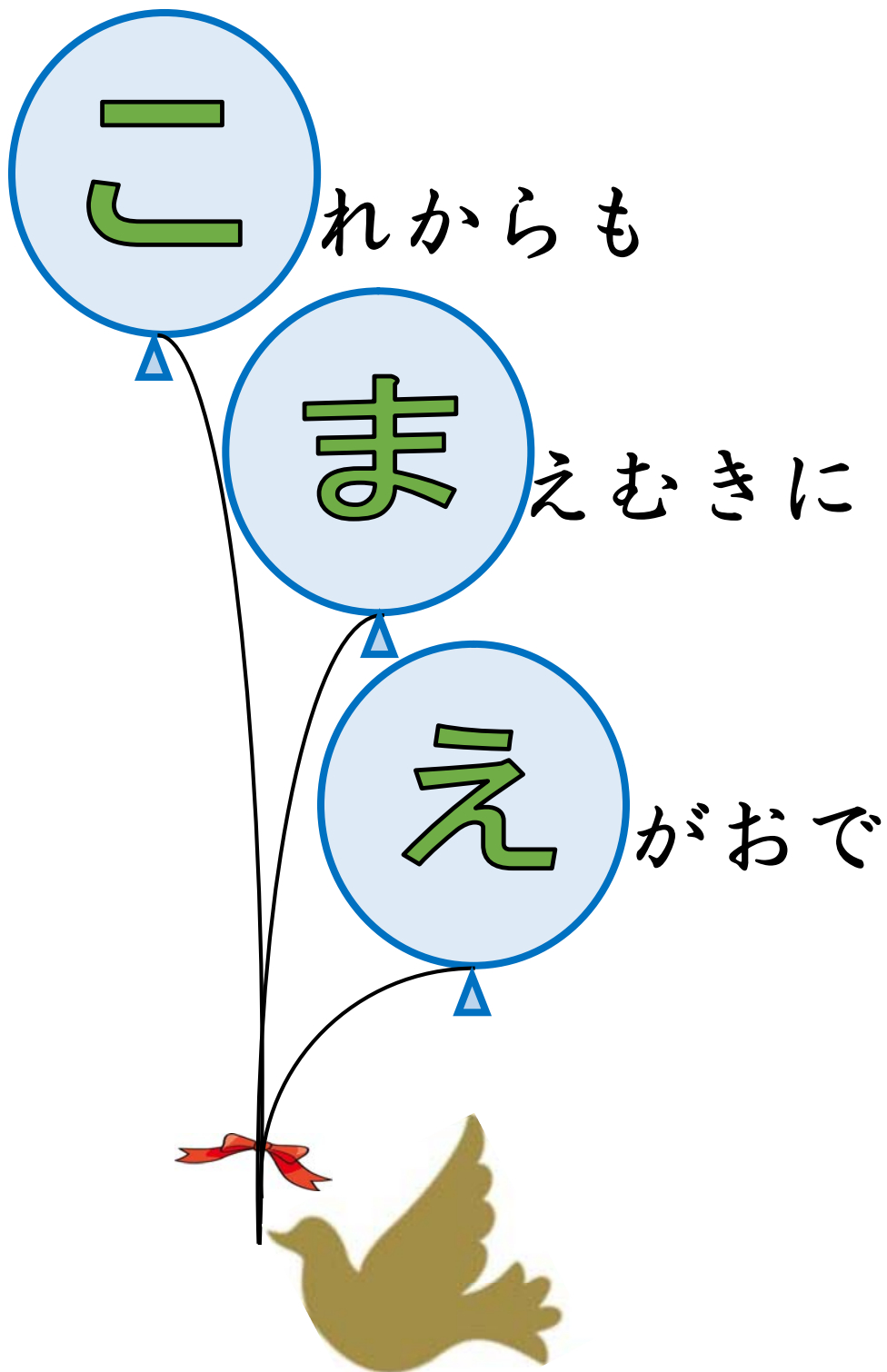




狛江市エンディングノート

狛江市／NPO 法人狛江共生の家

はじめに

狛江市では、平成 26 年度に行政提案型市民協働事業として、「みんなでエンディングノートを考え、作ろう！」というテーマで、市と共にエンディングノートの作成を行う市民団体を一般募集しました。市民団体「NPO 法人狛江共生の家」が応募し、公開プレゼンテーションを行い、市の承認を得て、事業を実施することが決定しました。

平成 27 年 4 月から作成作業や、他市でオリジナルエンディングノートを作成した経験のある方を招き、勉強会を開催し、ケアマネジャー、成年後見人として高齢者の支援をしている方、「終活」支援をしている方、エンディングノートを書いた経験のある方等を含めて意見交換を行いました。

「関わる人たちに自分のことを知ってもらうため」、「もしものことがあった時のため」、大切な人たちに伝えたいこと等を書き出すことによって、気持ちや考えが整理されてくることでしょう。

