

未来の時間を大切な人と共有するために

My LIFE

## 私の覚え書き

御殿場市版エンディングノート

# 目次

はじめに	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.10
第3章	私のこれから	P.20
第4章	私のエンディング	P.26
第5章	私の終活プラン	P.30
相談先一覧		P.40

# 「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

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

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 共有しましょう

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共有しましょう。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共有しましょう。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	

### 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」になるかも知れません。

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。

御殿場 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

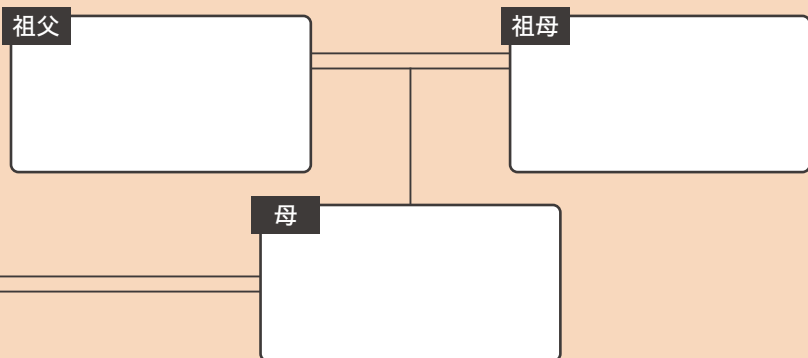
孫

孫

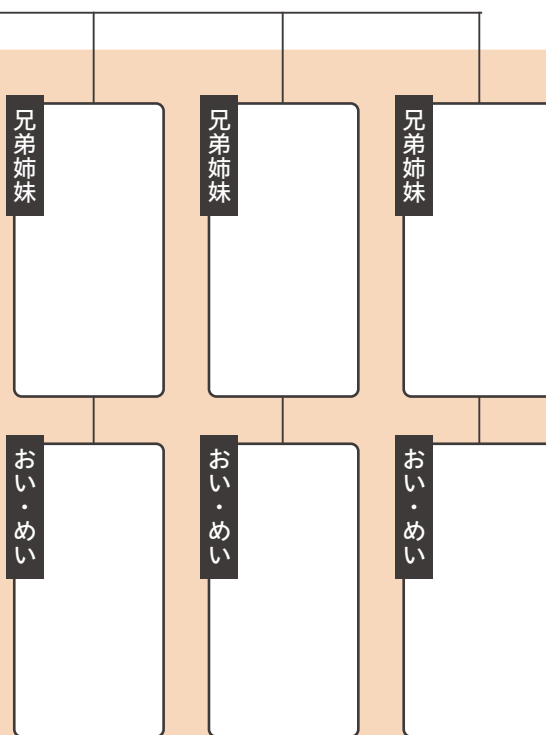
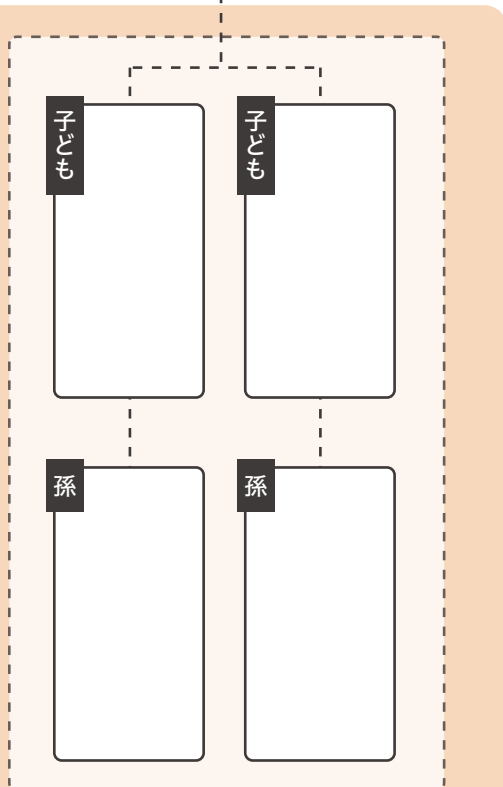
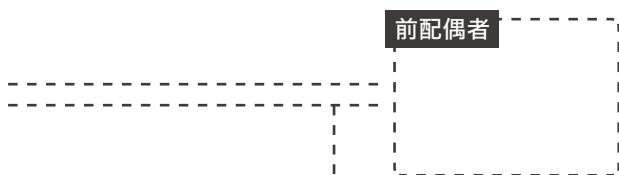


## キーワード 家系図の作成

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、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

## 「私」と家族・親戚の記録

続柄	氏名	住所	電話番号
配偶者			
実父			
実母			
配偶者の父			
配偶者の母			
子ども			
子ども			
子ども			
孫			
孫			
孫			
孫			
孫			
兄弟・姉妹			
兄弟・姉妹			
兄弟・姉妹			
配偶者の兄弟・姉妹			
配偶者の兄弟・姉妹			
配偶者の兄弟・姉妹			

# MEMO

Horizontal dashed lines for writing.

