ENDING NOTEBOOK

わたしの終活手帳

「終活への備えチェックリスト」を元に、
「わたしの終活手帳」を作成してみましょう。

～ 終活への備えチェックリスト ～

1 わたしのことを知る （自分の気持ちを理解する） P.14～15	
□	自己紹介（わたしのプロフィール）
□	わたしの歴史を書き出す
□	わたしの価値観や大切にしていることを書き出す
□	わたしがこれからの人生でやりたいことを書き出す
□	わたしがこれからの人生で不安や気になることを書き出す
□	わたしの家族・親族について書き出す
2 お金や身の回りのことについての備え P.16～18	
□	財産リストをつくり、整理する
□	収支表をつくり、これからの資金計画を立てる
□	身の回り品のリストをつくり、整理する
3 住まい、医療・介護などについての備え P.19～20	
□	将来の住まいや生活の場所について考える
□	受けたい医療や治療について考える
□	受けたい介護について考える
4 わたしが亡くなった後のことへの備え P.21～22	
□	自分のお葬式について調べ、決めておく
□	自分のお墓（納骨）や永代供養について考え、整理する
□	財産の相続について考え、整理する
□	自分が亡くなったことを知らせる人や連絡先を整理する
5 その他（わたしの終活で必要な備え）	
□	
□	
□	

1. わたしのことを知る（自分の気持ちを理解する）

はじめに、自分のことや今の気持ち（自己紹介、わたしの歴史、人生で大切にしていること、やりたいこと、気になること）を書き出しましょう

（1）自己紹介（わたしのプロフィール）

名　前		出身地	
あだな		好きな言葉	
趣　味		好きな食物	
宝　物		好きな人物	
長　所		短　所	

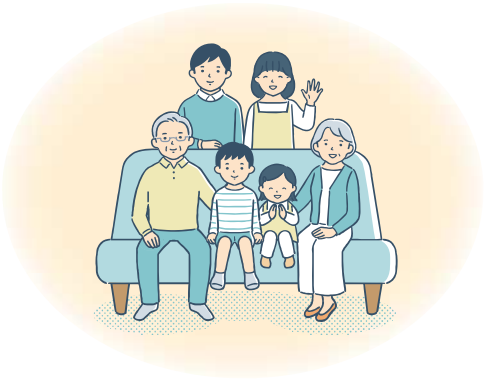
わたしの歴史

人生で大切にしていること

これからの人生でやりたいこと

これからの人生で不安や気になること

（2）家族・親族について書き出してみましょう



父

母

配偶者

私

兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

子

子

子

甥姪

甥姪

甥姪

甥姪

孫

孫

孫

メモ

＜緊急連絡先＞

優先順位	氏　名	続柄・関係	連絡先（電話番号）	備 考
1				
2				
3				

2．お金や身の回りのことについて

（1）財産リストを作ってみましょう

私の財産・大切なものリスト

年　　月　　日作成

◆預貯金

金融機関	支 店	口座番号	備 考

◆不動産

所在地	土地・家屋	名義人	備 考

◆加入保険

保険会社	種類・内容	受取人	備 考

◆有価証券・株式

証券会社	種類・内容	証券コード	備 考

◆借入金・ローン

借入先	金 額	返済方法	備 考

◆その他

車・貴金属など	内 容	保管場所	備 考

（2）1ヶ月の収入と支出を計算してみましょう

私の収入・支出のリスト

年　月　日作成

定期的な収入	月　額	備 考
給 与		
年 金（　　）		
年 金（　　）		
①収入合計	月 額　　円　…①	

定期的な支出	月　額	備 考
住居費（家賃、ローン、管理費）		
光熱費（電気、ガス、水道）		
通信費（電話・インターネット）		
医療費（入院費・通院費）		
所得税		
住民税		
固定資産税		
医療保険料（　　）		
介護保険料		
その他の保険料		
食　費		
日用品費		
負債の返済		
②支出合計	月 額　　円　…②	

