わたしのためみんなのための

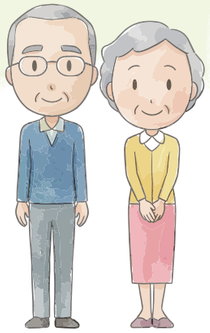
エンディングノート

Ending note For myself and for everyone

台東区

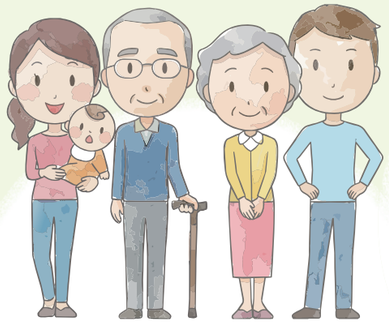


終活で考えること



わたしについて

→P. 5



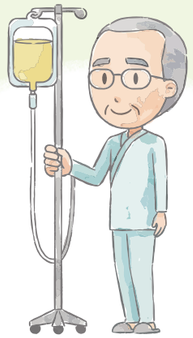
頼れる人（緊急連絡先）や連絡してほしい人

→P. 6



大事なものの保管場所

→P. 7



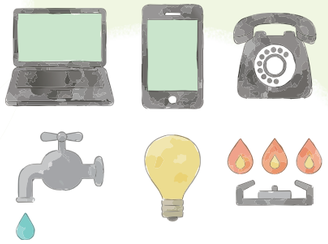
医療について

→P. 8～9



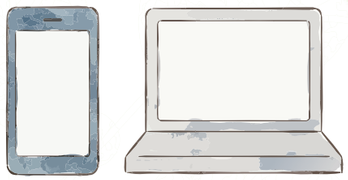
介護・認知症について

→P. 10～11



停止や解約が必要なサービス

→P. 12



デジタル情報

→P. 13



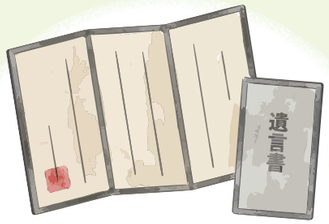
葬儀やお墓について

→P. 14



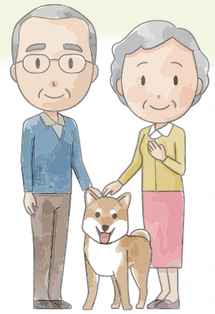
財産（お金・不動産について）

→P. 15



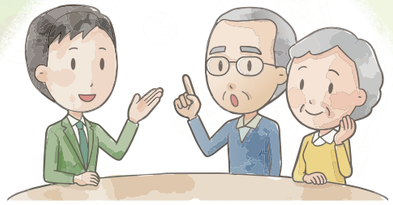
遺言や相続について

→P. 16～17



ペットについて

→P. 17



相談窓口一覧表

→P. 18～19

エンディングノートの使い方

終活とは

どんな方の人生にも終わりがあります。人生の終わりという後ろ向きなイメージを持つ方もいらっしゃるかもしれませんが、終活はこれからの人生を明るく前向きに過ごすための取り組みでもあります。じぶんのために、みんなのために、元気なうちから人生のエンディングについて考えてみませんか？

エンディングノートの使い方

❶書いてみる

まずは気軽に書いてみましょう！後で書き直すことがあるかもしれないので鉛筆などで書くのがおすすめです。

❷エンディングノートを書いたことを伝えておく

エンディングノートを書いたとしても、その存在をだれにも伝えていなければ、いざという時に見つけてもらえないことがあります。だからこそ、「書いてあること」だけでなく、「どこに保管しているか」も信頼できる家族や身近な人に伝えておきましょう。

❸書いたことに変更はないか見直しましょう

このエンディングノートは、その時のじぶんの気持ちや考えを記すものです。時間が経つにつれて、気持ちや考えが変わることもあるかもしれません。
一度書いて終わりにするのではなく、折に触れて内容を見直し、適宜更新していきましょう。

