

発行 我孫子市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2023年2月

名前	生年月日							
最終修正日 <small>書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。</small>	1	年	月	日	4	年	月	日
	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日



# 終活 を考えよう

終活を考えよう	..... P.1
【第1章】私のこれまで	..... P.4
【第2章】私のいま	..... P.8
【第3章】私のこれから	..... P.16
【第4章】私のエンディング	..... P.20
【第5章】私の終活プラン	..... P.24
相談先一覧	..... P.34

終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一步

「終活」という言葉が生まれ、多くの人がそれを知るようになりました。  
ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった  
旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、

延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、  
介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど  
これからを「安心して過ごすために備えること」、  
そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、  
残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。

高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。

いま「旅立ちのその瞬間に立っている」と、想像してみてください。

そして、そこから「いまのあなた」を振り返ってみてください。

やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？

それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。



## 終活の進めかた

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいか分からない。いつから始めればいいのか分からない。

それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。

だからこそ、このエンディングノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

少しだけ背を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、お気に入りのペンを持ち、このノートを開きましょう。質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮かんできます。

「エンディングノートは終活の設計図」。

設計図が完成すれば、あとは情報を得て、行動計画を立て、実践するだけです。

## 終活の目的

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」

「『残りの人生を充実させたい』という活力が湧いてきた」

「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

とお話しされます。

終活の目的は、人生の最後まで自分で責任を持つことと同時に、一度きりの大切な人生の残り時間を豊かに実らせることです。



## エンディングノートの書き方



書き方の  
ポイント  
2

### 書き変えても大丈夫

気持ちが変わることは、もちろんあります。その場合は、既に書き込んだ箇所に線を引き、書き直してください。  
線の横に訂正した日付を書いておくとよいでしょう。  
何度か書き直すことでも、気持ちが整理されていくこともあります。

すべての項目を埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、すべてを埋めようとしないで構いません。

興味のあるページがあればそこから始めたり、考えてもなかなか埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。  
すべてを一通り書き終える目安を、3ヶ月程度と考えてください。  
このノートを目に留まりやすい場所に置き、何度も見返しながら少しずつ書き進めていきましょう。

書き方の  
ポイント  
3

### 家族に共有しましょう

あらかたを書き終えたら、家族に保管場所を伝えて内容を共有しましょう。  
いざという時に家族が困らないようにすることも、終活の大きな目的です。  
備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。  
家族がいない場合には、これからのことと託せる人に共有しましょう。  
あなたの人生や考えを伝えることは、あなたの信頼できる人達とお互いの絆をより深めることに繋がります。  
そのことが、これからの豊かな時間を創ります。

書き方の  
ポイント  
4

### 定期的に見直しましょう

表紙の裏には、名前と誕生日の欄があります。  
毎年の誕生日にこのノートを見返して、情報や気持ちが変わっていないかを確かめましょう。  
このエンディングノートは、あなたの終活のパートナーです。

終活を考えるにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの一度きりの人生を振り返ることで、終活を考えるための入口に立つことができます。

同時に、家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、あなたはもちろん大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

### 出生について

誕生日	年      月      日
両親	父（氏名・どんな人だったか）  母（氏名・どんな人だったか）
時代背景	
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
幼い頃の思い出	

