

自分らしく生きるために人生の舵取りを

# 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～

南国市



© 南国市

# 目次

私の人生ノートの進めかた .....	P.1
【第1章】 私のいま .....	P.2
【第2章】 私のこれから .....	P.8
【第3章】 私のこれまで .....	P.10
【第4章】 私のエンディング .....	P.12
【第5章】 私の終活プラン .....	P.14

発行 南国市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2026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

やっておきたいこと、やらなくては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。

これまでの歩みや今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、この私の人生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、静かになって深呼吸をしてから、

あなたのお気に入りのペンを持ち、このノートを開きましょう。

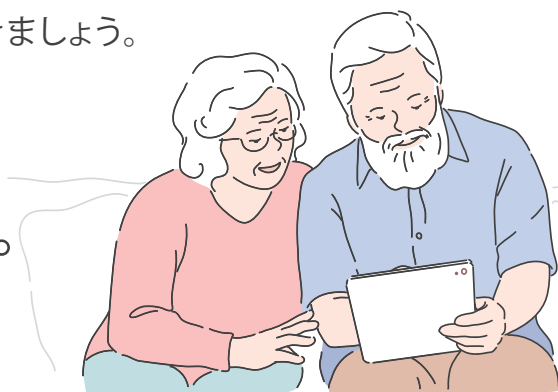
質問への答えを考えながら埋めていくと、

あなたにとって必要な終活の行動が浮かんできます。

## 「私の人生ノートは終活の設計」。

設計図が完成すれば、

あとは情報を得て、計画を立て、実行するだけです。



### 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、既に関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ういでしょう。

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。

## 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。



# 第1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

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 @
SNS アカウント名	-----



注意

私の人生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、私の人生ノートには記載しないようにしましょう。

## 私のこと

好きな食べ物・味付け	
嫌いな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	
好きな著名人	

### ■好きな漢字


### ■好きな言葉・格言


趣味・特技	
-------	--

性格	
----	--

## 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

## 資産情報

### ■預貯金

金融機関	支店／種類	口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・通帳</li> <li>・金融機関からの郵便物</li> <li>・カード類</li> </ul> 等

### ■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名／口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・証券の現物</li> <li>・証券会社からの郵便物</li> </ul> 等

### ■不動産

種類	用途	所在地	手がかりとなる資料
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・固定資産評価証明書</li> <li>・登記識別情報(権利証)</li> <li>・登記簿謄本</li> </ul> 等

### ■保険

保険会社	証券番号	種類／内容	受取人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証券</li> <li>・保険会社からの郵便物</li> </ul> 等

## ■私的年金

名称	団体	連絡先	手がかりとなる資料
			・年金証書 ・年金事務所からの郵便物 等

## ■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	完済予定日	手がかりとなる資料
					・借入申込書 ・金融機関からの郵便物 等

## 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			

### 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	食事	もしもの時の預け先	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

もしものに備え、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。



注意

保存場所

### 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。





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）
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
夢中になったこと	
経験した仕事	