終活を  
考えよう

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

## 公的情報

項目	記号	番号	その他
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			
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、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。

保管場所

## 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

(例：家賃、住宅ローン等)

### 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。

## 今のわたし

性格	
趣味	
特技	
生きがい	
コレクション	
長年の習慣	
好きな食べ物	
苦手な食べ物	
好きな花・動物	
好きな歌・音楽	
好きな本・映画	
座右の銘	
これからやりたいこと、 行きたい場所、 会いたい人	

終活を考えよう

私のこれまで

私のいま

私のこれから

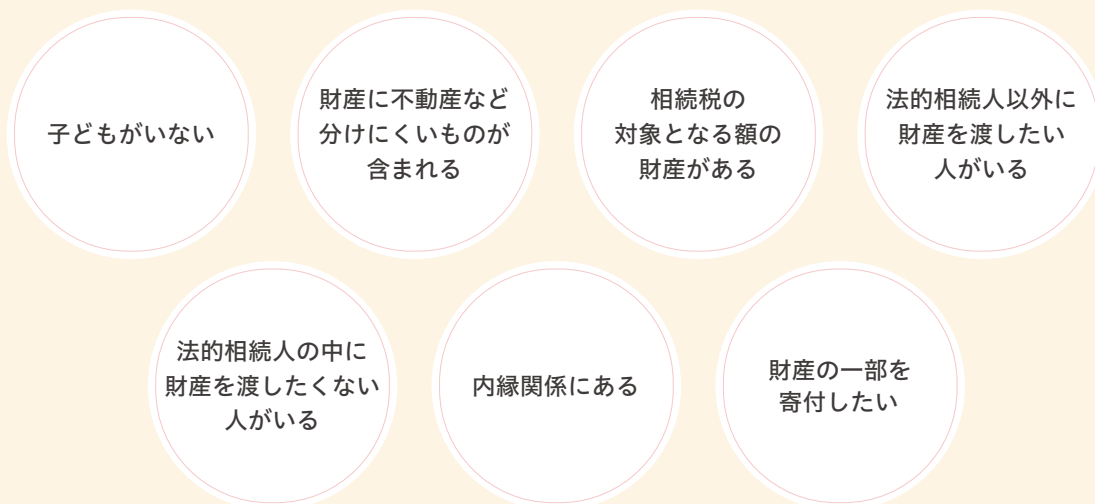
私のエンディング

私の終活プラン

## キーワード 遺言書の作成

資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	遺言者が全文を全て自筆で書き、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
家庭裁判所の検証	必要	不要



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、願で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

キーパーソン (連絡可能な 親族など)	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 <input type="checkbox"/> その他を希望する（                      ）
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 <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： <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
あなたの好みや こだわりたいこと	
介護して くれる人に 伝えたいこと	
入所時に連絡を してほしい人	

### キーワード 介護施設

介護施設は生活の場。自分らしく生活するために、施設の種類や特徴などの情報収集だけでなく、自分に合った施設をどのように選択すればいいのか、選ぶ時のポイントを知ることが大切です。

### キーワード リビングウィル

リビングウィルとは、終末期を迎えたときの「医療の選択」について事前に意思表示しておくための文書です。作成にあたっては、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。

## 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 ( )
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: _____)」
高度医療について	<p>● 心肺蘇生</p> <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前: _____ (間柄: _____)」 <p>● 気管挿管、人工呼吸器</p> <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前: _____ (間柄: _____)」 <p>● 胃ろう、経鼻栄養</p> <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前: _____ (間柄: _____)」 <p>● 中心静脈栄養</p> <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <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	