※ノートに書いた内容は遺言書のような法的効力を持ちません。

相続に関して法的効力を求める場合には、「遺言書」の作成が必要です。

エンディングノートを託された方へ

ご本人様が望んだよりよい最期を迎えられるよう、このノートをぜひご活用ください。また、このノートは重要な個人情報です。取り扱いには十分ご注意ください。



わたしについて

記入日
年　月　日

あなたのことを記入してください。

基本情報			
氏名			
生年月日	年　月　日		
住所			
本籍地			
電話番号			
携帯番号			
好きな食べ物		嫌いな食べ物	
好きな色		よく行く場所・お店	
趣味・特技		大事にしていること	

わたしの歴史
誕生時・幼少期・青春時代の思い出　　例）名前の由来、習い事や部活動　など
学歴・職歴・できごと
これまでに住んだ場所



頼れる人（緊急連絡先）や連絡してほしい人

記入日　年　月　日

家族や親族、契約している専門職や身元保証会社、福祉関係者など、
あなたに何かあったときに連絡してほしい人を記入してください。

緊急連絡先				
①	ふりがな 氏名		続柄	
	電話		住所	
	連絡すること	□転居　□入退院・医療同意　□葬儀　□亡くなったこと		
②	ふりがな 氏名		続柄	
	電話		住所	
	連絡すること	□転居　□入退院・医療同意　□葬儀　□亡くなったこと		
家族や親族				
①	ふりがな 氏名		続柄	
	電話		住所	
	連絡すること	□転居　□入退院・医療同意　□葬儀　□亡くなったこと		
②	ふりがな 氏名		続柄	
	電話		住所	
	連絡すること	□転居　□入退院・医療同意　□葬儀　□亡くなったこと		
友人・知人				
①	ふりがな 氏名		続柄	
	電話		住所	
	連絡すること	□転居　□入退院　□葬儀　□亡くなったこと		
②	ふりがな 氏名		続柄	
	電話		住所	
	連絡すること	□転居　□入退院　□葬儀　□亡くなったこと		
その他　関係者				
①	ふりがな 氏名		続柄	
	電話		住所	
	連絡すること	□転居　□入退院・医療同意　□葬儀　□亡くなったこと		



大事なものの保管している場所

記入日　年　月　日

大切な書類や貴重品の保管場所について
家族や支援者が探しやすいように記入してください。

例）「仏壇の下の棚３段目」
「なし」「①と同じ」など

顔写真付き身分証明書	保管場所
①マイナンバーカード	
②運転免許証（運転経歴証明書）	
③パスポート	
④障害者手帳	
⑤在留カード	
金融関係	保管場所
⑥通帳	
⑦印鑑	
⑧キャッシュカード	
⑨有価証券	
⑩その他（　　）	
医療・介護関係	保管場所
⑪病院の診察券	
⑫医療保険資格者証	
⑬お薬手帳	
⑭介護保険証	
住まい関係	保管場所
⑮賃貸契約書	
⑯不動産書類	
年金・保険関係	保管場所
⑰年金書類	
⑱保険証券	
金庫	保管場所
⑲金庫の場所	
⑳金庫の鍵	



医療について

記入日
年　　月　　日

ふだん受診している医療機関や薬の情報を記入してください。

かかりつけ医

病院名	診療科	診てもらっている病気	電話番号

これまでにかかった病気・手術など

現在診てもらっている病気以外で、入院・手術したことがあるものを記入してください。

①	病名			
	病院名		診療科	
	治療期間	年　月～	年　月	
②	病名			
	病院名		診療科	
	治療期間	年　月～	年　月	

利用している薬局

薬局名	
電話番号	

薬の情報

☐お薬手帳に記録されている
☐薬の説明書がある　→　保管場所：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
☐薬が分かるものが残らない場合は薬の名前や量などの情報を記入