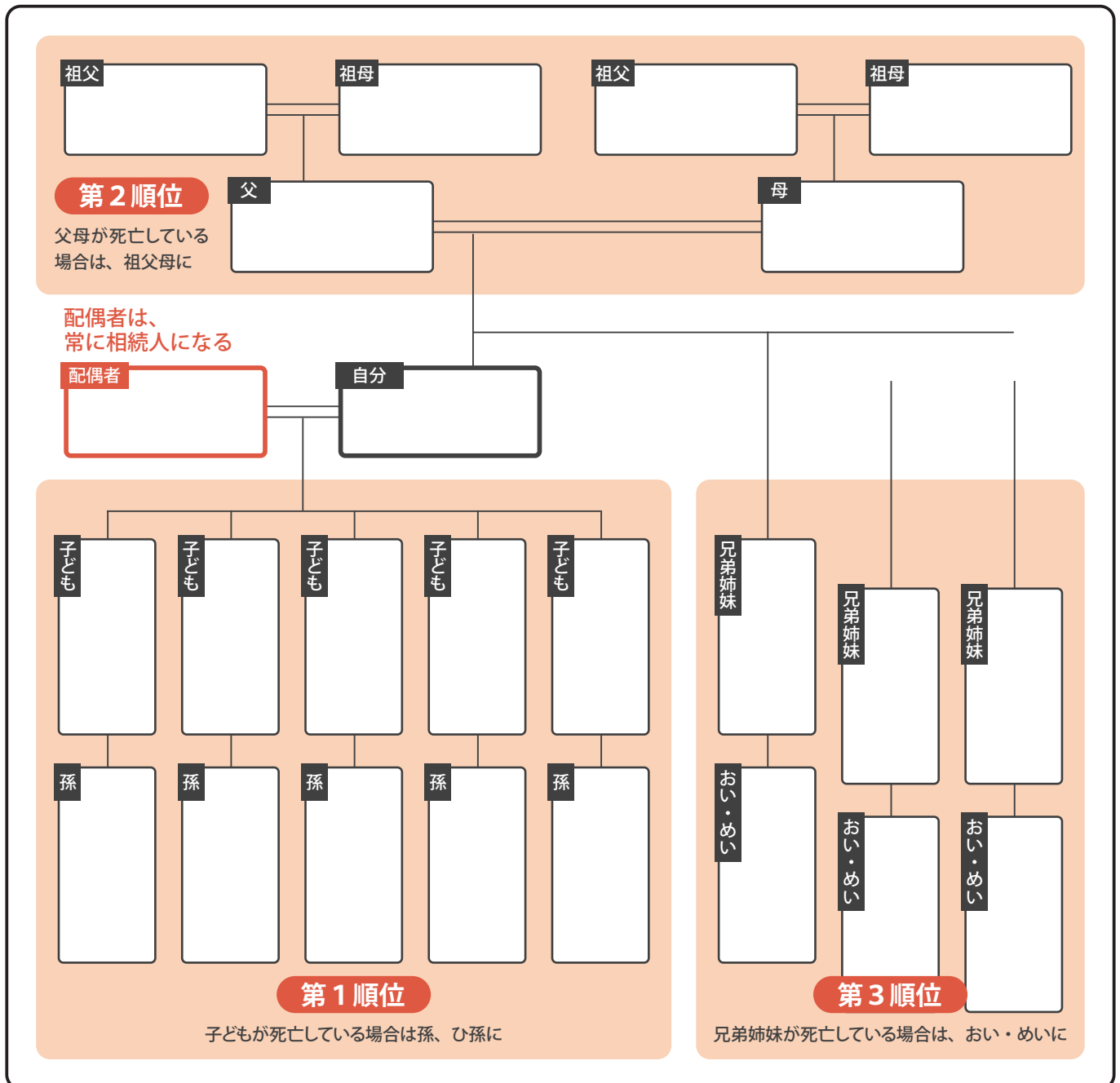
### キーワード 自分史

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。



### 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、司法書士、弁護士などの専門家に依頼することも可能です。



## ■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		

## お墓・埋葬・仏壇について

お墓	<b>お墓を用意してある場合</b> 墓地名： 所在地： 連絡先： 契約者名： 石材店：
	<b>お墓を用意していない場合</b> <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
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： ）
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

### 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。

## 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。つい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

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.