終活を考えよう

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 延命治療、高度医療について

人生の最終段階における医療には、以下のようなものがあります。このような医療を希望するか、または希望しないか、繰り返し話し合いながら、決めていくことになります。

- 心肺蘇生：心臓や呼吸がとまったときに、胸を圧迫して一時的に心臓の動きを再開させます。
- 気管挿管・人工呼吸器：呼吸が弱い時に気管にチューブを入れて、機械で肺に酸素を送り込みます。
- 経管栄養：飲み込む力が衰えた時に、鼻から胃まで管を入れて栄養剤を注入する経鼻経管栄養や、おなかに穴をあけてそこから栄養剤を注入する胃ろうや腸ろうなどがあります。
- 中心静脈栄養：首などの太い血管に管を植え込み、水分や栄養剤などを注入する栄養補給方法です。

## 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

### キーワード 「人生会議」が最期のときを豊かにする

厚生労働省では、人生の最期を迎える時のために、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族や親しい人たち、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と名付け、元気なうちから人生観、死生観について日常の中で会話を積み重ねていくことを目指しています。

誕生日などの記念日をきっかけに、家族や親しい人と話し合ってみましょう。

## キーワード 成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分となってしまった場合、財産を管理したり、施設との契約を結ぶことなどが困難となります。

このような方の権利を擁護し、意思決定を支援するのが成年後見制度です。

### ■判断能力が不十分になる前に

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのように支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」があります。

本人と受任者が公正証書を作成します。

### ■判断能力が不十分になってから後見人を決める

家庭裁判所に審判の申し立てが必要となります。

	後見	保佐	補助
対象となる方	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申し立てをすることができる人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市長など		

家庭裁判所への申し立て後に、成年後見等に最も適切と思われる人を家庭裁判所が選任します。家庭裁判所への申し立ての際の支援や、相談機関は以下となります。

### ● 御殿場市成年後見支援センター

御殿場市萩原988-1（社会福祉法人 御殿場市社会福祉協議会内） ☎ 0550-70-6801

# MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing a memo.

終活を考えよう

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

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、これからの人生を歩む中でもまた、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	

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><b>お墓を用意してある場合</b></p> <p>墓地名： 所在地： 連絡先： 契約者名： 石材店：</p>
	<p><b>お墓を用意していない場合</b></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	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<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・共済などで用意している（名称： 連絡先： ）
備考	

## 仏壇について

仏壇	<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
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。

## キーワード 知っていますか？ 葬儀会社の生前予約や事前相談

「頼れる親族がない」「親族が遠方におり駆け付けられない」「自分の望む葬儀をするにはどれくらい費用がかかるのか心配」など、葬儀に関して不安を抱えている人もいらっしゃいます。

生前予約とは、本人がご健在なうちに自分の葬儀について葬儀社を選び、あらかじめ内容や費用、支払い方法、墓地などを決めて依頼しておくシステムです。葬儀の内容を本人が決められることから故人の意思を反映させられる一方、葬儀社が倒産した場合の対応など、前払いシステム特有の問題が発生する場合があります。また、条件などが葬儀会社によって異なるため、自分に合ったプランを選ぶことが大切です。

一方、事前相談では、要望に応じた葬儀費用や葬儀の流れなどを直接葬儀会社と話し合うことができます。現在は多くの葬儀会社で事前相談に対応しています。葬儀に関する不安を解消するためにも、思い切って相談してみてもいいのではないでしょうか。

### ■御殿場市・小山町の葬儀会社（掲載に同意いただいた会社のみ）

会社名（葬儀場名）	会社住所（葬儀場住所）	電話番号	生前 契約	事前 相談
株式会社 青葉式典社 （青葉ホール）	御殿場市新橋 836-6	0120-22-8161	△	○
株式会社 アルス （シティホール東富士）	山梨県富士吉田市上吉田東 3-2-22 （御殿場市神山 1925-82）	0555-30-4311 （0550-87-8888）	○	○
有限会社 小山葬祭センター （御殿場葬祭センター）	御殿場市東田中 2-15-14	0550-82-2111	○	○
有限会社 勝又造花店 （メモリアル御殿場）	御殿場市御殿場 575-1	0550-83-6346	△	○
株式会社 福井堂 （福井堂やすらぎホール）	御殿場市茱萸沢 1401 （御殿場市萩原 931-5）	0550-82-0878 （0550-80-5678）	×	○
株式会社 平安 （御殿場平安典礼会館）	沼津市大岡 2170-1 （御殿場市萩原 992-127）	055-929-7000 （0550-80-3377）	○	○
（南御殿場平安典礼会館）	（御殿場市中山 1130）	（0550-87-6777）		
（平安白樹苑御殿場）	（御殿場市茱萸沢 89-3）	（0550-81-0333）		