エンディングノートを書いて、新たなスタートをふみ出してみてはいかがでしょうか。

エンディングノートの書き方・注意点

- ◆好きなページから書き始めましょう。
- ◆必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- ◆何度書き直しても大丈夫。その際は、更新日を記入しましょう。
- ◆定期的に振り返り、状況に応じて修正することをお勧めします。
- ◆ページが足りないときは、コピーして追加してください。
- ◆好きな写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いください。
- ◆家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ◆大切な人以外に見られたくないページは、袋とじにしておくことができます。
- ◆このノートがあることを誰かに伝え、存在を明らかにしておきましょう。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※エンディングノートには、法的効力はありません。

法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

※ 狛江市エンディングノートは、市民相談（法律相談）を担当している堀川末子弁護士が監修しています。

目次

はじめに

エンディングノートの書き方・注意点

第1章 わたしについて

私の基本情報	5 ページ
私の健康状態	6 ページ
これまでの私	8 ページ
今の私	10 ページ

第2章 もしものときは

病気になったら	15 ページ
介護が必要になったら	16 ページ
判断能力が低下したら	17 ページ

第3章 エンディング

葬儀のこと	21 ページ
もしものときの連絡先リスト	23 ページ
お墓のこと	24 ページ
渡したいもの	25 ページ
処分したいもの	26 ページ
遺言書	27 ページ

第4章 大切な人たち

家族・親族（家系図、メッセージ）	31 ページ
友人・お世話になった方（人とのつながり、メッセージ）	33 ページ
ペット	35 ページ

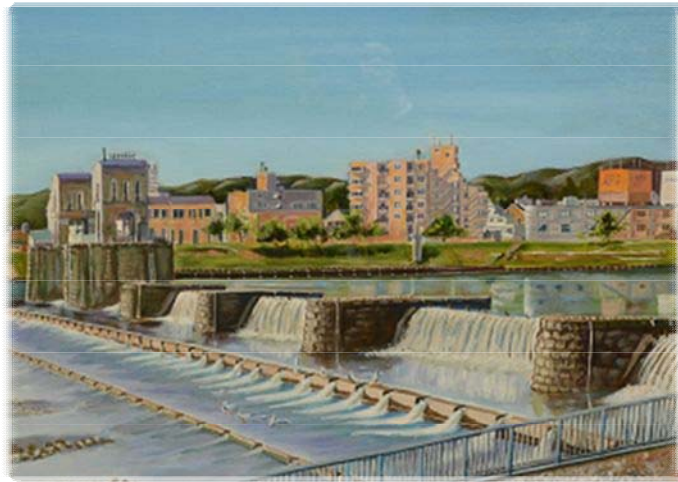
第5章 財産について

預貯金等の資産	39 ページ
借入金・保険等	40 ページ

■ 相談先・手続き

相談・手続き先（狛江市役所内・官公署等）	41・42 ページ
相談・手続き先（狛江市役所を除く）	43・44 ページ

わたし について



こまえの魅力創作展 最優秀賞「多摩川下流堰を望む」

- ◆ 私の基本情報
- ◆ 私の健康状態
- ◆ これまでの私
- ◆ 今の私

記入日

年

月

日

私の基本情報

フリガナ		生年月日	
名 前		◆明治	年 月 日
		◆大正	
		◆昭和	
住 所 〒 -			
本 籍	都・道 府・県	市・区 郡・村	
電話番号	()	-	-
携帯電話番号	()	-	-
メールアドレス			
パソコン		@	
携帯電話		@	
< メ モ > ※書き足りないことなどを自由にお書きください。			

記入日

年

月

日

私の健康状態

< かかりつけの病院 > ※主治医にチェック☑を入れてください

病院名・科

電話番号

-

-

☐

医師名

病 名

病院名・科

電話番号

-

-

☐

医師名

病 名

病院名・科

電話番号

-

-

☐

医師名

病 名

< メ モ >

※ 書き足りないことなどを自由にお書きください。

記入日

年

月

日

< 健康保険証 >

種 類

番 号

保管場所 [

]

< その他 証明書等の有無 >

■ 介護保険証

有 ・ 無

保管場所 [

]

■ 障害者手帳等

有 ・ 無

保管場所 [

]

(☐ 身障

☐ 療養

☐ 精神

☐ 難病

)

