　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　特定非営利活動法人市民後見支援協会

**私のトリセツ（エンディングノート）**

記入日　　　　年　　　月　　　日

現在のこと、これからのことをシートに記入しながら、終活を始めてみましょう。

１．今までの人生で、とてもうれしかったこと

２．最後の晩餐として食べたいもの

３．趣味

４．付き合う上での注意事項

例①急に不機嫌になることがあり、理由を聞いても答えないくせに放っとくと怒ります。  
懲りずに付き合ってあげてほしい。

　②定期的に褒められたい（爪がキレイとか）。

　③小さな変化に気づいて欲しい（でも、太ったとか、余計な気づきはいらない）。

・

・

・

・

５．医療や介護の希望

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **医療行為**  **（延命治療含む）の希望** |  | 告知を希望するか  口から食事が取れなくなったら、延命治療を求められたら |
| **介護の希望** |  | 介護や手続きをお願いしたい人  どこで介護を受けたいか？ |

６．何かあった時、連絡してほしい人はだれですか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **緊**  **急**  **連**  **絡**  **先** | 氏名：　　　　　　　　　　　　　続柄：    住所：　　　　　　　　　　　　　電話：  備考： | | | | | | |
| **家族・友人・関係者** |  | お名前 | 続柄 | 年齢 | 住所 | 電話番号 | その他 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

７．誰かに資産を残したい意思があれば書いてみましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **遺言** | **不動産** | 土地：  建物： | 自分の名義になっているもの  共有持ち分も  遠方のものも |
| **預貯金** |  | 銀行名・支店・口座番号など |
| **その他** |  | 株や生命保険、貸金等の資産  借金、保証人等の負債 |
| **葬儀**  **・納骨** | **葬儀の希望** |  | 形式、場所、費用、  菩提寺・関係者の連絡先  内容・流れ |
| **納骨の希望** |  |