私の
エンディングノート

―― 私らしい人生の整理術 ――

世田谷区

目次

はじめに …… 3

いまの私について

基本情報 …… 4
健康状態 …… 5
医療情報 …… 6
公的情報 …… 7
資産情報 …… 8
デジタル「資産」 …… 11
デジタル「遺産」 …… 13
ペット …… 14
遺言、身元保証や死後事務などに関する契約 …… 15
【コラム】遺言書の作成 …… 16
【コラム】成年後見制度 …… 17
【コラム】ACP について …… 18
介護の希望 …… 20
医療の希望（治療方針・終末期医療） …… 21

私が亡くなった後について

葬儀の希望 …… 23
お墓・埋葬・仏壇等の希望 …… 24
連絡してほしい人（緊急連絡先以外の親族、知人） …… 25

これまでの私、これからの私について

自分史 …… 26
家系図 …… 28
大切な方へのメッセージ …… 30

相談先一覧 …… 32

免責事項

本ノートはご自身の責任で管理・作成してください。内容に起因して発生したトラブルや損害等について、世田谷区は一切の責任を負いません。また、本書には遺言書のような法的拘束力がない点をご理解の上ご活用ください。

名前								
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	②	年	月	日
	③	年	月	日	④	年	月	日
	⑤	年	月	日	⑥	年	月	日

はじめに

このノートは、あなたの「これから」を支えるお守りです。

「終活」とは、この先の人生をより自分らしく、軽やかに生きるための準備。それは決して後ろ向きなことではなく、今までの歩みを整理し、これからの時間をよりあなたらしく過ごすための前向きな活動です。

その大切な第一歩として、このエンディングノートがあります。

これは単なる情報の記録ではありません。あなたが歩んできた道のりを振り返り、これからの毎日をより安心して過ごすための「心の整理箱」です。

完璧でなくて大丈夫です

このノートは、ご自身の想いを記すためのものです。正解もルールもありません。
書きやすい項目から、埋められる範囲で少しずつ綴ってください。

ご自身やご家族・パートナーなど、大切な人のために

前向きにご自身の人生を振り返り、そして誰かに読んでもらう時のことを意識して、
感謝や温かい気持ちをこめて書きましょう。

定期的に見直ししてみましょう

時間の経過とともに考え方も変わるものです。誕生月や年始など、折に触れて
内容を見直ししてみましょう。書き換えた時は、その日の日付を記入しましょう。

大切な情報の取り扱いに気を付けましょう

プライバシーに関わる重要な情報が含まれます。
紛失や盗難に遭わないよう、保管には十分配慮してください。

伝えたい方に存在を知らせておきましょう

せっかくの想いも、必要な時に見つからなければ届きません。
伝えたい方に「ここにノートがあるよ」と知らせておくことも大切です。

法的拘束力を持つものではありません

遺言書のような法的拘束力（法律上の強制力）はありません。
目的に合わせて、このノートと遺言書を使い分けてください。

いまの私について

基本情報

記入日	年	月	日

氏名	ふりがな	旧姓	
生年月日	大正・昭和・平成・令和　年　月　日		
本籍地	筆頭者：		
現住所	〒		
電話番号	自宅	FAX	
	携帯電話		

● 緊急時の連絡先（親族・パートナーや職場など）

①	ふりがな	続柄・間柄	
	氏名		
	住所		
	電話番号		
	メールアドレス		
②	ふりがな	続柄・間柄	
	氏名		
	住所		
	電話番号		
	メールアドレス		
③	ふりがな	続柄・間柄	
	氏名		
	住所		
	電話番号		
	メールアドレス		
④	ふりがな	続柄・間柄	
	氏名		
	住所		
	電話番号		
	メールアドレス		

健康状態

記入日	年	月	日

かかりつけの病院やクリニックの情報、最近のご自身の健康状態について、いざというときにご家族・パートナーや関係者がわかるように記入しておきましょう。

身長　　cm	体重　　kg	血液型　　型　RH（＋・－）

アレルギー（食べ物、薬、その他）
□ なし
□ あり（　　）

かかりつけ医

医療機関名	
電話	
診療科目	
医師名	
受診頻度	＿＿＿週間ごと　・　＿＿＿カ月ごと　・　年＿＿＿回　・　必要時
医療機関名	
電話	
診療科目	
医師名	
受診頻度	＿＿＿週間ごと　・　＿＿＿カ月ごと　・　年＿＿＿回　・　必要時
医療機関名	
電話	
診療科目	
医師名	
受診頻度	＿＿＿週間ごと　・　＿＿＿カ月ごと　・　年＿＿＿回　・　必要時

お薬手帳の保管場所

医療情報

記入日	年　　月　　日

● 過去の大きな手術・入院歴（古い順）

病名・病状	治療期間	病院名
	年　　月頃（　　歳頃） ～　　年　　月頃まで	
	年　　月頃（　　歳頃） ～　　年　　月頃まで	
	年　　月頃（　　歳頃） ～　　年　　月頃まで	
	年　　月頃（　　歳頃） ～　　年　　月頃まで	
	年　　月頃（　　歳頃） ～　　年　　月頃まで	

● 現在抱えている主な病気・常用している薬

ここに記入するか、お薬手帳のコピーを挟んでおくとよいでしょう。

病名	薬名	医療機関・担当医	発症年月日
			年　　月
			年　　月
			年　　月
			年　　月
			年　　月

● その他

薬の保管場所、身体の不自由な部分、ペースメーカーを入れているなど伝えておきたいことや、耳が聞こえづらいなど配慮してほしいことがあれば記入しておきましょう。

公的情報

記入日	年　　月　　日

注意! この内容は重要な個人情報なので人に見られないように注意し、慎重に保管しましょう。心配な場合は、保管場所のみを記入したり、「長男に伝えている」など記入して、情報の所在がわかるようにするとよいでしょう。

項目		記号・番号	保管場所・備考
マイナンバー		わかる場合記入 マイナンバーカードの有無 ☐ 有　☐ 無 わからない場合 ☐ 役所で調べてほしい ☐ その他（　　）	
健康保険資格確認書			
基礎年金番号			
公費等の医療費受給者証		☐ 有 ☐ 無	病名等（　　）
介護保険証		☐ 有 ☐ 無	ケアマネジャー所属事務所名 （　　）
顔写真付きの身分証	運転免許証・運転経歴証明書	☐ 有 ☐ 無	
	パスポート	☐ 有 ☐ 無	
	障害者手帳	☐ 有（身体 ・ 知的 ・ 精神） ☐ 無	
その他			

