

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

これまでの私から
これからの私へ
～大切な人に伝えたいこと～

令和8年度

エンディングノートの 書き方



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も大丈夫です。
興味や関心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
書けないページは飛ばしてもよいでしょう。
このノートを目に留まりやすい場所に置き、
何度も見直ししながら少しずつ
書き進めていきましょう。

家族や周囲の人に 伝えましょう

家族や支援してくれる人に
書いた内容について話をしてみましょう。
また保管場所も伝えましょう。
いざというとき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。
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たちとお互いの絆を
より深めることに繋がります。

何度書き直しても 大丈夫

気持ちが変わることは、
もちろんあります。
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

誕生日などにこのノートを見直して、
情報や気持ちが変わっていないかを
確かめましょう。
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。

【第1章】私のこれまで（出生について・仕事のことなど）	P.2
【第2章】私のいま（基本情報・医療情報・資産情報など）	P.4
【第3章】私のこれから（介護・終末期の医療）	P.10
【第4章】私のエンディング（葬儀について・お墓・埋葬について）	P.14
相談窓口一覧	P.20

※本冊子は、宍粟市が権利擁護事業で作成しているものです。広告主および広告内容などについては、市が推奨するものではありません。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※本冊子には、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。

「終活」を考えよう

終活、それは、自分の想いをカタチに残し、それを大切な人に伝えること
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
これからを「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」。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

人間は歳を重ね、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、「終活」と呼んでいます。



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）
これまで暮らした場所	
こんな子どもだった	
思い出に残る出来事	

仕事のこと

経験した仕事	
そ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	

キーワード 自分史

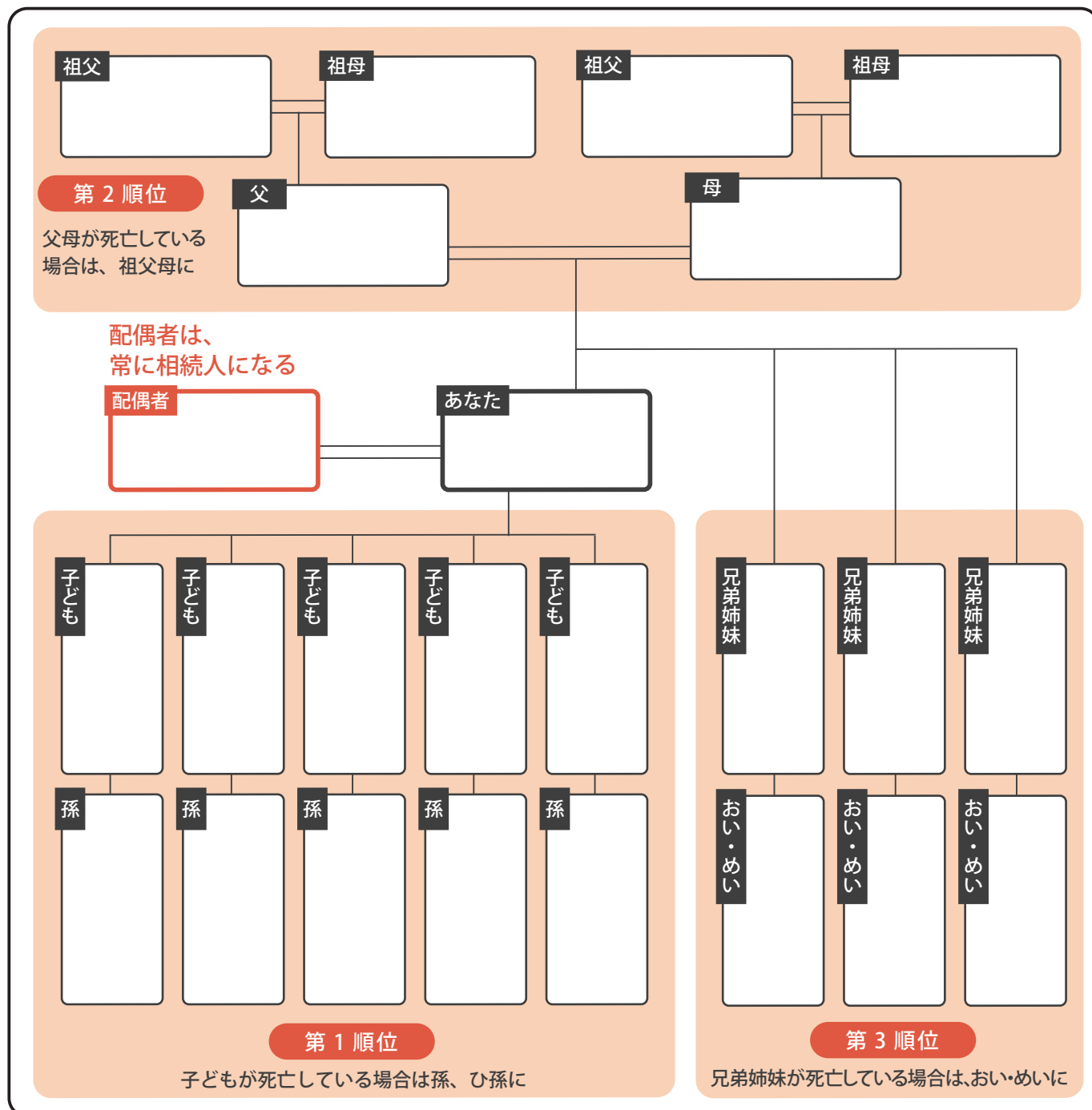
自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。

