



つなぐノート



守山市版エンディングノート

このノートは「子どもや孫などの家族や大切な人に、自分の思いをつなぎ、つながるノートになるように」という思いを込めて

『つなぐノート』と名付けました。

「つなぐノート」を記入することで、自分の人生を振り返る機会にもなり、これからの人生をいきいきと暮らすためのヒントが見つかるかもしれません。

また、自分に「もしも」のことがあったときに、療養の場所や延命治療などの希望について、自分の意志を示すことができます。

ぜひ、家族や大切な人とこれからの人生について
話し合ってみてください。



守山市 PR キャラクター
「もーりー」

【このノートの使い方】

- 1 書きやすいところから少しずつ書き始めてみましょう。
- 2 今の気持ちを書いてみましょう。
- 3 記入した日を記載し、定期的に自分の意思を確認しましょう。
- 4 家族や大切な人と相談しながら書いても良いでしょう。
- 5 ノートのことを家族や信頼できる人に話しておきましょう。
(話し合った日や話し合った人はノートの一冊最後のページに記録できます。)
- 6 保管場所は、家族や信頼できる人に話しておきましょう。

も く じ

～今の私・これからの私～

- ☐ 基本情報 … 1
- ☐ 私のこと(趣味・特技・好きなもの等) … 2
- ☐ 今、楽しく取り組んでいること/がんばっていること/
これからやりたいこと … 3
- ☐ 私の思い出 … 4

～もしものときのために備えたい～

- ☐ 医療・介護のこと … 6
- ☐ 介護のこと … 8
- ☐ 人生の最期のこと … 9
- ☐ 告知のこと … 10
- ☐ 延命治療のこと … 11

～大切な人に伝えたい～

- ☐ 私の大切な人たち … 14
- ☐ もしものときの連絡先 … 15
- ☐ 大切な人に伝えたいこと … 16
- ☐ 財産のこと … 18
- ☐ デジタルデータのこと … 20
- ☐ 財産管理のこと … 21
- ☐ 遺言書のこと … 22
- ☐ 葬儀のこと … 23
- ☐ 証明書・年金・ライフラインのこと … 24
- ☐ ペットのこと … 25

自分らしくいきいきと暮らす!～人生会議をしてみませんか?～

人生の最期を本人の希望に沿ったものにしていくための方法として、「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」という取り組みが注目されています。

これは、「もしも」のときに備え、自分の大切にしていることやどのような医療・介護を望んでいるかについて考え、家族など自分の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することをいいます。

将来

～考えてみましょう～
これまでの自分を振り返り、これからどうしたいのかを考えてみましょう。

～話し合いましょう～
家族や大切な人と考えたことを話し合いましょう。

- ・最期はどこで迎えたいか
- ・自分の好きなこと、今ががんばっていること

～ノートに書いてみましょう～
考えたことや話し合ったことをこのノートに書いておきましょう。気持ちが変わったら何度でも書き直せます。

思いや考えは状況によって変化するものです。書き直しても構いません。節目、節目で見直しましょう。

ノートを手にとって見たけど、書き方がわからない…

そんな方は!!このノートの書き方やこれからの人生について、カードゲームをしながら、考えてみませんか?出前講座も実施していますので、お問い合わせください。

【問い合わせ】守山市在宅医療・介護連携サポートセンター

住所:守山市吉身二丁目5番 22 号

電話:077-581-0340 FAX:077-581-0203

E-mail:chiikihokatsu-01zaisapo@city.moriyama.lg.jp

今の私 これからの私

これまでの人生や現在を振り返り、自分自身の事を整理することは、これからの人生の過ごし方や新たな目標を見つけるきっかけになり、充実した人生を送るヒントにつながります。

