

保存版

内容見直し
チェック機能
付き

自分らしく生きるための大切な一歩

*this is
my LIFE*

これまでの自分と このさきの自分へ

～ 私のエンディングノート ～

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。

あなたの人生を深い納得感で仕上げるために。

八千代市



やっち

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
ご相談先一覧	P.33

「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
 びます。

「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

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

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

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、
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	

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

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。

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、後順位の人はいない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

配偶者

あなた

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

祖父

祖母

父

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。

祖父

祖母

母

第二順位

父母が死亡している
 場合は、祖父母に

前配偶者

子ども

子ども

孫

孫

兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

おい・めい

おい・めい

おい・めい

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



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。

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

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。	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

第3章 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	

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

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。

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： 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

第一章から第四章までを書き進め、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

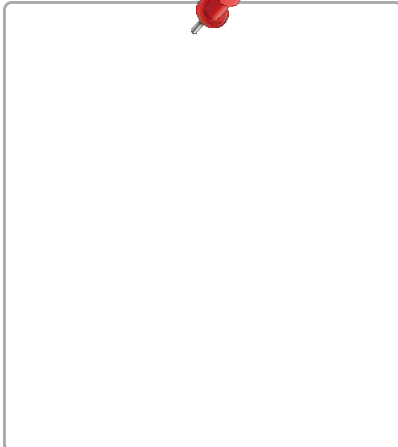

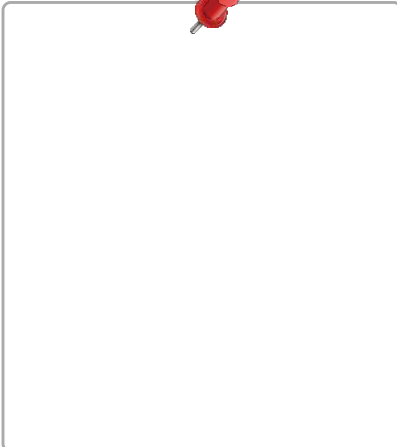

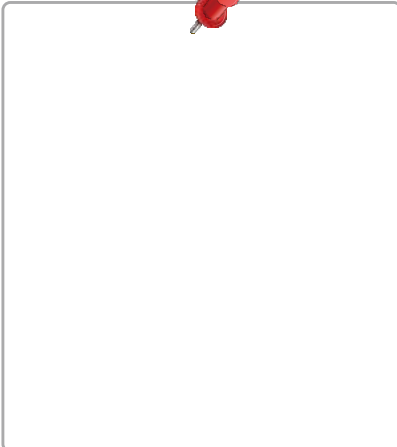

遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

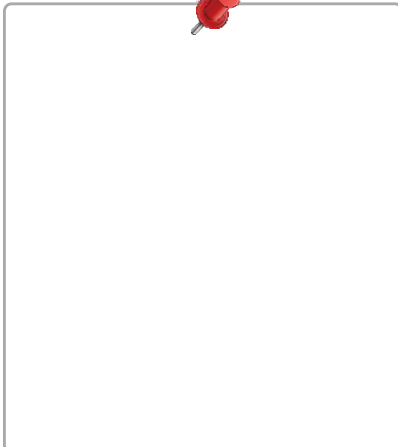

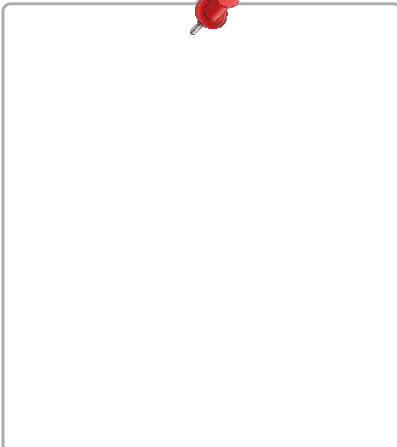

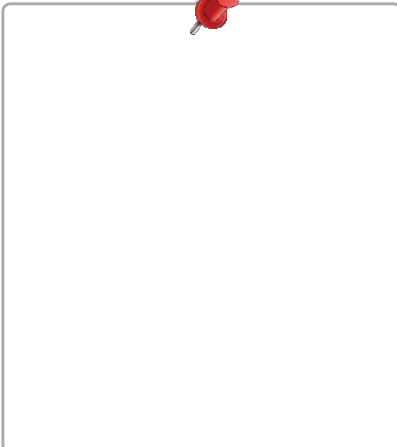

■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

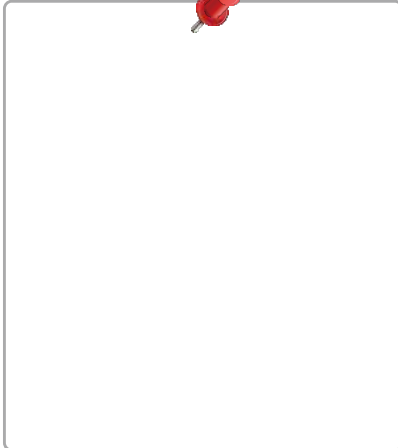



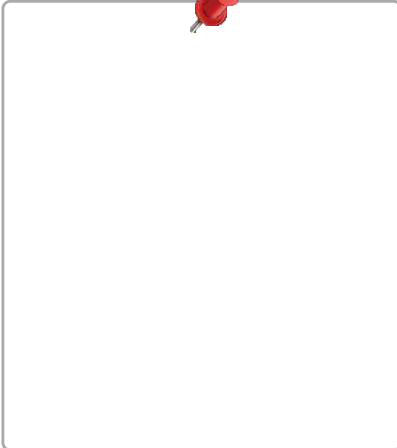



■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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.

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.

