



## わたしのハッピーエンディングノート

これまでの自分からこれからの自分へ

意味を見出すこともなかった小さな出来事1つ1つが  
繋がったとき、すべてが必然だったと感じるでしょう。

時間はかかりますが、ゆっくり確実に。  
あなたの人生が奥深く豊かなものだと感じられるように。

春日井市

*this is my LIFE*

# 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も構いません。  
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たり、  
家族と相談したりしながら書いても良いでしょう。

MEMO欄に写真を貼ることもできます。

すべてを一通り書き終える目安を、  
3か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。

書き方の  
ポイント

3

## 家族に 伝えましょう

あらかじめ書き終えたら、  
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、  
エンディングノートを書く大きな目的です。  
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。

## 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。

書き方の  
ポイント

4

## 目 次

|                   |      |
|-------------------|------|
| 人生会議を始めてみよう ..... | P.1  |
| 【第1章】私のこれまで ..... | P.3  |
| 【第2章】私のいま .....   | P.7  |
| 【第3章】私のこれから ..... | P.15 |
| 【第4章】エンディング ..... | P.19 |
| 相談先一覧 .....       | P.33 |

## 人生会議を始めてみよう

一度の人生、自分はどんな人生を過ごしていきたいのか、その先どんな最期を迎えたいのか。人生の最期をどうするかを決めようという大きな課題でなくても、まずはお互いの生きる価値観を共有することが大切。何気ない日常の会話の中でも、日頃から自分の今の思いをことばにして、大切な人達に伝えてみましょう。

周りに迷惑をかけないように…ではなく、自分の「こうしたい」をイメージしてみましょう。

例えば…

- ★笑って暮らしたい      ★仲間に囲まれて過ごしたい      ★最期まで口から食べたい
- ★自分のことは自分でしたい      ★痛いのは嫌      ……など

年齢や心身の状態により、その都度変わっていく自分の考えを繰り返し話し合いながら、周りの人に自分を理解してもらうことが、最期まで自分らしく、納得できる自分の人生を生き抜くことにつながります。

**もしもの時!を考えるだけではなく、  
それまでの人生をどのように生きていきたいのか。  
改めて、考えて、大切な人達に伝えてみませんか。**



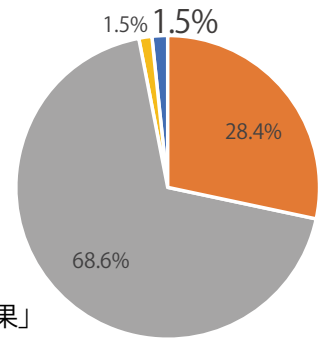
## 伝えよう、その「思い」

あなたは人生のエンディングを、誰と、どこで過ごしたいですか。住み慣れた家で家族と、専門のスタッフがいる病院で…。どんなエンディングを迎えたいかは人それぞれ。

過去の調査では、人生の最終段階における医療・療養について、これまでに詳しく話し合ったことがある人はほとんどいませんでした。

**Q** あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

- 詳しく話し合っている ■ 一応話し合っている
- 話し合ったことがない ■ 無回答



厚生労働省「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査結果」

もしそのまま、自分で意思表示ができなくなってしまうたら、家族は、あなたが望むエンディングを叶えてくれるでしょうか。大切な人の人生の終わりが近づいた時、直面する様々な選択に悩まない家族はいません。

元気なうちからあなたの「思い」を周りの人に伝えておくことは、とても大切なことなのです。あなた自身はどうしたいのか、どんな人生を送りたいのかを日頃から考え、家族など大切な人たちと話し合っておきましょう。その時に話したあなたの「思い」が「もしも」の時の、家族の支えになります。



### 11月30日は人生会議の日

もしもの時に備えて、話し合ってみませんか？

### 「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）で「思い」を伝える

人生会議とは、「意思表示ができなくなる前に、今後の医療・ケアに関する意向について、自分の「思い」を家族や医療関係者とあらかじめ話し合っておくこと」です。人生のエンディングに備え、家族や医療関係者にあなたの「思い」を伝えることで、あなたが望むエンディングを迎えることができます。

人生会議の進めかた(例)

①  
あなたが大切に  
していることは  
何ですか？

②  
あなたが  
信頼できる人は  
誰ですか？

③  
信頼できる人や  
医療・ケアチームと  
話し合  
いましたか？

④  
話し合いの結果を  
大切な人たちに  
伝えて共有  
しましたか？

⑤ 心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、  
何度でも、繰り返し考え、話し合しましょう

## 第1章

# 私のこれまで

これからの人生を考えるにあたり、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、これからの人生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。これからともに過ごす時間を、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<br>ところ  |                                                 |
| こんな<br>子どもだった |                                                 |
| 幼い頃の<br>思い出   |                                                 |

## 学生時代

|                  |  |
|------------------|--|
| 得意科目             |  |
| 好きだった本・<br>映画・音楽 |  |
| 思い出に残る<br>出来事    |  |
| 将来の夢             |  |
| 夢中に<br>なったこと     |  |

## 仕事のこと

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 経験した仕事                     |  |
| この仕事に<br>就いた<br>理由・背景      |  |
| 仕事をする上で<br>大切にした<br>信念・価値観 |  |

### あなたの思い出を、自分史にまとめませんか

文化フォーラム春日井2階に「日本自分史センター」があります。自分史にまつわる書き方の相談や文章講座の開催などを行っています。自分史の閲覧・貸出も可能です。ご興味のある方、書いてみたいけど何から始めたらいいかわからない方など、まずはお気軽にお問い合わせください。

