



わたしの思いをつなぐ  
エンディングノート



形も色も人それぞれ、  
人生の積み重ねを振り返り  
「自分らしい生き方」を設計する



# 目次

|                     |      |
|---------------------|------|
| 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 |
| 相談窓口一覧 .....        | P.34 |

# 「終活」 を考えよう

## 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歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人々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  
これからの「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のか分からない。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。

少しだけ背筋を伸ばし、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いきます。

「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  
1

## 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くて構いません。  
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  
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、  
気持ちが整理されていくことも  
あります。

## 定期的に 見直しましょう

裏表紙には、  
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認しましょう。  
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。

書き方の  
ポイント  
4

書き方の  
ポイント  
3

## 家族に 伝えましょう

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伝えましょう。  
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、  
これからのことを託せる人に伝えましょう。  
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。

## 第1章

# 私のこれまで

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い信念・価値観 |  |

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

### 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」になるかもしれません。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、後順位の人には相続人になりません。

## 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

祖父

祖母

父

配偶者

あなた

配偶者は、常に相続人になる

第一順位

子どもが死亡している場合は孫、ひ孫に

子ども

子ども

子ども

子ども

子ども

孫

孫

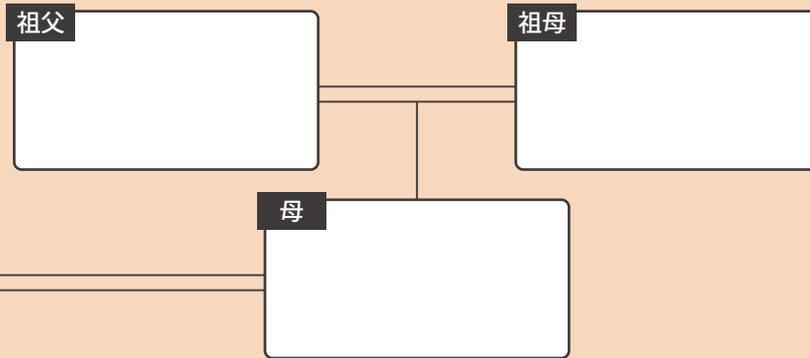
孫

孫

孫

## キーワード 家系図の作成

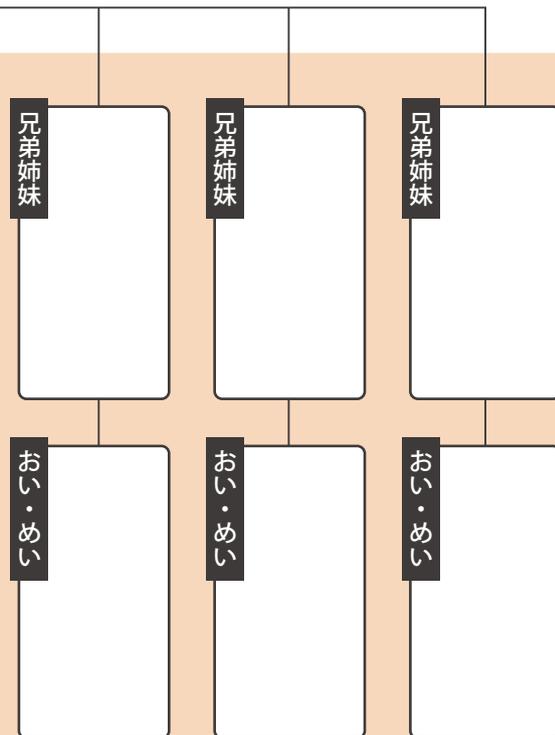
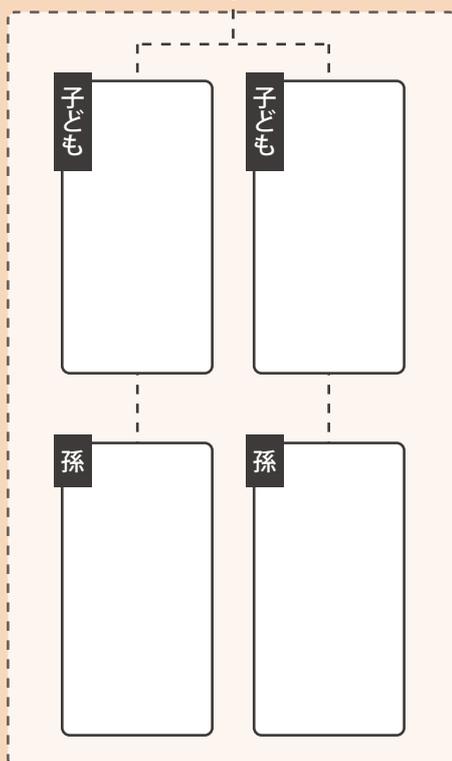
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者