■ その他

{

}

< アレルギー等 気をつけること >

< いつも飲む薬 >

※ 処方箋があれば貼っておくと良いでしょう。

記入日

年

月

日

これまでの私

～思い出の振り返り～

＜誕生時（例：名前の由来等）＞

＜幼少期＞

＜青春時代＞

＜その他の時代＞

記入日

年

月

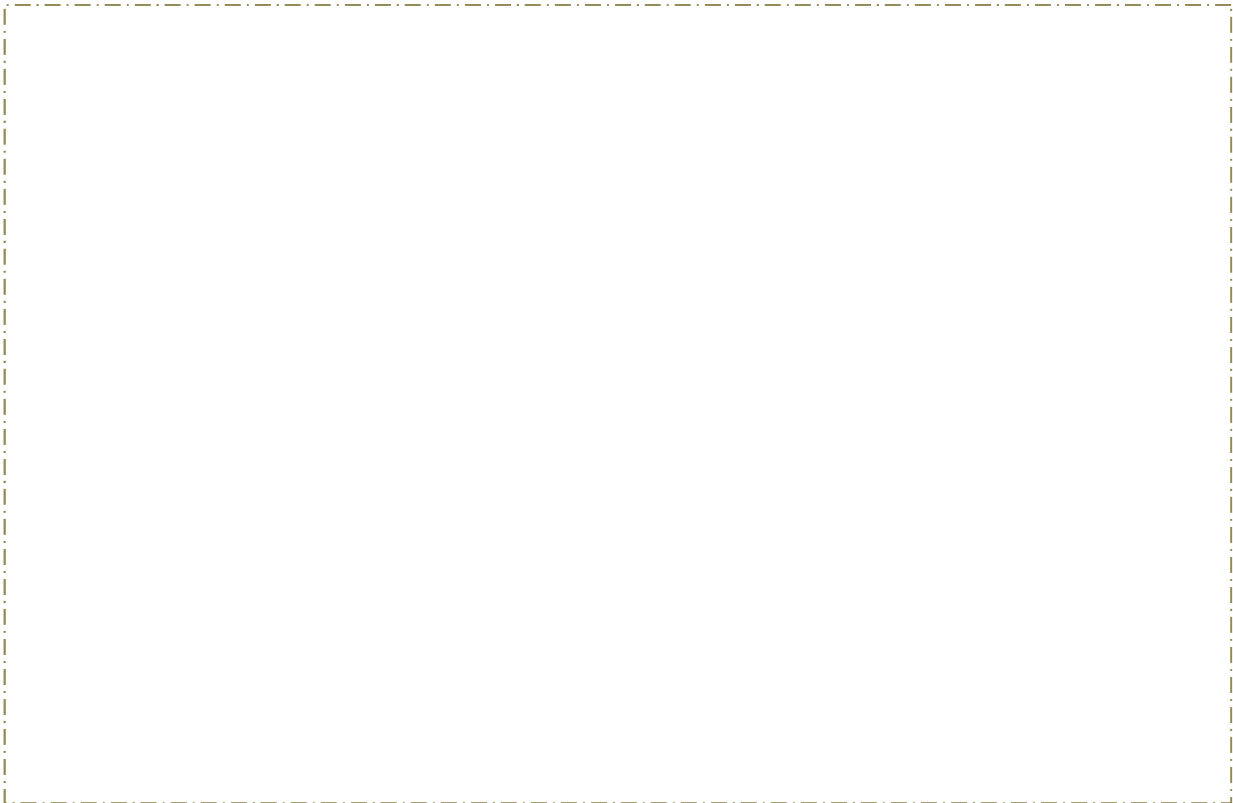
日

< 学 歴 >

< 職 歴 >

< これまで住んだ家・場所 >

< 大切な思い出 > 思い出の写真等を貼ってみてはいかがでしょうか。



記入日

年

月

日

今の私

< 趣味・特技 >

< 好きな食べ物 >

< 好きな花 >



< 好きな音楽 >



< 好きな本・映画 >



< 好きな時間（例：お茶を飲みながら読書する時間） >

< 宝物・コレクション >

記入日

年

月

日

< 日 課 >

朝



昼

夜



<これからやりたいこと>

記入日

年

月

日

＜お気に入りの場所＞ 粕江で好きな場所等を書いてみてはいかがでしょうか。



もしも のときは



こまえの魅力創作展 優秀賞「時の流れ」

- ◆ 病気になったら
- ◆ 介護が必要になったら
- ◆ 判断能力が低下したら

記入日

年 月 日

病気になったら

<告知について>

※ チェック☑を入れてください

☐ 病名・余命を告知してほしい

☐ 病名のみ告知してほしい

☐ 家族等にまかせる

☐ その他

<延命治療について>

※ チェック☑を入れてください

☐ 可能な限り延命治療を受けたい

☐ 回復の見込みがなければ
延命治療を希望しない

☐ 苦痛を少なくすることを重視する

☐ その他

<終末医療について>

※ チェック☑を入れてください

☐ 自宅で過ごしたい

☐ 病院で看護を受けたい

☐ ホスピスで過ごしたい

☐ その他

<臓器提供・献体について>

※ チェック☑を入れてください

☐ 臓器提供意思表示カードを
持っている

☐ 臓器提供・献体を希望しない

☐ 献体の登録をしている

☐ その他

登録先

<私が判断できないときは>

私の治療方針については 名 前 〔続柄： 〕 の

意見を尊重して決めてください。

連絡先

記入日

年

月

日

介護が必要になったら

＜介護をお願いしたい人＞

※ チェック☑を入れてください

☐ 配偶者

名前

☐ 子ども

名前

☐ その他

名前

〔関係：

〕

＜介護してほしい場所＞

※ チェック☑を入れてください

☐ なるべく自宅を希望する

☐ 病院・施設

名称・場所等

☐ お任せする

＜介護の費用＞

※ チェック☑を入れてください

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい

☐ 用意してある

保管場所等

☐ その他

記入日

年 月 日

判断能力が低下したら

＜財産管理などをお願いしたい人＞

※ チェック☑を入れてください

☐ 配偶者 名前 _____

☐ 子ども 名前 _____

☐ その他 名前 _____

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック

☐ 任意後見人 ☐ 代理人 ☐ 特に契約はしていない

＜メモ＞

※ 書き足りないことなどを自由にお書きください。

【成年後見制度について】

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

■法定後見制度・・・家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