① 収 入 － ② 支出　＝　月 額（＋・－）　　円　…③

備 考	

（3）身の回りの品を書き出し、整理してみましょう（残したいもの、捨てるものなど）

①残しておきたいもの、誰かに譲りたいもの

②捨てるもの、ゆくゆくは捨ててもよいもの

③今は、どちらとも決められないもの

④自分がいなくなった時に、整理しておかないと気になること（もの）

3. 住まい、医療・介護について

（１）将来の住まいや生活場所についての希望や想いを書き出してみましょう

① 住まいや生活場所

☐ できる限り、自宅で暮らしたい

☐ 将来は、自宅以外で暮らしたい

☐ 今からでも、自宅以外の場所で暮らしたい

（※場所▶ ☐ 施設 ☐ 子供の家 ☐ 兄弟の家 ☐ 他親族の家 ☐ その他）

わたしの想い

② 自宅での生活が難しくなった場合の暮らしについて

☐ 親族（子供、兄弟）と同居して暮らしたい

☐ 親族以外の友人や知り合いと暮らしたい

☐ 食事や介護などが整った施設で暮らしたい

☐ その他

わたしの想い

▶ ①②の☑（希望）を実現するために、今からできる準備を考えてみましょう

（2）医療・介護についての希望や想いを書き出してみましょう

① 医療、看取りについて（希望する内容に全てに☑）

告知	☐ 病名や余命は告知してほしい　☐ 病名や余命の告知はしてほしくない
がん治療	☐ がん治療を受けたい ☐ 積極的ながん治療はのぞまない ☐ 緩和治療を受けたい 〈受けたい治療〉 ▶ ☐ 抗がん剤治療　☐ 放射線治療　☐ 保険外薬等による治療　☐ その他
延命治療	☐ 延命治療を受けたい　　☐ 延命治療はのぞまない 〈受けたい治療〉 ▶ ☐ 人工呼吸器装着　☐ 胃ろう　☐ IVH（在宅中心静脈栄養）☐ 輸血　☐ その他 ※ 胃ろう … 胃に穴をあけて専用のチューブを挿入し、栄養補給をする方法 ※ＩＶＨ … 静脈からカテーテルにより水分や栄養補給をする方法
看取り	☐ 家で看取ってもらいたい　　☐ 病院や施設で看取ってもらいたい ☐ 家族に看取ってもらいたい　☐ その他

わたしの想い

② 介護について（希望する内容全てに☑）

☐ 家族の介護を受けたい　　☐ 家族の介護は受けたくない
☐ 介護保険サービスを利用して介護を受けたい
☐ 介護が必要になったら施設に入って介護を受けたい　☐ その他

