



マチレット

もしも、を一緒に考えよう

牧之原市

私の終活ノート



令和4年12月

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

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。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。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、あなたらしい人生について考えてみましょう！

私の終活ノートの書き方

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。

もくじ

第1章 わたしのこと……2

第2章 もしもの時は……7

第3章 エンディング……10

第4章 大切な人たち……13

第5章 財産について……15

第6章 人生会議……17

相談・手続き先……18

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※私の終活ノートには、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。

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています。



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"マチのブックレット"です。

2022年12月発行

発行: 牧之原市長寿介護課

電話 / 0548-23-0076

編集・デザイン: 株式会社ジチタイアド

もしも、を一緒に考える牧之原市「私の終活ノート」

人生を振り返り、自分に関する身近なことや要望・希望を分かりやすくまとめて、しっかりと残しておく事で、家族を助けるもの。それが、牧之原市「私の終活ノート」です。

このノートは、もくじのテーマに沿って書きすすめるうちに、自分自身の思いを自然と整理出来るようになっていきます。そして、これからの人生のあり方を考えるきっかけにもなると思います。

自分の考えていることを、同居のご家族だけでなく、離れて暮らす子どもや親戚にもしっかりと伝えましょう。

牧之原市が行っているアンケートの中で、「あなた自身が将来、最期を迎える場として、どこを希望しますか。」という質問で、自宅を希望する人の割合は52.8%でした。

市では、「市民が住み慣れた家で、自分らしく最期まで穏やかに過ごすことができる地域をつくる」ため、牧之原市「私の終活ノート」の普及啓発を含めた、医療と介護の関係者が連携する様々な取り組みを行っていきます。