■任意後見制度・・・本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋

■成年後見制度の利用については、狛江市社会福祉協議会「あんしん狛江」(03-3488-5603)にご相談ください。

エンディング



こまえの魅力創作展 特別賞「高架線となった狛江駅」

- ◆ 葬儀のこと
- ◆ もしものときの連絡先リスト
- ◆ お墓のこと
- ◆ 渡したいもの
- ◆ 処分したいもの
- ◆ 遺言書

葬儀のこと

＜葬儀の場所＞

※ チェック☑を入れてください☐ お任せする☐ 希望がある

名称等

☐ その他

＜葬儀の規模＞

※ チェック☑を入れてください☐ お任せする☐ 家族・近親者のみ☐ 来てくれる方全て

＜香典＞

※ チェック☑を入れてください☐ いただく☐ 辞退する

＜遺影＞

※ チェック☑を入れてください☐ お任せする☐ 用意してある

保管場所

■市民葬儀については、P41・P44をご覧ください。

■市役所市民課では、小冊子『葬儀後の手続きについて』を配布しています。

記入日

年

月

日

< 葬儀の費用 >

※ チェック☑を入れてください

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい

☐ 用意してある

注意！

預金凍結中は引出しが
できません。

保管場所等

☐ その他

< メ モ >

※ 書き足りないことなどを自由にお書きください。

記入日

年

月

日

もしものときの連絡先リスト

ふりがな 名前 と 関係	住 所 ・ 電話番号	備 考
()	〒 TEL () —	
()	〒 TEL () —	
()	〒 TEL () —	
()	〒 TEL () —	
()	〒 TEL () —	
()	〒 TEL () —	
()	〒 TEL () —	
()	〒 TEL () —	

記入日

年 月 日

お墓のこと

＜お墓の場所＞

※ チェック☑を入れてください

☐ 希望なし

☐ 希望あり

名称・場所等

☐ すでにある

名称・場所等

＜埋 葬＞

※ チェック☑を入れてください

☐ お任せする

☐ 希望がある

場所等

＜お墓の費用＞

※ チェック☑を入れてください

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい

☐ 用意してある

保管場所等

☐ その他

注意！

預金凍結中は引出しが
できません。

記入日

年

月

日

渡したいもの ～形見分け～

何を 品名

保管場所

誰に 名前

関係

連絡先

メッセージ

何を 品名

保管場所

誰に 名前

関係

連絡先

メッセージ

何を 品名

保管場所

誰に 名前

関係

連絡先

メッセージ

記入日

年

月

日

処分したいもの

< 携帯電話 >

※ チェック☑を入れてください

契約会社

データ (☐ 削除してほしい ☐ 家族等に任せる ☐ その他 _____)

(備考

)

< パソコン >

※ チェック☑を入れてください

プロバイダー契約会社

データ (☐ 削除してほしい ☐ 家族等に任せる ☐ その他 _____)

(備考

)

< 日記・写真 >

※ チェック☑を入れてください

☐ 見せてもよい

☐ 廃棄してほしい

☐ 家族等に任せる

☐ その他 _____

(備考

)

< メモ >

※ 書き足りないことなどを自由にお書きください。

※ 不用品を処分する際は、市の分別方法に従って、適切に処分してください。

※ 元気なうちに不用品処分に取りかかり、日頃から整理整頓を心がけると良いでしょう。

※ 使える不用品は、譲渡するなど、有効活用すると良いでしょう。(P41「不用品情報交換コーナー」参照)