かすがい市民文化財団

☎0568-85-6868

## 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

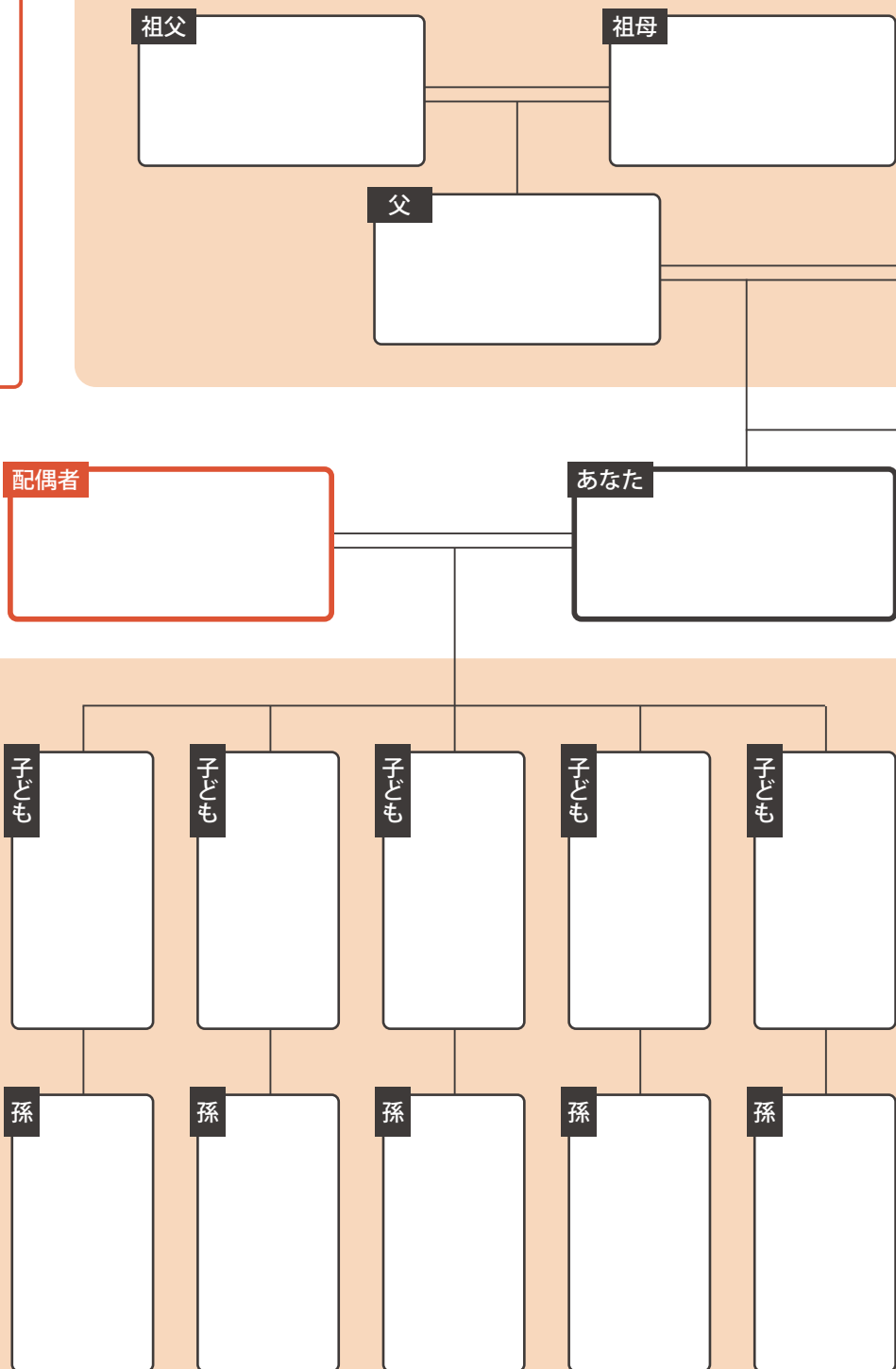
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×  
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