子育てが一段落した時期や定年を迎える時期は、これからの自分の人生を見つめなおす良い機会です。

これからの人生をより良く過ごせるよう、過去を振り返り、これからやりたいことを書き出してみましょう。

基本情報

ふりがな	
氏名	
生年月日	大正・昭和 平成・西暦 年 月 日生
現住所	〒
本籍地	
電話番号・FAX	
携帯電話	
メールアドレス	パソコン
	携帯
備考	

私のこと

学歴			
職歴			
資格			
趣味・特技・生きがい			
私の好きなもの（好きな食べ物や花、歌など・・・）			
私の所属している団体・クラブなど			
団体名			
連絡先			
備考			
団体名			
連絡先			
備考			

今、楽しく取り組んでいること/がんばっていること

これからやりたいこと

できるだけたくさん書いてみましょう。

☐ 例) 自宅の庭を、お花でいっぱいになりたい

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

*達成したら□にチェックをいれましょう。

これから行ってみたいところ

これから会いたい人

私の思い出

自分が生まれたとき (例: 名前の由来、愛称など)	子どもの頃 (例: 好きだった遊び・友人・先生)
青春時代	思い出の土地・旅行先
楽しかった思い出	心に残っている思い出

私の思い出

写真など貼って自由に使いましょう

もしものときのため に備えたい

将来、認知症や急な病気、事故などで、自分のことを自分で決められない状況になるかもしれません。**最期まで自分らしく生きるために**、元気なうちから、自分の思いを整理しておきましょう。

自分が望む医療とケアについて、前もって考え、家族や身近な人と繰り返し話し合って共有する取り組みを、

ACP:アドバンス・ケア・プランニング【人生会議】と呼びます。

大切な判断を求められたとき、自分の望む医療が受けられるよう、また、家族や大切な人たちが判断や決断に迷ったり、後悔したりすることが少なくてすむよう、あなたが望む医療や介護について、日頃から家族やかかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャー等と話し合い、自分の気持ちを共有しておきましょう。

医療・介護のこと

◎傷病歴

傷病名	発症年齢	症状・手術の有無など

◎アレルギー・副作用

薬	
（	）
食べ物	
（	）
その他	
（	）

◎かかりつけ医

病院名	診療科	主治医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		
	科		

記入日 年 月 日 (歳)

◎かかりつけ歯科医院

病院名	主治医	電話番号

◎かかりつけ薬局

薬局名	常用している薬など	電話番号

※お薬手帳（保管場所： ）

◎担当のケアマネジャー

事業所名	担当者	電話番号

MEMO :

過ごす場所・介護をお願いする人・最期の場所など思いは変わっていきます。何度でも書き直しができます。

① 自宅で過ごしたい
② 施設で過ごしたい
③ その他（

記入日 (誕生日やお正月などの節目)	該当する 番号	私の思いを記入しましょう
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		

年 月 日 (歳)	☐ 家族・親戚 () ☐ ヘルパーなどの介護専門職 () ☐ その他 () ☐ わからない
年 月 日 (歳)	☐ 家族・親戚 () ☐ ヘルパーなどの介護専門職 () ☐ その他 () ☐ わからない
年 月 日 (歳)	☐ 家族・親戚 () ☐ ヘルパーなどの介護専門職 () ☐ その他 () ☐ わからない

☐ 預貯金で負担したい ☐ 年金で負担したい

☐ 加入している保険で負担したい ☐ 特に用意はしていない

☐ その他（ ）

◎人生の最期をどこで、どのように迎えたいですか？

9

告知のこと

記入日 (誕生日やお正月などの節目)	内容		私の思いを記入しましょう
年 月 日 (歳)	病状の経過	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 迷っている	
	余命告知	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 迷っている	
年 月 日 (歳)	病状の経過	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 迷っている	
	余命告知	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 迷っている	
年 月 日 (歳)	病状の経過	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 迷っている	
	余命告知	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 迷っている	

◎臓器提供について

記入日 年 月 日 (歳)

☐ ドナーカードを持っている (カード保管場所:)

☐ アイバンクに登録している (登録証保管場所:)