気がかりなこと


心配なこと

## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

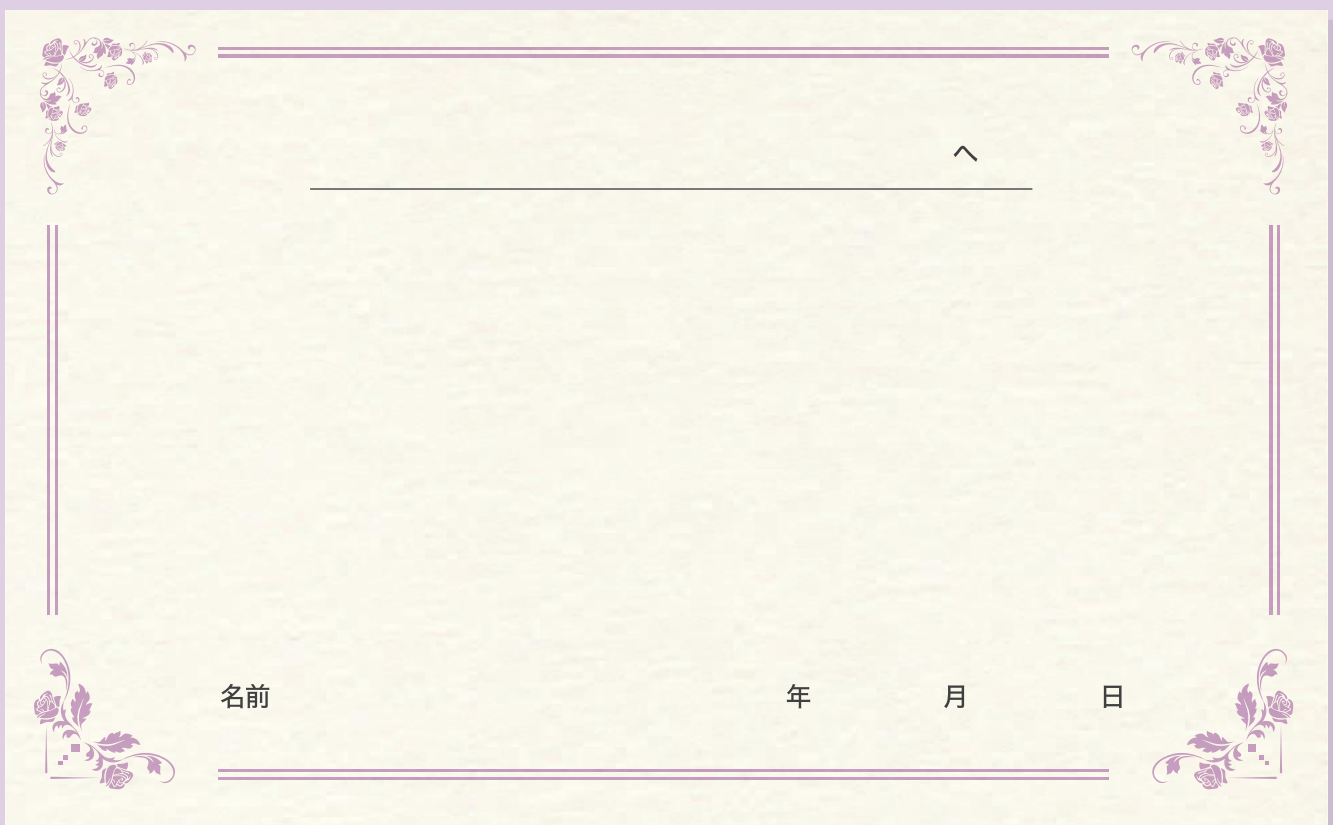
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

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

## 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。

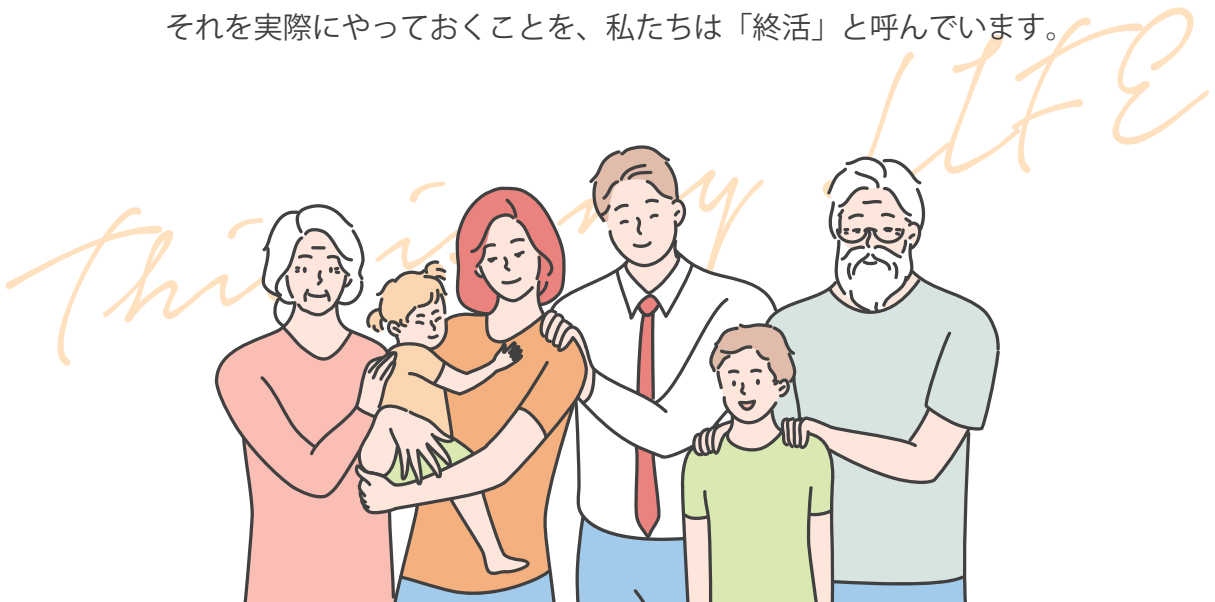
人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。

