



終活とは単に人生の終わりの準備ではなく、準備することで自分が前向きになり、今を安心して過ごせるようになる。そして残された人にとって救いとなる活動と考えてください。

(新潟県行政書士会 太田ひとみ氏)

全部一度に書く必要はありません。どうか、少しずつでも書き留めていってください。

行政書士しんぽ事務所

## もくじ

わたしについて	1
わたしの貯金・保険などの財産について	2
わたしの病気やケガについて	4
わたしの介護について	6
わたしの好きなもの	7
わたしの遺言や遺品について	8
わたしの葬儀と墓について	10
わたしから大切なあなたへのメッセージ	11

大切なあなたに伝えたい

### 明日への手帳を書きましょう！

もしものとき、いざというとき  
大切な人に伝えたいことはありませんか？  
伝えることができるうちに、  
少しずつでも書きとめておきましょう。  
何度書き直したってかまいません。  
空欄があっても、書き足しても、  
写真やコピーを貼ってもいいですよ。  
それがわたしだけでなく、  
大切な人の「明日への手帳」になるでしょう。

## わたしについて

わたしについて書いてみましょう！  
書いているうちに身の回りの整理ができるかもしれませんよ。

名前

生年月日

住所

電話番号

血液型

個人番号

介護区分 要支援（ ）・要介護（ ）

アレルギー

持病・症状

常用している薬

医療保険証の記号／番号／保険者名

介護保険証の記号／番号／保険者名

かかりつけの病院名①

所在地

担当医

電話番号

受診内容

かかりつけの病院名②

所在地

担当医

電話番号

受診内容

書いた日          年      月      日⇒⇒    書き直した日          年      月      日～ 1 ～

## わたしの貯金・保険などの財産について

わたしの預金や保険などの財産はどのようなものがあるでしょうか？  
きちんと書いて整理しておく、いざというとき助かりますよ。

### わたしの貯金・投資信託など

銀行	支店	普通・定期
銀行	支店	普通・定期
銀行	支店	普通・定期
銀行	支店	普通・定期

### わたしの年金

年金の種類	基礎年金番号
年金の種類	基礎年金番号

### わたしの保険

☐ 入っている      ☐ 入っていない

(保険会社)	
(保険の種類)	(受取人)
(保険会社)	
(保険の種類)	(受取人)

### わたしの不動産

☐ 現在住んでいるところだけ      ☐ 所有していない

☐ ほかに不動産を所有している

(所在地)

(所在地)

## その他の財産

- ☐有価証券 ☐自動車 ☐貴金属 ☐ゴルフ会員権 ☐古美術品 ☐互助会
- ☐その他（ ）
- ☐貸付金がある
- （相手先） （いつ頃）
- （相手先） （いつ頃）

## 借入・ローンなど

- ☐借入なし
- ☐借入あり（借入先）
- 
- ☐クレジットカード保有
- （カード会社）
- 
- （カード会社）
- 
- （カード会社）
- 

## 連帯保証

- ☐あり ☐なし
- （ ）の連帯保証人になっている

## 通帳・印鑑・マイナンバーカードなどの保管場所

（ ）

## 解約・退会が必要なもの

（名称）	（ホームページ）	
（ログイン ID）	（会費）	（支払日）

---

（名称）	（ホームページ）	
（ログイン ID）	（会費）	（支払日）

---

## わたしの病気やケガについて

わたしが重い病気やケガに見舞われることなんてないと思っていませんか？

でも、その時は突然やってきます。

そのときのために……。

大きな手術が必要になったとき、手術の承諾を頼める人は？

第一希望 (氏名) (続柄)

(連絡先)

第二希望 (氏名) (続柄)

(連絡先)

重い病気にかかったとき、告知が必要ですか？

☐ 告知は一切希望しない☐ 告知を希望する

☐余命が（ ）以上なら（☐病名 ☐余命）の告知を希望する

☐余命の期間や病名に関係なく、すべて告知を希望する

☐ その他 ( )

口から食事をとることができなくなったときは？

☐胃ろう<sup>(注1)</sup>など必要な治療を希望する

☐ 経鼻経管栄養<sup>(注2)</sup> や中心静脈栄養などで再び食べることをめざす

□その他（ ）

(注<sup>1</sup>) お腹に穴をあけてチューブを通し、そこから胃へ栄養を直接送り込む方法です。

(注2) 鼻の穴から胃までチューブを入れ、そこから胃へ栄養を直接送り込む方法です。

## 回復する可能性がほとんどなくなったときは？

- ☐可能な限り治療を続けてほしい
 ☐ホスピス<sup>(注3)</sup>で最期を迎えたい
- ☐自宅で最期を迎えたい
- ☐その他（

(注3) 終末期の患者およびその家族に対して、身体的、精神的、社会的ケアを提供するプログラムのこと。または苦痛なく穏やかに最期を過ごす場所を指します。

## 不治の状態で死期が迫っているときは？

- ☐痛みや苦痛は可能な限り抑えてほしい      ☐延命治療を希望する
- ☐尊厳死宣言公正証書<sup>(注4)</sup>作成済み  
(保管場所)
- ☐延命治療を希望しない      ☐リビングウィル<sup>(注5)</sup>作成済み  
(保管場所)
- ☐何も準備していない