薬や食べ物のアレルギー

病気やけがで自分の気持ちを伝えられなくなったときに、どのような医療やケアを望むかを示すためのページです。あなたの気持ちを記入してください。

病気・余命の告知

☐ すべて教えてほしい
☐ 病名は知りたいが余命は知りたくない
☐ 病名も余命も知りたくない
☐ その他（　　）

口から食事ができなくなったとき

・末梢静脈※からの点滴（水分補給など）　☐ 希望する　☐ 希望しない
・中心静脈栄養※（カテーテルからの高カロリー輸液）　☐ 希望する　☐ 希望しない
・経鼻胃管※による栄養補給　☐ 希望する　☐ 希望しない
・胃ろう※による栄養補給　☐ 希望する　☐ 希望しない

末梢静脈　　：腕や手などの体の表面に近い静脈
中心静脈栄養：心臓近くの太い血管から高濃度の栄養輸液を直接投与する
経鼻胃管　　：鼻から食道を通って胃まで細いチューブ（管）を挿入する
胃ろう　　：お腹に小さな穴を開けてチューブを通し、直接胃に栄養や水分、薬を入れる

その他の入院時に関する希望

例）お金がかかっても個室の病室がいい。差し入れ可の病院なら〇〇が食べたい。　など

延命治療が必要になったとき

☐ 最期まで、できる限り延命治療をしてほしい
☐ 延命治療よりも痛みや苦しみを和らげる医療を希望する
☐ 延命治療をしないでほしい
☐ 家族・親族の判断に任せる
☐ その他（　　）

具体的な延命治療の内容

・心臓マッサージ（胸骨圧迫）　☐ 希望する　☐ 希望しない
・電気ショック（AED等）の使用　☐ 希望する　☐ 希望しない
・気管挿管※や気管切開※をした人工呼吸器の使用　☐ 希望する　☐ 希望しない

気管挿管：口や鼻からチューブを気管に挿入する
気管切開：のどを切開して気管に孔を開け、チューブを挿入する

臓器提供

☐ 希望する（臓器提供意思表示カードがある場合　保管場所：　　）
☐ 希望しない

献体登録

☐ あり（献体登録証　保管場所：　　登録先機関：　　）
☐ なし



介護について

記入日
年　月　日

利用したい介護サービスや入所したい介護施設について記入してください。
具体的に決めている介護サービスや介護施設があれば資料を挟んでおいてください。

介護が必要になったときに過ごしたい場所

☐なるべく自宅で過ごしたい　☐施設に入所したい
☐どこでもよい（安全を優先）　☐その他（　　）

だれに介護をしてほしいか

☐できるだけ家族に任せたい　☐ヘルパーなどの介護の専門家に任せたい
☐家族・親族の判断に任せたい　☐その他（　　）

介護の費用について

☐年金や貯金をあててほしい　☐保険に加入している（保険会社名：　　）
☐家族・親族の判断に任せたい　☐その他（　　）

最期が近づいたときに過ごしたい場所

☐最期まで自宅で過ごしたい　☐入所した施設で過ごしたい　☐病院に入院したい
☐どこでもよい（安全を優先）　☐その他（　　）

その他　介護についての希望

例）海が見える施設がいい。 シャワーだけでなく、なるべく湯ぶねにつかりたい。 など



わたしが認知症などになったら

記入日
年　月　日

認知症や脳の病気などにより、意思表示や自分についての判断がむずかしくなったときに、
どのように支援してほしいかを示すためのページです。
あなたの気持ちを記入してください。

意思表示や判断がむずかしくなった時に意見を聞いてほしい人

☐家族に任せたい
→　名前：＿＿＿＿＿＿　続柄：＿＿＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿
☐友人・知人の意見を聞いてほしい
→　名前：＿＿＿＿＿＿　続柄：＿＿＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿
☐任意後見人に任せたい
→　名前：＿＿＿＿＿＿　続柄：＿＿＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿
（すでに法務局にて任意後見契約内容を登記している）
☐成年後見人を選任してほしい
候補者の希望：☐親族　→　名前：＿＿＿＿　続柄：＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿
☐ 専門職（弁護士・司法書士など）
☐その他（　　）