■粗大ごみの処分については、市役所清掃課 (03-3488-5300) にご連絡ください。

■不用品情報交換コーナーについては、市役所地域活性課 (03-3430-1111) にお問い合わせください。

遺言書

＜遺言書の有無＞

※ チェック☑を入れてください☐ 作成していない☐ 作成している（保管場所： _____ ）

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック

☐ 自筆証書遺言 （作成年月日： _____ ）☐ 公正証書遺言 （作成年月日： _____ ）☐ その他（ _____ ）（作成年月日： _____ ）

※ 自筆証書遺言は、封がされている場合、封がされていない場合も、開封前に
家庭裁判所で検認手続きをとってください。

＜メモ＞

 ※ 書き足りないことなどを自由にお書きください。

■ 市民相談の申し込みについては、市役所秘書広報室（03-3430-1111）にご連絡ください。
■ 遺言に関する相談先は、P41・P44 をご覧ください。

大切な人たち



こまえの魅力創作展応募作品「愛しおまなざし」

- ◆ 家族・親族
- ◆ 友人・お世話になった方
- ◆ ペット

記入日

年

月

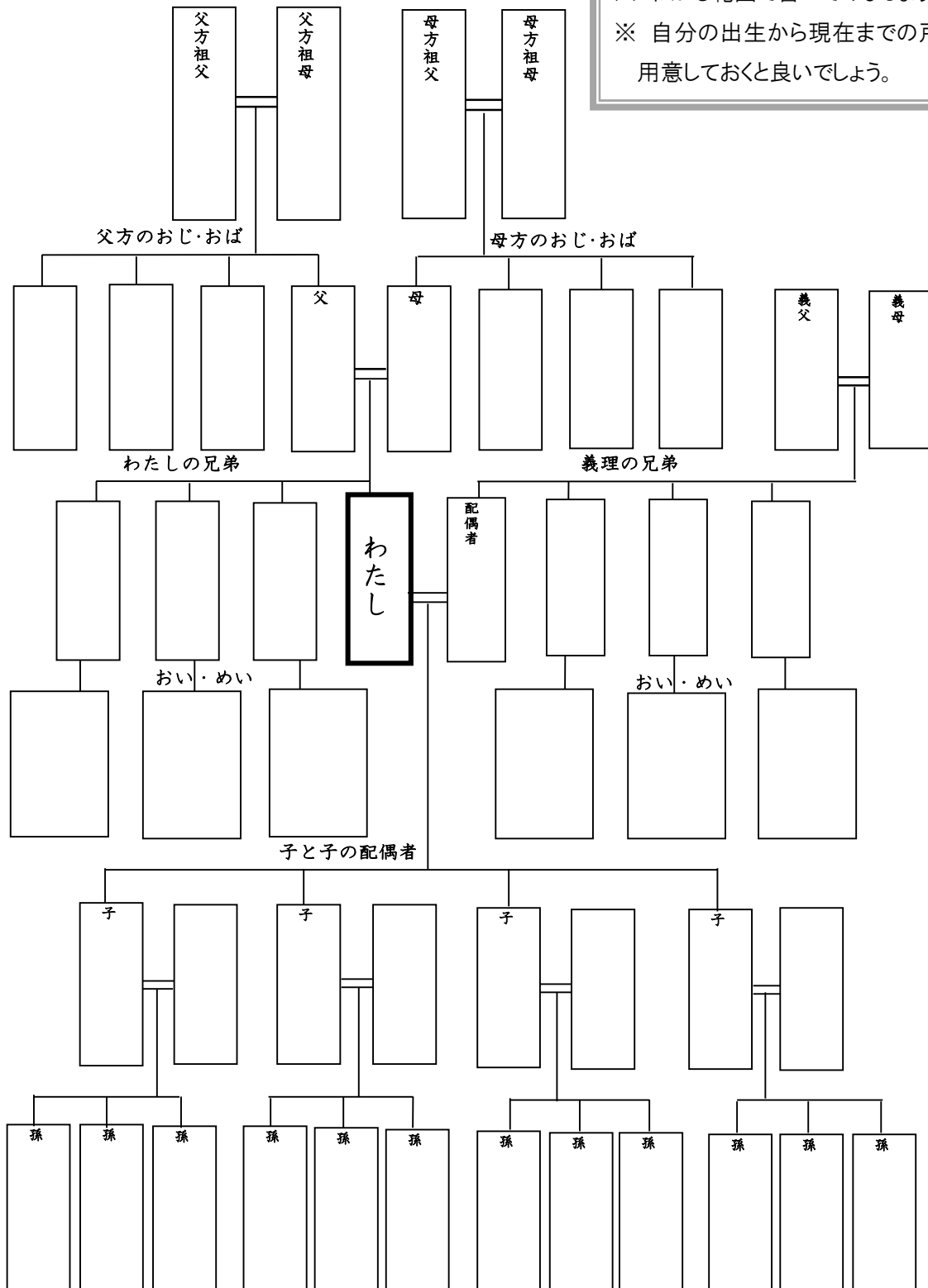
日

家族・親族

<わたしの家系図>

※ わかる範囲で書いてみましょう。

※ 自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくとい良いでしょう。



■市民相談の申し込みについては、市役所秘書広報室（03-3430-1111）にご連絡ください。