資産情報

記入日	年	月	日

ここに書ききれない場合は、別紙に記入して挟んでおきましょう。

● 預貯金（ネットバンクを含む）　※年金が入る口座には◎をつけておきましょう。

金融機関	支店	種別	口座番号	WEB用ID等
		普通・定期・他		
		普通・定期・他		
		普通・定期・他		
		普通・定期・他		
		普通・定期・他		

● 有価証券（株式・外貨預金・投資信託・国債・社債など）

金融機関名		支店名	
口座番号		主な銘柄	
WEB用ID		備考	
金融機関名		支店名	
口座番号		主な銘柄	
WEB用ID		備考	
金融機関名		支店名	
口座番号		主な銘柄	
WEB用ID		備考	

● 不動産

種類	用途	所在地・番地	所有状況と持分
土地・建物・田畑 他（　　）	自宅・別荘・賃貸 他（　　）		□ 単独 □ 共有（持分　　）
土地・建物・田畑 他（　　）	自宅・別荘・賃貸 他（　　）		□ 単独 □ 共有（持分　　）
土地・建物・田畑 他（　　）	自宅・別荘・賃貸 他（　　）		□ 単独 □ 共有（持分　　）

● 保険

種類	保険会社	証券番号	受取人
生命・火災・医療 自動車・他（　　）			
生命・火災・医療 自動車・他（　　）			
生命・火災・医療 自動車・他（　　）			
生命・火災・医療 自動車・他（　　）			
生命・火災・医療 自動車・他（　　）			

毎月の支払情報

項目	取引先・お客様番号	金融機関・支店・口座番号・カード会社	契約者
電気料金	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
ガス料金	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
水道料金	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
固定電話料金	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
携帯電話料金	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）

その他の定期的な支払情報　※借入金・ローンの記入は P10 へ

家賃、管理費、固定資産税、保険料、プロバイダ料金、定期購入物品、介護保険サービス利用料、医療費、貸金庫・倉庫利用料等があります。

項目	取引先・お客様番号	金融機関・支店・口座番号・カード会社	契約者
	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）
	□ 振込　□ 引き落とし		□ 本人 □ その他 （　　）

● 私的年金（企業年金、個人年金など）

名称	団体	年金番号

● その他の動産・資産（美術品、骨董品、貴金属、自動車、ゴルフ会員権等）

内容	購入時の金額	備考（保管場所、管理会社の連絡先等）
	円	
	円	
	円	
	円	

● 借入金・ローン

借入目的	借入先	借入額	返済方法	完済予定日
			□ カード □ 振込 □ 引き落し □ その他	
			□ カード □ 振込 □ 引き落し □ その他	
			□ カード □ 振込 □ 引き落し □ その他	

● 大切なもの（アルバム、本、手紙、代々受け継いでいるもの等）

品物	保管場所	希望する処分方法	大切なものへの思い

デジタル「資産」

記入日	年　　月　　日

目に見えない情報こそ整理をしておきましょう。パスワードの記入が心配な方は、「スマホのロック解除方法は長女に伝えている」「〇〇の本に挟んだ」などヒントを記入しておきましょう。
有料サービスの解約や銀行口座の凍結解除ができるように、「存在」と「どこに何があるか」がわかると、ご家族・パートナーの負担が軽くなります。

● 携帯電話・スマートフォン

契約会社		名義人	
電話番号		ロック解除のパスワード	
メールアドレス	@		

契約会社	ID やメールアドレス	パスワード
□ Google アカウント		
□ Apple　ID		
□ Microsoft　アカウント		
□ Amazon　アカウント		
□ Yahoo!　ID		
備考		

● パソコン・タブレット

□ パソコン □ タブレット	メーカー
ロック解除のパスワード、備考	
□ パソコン □ タブレット	メーカー
ロック解除のパスワード、備考	

プロバイダ契約

プロバイダ名		連絡先	
ID		パスワード	
メールアドレス	@		

ホームページ・ブログ

タイトル	サーバーやサービス会社、ドメイン	ID・ユーザー名	メールアドレス	パスワード

SNS

名称	ID・アカウント名	パスワード	メールアドレス・備考
LINE			
Facebook			
X			
Instagram			

携帯電話・スマートフォンでの課金アプリや定額制（サブスクリプション）サービス等

名称	頻度	金額	ID・パスワード
	□ 年額　□ 月額 □ その他（　　）	円	
	□ 年額　□ 月額 □ その他（　　）	円	
	□ 年額　□ 月額 □ その他（　　）	円	
	□ 年額　□ 月額 □ その他（　　）	円	
	□ 年額　□ 月額 □ その他（　　）	円	

デジタル「遺産」

記入日　　年　　月　　日

ご自身が亡くなった後、WEB上に残された個人データをどうするか、保存先や処分方法を決めておきましょう。

● 携帯電話、スマートフォン

- □ 中身は見ないでデータを消去し、廃棄処分をしてほしい
- □ 家族・パートナーに中身を確認してもらいたい　※ロック解除のパスワードはP11に記入
- □ 特に希望なし
- □ その他（　　）

● パソコン

- □ 中身は見ないでデータを消去し、廃棄処分をしてほしい
- □ 家族・パートナーに中身を確認してもらいたい　※ロック解除のパスワードはP11に記入
- □ 特に希望なし
- □ その他（　　）

