

わたしノート（オリジナルエンディングノート）について

「わたしノート」は、人生の最終章を迎えるにあたり、ご自身の想いや希望、メッセージを家族に残しておくとともに、現在の自分を見つめ直すためのオリジナルエンディングノートです。

このノートは、赤い羽根共同募金の配分金を活用し実施している権利擁護推進事業の一環として作成しました。

これまで、当会で開催している権利擁護講座に参加していただいた方に対して、お渡ししておりましたが、より多くの方に活用いただきたいと思います、ホームページに掲載することとしました。

「自分らしく生きるため」のひとつのツールとして、ご活用いただければ幸いです。



わたし ノート



このノートは 
人生の最終章を迎えるにあたり
ご自身の想いや希望、メッセージを
伝えたい方へ確実に伝えるための
オリジナルノートです。

目 次

私のこと	…	P 1
医療のこと	…	P 2
介護のこと	…	P 4
葬儀のこと	…	P 5
お 墓	…	P 7
万一のときの連絡先	…	P 8
財産のこと	…	P 10
個人情報について	…	P 13
相続・遺言	…	P 15
想いで・ 大切なひとへのメッセージ	…	P 18

私のこと



記入日 年 月 日

わたし

氏 名	生年月日
現住所	
本籍地（現在の戸籍）	
出生地（出生時の戸籍）	

エンディングノートの内容を伝えたい人

氏 名	わたし との関係
住 所	
連絡先等	

特に伝えておきたいこと

--

記入日 年 月 日

医療のこと

緊急時など、すぐに適切な医療が受けられるよう
記録しておきましょう。

血液型	RH + — 型	健康保険証 記号・番号	
持 病 □あ る □な い	病 名	かかりつけ医	薬
		連絡先	
		連絡先	
		連絡先	
アレルギーなどの注意事項			

薬局から出ている、お薬の内容がわかる

シールや説明書等を貼っておきましょう

●事故や病気で自分の意思を伝えることができない状態になったとき、
どのような対応をとってほしいか記入しましょう。

「重病の告知」 について	☐ すべてありのまま告知してほしい ☐ 病名は告知し、余命は告知しないでほしい ☐ 病名、余命とも告知しないでほしい ☐ 家族の判断にまかせる ☐ その他 ()
「終末期医療」 について	☐ 病院で診てほしい ☐ できるだけ自宅で看てほしい ☐ ホスピスや専門の施設で看てほしい ☐ 家族の判断にまかせる ☐ その他 ()
「延命措置」 について	☐ 延命措置を望む（最後まで治療を受けたい） ☐ 苦痛、症状を緩和する措置は望むが、それ以外の治療（延命だけの措置）はしてほしくない ☐ 家族の判断にまかせる ☐ その他 ()
「臓器提供」 について	☐ 臓器提供を希望しない ☐ 臓器提供を希望する ドナーカードの保管先： ☐ その他 ()
「献体」について	☐ 希望しない ☐ 希望する
その他 希望することや伝えておきたいこと	

介護のこと

寝たきりや認知症などで介護が必要になったとき
どのような介護を希望するか記入しましょう。

「認知症」や「寝たきり」など介護が必要になったときの介護は…	☐ 配偶者にしてほしい ☐ 子どもにしてほしい（ ） ☐ プロのヘルパーなど介護サービスを利用してほしい ☐ 特に希望はないので、家族にまかせる ☐ その他 （ ）
介護を受けたい場所は…	☐ なるべく自宅で介護してほしい ☐ なるべく（ ）家で介護してほしい ☐ なるべく病院や施設で介護してほしい ☐ 特に希望はないので、家族にまかせる ☐ その他 （ ）
介護費用は…	☐ 特に用意していない ☐ 預貯金や年金など私の財産でまかなってほしい ☐ 家族にまかせる ☐ その他 （ ）
要介護になったときの財産の管理は…	☐ 配偶者や子どもにまかせる ☐ 後見人を決めている 氏名： 住所： 電話： ☐ その他 （ ）
その他 希望することや伝えておきたいこと	

※ 判断能力が不十分なために、財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律に基づいて財産管理や身上監護を行い支援する仕組みとして、成年後見制度と任意後見制度があります。

