

終活ノートまっばら
わたしの今までと
これからの希望



これはあなたのノートです。
人生の最後を考えることを通じて、自分らしい人生を過ごす方法や気持ちを整理するために、この終活ノートまつばらをお役立てください。

このノートは、誰かに見せるために書くものではありませんので、書きたいところからはじめて、書きたくないところは書かなくて結構です。

ただし、自分の考えや気持ちを知ってもらったり理解してもらうために、心の許せる誰かに見てもらうのは構いません。

一度書いたことでも、気持ちや考えが変われば、何度でも書き直してご利用ください。

*** 個人情報になりますので、誰かれなく見せるのはやめましょう。また、金融口座番号や暗証番号などの資産にかかわる内容を記入している場合は、特に取り扱いに注意してください。**

もくじ

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	P 1
1. わたしのプロフィール・・・・・・・・	P 3
2. 介護のこと・・・・・・・・・・	P 4
3. 葬儀(私の希望)のこと・・・・・・・・	P 5
4. もしもに備えて・・・・・・・・・・	P 6
5. 「(人生で) 叶えたいこと」・・・・・・・・	P 10
6. 「その他配慮が必要な事項」・・・・・・・・	P 11
7. 今、一番食べたい物は何か浮かびますか・	P 12
8. 地域の身近な相談機関・・・・・・・・	P 13
9. 自筆証書遺言書保管制度・・・・・・・・	P 16

はじめに

ACPってご存知ですか？

Advance Care Planning (アドバンス・ケア・プランニング) の略で、エーシーピーといいます。

まだまだ馴染みのない言葉ですが、大変重要なことなので、理解を進めてください。

厚生労働省や日本医師会は、「自らが望む人生の最終段階における医療・ケア」について、次のように提言しています。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」と呼びます。平成30年11月には、ACPの普及啓発に活用し、認知度の平成30年11月には、ACPの普及啓発に活用し、認知度の向上を図っていきたいと考えて、愛称を「人生会議」とし、また、11月30日をいい看取り・看取られと読み、「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。

「終活」という言葉をご存じですか？

「人生のエンディングを考えることを通じて“自分”を見つめ
“今“をよりよく、自分らしく生きる活動」のことをいいます。

では、自分を見つめ、自分らしく生きる活動とは、なんでしょう？

人生の後半を趣味や生きがいを見つけて、存分に謳歌することもひとつですが、誰にでもやってくる“死”について、「自分がどう考え」「どう行動するか」について考えたいものです。

これらの冊子の利用が「ACP」や「終活」に役立つことを願っています。

めざせ「住んで良かった、松原！」

松原市医師会 医療介護連携支援センター



1. わたしのプロフィール

ふりがな		大正 昭和 平成	年	月	日生
名 前					
電話番号	自 宅 (072) 携帯電話 ()	-	-	-	-

1) 緊急連絡先

名 前	続柄・関係	連絡先

2) 服薬情報

毎 日 飲む薬	病 名	薬 名	服薬回数
アレルギー・副作用歴			
既往歴	病 名	かかった病院	

2. 介護のこと

介護を希望するならどこで過ごしたいですか？

☐ 自宅

☐ 施設

☐ 家族の判断に任せる

☐ その他()

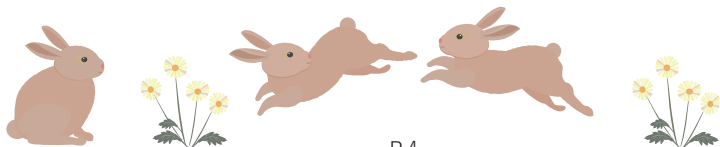
備考

介護費用について

☐ 私の貯金や年金でまかなってほしい

☐ 私の財産と足りない分は子どもなどに援助をお願いしたい

備考



3. 葬儀(私の希望)のこと

宗派、菩提寺、代々の墓について、家族に伝えておきましょう。
かわりのあるお寺に黙って葬儀をあげてしまうと後で大変な
ことになります。

葬儀の実施について

- ☐ 親族のみの家族葬でしてほしい
- ☐ 一般葬(知人・友人・会社の人を招いて)でしてほしい
- ☐ 葬儀はせずに火葬式でしてほしい
- ☐ 家族に任せる

宗教について

名 称

菩提寺 電話番号

宗 派

住 所

「理想の最後の迎え方」

どこで、だれと、どの様にと希望がありましたら

4. もしもに備えて

もしものときに備えて、まだ早いと思わず、医療や介護をうけるときに大切にしたいことを考えてみましょう。またその考えや気持ちを、家族や医療と介護にかかわる人たちに話してみましょう。

