



# エンディングノート

わたしの『これまで』そして『これから』



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、気持ちのスッキリした」

「『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

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。

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

## 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	

### 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。

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

## 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

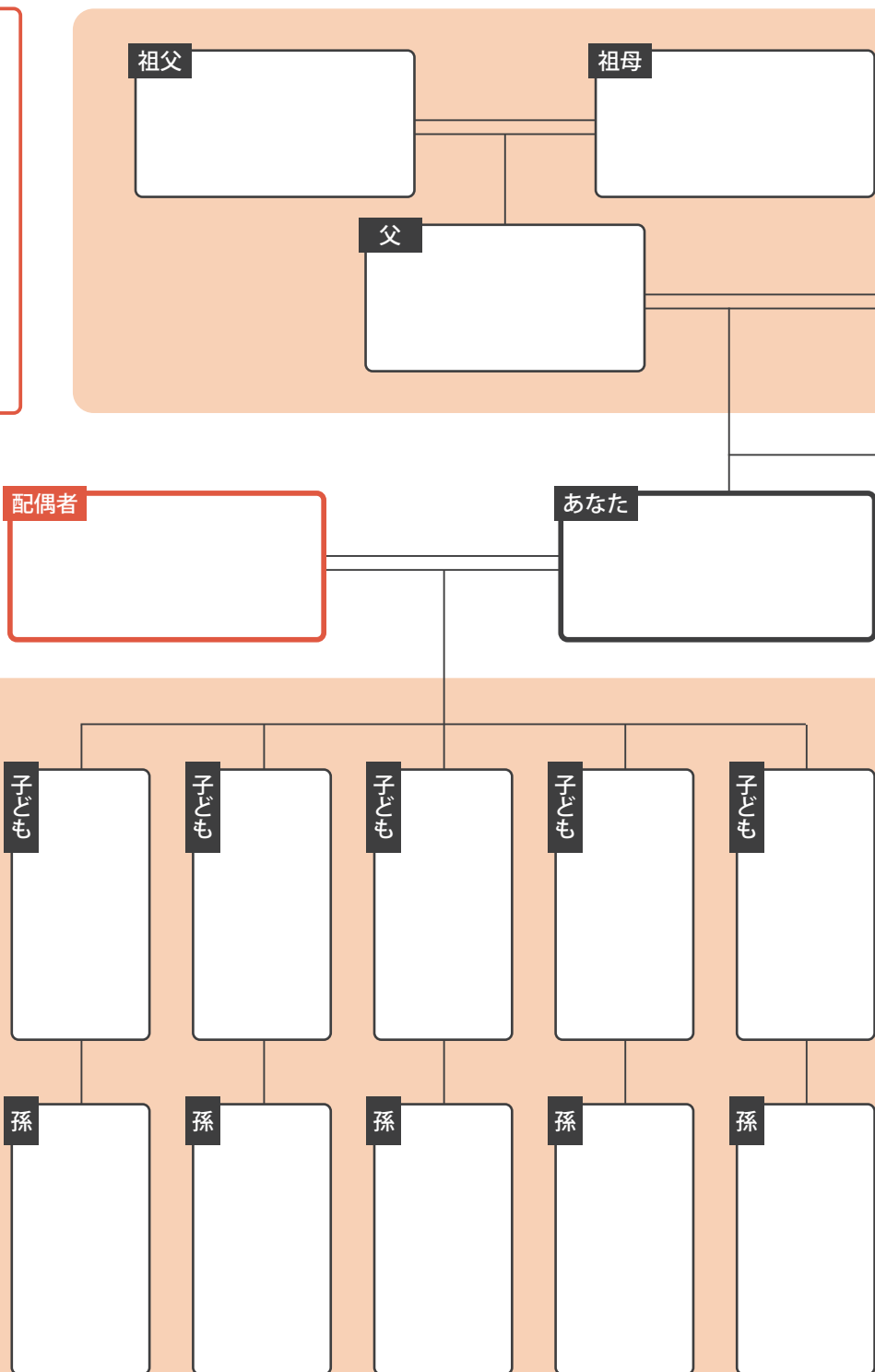
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×  
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる



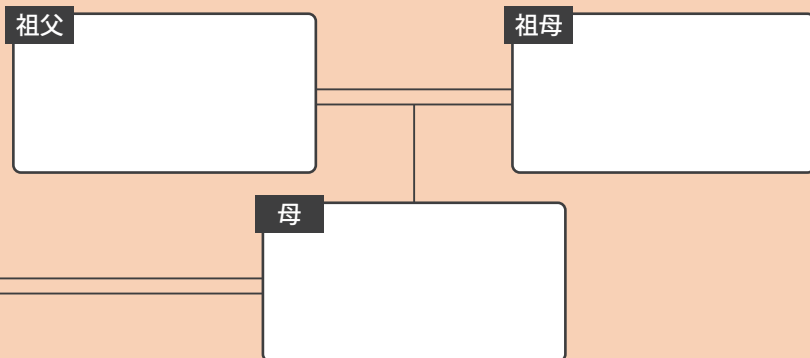
子どもが死亡している場合は  
孫、ひ孫に



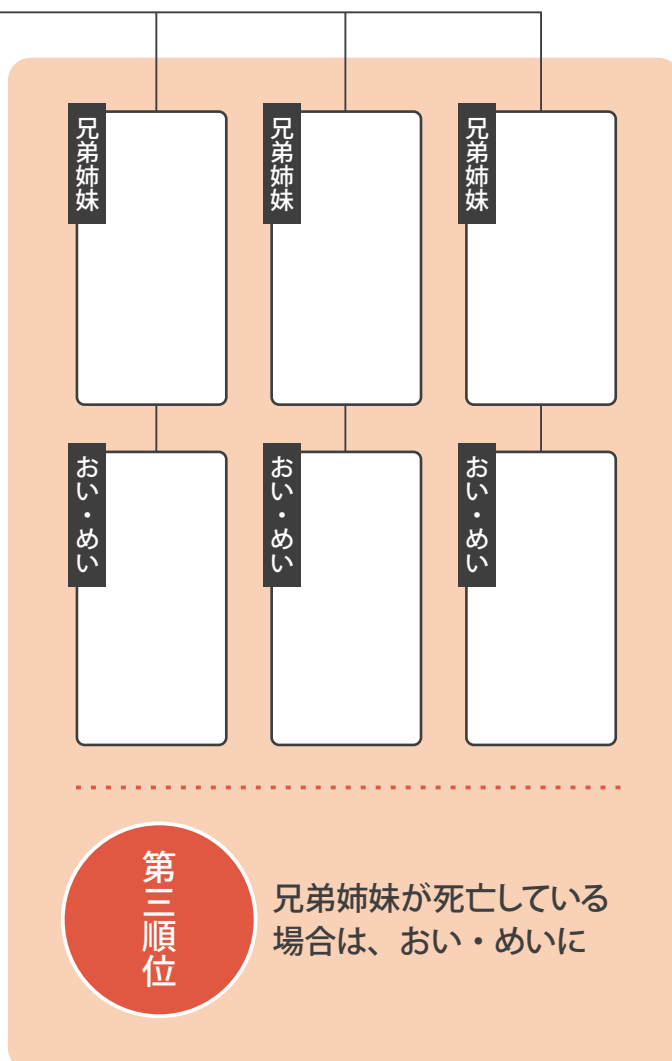
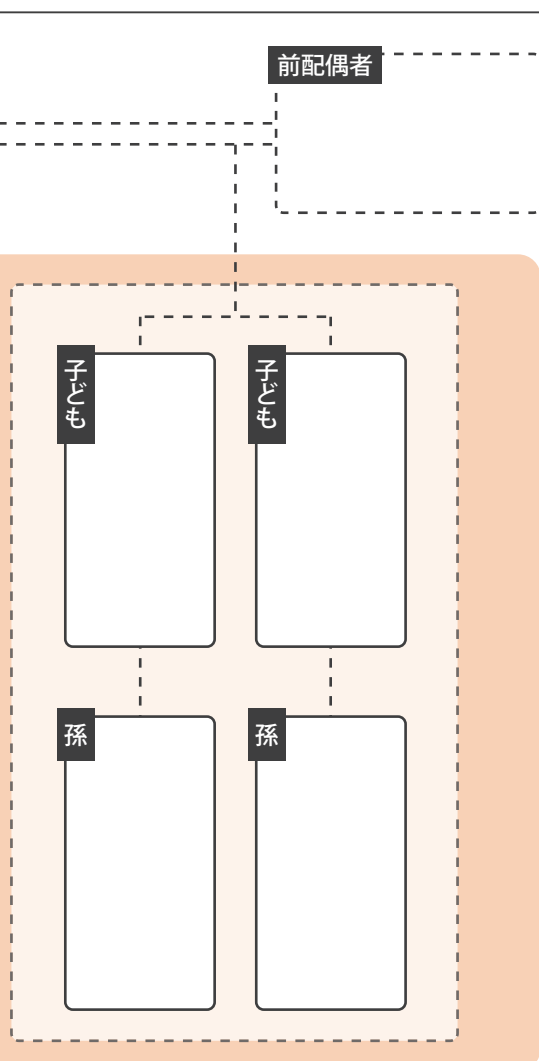