財産管理について

☐家族に任せたい
→　名前：＿＿＿＿＿＿　続柄：＿＿＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿
☐任意後見人に任せたい
→　名前：＿＿＿＿＿＿　続柄：＿＿＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿
（すでに法務局にて任意後見契約内容を登記している）
☐成年後見人を選任してほしい
候補者の希望：☐親族　→　名前：＿＿＿＿　続柄：＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿
☐ 専門職（弁護士・司法書士など）
☐財産管理などの委任契約を結んでいる
→　受任者：＿＿＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿
☐その他（　　）

施設入所や亡くなった時に停止や解約が必要なサービス

記入日　年　月　日

停止や解約の手続きをスムーズに行えるように、電気・ガス・水道など、生活に必要なサービスの契約先の情報を記入してください。

賃貸住宅			
管理会社名		連絡先	
支払い方法	□銀行□座引落し　□振込票　□キャリア決済 □クレジットカード　□現金払い　□その他　（　）		
電気			
会社名		連絡先	
支払い方法	□銀行□座引落し　□振込票　□キャリア決済 □クレジットカード　□現金払い　□その他　（　）		
ガス			
会社名		連絡先	
支払い方法	□銀行□座引落し　□振込票　□キャリア決済 □クレジットカード　□現金払い　□その他　（　）		
水道			
水道局名		連絡先	
支払い方法	□銀行□座引落し　□振込票　□キャリア決済 □クレジットカード　□現金払い　□その他　（　）		
固定電話			
会社名		連絡先	
支払い方法	□銀行□座引落し　□振込票　□キャリア決済 □クレジットカード　□現金払い　□その他　（　）		
携帯電話			
会社名		連絡先	
支払い方法	□銀行□座引落し　□振込票　□キャリア決済 □クレジットカード　□現金払い　□その他　（　）		
インターネット			
会社名		連絡先	
支払い方法	□銀行□座引落し　□振込票　□キャリア決済 □クレジットカード　□現金払い　□その他　（　）		
その他（　）			
会社名		連絡先	
支払い方法	□銀行□座引落し　□振込票　□キャリア決済 □クレジットカード　□現金払い　□その他　（　）		
クレジットカード			
①会社名		電話番号	
②会社名		電話番号	

デジタル情報

記入日　年　月　日

携帯電話やインターネットサービスなど、デジタルに関する情報を記入してください。
SNSの取り扱いについても希望を書いておくと安心です。

携帯電話やパソコンの情報について

□中は見ないでほしい
□すべて見てかまわないので必要な対応をしてほしい
□下記で希望する内容のみ確認して対応してほしい

携帯電話やパソコンのロック解除方法

解約してほしいインターネットサービス

例）動画配信サイトや音楽配信サイト等のサブスクリプション　など

サービス名	ログインID・アカウント名	ログインパスワード

インターネットサービスについてのその他の希望

例）LINEで〇〇に私が亡くなったことを伝えてほしい　など

葬儀やお墓について

記入日　年　月　日

葬儀やお墓についてあなたの希望を記入してください。
具体的に決めている葬儀会社やお墓、写真があれば、資料を挟んでおいてください。

葬儀

葬儀の種類：☐一般葬（通夜・告別式を行う）
☐家族葬（親族や親しい知人のみで行う）
☐直葬（火葬のみで通夜・告別式は行わない）
☐その他（　　）
宗教・宗派：☐ある（宗派：＿＿＿＿＿＿＿＿）
☐ない　☐こだわらない
葬　儀　社：☐決めている（☐生前に契約をしている　☐生前に契約をしていない）
会社名：＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号：＿＿＿＿＿＿＿＿
☐決めていない
遺影写真：☐決めている（保管場所：＿＿＿＿＿＿＿＿）
☐決めていない
戒　　名：☐必要　☐必要ない　☐その他（＿＿＿＿＿＿＿＿）