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をはっきりし、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 @   |
|         | @      |



**注意**

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 |
|----|----|
|    |    |
|    |    |
|    |    |

| 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 |
|----|------|
|    |      |
|    |      |

| 病名 | 治療期間 |
|----|------|
|    |      |
|    |      |

### ■アレルギー

| 原因物質 | 症状 |
|------|----|
|      |    |
|      |    |

| 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<br>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



注意

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの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、保管場所を記しておきましょう。

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<br>電話料金   |          |              |     |
| 携帯<br>電話料金   |          |              |     |
| NHK<br>受信料   |          |              |     |
| クレジット<br>カード |          |              |     |
|              |          |              |     |
| デジタル<br>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。

## 資産情報

### ■預貯金

| 金融機関 | 支店 | 種類 | 口座番号 | 名義人 |
|------|----|----|------|-----|
|      |    |    |      |     |
|      |    |    |      |     |
|      |    |    |      |     |
|      |    |    |      |     |
|      |    |    |      |     |

### ■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



**注意**

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。

## ペット

| 種類 | 名前 | エサ | 預けられるところ | かかりつけの動物病院 |
|----|----|----|----------|------------|
|    |    |    |          |            |
|    |    |    |          |            |
|    |    |    |          |            |

## 大切なもの

| 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

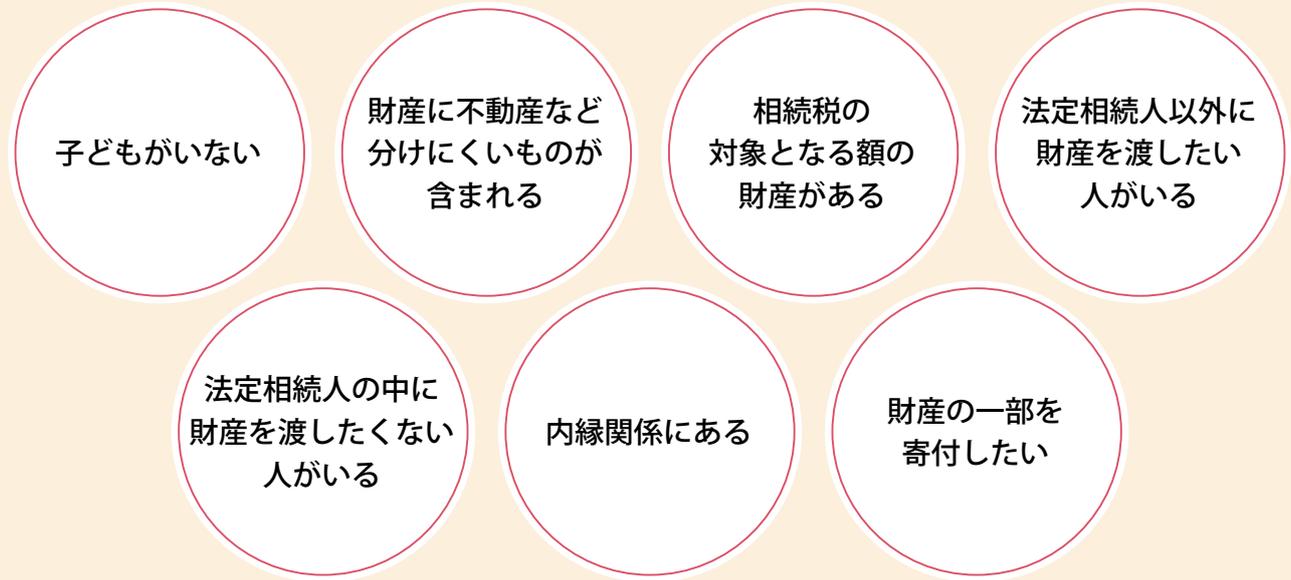
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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・買い取り・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     | 遺言者が全文をすべて自筆で書き、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。<br>※財産目録のみパソコン・ワープロでの作成も可(但し全ページに署名・押印が必要) |        | 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   |
| 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   |
| 費用       | 必要  | 0円     | 相続財産の額によって変動   |
| 家庭裁判所の検認 | 不要  | 必要     | 不要   |