## キーワード 家系図の作成

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、  
 という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



父母が死亡している  
 場合は、祖父母に



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

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

## 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



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 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。



## 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。

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。 ※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

# 私のこれから

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を考えてみましょう。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。

## 介護について

[illegible]

## 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	

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 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。

## 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

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

# 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。

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 <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"/> キリシト教 <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： 所在地： 連絡先： 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）  <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</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  <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  <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。

MEMO

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

## 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」は何だったのでしょうか？

### キーワード 資産の整理とモノの整理

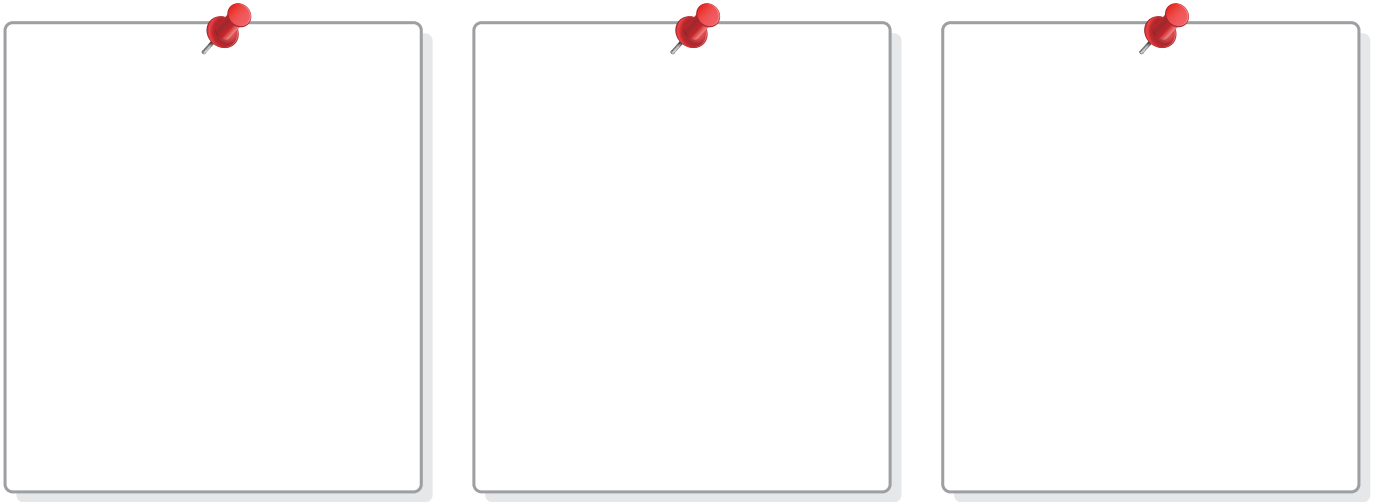
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