### 学生時代

得意科目	
好きだった本・映画・音楽	
思い出に残る出来事	
将来の夢	
夢中になったこと	

### 仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にした信念・価値観	

### キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかも知れません。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

## 家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人は相続人にななりません。

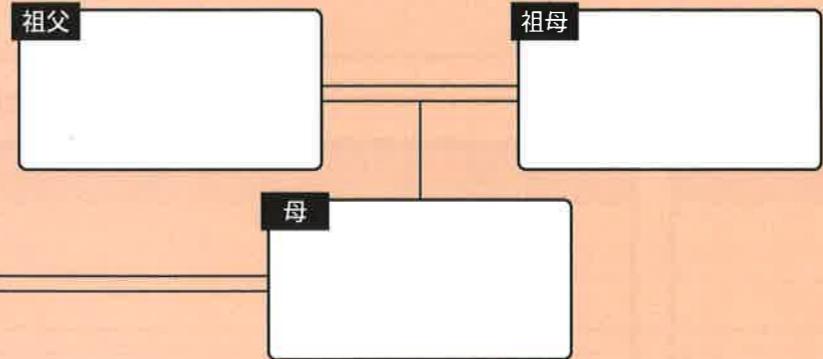
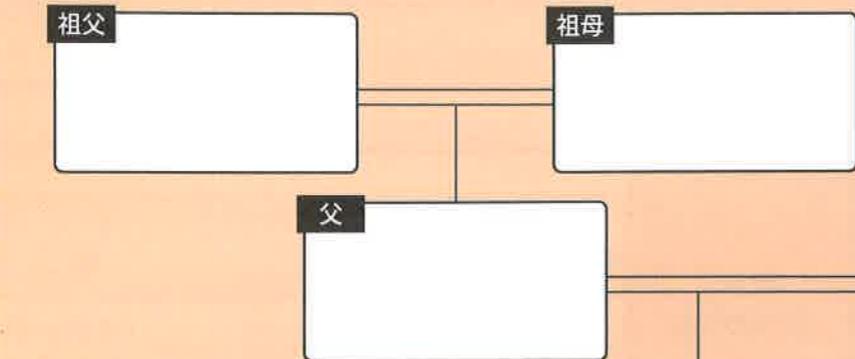
## キーワード 家系図の作成

戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。

### 書き方

亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×  
脳梗塞



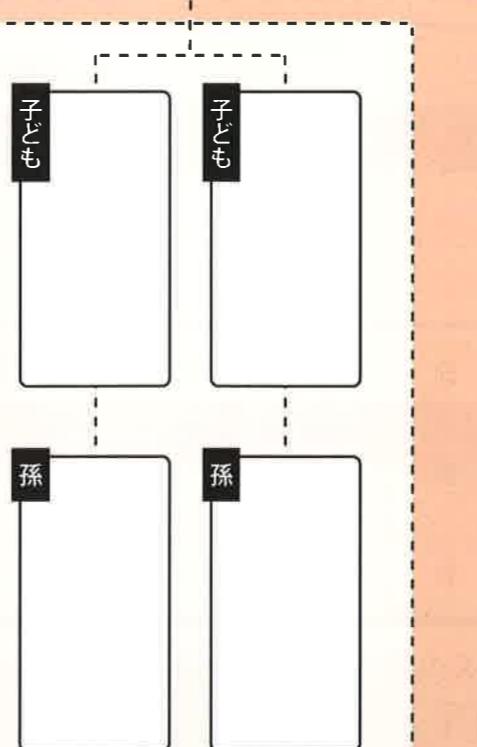
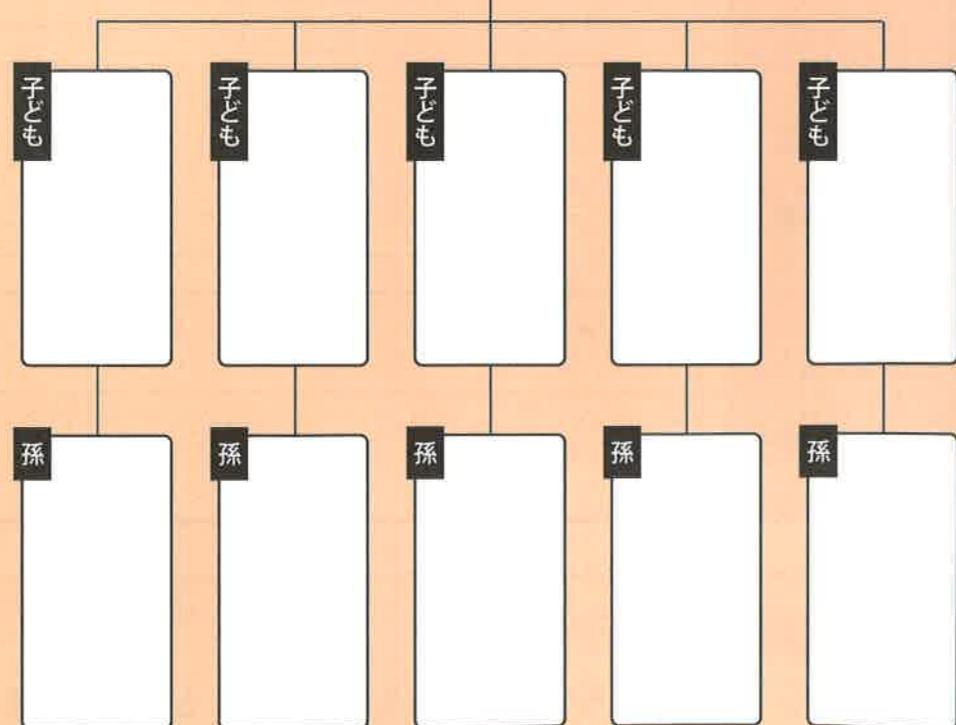
### 第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に