☐ 臓器提供は希望しない ☐ 家族に任せる

☐ その他 ()

延命治療のこと

*延命治療とは、回復の見込みのない方に対して、生きる期間を延ばすことを目的とする治療。
(具体例:心肺蘇生、人工呼吸器、胃ろう等の経管栄養)13ページに詳しい内容を記載しています。

◎食事をとることができなくなったり、回復ができない状態になったとき、
あなたはどうしたいですか？

① できる限りの延命治療をしてほしい

② 苦痛を和らげる治療は希望する

③ 延命治療はしない(なるべく自然な状態で見守って欲しい)

④ その他

☐ 家族の判断に任せる

☐ ()

記入日 (誕生日やお正月などの節目)	該当する 番号 (複数可)	私の思いを記入しましょう
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		

◎延命治療として私が希望することと、しないこと

希望するときは ○、わからないときは △、希望しないときは ×、の記号を上からなぞって下さい

内容	年 月 日 (歳)	年 月 日 (歳)	年 月 日 (歳)
心臓マッサージなどの 心肺蘇生	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
延命のための人工呼吸器	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
胃ろうや経鼻経管栄養 による栄養摂取	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
点滴による水分補給	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
高カロリー輸液による 長期の延命	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

◎もしもの時、自分の治療方針について誰かが決めなくてはならない場合

記入日 年 月 日 (歳)

名前 _____ の意見を聞いて決めてください

続柄 _____ 連絡先 _____

〔主な延命治療について〕

1 しんぱいそせい 心肺蘇生

心臓や肺の機能が著しく低下あるいは停止して、呼吸や拍動が停止し、死に瀕した時に、心肺機能を回復させて蘇生させる処置をいいます。



2 じんこうこきゅうき 人工呼吸器

人工的に呼吸をさせる機器。

呼吸が止まった場合チューブを口、もしくは鼻から気管まで入れたり、のどを切開して気管に穴を作りそこにチューブを入れ人工呼吸器につなげます。

（一旦装着されると、本人や家族の要望があった場合でも、取り外すことについては、現在の日本では法的には完全に認められていません。）



3 い 胃ろう

お腹に小さな穴をあけてチューブを取り付け、胃に直接栄養剤を注入します。

（チューブ交換は定期的に必要）



4 けいびけいかんえいよう 経鼻経管栄養

鼻から胃などまでチューブを入れて栄養剤や水分を補給します。チューブがのどを通っている不快感があり、意識が下がっている場合などに患者がそれを引き抜いてしまうことがあります。前記の胃ろうのように、穴をあけるための手術は必要ありません。（チューブ交換は定期的に必要）



