介護について
- (3) 葬儀の形式について
- (4) お墓について
- (5) 財産・相続について



## **自身の思いを周りに理解していただくために残しましょう!**

### **(1) 自分自身について**

自分自身の出身地や生年月日、家族情報や出身学校、引っ越しの有無、勤めた会社などを記載しましょう。手続きの中で本籍地が必要になったり、生年月日の情報を提供する必要があるためです。

### **(2) 医療・介護について**

医療・介護が必要になる時はどこでどうしてほしいか（自宅・施設等？希望があれば書いておきましょう）、病名の告知や、延命処置を希望するか、人生最期をどこで迎えたいか、判断能力が低下した時の財産管理をお願いする人など、判断ができない状態になったことを想定して書いてみましょう。

### **(3) 葬儀形式について**

葬儀形式に関する希望を記入しておくことで、葬儀の段取りを素早く進めることができます。書く内容として、葬儀の規模（家族葬・大規模等？希望があれば書きましょう）どんな祭壇がいいか、誰に連絡したらいいか、どんな音楽をかけてほしいか等、具体的に書くことで、家族の負担が軽くなります。

### **(4) お墓について**

希望があれば書いておきましょう。先祖代々のお墓、お墓の場所や納骨堂がいいなどの希望を書いてみましょう。最近は樹木葬・散骨等もありますね。

## **(5) 財産・相続について**

自分の財産や遺品を家族がわかるように書いておきましょう。財産等の在りかが分からず家族が困ることもあります。また、相続について家族間でもめてしまうこともあるので、希望があれば法的に効力のあるものを残した方が良いでしょう。遺品は、相続者に対して多ければ多いほど、負担になるため、生前に整理をはじめて、残ったものを形見分けして、家族や友人等に託しましょう。

エンディングノートの主な入手方法は以下のようなところで手に入れる事ができます。

(1) 書店・ネット通販で購入する。

(インターネットや葬儀社等で無料入手できる場合もあります。)

(2) 自作で作る。

### **(一般的な相談窓口)**

日高町社会福祉協議会                      電話 0 1 4 5 6 - 2 - 6 6 7 0

日高町門別地域包括支援センター      電話 0 1 4 5 6 - 2 - 6 7 8 9

日高町日高地域包括支援センター      電話 0 1 4 5 7 - 6 - 2 3 4 3

# 困らないノート 私のプロフィール

① 自分自身について (令和 年 月 日 作)

(ふりがな) 氏名	( )	旧姓	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月 日生
マイナンバー			
住所			
本籍地			
電話番号		携帯電話	
血液型	A・B・O・AB Rh + (プラス) - (マイナス)		
緊急連絡先	①	氏名:	
		連絡先:	
	②	氏名:	
		連絡先:	
有価証券・定期で 購入している物 (お茶・健康食品 等)	有証券等:		
	定期購入:		