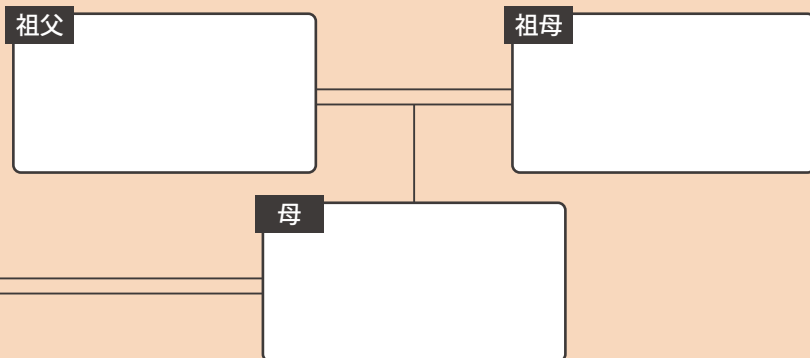
### 第一順位

子どもが死亡している場合は  
孫、ひ孫に



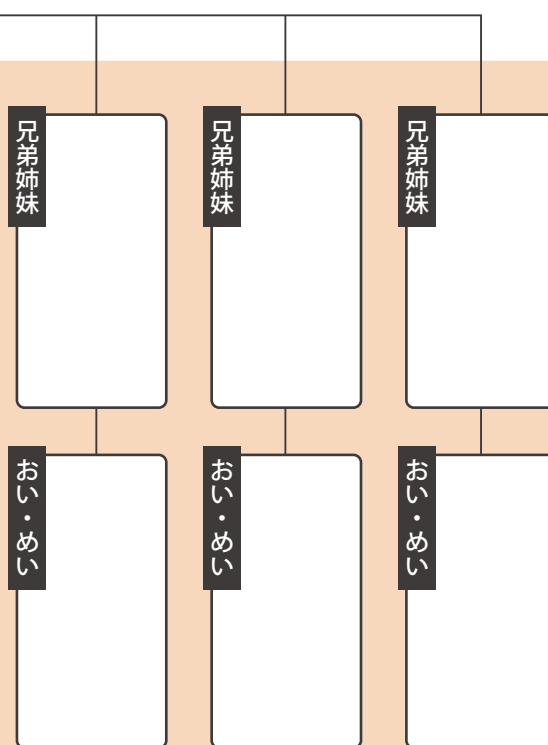
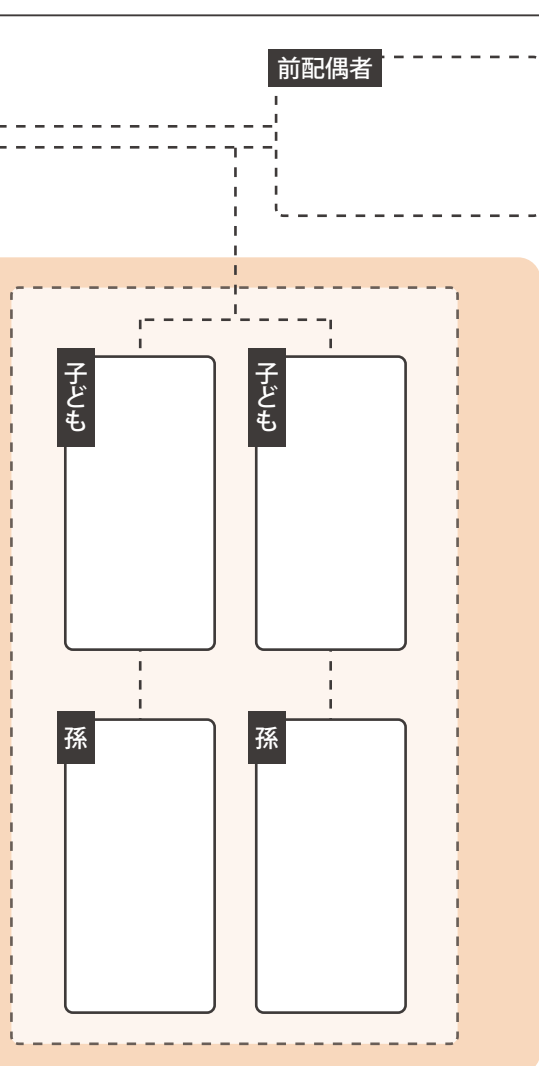
## キーワード 家系図の作成

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、  
 という場合には専門家に依頼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



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

あなたのいまについて、記録しておきましょう。

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<br>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。

## ■好きなもの

## ■好きな過ごし方・趣味・場所

## ■家族・大切な人について

## ■わたしについて知っておいてほしいこと

## ■病気のこと・支えてくれている人について

## 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

## 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。  
相続人のために忘れずに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。

子どもがいない

財産に不動産など  
分けにくいものが  
含まれる

相続税の  
対象となる額の  
財産がある

法定相続人以外に  
財産を渡したい  
人がある

法定相続人の中に  
財産を渡したくない  
人がある

内縁関係にある

財産の一部を  
寄付したい

■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                                                       |

## MEMO

人生会議とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

エンディング

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を最期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ないこともありますし、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。

### これから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

介護が必要なときは

|                         |                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 連絡可能な親族                 | 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<br><input type="checkbox"/> その他を希望する<br>( )      |
| 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<br><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：<br><input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済                                                                                                      |
| あなたの好みや<br>こだわりたいこと     |                                                                                                                                                           |
| 介護して<br>くれる人に<br>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、判断能力が低下した際に、家庭裁判所より選任された後見人により、自身の権利や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<br><input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない<br><input type="checkbox"/> その他( )                                                                                                   |
| 終末期を<br>過ごす場所      | <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する<br><input type="checkbox"/> 「名前：                      」の判断に任せたい<br><input type="checkbox"/> その他( )                                                         |
| 口から食べられ<br>なくなった場合 | <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する<br><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<br><input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：                      (間柄：                      )」  |
| 延命治療               | <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する<br><input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい<br><input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：                      (間柄：                      )」                                               |
| 臓器提供・<br>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：                      )<br><input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所：                      )<br><input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体：                      )<br><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、共有する取り組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、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。(1 ページ参照)

## 第4章

# 私のエンディング

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。

### 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：    ）    |
|            | <input type="checkbox"/> 決めていない                                                                                                                                              |     |              |
| 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：</p> <p>所在地：</p> <p>連絡先： 契約者名：</p> <p>石材店：</p> <hr/> <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）</p> <p><input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所： ）</p> <p><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</p> <p><input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先： ）</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。

MEMO

人生会議とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

エンディング

## 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、<br>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<br>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