## 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。答えはあなたの中だけにありません。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。あなたの大切な人たちは、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     | <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<br><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 |     |    |

### キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。

## お墓・埋葬について

|       |  |
|-------|--|
| お墓    | <p>お墓を用意してある場合</p> <p>墓地名：<br/>所在地：<br/>連絡先：<br/>石材店：</p> <p style="text-align: right;">契約者名：</p>  |
|       | <p>お墓を用意していない場合</p> <p><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）<br/> <input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所： ）<br/> <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい</p> |
| 分骨    | <p><input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない</p>  |
| 埋葬の費用 | <p><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<br/> <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先： ）</p>  |
| 備考    |  |

## 仏壇について

|    |  |
|----|--|
| 仏壇 | <p><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<br/> <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい</p> |
| 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。

令和6年  
4月1日から

# 不動産の相続登記のルールが 大きく変わりました。



相続で**不動産取得を知った日から3年以内に申請**しなければなりません。正当な理由がなく**義務に反した場合、10万円以下の過料**の対象となります。

## 相続登記の申請の流れ

▶ 遺産分割協議による相続登記の申請は、通常、次のステップ①からステップ⑤までの流れで行います。

ステップ  
①

### 戸籍関係書類の取得

相続開始の証明と法定相続人の特定

ステップ  
②

### 遺産分割協議・協議書の作成

協議・話し合いによる土地・建物の所有者の確定とその書面化

ステップ  
③

### 登記申請書の作成

法務局（登記所）提出書類の作成

ステップ  
④

### 登記申請書の提出

法務局（登記所）へ提出

ステップ  
⑤

### 登記完了

法務局（登記所）から登記完了証・登記識別情報通知書の交付

- 早めに、相続した土地・建物の相続登記をすることがおすすめです。相続の際、相続登記の免税措置も拡大されています。
- 相続の際、遺産分割を早めに済ませることが大切です。
- 法改正以前に所有している相続登記・住所などの変更登記が済んでいない不動産についても、登記が義務化されます。
- 問い合わせは、不動産の所在地を管轄している法務局へお願いいたします。相続・登記の専門家への相談もご検討ください。

## 第5章

# 私の終活プラン

「興味はある」「やらな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。つつい先延ばしにしてしまうのが終活。ここからは、『はじめの一步』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1章から第4章までを書き進め、あなたの状況、また考え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

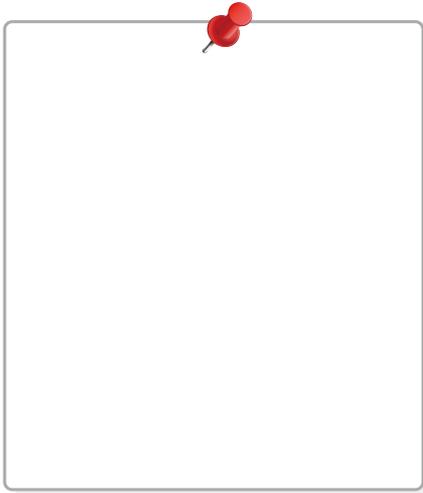
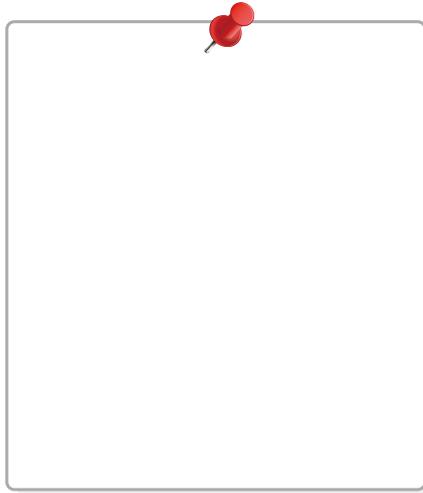
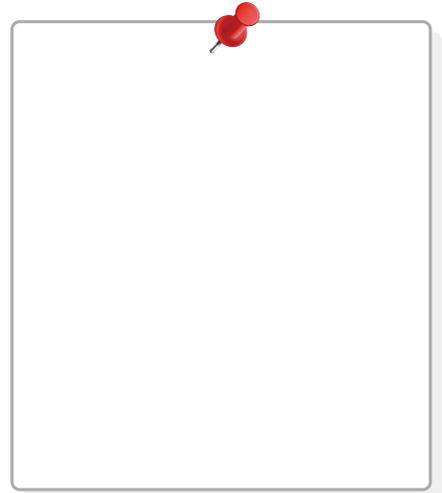
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