わたしの想い

▶ ①②の☑（希望）を実現するために、今からできる準備を考えてみましょう

4．自分が亡くなった後のことについて

（1）お葬式やお墓のことへの備えや想いなどについて書き出してみましょう

① お葬式

☐ お葬式の場所や内容も決めて準備している

（葬儀場　：　　☎　　）

☐ お葬式の場所や内容はある程度決めているが、特に手続きなどの準備はしていない

☐ 考えたり、家族などにも相談したりはしているが、特に決まってはない

☐ 考えたり、相談したりもしていない

② お墓や永代供養

☐ 納骨先を決めて準備している

（　お 墓　：　　☎　　）

（永代供養：　　☎　　）

☐ お墓はあるが、特に手続きなどの準備はしていない

☐ 考えたり、家族などにも相談はしているが、特に決まってはない

☐ 特に考えたり、家族などにも相談していない

わたしの想い

（2）財産の相続についての備えや想いなどについて書き出してみましょう

☐ 法定相続通りの相続を考えている

☐ 法定相続人以外への相続や相続配分の比率などを考えている

☐ 寄付や遺贈を考えている

（※ 寄付先について … ☐ 決めている　☐ 決まっていない　☐ 悩んでいる ）

☐ 遺言書を作成している（作成日：　　年　　月　　日）

（☐ 自筆遺言［保管場所 ☐ 自宅　☐ その他〈　　〉］　☐ 公正証書遺言）

☐ 遺言書は作成していないが、家族に意思は伝えている

☐ 特に考えていない

わたしの想い

（3）自分が亡くなったことを知らせたい人や連絡先のリストを作りましょう

＜ 連絡先リスト ＞

氏　名（団体）	続柄・関係	備考（連絡方法など）

★ お役立ち情報 ★

明石市役所ホームページからダウンロードできます

◎明石市在宅医療・介護ハンドブック

医療や介護が必要になっても住み慣れた地域、おうちでいつまでも自分らしく暮らし続けたいという願いにお答えする冊子です。

明石市　在宅医療・介護ハンドブック

◎もしものときの備えシート

もしも病気などで介護や医療が必要になったときに備え、元気なうちから今後のことについて考えたり、誰かと相談しておいたりするためのきっかけになるよう作成されたシートです。

明石市　もしものときの備えシート

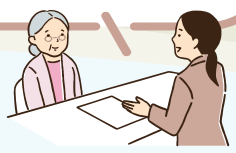
★ 各種相談窓口 ★

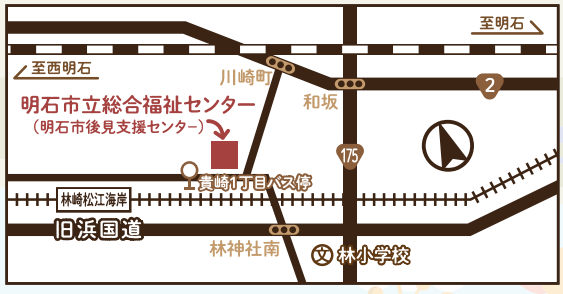
内　容	相談先		連絡先（市外局番はすべて078です）
成年後見制度 終活に関すること	明石市社会福祉協議会	明石市後見支援センター	電 話：924 - 9151 FAX：924 - 9134
高齢者の総合相談	明石市社会福祉協議会 地域総合支援センター	あさぎり・おおくら 総合支援センター	電 話：915 - 0091 FAX：915 - 0092
		きんじょう・きぬがわ 総合支援センター	電 話：915 - 2631 FAX：915 - 2632
		にしあかし 総合支援センター	電 話：924 - 9113 FAX：925 - 2799
		おおくぼ 総合支援センター	電 話：934 - 8986 FAX：934 - 8987
		うおずみ 総合支援センター	電 話：948 - 5081 FAX：948 - 5082
		ふたみ 総合支援センター	電 話：945 - 3170 FAX：945 - 3171
日常生活上でのさまざまな問題	明石市役所	市民相談室	電 話：918 - 5002 FAX：918 - 5102
明石市石ケ谷墓園	明石市役所	公園・海岸課墓園係	電 話：918 - 5265 FAX：918 - 5109
市営葬儀	明石市	あかし斎場旅立ちの丘	電 話：928 - 0940 FAX：928 - 3042
法律相談・弁護士の紹介など	兵庫県弁護士会		電 話（代表）：341 - 7061
成年後見・不動産等の相談	兵庫県司法書士会		電 話（代表）：341 - 2755
公正証書作成等の相談	明石公証役場		電 話：912 - 1499 FAX：914 - 9414
あかし後見基金	明石市社会福祉協議会	明石市後見支援センター	電 話：924 - 9151 FAX：924 - 9134

終活に関する専門相談を実施しています！

弁護士・司法書士が面談で終活に関する不安や困りごとへの相談に応じ、情報提供や助言などを行います。
お問い合わせは、明石市後見支援センターまで。

実施日時：**第1・2・3火曜日 13：30～15：30**
※来所のみ・要予約・45分間





●山陽電車「林崎松江海岸駅」下車徒歩5分
●神姫バス「貴崎1丁目」バス停下車すぐ

社会福祉法人 明石市社会福祉協議会
明石市後見支援センター
〒673-0037 明石市貴崎 1 丁目 5-13 明石市立総合福祉センター
電 話：**078-924-9151** FAX：078-924-9134