

# わたしの人生手帖

## ずしあんディングノート



逗子フォトより

# わたしの人生手帖

ずしエンディングノート

記入・保管上の注意点について

## 1 書き方のヒント

2ページの「エンディングノートとは」、「書き方のヒント」をご一読ください。

## 2 大切に保管してください。

ご自身の個人情報や資産、口座情報を記載するページがあります。また、ご家族やご友人の連絡先等を記載する欄もありますので、保管場所については充分にご注意ください。

## 3 書いたこと・保管場所は、 信頼できる方へお伝えください。

ご自身の気持ちや準備したことが必要な時に活用されるように、エンディングノートを記入したことや、その保管場所についてはご家族など信頼できる方にお伝えいただくことをお勧めします。



(昭和41年)



(平成31年)

# エンディングノートとは

これまでのこと、今のこと、これからのことなどについて記入するノートです。書き出すことで、人生の振り返りや気持ちの整理になり、大事にしてきたことや、ずっとやりたかったことなどに気づくかもしれません。

また、今の考え方や意思などを記しておくことで、病気などで意思表示ができなくなったときや、もしものときなどに、ご家族など身近な方が、自分の意思に沿った支援や手続きを行うための手助けとなります。

安心して充実した人生を送る一助として、ぜひ活用してください。

## 書き方のヒント

### 書きやすいところから

「書いてみようかな」と思ったときが、始め時。書きやすいところから書いてみましょう。

まだ書きたくない、考えたくないところは、書きたくなつたときに書きましょう。

### 記入日

記入した日を記しておくと、「あの頃はこのように考えていたのか」など、今後見直すときの参考になります。

ノートを書いたことや保管場所は、家族など身近な方へ伝えておきましょう。

### 書き直しは何度でもOK

「今」の自分の思いを残せるように、何度も書き直してください。

1年に一度、見直しの時期を決めるなど、書き直しのタイミングを決めておきましょう。

### ＜注意＞

このノートに法的な拘束力はありません。

法的拘束力が必要な場合は、公正証書などによる遺言書を作成してください。

# もくじ

● 私について	.....	4
● もしものとき	.....	9
● 財産・大切なものの		
・財産について	.....	11
・契約について	.....	14
・ペットについて	.....	16
● 葬儀・お墓	.....	17
● 連絡先・メッセージ	.....	19
● 思い出	.....	23
● 身近な相談窓口	.....	裏表紙



(昭和40年)



記入日 年 月 日

# ●私について

名前	(旧姓)	生年月日	年 月 日
住所		血液型	型
本籍		出生地	
電話番号		携帯番号	
緊急連絡先	名前 (関係)		
	住所 (TEL)		

## 通っていた学校

小学校

中学校

高等学校

大学

## 就いていた仕事

年 月 ~

年 月 ~

年 月 ~

私について

もしものとき

財産・大切な物

葬儀・お墓

連絡先・メッセージ

思い出

記入日 年 月 日

---

## 思い出

▲ 誕生～就学前

▲ 小・中学生時代

▲ 学生時代(高校・大学など)

▲ 仕事

▲ 生活(転居、結婚など)

▲ 郷里

▲ その他(暮らしていた場所、思い出に残っていることなど)