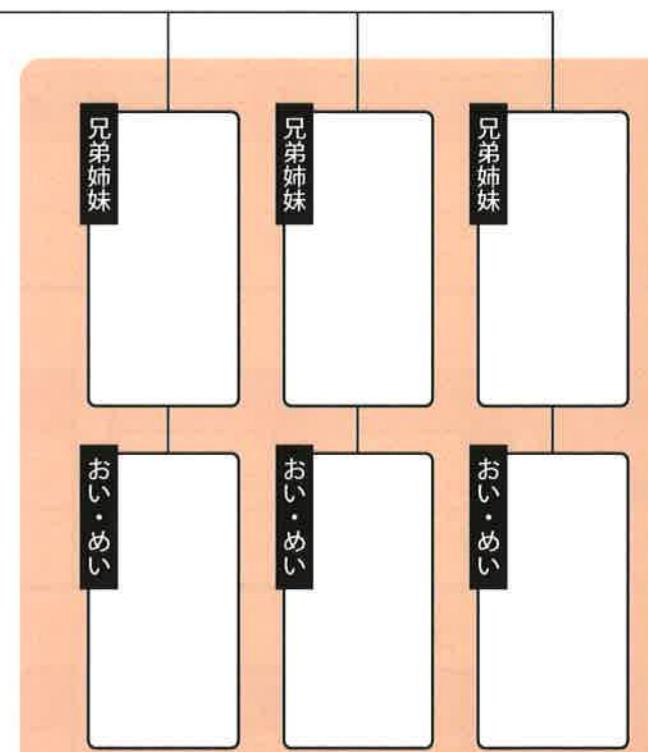
### 第一順位

子どもが死亡している場合は孫、ひ孫に



### 第三順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに



## 第2章

# 私のいま

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、完成した時にはスッキリします。

情報を一元管理することで、必要なものと不要なものがはっきりし、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人々に分かるようにしておくことも、この章の大きな目的です。

### 基本情報

フリガナ		
氏名		
本籍地	〒	
現住所	〒	
電話番号	自宅 携帯	
メールアドレス	パソコン	@
	携帯	@
		@



エンディングノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

### 医療情報

#### ■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

#### ■常用薬

薬名	目的

#### ■持病

病名	発症の時期	いまの状態

#### ■既往症

病名	治療期間

#### ■アレルギー

原因物質	症状

#### ■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている

## 公的情報

項目	記号	番号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
健康保険証			
後期高齢者 医療保険証			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			
住民票コード			
印鑑登録カード			

## ■その他

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、生活インフラの請求書などはまとめておきます。  
同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記してきましょう。



注意

保存場所

## 毎月の引き落とし情報

項目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅 電話料金			
携帯 電話料金			
NHK 受信料			
クレジット カード			
デジタル サービス			