(注4) 不治の疾病にかかり死期が迫っているとき、延命措置を望んでいないことを本人が宣言し、公正証書にしたものです。

(注5) 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文書です。

## わたしの介護について

わたしには介護なんて必要ないと思っていませんか？  
でも、いつ必要になるか分からないのが介護です。  
そのためのために……。

### 体が不自由になり介護が必要になったら場所は？誰に？

- ☐ 自宅で家族中心 ☐ 自宅でヘルパーや介護サービスに  
☐ 病院や施設（施設名等）  
☐ その他（ ）

### 介護の相談相手は？

第一希望                      （名称）                      （続柄）  
                                    （連絡先）  
第二希望                      （名称）                      （続柄）  
                                    （連絡先）

### 財産管理ができなくなったら誰に？

- ☐ 配偶者や子どもに任せる ☐ 自宅でヘルパーや介護サービスに  
☐ お願いしている人がいる  
                                    （担当者）                      （連絡先）  
☐ お願いしている人がいる  
                                    （担当者）                      （連絡先）



## わたしの好きなもの

わたしが好きなもの。大切な人に知っておいてほしいこと  
思い出などについて書きましょう。  
写真などを貼ってもいいですよ。

## わたしの遺言や遺品などについて

わたしが亡くなった後の家族のことを考えたことがありますか？

争うことなく仲良く暮らしてほしいと思います。

わたしの財産を気持ちよく「相続」してもらうための一つの方法が遺言です。

### わたしの遺言

☐ 公正証書遺言がある

(作成日)

(公証役場名)

☐ 自筆証書遺言がある

(作成日)

(公証役場名)

☐ 遺言はない

☐ 遺言執行者が決まっている場合

(遺言執行者氏名)

(職業)

(続柄)

(連絡先)

## わたしの遺品について

- ☐ 全て処分してほしい
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ 渡したい物や渡したい人がいる

(渡したい物)

---

(渡したい人)

---

(渡したい物)

---

(渡したい人)

---

(渡したい物)

---

(渡したい人)

---

## 家族以外で、もしものときに知らせてほしい人は？

知らせないでほしい人は？

(名前)

(続柄)

(連絡先)

---

☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

☐ 知らせない ☐ その他 ( )

(名前)

(続柄)

(連絡先)

---

☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

☐ 知らせない ☐ その他 ( )

(名前)

(続柄)

(連絡先)

---

☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

☐ 知らせない ☐ その他 ( )

## わたしの葬儀とお墓について

いざというとき、あなたたちが慌てないように  
わたしの葬儀の希望と墓について書いておきます。  
あとは、わたしが信頼しているあなたたちにお任せします。

### 形式

☐一般的な式 ☐家族葬 ☐直葬

☐その他（ ）

### 葬儀の依頼先

☐生前予約している (名称) (連絡先)

☐互助会に入っている (名称) (連絡先)

☐家族に任せる

### 遺影写真について

☐既に選んである（保管場所： ）

☐家族に任せる

### 費用について

☐考えている金額（ ）ぐらい

☐貯金 ☐保険 ☐その他（ ）

☐特に用意していない

### 墓の有無と埋葬について

☐わたしが入るお墓がある

(寺院名)

(所在地)

(連絡先)

☐お墓はない ☐お墓はいらない ☐散骨の希望 あり なし

☐その他（ ）

書いた日 年 月 日⇒⇒ 書き直した日 年 月 日～ 10 ～

わたしから大切なあなたへのメッセージ

わたしの人生がどのようなものだったのか  
亡くなった後、大切な人に分かっておいてほしいことなどを  
感謝の気持ちを込めて書いておきましょう。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



行政書士しんぽ事務所

しんぽよしのり  
行政書士 新保吉宣

〒573-0163 大阪府枚方市長尾元町 6 丁目 1-6  
エクセル長尾 302 (JR 学研都市線長尾駅徒歩 1 分)

☎072-894-8633

☎072-894-8634

✉g-jimusho@shimpo.lsv.jp

🏠<https://g-shimpo.com>