記入日 年 月 日

## 今の私

 好きな食べ物・味付け

 苦手な食べ物・味付け

 好きなこと・趣味

 大事にしているもの

 苦手なこと

 地域活動

自由記入欄

私について

もしものとき

財産・大切なもの

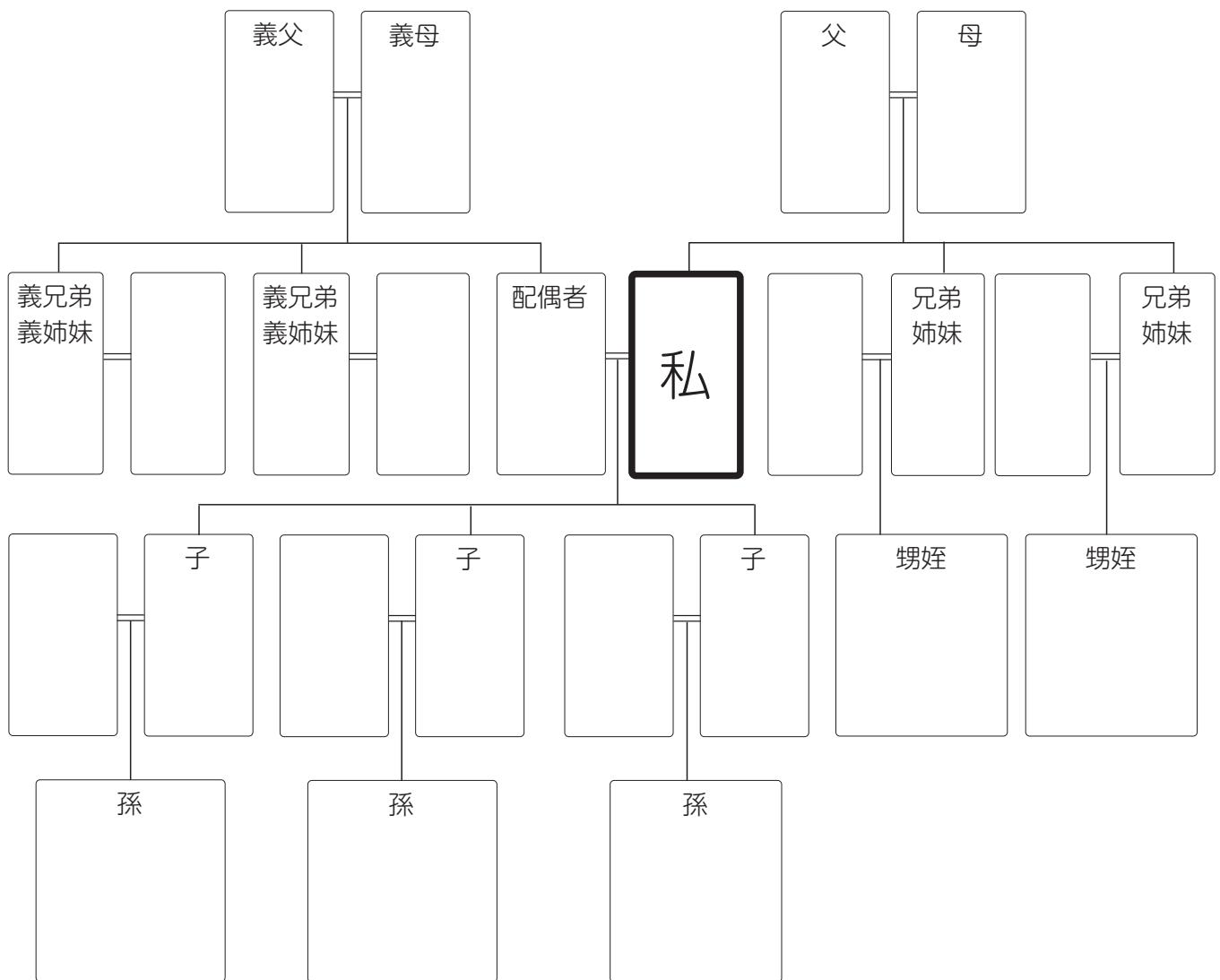
葬儀・お墓

連絡先・メッセージ

思い出

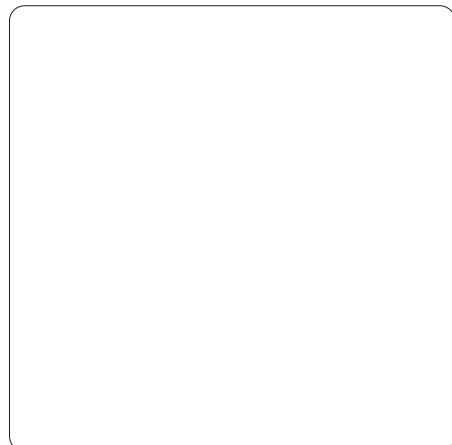
記入日 年 月 日

## 家系図



家族や親戚のこと

家紋(名称)