葬儀についてのその他の希望

例）かけてほしい曲、用意してほしいお花　など

お墓

☐お墓がある（生前契約を含む）　具体的な場所：＿＿＿＿＿＿＿＿
連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿
☐お墓はない（↓希望を選択）
お墓の種類：☐新しく作る　☐永代供養墓　☐合同墓　☐樹木葬　☐散骨
☐その他（　　）

お墓についてのその他の希望

例）墓石のデザイン、お供えしてほしいもの　など

財産（お金・不動産）について

記入日　年　月　日

あなたの財産に関する情報を記入してください（銀行口座はネットバンキングも含みます）。

預貯金

銀行名	支店名	種別	口座番号
		☐普通　☐当座　☐定期	
		☐普通　☐当座　☐定期	
		☐普通　☐当座　☐定期	

不動産

種類	名義人	所在地
☐土地　☐建物 ☐マンション・アパート ☐その他（　　）		
☐土地　☐建物 ☐マンション・アパート ☐その他（　　）		

生命保険・損害保険など

種類	会社名	電話番号

その他資産

種類	会社名	電話番号
☐株式・投資信託　☐外貨 ☐その他（　　）		
☐株式・投資信託　☐外貨 ☐その他（　　）		

借入金・ローン

借入先	電話番号	内容	金額

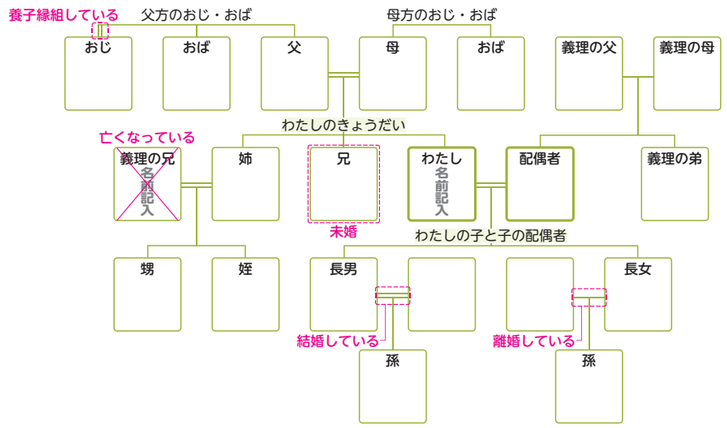
遺言や相続について

記入日
年　月　日

相続人や遺言書の有無などについて記入してください。

わたしの相続人について（家系図）

家系図の書き方



- **きょうだい**
  年長者から左から順番に書く。
- **結婚している人**
  横、二重線で結んで表す。
- **離婚している人**
  横、一本線か点線で表す。
- **すでに亡くなっている人**
  名前を書いてから×を書く。
- **養子縁組している人**
  縦、二重線で表す。

※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良いでしょう。

相続人へのメッセージ

遺言書について

☐ある（作成日：　　年　　月　　日）　☐ない
種　　類：☐自筆証書遺言　　☐公正証書遺言（　　公証役場）
保管場所：☐自宅（　　）　☐親族預かり（　　）
　　☐法務局　　☐貸金庫（　　）
遺言執行者：＿＿＿＿＿＿＿＿　連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿

相続の希望

☐遺言書の通りにしてほしい
☐家族で話し合って決めてほしい
☐みんなで平等に分けてほしい
☐その他：＿＿＿＿＿＿＿＿



ペットについて

記入日
年　月　日

ペットの世話や健康状態について、あなたの代わりにお世話をする人が困らないように記入してください。

基本情報

名前：＿＿＿＿＿＿＿＿　年齢：＿＿＿
種類：＿＿＿＿＿＿＿＿

健康管理

動物病院名：＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号：＿＿＿＿＿＿＿＿
持病・注意点：＿＿＿＿＿＿＿＿
ワクチン接種：☐接種済み（ワクチンの種類：　　）
　　☐接種していない
マイクロチップ：☐あり　☐なし