● プロバイダ契約

- □ 引き継いで管理してほしい
- □ 解約してほしい
- □ 特に希望なし
- □ その他（　　）

● ホームページ・ブログ・SNS

タイトル：　　URL：

- □ 訃報の投稿をして、一定期間管理してほしい
- □ そのまま残してほしい
- □ すぐに閉鎖してほしい
- □ その他（　　）

タイトル：　　URL：

- □ 訃報の投稿をして、一定期間管理してほしい
- □ そのまま残してほしい
- □ すぐに閉鎖してほしい
- □ その他（　　）

ペット

記入日	年	月	日

万が一のときに、他の方に少しでもスムーズに託せるよう記入し、年に一度は見直すようにしましょう。複数のペットを飼っている場合はコピーをして記入しましょう。

名前		種類			
性別		生年月日		体重	

血統書：　☐ あり（保管場所：　　）　☐ なし

鑑札番号／マイクロチップ番号：　　／

ワクチン接種証明の保管場所：

ご飯の種類、量、時間：

食べられないもの、アレルギー：

病気、ケガ：

お薬、投薬方法：

性格（特に苦手なもの）、NG なもの：

トイレなど生活習慣、環境上のこだわり：

最終的な医療の希望：　☐ 延命治療を希望　☐ 苦痛の緩和を優先

かかりつけ病院：　　連絡先：

加入している保険会社：

● 飼うことが難しくなったときの希望　※事前に承諾を得ることが必須です

☐ 家族・パートナーや友人に預ける

第一候補のお名前：　　関係性：　　連絡先：

第二候補のお名前：　　関係性：　　連絡先：

☐ 施設等：名称　　連絡先：

☐ 譲渡・保護団体に相談する：名称　　連絡先：

代理人による譲渡・契約が可能か：☐ 確認済み　☐ 未確認

その他、費用についてなど：

キーワード　**ペットの法的な準備（遺言書、信託）**

万が一の場合は引き受けると約束をしていても、実際には手間や費用の面で引き受けることが困難となり、放置や施設、保護団体等への安易な持ち込みが行われる現実があります。

預け先の金銭的負担を減らすことや、ペットの命を守り確実に飼い主の想いを繋ぐために、ペット信託や遺言書、公正証書の作成など法的に準備しておく方法もあります。

遺言、身元保証や死後事務などに関する契約

記入日　　年　　月　　日

遺言書の存在を知られずに相続手続きが行われることがないように、作成状況について記入しておきましょう。

遺言書

☐ 作成済み　　☐ 専門家に相談中
☐ 作成していない　　☐ 作成する予定はない
☐ 未定、その他（　　）

遺言書を作成している場合

種類：☐ 自筆証書遺言　　保管制度利用：☐ 有　☐ 無
☐ 公正証書遺言
☐ その他

作成日：　　年　　月　　日

保管場所：

遺言執行者：名前　　役職（間柄）：
連絡先
住所

備考：

依頼・相談している専門家

事務所名：
担当者：　　職業：
連絡先：
住所：
依頼内容、備考：

身元保証や死後事務などに関する契約

☐ 契約している
契約先：
担当者：　　連絡先：
住所：
依頼内容、備考：
☐ 契約していない

コラム 遺言書の作成

■ 主な遺言書の種類

	自筆証書遺言		公正証書遺言
	自己保管	法務局保管	
作成方法	全文（目録等除く）を自筆する※1	全文（目録等除く）を自筆する※1	公証人が作成する
費用の目安※2	０円（実費のみ）	数千円程度	数万円～（資産額等による）
証人の要否	不要	不要	**２名以上必要**
検認の手続き	**必要**（家庭裁判所）	**不要**	**不要**
紛失・改ざん	リスクがある	リスクなし	リスクなし
形式の不備	無効になるリスクがある	受付時に確認があるため低い	ほぼ確実に有効

※1. 2026年4月1日現在の作成方法です。　※2. 法務局もしくは公証役場で支払う費用。

■ 専門家への相談で「争族（そうぞく）」を防ぐ

遺言書を書こうとして手が止まってしまう原因の多くは、「書き方が合っているか不安」「家族が揉めないか心配」という心のブレーキです。そのようなときは、一人で悩まずに専門家（弁護士、司法書士、行政書士、公証人など）に相談するのも一つの手です。

世田谷区終活支援センターでは、弁護士による無料の法律相談「あんしん法律相談」を実施しています。

あんしん法律相談

区内在住の方、またそのご家族の方などを対象に、弁護士による相続や遺言、成年後見制度などの無料法律相談を行っています。
予約制となります。あらかじめお申込みください。

- 相談日　第１・３火曜日および第２・４木曜日
  午後１時30分～午後４時30分
- 相談時間　一人30分１回のみとなります（予約制）
- 相談方法　来所もしくは電話
- 会場・申込先　世田谷区終活支援センター
  所在地：世田谷区成城6-3-10　成城６丁目事務所棟３階
  電話：03-6411-3715
  受付時間：月～金曜日　午前８時30分～午後５時15分
  （祝日、年末年始を除く）

コラム 成年後見制度

エンディングノートに「これからの希望」を書いても、もし認知症などで判断能力が低下してしまったら、その希望を自分で実現したり、預貯金の管理をしたりすることが難しくなるかもしれません。そのようなときに、ご自身の権利と生活を守り、支えてくれるのが「成年後見制度」です。

1 成年後見制度でできること

後見人は、主に以下の 2つの側面からご自身を支えます。

財産管理　預貯金の出し入れ、公共料金の支払い、不動産の管理など。

身上保護　介護施設の入所契約、入院の手続き、適切な医療・介護サービスの確保など。

2 「任意後見」と「法定後見」の比較一覧表

この制度には、大きく分けて 2つのタイプがあります。

	任意後見制度 （事前の備え）	法定後見制度 （お困りごとの発生後）
利用時期	判断能力が十分なうちに 契約する	判断能力が不十分になってから 申し立てる
誰が 後見人を選ぶか	**自分で**信頼できる人を選べる	**家庭裁判所**が選任する （申立書に候補者を記載することが可能。ただしその方が選任されるかは家裁が判断する）
支援内容	自分の希望を あらかじめ決めておける	本人の状況に合わせ 法律に基づき決定
いつ始まる	判断能力低下後、 監督人が選ばれてから	裁判所の審判が確定してから
契約・申立て方法	**公正証書**での契約が必要	家庭裁判所への申し立てが必要

3 迷ったら「成年後見センター」へ

成年後見制度の利用には、家庭裁判所の手続きや公正証書の作成など、専門的な知識が必要な場面が多くあります。

成年後見センターでは、制度に関する説明や申立て手続きのご相談を行っています。お気軽にご相談ください。

世田谷区社会福祉協議会 成年後見センター
所在地：世田谷区成城 6-3-10　成城 6 丁目事務所棟 3 階
電話：03-6411-3950
受付時間：月～金曜日　午前 8 時 30 分～午後 5 時15 分（祝日、年末年始を除く）

