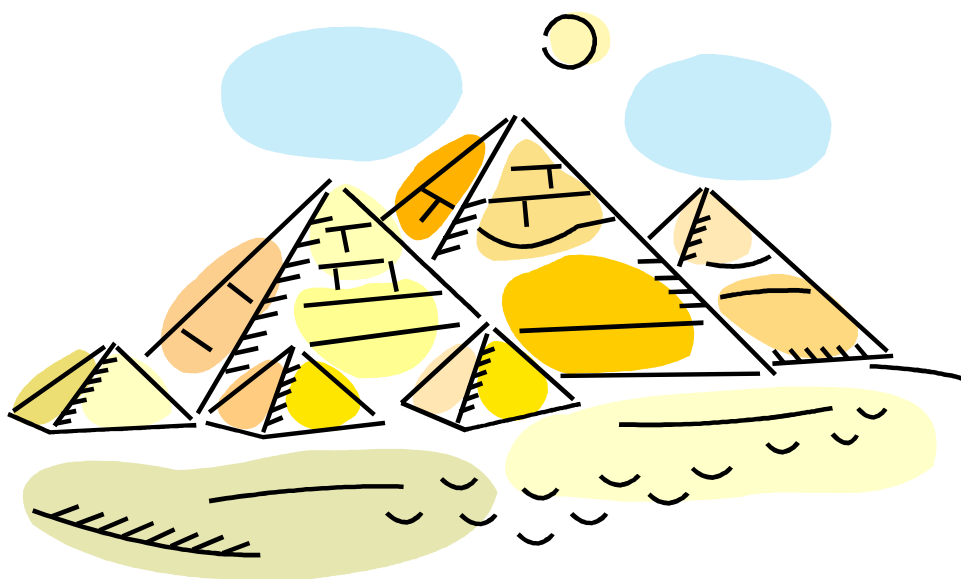


# 幸せの エンディングノート

私の生きた道、私の生きる道



年 月

## ‘いま’ をすてきに過ごしているあなたへ…

私たち人間は、生まれた日から一日一日、人生の終幕に近づいています。悲しいことに、この現実があるにもかかわらず、終幕の日が何年先なのか、また何日先なのか、人間には「その日」のことが分かりません。人間以外の動物は、自分の最期が分かり、「その日」が近づくと、自ら群を離れ自分の手で自分を埋葬するそうです。しかし、私たち人間は自らの手で自分を埋葬することはできません。だからお互いに助け合いながら、亡くなった方を葬ることを有史以来続けているのです。他者に頼ることでは「その日」を迎えられないのが人間なのです。このノートは、「その日」を迎えたときに、愛する家族や親しい友人達に負担をかけず、できるだけ戸惑いが少なくなるように、そして、今をすてきに過ごしているあなたが体験してきたことを、次世代に書き残し、これからの毎日を心豊かに、そして、安心して過ごすためのものです。

これから定年を迎えられる世代の方も、今も充実した第2の人生を過ごされている方も、普段の生活の中で、ほんの少しの時間だけ立ち止まり、これまでの自分と、これからの自分を見つめてみてはいかががでしょうか。自分以外の人に頼る部分を、少しでも少なくしておくというのも、大切な思いやりの一つになると思います。自分と、そのまわりのいろいろなものや人々…また、新たな発見があるかもしれません。自分と向き合い、すばらしい人生の集大成を自分で演出する為にも…  
‘いま’ をすてきにすごしているあなたへ…

## 旅立ちの準備ノート

「介護が必要になったときのために、保険に入っておかなきゃね」  
「家族に気をつかうから、介護は施設で面倒見てもらいたいわ」  
「やっぱり病院じゃなくて、家の布団の上で死にたいね」  
「私がガンになったら、隠さないで教えてちょうだいね」  
「お葬式には、好きなお花をたくさん飾って欲しいな」  
「私が真でも、お葬式は入らないし、お墓もいらないからね」