記入日 年 月 日

私について

もしものとき

財産・大切なもの

葬儀・お墓

連絡先・メッセージ

思い出

## 私の病気やからだのこと

主な通院先①	医療機関名 ( <input type="button" value="TEL"/> )	
	診療科目	
	病名・症状	
主な通院先②	医療機関名 ( <input type="button" value="TEL"/> )	
	診療科目	
	病名・症状	
これまでにかかった病気や受けた手術など	日付	病名・受けた手術
	・	・
	・	・
	・	・
	・	・
服薬	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (種類)	
お薬手帳	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (保管場所)	
アレルギー	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (種類)	
健康保険証などの保管場所	健康保険証・マイナンバーカード	
	介護保険証	
	その他	
担当ケアマネジャー <input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる	事業所名 ( <input type="button" value="TEL"/> )	
	担当者名	

## もしものとき

### 介護が必要になったとき

- できるかぎり自宅で過ごしたい
- 施設に入る
- 家族・親族に任せる
- その他( )

私の思い

---

### 終末期医療について

病気などで回復の見込みがなくなったら

- 病名、余命など、全て正確に伝えてほしい
- 病名は伝えてほしいが、余命は聞きたくない
- 病名、余命とも聞きたくない



私の思い

---

### 延命治療・緩和ケア

- できる限り延命治療・緩和ケアをしてほしい
- 延命治療はしてほしいが、緩和ケアは不要
- 延命治療は不要だが、緩和ケアはしてほしい
- どちらも不要

私の思い

---

#### \* 延命治療

回復の見込みがない状態で、人工呼吸器などにより生命維持をはかる治療のこと。

#### \* 緩和ケア

がんなどの病気に伴う身体的・精神的な苦痛をやわらげるためのケア。

記入日      年      月      日

### 最期を過ごしたい場所

- 自宅
- 病院・ホスピスなど
- 施設
- その他 ( )

\* ホスピス

がんなどの末期患者に対して、身体的・精神的な苦痛を緩和しながら、安らかに過ごせるよう援助する施設。

私の思い

---

### 自分で意思表示ができないとき、治療方針の判断を任せたい人

- 配偶者
- 子 (氏名) )
- 親族 (氏名) 関係 )
- その他 (氏名) 関係 )
- リビングウィルを作成している  
(保管場所) )

\* リビングウィル

病気などにより、判断力の低下や自分の意思を示せなくなった時に備え、どのような治療を望むかなど自分の意思を事前に文書に記したもの。

私の思い

---

### 臓器提供・献体

臓器提供  希望しない  希望する

臓器提供意思表示カード  なし  あり( に記載)

献体  登録していない  登録している (登録先 )

私の思い

---

# ●財産について

## 住まい(不動産)

種類	登記簿記載の所在地 地番・家屋番号	所有形態	名義	現況
【記載例】 <input checked="" type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋	逗子市桜山○丁目 △△△番□□	<input type="checkbox"/> 単独 <input checked="" type="checkbox"/> 共有 <input type="checkbox"/> 借地・借家	逗子 太郎 逗子 一郎	一郎の自宅の敷地。 父(太郎)の 相続登記が未済。
① <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋		<input type="checkbox"/> 单独 <input type="checkbox"/> 共有 <input type="checkbox"/> 借地・借家		
② <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋		<input type="checkbox"/> 单独 <input type="checkbox"/> 共有 <input type="checkbox"/> 借地・借家		
③ <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋		<input type="checkbox"/> 单独 <input type="checkbox"/> 共有 <input type="checkbox"/> 借地・借家		

- ・土地・家屋の詳細は、法務局で発行している登記事項証明書で確認できます。複数人で所有している場合は、共有者や持分割合などを確認できます。
- ・土地・家屋を複数所有しているかは、各市町村の固定資産税担当課で確認できます。
- ・借地・借家の場合は、契約書を確認しましょう。

### ●不動産を自分で管理できなくなった時のことについて

売却してほしい  賃貸にしてほしい  子どもが利用してほしい

### ●家財の処分について(残しておいてほしいものなど)

### ●伝えておきたいこと(注意すべき箇所、近所の人との申し合わせ事項など)

- ・土地・家屋は、住む人がいなくなると老朽化が進み、資産価値が下がります。また庭木が繁茂するなど近隣に迷惑をかけることがあります。これからのことをご家族や専門家などと相談し、決めておきましょう。