緊急時に世話をお願いしたい人

氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿　電話：＿＿＿＿＿＿＿＿
☐依頼済み　☐依頼はしていない



終活関係　相談窓口一覧表

終活（全般）について

台東区社会福祉協議会　１階
権利擁護センター　あんしん台東

☎03-5828-7547（台東区下谷１丁目２番11号）

・職員による電話や面談での相談　（ご自宅への訪問も可能）
・弁護士・司法書士による終活（遺言・相続・死後事務手続きなど）に関する個別相談会
・司法書士による成年後見制度無料相談会（偶数月に１回、土曜日開催）
・エンディングノートの配布・説明

生前贈与・遺言など法律問題について

台東区役所　１階　区民相談室

☎03-5246-1025（台東区東上野４丁目５番６号）

・弁護士による「法律相談」
（毎週月・水・金曜日開催、その他「日曜法律相談」を年数回実施）
法律問題全般の相談
・「司法書士による法律相談」（月３回）
不動産の名義変更登記手続き、成年後見の相談など
・行政書士による「行政許認可手続相談」（月１回）
遺言書作成の相談など

介護について

地域包括支援センター

・高齢者の見守りについての相談　　・介護サービスについての相談
・特別養護老人ホーム等の申請受付

あさくさ地域包括支援センター
担当地域：浅草・千束・花川戸
☎03-3873-8088（台東区浅草４丁目26番２号）

やなか地域包括支援センター
担当地域：谷中・上野桜木・上野公園・池之端
☎03-3822-1556（台東区谷中２丁目17番20号）

りゅうせん地域包括支援センター
担当地域：下谷３丁目・根岸４・５丁目・三ノ輪・竜泉・日本堤
☎03-6458-1507（台東区竜泉２丁目10番８号）

くらまえ地域包括支援センター
担当地域：雷門・駒形・寿・蔵前・三筋・小島・鳥越・浅草橋・柳橋
☎03-3862-2175（台東区蔵前２丁目11番３号）

まつがや地域包括支援センター
担当地域：根岸１・２・３丁目・下谷１・２丁目・入谷・北上野・松が谷・西浅草
☎03-3845-6505（台東区松が谷４丁目４番３号）

たいとう地域包括支援センター
担当地域：東上野・上野・元浅草・台東・秋葉原
☎03-5846-4510（台東区台東１丁目25番５号）

ほうらい地域包括支援センター
担当地域：今戸・東浅草・清川・橋場
☎03-5824-5626（台東区清川２丁目14番７号）

医療について

台東区立台東病院　２階　台東区在宅療養支援窓口

☎03-5603-0235（台東区千束３丁目20番５号）

・在宅療養や訪問診療に関する相談
・在宅療養や人生会議の啓発

住まいについて

台東区役所　５階　住宅課

☎03-5246-1468（台東区東上野４丁目５番６号）

・空き家に関する総合相談窓口の開催
・住まいの終活セミナー・個別相談会・ワークショップの開催
・住まいの終活ノートの配布

総合相談

住まいの終活ノート

ペットについて

台東保健所　５階　生活衛生課　愛護動物管理担当

☎03-3847-9437（台東区東上野４丁目22番８号）

・ペットの終活ノートの周知・啓発

相談窓口一覧表

【発行】
台東区
令和 8 年 11 月

【編集】
社会福祉法人 台東区社会福祉協議会
権利擁護センター あんしん台東
〒 110-0004 東京都台東区下谷 1-2-11
TEL 03-5828-7543
ホームページ https://taitoshakyo.com/





【免責事項】

ノートの記入、管理は利用者ご自身の責任において行っていただくものとし、
ご利用にあたって何らかのトラブルや損失、損害等が発生しましても、
台東区及び当センターでは一切責任を負わないものとします。

※無断での転載、転写、複製を禁じます。