## ■その他

## キーワード 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。

■ 預貯金

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

## ■ 保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

## ■ 私的年金

名 称	団 体	連絡先

## ■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

### ■その他



借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。  
相続人のために必ず書いておきましょう。

## キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。  
不動産については納税資産の確保や空き家対策なども重要です。  
専門家に相談してみるのも良いでしょう。

種類	名前	エサ	預けられるところ	かかりつけの動物病院

## 大切な物

品物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への思い

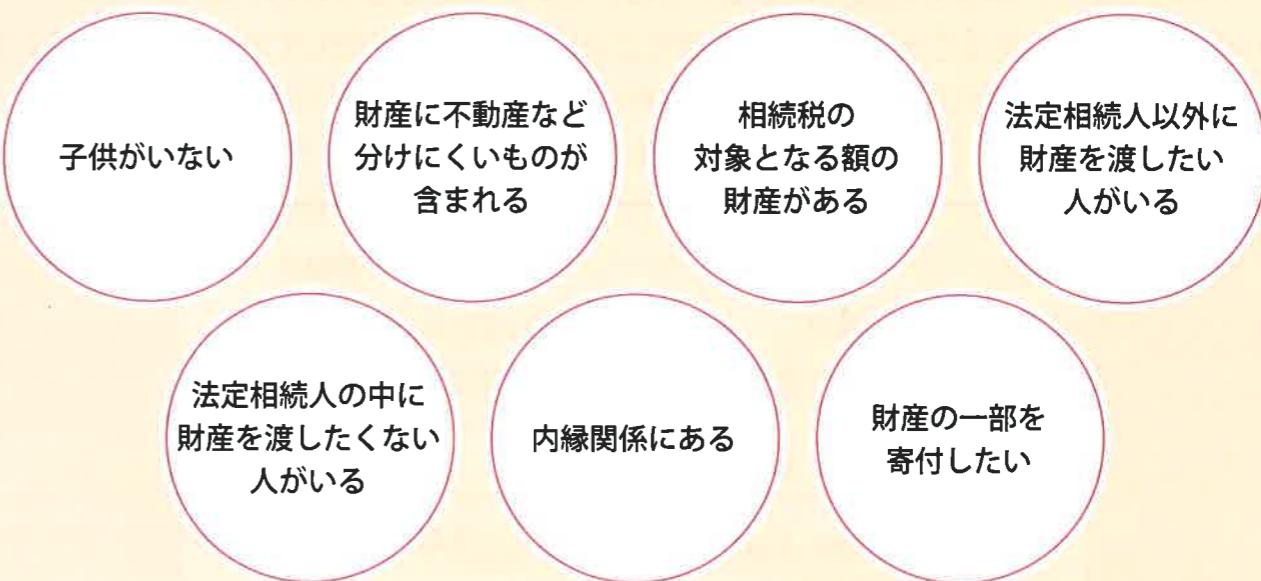
## キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

## キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

■下記の項目が一つでも当てはまる方には遺言書の作成をお勧めしています。



■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文を全て自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。	本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない	(原則) 公証役場
公証人	不要	必要
証人	不要	2人以上
費用	0円	相続財産の額によって変動
署名押印	本人	本人、公証人、証人
保管場所	法務局／遺言者が保管	公証役場が原本を保管
家庭裁判所の検認	必要	不要

あなたのこれからについて、思いと考え方を巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいか考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならぬこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

## 介護について

キーパーソン (連絡可能な親族など)	間柄：	名前：	連絡先：
	間柄：	名前：	連絡先：
	間柄：	名前：	連絡先：
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する ( )		
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他 ( )		
財産の管理を託す場合	間柄：	名前：	連絡先：
□ 任意後見契約済・委任契約済			
あなたの好みや こだわりたいこと			
介護してくれる人に 伝えたいこと			
備考			

## キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

## 終末期医療について

告 知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他( )
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他( )
経口以外での 栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄： )」
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄： )」
臓器提供・ 献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する (意思表示カード保管場所： ) ) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所： ) ) <input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体： ) ) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない
備 考	

## キーワード 人生会議 (ACP)

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) の愛称です。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから充分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返してよりよい選択をすることが大切です。

## 残りの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

### ■健康に過ごすために

### ■楽しく充実して過ごすために

### ■安心して過ごすために

## ■やっておきたいこと

### ■一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

### ■誰かの役に立つために

### ■その他

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。答えはあなたの中にしかありません。最期まで、自分らしく。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺された家族や周囲の人たちが、あなたとのことを心に刻んで癒やされる時が必要になるからです。あなたの大切な人々は、歩く途中でもまた、あなたを必要とすることがあるでしょう。あなたに逢える場所を用意しておくことで、繋がりが続きます。

### 葬儀について

葬儀への考え方	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい
喪主をお願いしたい人	間柄：                  名前：                  連絡先：
葬儀の形式	宗教： <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教 菩提寺や宗教団体 名称：                  所在地：                  連絡先：
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場（式は行わない） 具体的な希望 施設名：                  連絡先：
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている （業者名：                  連絡先：                  ) <input type="checkbox"/> 会員になっている （業者名：                  連絡先：                  ) <input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある（業者名：                  連絡先：                  )
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している（名称：                  連絡先：                  )
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい <input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている（戒名：                  連絡先：                  )
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある（保管場所：                  ) <input type="checkbox"/> 希望する写真がある（具体的に：                  ) <input type="checkbox"/> 決めていない
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺して欲しいものなど  会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど

### ■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		
名前	連絡先	間柄

## お墓・埋葬について

MEMO

お 墓	お墓を用意してある場合	
	墓地名：	
	所在地：	
	連絡先：	契約者名：
分 骨	お墓を用意していない場合	
	<input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい ( <input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬)	
	<input type="checkbox"/> 散骨してほしい (場所: )	
	<input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい	
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	
	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している(名称: 連絡先: )	
備 考		