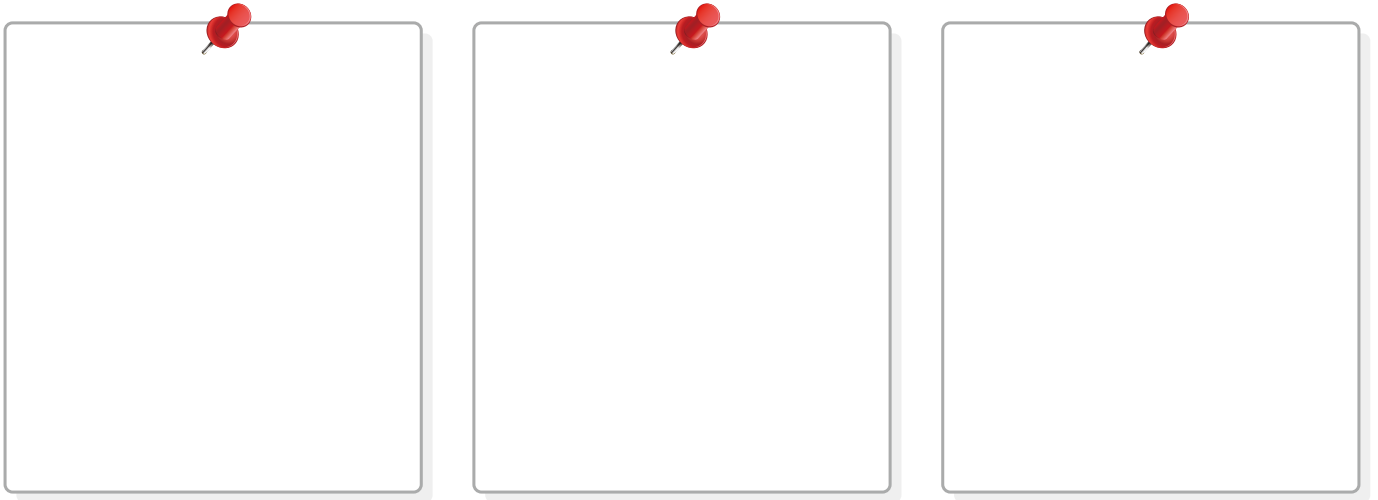
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

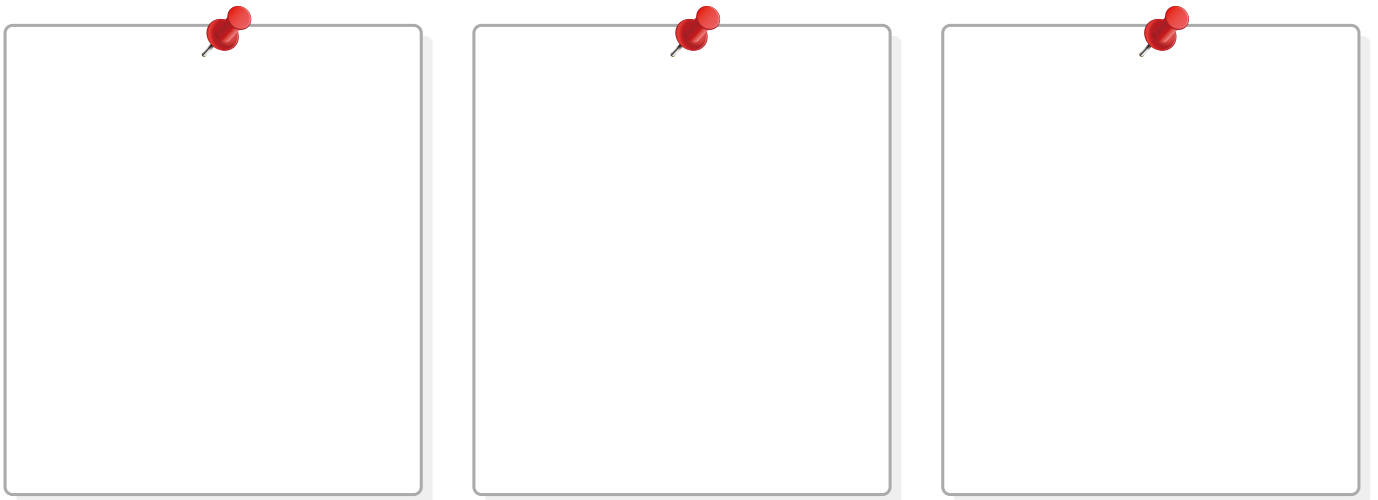
例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.



---

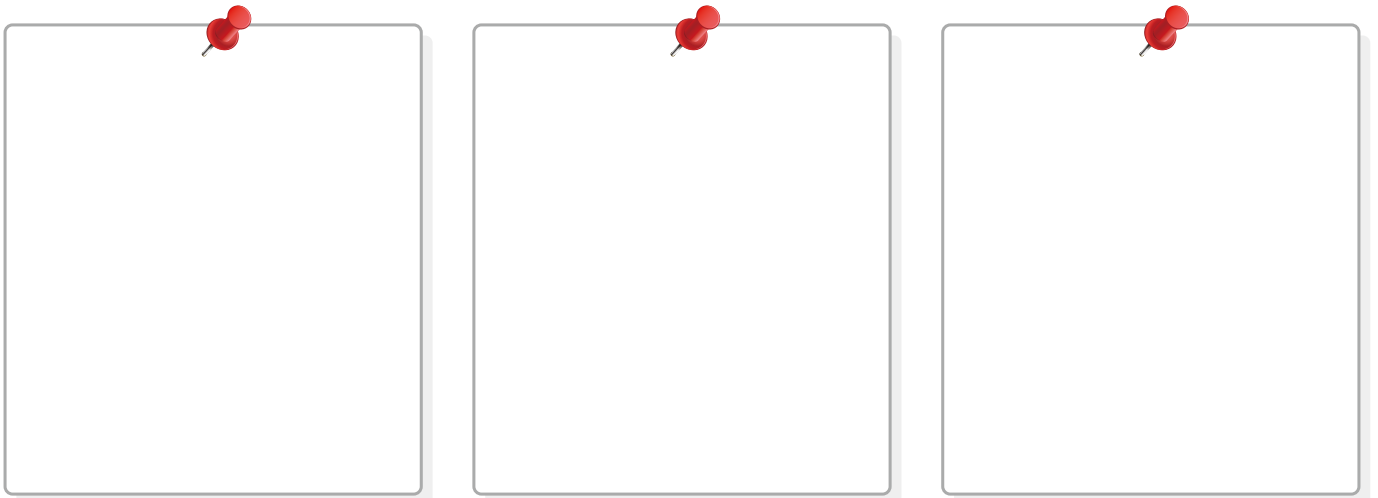
### ■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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 | <p>孫とたくさん遊ぶ</p> <p>介護施設へ見学に行く</p> <p>世界遺産を見に行く</p> |

## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

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。



Header section with a double line.