葬儀のこと

葬儀については、とり行う家族等のことも考えて記入しましょう。

葬儀の形式	☐ 一般的な葬儀にしてほしい ☐ 家族葬にしてほしい ☐ 直葬にしてほしい（火葬のみで、葬儀を望まない） ☐ 特に希望はないので、家族にまかせる ☐ その他 （ ）
宗 教	☐ 仏式（宗派： ） ☐ 神式 ☐ （ ） 教（ ） 宗派 ☐ 無宗教 ☐ その他（ ） 菩提寺・霊園等の連絡先 名 前： 住 所： 電 話：
喪 主	お願いしたい人 氏 名： 住 所： 電 話：
棺と一緒に入れてほしいものは… （燃えるものに限る）	☐ な い ☐ あ る ☐ 入れるもの
遺影用の写真	☐ な い ☐ あ る ☐ 保管場所

葬儀会社との生前 契約は…	☐ な い ☐ あ る 葬儀社名 : 住 所 : 電 話 : [内 容]
葬儀費用は…	☐ 用意していない ☐ 用意している 金融機関名・商品名・口座番号など 金額・保障内容 証券などの保管場所
その他 希望することや伝えておきたいこと	

埋葬方法は…	☐ 先祖代々のお墓に入りたい ☐ ()のお墓に入りたい ☐ 新しくお墓を立てて入りたい 場所・材質・墓碑銘など ☐ すでに購入してある ☐ 永代供養墓 ☐ 樹木葬 ☐ 散骨（自然葬） ☐ 家族にまかせる ☐ その他
お墓の費用	☐ 支払い済み ☐ 私の預貯金を使ってほしい () ☐ その他 ()
その他、お墓について伝えておきたいこと	

万一のときの連絡先



万一のとき知らせてほしい相手（葬儀などの際しらせてほしい人）

緊急度 A：亡くなったらすぐ知らせる B：葬儀の日時を知らせる C：事後報告

氏 名	住 所	電 話	続柄・関係	緊急度
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C
				A B C

[illegible]

財産のこと



不動産

不動産 ①	種 類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ 共同住宅（マンションなど） ☐ その他（ ）
	所在地	住 所 登記簿上
	備 考（持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など）	
不動産 ②	種 類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ 共同住宅（マンションなど） ☐ その他（ ）
	所在地	住 所 登記簿上
	備 考（持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など）	
不動産 ③	種 類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ 共同住宅（マンションなど） ☐ その他（ ）
	所在地	住 所 登記簿上
	備 考（持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など）	

記入日 年 月 日

(インターネット取引を含む)

預貯金

金融機関名	名義	種類	口座番号	備考 (保管場所)

証 券

会社名	口座番号	保有資産	備考 (保管場所)

保 険

会社名	種類	証券番号	保障内容	備考 (保管場所)

年 金

機関名	種類	基礎年金番号	備考 (保管場所)

記入日 年 月 日

クレジットカード

会社名・連絡先	カード番号	返済方法	返済口座

ローン・借入金

借入先・連絡先	内容・金額	借入日	返済方法	完済予定日

保証債務

相手・連絡先	内容・金額	保証日	備考

保証をした理由

個人情報について



取扱には十分ご注意ください。

携帯電話

電話番号	
契約会社	
名義人	
ログインパスワード	
メールアドレス	

パソコン

ログインパスワード	
プロバイダー	
メールアドレス	

ログインパスワード	
プロバイダー	
メールアドレス	

インターネット等

[illegible]

