

ナルク英国エンディングノート  
*NALC UK Ending Note*



NALC UK

September, 2017



## はじめに

近年、日本では「エンディングノート」の大切さが認識され始めて来ました。

「エンディングノート」とは、高齢者が人生の終末期を迎えるにあたり、ご自身が肉体的・精神的にも健全である時期に前もってご自身の介護・終末治療・葬儀・埋葬・遺産相続等々についての諸々の希望をご自身の家族・関係者宛へのメッセージとして書き留めておく事です。

英国で生活している私共にとって、日本と英国では言葉は勿論、宗教・慣習・法律・税制等の違いもあり、ご自身の思い通りに事が進まない事も多々あるかも知れません。

その様な状況下でも残された家族・関係者がご自身の希望に出来るだけ沿う形で事を進める為にも先ずはご自身の希望を出来るだけ具体的に書き留めておく事が大切ではないでしょうか。

その為に、NALC UK では、日本の NALC 本部発行の「ナルク エンディングノート」や、スイスケアチームジャパン発行の「エンディングノート国際版」を参考に、英国在住の日本人を対象に日本語・英語併記でこの「**NALC UK Ending Note**」を編集・発行しました。今後、英国の法律・慣習・税務等の専門家の方々のご意見もお聞きしながら、この「**NALC UK Ending Note**」をより英国の実情を反映させてより良い物にして行きたいと考えてます。

この「**NALC UK Ending Note**」が少しでも皆さんのお役に立て、皆さんに活用頂ければ幸いに存じます。

NALC UK  
2017年9月

(注) この「NALC UK Ending Note」は、Microsoft Word file が用意されていますので、ご自身の状況によって適宜、項目の削除・追加等の編集が可能です。



## Preface

Recently, the benefits of the “Ending Note” are being increasingly recognised in Japan.

“Ending Note” is a message made by an aged person to their immediate family and relations setting out their wishes, while they are sound both physically and mentally, regarding their own nursing, terminal care, funerals, burials, inheritances and so on.

We, ourselves, live in the U.K. where not only the language but religion, customs, legislation, tax and so on differ from those that apply in Japan and there may be various cases where things would not proceed as you might otherwise expect.

Under such circumstances, it would certainly be necessary and important for you to put your wishes down on record so that your survivors and next of kin can be guided and act according to your wishes wherever possible.

Referring to “NALC Ending Note” published by NALC Headquarters in Japan and “Ending Note International Edition” published by Care Team Japan in Switzerland, NALC UK have compiled and published “***NALC UK Ending Note***” in a bilingual Japanese and English version for those families and relations who may not understand Japanese. We intend to consult further with legal and tax professionals in the UK to make “***NALC UK Ending Note***” more adapted to the position in the UK.

We hope that “***NALC UK Ending Note***” is of some help to you and you will make good use of it accordingly.

NALC UK  
September, 2017

Note : This “NALC UK Ending Note” is also available in a Microsoft Word format, which allows you to edit, modify and adapt it to suit your circumstances.



<b>私 の 事 / My details</b>	
氏名 Name	
生年月日 Date of birth	
住所 Address	
電話番号・携帯番号 Tel・Mobile nos.	
メールアドレス Email address	
国籍 Nationality	
パスポート番号 Passport No.	
英国公的保険番号 UK NI No.	
日本基礎年金番号 Japan Basic Pension No.	
血液型・Blood Group	( ) A      ( ) B      ( ) AB      ( ) O
出生地 Place of birth	
本籍地 Domicile/Home address	
両親の名前 Parents' Names	
子供の名前 Child・Children's Name(s)	
<b>緊急連絡先 / Contact in case of emergency</b>	
氏名 Name	



続柄 Relationship		
住所 Address		
電話・携帯番号 Tel・Mobile nos.		
メールアドレス Email address		
<b>学歴 / Academic background</b>		
小学校 Primary school	(名前・卒業年, Name・Year of graduation)	
中学校 Secondary school	(名前・卒業年, Name・Year of graduation)	
高校 Senior high school	(名前・卒業年, Name・Year of graduation)	
大学・短期大学 University・College	(名前・卒業年, Name・Year of graduation)	
各種専門学校 Technical school.	(名前・卒業年, Name・Year of graduation)	
<b>職歴 / Professional background</b>		
<b>資格・免許 / Qualifications・Licences</b>		
<b>趣味・特技 / Hobbies・Skills・interests</b>		
<b>褒賞 / Awards</b>		