Center section with a single line and a small upward arrow (^) in the middle.

Footer section with a double line.

名前 年 月 日

[illegible]

## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

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

# 終活支援の民間事業者をご案内します ～ 終活サポート事業 ～

「終活」とは、「終わり」ではなく  
自分らしく生きる「これから」を考える活動です。

あなたの望む「これから」を考える中で、  
葬儀や相続、家財の処分など、迷ったり不安に思っていることはありませんか。

終活サポート事業では、相談員が、あなたの生活環境や経済状況をお聞きし、終活が円滑に行えるよう終活支援のノウハウを持つ民間事業者をご案内します。



## ～ 終活サポートコーナー～

見るだけでもOK！  
お気軽にお立ち寄りください。

春日井市総合福祉センター1階  
に「終活サポートコーナー」が  
あります。登録事業者のリーフ  
レットや終活に関する情報が  
いっぱいです。



問い合わせ先

高齢者・障がい者権利擁護センター

☎ 0568-82-9232      FAX 0568-84-3933

住所 浅山町1-2-61（総合福祉センター内）

# 相談先一覧

## ■専門的な相談窓口

| 相談内容                                                         | 相談先               | 電話番号                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 高齢者の生活や健康・介護サービスなど                                           | 市内12か所の地域包括支援センター | <p>住所で担当センターが異なりますのでホームページからご確認ください。</p>  <a href="https://www.city.kasugai.lg.jp/kenko/senior/kourei/houkatsu.html">https://www.city.kasugai.lg.jp/kenko/senior/kourei/houkatsu.html</a> |
| 相続や遺言、葬儀、ご自宅や身の回りの家財等の処分                                     | 高齢者・障がい者権利擁護センター  | <p>☎ 0568-82-9232<br/>FAX 0568-84-3933</p>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 法律、多重債務、登記、交通事故、税務、労働、不動産取引、建築、相続・遺言手続、年金・働き方、なやみごと人権、行政、外国人 | 市民相談コーナー          | <p>☎ 0568-85-6620<br/>FAX 0568-85-5522</p>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 商品や契約、販売などのトラブル                                              | 消費生活センター          | <p>☎ 0568-85-6616<br/>FAX 0568-84-8731</p>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 生活習慣病、歯と口の健康など                                               | 健康増進課             | <p>☎ 0568-85-6164<br/>FAX 0568-85-6315</p>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 仕事や生活の悩み、経済的な困窮など                                            | 自立支援相談コーナー        | <p>☎ 0568-85-6152<br/>FAX 0568-85-6321</p>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 高齢者虐待の防止など                                                   | 地域共生推進課           | <p>☎ 0568-85-6196<br/>FAX 0568-84-5764</p>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 障がい者虐待の防止など                                                  | 障がい者虐待防止センター      | <p>☎ 0568-84-5310<br/>FAX 0568-84-4913</p>                                                                                                                                                                                                                                   |