一昔前、こうした話題は、「縁起がよくない」「触れたくない」こととして、家族での話題にはあまり出てくることはありませんでした。また気になっていても、「先のことだから」「その時になったら考えれば」「家族にまかせると、考えることを先延ばししているのがほとんどだったでしょう。しかし、こうした状態になった時は、本人が判断したり、考えたりすることはできません。一方家族は、決断をせまられ、プレッシャーを感じ、迷ってしまうことがほとんどです。

そんな時、本人の希望がわかっているならば、家族も安心して、よりよい決断をしていくことができます。

本人としても、前もって希望を言っておけば、望まないかたちでの介護や葬儀をされてしまうことはありません。

だからこそ健康なうちに、元気なうちに、いろいろなケースについて考え、家族と話し合っておくことが大切なのです。

人間は必ず歳をとり、身体も頭も衰えていきます。

そして最後には、死を迎えることとなります。

こうしたプロセスを後悔のないように過ごすためには、衰えていくことから目をそらすのではなく、正面で受け止めると同時に、考えたり、話し合ったりすることを楽しむくらいの気持ちでいたいものです。

この機会に人間のそうした“生老病死”について考えるきっかけにしましょう。

高齢期を迎えた今、どんな事を考えて置かなければならないか考えて見ましょう。エンディング・ノートは、高齢期の人生設計です。そして最期をどう締めくくるといことです。一定の年齢に達したら作りましょう。そして、**常に見直しする事が大切**です。

エンディングノートは、自分が歩んできた道や思い出の数々をつづり身近な人々に感謝の気持ち、後事の希望・意志を伝え、また、自分自身と家族・関係者のために、必要な情報や連絡先を記録しておくためのものです。

## 本書の書き方・使い方

### 【1】全ての項目に書き込まなくても大丈夫

◇肩によけいな力を入れず、自然体で書き進めていってください。

義務感で取り組むと、気持ちも重く、つらくなってしまいます。

◇ もちろん、どのパート・ページから書き始めてもかまいませんし、短期間で一気に書き上げるという性質のものでもありません。時間があるとき、気が向いたときに、少しずつ書き進めてください。

一年かかっても、数年かかってもかまいませんし、未完成に終わっても、それはそれで、あなた自身にとっても、残されたかたがたにとっても、十分価値があることと思います。

◇ 自分自身に該当しない項目、書き綴る内容を思いつかない項目があるかもしれません。その場合は無視し、白いページのままでかまいません。理由・事情があって、書きたいと思わない場合も同様です。

◇ 書く項目の、すべての行を埋める必要もありません。逆に、書き込みたいことが多くて行が足りない場合は、白紙に書いて、貼り足してください。

◇

◇ 何項目か写真を貼り込むページを設けました。お気に入りの、思い出深いスナップを貼ってください。修正がある場合があるので、写真は簡単にはずせるようにしたほうが良いです。

- ◇ ふさわしい写真が見つからない場合、絵やイラストが得意な方は、思い出の絵にして残すのも楽しいかもしれません。また、訪れた場所の鑑賞券やパンフレット、気に入った宿泊先のメニューなどを貼り付けてもよいでしょう。  
押し花などを残すのも、よいアイデアです。
- ◇ 最初から、万年筆やボールペンなどで書くか、まず鉛筆で下書きし、それを清書するかは自由です。  
もちろん、内容や情報の書き換えを想定し、全体を鉛筆で書いてもかまいません。文字や形のきれいなできばえにこだわるよりは、気持を込めることを心がけてください。
- ◇きれいな形で残したい場合は、すべての項目を下書きし、それを一気にエンディングノートに書き写すという方法もあります。
- ◇ 「思い出」に関しては、楽しい記憶を中心に書き込むようになっています。つらい、悲しい思い出は忘れ、家族・友人・知人との楽しかった過去を記録しておきましょう。
- ◇ 事務的な項目に関しては、書き込んでおきたい項目が見当たらない場合、スペースが足りない場合は、項目を書き換えるなどご自身で工夫するか、白紙を上手に活用してください。