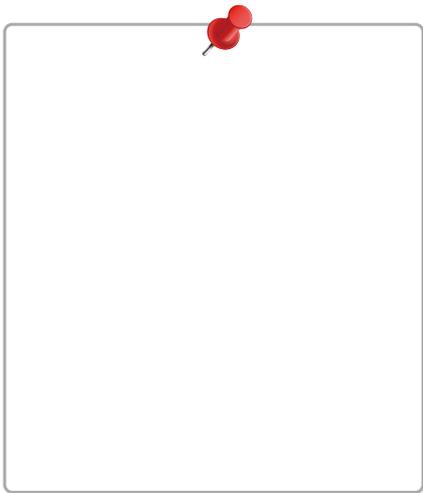
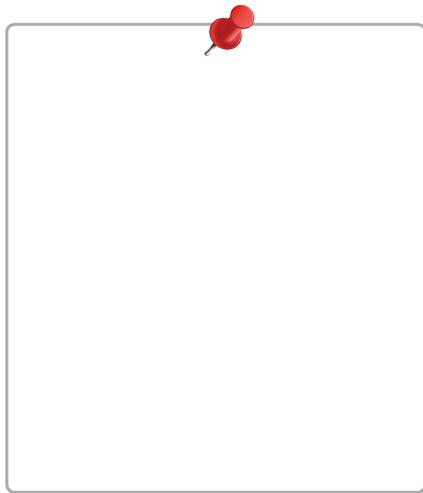
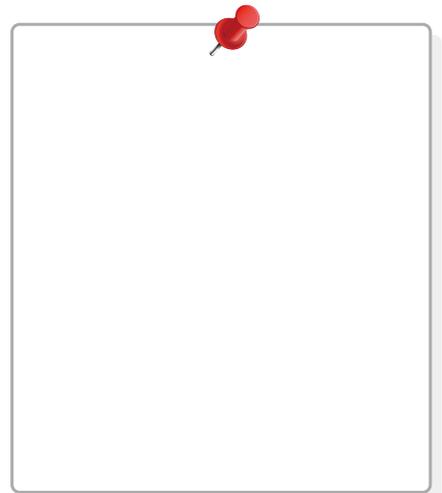
例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

---

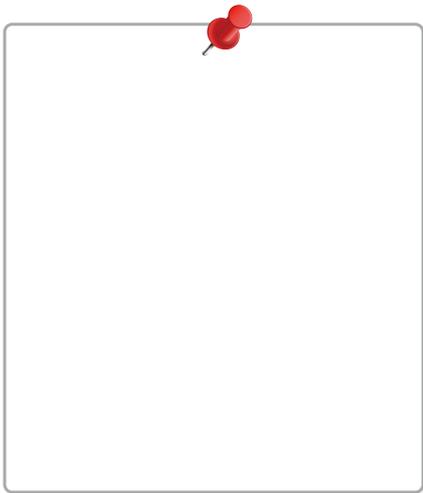
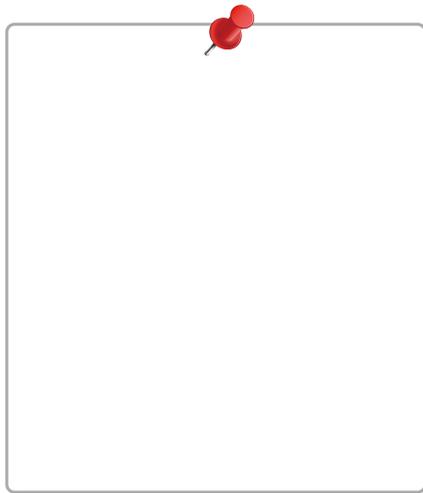
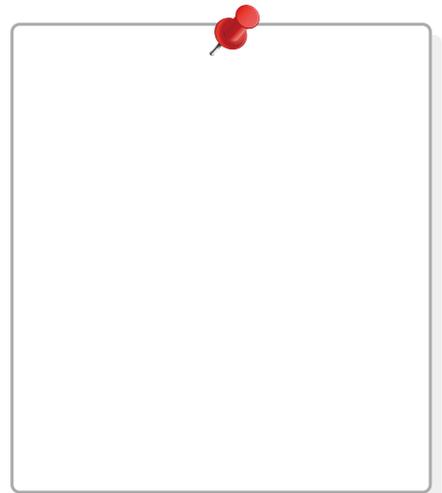
■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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

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.