コラム ACPについて

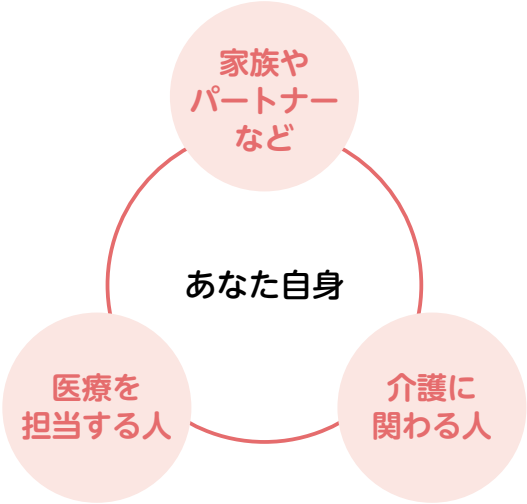
大切なのは「話し合い」
ACP（人生会議）をご存じですか？

■ ACP（人生会議）とは？

もしもの時、約70%の方が自分で意思決定ができなくなると言われています。ご自身が大切にしていることや望む医療・ケア、その背景にある想いについて、あらかじめ家族やパートナーなどの信頼する人、医療・介護担当者と繰り返し話し合うプロセスのことをACP（アドバンス・ケア・プランニング：人生会議）と言います。

■ これって、誰と話すの？ 何のために？

いつまでも自分らしくいるために
・家族やパートナーなど
・介護に関わる人
・医療を担当する人
と繰り返し話し合います。



■ 「エンディングノート」と「ACP」の違いって何？

エンディングノート 自分の考えを「整理」し、**「記録」**として残す。

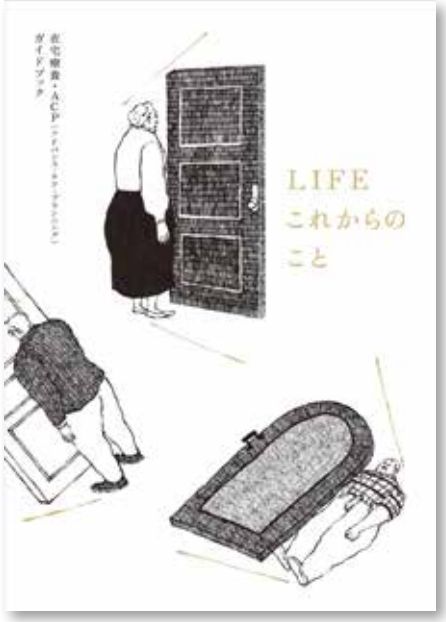
ACP 自分の想いを伝え、価値観を**「共有」**し続ける。
（価値観の振り返りはP26、27「これまでの私、これからの私について」も参考にしてください。）

エンディングノートを「会話のきっかけ」にしましょう。「ノートにこう書いたけれど、どう思う？」と切り出すことで、周りの人もあなたの想いを理解しやすくなります。心身の状態に応じて考えや気持ちが変わることはよくあります。何度でも繰り返し考えて、話し合いましょう。

世田谷区の取り組み

■ 在宅療養・ACP ガイドブック「LIFE これからのこと」

世田谷区では、ACPについて考えるきっかけとなるよう、在宅療養・ACPに関するガイドブック「LIFE これからのこと」を発行しました。自分の価値観を振り返り、これからの過ごし方や医療・ケアについて考え、自分の意思をガイドブックに書き残すことができます。あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）で配布しています。（P33、34 にあんしんすこやかセンターの一覧があります。）



世田谷区ホームページ
ACP（人生会議）について

国や東京都の取り組み

ACPについてわかりやすくお伝えするため、冊子や動画等を作成しています。

東京都保健医療局ホームページ
東京都 ACP ポータルサイト

厚生労働省ホームページ
自分らしく生きるための
「人生会議」ポータルサイト

◀ACP 普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」
（詳しくは東京都ホームページ参照）

ここからのページは、実際にそのような状況になってみないとイメージしにくい事も多いかもしれません。いまのご自身の考えで、わかる範囲で記入しておきましょう。

ここに記入した内容は後から変わっても構いません。

介護の希望

記入日　　年　　月　　日

● もしも自分で身の周りのことができなくなってきたら、どこで過ごしたいですか？

□ 自宅で介護サービスなどを受けながら過ごしたい
□ 自宅で過ごしたいが、状況によっては施設でも構わない
　施設の場所等の希望：
□ 介護サービスなどを受けられる施設に入りたい
　施設の場所等の希望：
□ わからない
□ その他（　　）

● 介護してくれる方へ伝えておきたいことはありますか？

アレルギーのある食材　□ 有（　　）　□ 無
苦手な食材やメニュー　（　　）
好きな食材やメニュー　（　　）
してほしくないこと　（　　）

● 介護や医療に関するお金について伝えておきたいことはありますか？

□ 預貯金や年金から支払ってほしい
□ 保険を使ってほしい
　（保険会社：　　保険証書保管所：　　）
□ 特に用意していない
□ その他（　　）

● もしもご自身が認知症等により判断能力が不十分になったときや、ご自身の意思を表明できなくなったときに、意見を尊重してほしい人はいますか？

□ いる　①氏名：　　続柄：　　連絡先：
　　②氏名：　　続柄：　　連絡先：
□ いない

● 判断能力が不十分になったときのために、任意後見契約を交わしていますか？

□ いる　氏名：　　続柄：　　連絡先：
□ いない

医療の希望（治療方針・終末期医療）

記入日　　年　　月　　日

終末期の非常に難しい判断について記入しておくことで、ご自身の意思の尊重や、ご家族・パートナーの心の負担軽減にもつながります。記入した内容は後から変わっても構いません。

● 病名や余命の告知

- ☐ 病名も余命もすべて告知してほしい
- ☐ 病名のみ告知してほしい。余命は知りたくない
- ☐ 病名も余命も告知しないでほしい
- ☐ 判断を任せたい

名前：　　（続柄：　　）

なぜそのように考えましたか？

● 延命治療に対する考え

- ☐ 回復が難しくてもできる限りの治療を希望する
- ☐ むやみな延命治療は希望しない
- ☐ 苦痛を和らげる治療を優先したい
- ☐ 判断を任せたい

名前：　　（続柄：　　）

なぜそのように考えましたか？

● 具体的な医療措置

専門用語がわからない場合や、一人で判断がつかない場合は、主治医やご家族・パートナー、その他の関係者にも相談してみましょう。

医療措置	希望する	希望しない	わからない	その他
心臓マッサージなどの心肺蘇生	☐	☐	☐	
人工呼吸器の装着	☐	☐	☐	
酸素吸入	☐	☐	☐	
点滴による水分補給	☐	☐	☐	
人工透析	☐	☐	☐	
抗がん剤の投与	☐	☐	☐	
輸血	☐	☐	☐	
昇圧剤や強心剤の投与	☐	☐	☐	
抗生物質の強力な使用	☐	☐	☐	