最もお気に入りのご自身の写真

My most favorite photo



記入年月日・署名 / Date of completion・Signature		
初回記入年月日 Date of 1 <sup>st</sup> entry		(署名・Signature)
一次修正年月日 Date of 1 <sup>st</sup> revision		(署名・Signature)
二次修正年月日 Date of 2 <sup>nd</sup> revision		(署名・Signature)



<b>私の思い出 / My memories</b>	
誕生時の身長・体重・健康状態、名前の由来、兄弟・姉妹 /Height・weight・health condition at birth, origin of my name, siblings	
小児期の思い出 /Memories of my childhood	
学生時代（中学・高校・大学）の学業・クラブ活動その他の思い出/Memories of my schooldays, academic results, club activities	
仕事の現役時代の思い出/Memories of my business career	
引退後の思い出 Memories of my retirement life	
<b>家族へのメッセージ / Message to my families</b>	








<b>私の介護について / Nursing care for myself</b>	
<p>私が認知症や寝たきりになった時の介護 If I am diagnosed with dementia or confined to bed, I wish to be cared</p>	<p><input type="checkbox"/> 配偶者にしてほしい/By my spouse  <input type="checkbox"/> 息子夫婦にしてほしい/By my son and his wife  <input type="checkbox"/> 娘夫婦にしてほしい/By my daughter and her husband  <input type="checkbox"/> 介護保険によるサービスと家族の介護によってほしい/By my family with healthcare insurance cover or through social services  <input type="checkbox"/> プロの介護人やケアサービスでしてほしい/By professional carers and care service</p>
<p>理由 Reason(s)</p>	
<p>私が認知症や寝たきりになった時の介護の場所は/If I am diagnosed with dementia or confined to bed, I wish to be cared at</p>	<p><input type="checkbox"/> 自宅/My own home  <input type="checkbox"/> 病院/Hospital  <input type="checkbox"/> 施設/Nursing home  <input type="checkbox"/> 介護してくれる人に任せる/Leave to my family or the people who would provide care</p>
<p>理由 Reason(s)</p>	
<p>私が認知症や寝たきりになった時の介護費用/Care expenses if I am diagnosed with dementia or confined to bed</p>	<p><input type="checkbox"/> 私の貯金・年金・保険で賄う/From my savings・pension・insurance  <input type="checkbox"/> 子供の援助と年金で賄う/From my child・children's subsidy and pension  <input type="checkbox"/> 家族に任せる/Leave to my family's discretion</p>
<p>理由 Reason(s)</p>	
<p>私が認知症や寝たきりになった時の財産管理/Asset management if I am diagnosed with dementia or incapacitated</p>	<p><input type="checkbox"/> 配偶者や家族に一任する/Leave to my spouse and family  <input type="checkbox"/> 後見人を決めている/Appointed my guardian                      後見人の氏名・住所・電話番号・メールアドレス                      Guardian's name, address, telephone no. , Email address</p>



	..... .....
既往症・時期・治癒 Illnesses・in past Year	
持病・時期・病院 Chronic disease・ hospitalisation	
かかりつけの医者 Home Doctor/GP	
好きな・嫌いな食べ物、食物アレルギー、常用薬 /Favourite food・ dislikes, food allergy, everyday medicine(s)	
毎月の支払い /Monthly outgoings	<input type="checkbox"/> 水道/Water <input type="checkbox"/> ガス/Gas <input type="checkbox"/> 電気/Electricity <input type="checkbox"/> 家賃/Rent <input type="checkbox"/> 新聞/Newspaper <input type="checkbox"/> その他/Others  ..... .....
<b>終末期の医療や死後についての私の考え / My thoughts on Terminal Care and After My Death</b>	
延命治療について Life-prolonging treatment	<input type="checkbox"/> 出来る限りの延命治療を望む/Wish life- prolonging treatment for as long as possible <input type="checkbox"/> 延命治療は望まず、出来れば自宅で過ごしたい /Do not wish life-prolonging treatment and wish to stay at home