△：要相談

## 第5章

# 私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはとは思っている」「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

check1	出生時の本籍地を知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check2	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
check3	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
check4	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
check5	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
check6	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
check7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check9	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。

### キーワード おくやみガイドブックについて



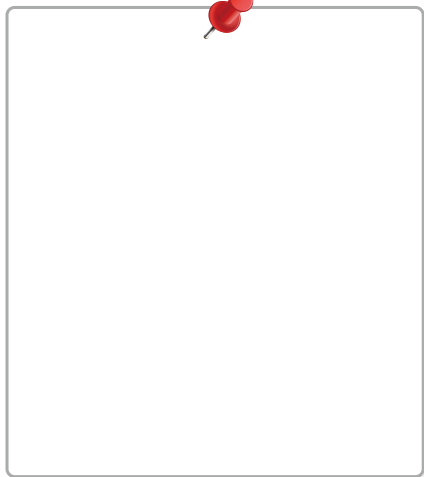

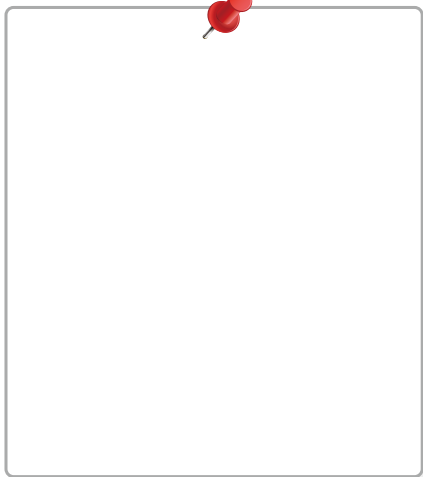
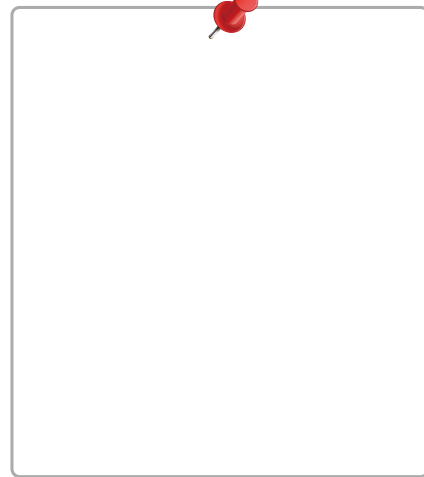
御殿場市では「おくやみガイドブック」を作成しています。

死亡後に必要となる手続きや相続に関する相談窓口等の案内を掲載しています。くらしの安全課または市民課にて配布をしています。

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よう

■不足している情報や必要な情報



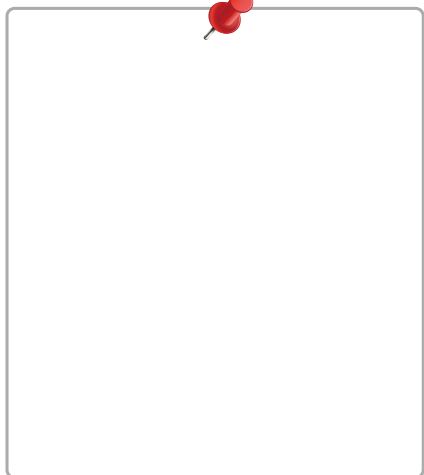

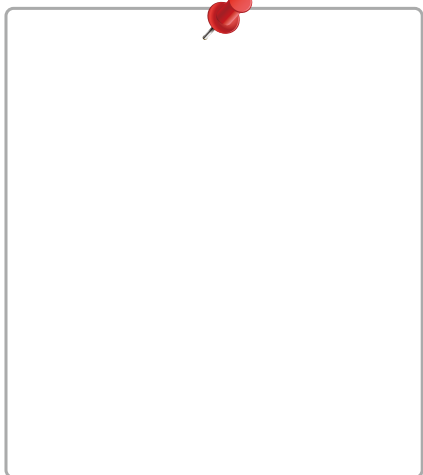
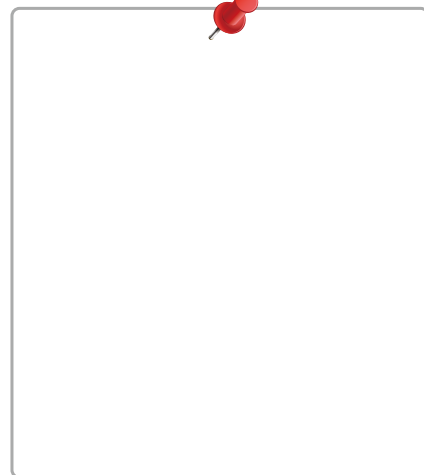
例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