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。

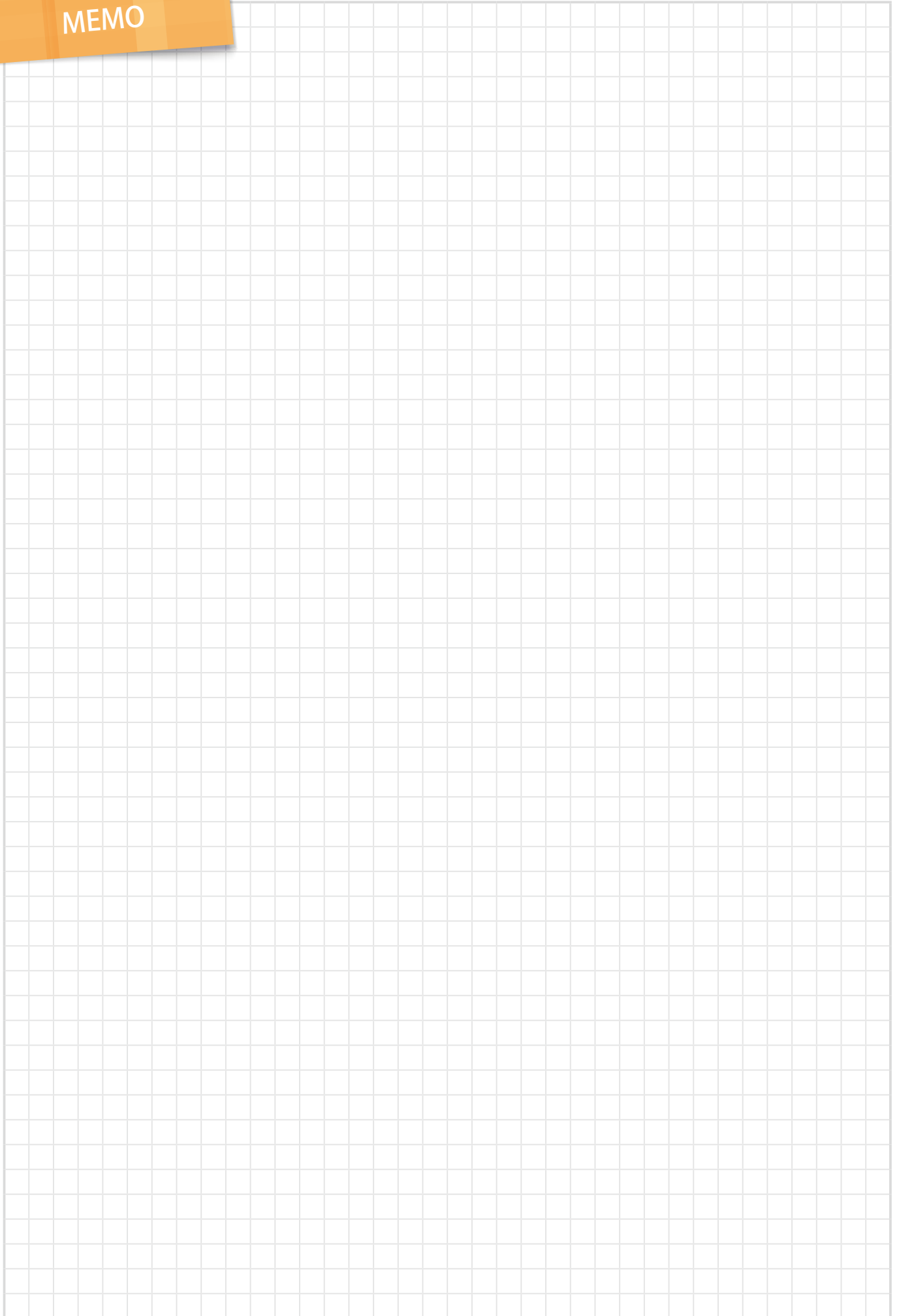
## 相続登記の申請の流れ

▶ 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。

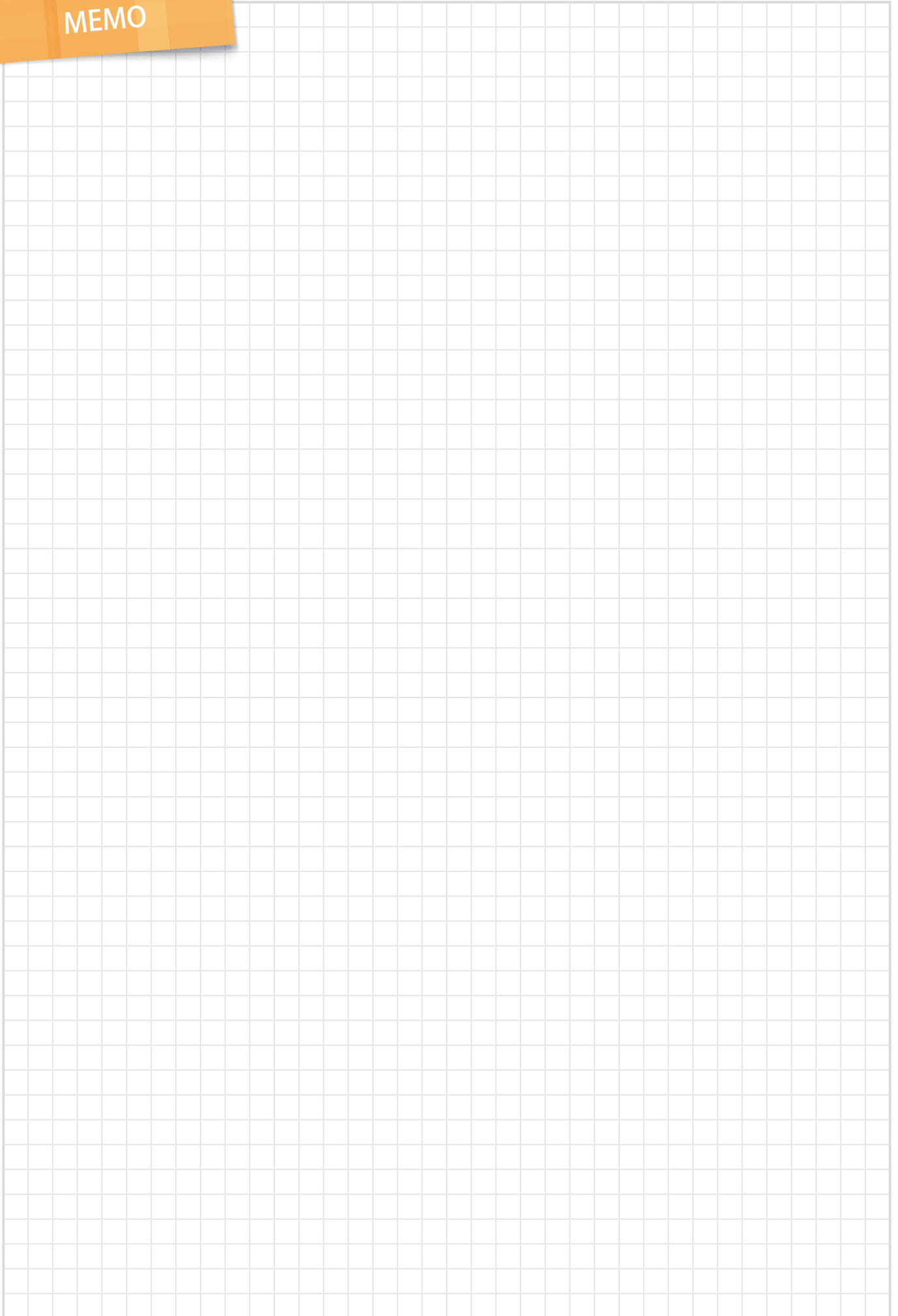
|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| ステップ<br>① | <b>戸籍関係書類の取得</b><br>相続開始の証明と法定相続人の特定                 |
| ステップ<br>② | <b>遺産分割協議・協議書の作成</b><br>協議・話し合いによる土地・建物の所有者の確定とその書面化 |
| ステップ<br>③ | <b>登記申請書の作成</b><br>法務局（登記所）提出書類の作成                   |
| ステップ<br>④ | <b>登記申請書の提出</b><br>法務局（登記所）へ提出                       |
| ステップ<br>⑤ | <b>登記完了</b><br>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。

