

自分の人生を振り返る時間は  
未来の自分へのメッセージ

My LIFE

これまでの自分と  
これからの自分へ

～私のエンディングノート～

伊賀市

# 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



「にんサボくん」

# 「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いきます。

「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、気持ちがかっきりした」

「『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  
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。

## 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	

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 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

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

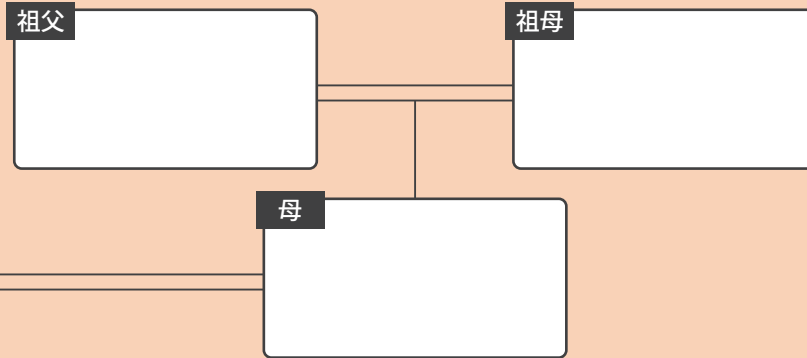
孫

孫



## キーワード 家系図の作成

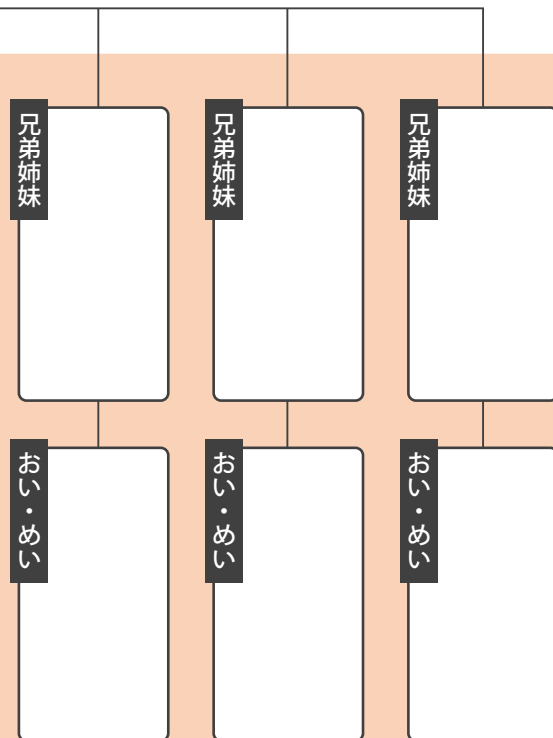
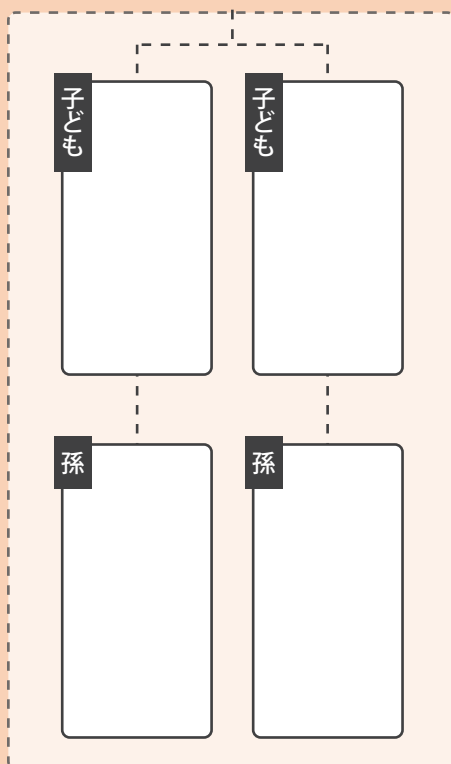
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者