はじめの一步 (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.

## 自分年表

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

わたし

取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと

( ) 歳

エンディング

の年表

書き方例

目標年齢

(70)歳 (73)歳

取り組みたい内容・やらなければならないこと・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



---

---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

^

Large empty rectangular area for writing, framed by a double-line border.



名前

年

月

日

\_\_\_\_\_

## 終わりに

幼少のころ、「お医者さんになること」を夢見たわたし  
学生のころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし  
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし  
子どもが生まれたとき、「立派な人に育てて欲しい」と心から願ったわたし  
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました  
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手取る人が増えています。  
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだろうな、  
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。  
エンディングノートは現在から未来を見つめて書くものではありません。  
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。

ただエンディングノートを書く理由はそれだけではありません。  
未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して  
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、  
やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、  
それが何かを明らかにする、これがエンディングノートの役割なのです。

エンディングノートは死の準備をするために記入するものではなく、  
むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。

エンディングノートを書くことによって、  
憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、  
家族や友人など縁があって交流してきた人たちに対する  
感謝の気持ちを持てるようになったりします。  
スッキリした日々を暮らすために、ありがたい心で笑顔の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。

# 在宅療養とは

住み慣れた自宅に医師や看護師、ホームヘルパー等に来てもらい、病院や施設と同じように医療や介護を受けながら療養生活を送ることを『在宅療養』と言います。

突然の病気や怪我、加齢等で今まで通りの生活や体の動きに不自由が生じることがあった場合でも、住み慣れた自宅で住み続けることができるよう、地域の診療所や事業所がチームを組んで、必要な医療・介護サービスを提供します。