5 こう 高カロリー輸液 ゆえき

点滴が長期間必要な場合に、心臓に近い太い血管まで管（カテーテル）を入れ、高カロリーの栄養や水分などを注入します。

大切な人に伝えたい

自分が亡くなったあと、家族や大切な人にできるだけ迷惑をかけたくない考える人は多いのではないのでしょうか。

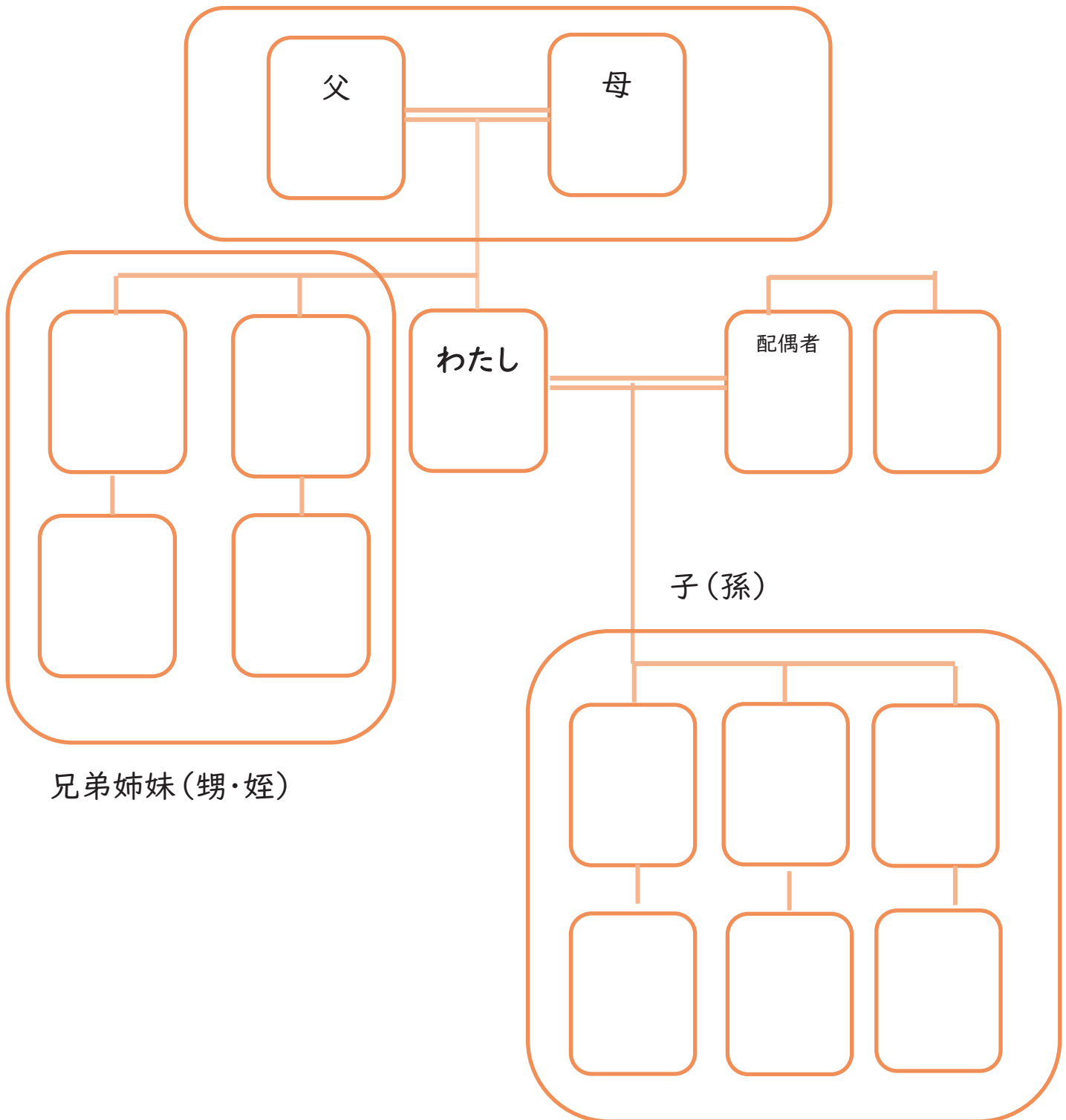
残される家族などは、悲しみの中で葬儀やお墓についての決断を次々と迫られます。

今のうちから、どのようなお別れをしたいかなど、あなたの希望を残しておく、家族などが行う判断の助けになります。

また家族や大切な人に、日頃は言葉では、なかなか伝えられない感謝の気持ちも一緒に残しておきましょう。

私の大切な人たち

親



もしものときの連絡先

「私」が亡くなったとき、連絡して欲しい家族・親族や友人の連絡先を
まとめておきましょう。

親族の連絡先

氏名	続柄	住所・電話番号	備考
		〒 ☎	
		〒 ☎	
		〒 ☎	
		〒 ☎	
		〒 ☎	

関係者（友人・知人）の連絡先

氏名	間柄	住所・電話番号	備考
		〒 ☎	
		〒 ☎	
		〒 ☎	
		〒 ☎	

大切な人に伝えたいこと

家族や大切な人にこれまでの感謝の気持ちや伝えたいことを書きましょう。

記入日 年 月 日 (歳)