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

## 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。

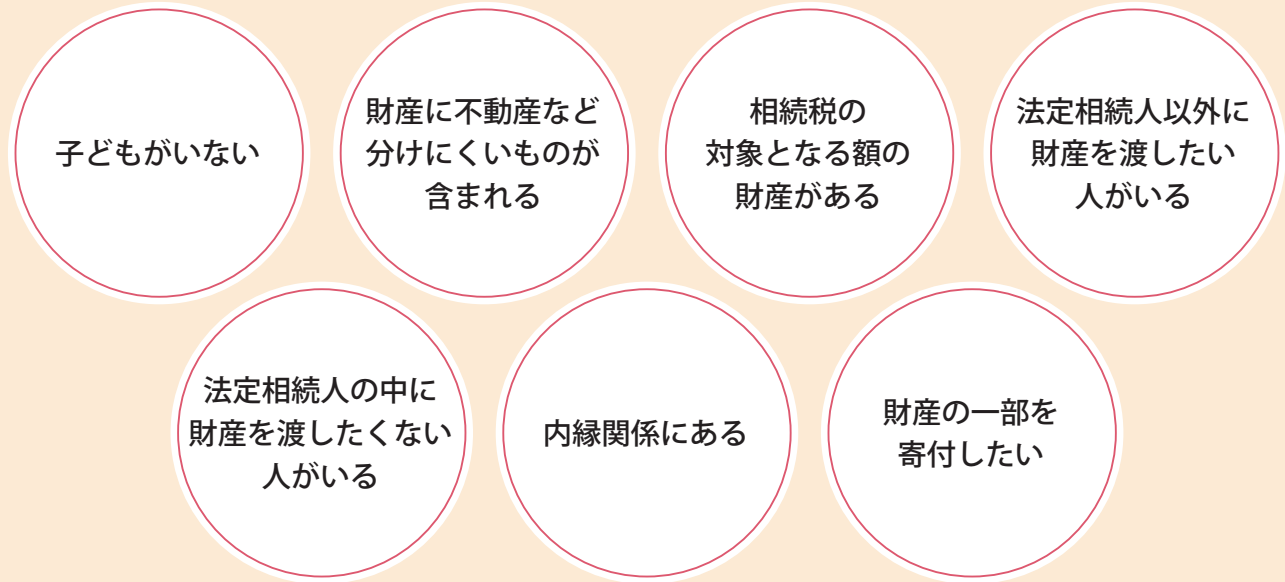
「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。



## 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。



■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

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

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	
備考	

**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

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。答えはあなたの中し  
 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	<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。



# 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



「にんサボくん」

## 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

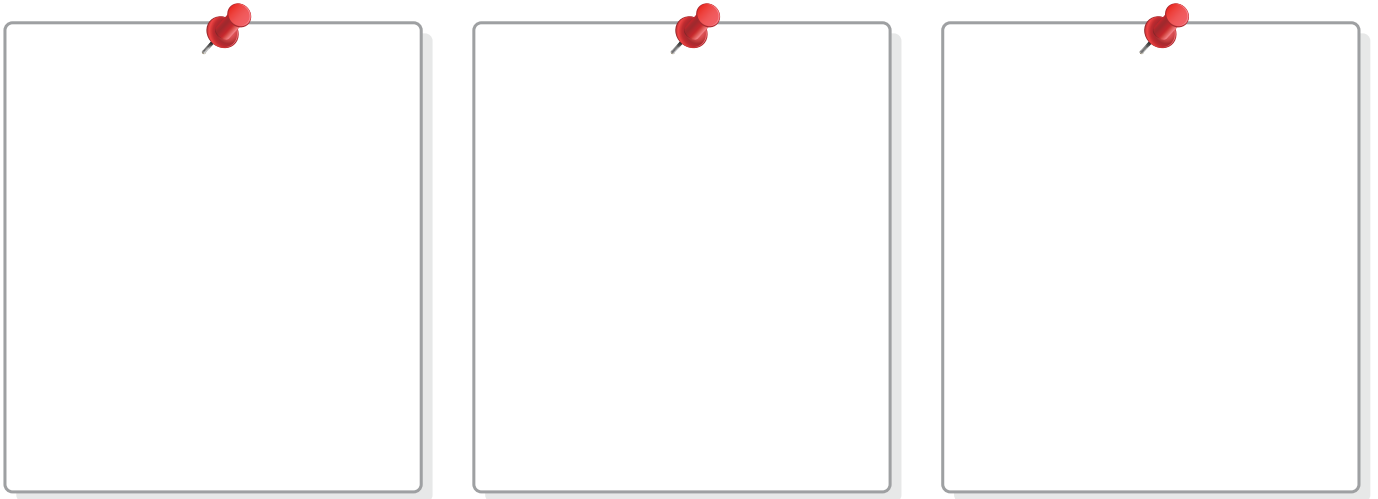
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