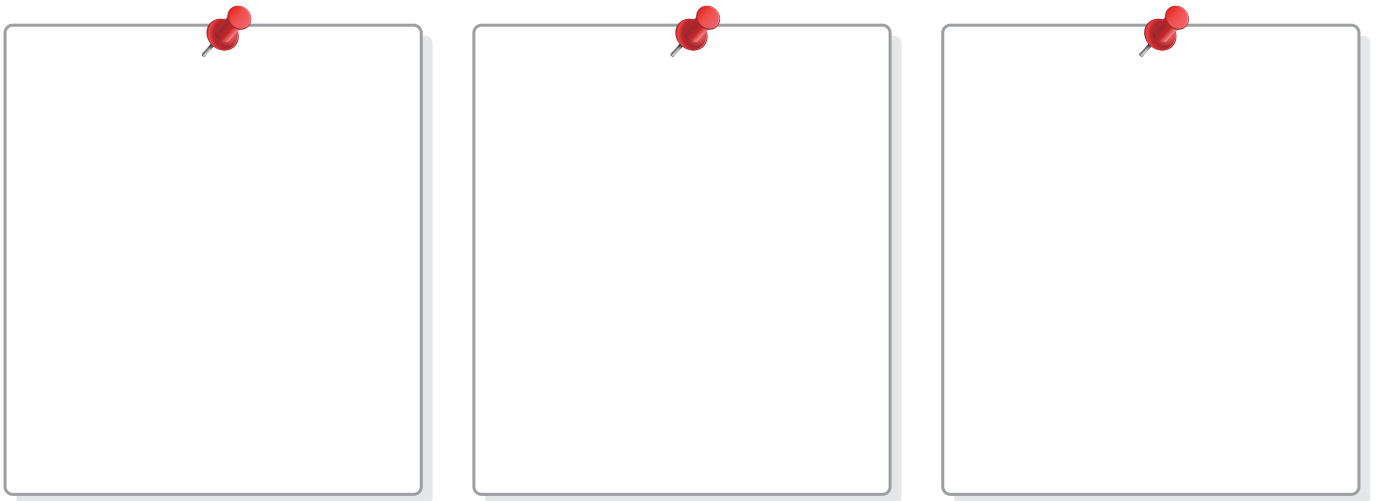
例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.



---

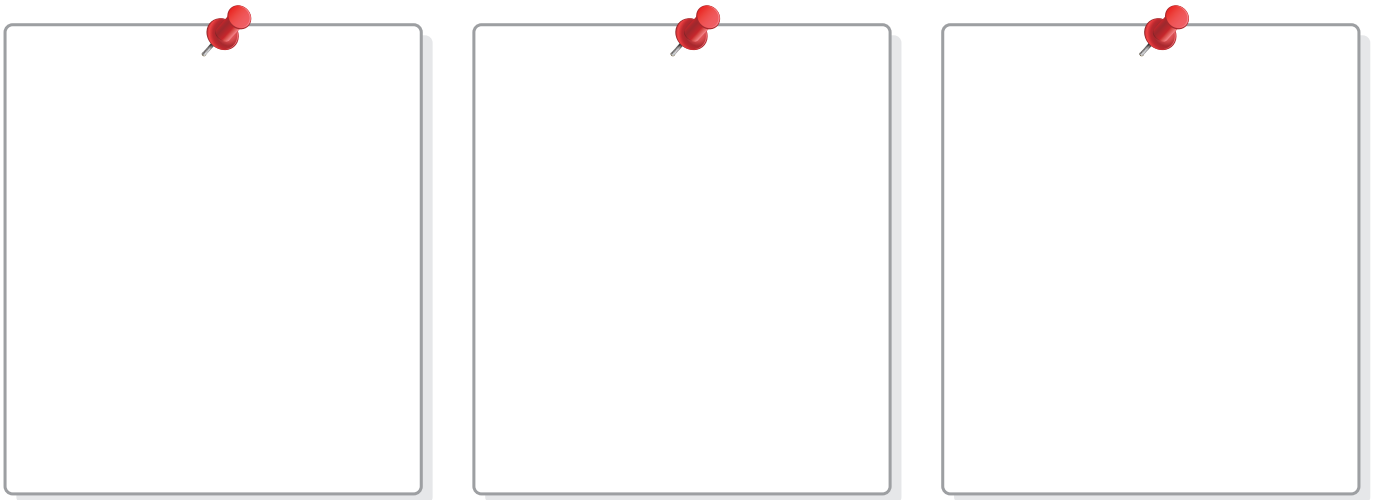
### ■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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。

名前 年 月 日



31



## 「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

## 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か、  
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、ありがとうの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。

# 相談窓口一覧

## ■相談・手続き窓口（市役所）

内容	担当課	電話番号
国民健康保険に関すること	保険年金課	☎042-551-1640
後期高齢者医療制度に関すること	保険年金課	☎042-551-1767
国民年金に関すること	保険年金課	☎042-551-1670
高齢者に関すること	介護福祉課（介護保険）	☎042-551-1764
	介護福祉課 （介護保険以外の福祉サービス）	☎042-551-1751
消費者相談	シティセールス推進課	☎042-551-1699
≪予約制≫ 法律相談、税務相談、相続・遺言 等くらしの手続き相談、 登記相談等	秘書広報課	☎042-551-1529