● 尊厳死に関する希望

尊厳死宣言公正証書

☐ 作成している（保管場所：　　）　☐ 作成していない

尊厳死宣言書（リビング・ウィル）

☐ 作成している（保管場所：　　）　☐ 作成していない

● 万が一、口から栄養を摂ることが難しくなったとき

嚥下機能の低下等で飲み込むことが困難になったり、むせてしまう状態です。
状態に適していない食事は、窒息や肺炎の発症等のリスクがあります。

- □ リスクを承知の上、普段となるべく同じ食事を食べたい
- □ きざみ食や流動食など状態に合った食事にしてほしい
- □ 胃ろうや鼻から管を入れるなど、口から以外の方法を考えたい
- □ わからない
- □ その他（　　）

なぜそのように考えましたか？

● 看取りの時期（おおよそ最期の１～２か月くらい）に過ごしたい場所

- □ 自宅
- □ 病院
- □ 施設
- □ わからない
- □ その他（　　）

なぜそのように考えましたか？

● 臓器提供の希望

□ 下記に意思表示している

表示方法：マイナンバーカード・運転免許証・インターネットによる意思登録・臓器提供意思表示カード・家族やパートナーに伝えている・資格確認書

保管場所：

□ 家族・パートナーに任せたい　□ 提供しない　□ わからない

● 献体について

□ 登録している（下記に詳細を記入）　□ 登録していない

登録先機関			
登録 No.		連絡先	
登録証の保管場所			
同意している親族名		続柄	

私が亡くなった後について

亡くなった数時間後には葬儀会社を決め、悲しみの中で慌ただしく様々な決断をしていくことになるため、ご自身もご家族も後悔が残らないようにしましょう。

葬儀の希望

記入日　　年　　月　　日

規模	□ 標準的なもの　□ ごく質素に　□ 出来るだけ豪華に、盛大に □ 葬儀はしなくてよい　□ 家族・パートナーに任せたい
形式	□ 一般的な葬儀（お通夜あり・お通夜なし） □ 家族・パートナー、親族のみ（お通夜あり・お通夜なし） □ 行わないでほしい（無葬儀・直葬）　□ 家族・パートナーに任せたい □ その他（　　）
宗教・宗派	宗教：□ 仏教　□ キリスト教　□ 神式　□ 無宗教 □ その他（　　） 菩提寺や宗教団体 名称： 所在地：　　連絡先：
場所	□ 自宅　□ 葬儀施設　□ 宗教施設　□ その他 具体的な希望（場所、施設名）：　　連絡先：
業者	□ 生前契約済み　□ 会員になっている　□ 希望の業者がある 業者：　　連絡先： 支払い：□ 済　□ 未 □ 決めていない
費用	□ 保険・共済・互助会等に加入している 名称：　　連絡先： □ その他（　　）
戒名	□ 格の高い戒名を希望　□ 標準的な戒名でよい　□ 戒名はつけなくてよい □ 既に戒名を授かっている 戒名：　　保管場所：
遺影	□ 希望する写真がある　具体的に： 保管場所： □ 用意していない、家族・パートナーに任せたい
その他	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺してほしいもの 会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花など

お墓・埋葬・仏壇等の希望

記入日　　年　　月　　日

お墓	お墓がある（生前契約を含む） 墓地名： 所在地： 連絡先：　　契約者名： 石材店： 継承予定者 ☐ いる　（名前：　　続柄：　　） ☐ いない
	お墓がない場合・上記お墓以外の希望がある場合 ☐ 新たな墓の購入　☐ 合祀（永代供養墓） ☐ 納骨堂　☐ 樹木葬　☐ 散骨 場所の希望： ☐ 手元供養してほしい　☐ 家族・パートナーに任せたい ☐ その他　（　　）
分骨	☐ 希望する（場所：　　） ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 保険・共催・互助会等に加入している 名称：　　連絡先： ☐ その他（　　）
その他 墓じまい、仏壇、先祖の位牌のことなど	

キーワード　**改葬・墓じまい**

改葬は、既に埋葬されている遺骨を別の墓地に移し、形を変えて供養を続ける事です。現在お墓がある自治体の許可を得る必要があり、正式な行政手続きと供養を伴います。

墓じまいは、お墓を撤去、処分し、使用権を墓地の管理者に返還する事です。多くの場合、永代供養墓や樹木葬、散骨などに遺骨を移転することが必要になるため、結果として改葬の手続きも同時に進めることになります。家族・パートナーとよく相談して進めていきましょう。

連絡してほしい人（緊急連絡先以外の親族、知人）

記入日	年	月	日

①	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		
②	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		
③	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		
④	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		
⑤	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		
⑥	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		
⑦	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		
⑧	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		
⑨	ふりがな 名前	住所	関係性	□ 入院時 □ 危篤時 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後
	電話	メールアドレス		