時がたって考えや気持ちが変われば、また何度でも話し合ってみましょう。一度話したからと言って、変えてはいけないことはありません。

あなたの考えや気持ちを分かってくれている人がいるということは、あなたの心の負担を軽くするだけでなく、周りの人も安心してあなたの医療と介護に寄り添ってくれるでしょう。

1) 治療の際にあなたが大切にしていることは何ですか。	
好きなことができること。	☐
痛みや苦しみがないこと。	☐
1人の時間が保てること。	☐
家族や友人など大切にしている人と一緒にいること。	☐
家族の負担にならないこと。	☐
生きるための治療を受けられること。	☐
仕事や社会的な役割を続けていられること。	☐
その他 ()	☐

2) 告知について	望む	望まない
病名や余命について、わたしにすべて教えてほしい。	☐	☐
わたしには告知しないでほしい。 理由 ()	☐	☐
家族または () さんに任せる。	☐	☐
その他 ()	☐	☐

3) もし私が認知症等で判断するのが難しくなったとき	望む	望まない
家族に話を聞いてほしい。 →氏名 () 関係 ()	☐	☐
頼みたい人がいる。 →氏名 () 関係 ()	☐	☐
成年後見制度を利用する。	☐	☐

4)延命処置について	望む	望まない
心肺蘇生装置	☐	☐
人工呼吸器	☐	☐
胃ろう	☐	☐
経鼻移管栄養 (鼻からチューブを挿入して栄養剤を注入する)	☐	☐
中心静脈栄養(心臓近くの太い血管にカテーテルを留置して高濃度の栄養輸液を投与する)	☐	☐

5)私が契約しているもの（解約が必要なもの）	契約先	連絡先
家（家賃・管理費・町会費・駐車場・倉庫）		
電気		
ガス		
電話・携帯電話		
インターネット・定期購入しているもの		
新聞・牛乳・宅食		
保険		
不動産		
その他会員など（ ）		

6)病状が悪くなったり、もしものときが近くなったらどこで療養したいですか。	
自宅	☐
病状に合った病院や施設	☐
病状にかかわらず病院や施設	☐
特に希望はないので家族に任せる	☐
その他（ ）	☐

もう少し詳しいことを調べたいときは、こちらをご覧ください。

→厚生労働省 神戸大学

ゼロから始める人生会議「もしものとき」について話し合おう。



記入日 年 月 日

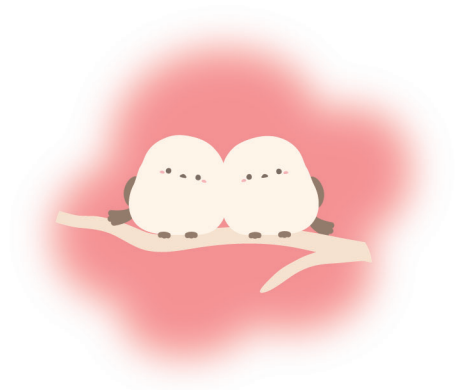
7) その他

自由に記入してください

「して欲しいこと」

「して欲しくないこと」

「今、心配してること」



もしもの事態を伝えたい人（連絡先）

氏 名

電話番号

氏 名

電話番号

氏 名

電話番号

氏 名

電話番号

氏 名

電話番号

氏 名

電話番号

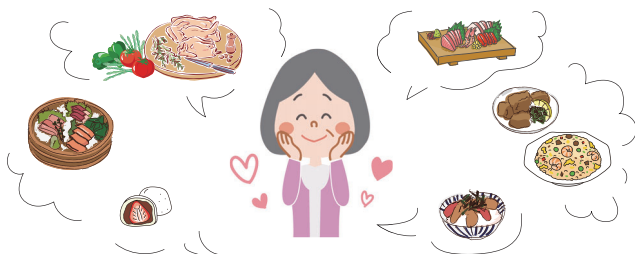
氏 名

電話番号

5. 「(人生で) 叶えたいこと」



今、一番食べたい物は 何か浮かびますか？
思い浮かべてみてください



6. 地域の身近な相談機関

1) 松原市地域包括支援センター

高齢者の相談おまかせください。



自立して生活できるよう支援します。

●高齢者の方が住みなれた地域や、わが家で自立した日常生活が継続できるよう支援します。

●専支援1、専支援2と認定された方に、介護予防サービスの利用、ケアプランの作成などを行います。

●介護予防健診の結果にもとづいて、専支援・専介護状態にならなためのお手伝いをします。

※認知症やおたきりなどの予防のため、介護予防教室を開催しています。皆さんの地域へも出かけていきますので、是非お声をかけてください。

主任ケアマネジャー 保健師(看護師) 社会福祉士



地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師(看護師)、社会福祉士などが中心となって高齢者のみなさんの支援を行います。

それぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事を行うだけでなく、お互いに連携をとりながら「チーム」として総合的にみなさんを支えます。

生活の中でこまっていることをご相談ください。

●介護に関する相談や悩み以外にも「どこへ相談するのかわからない」といった悩みもご相談下さい。悩みに応じて適切なサービス機関、制度の利用につなげます。

いつでも必要なサービスが提供されるために。

●高齢者の方の心身の状態やその結果に合わせて、必要なサービスが提供されるようにケアマネジャーの方へ指導、助言や医療機関など関係機関との連絡調整を行います。

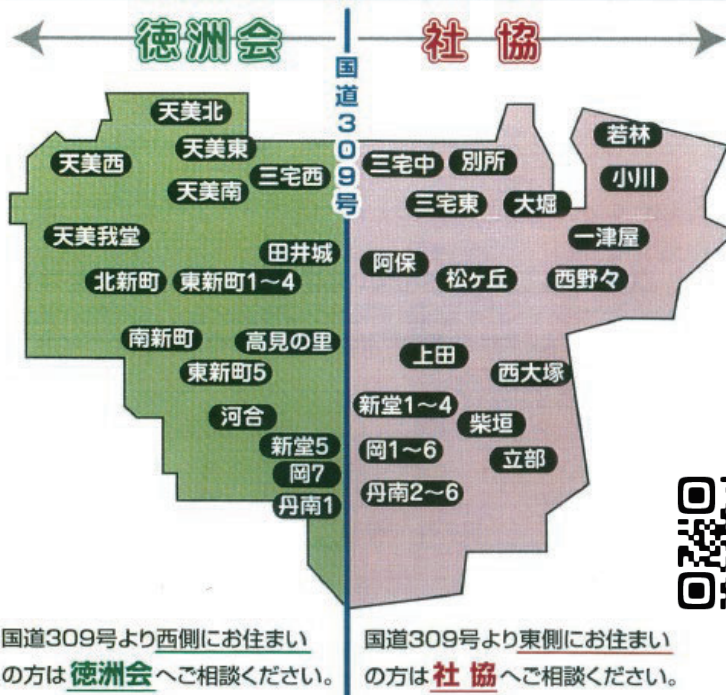
みなさんの権利を守ります。

●成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害などの相談に応じます。



松原市地域包括支援センター

お住いの住所で担当が分かれています。



西	東
松原市地域包括支援センター 徳洲会	松原市地域包括支援センター 社会福祉協議会
月～金 8:30～17:00	月～金 9:00～17:30
〒580-0032 松原市天美東7丁目103番地	〒580-0043 松原市阿保3丁目5番18号 ヒダカビル
072-334-3439	072-349-2112

2) 松原市役所

〒580-8501 松原市阿保1丁目1番1号 電話 072-334-1550 (代表)
開庁時間：午前9時から午後5時30分 (土・日曜日、祝日、年末年始除く)

松原市役所の相談窓口

要介護（要支援）認定申請介護サービスに関すること

高齢介護課 認定係 TEL.072-337-3131

高齢者福祉・介護予防に関すること

若年性認知症相談窓口を開催しています。

高齢介護課 高齢支援係 TEL.072-337-3113

介護保険料に関すること

高齢介護課 収納係 TEL.072-337-3102

3) 松原市医師会 医療介護連携支援センター

市民の皆様が、病を持ちながらも住み慣れた地域で暮らしたい、人生の最後は我が家で過ごしたい等というご希望に添った医療を提供するために、医療介護連携支援センターが、体制を整えて市民の皆様のご要望にお応えします。