◇

## 【2】気持が変わったら

- ◇年月が過ぎたら、気持が変わるかもしれません。その場合はあらためて書き加えてください。変更したところの横には、書き加えた日付を忘れずに。

## 【3】家族に見せて、お互いの意見を確認しあう

- ◇ 自分自身の記録・覚書きであると同時に、家族をはじめ、残されたかたがたが目を通すことを想定してください。（それが大きな目的でもあります）
- ◇ このノートで答えた内容は、できるだけ家族にみせて、話し合ってください。その時、本人の考えと家族の意見は、必ずしも一致させる必要はありません。そのかわり、これから折にふれ、何度も話題にだすようにしてください。  
離れて暮らしている家族にも、機会を見つけてこのノートを見せるようにするといいいでしょう。  
これによって、自分の考えを家族に知ってもらい、逆に自分も家族の考え方を知ることができます。  
又家族がいない場合、事情があつて家族にたくせない場合などは、友人知人などの信頼できる人に見せるといいいでしょう。

## 【4】いつでも見ることのできる場所に置く

- 書き終えたノートは、その意思表示を実現させるためにも、お仏壇やいつも使っている机の引き出しなど、いざという時にすぐに取り出せる場所に置いてください。そしてその場所は、家族にも知らせておくといいいでしょう。

# 履歴書

## 誕生

生年月日

名前 (旧姓 )

名前の由来

出生地・本籍

干支・星座・血液型

## 卒園・卒業・終了の記録

年	月	幼稚園・保育園 卒園
年	月	小学校 卒業
年	月	中学校 卒業
年	月	高等学校 卒業
年	月	大学 学部卒業
年	月	専門学校 卒業
年	月	大学院（修士課程・博士課程）修了

## 資格・免許取得の記録

年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得

## その他の記録

◇趣味・特技

◇所属クラブ（小・中・高・大）

◇愛読書

◇座右の銘・好きな言葉

◇卒業論文（大学）の題名

◇修士・博士論文の題名

## 父母の思い出・感謝の言葉

お父さん、お母さんなくして、現在のあなたはありません。幾多の波風を乗り越え、慈しみ、育て上げてくれたご両親の、忘れられない思い出。そして、感謝の言葉を綴りましょう。

◇父の名前

◇父の誕生日

◇父の命日・享年・戒名など

◇印象をひとことで

◇母の名前

◇母の誕生日

◇母の命日・享年・戒名など

◇印象をひとことで

## 祖父母の思い出・感謝の言葉

自分の子どもより孫はかわいいといえます。あなたの場合は、いかがでしたか？優しかったおじいちゃん、おばあちゃんの思い出、その人情を綴りましょう。もちろん、感謝の言葉も忘れずに。

◇祖父（父方）の名前

◇祖父（父方）の誕生日

◇祖父（父方）の命日・享年・戒名など

◇祖母（父方）の名前

◇祖母（父方）の誕生日

◇祖母（父方）の命日・享年・戒名など

◇祖父（母方）の名前

◇祖父（母方）の誕生日

◇祖父（母方）の命日・享年・戒名など

◇祖母（母方）の名前

◇祖母（母方）の誕生日

◇祖母（母方）の命日・享年・戒名など



## 学校の思い出

### 小学校

小学校 卒業

初めての集団生活。いっしょに通ったなかよしさん。入学式、学芸会、修学旅行。そして、感激の卒業式まで。机、戸棚の奥に眠っている絵や卒業論文が、記憶を呼び戻す手がかりになるでしょう。

◇得意だった科目

◇よく行った遊び場所

◇当時なりたかった職業

### 中学校

中学校 卒業

気の合った仲間との語らいやクラブ活動。きのうのこのように思い出しませんか？ ともに笑い、ともに涙した青春前夜。苦勞を乗り越えたときの喜び。忘れられないエピソードを綴りましょう。