----- 私たちがチームを組んで、皆さんの「在宅療養」を支えます! -----

## ●訪問歯科医

\*通院が難しい方には、かかりつけ歯科医がご自宅を訪問して歯の治療や入れ歯の調整等の診療を行うことができます。

## 医療

## ●訪問看護師

\*どんな方でもできるだけご自宅で暮らせるように、看護師がご自宅に訪問して心身のケアを行います。

## ●訪問医

\*通院が難しい方には、かかりつけ医がご自宅に定期的に訪問し診療（訪問診療）を行います。

\*体調不良時には臨時で往診も行います。

## ●訪問薬剤師

\*薬剤師がご自宅へお伺いして、お薬の飲み合わせや体調・副作用のチェック、残薬の調節・お薬セットなどの管理を行います。

## ●地域包括支援センター

\*高齢者の介護・福祉・保健に関する総合相談窓口です。

\*「どこに相談すれば良いかわからない」ような悩みなど幅広い相談を受け付けています。

\* 34, 35 ページに連絡先等を掲載しています。

## ●ヘルパー（訪問介護）

\*ホームヘルパーがご自宅を訪問して、食事・入浴・排せつ等の身体介護、掃除・洗濯・買い物等の生活援助を行います。

## ●ケアマネジャー（介護支援専門員）

\*介護保険サービスを利用する方々やそのご家族の介護に関する相談・窓口役です。

\*ご本人やご家族の希望や心身状態などを確認し、その人に合った介護の計画を立てます。

## 介護

## ●デイサービス・デイケア（通所介護）

\*施設に通って利用するサービスです。

\*デイサービスは健康チェックや食事、入浴、レクリエーションなどを提供します。

\*リハビリを目的とするデイケアではより医学的・専門的なサービスを提供します。

# 地域包括支援センター

## 高齢者のほっとあんしん相談所

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者とご家族のための相談窓口です。

○ご自身やご家族のこと      ○周りの気になる高齢者

○健康や介護に関すること      ○社会参加について など

ご相談したいことがありましたら、お気軽にご連絡ください。

いつまでも安心して、自分らしく暮らせるよう、みなさまを支えます。

### 日野市地域包括支援センター もぐさ

電話番号 042-599-0536

住所 〒191-0034 日野市落川1070

地区 百草・落川・程久保（1～8丁目を除く）・三沢2丁目・三沢1289～1294番地

### 日野市地域包括支援センター あさかわ

電話番号 042-593-1919

住所 〒191-0031 日野市高幡651-5 高幡マンション第2 1階

地区 高幡・三沢（1289～1294番地を除く）・三沢1、3、4、5丁目・大字新井・新井・程久保1丁目～8丁目

### 日野市地域包括支援センター すてっぷ

電話番号 042-582-7367

住所 〒191-0053 日野市豊田3-1-8 プレシス豊田1階

地区 豊田・大字豊田・東豊田・旭が丘2、5、6丁目・多摩平1、2丁目・富士町

### 日野市地域包括支援センター あいりん

電話番号 042-586-9141

住所 〒191-0062 日野市多摩平6-31-7

地区 多摩平3丁目～7丁目・日野台4、5丁目・大坂上

## 日野市地域包括支援センター せせらぎ

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 電話番号 | 042-589-3560            |
| 住所   | 〒191-0011 日野市日野本町6-3-17 |

地区 日野本町・神明・日野台1、2、3丁目・栄町・新町

## 日野市地域包括支援センター 多摩川苑

|      |                        |
|------|------------------------|
| 電話番号 | 042-582-1707           |
| 住所   | 〒191-0024 日野市万願寺1-16-1 |

地区 万願寺・大字上田・大字川辺堀之内・大字日野・大字宮・石田・大字石田

## 日野市地域包括支援センター いきいきタウン

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 電話番号 | 042-585-7071          |
| 住所   | 〒191-0054 日野市東平山3-1-1 |

地区 東平山2、3丁目・平山

## 日野市地域包括支援センター すずらん

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 電話番号 | 042-599-5531                   |
| 住所   | 〒191-0041 日野市南平7-18-28 小林ビル1階B |

地区 南平

## 日野市地域包括支援センター かわきた

|      |                        |
|------|------------------------|
| 電話番号 | 042-589-1710           |
| 住所   | 〒191-0055 日野市西平山1-12-1 |

地区 旭が丘1、3、4丁目・西平山・東平山1丁目

|                                |             |              |
|--------------------------------|-------------|--------------|
| 地域包括支援センター・<br>エンディングノートに関すること | 高齢福祉課 在宅支援係 | 042-514-8496 |
|--------------------------------|-------------|--------------|



# 相続



のことで  
お困りでは  
ありませんか？

遺品整理  
不用品を  
処分したい

登記や税金  
相続手続は  
どうなるの  
？

リフォームや  
解体したい

みんなで  
分けたい  
有効活用  
したい  
！

相続手続き等のお困りごとは  
相続実績豊富な専門家にご相談ください。

**無料** 電話相談



遺品整理業者(片づけ)、司法書士(登記)や税理士(納税)、土地家屋調査士(測量)、  
その他専門家や私どもの経験と知見によってあなたのお悩みを解決します。

相続手続きから  
遺品整理までお悩みを解決します。  
まずはお気軽にお問合せください。

相続アドバイザー  
宅地建物取引士  
ぶつさか よしのぶ  
佛坂 好信



東京都知事免許(17)第1684号

**タカラシンコー株式会社**

〒191-0016  
東京都日野市神明4丁目18-11  
(タカラ相続相談センター)

TEL: **042-587-5887**

<https://www.takara-shinko.co.jp/> E-mail: [info@takara-shinko.co.jp](mailto:info@takara-shinko.co.jp)

「不動産無料査定」

日野市役所から徒歩1分(80M)



# 家族葬のそうえん

日本マーケティングリサーチ機構調べ調査概要：2021年11月期 ブランドのイメージ調査

口コミ多数  
& 評価

日野市

No.1



# 家 | 族 | 葬

# 8

# 万円～

(税込 88,000円～)

Google口コミ件数 **200** 件以上

評価 4.9



\ **3,000** 件以上の葬儀実績 /

## 帝国ホテルのホスピタリティーで お客様の想いにあわせたご葬儀を

私が帝国ホテルで10年以上積み重ねた経験から得た  
本物のホスピタリティー（おもてなし）精神でご提案するご葬儀は、  
多くのお客様から高い評価をいただいています。