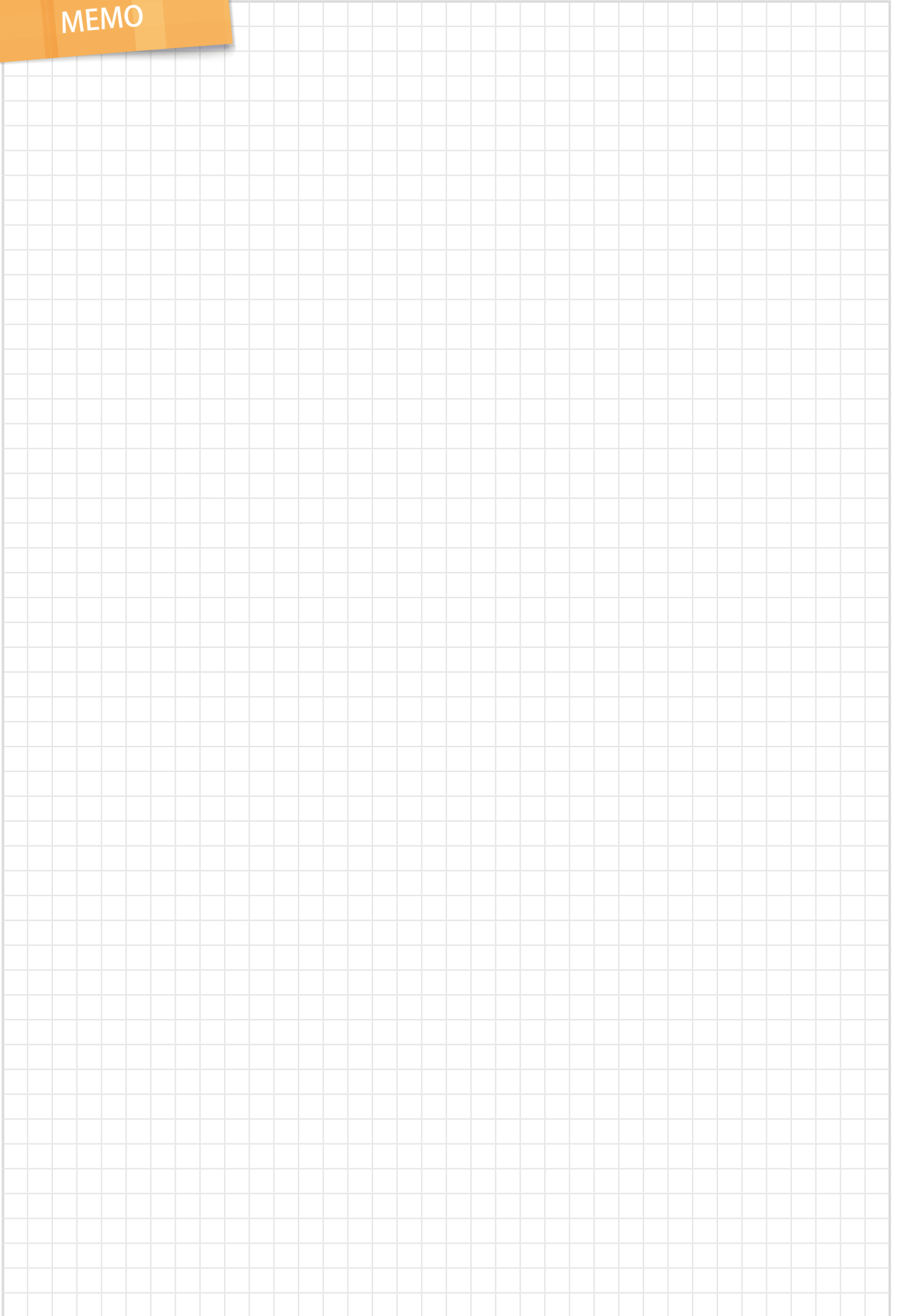
MEMO



MEMO



MEMO



地域の皆さまの身近な法律家

# 相続・遺言に関するご相談 相続対策のはじめ方など お気軽にご相談ください。

遺言書の作成

生前贈与等の相続対策

終活に関するご相談

相続した不動産の処分

不動産登記全般



皆さまからのご相談に親身に寄り添って、  
適切な解決方法を考え、ご提案いたします。

まずはお気軽にお電話下さい。

初回相談無料 出張相談可



春日井市中央台6丁目7番地1

駐車場あり

## 司法書士はやし事務所

☎ 0568-95-0795

<https://www.shiho-hayashi.com/>



# 身元保証 引き受けます

結福祉ステーションは人と人がつながる駅をめざし、  
「もっと広く、人は大切にされるべきだ」との想いを、支援を通じて皆様に届けています。

身元保証

金銭管理

日常生活支援

緊急・万一の支援

早めの終活相談

成年後見制度の利用支援

## 結福祉ステーション

人と人の絆は薄れ、  
単身高齢者の権利擁護支援が求められています。

- 私たちは、だれもが人としての尊厳を保持され、  
生き続けられるような支援をおこなうことをめざします。
- 私たちは、人と人との絆を大切に、だれもが「生きていてよかった」  
と言えるような社会ができることをめざします。
- 私たちは、人はだれもが「幸せになる権利」が保証されている  
ことを認め合い、さまざまな社会的資源と協力して  
「幸せな人生」を実現できることをめざします。

## 支援内容

身寄りのない方、今までの身元保証人が高齢、遠方  
などで緊急時などに駆けつけができず困っている方  
のために、「家族同様」の安心した支援を行います。

- 病院の入院時や介護施設・福祉施設の入所の際の身元保証
- 役所などへの申請、公共料金の支払い代行
- 受診・入院時の付き添い

例えばこんな時...