記入日 年 月 日

預貯金 \*暗証番号は書かないでください。(ネット銀行含む)

金融機関名	本・支店名	種別	口座番号
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座	

## 年金

種類	年金番号	受け取り金融機関名	本・支店名

## 生命保険・その他の保険

種類	証券番号	会社名	受取人・登録 口座など
		(TEL)	

私について

もしものとき

財産・大切な物

葬儀・お墓

連絡先・メッセージ

思い出

記入日 年 月 日

### 有価証券・その他資産

種類	取り扱い会社名・金融機関名など (TEL)	備考

### 借入金

借入先	連絡先	備考

### 成年後見人

- いない
- いる

#### \*成年後見人

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分な人に代わり、成年後見人が、財産の管理や介護サービスなどの契約を行い、本人の権利を守り生活を支援する制度です。

後見の種類	<input type="checkbox"/> 任意後見 *判断能力が低下したときに備えて、事前に自身が選んだ後見人と契約します。 契約は公証役場で行います。
	<input type="checkbox"/> 法定後見 ( <input type="checkbox"/> 後見 <input type="checkbox"/> 補佐 <input type="checkbox"/> 補助) *すでに判断能力の低下した人に対し、家庭裁判所が選任した後見人が支援します。本人の判断能力に応じ、3つの類型があり、手続きは家庭裁判所で行います。
氏名	
住所・連絡先	(TEL)

記入日 年 月 日

## ● 契約について

### 携帯電話

契約会社		契約 名義人	
携帯番号		メール アドレス	
備考			

### クレジットカード

カード名称		会社名	(TEL)
備考			
カード名称		会社名	(TEL)
備考			

PC、スマホ、 カード等 パスワード 保管場所	
----------------------------------	--

### その他契約について(契約会社、支払い方法、口座等)

家賃	
駐車場代	
電気	
ガス	

私について

もしものとき

財産・大切な物

葬儀・お墓

連絡先・メッセージ

思い出

記入日 年 月 日

### その他契約について(契約会社、支払い方法、口座等)

水道	
NHK	
固定電話	
新聞	
税金	
保険	
インターネット	
有料アプリ	
その他	

### 遺言書

作成していない

#### \* 遺言書

作成している

法律で認められている遺言には、主に自筆証書遺言、公正証書遺言などがあります。法律上の複雑な決まりがあるため、専門家に相談されるといいでしょう。

保管場所  自宅  公証役場  
 法務局  その他

( )

伝えておきたいこと

---

---

### 死後事務委任契約

していない

#### \* 死後事務委任契約

している

葬儀・納骨・埋葬をはじめとした、死後の諸手続きを第三者に事前に委任する契約のこと。

受任者

---

住所

(TEL) ( )

内容

---

記入日 年 月 日

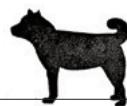
# ペットについて



名前		種類	<input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他 ( )
性別	<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	生まれ	年 月生
かかりつけの病院	(TEL)		
気をつけていること			

名前		種類	<input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他 ( )
性別	<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス	生まれ	年 月生
かかりつけの病院	(TEL)		
気をつけていること			

私にもしものことがあったときの相談先・引取先など



名前 (名称)	(TEL)	関係 (所属)	
------------	-------	------------	--

自由記入欄

私について

もしものとき

財産・大切な物

葬儀・お墓

連絡先・メッセージ

思い出

記入日 年 月 日

# ●葬儀・お墓について

## 葬儀のこと

### 規模

- 希望がある(一般葬・家族葬・一日葬・直葬がいいなど)
- 
- 

- 家族・親族に任せる

### 場所

- 自宅

- 希望する場所がある

名称

宗教・宗派

場所

( )

- 家族・親族に任せる

- その他 ( )

### 遺影

- 用意していない

- 用意している

保管場所

### 費用

- 用意していない

- 用意している

保管場所・互助会など

その他(喪主・戒名・お棺に入れてほしいもの・飾ってほしい花など)