在宅医療に関するご相談

医療介護連携支援センター

TEL 072-349-8651 FAX 072-349-8652

医療機関検索

https://matsubarashi_ishikai.com/search_main/



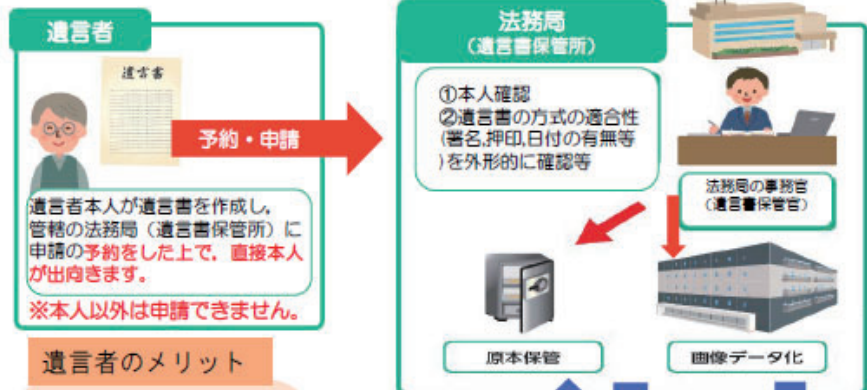
〒580-0015 松原市新堂1丁目602-4 電話 072-333-3531 (代表)
開館時間：午前9時から午後5時30分 (土・日曜日、祝日、年末年始除く)

7. 自筆証書遺言書保管制度

制度の概要

自筆証書遺言書を作成した本人が法務局（本局・支局等）に遺言書の保管を申請することができる制度です。保管制度を利用すると遺言者だけでなく相続人や受遺者等にもメリットがあります。

生前



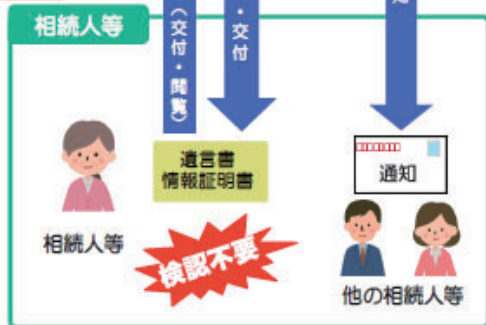
遺言者本人が遺言書を作成し、管轄の法務局（遺言書保管所）に申請の予約をした上で、直接本人が出向きます。

※本人以外は申請できません。

遺言者のメリット

- ①紛失・亡失を防ぎます。
 - ②遺言者の死亡後、遺言書が発見されない事態を防ぎます。
 - ③他人に遺言書を見られることがありません。
 - ④他人に破棄・改ざんや隠匿されることを防ぎます。
 - ⑤相続人や受遺者等の手続が楽になります。
- ⇒“終活”のひとつとして...

死亡後



相続人・受遺者等のメリット

遺言者の死亡後、家庭裁判所での検認手続は不要のため、速やかに相続手続ができます。

※受遺者...遺言によって遺言者の財産を譲り受ける相続人以外の者

相続開始後、法務局では相続人等に遺言書の内容が伝わるよう、証明書の交付や遺言書の閲覧等に対応します。詳しい手続は法務省ホームページをご覧ください。



自筆証書遺言書の保管の申請

- ・ 手続には必ず**遺言者本人**が法務局（遺言書保管所）にお越しください。
- ・ 自筆証書遺言の方式について**外形的な確認**を行います。
- ・ **遺言の内容についての相談はお受けできません。**
- ・ 遺言者は預けた遺言書の閲覧や保管の申請の撤回をすることができます。

 保管された遺言書の有効性を保証するものではありません。

自筆証書遺言書の保管の申請に必要なもの

※遺言書は、保管の申請の撤回をしない限り返還されません。

- ・ **自筆証書遺言書**（用紙の大きさはA4版、片面で、とじたり封のされていないもの）
※注意事項（P4、P5）をよく確認しながら、遺言書を作成してください。
- ・ **申請書**（申請書の様式は、法務省HPからダウンロードできます。）
- ・ **添付書類**（本籍の記載のある住民票の写しなど）
- ・ **本人確認書類**（マイナンバーカードや運転免許証などの顔写真付きの身分証明書）
- ・ **手数料**（1件につき3,900円（収入印紙で納付））

自筆証書遺言書の保管の申請先

※ただし、既に遺言書を預けている場合には、その遺言書保管所が申請先となります。

遺言者の ① 住所地 か ② 本籍地 か ③ 所有する不動産の所在地 の

いずれかを管轄する遺言書保管所（P6参照）

※遺言書保管の申請をする際は、予約が必要となります。

法務局手続案内予約サービス専用ページ
<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>



（詳しくは法務省のホームページへ）

http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



メモ

記入日 年 月 日

表紙の写真提供者より、終活ノートの改訂にあたりひと言いただきました。

表紙の写真はインドホシガメの親子の家族です。

(左・母12歳、中・子1歳、右・父13歳)



「鶴は千年、亀は万年」と言われておりますように、亀は長寿のシンボルとされています。写真の亀の家族のように、仲睦まじくいつまでも健やかに長寿でいられますようにと願い投稿いたしました。

尚、インドホシガメは、インド、スリランカ原産のリクガメです。

令和8年7月