今なら  
資料請求で

特別資料&QUOカード+  
**最大15万円**の  
当社ご葬儀割引券進呈！



24時間  
対応

霊安室  
完備

## 相談サロン

そうえん相談サロンでは、葬儀に関する  
お悩みや相談をお聞きしています。  
いつでもご相談下さい。

365日24時間受付中！

自社斎場  
完備



お電話・ホームページ・LINEなどから資料請求・ご相談・ご依頼365日24時間受付中！

お問い合わせは



# 0120-078-892

おなやみ はきゅうに



LINE 公式アカウントからも  
ご相談可能です  
友達追加はこちらから >

公式LINE



運営元：株式会社 葬 援 東京都日野市東豊田4-17-3

家族葬のそうえん 検索

戸建てから大型建物解体、内装、機械設備等まで対応

小さなことから  
大きなことまで  
お任せください



# 八光建設株式会社

東京都知事 許可(般-2) 第152481号



〒192-0041 東京都八王子市中野上町 1-18-17  
TEL:042-634-9175 / FAX:042-634-9176  
受付時間：9時～17時 定休日：日、祝

ホームページ検索はこちら

八光建設株式会社

検索

<https://yakoh-kensetsu.com>



想いと縁を旅に。  
あなたの“叶えたい”から創る、  
新しい旅行サービス



えんの旅は、大切な人のご縁を深め、思い出に残る旅行体験を提供する、プロのコーディネーターが寄り添う旅行会社です。単なる観光だけではなく、あなたの“叶えたい”想いやご要望に合わせたオリジナルプランをご提案し、思い出を積み重ねながら心に寄り添う“ご縁”を育んでいきます。

例えば  
こんな旅



1周忌や3回忌に。  
大切な思い出の  
場所を巡る旅



子どもたちへ  
プレゼントする  
三世代旅行



自分へのご褒美に!  
一人旅行で  
自由な自己発見旅

その他、「終活バスツアー」や「貸切クルーズツアー」など企画ツアーもございます。季節に応じてご案内しておりますので、ホームページをご覧ください。

まずはお気軽にご相談ください。ご予約・お問い合わせ

ホームページ



(一社)全国旅行業協会正会員  
東京都知事登録旅行業第2-8325号



0120-302-282

受付時間:9:00~18:00 HP:<https://en-no-tabi.jp>

えんの旅



運営元:株式会社ハウスポートクラブ 東京都江東区住吉1-16-13リードシー住吉ビル3F 当社は株式会社鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184)のグループ企業です。

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885 (株式会社鎌倉新書)

保険金定額  
タイプ

お葬式費用に備えるための保険があります

# 終活に活かせる保険

葬儀保険「千の風」の  
おすすめポイント

1  
Point

最高100歳まで保障

85歳10ヶ月  
まで申込可能!!

2  
Point

加入審査も

告知だけ  
の簡単手続き!!

入院・手術歴のある方でも安心してお申込みいただけます。



保険金定額タイプ100万円保障プラン 例) 70歳の場合

月々2,500円で100万円保障

終活のこと・お葬式のこと・相続のこと・お墓のこと [相談無料]

《引受少額短期保険業者》



ベル少額短期保険株式会社

所在地: 812-0011福岡県福岡市博多区博多駅前3丁目7番3号  
電話: 092-474-4444  
登録番号: 福岡財務支局長(少額短期保険)第1号

詳しい資料をお送り致します お気軽にお問い合わせください



0800-919-0286

【受付時間】平日10:00~17:00



▲Webでのお申し込みはこちら

◆【千の風(1年更新型定期保険)】は一定期間の死亡保障を確保する満期保険金、解約返戻金のない保険商品です。◆保険料は更新時の年齢に応じて高くなります。各年齢ごとの保険料は、資料請求の後「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」でご確認ください。◆通信販売(非対面による募集)は保険金額を100万円以下に制限しています。保険金額が100万円超のプランをご希望の場合は対面による募集が必要です。ただし、対面による募集の場合でも、年齢が80歳以上の場合は、申込保険金額を100万円以下に制限しています。◆ご契約の際には「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」「約款」を必ずお読みください。当社は株式会社鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184)のグループ企業です。

ベル少短-資料-2409-001



# 『遺贈寄付』、あなたは 知っていますか？

人生の結びに、『遺贈寄付』という社会貢献を。

「亡くなった後に自分の財産はどうなるだろう」

「相続を円滑に進めたい」

「どこに寄付をすればいいかわからない」

人生の結びに訪れる相続問題で悩んでいませんか。そこでおすすめしたいのが『遺贈寄付』という選択です。『遺贈』とは特定の個人や団体に遺言書で財産を遺すこと。日本財団なら、遺贈先は「被災地の支援」「子どもの支援」などさまざま。あなたの「思い」に沿った活用分野をお選びいただけます。