	<input type="checkbox"/> 延命治療は望まず、ホスピス病棟で過ごしたい / Do not wish life-prolonging treatment and wish to eventually move to a hospice <input type="checkbox"/> 尊厳死を希望 / Wish death with dignity
理由 Reason(s)	
病名や余命の告知について Terminal disease and/or life expectancy, if diagnosed	<input type="checkbox"/> 全て告知して欲しい / Wish to be informed of my terminal disease and life expectancy <input type="checkbox"/> 余命ではなく病名だけは告知して欲しい / Wish to be informed of my terminal disease but not life expectancy <input type="checkbox"/> 全て告知しないで欲しい / Do not wish to be informed of my terminal disease or life expectancy
理由 Reason(s)	
臓器提供・献体について / Donation of my organs・body after death	<input type="checkbox"/> 臓器提供も献体も望まない / Do not wish to donate my organs or body after my death <input type="checkbox"/> 臓器提供を望む / Wish to donate my organs only <input type="checkbox"/> 献体を望む / Wish to donate my body
理由 Reason(s)	
<b>私の葬儀・法事について / My funeral and Memorial Services</b>	
私の葬儀について My funeral	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている / My funeral arrangements have already been made 予約先・Contact details ..... ..... 葬儀の場所・内容 / Place and details of funeral services <input type="checkbox"/> 場所 / Place _____ <input type="checkbox"/> 内容 / Details _____ <input type="checkbox"/> 宗教 / Religion _____ <input type="checkbox"/> 家族に任せる / Leave to my family



遺体衛生保全について/Embalming	( ) 遺体衛生保全を希望/Wish embalming ( ) 遺体衛生保全を希望しない/Do not wish embalming
埋葬方法について Disposal of my remains	( ) 火葬/Cremation/ ( ) 土葬/Burial ( ) 散骨/Scattering of ashes  場所 .....
お墓について My grave (if applicable)	( ) お墓が欲しい/Wish grave ( ) 個人墓/Individual grave ( ) 家族墓/Family grave ( ) 合祀墓/Public cemetery ( ) その他/Others  ..... ( ) お墓は不要/Not necessary
法事について /Memorial service	私の希望/My wish  ..... .....
その他の希望 Other wishes	葬儀の際の会葬参列者へのご自身のメッセージ・音楽・遺影・死装束の希望/My own message to those attending my funeral service・back ground music・photo・clothes  ..... ..... .....
葬儀費用について Funeral expenses	( ) 家族に任せる/Leave to my family ( ) 出来るだけ豪華にしてほしい/Wish lavish funeral ( ) 簡素にしてほしい/Wish simple funeral ( ) 費用は保険・預金で準備している/Arranged the funeral expenses with my insurance・savings ( ) 費用は特に準備していない/No arrangement of funeral expenses



遺言書の有無 / My will	
遺言書の有無 My will	( )有り・保管場所/Yes and it is kept at ..... ( )無し・メモ/None. Remarks ..... .....
もしもの時に連絡して欲しい親戚・友人・知人・団体 / Relatives・Friends・Acquaintances・Organisations to be informed of my death	
氏名・間柄/Name・ Relationship	住所・電話番号・Email/Address・Tel no.・Email address






<b>私の資産 / My financial assets</b>	
不動産 Fixed assets	
銀行預金 Bank account(s)	
株式 Securities	
その他(宝石類、美術品、貴重品、ゴルフ会員権等) Jewelry, art works, valuables, Golf membership shares, etc.	
貸付けと負債 Credits and Debts	
生命・傷害・火災保険/Life・other insurance policies	
年金保険 Pension plan(s)	
<b>税金 / Tax</b>	
所得税 Income tax	
住民税 Council tax	
自動車税 Car tax	
その他 Others	



この「NALC UK Ending Note」は、日本 NPO 法人ニッポンアクティブライフクラブ発行の「ナルクエンディングノート」や、スイスケアチームジャパン発行の「ケアチームジャパンエンディングノート国際版」を参考に、NALC UK が英国在住の日本人を対象として、日本語・英語併記で編集・発行しました。皆様のご意見・ご感想をお寄せ下さい。

「NALC UK Ending Note」 was edited and published by NALC UK for Japanese residents in the U.K. in bilingual of Japanese and English with reference to 「NALC Ending Note」 published by Nippon Active Life Club in Japan and 「Ending Note International Edition」 published by Care Team Japan in Switzerland. Your feed-back is most welcome and highly appreciated.



NALC UK  
JEIB, 1<sup>st</sup> Floor, 3 London Wall Buildings,  
London EC2M  
Tel : 07769 178 752  
Email : [nalclondon@gmail.com](mailto:nalclondon@gmail.com)

2017 年 9 月初版発行（非売品）  
1<sup>st</sup> published in September, 2017 (Not for sale)