相続・遺言

大切な人たちのために、遺産の分けかたを決めておきましょう。

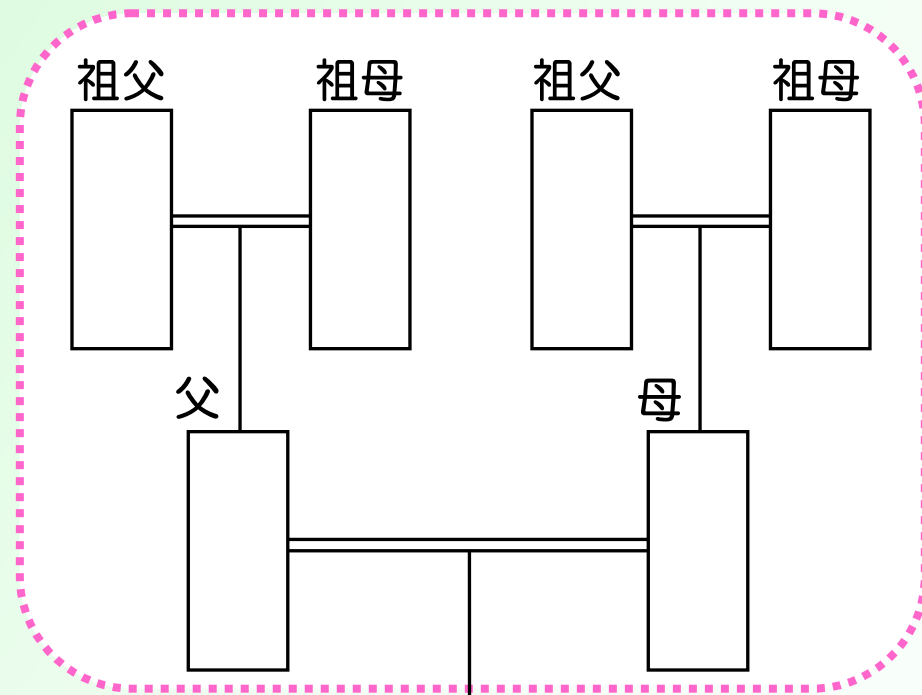
遺言書の有無	☐ 遺言書を作成していない ☐ 遺言書を作成した（ 年 月 日） 遺言書の種類 ☐ 自筆証書遺言書 ☐ 公正証書遺言書 ☐ その他（ ） 遺言書の保管場所 []
遺産相続について、 家族に言っておきたいこと	内 容
遺品（形見分け） について	特定の人にもらってほしい愛用品など

ペットの処遇について	☐ できれば（ ）さんに ペットの（ ）の面倒を見てほしい ☐ ペットの施設で世話をしてもらいたい 施設名（ ） ☐ 家族に任せる ☐ その他
------------	--

亡くなった後に必要な手続き等の例 （亡くなられた場合は、7日以内に市役所へ死亡届けの手続きが必要）	
返却・廃止等	☐ 身分証明書・保険証など ☐ 運転免許証 ☐ クレジットカード ☐ 携帯電話 ☐ 年金の停止（国民年金・厚生年金など）
変更の手続き	☐ 不動産等の名義変更 ☐ 世帯主の変更
請求・申告等	☐ 確定申告、医療費控除 ☐ 社会保険、国民健康保険からの葬式費用 ☐ 生命保険からの死亡保険金 ☐ 遺産相続
インターネットの処理	☐ プロバイダーとの契約解除 ☐ ホームページやブログの閉鎖 ☐ メールソフトのアドレス帳に登録した人へ、死亡したことをメールで通知
アドレスやプロバイダーの会員IDなどを記入しましょう。	