■相続に関する相談・手続き先は、P41・P42・P44 をご覧ください。

記入日

年

月

日

家族・親族へのメッセージ

さんへ メッセージ

さんへ メッセージ

さんへ メッセージ

さんへ メッセージ

記入日

年

月

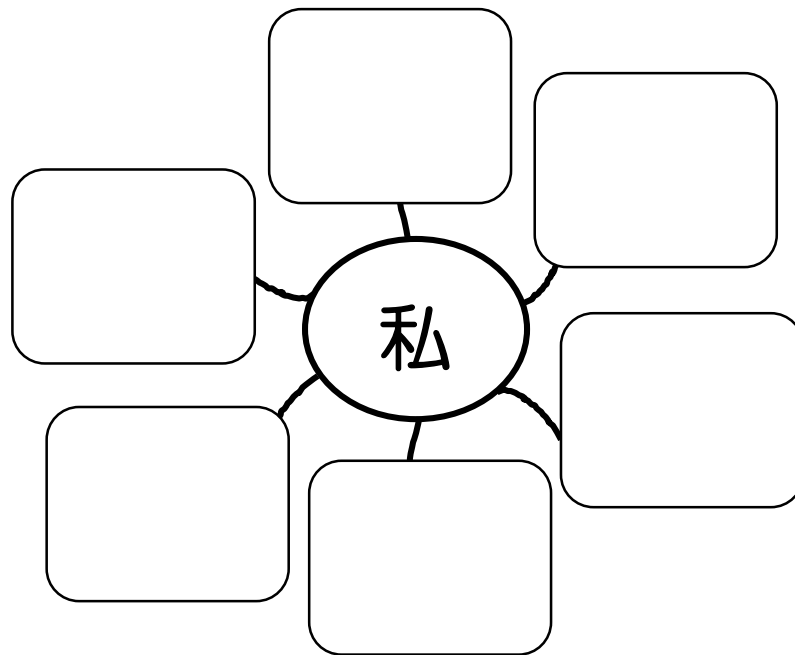
日

友人・お世話になった方

<わたしの人とのつながり>

※自身に関わる親しい人の名前と関係等を□に記入します。

書ききれないときは、□を足してください。



記入日

年

月

日

友人・お世話になった方へのメッセージ

さんへ メッセージ

さんへ メッセージ

さんへ メッセージ

さんへ メッセージ

記入日

年

月

日

ペット

※もしものことがあったときに、誰かにペットの世話をお願いすることを想定して記入してください。

■ペットの種類

犬 ・ 猫 ・ その他 ()

■名 前

■生年月日

■性 別

■登録番号 (犬)

■避妊・去勢手術の有無

有 ・ 無

■かかりつけの動物病院

病院名

電話番号

■ごはん

いつものごはん

好きなごはん

回 数

一日 () 回

時間帯

■私にもしものことがあったら (例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等)

■その他 (例：飼育上の注意 等)

※ ペットの引取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておき、費用については、財産の中から負担付遺贈をする等、遺言書に書いておくとい良いでしょう。