記入日 年 月 日 (歳)

^

記入日 年 月 日 (歳)

^

記入日 年 月 日 (歳)

財産のこと

保険 生命保険・年金保険・傷害保険・火災保険など

保険会社名	種類・証券番号	契約者 被保険者名
㊦	保管場所（ ）	
㊦	保管場所（ ）	
㊦	保管場所（ ）	
㊦	保管場所（ ）	
㊦	保管場所（ ）	

預貯金

金融機関名 支店名	口座番号	フリガナ 口座名義人
㊦	保管場所（ ）	
㊦	保管場所（ ）	
㊦	保管場所（ ）	
㊦	保管場所（ ）	

財産のこと

土地・不動産・株・公社債など

名称・銘柄・内容等	名義	備考

借入金・債務保証・ローンなど

関係機関名	種類	所在地	名義	備考

コラム

デジタル終活のすすめ

デジタル終活の手順

- ①所持しているデジタルデータをリストアップする。
- ②『残すデータ』と『処分するデータ』に分ける。
- ③『残す』データや ID・パスワードなどの情報をエンディングノートにまとめる。

「スマホが開かない!」

一番困ることは、スマホのロックが解除できないことです。
デジタル遺品のトラブル対策として生前にパスワードを家族や大切な人に共有する仕組みが必要です。真っ先にすべきことは、家族や大切な人への(特にスマホ)パスワードの保管場所の共有です。パスワードのヒントなどを書いた紙を財布や通帳などに挟んでおくのも一つの方法です。(財布や通帳は、残された遺族が確認する可能性が高いです)

デジタルデータのこと

現在利用されている、各種インターネットサービスのアカウント情報などを整理しましょう。

《注意》悪用される恐れがありますので、パスワードは絶対記入せず、パスワードのヒントを書きましょう。（例）母親の旧姓など

携帯電話のこと

契約会社	電話番号	名義人
パスワードのヒント	メールアドレス	備考

パソコンのこと

設置場所など	パスワードのヒント	メールアドレス
プロバイダ名	プロバイダの連絡先	備考

SNS 等の情報のこと

利用サイト名	登録メールアドレス	アカウント・ID	パスワードのヒント	備考

オンライン口座(銀行・株式など)や有料サービスの契約の情報のこと

利用サイト名	登録メールアドレス	アカウント・ID	パスワードのヒント	備考

写真・動画・住所録などのデータについて

データの内容	保管先	アカウント・ID	パスワードのヒント	備考

財産管理のこと

◎自分で財産の管理ができなくなったら、財産の管理を誰にお願いしたいですか？

① 配偶者	②子 ()
③ 兄弟・姉妹 ()	④親族 ()
⑤ 任意後見人を利用する※	⑥特にいない

※「任意後見人」とは

現在は判断力のある人が、将来認知症などで判断能力が低下したときに、財産管理や公的手続などの法律行為を本人に代わって行う人です。十分な判断能力があるうちにあらかじめ、自分自身で決めておき、公証人が作成する公正証書で契約を結んでおきます。

記入日 (誕生日やお正月などの節目)	該当する 番号	私の思いを記入しましょう
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		

◎成年後見制度を利用したいですか？ 記入日 年 月 日 (歳)

「成年後見制度」とは

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、判断能力が不十分な人が、経済的な不利益等を受けないよう支援する制度です。判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されており、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人などが、本人の利益を考えながら、本人を代理して財産管理や日常生活での契約などの支援を行います。

☐ 利用したい	☐ 利用したくない
--------------------------------	----------------------------------

遺言書のこと

遺言書について

遺言書は作成していますか？		☐ している	☐ していない
---------------	--	-------------------------------	--------------------------------



