



ベストピア
Bestopia

ベストピアは
小原靖夫の個人誌です
2013年10月号 第320号

簡単なエンディング・ノート

エンディング・ノートが普及してきました。私は最も薄いものを買って、記入しましたが、かなり時間と労力がかかります。丁寧に仕上げるには相応しいものが沢山あります。ご自分にあったものを是非作成しておきましょう。

今般、私が作成しましたA3一枚に収まるエンディング・ノートを紹介します。

1、エンディングノートの目的

自分が希望する終末医療と葬儀について書き記し相続人にかかる迷惑を最小限にする事

2、エンディングノートを作る効果

自分の終わりをみつめて悔いない人生の最終章を準備できる事

3、エンディングノートは遺言書ではありません

4、意味のあるエンディングノートの作り方

意味あるとは1の目的にそっているものということです。

(1)作成前に取り寄せるものー最低限しておくべきことを記します。

①改正原戸籍抄本

出生から現在までの戸籍抄本です。転居している場合は複数の市役所へ依頼しなければなりません。先ず現在地で「改正原戸籍抄本」をとり、先を追いかけます。これがないと相続人はあなたの預金を引き出すことができません。

②誰かの保証人になっていないか？なっていたら解約を交渉すること。

今問題のない人でも会社でも5年後に倒産しないという保障はありません。何を保証したのかを明確にできる書類を入手しておくこと。重ねて記します。解約すること。理由、負の遺産として相続されます。

③お金を貸したり借りたりしていないか確認すること。ある場合には金銭消費貸借契約書を取り寄せておくこと。

④自宅の土地建物について固定資産税評価証明書を手に入れておくこと。(市役所) 財産のある人は財産管理表を作っておかなければなりません。自宅の土地建物についてはどんな人にも必要なことです。

(2)作成しながら準備するもの。

- ①尊厳死の宣言書
- ②主治医の選定と終末期医療の話し合い
- ③銀行カード、クレジットカードの一覧表
- ④財産管理表、土地建物に限らず、ネット上の株等の有価証券も忘れずに
- ⑤葬儀を連絡する名簿 コンピューター内では家族に分からないかも知れません
- ⑥写真

これ以上やさしいエンディング・ノートは今のところありません。

5、A3用紙の作り方

次のページに続く、A4判の①②③④をコピー機を用いてA3用紙1枚に裏表のコピーをしてください。どんな形でも結構ですが必ず1枚にしてください。

6、記入（例1）～（例4）の解説（記入しながら参考にしてください）

（例1）終末期医療について

- ①癌になった場合、抗癌治療、放射線治療をしないでください。
- ②心臓マッサージ、人工呼吸器の装着、気管内挿管、昇圧剤の投薬、点滴による形式的な治療、鼻腔栄養、胃瘻、その他の延命治療をしないでください
- ③痛みには非常に弱いので苦痛を和らげる処置は最大限の事をお願いします。
- ④苦痛を和らげる処置が延命治療になる場合は②の限りではありません。
- ⑤家族が介護困難になったときは介護人の都合のよい施設に入れてください

参考文献

「子どもに迷惑かけたくなければ、死の迎え方は自分で決めておきなさい」
米山公啓著（ディスカバー・トゥエンティワン刊）

（例2）尊厳死の宣告書

日本尊厳死協会に問い合わせください。☎03-3818-6563

次の様な内容を登録出来る機関です。

「私は、私の傷病が不治であり、且つ死が迫っている場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の医療に携わっている方々に次の要望を宣言いたします。

この宣言書は、私の精神が健全な状態にある時に書いたものであります。

従って私の精神が健全な状態にある時に私自身が破棄するか、又は撤回する旨の文書を作成しない限り有効であります。

(1)私の傷病が、現在の医学では不治の状態であり、既に死期が迫っていると診断された場合には徒に死期を引き延ばすための延命措置は一切おことわりいたします。

(2)但しこの場合、私の苦痛を和らげる処置は最大限に実施して下さい。そのため、たとえば麻薬などの副作用で死ぬ時期が早まったとしても、一向にかまいません。

(3)私が数カ月以上に涉って、いわゆる植物状態に陥った時は、一切の生命維持措置をとりやめて下さい。

以上、私の宣言による要望を忠実に果たして下さった方々に深く感謝申し上げるとともに、その方々が私の要望に従って下さった行為一切の責任は私自身にあることを附記いたします。」