財産について



こまえの魅力創作展応募作品「散歩道の西河原公園」

- ◆預貯金等の資産
- ◆借入金・保険等

記入日

年

月

日

預貯金等の資産

< 不動産 >

所在地	名義人	持ち分	備 考

< 預貯金 >

金融機関名	支 店	金 額	備 考

< その他の資産 >

名 称	内 容	保管場所など	備 考

記入日

年

月

日

借入金・保険等

< 借入金・ローン >

借入先	金額	返済方法	備 考

< 生命保険・損害/傷害保険 >

保険会社	種類・内容	受取人	備 考

< 公的年金 >

基礎年金番号	種類	受給金額	備 考

< 個人年金・企業年金 >

名称	番号・記号等	備 考

相談・手続き先（狛江市役所内）

狛江市役所 ☎ 03-3430-1111（代表）		
主な内容	担当課	内線番号
相続・遺言に関する相談 （法律相談、相続相談、登記相談、税務相談） ※事前予約制	秘書広報室	【広報広聴担当】 2402・2403
死亡届出 埋火葬申請・許可 市民葬儀の案内 世帯主変更届	市民課	2291・2293・2297
高齢者・障がい者の相談 介護保険認定申請 家族介護者の会	福祉相談課	【相談支援係】 2273・2274
成年後見制度 民生児童委員	地域福祉課	2231・2232
国民健康保険 葬祭費の申請(国民健康保険被保険者)	保険年金課	【国民健康保険係】 2289・2282・2281
後期高齢者医療保険 葬祭費の申請(後期高齢者医療被保険者) 国民年金		【医療年金係】 (後期担当)2288・2287 (年金担当)2283・2284
障がいの手当て・助成	高齢障がい課	【障がい者支援係】 2208・2209・2221
高齢者のサービス		【高齢者支援係】 2222・2223
介護保険制度		【介護保険係】 2234・2235・2237
粗大ごみの処分 家財・廃棄物処分に関する相談	清掃課	2602・2603 (直通) 03-3488-5300
不用品情報交換コーナー ※「不用品交換カード」を通じて情報提供しています。 交渉については、利用者間で直接電話で行います。	地域活性課	2225
消費生活相談 (午前9時～午後4時 ※ 受付は午後3時まで)		【消費生活相談】 2229

相談・手続き先（官公署等）

主な内容	名 称	電話番号
犯罪被害等の通報	調布警察署	042-488-0110
預貯金の名義変更 簡易保険の保険金請求	狛江郵便局	03-3488-4242
相続による所有権等移転登記	東京法務局府中支局	042-335-4753
相続税の申告・納付 故人の所得税確定申告	武蔵府中税務署	042-362-4711
相続税に関する相談	東京税理士会 武蔵府中支部	042-488-5550
国民年金 厚生年金	府中年金事務所	042-361-1011
電気の使用停止 料金の支払い 名義変更	東京電力	0120-995-662
ガスの使用停止 料金の支払い 名義変更	東京ガス	03-3426-1111
水道の使用停止 料金の支払い 名義変更	東京都水道局 多摩お客さまセンター	0570-091-100
電話の使用停止 電話の転送手続き 料金の支払い 名義変更	N T T 東日本	116

相談・手続き先（狛江市役所を除く）

【高齢者の身近な相談窓口】

- ◆あいとぴあ地域包括支援センター〈中和泉・元和泉・西和泉・東和泉〉 03-5438-3565
- ◆地域包括支援センターこまえ正吉苑〈和泉本町・東野川・西野川〉 03-5438-2522
- ◆地域包括支援センターこまえ苑〈猪方・駒井町・岩戸南・岩戸北〉 03-3489-2422
- ◆こまほっとシルバー相談室狛江団地〈都営狛江住宅〉 03-3430-7121

～ 各種手続きや金銭管理が不安になったら ～

- ◆狛江市社会福祉協議会 あんしん狛江 03-3488-5603

<福祉サービス総合相談>

【相談内容】

福祉サービスの利用援助・苦情調整、成年後見制度の利用、権利擁護、
その他福祉サービスに関すること

〔弁護士相談（予約制）毎月第3水曜日 午後1時～4時〕

<福祉サービス利用援助>

【お手伝いの内容】

介護保険などの福祉サービスの手続き、日常的な金銭管理、各種行政手続き、
通帳・実印等書類などの預かり

～ 判断能力が低下したら（成年後見制度について） ～

【相談】

- ◆日本社会福祉士会 権利擁護センターぱあとなあ東京（相談専用電話） 03-5944-8680
- ◆東京司法書士会 社団法人成年後見センター・リーガルサポート東京支部 03-3353-8191
- ◆東京弁護士会 高齢者・障がい者総合支援センターオアシス 03-3581-9110
- ◆狛江市社会福祉協議会 あんしん狛江 03-3488-5603

【手続き】・・・ 東京家庭裁判所立川支部 042-845-0324
〒190-8589 立川市緑町10-4

※ 成年後見制度の利用支援については市役所地域福祉課にお問い合わせください。

P41 参照

～ 遺言・相続について ～

【遺言・相続に関する相談・問い合わせ】

- ◆東京都行政書士会（市民相談センター） 03-5489-2411
- ◆東京司法書士会（司法書士ホットライン） 03-3353-2700
- ◆東京弁護士会多摩支部 042-548-3800