これまでの私、これからの私について

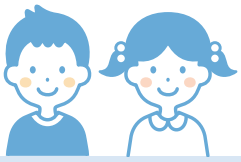
自分史

記入日　　年　　月　　日

エピソード、うれしかったこと、お世話になった人などを書きましょう。

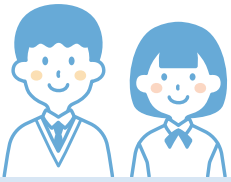
● 出生～小学校に上がるまで

幼い頃の夢、住んでいたところ、どんな子どもだったか、思い出など



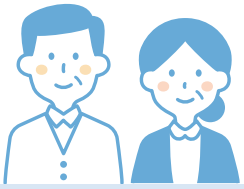
● 学生時代

得意科目、好きだった本・映画・音楽・スポーツ、将来の夢、夢中になったことなど



大人になってから

経験した仕事、その仕事に就いた理由や背景、大切にした信念・価値観、退職後のこと、家庭や子育てのこと、友人との思い出、旅行の思い出など



趣味、特技、持っている資格

死後に届出が必要な資格は資格証の保管場所も記入しておくとよいでしょう。

これからやってみたい５つのこと

改めてやってみたいこと、行きたい場所、会いたい人などの目標

①

②

③

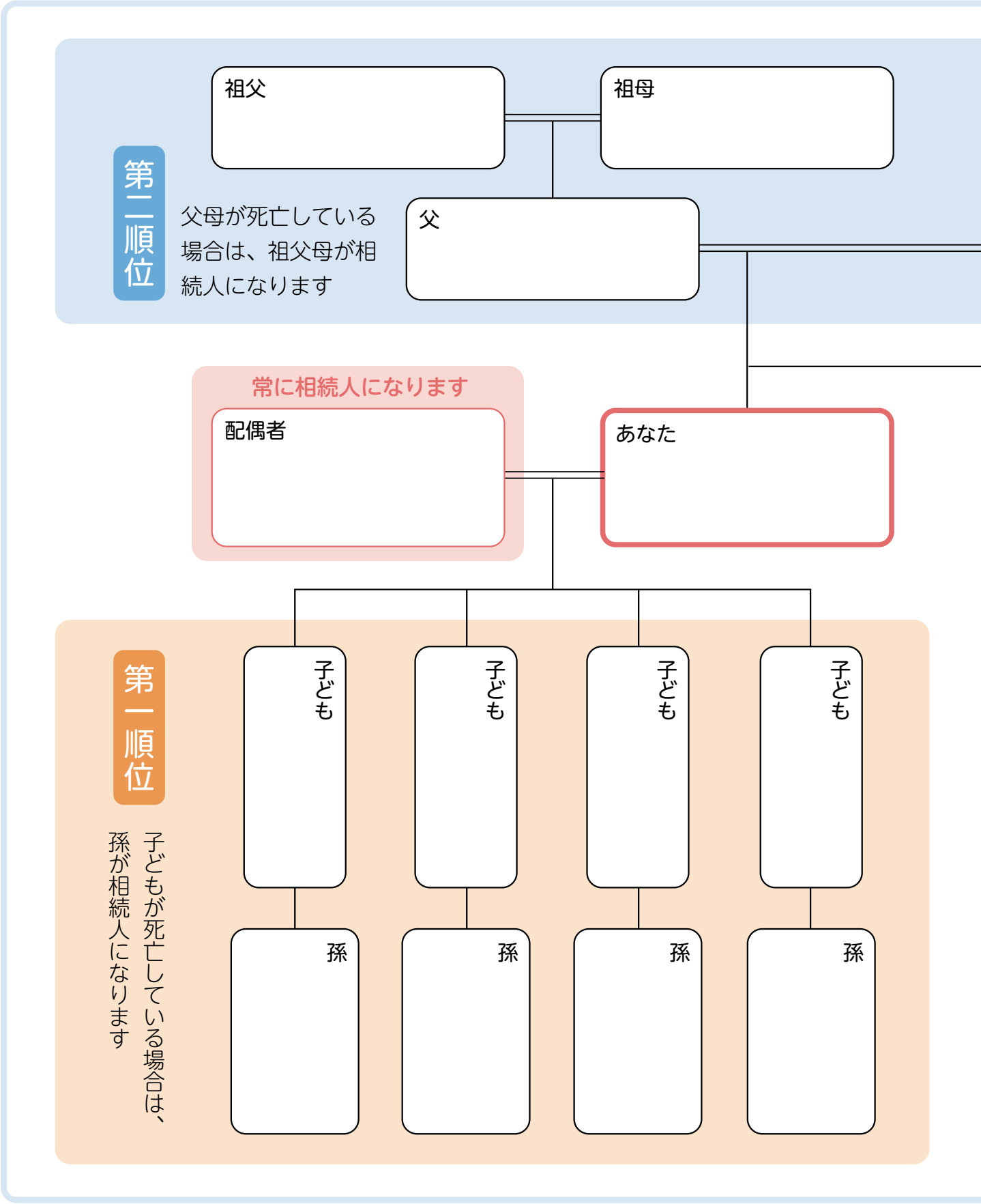
④

⑤

家系図

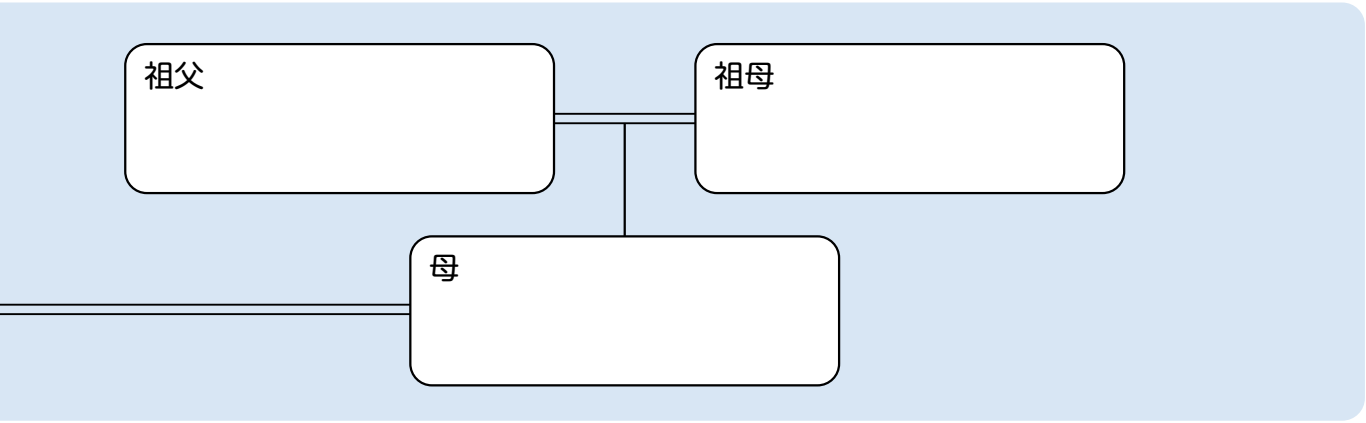
記入日	年	月	日

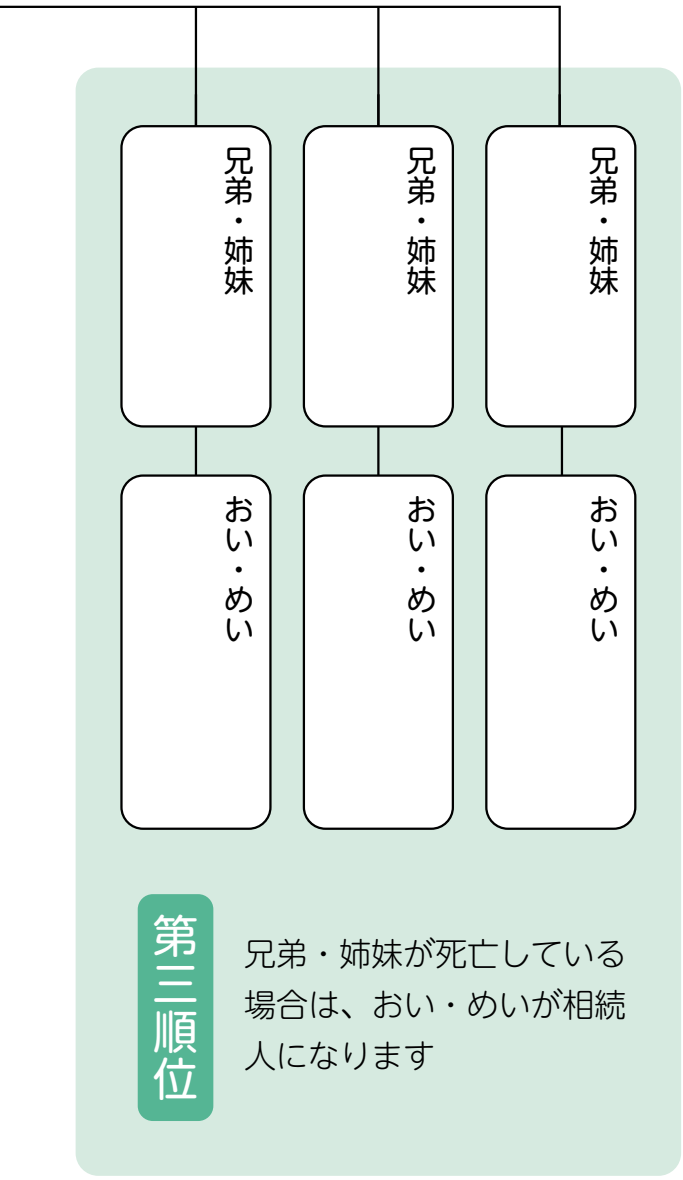
この表に親族の名前を書き込むことで、どなたがご自身の法定相続人となるかを確認することができます。戸籍の調査や、より詳しい家系図を作成したい場合は専門家によるサービスを利用する方法もあります。



書き方
亡くなった方の名前には×を記入し、分かるようにしておきましょう

続柄
世田谷　太郎 ×





同じ順位の人が複数いる場合は全員が相続人になります。

先の順位の人がいる場合は、後の順位の人は相続人になれません。

〈該当者がいる場合は記入しておきましょう〉

前配偶者（相続権なし）
名前：
連絡先：

前配偶者との子（第一順位）
名前：　　（続柄　　）
名前：　　（続柄　　）
名前：　　（続柄　　）

大切な方へのメッセージ

普段はなかなか伝えられない日頃の想いや感謝を、手紙に託しましょう。
「ありがとう」の言葉は、お互いにとって嬉しいものです。

へ

年　　月　　日

へ

年　　月　　日

へ

年　　月　　日

へ

年　　月　　日

相談先一覧

■ 世田谷区終活支援センター

当センターでは、終活に関する総合的な相談・支援を行っています。
どうぞお気軽にご活用ください。

一般相談

相談員が
終活に関するご相談を
お受けします。
これからの考えを
整理するお手伝いを
いたします。

専門相談（予約制）

弁護士による
無料法律相談です。
遺言、相続など終活に関する
法律的なご相談を