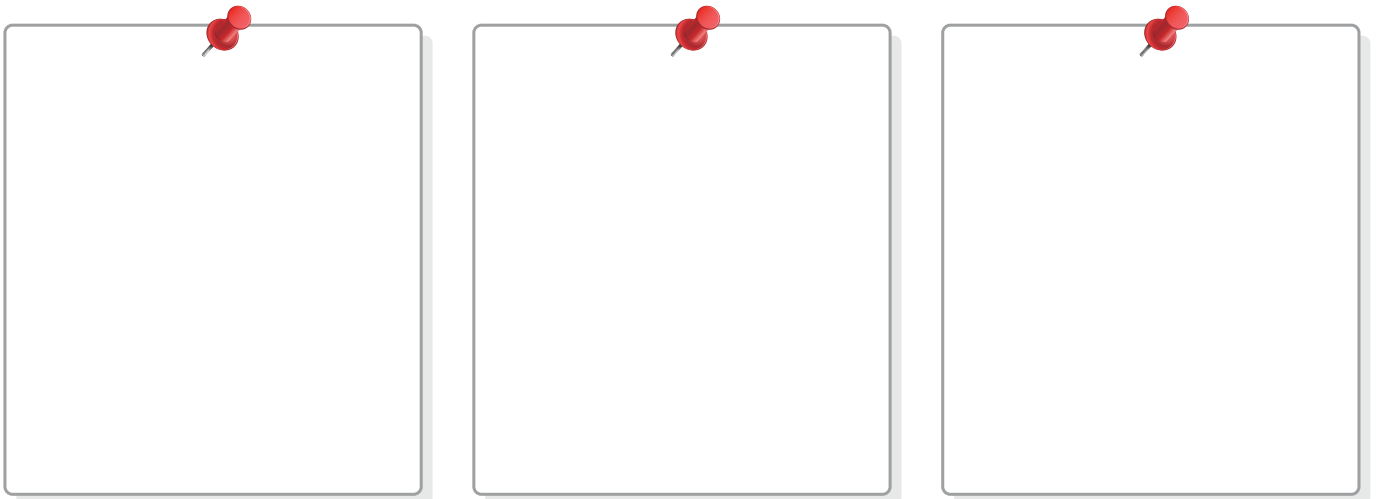
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

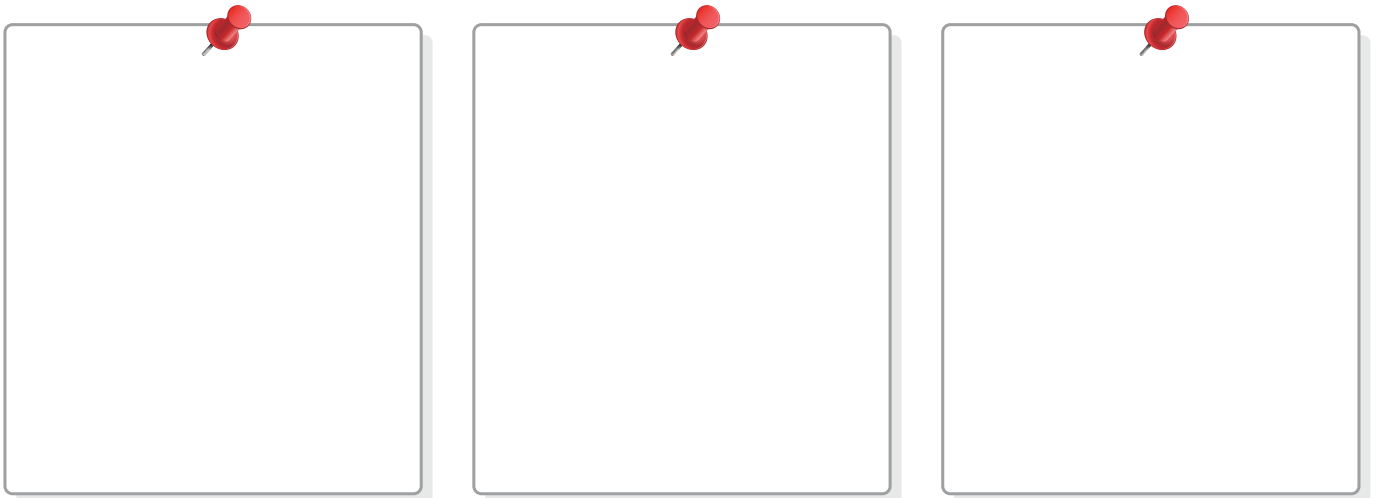


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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」「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



「にんサボくん」

( ) 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。

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。

へ

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。

# 相談窓口一覧

## ■高齢者の福祉・介護のご相談はこちらへ

### 地域包括支援センター

センター名	所在地	電話番号
伊賀市役所 中部にんにんサポート伊賀	伊賀市四十九町3184番地	0595-26-1521
東部サテライト 東部にんにんサポート伊賀	伊賀市愛田513番地	0595-45-1016
南部サテライト 南部にんにんサポート伊賀	伊賀市阿保151番地1	0595-52-2715

## ■障がい者の福祉・介護のご相談はこちらへ

センター名	所在地	電話番号
障がい者相談支援センター	伊賀市四十九町3184番地	0595-26-7725

## ■行政（高齢者・障がい者）の相談先

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者の相談 介護保険関係	介護高齢福祉課 介護事業係	0595-26-3939
高齢者の相談 高齢者福祉サービス関係	介護高齢福祉課 高齢福祉係	0595-22-9634
障がい者の相談 手帳、サービス、手当てなど	障がい福祉課 障がい福祉係	0595-22-9656