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、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。

※士業とは、弁護士・税理士・司法書士など法律的な専門知識を持ち、個々の分野で専門的なサービスを提供する職業群です。

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。情報をひとまとめにすることで、必要なものと不要なものがはっきりし、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

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 @
	@

好きな食べ物・ 味付け	
嫌いな食べ物・ 味付け	
好きな本	
好きな俳優	

好きな場所	
好きな色	
好きなテレビ・ ラジオ番組	
好きな漢字	
好きな言葉	

趣味	
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

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

資産情報

■預貯金

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

■その他（株など）の資産

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



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。

■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

■公的情報

項目	番号・種類	保管場所
健康保険証		
介護保険証		
障がい手帳等	☐ 身体 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病	

■毎月の契約情報

契約内容	契約先	支払方法	お客様番号	備考
電気				
ガス				
水道				
電話（固定）				
携帯電話				

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

遺言書について

☐作成していない ☐作成している（保管場所： ）

種類	☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言（ 公証役場 ） ☐ その他（ ）
作成日	年 月 日

MEMO

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。お世話になった人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人には遺言書の作成をお勧めしています。

子どもがいない

財産に不動産など
分けにくいものが
含まれる

相続税の
対象となる額の
財産がある

法定相続人以外に
財産を渡したい
人がある

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がある

内縁関係にある

財産の一部を
寄付したい

■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。 ※財産目録のみパソコン・ワープロでの作成も可（但し全ページに署名・押印が必要）	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

私のこれから

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

[illegible]

判断能力が低下した時は

[illegible]

キーワード 日常生活自立支援事業

高齢者や、知的障がい・精神障がいがある方などで、判断能力に不安のある人を対象として、在宅での生活を支援するために、福祉サービスの利用手続きや利用料の支払、通帳・印鑑・公的書類の預かりなどをするサービスです。

日常生活自立支援事業に関する相談先：宍粟市社会福祉協議会（☎ 0790-72-8787）

キーワード 成年後見制度

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、ひとりで決めることに不安や心配がある人が、いろいろな契約や手続をする際にお手伝いをする制度です。

判断能力が常時欠けている人

具体的には：
自分の財産の管理・処分や日常的な買い物も自分ではできない人

後見

判断能力が著しく不十分な人

具体的には：
日常的な買い物程度は単独でできるが、金銭の貸し借り等の重要な行為について合理的な判断ができない人

保佐

判断能力が不十分な人

具体的には：
財産の管理や処分は一応できるが、本人の財産を守るためには誰かの援助が必要な人

補助

公証役場で、判断能力が不十分になった時に備えて、誰にどのような援助をしてもらうか、あらかじめ決めておきます。

法定後見制度

家庭裁判所によって成年後見人等が選任されます。

任意後見制度

判断能力が不十分になってから事前に決めた後見人が支援します。

成年後見制度に関する相談先：地域包括支援センター（☎ 0790-63-3167）

終末期（治らない病気にかかり死が近くなった場合）について

告知	病名の告知について ☐ 希望する ☐ 希望しない 余命の告知について ☐ 希望する ☐ 希望しない
終末期を過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ 緩和ケアを希望する ☐ 「名前： _____ 」の判断に任せたい ☐ その他(_____)
延命治療	☐ 延命を希望する ①胸骨圧迫（心臓マッサージ）等の心肺蘇生 ☐ 希望する ☐ 希望しない ②人工呼吸器 ☐ 希望する ☐ 希望しない ③胃ろうや高カロリー輸液による栄養補給 ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 出来る限り自然な形で最期をむかえられるような治療にしてもらいたい。 ❖もし、私が自分で意思決定できない状態になった時、受ける治療について、私に代わって意思決定をお願いしたい人 （名前）_____（関係）_____（連絡先）_____ （名前）_____（関係）_____（連絡先）_____
臓器提供・献体	☐ 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所： _____ ） ☐ 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所： _____ ） ☐ 献体を希望する（登録団体： _____ ） ☐ 臓器提供や献体は希望しない
人生の最期の時期に大切にしたいこと	

MEMO

用語説明

終末期とは

治らない病気にかかり死が近くなった時、回復が難しい時のことです。

延命治療とは

病気が治る見込みがないにもかかわらず、延命するためのすべての手段・医療措置を意味します。

延命治療の医療行為

●心肺蘇生とは

死が迫った時に行われる胸骨圧迫、気管挿管、気管切開、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与などの医療行為をいいます。