病院に入院したり、福祉施設へ  
入所する時の保証人がいなくて困った

# 24時間365日

緊急時はいつでも対応します



ゆい 一般社団法人 権利擁護  
**結 福祉ステーション**

〒486-0817

春日井市東野町5-11-14

休日：土・日・祝・夏期・年末年始

E-mail：support@yui-station.org

まずはお気軽にご相談ください

電話受付時間：平日9:00～17:00

**☎ 0568-37-0513**

FAX:0568-37-0514

結福祉ステーション

検索

<https://yui-station.org/>



# 相続についての ご相談は 私にお任せください



何からやればいいの？

相続対策ってどうしたらいい？

遺言書をつくるには？

民事信託ってなに？



突然訪れる様々なお悩みに  
お客様の立場になって、全力でご対応いたします

相続  
贈与

遺言  
民事信託

銀行等の  
相続手続

他士業  
との  
スムーズな  
連携

初回相談 1 時間無料!!

## 司法書士 原田賢司事務所

春日井市高蔵寺町北3-1-12 高座ビル1階  
＜JR高蔵寺駅北口徒歩2分＞

**TEL：0568-53-6505**

営業時間：9：00～20：00

定休日：御連絡いただければいつでも対応致します。

ホームページは  
こちらから



お客様に支えられて28周年 せいけ  
**CENTURY 21 清家不動産**

マンション

一戸建

空き家

土地

不動産の  
**売却**

不動産の  
**買取**

**相談  
無料**

**生前  
贈与**

**遺産  
相続**



不動産相続の  
相談サービス

清家不動産なら、「**不動産相続**」のこともお任せ。

当社には「相続診断士」や「相続コーディネーター」  
が在籍しています。



**高蔵寺店**

**0120-95-3921**

〒487-0034 春日井市白山町4丁目8-3



**春日井店**

**0120-14-3921**

〒486-0913 春日井市柏原町2丁目189



**守山尾張旭店**

**0120-17-3921**

〒488-0840 尾張旭市印場元町5丁目2-18

宅地建物取引業者免許：愛知県知事(6)第18194号



たった1度の人生。あなたの人生を楽しんでほしい。  
いくつになっても、どんな時も。

- ①母の日に花を買いに行く外出をプレゼントしてもらった夫婦の写真
- ②当初はショートステイをされていたけれど我々のタクシーと付き添いで孫の結婚式に参列できた際の写真
- ③春日井から地元の彦根に帰省。  
年賀状を頼りに中学校の同級生と25年ぶりに再開した際の写真
- ④リハビリを頑張ってみんなでグループ旅行の写真

- ・ 介護タクシー - 通院や日常の外出サポート  
酸素投与、痰の吸引などの医療搬送も可能
- ・ 介護旅行 - 思い出の地への外出サポート
- ・ 訪問介護 - 住み慣れた家での生活サポート  
看取り期、夜間も対応



東海テレビスイッチ！にて  
紹介いただきました！

介護タクシー go out taxi 0568-70-7458  
訪問介護 go home care

愛知県春日井市高蔵寺町北1丁目86-1  
fk.spice 株式会社 代表取締役 船戸敬太

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

登録番号: 福岡財務支局長(少額短期保険)第1号  
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。

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  
こちらから

◆【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。

ベル少額-資料-2409-001

おひとりさま・おふたりさまのための

# 身元保証 生前準備 パック

ひとり暮らし

子どもがいない

頼れる身内がいない

誰にも迷惑をかけたくない

身元保証人のお引き受けから認知症対策・葬儀・お墓のことまで  
ワンストップでお手伝いします

## 元気なうちに事前準備をしておかないと…

施設入居・入院

身元保証人がおらず  
高齢者住宅や介護施設へ入居できない



病気・認知症

認知症になってしまった場合に、役所での手続きや  
お金の管理を行ってくれる人がいない



葬儀・お墓

自分が希望する形の  
葬儀や納骨・供養を行ってくれる人がいない



## 身元保証・生前準備パックならまとめてお手伝い

施設入居・入院

**身元保証**

介護施設や病院への入居・入院時に  
身元保証人を引き受け

認知症

**任意後見契約**

認知症発症時に、支払や手続き・  
契約行為を代行

葬儀・お墓

**死後事務委任**

葬儀や納骨・供養の希望を  
聞いてご逝去後も確実に実行

お一人おひとりのご状況・ご希望に合わせた  
**生前準備パック**

**専門家・専門機関とともにオーダーメイドでご用意します！**

ご案内・ご相談からご紹介までお任せください！



**0120-982-219**

【受付時間】

9:00～17:30(年中無休)

※年末年始を除く

わたしの死後手続きHP: <https://watashigo.com>

※「身元保証・生前準備パック」ではお客さまのご要望をお伺いして最適な専門事業者をご紹介します。

専門事業者とのご契約にあたっては、入会金や月会費が発生する他、入会にあたって審査が必要な場合もございます。

※「身元保証・生前準備パック」は株式会社鎌倉新書が運営する「わたしの死後手続き」の別称です。

株式会社 鎌倉新書 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階

お問合せ・  
お申し込みフォーム  
はこちら



監修 春日井市

編集／発行 株式会社鎌倉新書

発行年 2025 年 1 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 | 年 | 月    | 日 | 4 | 年 | 月 | 日 |
|                                                 | 2 | 年 | 月    | 日 | 5 | 年 | 月 | 日 |
|                                                 | 3 | 年 | 月    | 日 | 6 | 年 | 月 | 日 |