していただけます。
（詳細は P16 参照）

終身サポート事業

頼れる身寄りがなく資力が
十分でない高齢の方を対象に、
入院、入所した時や
お亡くなりになった時などの
サポートを行います。

普及啓発

終活講座の開催や、
地域で開催する
「ふれあい・いきいきサロン」等で、
相談員が終活に関する
お話をします。

世田谷区終活支援センター
所在地：世田谷区成城 6-3-10　成城 6 丁目事務所棟 3 階
電話：03-6411-3715
受付時間：月～金曜日　午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（祝日、年末年始を除く）

■ 各種相談窓口

※令和 8 年（2026年）7 月 1 日現在の住所です。
世田谷区役所本庁舎等整備工事中のため、住所については適宜ご確認ください。

相談の内容	名称	住所・電話番号
住まいの終活、空き家に関する制度	防災街づくり担当部 建築安全課	世田谷区玉川 1-20-1 世田谷区役所 二子玉川分庁舎 A 棟 2 階 03-6432-7183 ※令和 9 年（2027年）1 月 4 日以降下記番号に変更。 03-5432-3575
事業者との契約や悪質商法による被害、商品やサービスに対する疑問、生活知識などに関する相談	世田谷区 消費生活センター	世田谷区太子堂 2-16-7 世田谷区役所 三軒茶屋分庁舎 3 階 相談専用電話 03-3410-6522 高齢者（65 歳以上）専用電話 03-5486-6501

成年後見制度に関する相談	世田谷区社会福祉協議会 権利擁護支援課 成年後見センター　えみぃ	世田谷区成城 6-3-10 成城６丁目事務所棟３階 03-6411-3950
ペットに関する相談	世田谷保健所 生活保健課	世田谷区世田谷 4-22-35 世田谷区役所第２庁舎４階 03-5432-2908 ※令和８年(2026年)７月21日より下記に移転。 世田谷区世田谷 4-24-1 城山分庁舎1階
	東京都動物愛護相談センター　本所	世田谷区八幡山 2-9-11 03-3302-3507
在宅医療、療養に関する相談	各地区の 地域包括支援センターの 在宅療養相談窓口	下記「あんしんすこやかセンター」を参照

■ あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢の方々が住み慣れた地域でいきいきと暮らせるように様々な支援を行うための身近な相談窓口です。平成 28 年７月から、高齢者に関するご相談に加え、障害のある方や子育て中の方などの身近なご相談もお受けしています。
窓口では社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門職員がご相談に応じます。
相談に関する秘密は厳守します。安心してご相談ください。