●人工呼吸とは

人工呼吸器を装着して強制的に肺の換気を行う方法です。

●胸骨圧迫とは

心肺蘇生法の一つで胸の真ん中を圧迫して血液を脳に送る手法です。

●胃ろうとは

経管栄養の一つでお腹から胃の中にカテーテルを挿入し栄養や水分を補給する方法です。

●高カロリー輸液とは

手足の静脈よりも太い静脈（中心静脈）にカテーテルを挿入して通常の輸液（点滴）よりも栄養素が多く入った輸液を行うことです。

緩和ケアとは

疾患や病期にかかわらず患者本人と家族の苦痛（身体的、精神的、社会的つらさ）を医療・介護チームとして軽減することです。

私のエンディング

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。答えはあなたの中にしかありません。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が、これからの人生を歩いていく途中でもまた、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	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 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： ☐ 仏教 ☐ キリ基督教 ☐ 神式 ☐ 無宗教		
	菩提寺や宗教団体	名称：	所在地： 連絡先：
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 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	☐ 生前予約をしている （業者名： 連絡先： ）		
	☐ 会員になっている （業者名： 連絡先： ）		
	☐ 依頼して欲しい業者がある（業者名： 連絡先： ）		
	☐ 家族に任せる		
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない		
	☐ 保険・共済・互助会などに加入している （名称： 連絡先： ）		
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 ☐ すでに戒名を授かっている（戒名： 連絡先： ）		
遺 影	☐ 用意してある （保管場所： ）		
	☐ 希望する写真がある （具体的に： ）		
	☐ 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： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

お墓・埋葬について

お 墓	お墓を用意してある場合 墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店： 契約者名：
	お墓を用意していない場合 ☐ 新たに購入してほしい（ ☐ 一般墓 ☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬） ☐ 散骨してほしい（場所：） ☐ 手元供養してほしい ☐ 家族に任せたい
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先：）

仏壇について

仏 壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 家族に任せたい
-----	---

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	☐ はい ☐ いいえ
check 2	要介護状態になった時の介護の希望をまとめている	☐ はい ☐ いいえ
check 3	延命や終末期医療の希望を記録している	☐ はい ☐ いいえ
check 4	自分でお金の管理ができなくなったとき、代わりにしてくれる人がいる	☐ はい ☐ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	☐ はい ☐ いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	☐ はい ☐ いいえ
check 7	遺言書を作成している	☐ はい ☐ いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	☐ はい ☐ いいえ
check 9	お墓を用意している	☐ はい ☐ いいえ

Check 4で「いいえ」に☑が付いた方へ

地域包括支援センターでは、成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）等の利用についての相談を受け付けています。

相談先：地域包括支援センター（☎ 0790-63-3167）

■不足している情報

■考えなければいけない 決めなければいけないこと

■大切な人と相談しておく べきこと



「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。

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



へ



名前

年

月

日



へ



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。



名前 年 月 日



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。
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らうな、
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表現だということです。
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、ありがとう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

■市役所

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者の相談 ・認知症 ・介護 ・高齢者サービス関係 ・成年後見制度 ・高齢者虐待	福祉相談課（地域包括支援センター）	0790-63-3167
障がい者の相談 ・障がい福祉サービス ・障がい者虐待 ・成年後見制度 ・ひきこもり	福祉相談課（基幹相談支援センター）	0790-63-3168
障がい者の各種手続き ・障がい者手帳 ・手当	障がい福祉課	0790-63-3101
介護保険の各種手続き	高年福祉課	0790-63-3160
生活困窮者の相談 ・生活保護 ・就労支援 ・自立相談支援	社会福祉課	0790-63-3067
DV相談	子育て支援課 母子父子自立支援相談窓口	0790-63-3220
心と体の健康に関する相談 ・健康相談 ・栄養相談 ・各種検診（健診）	保健福祉課	0790-62-1000
消費生活相談（消費者トラブル）	人権推進課	0790-63-2225
市民相談	人権推進課	0790-63-0840
しそくにじいろ相談 （性の多様性に関する相談）	人権推進課	0790-63-0840
女性相談	人権推進課	0790-63-0840
ゴミの分別・出し方について	生活衛生課 リサイクル推進係	0790-63-3506
ペットについて ・犬の登録など	生活衛生課 生活衛生係	0790-63-3506

お亡くなりになった場合の手続きについては、宍粟市「おくやみハンドブック」をご参照ください。

「おくやみハンドブック」は、宍粟市ホームページからダウンロードできます。

[宍粟市 おくやみハンドブック](#)

検索

■福祉・介護のご相談はこちらへ

地区	担当窓口	電話番号
山崎地区	福祉相談課（地域包括支援センター）	0790-63-3167
一宮地区	一宮保健福祉課	0790-72-2100
波賀地区	波賀保健福祉課	0790-75-8800
千種地区	千種保健福祉課	0790-76-8600

MEMO

発 行 宍粟市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発 行 年 2026 年 8 月（第 4 版）
エンディングノートに関する連絡先
地域包括支援センター ☎ 0790-63-3167



宍粟市 マスコットキャラクター
シーたん

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	6 年 月 日	
	2 年 月 日	7 年 月 日	
	3 年 月 日	8 年 月 日	
	4 年 月 日	9 年 月 日	
	5 年 月 日	10 年 月 日	