記入日 年 月 日

## お墓のこと

- 先祖代々のお墓に納骨してほしい

名称

所在地・場所

[TEL]

- 生前に用意したお墓に納骨してほしい

名称

所在地・場所

[TEL]

- 家族・親族に任せる

- その他(墓じまい、納骨堂、樹木葬、散骨など)

自由記入欄

私について

もしものとき

財産・大切な物

葬儀・お墓

連絡先・メッセージ

思い出

記入日 年 月 日

## ●家族・友人の連絡先

名前	(関係)
メールアドレス	
電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に連絡する <input type="checkbox"/> 葬儀時に連絡する

名前	(関係)
メールアドレス	
電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に連絡する <input type="checkbox"/> 葬儀時に連絡する

名前	(関係)
メールアドレス	
電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に連絡する <input type="checkbox"/> 葬儀時に連絡する

名前	(関係)
メールアドレス	
電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に連絡する <input type="checkbox"/> 葬儀時に連絡する

記入日 年 月 日

名前	(関係)
メールアドレス	
電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に連絡する <input type="checkbox"/> 葬儀時に連絡する

名前	(関係)
メールアドレス	
電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に連絡する <input type="checkbox"/> 葬儀時に連絡する

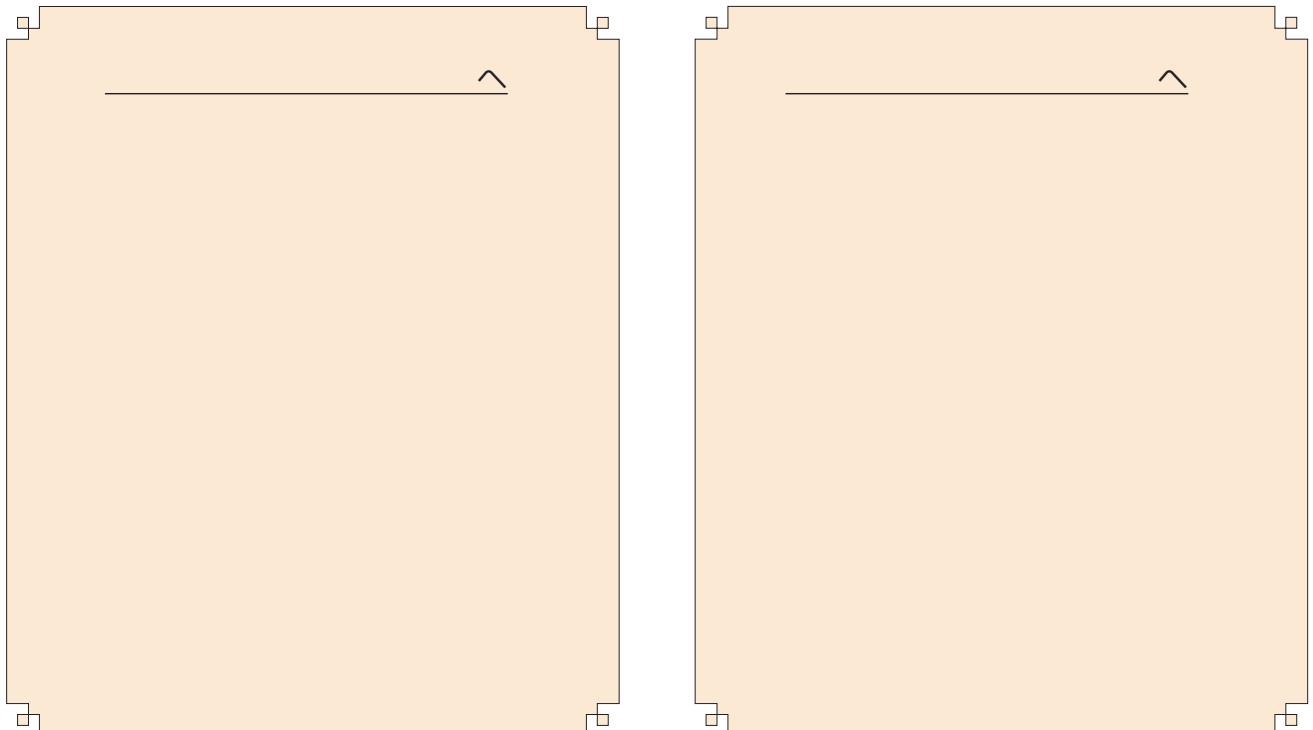
名前	(関係)
メールアドレス	
電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に連絡する <input type="checkbox"/> 葬儀時に連絡する