(例3) 葬儀式について

(1)希望する葬儀の場所 私の場合、交通の便の良い所、介護人に任せます

(2)司式と連絡住所 司式又は献経・読経される牧師又は住職

(3)葬儀に対する希望 私の場合、①奏楽は―――に頼みます。②知らせは可能な家族と教会員にお願いします。③待ち時間には別に用意してあるCDで音楽を流して下さい。シーンとするのは疲れます。④お花料（お香典）は頂いてください。お返しはハンカチ等持ち帰りに困らないものにしてください。⑤お花料のお返しはしません。献金又は寄付してください。その旨を会葬御礼のはがきを作成します。⑥前夜式もして下さい。

(4)その他依頼事項 ①身の回り品の処分について、書籍、写真、DVD、CD等すべて破棄してください。価値あるものは何もありません。②コンピューターは中身を綺麗にして破棄してください

(例4) 経歴について

学歴は最終卒業でいいと思います。司式者が困らない範囲、葬儀の場で来会者に知って欲しいことを書くといいでしょう。決まりはありません。この用紙に記入できない場合は適宜のものを用いて書いてください。

7、その他

4枚目の重要事項は必ず記入してください。重ねて記しますが保証人欄は非常に大切です。添付書類チェック一覧表にあるカード管理表、財産管理表、連絡先住所録は相続人に分かる形で自由に書き保管場所は家族の誰かに伝えておきましょう。

私のエンディング・ノート

①

氏名		
生年月日	19 (昭和)年 月 日	
現住所	〒	☎
連絡先	〒	☎
本籍地	〒	改正原戸籍謄本添付
所属教会 寺院	〒	牧師氏名 住職氏名
教会又は寺院 住所		
記入年月日	20 (平成)年 月 日	書き換えた場合一日時記入

私の終末期医療と葬儀を次のように希望します。

認知症等になって判断能力が低下して自分の意志表示が困難になった時、家族や周りの方々におかけするご迷惑を少なくするために、このエンディングメモを記します。

1、終末期医療について

2、尊厳死の宣言書について

日本尊厳死協会に登録している。 家族に渡してある。 宣言していない

3、葬儀式について

②

形態	キリスト教葬儀礼拝 仏式 神式	(例3)
場所		
司式と連絡		
好きな聖句 好きな言葉		
好きな讃美歌 好きな歌		
好きな生花		
葬儀に対する希望		
謝儀、お礼		
教会、寺院へ献金		

その他依頼事項

身の回り品の処分

大切なのは日頃からの整理整頓
整理は判断して捨てることです
整頓は分かるように並べるこ
です。いずれもかなりの体力知
力が必要です。1ヶ月位かかり
ます。日頃から心がけましょ

経 歴 (学歴。職歴、結婚、転居等は格別にまとめる)

③

西暦	和暦	月	日	概要	(例4)
				(学歴)	
				(職歴)	
				(結婚)	
				(転居)	

趣味歴

西暦	和暦	月	日	概要

重要事項

次の質問には必ず答えてください。（相続人が一番困ること）

④

誰かの保証人をしていますか？	いる いない	誰の
誰かからお金を借りていますか？	いる いない	契約書添付
誰かにお金を貸していますか？	いる いない	契約書添付
遺言書を書いてありますか？	いる いない	場所又は持っている人の名
主治医はいますか？	いる いない	連絡先☎
生命保険等に入っていますか？	いる いない	契約書添付
銀行のカード、クレジットカード等 一覧表を作っていますか？	いる いない	誰に聞けばわかりますか？
PCの中に株等の財産がありますか？	ある ない	連絡先一覧表添付
貸金庫の利用をしていますか？	いる いない	銀行名

添付書類チェック一覧表

- ① 改正原戸籍抄本―――生まれた時まで遡って取り寄せる（市役所）
- ② 尊厳死の宣言書―――保管場所又は人
- ③ 固定資産税評価証明書―（市役所）
- ④ 保証人の契約書類――保管場所又は人
- ⑤ 金銭消費貸借契約書――保管場所又は人
- ⑥ 保険証券契約書―――保管場所又は人
- ⑦ カード管理表
- ⑧ 財産管理表
- ⑨ 連絡先住所録
- ⑩ 写真