◇得意だった科目

◇課外（クラブ）活動

◇好きだった本

◇ニックネーム 特徴

◇所属したクラブ指導教員

クラブ・課外活動名

先生

クラブ・課外活動名

先生

クラブ・課外活動名

先生

### 高等学校

高等学校 卒業

高校時代にできた友は一生もの一といます。進学・就職を含め、悩み・迷いのなかで成長していった日々。出会いや別れもあったでしょう。青春真っ盛りの喜びの記憶を切りとりましょう。

◇得意だった科目

◇課外（クラブ）活動

◇好きだった本

◇ニックネーム 特徴

◇憧れていた芸能人（スポーツ選手）

◇記憶に残る教科の担任

所属したクラブ・課外活動名

## 大学・専門学校

生まれ育った故郷を離れ、慣れない都会生活を始めた人もいるでしょう。苦労やとまどいも多いなか、びっくりするような体験もあったのでは。学園のワクを越えた活動の記録も残しましょう。

◇記憶に残る教授・講師

◇卒論・研究論文の指導教授

簡単な理由

## 忘れられない恩師 人生を決めた一言

小・中・高・大を通じ、忘れられない先生はいませんか？ 言動の個性的な先生。人生の指針を与えてくれた「恩師」といえる先生。その先生に限らず、心に残っている言葉があれば、それも記録しておきましょう。

★ 通信簿の「先生からの一言」などで、心に響くものがあれば、その部分を複写。切り抜いて貼りましょう。

## 記憶に残る同級生

成績抜群な優等生。美術、将棋、囲碁など、だれもがその才能を認める人物。競技会の花形。変なことばかりやっているけど、妙に憎めないヤツ等々。クラスや学年の「有名人」と、その忘れられないエピソードを。

◇ 小学校・中学校時代

◇ 高等学校時代

◇ 大学・大学院・専門学校時代

## 伴侶との出会い

ともに人生を歩むことになった人との、出会ったきっかけ、好きになった部分（性格、容姿、仕事ぶりなど）を、胸にときめかせた、楽しい記憶を中心に残しておきましょう。

★それぞれのとおきのスナップや、デートの際のお気に入りの写真を貼りましょう。




## 仕事の記録・職場の思い出

就職活動と内定の記録。どうしてその会社を選んだのか。入社当初の思い出と職場・職務の変遷。そして、何度か会社をかわられたかたは、その履歴も、理由とともに記録しておきましょう。

### ◇ 職歴

年	月	入社
年	月	入社
年	月	入社

### ◇ 部署・役職の変遷

年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任
年	月	配属・昇格・昇任



## 幼少期の子どもたち

お子さんたちの知らない、特に幼少期の育児の苦労を綴ってください。それぞれ性格の違いもあったかと思いますが、その特徴的なエピソードも記録しておいてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 楽しかった家族旅行

温泉、海、遊園地、日帰りや泊まりで家族旅行した思い出は、だれにでもあると思います。そんななかでも、最高に楽しかった家族旅行の記録を、その写真とともに残しておきましょう。

★ 最も記憶に残っている家族旅行・行楽の写真を貼りましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 楽しかった家族のイベント

旅行以外にも、桃の節句や端午の節句、お花見、お月見、誕生会やクリスマスなど、家族で楽しんだイベントの思い出を綴りましょう。記憶に残る大晦日やお正月の話しでも結構です。

## 趣味・サークル・地域活動

仕事以外、同好の仲間と趣味やスポーツを楽しんでおられるかたも多いと思います。その楽しい交友の記録を綴ってください。また、自治会やボランティアに関係しておられるかたは、その記録も残しましょう。

◇ 同好会・サークル

◇ 自治会・管理組合など

◇ ボランティア・NPO活動



## 家族・親族の住所録

名 前	続 柄	住 所	電話番号