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。



# 各種相談・手続きのご案内

## ■各種相談窓口

主な内容	担当課	問い合わせ先
高齢者の相談	南国市地域包括支援センター	電話：804-6010
高齢者のサービス	長寿支援課 介護保険係	電話：880-6556

## ■専門相談窓口

主な内容	担当課	問い合わせ先
契約・遺言・相続など 無料法律相談<要予約>	南国市 社会福祉協議会 (相談日：第1、第3土曜日10時～12時)	電話：863-4444

## ■成年後見制度に関する相談

認知症などで判断能力がない方。または、十分でない方、将来判断能力が衰えた場合に備え、後見人などを定めることにより、本人の権利や財産を守ることを目的とした制度です。

相談機関	所在地	問い合わせ先
南国市権利擁護センター (社会福祉法人 南国市社会福祉協議会)	南国市日吉町2-3-28	電話：863-4444
南国市地域包括支援センター	南国市日吉町2-3-28	電話：804-6010
高知家庭裁判所	高知市丸ノ内1-3-5	電話：822-0440
一般社団法人 高知県社会福祉士会 権利擁護センターぱあとなあ高知	高知市本町4-1-37 丸ノ内ビル3階12号室	電話：855-5921
高知弁護士会 高齢者・障害者 支援センター「くるみ」	高知市越前町1-5-7	電話：822-4852
公益社団法人 成年後見センター・ リーガルサポート高知支部	高知市越前町2-6-25	電話：825-3141
日本司法支援センター 法テラス高知	高知市本町4-1-37	電話：050-3383-5577
四国税理士会 成年後見支援センター高知支部	高知市本町4-1-8 高知フコク生命ビル8F	電話：822-5837
公益社団法人 コスモス成年後見サポートセンター 高知県支部 コスモス高知	高知市旭町2丁目59-1 アサヒプラザ2F高知県行政書士会内	電話：802-2343

