

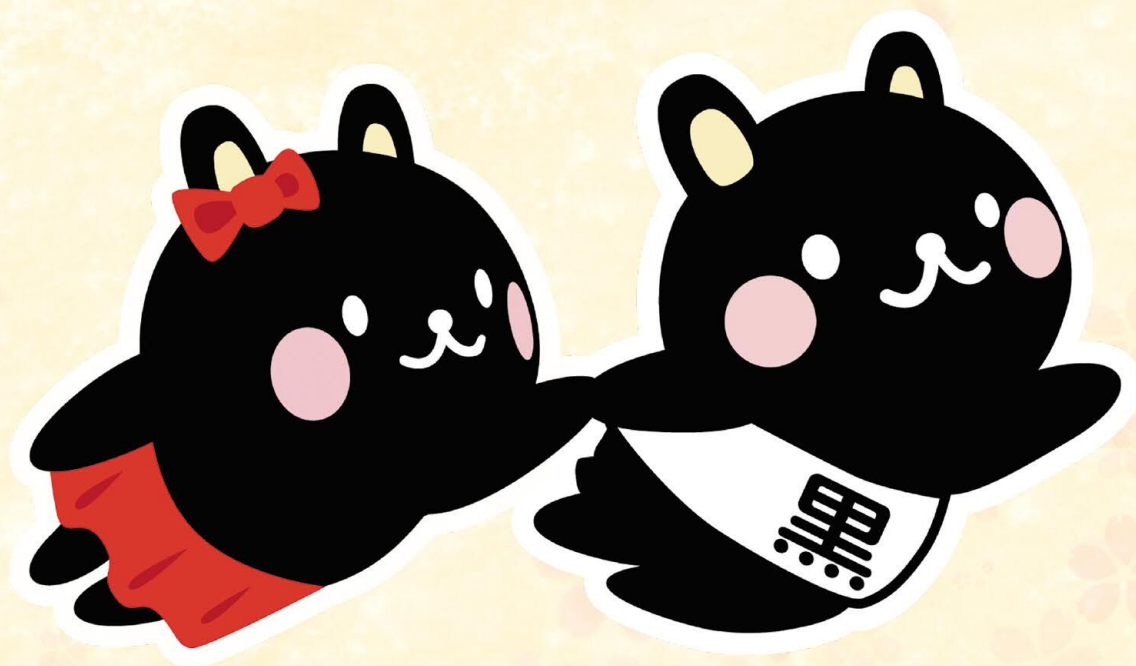


奄美市  
Amami City

令和5年度

奄美市

# マイエンディング ノート



©Amami City

名前

## 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！

## 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4章 大切な人たち……	13
第2章 もしもの時は……	7	第5章 財産について……	15
第3章 エンディング……	10	第6章 人生会議……	17
		思い出の写真を残そう！	18

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、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。



マチレット

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。

2023年9月発行

発行：奄美市高齢者福祉課

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※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