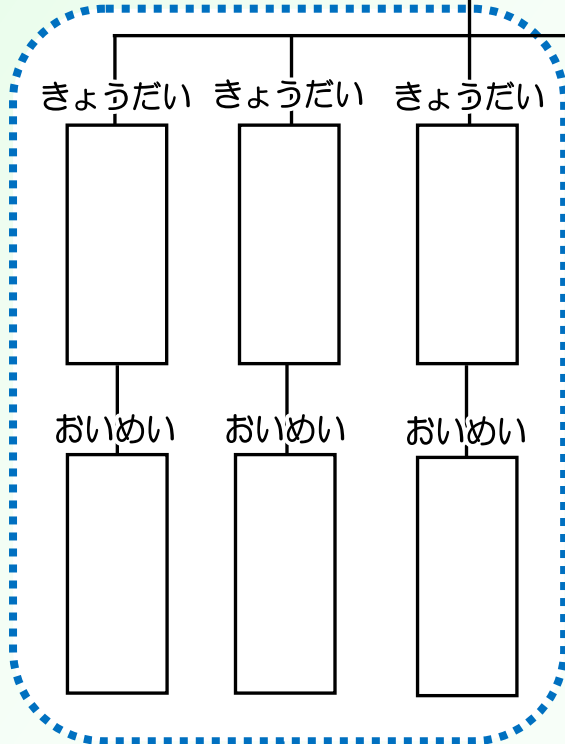
法定相続人の範囲

相続人について、記入しておきましょう。



第二順位

祖父母は、父母がすでに死亡している場合



第三順位

おいめいは、きょうだいがすでに死亡している場合

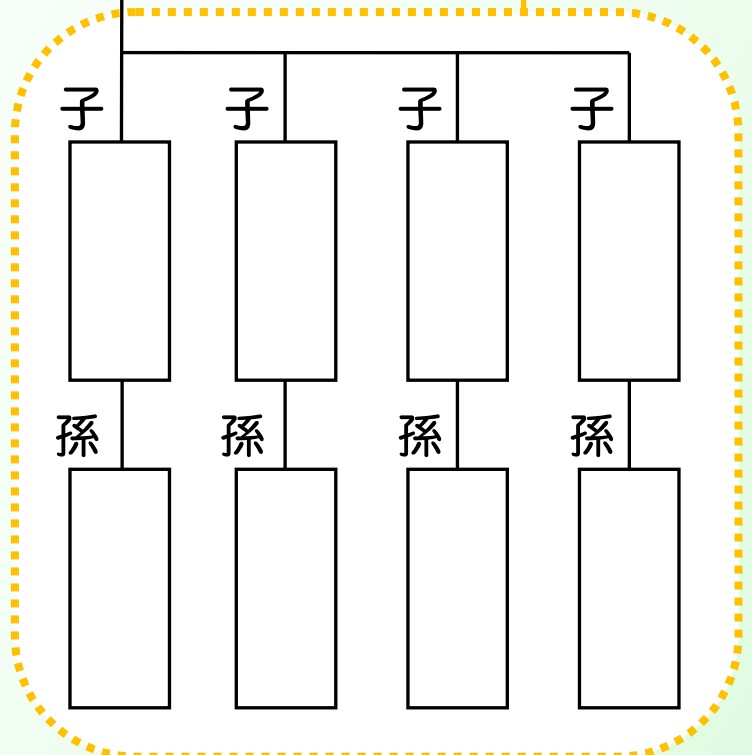
あなた

配偶者

配偶者は常に相続人になる
(未入籍の場合を除く)

第一順位

孫は、子がすでに死亡している場合



想いで…



大切なひとへのメッセージ

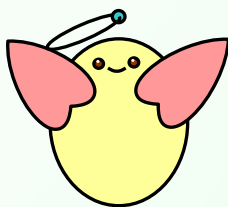


各種手続きについて

手続き先	電話番号	備考
上越市役所（本庁） 上越市木田1丁目1-3	025-526-5111	☐ 死亡届の提出 ☐ 火葬・埋葬許可証 ☐ 世帯主の変更 ☐ 印鑑登録証、マイナンバーカードの返還 ☐ 戸籍謄本の取得 ☐ 健康保険被保険者証の返還 ☐ 被扶養者の国民健康保険加入 ☐ 高額療養費の支給申請 ☐ 介護保険被保険者証の返還 ☐ 年金の停止・未支給請求 ☐ 葬祭費の請求 ☐ 固定資産税等の相続人代表者指定届け ※ その他手当やサービス利用があれば担当課へ届出 ※ 社会保険の場合は勤務先へ問合せ
安塚区総合事務所	025-592-2003	
浦川原区総合事務所	025-599-2301	
大島区総合事務所	025-594-3101	
牧区総合事務所	025-533-5141	
柿崎区総合事務所	025-536-2211	
大湊区総合事務所	025-534-2111	
頸城区総合事務所	025-530-2311	
吉川区総合事務所	025-548-2311	
中郷区総合事務所	0255-74-2411	
板倉区総合事務所	0255-78-2141	
清里区総合事務所	025-528-3111	
三和区総合事務所	025-532-2323	
名立区総合事務所	025-537-2121	
レインボーセンター	025-544-2112	
雁木通りプラザ	025-525-4150	
運転免許センター 上越支所 上越市西本町1丁目1-10	025-536-3688	☐ 運転免許証の返還
上越年金事務所 上越市西城町 3丁目11-19	025-524-4115	☐ 年金の停止・未支給請求 ☐ 遺族年金の請求 ※ 共済・企業年金の場合は勤務先へ問合せ
高田税務署 上越市西城町3丁目2-18	025-523-4171	☐ 確定申告・医療費控除
新潟家庭裁判所高田支部 上越市大手町1番26号	025-524-5160	☐ 遺言書の検認 ☐ 相続の放棄・限定承認
新潟地方法務局上越支局 上越市木田2丁目15-7	025-525-4133	☐ 不動産の名義変更

※ 所在地などは、変わる場合があります。

共に生き共につくる福祉社会を目指して



制作

社会福祉法人 上越市社会福祉協議会