


もめんノート

～伝えたいこと～

書き方の手引き



エンディングノートとは、家族や大切な人に伝えておきたい大切なことを書き留めておくノートのことです。

このたび、松阪市版エンディングノート「もめんノート」を作成しました。


「もめん」には松阪木綿と、残された家族や関係者がもめんといてな（もめないでね）」という二つの意味を含んでいます。

今までの人生で楽しかったこと、ちょっぴり辛かったこと、いろいろなことを思い出してみましょ。そして、これからの人生をどのように過ごしていこうか！わくわくした気持ちで書いてほしい、そんな気持ちを込めてこのノートを作成しました。

書きたい気分のときに書けるところから少しずつ書きましょ。

あなたのこれからの人生が、今よりも充実したものになりますように・・・

松阪市版エンディングノート作成委員からのメッセージ



ノートを書き始めるにあたり

このノートは、記入できるたくさんの項目があります。
どこから書き始めていいのかな？と思われることがあるでしょう。
例えば3ページの「わたしのこと」、6ページの「これまでのわたしのこと」は比較的書きやすい内容です。
法的な効力はありませんが、あなたの思いを伝える手段になります。
ご自由に書けるところから、ゆっくり書いていきましょう。



医療の希望について (P8~)

現在かかっている医療機関、今までにかかった病気、アレルギーについての記入は、あなたが急に病院に運ばれたとき、この情報があることで、より早く治療にかかる場合があります。病名など、はっきりとわからなければ、かかりつけ医に相談してみましよう。



病気の告知・延命治療・高度医療について (P9~)


この項目は、あなたの考えが刻々と変わる項目だろうと予想します。
日々の体調の変化や、病気で入院・手術することになれば、その後に心境の変化が訪れることでしょう。何度書き直ししてもかまいません。
その時の素直な考えにいちばん近いものにチェックを入れてください。
家族や信頼できる人に相談してみるのもいいでしょう。
特に、おひとり暮らしの高齢者の方は「救急医療情報キット」を準備しておく、自宅で急に体調が変化して病院に搬送されたとき、緊急連絡先やかかりつけ医の情報等がわかるので役立ちます。



介護の希望について (P11~)


今は元気で、仕事や自分の趣味に打ち込んでいるあなたも、年齢を重ねることで、介護が必要になるかもしれません。認知症や身体の不調等で、自分の思いが上手に伝えられなくなるかもしれません。
今のうちから、どこで介護してほしいか、誰に介護してほしいかの項目だけでもチェックしておく、周囲の人にあなたの考えが伝わります。






財産・個人情報について (P13～、P24～)

預貯金通帳の保管場所は家族であっても、知らないことが多いです。近年はネットバンクに預貯金があるという方も少なくないでしょう。パスワードなど憶えておくものが増えています。憶えているうちに記入しておきましょう。




不動産について (P13～)

あなたが所有している土地・家屋も残された人が把握していないことが多い情報です。毎年4月～5月に市の資産税課から届く「納税通知書」に明細が記載してあります。書き写すのが面倒であれば、裏表紙のポケットにそのまま保管しておきましょう。



遺言書について (P15～)


このエンディングノートに記入した内容には「法的効力」はありません。一方で「遺言書」には法的効力があります。財産分与・財産処分について「遺言書」を作成しておくことと残された関係者の争いごとを防ぐことができるでしょう。



空き家について (P18～)

あなたが亡くなった後の建物はどうしてほしいか、現在のお考えにチェックをしましょう。例えば、子どもは県外に住んでいて松阪には戻ってこないとなると、この家は「空き家」になってしまいます。そのままにしておくと建物は老朽化し、庭木は伸び放題になり隣の家や地域の人に迷惑をかけてしまうことになります。でも、残された子供はせっかくの親の家を壊してしまうことに、ためらいを感じるかもしれません。

「空き家」の予防のために、不動産の引継ぎのことも考えておきましょう。



ノートを書くときのポイント

- ① 書きやすいところから少しずつ書きましょう。
- ② 何度書き直しても大丈夫です。（えんぴつなどで書きましょう）
- ③ 記入欄が不足する場合は、別に紙を足して書いてください。
- ④ 家族や信頼できる人と相談しながら書き進められるとよいでしょう。

裏表紙のポケットを活用しましょう

生命保険の内容や、あなたが所有している資産内容など、わざわざ調べて記入するのは大変な作業です。「契約内容のお知らせ」「納税通知書」その他健康保険証、介護保険証などの情報、現在服用しているお薬のリスト、大切にしている手紙、お気に入りの写真など失くさないように入れておくとよいでしょう。

ノートの保管について

このノートはあなたの大切な個人情報、例えば、預貯金や不動産などが記入されています。普段は人目に触れないように保管してください。
でも、いざというときに、どこにしまってあるかわからなければ、あなたの希望が家族や関係者に伝わりません。
どこにしまっておくか、伝えておいてください。

※地域包括支援センターでは「もめんノート」の書き方や活用方法に関する講座の開催を予定しています。

お問い合わせ 松阪市高齢者支援課
☎ 0598-53-4069・4099