遺言書の形式		
☐ 自筆証書遺言	☐ 公正証書遺言	☐ 秘密証書遺言
遺言書の保管場所		
具体的に		
一番新しい遺言書作成日		
年 月 日		
遺言書作成に関わった人の連絡先（弁護士・税理士・遺言執行人・公証人など）		
名前	職業	
住所		
電話番号	携帯電話	
備考		

遺言書作成などについての相談先	令和7年3月時点
滋賀弁護士会（要予約）遺言・相続・成年後見・消費者問題・借金保障問題など法律相談全般	☎ 077-522-3238
滋賀県司法書士会・・・相続・登記・成年後見・身近な法律问题	☎ 077-525-1093
公証役場（要予約）・・・公正証書遺言の作成・相談	大津公証役場 ☎ 077-523-1728 近江八幡公証役場 ☎ 0748-33-2988

葬儀のこと

葬儀の実施について

☐ してほしい ☐ しなくてもよい （ 思い ）



（場所） ☐ 自宅 ☐ 葬儀場 ☐ その他（ ）

（宗教・宗派） （ ）

（菩提寺・宗教団体の連絡先）

（ 名 称：
所 在 地：
電 話 番 号：
）

（内容） ☐ 家族葬 ☐ 一般的に ☐ 盛大に

（その他） （ 例：葬儀でかけて欲しい音楽や好きな花、イメージなど ）

葬儀の業者

☐ 生前予約している（ ）
☐ 会員になっている（ ）
☐ 特に決めていない

棺と一緒に入れてほしいものがある

☐ はい ☐ いいえ



入れてほしいもの （ ）

遺影用の写真を用意している

☐ はい（保管場所 ）
☐ いいえ

お墓の用意をしている

☐ はい（場所 ）
☐ いいえ

証明書・年金・ライフラインのこと

保険証・身分証明書など

名称	記号・番号	保管場所・その他
健康保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
マイナンバーカード		

公的年金

基礎年金番号	加入している・加入したことのある年金の種類
	国民年金 ・ 厚生年金 ・ 共済年金 その他（ ）

ライフライン

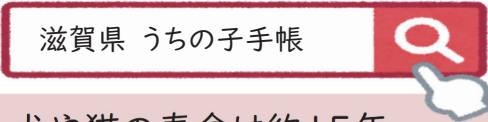
名称	会社名	電話番号	備考
電気			
ガス			
水道			
固定電話			
新聞			

ペットのこと

名前		種類	
生年月日	年 月 日生	性別	オス・メス
血統書	☐ あり (保管場所) ☐ なし		
接種済みの予防接種			
避妊・去勢手術	☐ あり ☐ なし		
かかりつけ動物病院	病院名	連絡先	
ペット保険	保険会社名	連絡先	
普段のエサ			
嫌いなエサ			
世話ができなくなった時に お願いする人・団体	氏名	連絡先	
備考 (飼育場所・性格・くせ 他)			

ご存知でしょうか？ペットのエンディングノート

ペットのエンディングノートは、ペットが幸せで健康な生活を送るための情報を整理する重要な手段です。また飼い主の緊急時に備えて、ペットの最善なケアを確立するためにも役立ちます。



犬や猫の寿命は約15年。
自分に、もしものことがあった場合に備え、準備しましょう。

- ①預かってもらえる人に、ペットのことをよく知ってもらうために、好きな餌などの情報を記入しましょう。
- ②預かってもらえる人の情報を書きましょう。
- ③家族や周りの人にこのノートに書いていることを伝えましょう

つなぐノートを記入した方へ

あなたの大切な思いを記したこのノートを家族や大切な人と共有しましたか？

ノートのことや保管場所等、家族や大切な人と話しておきましょう。

[illegible]

このノートに記入した内容は、あなたの思いを家族や大切な人に伝えるためのもので、法的な効力はありません。



平成27年度：初版守山市版エンディングノート発行
令和3年度：第2版発行
令和7年度：第3版つなぐノート発行

守山市健康福祉部在宅医療・介護連携サポートセンター発行