## ■相談・手続き窓口（その他）

内容	問い合わせ先	電話番号
相続税に関する相談	青梅税務署	☎0570-00-5901 (ナビダイヤル)
公的年金に関する手続き	青梅年金事務所	☎0428-30-3410
成年後見制度に関する相談	成年後見センター福生	☎042-552-5027
あんしん居住制度 （見守りサービス・葬儀の実施・ 残存家財の片付け）	（公財）東京都防災・建築 まちづくりセンター	☎03-5989-1784



## 地域包括支援センターをご活用ください

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、専門職がチームとなって支援します。日々の生活での悩み事や心配事がありましたらお気軽にご相談ください。秘密は守ります。

- 介護保険サービスを利用したいけど、どうすればいいの？
- 自分で金銭管理をする自信がなくなってきた。近くに家族もいないので、この先が心配
- 介護予防教室に参加したい
- いきいきとした人生を送りたい
- 入院中の親がもうすぐ退院するけど、自宅での生活が心配
- 近所に気になる高齢者がいる
- 隣の家から親を怒鳴るような声が度々聞こえる



### ■地域包括支援センターの連絡先

地域包括支援センター名	担当地域（町会・自治会名）	電話番号・所在地
地域包括支援センター加美	牛浜第一、志茂第一、志茂第二、本町第一、本町、本町中央、本町第六、永田、長沢、加美、加美平住宅	☎ 042-553-3720
		福生市加美平3-6-10 メゾン加美平103
地域包括支援センター武蔵野	牛浜第二、原ヶ谷戸、本町第七、本町第八第一、本町第八第二、武蔵野台一丁目	☎ 042-553-6695
		福生市福生2269-4 ポニービル2階
地域包括支援センター熊川	福生熊川住宅、南、内出、武蔵野、南田園一丁目、南田園二丁目、南田園三丁目、富士見台、福栄、福東、玉川台、福生団地、鍋ヶ谷戸第一、鍋ヶ谷戸第二、熊川牛浜	☎ 042-510-2945
		福生市南田園2-13-1 (福祉センター2階)

## 高齢者見守りステーション

一人暮らし、高齢世帯、日中独居の高齢者を優先的に見守りステーションの相談員が訪問させていただきます。

訪問の際には生活の様子や困りごとなどお聞かせください。

地域包括支援センターと連携し、サポートします！

場所：地域包括支援センター加美



## いきいきとすこやかに、自分らしく地域で過ごすために

最近、外出や人との交流機会が少なくなっていないですか。

いきいきと元気に自立して過ごせる期間を長くするためには、介護予防（フレイル予防）に取り組むことが大切です。介護予防は、適切な運動、栄養（適切な栄養を摂取することと口腔機能の維持）、社会参加がポイントになります。特に、社会参加（人とのつながり）は、健康寿命の延伸のために重要です。

市内には、趣味・運動・ボランティア・仕事等、人とつながりながら活動できる場がたくさんあります。



### ■地域で出来る活動

分野	内容	問い合わせ先	電話番号
趣味	生きがいデイサービス	福生市介護福祉課	☎ 042-551-1751
	サークル活動	福生市社会福祉協議会	☎ 042-552-2121
		福生市公民館	☎ 042-552-2118
運動	介護予防教室	福生市介護福祉課	☎ 042-551-1537
	各種運動教室	福生市スポーツ推進課	☎ 042-552-5511
		福生市スポーツ協会	☎ 042-551-0211
市民活動 小地域福祉活動 ボランティア	町会活動	福生市協働推進課	☎ 042-551-1590
	老人クラブ	福生市社会福祉協議会	☎ 042-552-2121
	市民活動	輝き市民サポートセンター	☎ 042-551-0166
	市民活動 小地域福祉活動 ボランティア	ふっさボランティア・市民活動センター	☎ 042-552-2122
	介護予防リーダー 認知症サポーター など	福生市介護福祉課	☎ 042-551-1537
仕事	高齢者向けの仕事	福生市シルバー人材センター	☎ 042-553-3261
	就労支援	ハローワーク青梅	☎ 0428-24-8609

MEMO

エンディングノートを書きはじめた。  
意外とわからないことが多かった。  
「誰に相談すればいいの？」

将来が不安だけど、  
何から始めたら  
いいかわからない

どこに相談したらいいの？

いきなり専門家に  
連絡するのは敷居が高い



?