## ■行政の相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
心と体の健康に関する相談 健康相談、各種検診など	健康推進課 健康づくり係	0595-22-9653
成年後見制度	地域包括支援センター	0595-26-1521
国民健康保険	保険年金課 保険年金係	0595-22-9659
後期高齢者医療保険	保険年金課 医療助成係	0595-22-9660
国民年金	保険年金課 保険年金係	0595-22-9659
ゴミのこと	廃棄物対策課	0595-22-1050
消費生活相談	住民課 消費生活相談専用ダイヤル	0595-22-9626 (午前9時～午後4時)
死亡届 埋火葬申請、許可	住民課	0595-22-9645
ペットのこと 犬、猫など	生活環境課 環境政策係	0595-22-9624
空き家に関すること	住宅課 空き家対策室	0595-22-9676
おくやみコーナー	住民課 生活安全係	0595-41-2533 (要事前予約)

## ■各支所

支所名	電話番号	地区
伊賀支所	0595-45-9104	伊賀
阿山支所	0595-43-0333	阿山
島ヶ原支所	0595-59-2053	島ヶ原
大山田支所	0595-47-1151	大山田
青山支所	0595-52-3227	青山

その他のお問い合わせ先は、伊賀市ホームページよりご確認ください。

伊賀市ホームページ <https://www.city.iga.lg.jp/>



MEMO

MEMO

MEMO



MEMO

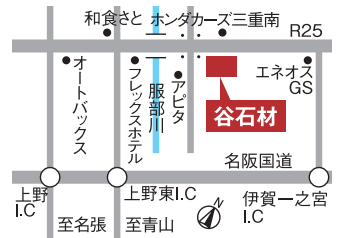
伊賀本社  
墓石ショールーム  
**石蔵**  
ISIZO  
伊賀市山神31-7

石のどよみ  
五十年  
いよいよ  
早いぞよ  
もどろろ



お墓に関することなら何でもご相談ください。

<p>お墓 新規建立</p>	<p>お墓じまい</p>	<p>お墓 追加彫り リフォーム</p>
--------------------	--------------	------------------------------



☎ **0120-554114** 伊賀本社・津支店・久居店

ご存知  
ですか？

# 死後手続きは 生前から始められます！

こんな方  
におすすめ  
です

- 自分の死後の手続きは誰がやってくれるのか不安。
- 自分が認知症になったとき誰がサポートしてくれるのか不安。
- 介護施設の入居や転居のタイミングで誰に身元保証を依頼すればいいかわからない。



**わたしの死後手続き**で相談して始めましょう！

- |                                  |  |                                |
|----------------------------------|--|--------------------------------|
| <p>POINT 1 専任コンサルタントの手厚いサポート</p> | <p>POINT 2 ご紹介する専門家は<br/>お住まいのエリアで安心</p> | <p>POINT 3 必要な手続きを一貫して行います</p> |
|----------------------------------|--|--------------------------------|

まずはお気軽にお問い合わせください

通話料 無料 ☎ **0120-487-413** 受付時間 9:00～17:30 (年中無休) **鎌倉新書** Kamakura Shinsho

「わたしの死後手続き」は、東証プライム上場(証券コード:6184)の鎌倉新書が運営しています。  
運営会社:株式会社 鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184) 〒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 代表:03-6262-3521 主な事業内容:(1)供養サービス事業 (2)供養関連書籍出版事業 (3)相続サービス事業

# 買取専門店 ジュエルカフェ

# 不用品買取

査定無料・現金買取

お任せください

大切なお品物、丁寧に査定いたします。



断捨離でお困りの際は、ぜひ一度店頭スタッフまでお尋ねください。

古物商許可証番号 / 東京都公安委員会許可 第302210708825号

## 買取専門店ジュエルカフェ | イオンタウン伊賀上野店

〒518-0823 三重県伊賀市四十九町字堂山1850 イオンタウン伊賀上野1F

電話番号 0595-26-3123 / 受付時間 10:00-19:00

四十九駅側マックスバリュさん 入口すぐそば

出張買取・LINE 査定も承っております。詳しくは店舗にお問い合わせください。

本誌限定のお買取クーポン ぜひご活用下さいませ。

金 プラチナ  
ダイヤモンド

**10%UP**

※一部対象外商品がございます。詳しくは店頭スタッフにお尋ね下さい。

ブランド品 バッグ・小物

**10%UP**

※一部対象外商品がございます。詳しくは店頭スタッフにお尋ね下さい。

無料査定を ご利用頂いた  
お客様全員に

**日用品**

プレゼントいたします

※画像はイメージです。

発行 伊賀市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2023年7月



「にんサボくん」

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				