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

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。

Header section with a double line and a small upward arrow (^) in the center.

Footer section with a double line and labels for '名前' (Name), '年' (Year), '月' (Month), and '日' (Day).

The form is a large rectangular area with a light cream background, framed by a double-line border. The corners are decorated with purple floral and vine motifs. At the top, there are two horizontal lines for text, with a small upward-pointing arrow (^) centered between them. At the bottom, there are two horizontal lines for text, with the labels '名前' (Name), '年' (Year), '月' (Month), and '日' (Day) positioned above them.

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にと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。

ご相談先一覧

■行政のご相談先一覧

項 目	担当窓口	電話番号
高齢者の相談 ・介護保険関係	長寿支援課 認定班（介護保険の認定等） 資格・徴収班（介護保険料の納付等） 給付・指導班（保険給付に関すること等）	電話：047-421-6736 電話：047-421-6733 電話：047-421-6734
高齢者の相談 ・高齢者福祉サービス関係	長寿支援課 生きがいサービス班（緊急通報システム、 タクシー券等）	電話：047-421-6737
市営霊園に関する相談	健康福祉課	電話：047-421-6731
国民健康保険	国保年金課 資格・給付班（保険給付に関すること等） 保険料班（保険料の納付に関すること等）	電話：047-421-6742 電話：047-421-6743
後期高齢者医療保険	国保年金課 高齢者医療班	電話：047-421-6745
国民年金	国保年金課 国民年金班	電話：047-421-6744
成年後見制度	八千代市権利擁護連携支援センター 各地域包括支援センター	電話：047-483-3021 下記に記載

■高齢者の医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

地 区	センター名	電話番号
勝田台地域	勝田台地域包括支援センター	電話：047-481-3515
阿蘇・睦地域	阿蘇・睦地域包括支援センター	電話：047-488-9525
村上地域	村上地域包括支援センター	電話：047-405-4177
八千代台地域	八千代台地域包括支援センター	電話：047-406-5576
高津・緑が丘地域	高津・緑が丘地域包括支援センター	電話：047-489-4655
大和田地域	大和田地域包括支援センター	電話：047-484-6611

MEMO

MEMO

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をご用意します！

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



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

◆【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。

ベル少短-資料-2409-001

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)

発行 八千代市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2025年2月

相談
無料

専門のアドバイザーがあらゆる終活のお悩みに対応いたします

いい終活 相談室



0120-992-316

受付時間 | 平日9～17時 ※受付時間は予告なく変更させていただく場合がございます

※ご相談の内容によっては、お受けできない場合がございますのでご了承ください。 ※ご要望に応じて、専門業者をご紹介するなど、より具体的なアドバイスを提示させていただきます。 ※ご提供いただいた個人情報は終活サービスを紹介する目的で使用します。サービスを提供する協力会社にも提供する場合がありますのでご了承ください。

運営会社：株式会社鎌倉新書（東京証券取引所プライム市場／証券コード：6184）／本社所在地：東京都中央区京橋2-14-1 3 階／創業：1984年

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