自由記入欄
-------

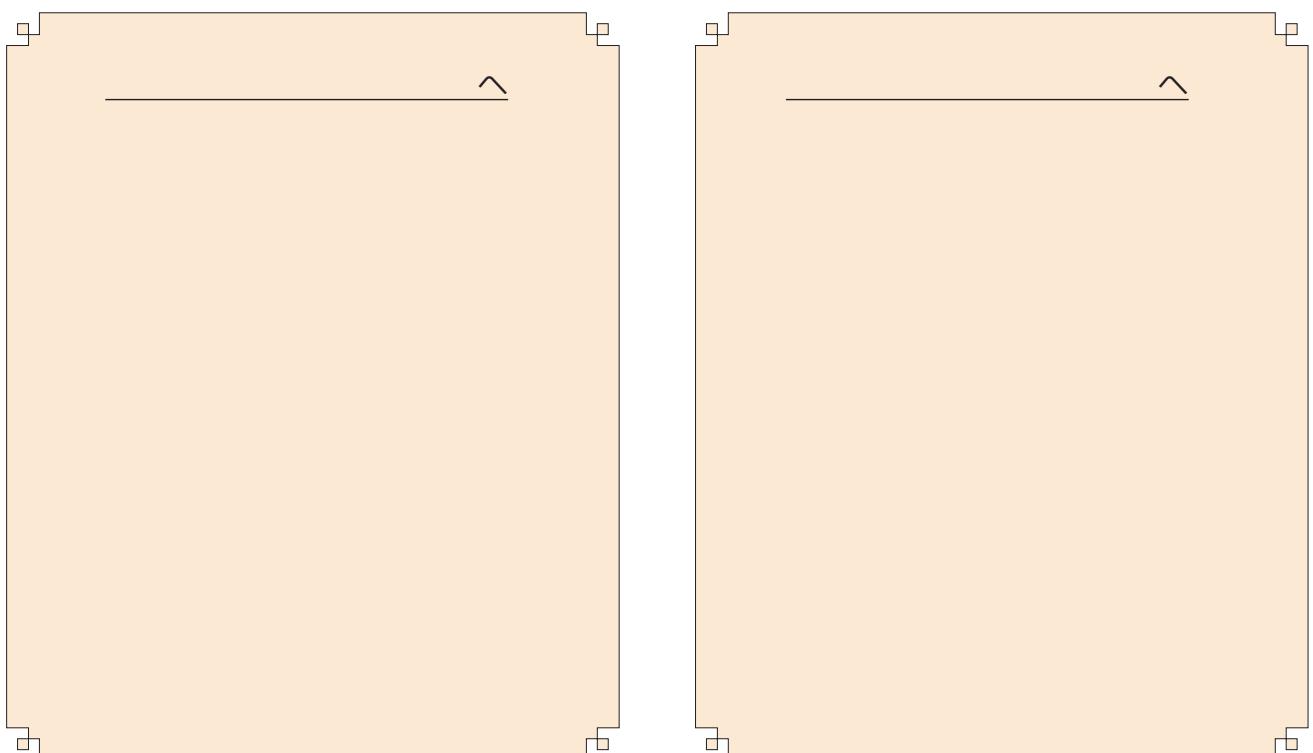
記入日 年 月 日

# ● メッセージ

家族や友人へのメッセージ



Four large, empty orange rectangular boxes arranged in a 2x2 grid. Each box has a horizontal line near the top center with a small upward-pointing arrowhead (^) at the end, indicating where to write.



Four large, empty orange rectangular boxes arranged in a 2x2 grid. Each box has a horizontal line near the top center with a small upward-pointing arrowhead (^) at the end, indicating where to write.

記入日 年 月 日

これからやりたいこと



A large rectangular box with decorative corner brackets, intended for writing down future goals.