【遺言手続き】 府中公証役場 042-369-6951

〒183-0056 府中市寿町 1-1-3 ミツ木寿町ビル 2 階

※ 市民相談の申込みは、市役所秘書広報室で受付しています。P41 参照

～ 遺言・相続問題・成年後見等のトラブルにあったら ～

- ◆日本司法支援センター 法テラス 0570-078-374

※ 法テラスは、国が設立した公的な法人です。

～ 亡くなった後 身内に迷惑かけたくない（葬儀、残存家財の片付け）～

- ◆公益財団法人 東京都防災・建築まちづくりセンター「あんしん居住担当」 03-5466-2635

～ 市民葬儀について ～

＜利用できる方＞ 狛江市民で、市内で葬儀を執り行われる方

＜申請方法＞ 葬儀実施日・葬儀取扱業者の決定後、市役所市民課に申請します。P41 参照

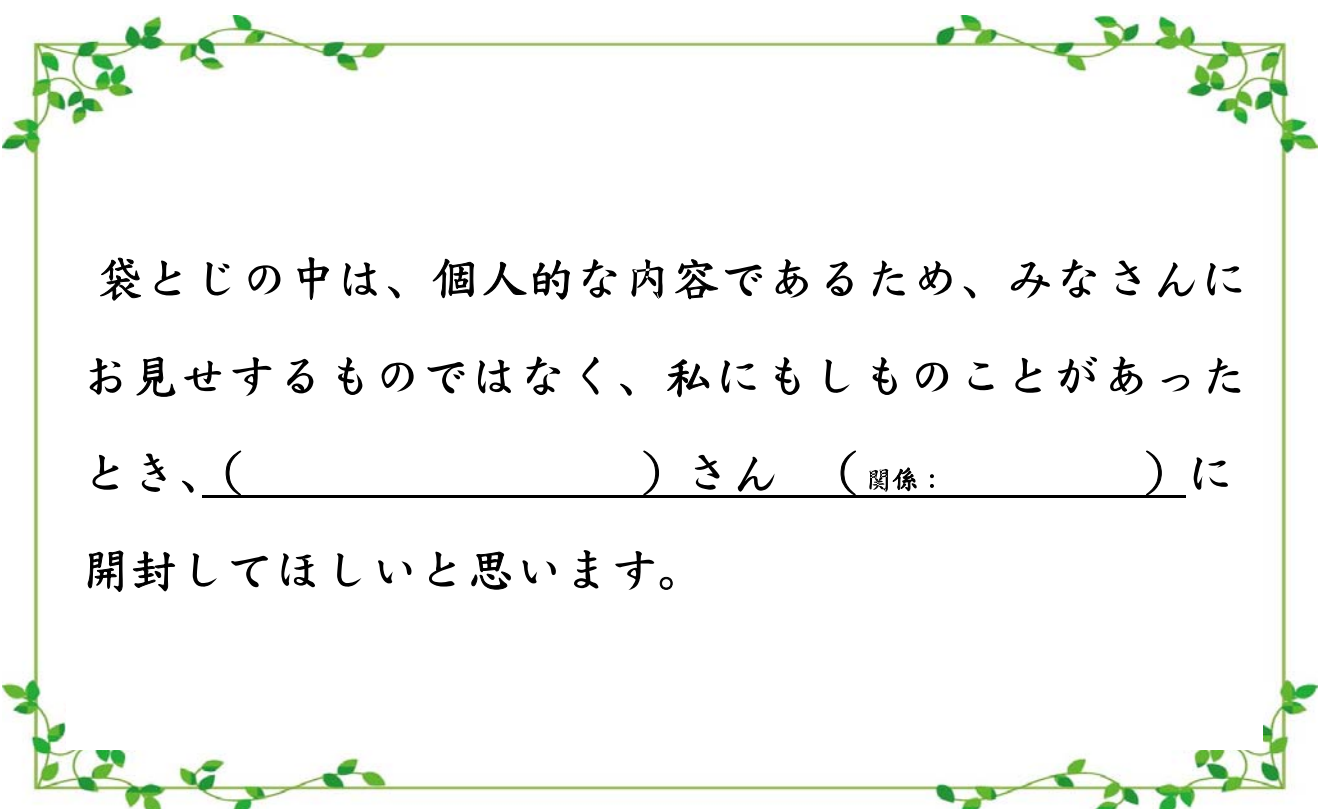
※ 必ず取扱業者との打合せを先に行ってください。

＜取扱業者（平成28年3月1日現在）＞

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|--------------|
| ◆(株)沖田ダイイチ | ・・・ | 東和泉 1-10-3 | 03-3430-1700 |
| ◆(株)有山葬儀社 | ・・・ | 岩戸北 3-1-10 | 03-5497-3900 |
| ◆(有)まこと式典 東京支店 | ・・・ | 東和泉 1-12-6 | 0120-789-246 |
| ◆マインズ農業協同組合 | ・・・ | 府中市白糸台 1-14-14 | 042-366-7000 |
| ◆いしかわ葬儀社 | ・・・ | 東和泉 3-5-8 | 03-3480-0609 |

～ ペットが飼えなくなったとき ～

- ◆東京都動物愛護相談センター多摩支所 ・・・ 042-581-7435



袋とじの中は、個人的な内容であるため、みなさんにお見せするものではなく、私にもしものことがあったとき、()さん (関係:)に開封してほしいと思います。

「狛江市エンディングノート」 登録番号 H27-58

発行 平成 28 年 3 月

編集及び発行 狛江市福祉保健部高齢障がい課

狛江市和泉本町 1-1-5

電話 03 (3430) 1111

庁内印刷 無償