窓口開設時間：月曜日～土曜日の午前８時 30 分～午後５時
（注意）日曜日、祝日、12 月 29 日～１月３日はお休みします。

※令和８年(2026年)７月１日現在の情報です。

地域	名称	担当区域	所在地	電話番号
世田谷	池尻	池尻1～3､池尻4(1～32番)､三宿	池尻 3-27-21	03-5433-2512
	太子堂	太子堂、三軒茶屋１	太子堂 2-17-1　２階	03-5486-9726
	若林	若林、三軒茶屋２	若林 1-34-2	03-5431-3527
	上町	世田谷、桜、弦巻	世田谷 1-23-5　２階	03-5450-3481
	経堂	宮坂、桜丘、経堂	宮坂 1-44-29	03-5451-5580
	下馬	下馬、野沢	下馬 4-13-4	03-3422-7218
	上馬	上馬、駒沢１・２	上馬 4-10-17	03-5430-8059
北沢	梅丘	代田１～３、梅丘、豪徳寺	梅丘 1-61-16	03-5426-1957
	代沢	代沢、池尻４(33～39番)	代沢 5-1-15	03-5432-0533
	新代田	代田４～６、羽根木、大原	羽根木 1-6-14	03-5355-3402
	北沢	北沢	北沢 2-8-18 北沢タウンホール 地下１階	03-5478-9101
	松原	松原	松原 5-43-28	03-3323-2511
	松沢	赤堤、桜上水	赤堤 5-31-5	03-3325-2352

玉川	奥沢	東玉川、奥沢１～３	奥沢 3-15-7	03-6421-9131
	九品仏	玉川田園調布、奥沢４～８	奥沢 7-35-4	03-6411-6047
	等々力	玉堤、等々力、尾山台	等々力 3-4-1 玉川総合支所２階	03-3705-6528
	上野毛	上野毛、野毛、中町	中町 2-33-11	03-3703-8956
	用賀	上用賀、用賀、玉川台	用賀 2-29-22　２階	03-3708-4457
	二子玉川	玉川、瀬田	玉川 4-4-5　２階	03-5797-5516
	深沢	駒沢３～５、駒沢公園、 新町、桜新町、深沢	駒沢 4-33-12	03-5779-6670
砧	祖師谷	祖師谷、千歳台１・２	祖師谷 4-1-23	03-3789-4589
	成城	成城	成城 6-3-10	03-3483-8600
	船橋	船橋、千歳台３～６	船橋 4-3-2	03-3482-3276
	喜多見	喜多見、宇奈根、鎌田	喜多見 5-11-10	03-3415-2313
	砧	岡本、大蔵、砧、砧公園	砧 5-8-18	03-3416-3217
烏山	上北沢	上北沢、八幡山	上北沢 4-32-9	03-3306-1511
	上祖師谷	上祖師谷、粕谷	上祖師谷 2-7-6	03-5315-5577
	烏山	給田、南烏山、北烏山	南烏山 6-4-26　４階	03-3307-1198

■ 職能団体

名称		住所	電話番号
東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会	①新宿総合法律相談センター（対面相談）	新宿区歌舞伎町 2-44-1 東京都健康プラザハイジア８階	ネット予約 https:/www.horitsu-sodan.jp/ 電話予約 03-6205-9531
	②高齢者・障がい者のための電話相談	なし	03-3581-9110
東京司法書士会 四谷総合相談センター		新宿区四谷本塩町 4-37 司法書士会館１階	03-3353-9205
東京都行政書士会 世田谷支部		世田谷区祖師谷 1-4-1-206	03-5349-1204
東京社会福祉士会 権利擁護センターぱあとなあ東京		豊島区南大塚 3-43-11 福祉財団ビル５階	03-5944-8680
東京税理士会	世田谷支部	世田谷区若林 4-31-7 ベルジェ 102 号	03-5481-0770
	北沢支部	世田谷区松原 6-1-10 アイリンマンション３階	03-3322-7894
	玉川支部	世田谷区玉川 2-4-4 玉川酒販会館３階	03-3700-0562

世田谷区発行の冊子

■ 在宅療養・ACP ガイドブック「LIFE これからのこと」

人生の最終段階において、自身が望む医療やケアに関する考え方やその根本にある想いを家族やパートナーなどの信頼する人、医療・介護担当者と繰り返し話し合うことをACP（アドバンス･ケア･プランニング：人生会議）と言います。自分の価値観を振り返り、これからの過ごし方や医療・ケアについて考え、自分の意思をガイドブックに書き残すことができます。

担当：世田谷区保健福祉政策部 保健医療福祉推進課　03-5432-2649

■ せたがや“家”の終活

本ガイドブックは、家の終活に取り組む際の“道しるべ”として参考にしていただけるよう、必要な情報を掲載し、(1) 知る、(2) 準備する、(3) 対処する、の３ステップで段階的に取組めるよう構成しています。

さらに、別冊付録としてご自身の情報を整理するためのワークブック「本格終活シート」が付いています。ご自身で、またはご家族やパートナーとご一緒に、家の将来について考えてみませんか？

担当：防災街づくり担当部 建築安全課　03-6432-7183
※令和９年(2027年) １月４日以降右記番号に変更。03-5432-3575

■ せたがやシルバー情報

介護保険制度および高齢者向け保健福祉サービス等をまとめた情報誌で、３年ごとに作成しています。

担当：高齢福祉部 高齢福祉課管理係　03-5432-2397

■ よくわかる介護保険

介護保険の申請からサービス利用までの流れや費用についてまとめています。

担当：高齢福祉部 介護保険課管理係　03-5432-2298

■ せたがや健康長寿ガイドブック

介護予防・健康長寿のコツや、要支援認定を受けている方または、基本チェックリストによる判断の結果、一定の基準に該当した方（生活に必要な機能の低下の心配がある方）が利用できるサービスを紹介しています。

担当：高齢福祉部 介護予防・地域支援課　03-5432-2953

■ 認知症あんしんガイドブック（認知症ケアパス付き）

認知症に関する相談や受診、診断後のサポートや、暮らしの中での工夫や暮らしを支えるサービス、仲間と出会える場所を紹介。認知症の本人の体験談やインタビュー記事など、様々な情報を掲載している冊子です。

担当：世田谷区認知症在宅生活サポートセンター　03-6379-4315

私のエンディングノート

発行者　世田谷区保健福祉政策部生活福祉課
TEL：03-5432-2767／FAX：03-5432-3020

発行年　令和8年（2026年）7月
（世田谷区広報物登録番号　No.2462）

※本冊子の無断転載、転写、複製することを禁じます。

世田谷区終活支援センターのホームページからもダウンロードできます。

URL：https://www.setagayashakyo.or.jp/service/shuukatsu
（世田谷区社会福祉協議会ホームページ内）

世田谷区は世田谷区終活支援センターの運営を世田谷区社会福祉協議会に委託しています。