これまでの人生を漢字一文字や  
格言・四字熟語などで表すと…

私の思い

Three horizontal lines for writing personal thoughts.

私について

もしものとき

財産・大切なものの

葬儀・お墓

連絡先・メッセージ

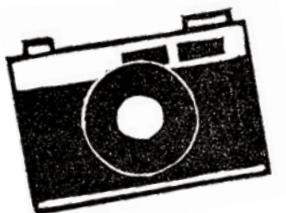
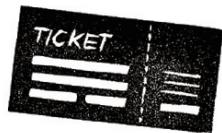
思い出

記入日 年 月 日

# ●思い出のページ

記念写真、展覧会やお芝居などの入場券、切符など…

思い出の記録



(昭和 撮影時期不明)



(令和3年)

# ○思い出の場所

思い出・お気に入りの場所など



# 逗子市の終活支援情報

## 終活情報登録

ご自身の「もしもの時」に備え、終活に関する情報を市に登録できます。市は、登録された緊急連絡先や消防、医療機関などから照会があったときは、その情報を伝達します。



終活情報登録  
ホームページ  
ID:1004191



登録には事前の申し込みが必要です。詳しくは、市ホームページでご覧いただけますか、電話でお問い合わせください。

お問い合わせ：社会福祉課地域共生係

## 逗子市のおくやみ支援情報

### おくやみ手続き 案内窓口

大切な方を亡くされたご遺族の皆さまの不安・負担を少しでも減らせるよう、お手伝いします。

場所：逗子市役所1階情報公開課

### おくやみ ハンドブック

亡くなられた際の各種手続についてまとめた「おくやみハンドブック」を作成しました。

情報公開課、戸籍住民課、図書館でお配りしています。ホームページにも掲載しています。

おくやみ  
ホームページ  
ID:1007977



MEMO

MEMO

MEMO

# ○ 身近な相談窓口

相談内容	施設名・連絡先	*受付時間などは各施設にご確認ください。
高齢の方、障がいのある方、子育て中の方など、どなたでも相談できる福祉の総合的な相談について	東部地域包括支援センター 池子棧敷戸 1892-6 (保健センター内) 担当地区 沼間、池子、桜山3・4・5丁目(35~37番、葉桜団地を除く)	[TEL] 046-876-6299 [FAX] 046-873-1117
	中部地域包括支援センター 逗子 5-4-33 (逗子会館) 担当地区 逗子、山の根、桜山1・2・5丁目35~37番、葉桜団地のみ・6~9丁目、新宿1~3・4丁目1~5番(2番29~59号を除く)・6番38~42号・5丁目	[TEL] 046-872-2480 [FAX] 046-872-2497
	西部地域包括支援センター 新宿 4-16-10 (亀ヶ丘バス停そば) 担当地区 久木、小坪、新宿4丁目2番29~59号・6~16番(6番38~42号を除く)	[TEL] 046-876-5451 [FAX] 046-876-5461
	逗子市社会福祉課地域共生係 逗子 5-2-16 (逗子市役所)	
介護保険、高齢者福祉について	逗子市高齢介護課 逗子 5-2-16 (逗子市役所)	[TEL] 046-873-1111 [FAX] 046-873-4520
法律相談について	逗子市市民協働課 逗子 5-2-16 (逗子市役所)	
消費生活相談について	逗子市消費生活センター 逗子 5-2-16 (逗子市役所)	
生活の困りごとやボランティアについて	逗子市社会福祉協議会 桜山 5-32-1 (福祉会館)	[TEL] 046-873-8011 [FAX] 046-872-2519
金銭管理の支援や成年後見制度の相談について	逗子あんしんセンター 桜山 5-32-1 (福祉会館)	[TEL] 046-871-8458
成年後見制度の手続きについて	横浜家庭裁判所横須賀支部 後見係 横須賀市新港町 1-9 (2階)	[TEL] 046-812-4304

わたしの人生手帖 ずしエンディングノート 2025年11月作成  
発行・問い合わせ 逗子市福祉部社会福祉課地域共生係  
〒249-8686 逗子5-2-16  
[TEL] 046-873-1111(代表) [FAX] 046-873-4520