## 仏壇について

仏 壇	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい	
	備 考	

## キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

「興味はある」「やらないくてはと思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」多くの方が同じようなお悩みを抱えています。ついでに先延ばしにしてしまうのが終活。ここからは、『はじめの一歩』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

## 見落としがちな項目を確認

check 1	出生時の本籍地を知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 2	突然入院することになった場合、頼みごとをする人を決めている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 3	要介護状態になった時の介護の希望をまとめている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 9	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

第一章から第四章までを書き進め、あなたの状況、また考え方や想いを整理してきました。その中であなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったでしょうか？

## キーワード 資産の整理とモノの整理

遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、受け継ぐものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択することがおすすめです。

前項の「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」に取り組むうえで、事前にやらなければいけないことを書き出してみましょう

### ■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

### ■事前に考えなければならないことや決めなければならないこと

例：お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める etc.

### ■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと

## 私の終活設計

### 取り組むこと

#### 事前準備

いつから

何を

例：お墓の種類・金額を調べる、  
法定相続人を知る etc.

#### はじめの一歩（行動）

いつから

何を

例：資料を請求してお墓の見学に行く、  
行政書士・税理士に相談する etc.

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう

「やらなければならないこと」「やりたいこと」も合わせて年表に書いてみましょう

目標年齢	(      ) 歳	(      ) 歳	(      ) 歲	エンディング				
<b>わたし の 年 表</b>								
取り組みたい内容・やらなければならぬこと・やりたいこと								
<p><b>■書き方例</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">目標年齢</td> <td>(70)歳(73)歳</td> </tr> <tr> <td>取り組みたい内容・やらなければならぬこと・やりたいこと</td> <td>孫とたくさん遊ぶ 介護施設へ見学に行く 世界遺産を見に行く</td> </tr> </table>					目標年齢	(70)歳(73)歳	取り組みたい内容・やらなければならぬこと・やりたいこと	孫とたくさん遊ぶ 介護施設へ見学に行く 世界遺産を見に行く
目標年齢	(70)歳(73)歳							
取り組みたい内容・やらなければならぬこと・やりたいこと	孫とたくさん遊ぶ 介護施設へ見学に行く 世界遺産を見に行く							

