

平成30年度 鹿屋市 わたしのこれからノート

平成30年8月
高齢福祉課

「わたしのこれからノート」とは？

鹿屋市版のエンディングノート
のことです。

※エンディングノートとは、自分
に万が一があった時に、残される
家族や大切な方が困らないように自分の考え
を書き残しておくノートのことです。



エンディングノートについて(豆知識)

- × 2011年の流行語大賞に「エンディングノート」がノミネートされました。
- × 2011年10月に映画「エンディングノート」がロードショーされ、話題になりました。
- × 書店等でもたくさんの種類のエンディングノートが取り扱われています。

遺言書との違いは？

- × 遺言書は法的根拠があり、死後に効力を発揮します。
- × 遺言書は、自分に万が一のことがあった時に、財産をどうするのか、など自分の意思を書き残しておくものです。
- × 一方、エンディングノートには法的な効力はありません

じゃあ、なぜエンディングノート？

- × 法的効力がない反面、形式や書き方にとらわれません。
- × 自分の希望や考えを自由に書くことができます。
※例えば、余命宣告や脳死状態になった時の自分の考え方、葬儀等の希望など「自分の思い」を元気なうちに書き残すことができます。
- × ノートの作成を通じて、家族や大切な人とのコミュニケーションを効果的に図れます。

遺言書とエンディングノートの違い

	遺言書	エンディングノート
法的効力	あり（死後に有効）	なし
書き方	規定された書き方で書かないと無効になる場合もあり	自由に書いて大丈夫
費用	自筆証書遺言：数百円～ 公正証書遺言：数万円～	数百円～ ※わたしのこれからノートは無償で配付
向いている内容等	財産分与	余命宣告について 終末医療について 介護について 葬儀やお墓のこと など

「わたしのこれからノート」について

第1章 わたしのこと

- わたしの基本情報
- おもいで・あしあと
- 今のわたし
- 健康状態

第2章 もしもの時は

- 病気の時は
- 介護が必要な時は
- 判断能力が低下した時は

「わたしのこれからノート」について

第3章 旅立ち

- 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
- 渡したいもの

第4章 大切な人たち

- 家族・親族
- 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

「わたしのこれからノート」について

第5章 財産について

- 預貯金等の資産
- 相談・手続先
- 高齢者の身近な相談窓口
- 判断能力が低下したら
- 手続

最後に気をつけること

- × 無理に書く必要はありません。自分が書きたいと思ったときに書きましょう。
- × 時間とともに考えも変わるものです。定期的に内容を振り返りましょう。
- × ノートの保管場所は家族等に伝えておきましょう。
- × 個人情報が含まれるため保管には十分ご注意ください。
- × 法的根拠を求める場合は遺言書の作成が必要です。

ご清聴ありがとうございました。

エンディングノートを書き進める中で、自分のエンディングと真摯に向き合い、これからの人生を積極的に生きるきっかけにしていただけなら幸いです。