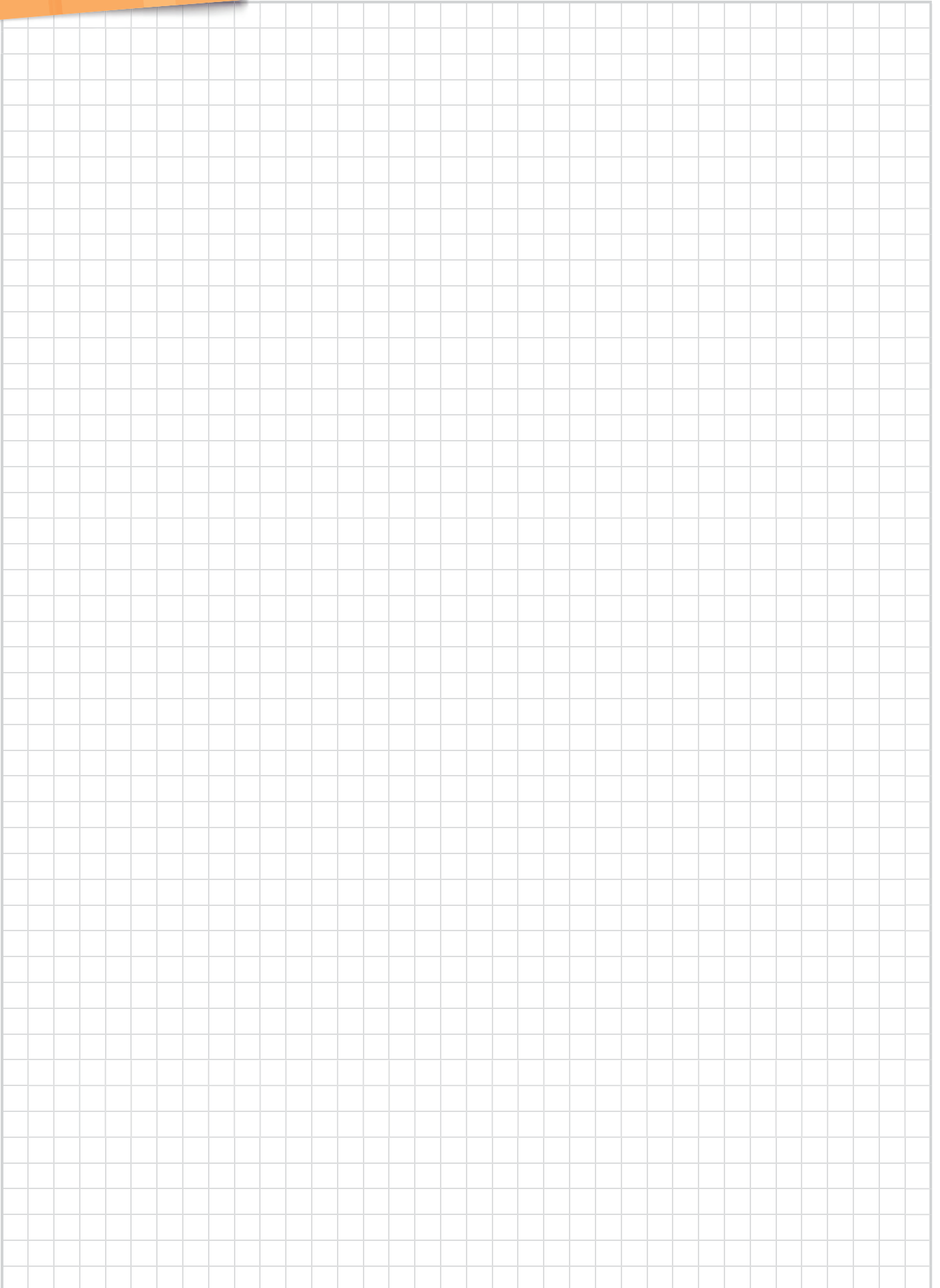
■日常生活自立支援事業 南国市社会福祉協議会 電話：863-4444

判断能力が十分でないため日常生活に支障がある方に対し、日常の生活管理などを行うことにより、自立した生活の支援を行う事業です。

利用対象者	高齢者で判断能力が心配な方、認知症高齢者の方、精神障害のある方、知的障害のある方などで、この事業についての契約を結ぶ能力をお持ちの方
支援の内容	(1) 日常生活に必要な金銭管理 (2) 福祉サービスの適切な利用のための支援 (3) 預金通帳等重要書類、印鑑等の保管
利用料	支援する時間に応じ、30分あたり750円を負担していただきます。 預金証書等重要書類、印鑑等の保管には、年間6,000円の利用料が必要です。 なお、生活保護受給中の方は無料です。

MEMO

MEMO



# \\ こんなお悩みありませんか？ //

戒名だけ  
つけて欲しい

檀家にはいっていないが  
ちゃんとしたお坊さん  
にお経をあげて欲しい

近くに  
お寺がない

法事をすべき立場になったが  
どうしていいかわからない

葬儀や法要の際のお布施  
お車代などのお金のことが不安

## 寺院のお坊さん 僧侶を紹介、 派遣いたします！

主要八種宗派対応

### いのお坊さん

法事・法要の  
お手配総額

**4.5** 万円~ **決まった金額だから安心！**

☎ **0120-948-833**

受付時間 9:00 - 17:00 相談無料 お気軽にお電話ください

<https://lp.e-sogi.com/tehai/>

いのお坊さん



二次元バーコードからアクセス



運営：株式会社鎌倉新書 〒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  
「いのお坊さん」の運営は、1984年創業の出版社である株式会社鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184)が行っています。



**いい相続**

3つの質問に答えるだけで、  
あなたに必要な相続手続きがわかります！



診断結果と合わせて便利な相続手続きチェックリストを無料で進呈中 >>>

# 相続手続き 無料1分診断

簡単かつ迅速にあなたの相続手続きに関する状況を診断することができます。  
診断後は、相続に強い専門家との無料面談もご案内可能です。

簡単な**3つ**の  
質問でわかる！

- ☑ 法定相続人の  
人数は  
わかりますか？

---

- ☑ 該当する  
相続財産を  
お選びください

---

- ☑ 相続税の申告は  
必要ですか？

※質問の答えが不明な場合、不明・  
わからないを選択すれば手続きが  
確認できます。  
※実際の回答画面とは異なります。

こんな方に  
おすすめ！



- 相続手続きが  
初めての方
- 必要な書類や  
手続きを知りたい方
- 専門家の  
サポートが欲しい方

▶ 相続手続き 無料1分診断はこちらから！

<https://www.i-sozoku.com/> いい相続 1分診断 🔍



診断後、専門相談員による無料相談も可能です！お気軽にお問い合わせください

通話料無料

☎ **0120-992-467**

受付時間

平日9時-20時 / 土日祝9時-18時

運営元: 株式会社鎌倉新書 〒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