地域の皆様が、不安や心配の少ない生活を送れるよう、  
困ったときに相談しやすい相続・終活の総合窓口です。

 弁護士、司法書士、税理士など多くの専門家と連携

 相続税・財産の名義変更・遺言などのトータルサポート

 まるなげOK、専任担当者が対応いたします。

**相続まるっとお助け隊**

むらたみ税理士事務所

〒198-0171 東京都青梅市二俣尾 2-397-10

**☎ 0428-84-0661**



営業時間 9:30~17:00 留守の際は折り返しお電話します。

税理士登録番号第140295号 東京税理士会青梅支部





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



御霊まつり



神社本殿



古墳型樹木葬



永代祭祀家族墓



一般墓地



納骨堂



芝生墓地

## 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。 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)、 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)



# 相続手続き・相続税申告・不動産売却



のお困りごとをトータルサポート

# 相続・税金

に関するお手続きなら  
小柳津会計事務所へご相談ください。

どんな小なお悩みでも迅速に対応いたします。



## ご相談・御見積 無料

直接お話をお聞きした  
うえで、わかりやすく  
ご説明いたしますので、  
お気軽にご相談いた  
だけます。



## 土日祝の 対応可

平日お仕事をされてい  
る方でも、お客様のこ  
都合に合わせて伺い  
しておりますので、安  
心してお任せいただ  
けます。



## ワンストップの サポート体制

司法書士や弁護士、土  
地家屋調査士等との強  
固なネットワークによ  
り、相続に関する様々  
なケースへの迅速な対  
応が可能です。



代表税理士 小柳津卓

相談無料 お気軽にお問い合わせください

☎ **0120-951-955**

携帯電話 090-8808-2094 (年中無休)

東京税理士会 青梅支部所属

アクセスはこちら

## 小柳津会計事務所

経営革新等支援機関認定



住所〒197-0023 東京都福生市志茂183-3 ディアホームビル2階 / ホームページ<https://oyaizu-kaikei.com/>

# 福生市民標準葬儀なら

## 葬儀のそうしんへ



－ ご提供内容 －



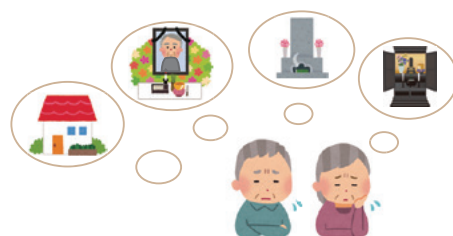
※各料金は福生市のホームページをご確認ください。この他にお寺様のご紹介、生花・マイクロバス等の手配も承ります。

亡くなられた方、もしくは死亡届の届出人が福生市民の場合、公営瑞穂火葬場での火葬料が無料になります。

公営瑞穂斎場、集会場、お寺、ご自宅でのお葬儀も承っております。

## 0 10日 20日 30日 の付く日は 終活・仏事のよろず相談日

お葬儀・ご法事・ご法要はもちろん、ご先祖様から受け継いだお墓・お仏壇・お位牌などに関する漠然としたご不安やお悩み事、これからの生活を快適に生きるための終活整理や遺品整理、また、頼れるお身内が近くに居ないなどのお困り事等、終活・仏事に関する様々な問題の解決を、経験豊富なそうしんスタッフがひとつひとつ丁寧にサポート致します。お気軽にご相談下さい。



毎月20日は終活セミナーを開催してます。お気軽にご参加下さい。



24時間/365日

レイは シ ゴ ヨ ロ シ

0120-0-45464

葬儀のそうしん

検索

福生：福生市南田園2-15-3 昭島：昭島市武蔵野3-5-1

青梅：青梅市末広町1-2-1



ライン  
&  
Instagram



ペット用

ドライアイス・仏具も販売しております。

高齢者の  
ための

## 身元保証



すぐに頼れる身内が身近にいない高齢者の「頼れる家族」となって慣れ親しんだ多摩の地での生活をサポートします。

身元保証  
支援

生活  
支援

葬送  
支援

その他  
オプション  
支援

～高齢化社会の新しいサポートの形～



一般社団法人

家族の心で、地域と共に。多摩身元保証センターそうしんPLUS+

TEL:0428-31-4499 / FAX:0428-32-4480 受付時間：8：00～17：00(年末年始を除く)

運営：株式会社村尾組

発行 福生市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2026年1月

名 前			生年月日		
最終修正日  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。	1	年 月 日	4	年 月 日	
	2	年 月 日	5	年 月 日	
	3	年 月 日	6	年 月 日	