---



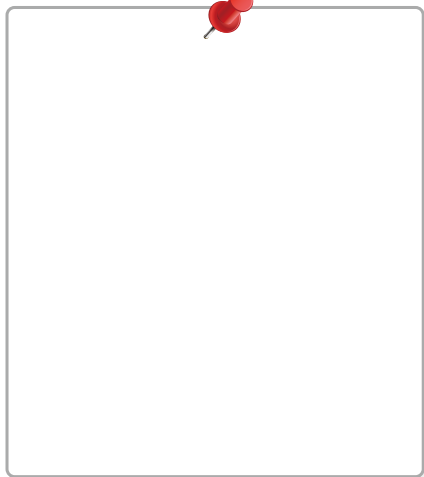

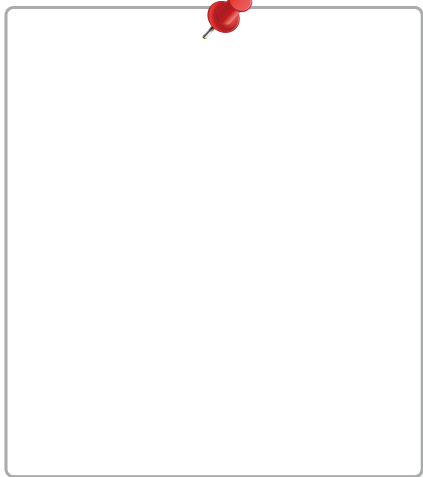
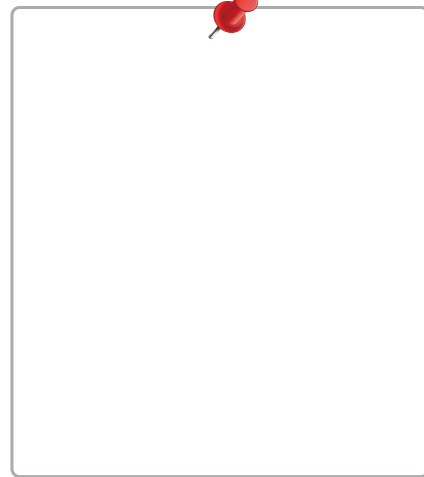
■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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」「これからやりたいこと」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

エンディング

( ) 歳

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



---

---



---

---

^

---



名前

年

月

日

---

---

「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、お手紙を書き置きしましょう。

^

名前 年 月 日



## 終わりに

いま、エンディングノートを手にす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、これまでの人生でやり残してきたこと、  
残りの人生で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。

# 相談先一覧

## ■ 行政のご相談先一覧

項目	担当窓口	電話番号(0550)
高齢者の相談 ・高齢者福祉に関する相談 ・成年後見制度に関する相談 ・介護保険に関する相談	長寿福祉課	電話：83-1463
		電話：82-4134
障害者福祉に関する相談	社会福祉課	電話：82-4238
心と体の健康に関する相談 ・健康相談、各種検診	健康推進課	電話：82-1111
国民健康保険に関する相談	国保年金課	電話：82-4121
後期高齢者医療制度に関する相談		電話：82-4188
国民年金に関する相談		電話：82-4122
ごみの処分にに関する相談 ペット（犬・猫）に関する相談	環境課	電話：83-1610
相続や遺言書作成などの相談の案内に関すること 消費生活相談	くらしの安全課	電話：82-8400
死亡届 埋火葬申請・許可	市民課	電話：82-4120

■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(0550)
御殿場地区 (御殿場・深沢・東田中・鮎沢・二枚橋・ 栢の木・西田中・北久原・仁杉)	地域包括支援センター 十字の園	電話：84-5950
御殿場地区 (東山・二の岡・新橋・湯沢・萩原・永原)	地域包括支援センター さくら通り	電話：70-3331
玉穂地区・高根地区	地域包括支援センター 菜の花	電話：70-6804
原里地区・印野地区	地域包括支援センター あすなろ	電話：89-7929
富士岡地区	地域包括支援センター 富岳	電話：87-6873

発行 御殿場市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2023年4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				