## ■書き方例

目標年齢	(70)歳(73)歳
取り組みたい内容・やらなければならぬこと・やりたいこと	孫とたくさん遊ぶ 介護施設へ見学に行く 世界遺産を見に行く

## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

本当は想いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。

名前

年 月 日

名前

年 月 日

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

本当は想いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。

これまでの自分と  
このさきの自分へ

## 終わりに

目を閉じてみてください。

思い出してみましょう。

幼いころ、母や父と手をつないで散歩したこと

学生のころ、はじめて恋人ができたこと

結婚のとき、「しあわせになろう」と願ったこと

子どもが生まれたとき、「一生守っていこう」と誓ったこと

子どもが結婚したとき、うれしくて、さみしかったこと

いちばん、うれしかったことはなんだろう

いちばん、かなしかったことはなんだろう

いちばん、がんばったことはなんだろう

いちばん、誇れることはなんだろう

そんな、たくさんの数えきれない思い出からあなたはできています。

エンディングノートは、死の準備のために書くものではありません。

むしろ、残された時間を大切に生きるためのツールなのです。

未来を見据えるためには、いま一度、過去を見つめ直すことが必要です。

そうすることで、やっておきたいこと、やり残したこと、

やらなくてはいけないことが、おのずと見えてきます。

それが何かを明らかにする、これがエンディングノートを書く理由なのです。

エンディングノートを書くことを通して、

こころのしこりをほぐすことができたり、

消化できなかった後悔を、前向きに捉えることができたり

家族との対話のきっかけになったり、

身近な人や友人、亡くなった親、あたりまえの日々に感謝の気持ちが持てたり、

悔いのない人生を送るためのヒントを見つけられるかもしれません。

ありがとうの心で笑顔で毎日が送れるように

このエンディングノートをぜひご活用ください。

名前

年

月

日

# 相談先一覧

## ■困ったときの相談先

相談内容	担当窓口	電話番号
・生活困窮者支援に関する相談 ・分野や対象を限定しない相談支援	社会福祉課 生活相談係	☎ 04-7185-1111 (内線394,395)
・生活保護に関する相談		
・DV相談（夫婦・恋人など親しいパートナーからの暴力・暴言等に関する相談） *男性からの相談も可	配偶者暴力相談支援センター (社会福祉課・生活相談係内)	☎ 04-7185-1113
・心の相談・障害に関する相談	障害者支援課	☎ 04-7185-1111 (内線385,475,350)
・成年後見制度に関する相談	あびこ後見支援センター (我孫子市社会福祉協議会内)	☎ 04-7184-1539
・健康相談 (全般的な健康相談)	健康づくり支援課	☎ 04-7185-1126
・消費生活相談 (悪徳商法・詐欺・契約トラブル)	消費生活センター	☎ 04-7185-0999
・孤立死にすること	孤立死防止通報ダイヤル	☎ 04-7185-1113
・法的トラブルにすること ・遺言、相続、成年後見、借金にすること	法テラス松戸	☎ 0570-078-316
・法的トラブルにすること	千葉県弁護士会松戸支部	☎ 047-366-6611

## ■お亡くなりになった場合の手続き先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
死亡届・火葬許可証	市民課 戸籍係 各行政サービスセンター	☎ 04-7185-1111 (内線320,361)
葬祭費の申請	国保年金課 後期医療係 (後期高齢者)	☎ 04-7185-1111 (内線928)
	国保年金課 給付係 (国民健康保険)	☎ 04-7185-1111 (内線392)
介護保険証の返却	高齢者支援課 介護保険係	☎ 04-7185-1111 (内線426,313)
不動産所有権移転登記	千葉地方法務局柏支局	☎ 04-7167-3309
お住いの家が空き家となる場合、 「我孫子市空き家バンク」にご相談ください。	建築住宅課 住宅政策係	☎ 04-7185-1111 (内線601)
市営住宅にお住いの場合、 各種お手続きが必要です。	建築住宅課 市営住宅係	☎ 04-7185-1111 (内線603,570)
水道・下水道の解約	水道局お客様センター	☎ 04-7184-0116
飼い犬の所有者変更	手賀沼課	☎ 04-7185-1484
不用品・ごみ	クリーンセンター	☎ 04-7187-0015
運転免許証返却	我孫子警察署	☎ 04-7182-0110

## ■高齢者やその家族に対する相談・支援

地区	高齢者なんでも相談室名	電話番号
布施、布施下、弁天下、久寺家、根戸 <sup>(※)</sup> 、 つくし野、台田、我孫子、並木地区 ※根戸・我孫子は鉄道路線の北側	我孫子北地区 高齢者なんでも相談室	☎ 04-7179-7360
根戸、根戸新田、呼塚新田、船戸、我孫子 <sup>(※)</sup> 、 我孫子新田、白山、本町、緑、寿、栄、若松 ※根戸・我孫子は鉄道路線の南側	我孫子南地区 高齢者なんでも相談室	☎ 04-7199-8311
泉、天王台、東我孫子、柴崎、柴崎台、北新田、 日の出、青山台、青山、南青山、高野山、 高野山新田、下ヶ戸、岡発戸、岡発戸新田、 都部、都部新田、都部村新田	天王台地区 高齢者なんでも相談室	☎ 04-7182-4100
湖北台、中峠台、中峠、中峠村下、中里、 中里新田、古戸、日秀、日秀新田、上沼田	湖北・湖北台地区 高齢者なんでも相談室	☎ 04-7187-6777
新木、新木野、新木村下、中沼田、南新木、 布佐西町、布佐、布佐平和台、江戻地、都、 新々田、三河屋新田、相島新田、相島、大作新田、 布佐下新田、浅間前新田、浅間前、下沼田	布佐・新木地区 高齢者なんでも相談室	☎ 04-7189-0294
市内全域	我孫子市 高齢者なんでも相談室 (我孫子市役所 高齢者支援課内)	☎ 04-7185-1112

MEMO

## ■障害者やその家族に対する相談・支援

地区	障害者まちかど相談室名	電話番号
我孫子地区	我孫子地区障害者まちかど相談室 あびこ相談支援センター	☎ 04-7196-6131
天王台地区	天王台地区障害者まちかど相談室 相談支援事業所むつぼし	☎ 04-7183-1511
湖北地区	湖北地区障害者まちかど相談室 サポートセンターけやき	☎ 04-7192-8750
新木地区	新木地区障害者まちかど相談室 相談支援事業所れがあと	☎ 04-7115-9677
布佐地区	布佐地区障害者まちかど相談室 アコモード相談支援事業所	☎ 04-7189-0880
市内全域	我孫子市障害者支援課	☎ 04-7185-1111 (内線385,475,350)