人生の結びに、『遺贈』という社会貢献を。

私たち日本財団がサポートします。



例えば、子どもの笑顔のために

日本財団は『遺贈寄付』の普及をめざし活動する、非営利の公益財団法人です。

- 100%全額を社会貢献に活用します
- 「冠基金」としてお名前を残せます
- きちんとした監査と報告を行います
- 遺産の一部のみの寄付も可能です
- お預かりした財産はご遺志に沿い適切に活用します
- 遺贈された寄付金には相続税がかかりません

日本財団 遺贈寄付サポートセンター 受付時間/9:00~17:00(平日のみ)

◎まずは、お気軽にお問い合わせを

通話料  
無料

# 0120-331-531

資料請求いただいた方には「自筆遺言書作成マニュアル」を無料で差しあげます。

日本財団 遺贈

●日本財団は、日本最大の社会貢献団体です。より良い社会の実現を目指し、国内外で様々な角度から公益事業をサポートしています。

公益財団法人 日本財団 〒107-8404 東京都港区赤坂1丁目2番2号日本財団ビル

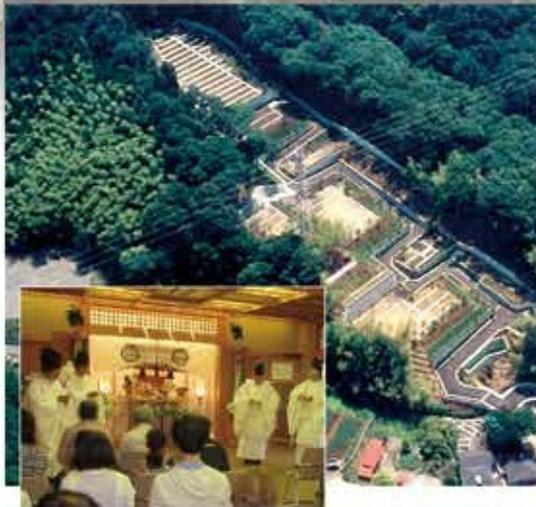
みたまやすらぎの里  
いなたり

# 稲足神社霊園

東京都あきる野市菅生871番地 公式ホームページ  
社務所 ☎ 042-558-7776  
受付時間 8:00-17:00 年中無休



鎮守の杜に囲まれた  
神様が  
お守護する霊園



## 霊園の概要

|       |  |
|-------|--|
| 事業主   | 宗教法人 稲足神社 (霊園許可番号: 11秋保生き第55号)                                     |
| 包括団体  | 神社本庁   |
| 所在地   | 東京都あきる野市菅生871番地  |
| 総面積   | 26,573㎡  |
| 宗教    | 宗教不問。神道以外の方にも多くご利用いただいております。<br>ただし霊園内祭祀は神式のみ。氏神様の神職に祭祀を依頼することを推奨。 |
| 墓地の種類 | 一般墓地、芝生墓地、納骨堂、永代祭祀家族墓、古墳型樹木葬                                       |
| 施設    | 神道会館 (1階 休憩所, 2階 参集殿、エレベーター、和室)、<br>御霊殿、駐車場、バリアフリー・スロープ            |
| 設備    | 車椅子、AED (自動体外式除細動器)、インターホン (園内各所)                                  |



地域密着  
安心対応

遺された家族の  
負担になりたくない・・・  
低価格でも満足できる  
お葬式を。



安心価格

15(税込)  
万円  
より

セレモハイネスの

# 家族葬

家族葬とは ご葬儀にお呼びする方をあらかじめ限定し、  
少人数でゆっくりお別れができるご葬儀です。

## 葬儀相談サロン セレモハイネス

通話  
無料

お葬儀ご依頼・ご相談・資料請求・24時間対応



# 0120-766-692

【日野本社・安置所】〒191-0065 東京都日野市旭が丘2-12-7 TEL.042-589-1985 FAX.042-589-1986

【八王子相談ルーム・安置所】〒193-0933 東京都八王子市山田町1688-2 (雲龍寺敷地内) ■E-mail:info@ceremo-hainesu.co.jp

発行 日野市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2025年4月

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