

My LIFE

吹田市マイエンディングノート

名前：.....

目次

終活を考えよう P.1

【第1章】私のこれまで P.2

【第2章】私のいま P.4

【第3章】私のこれから P.10

【第4章】私のエンディング P.12

【第5章】私の終活プラン P.14

【第6章】人生会議 P.16

【第7章】安心・安全に暮らし続けるために P.18

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

「終活」 を考えよう

終活、それは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」。
高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

人間は歳を取り、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、私たちは「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）
住んでいた ところ	
こんな 子どもだった	
夢中に なったこと	
経験した仕事	

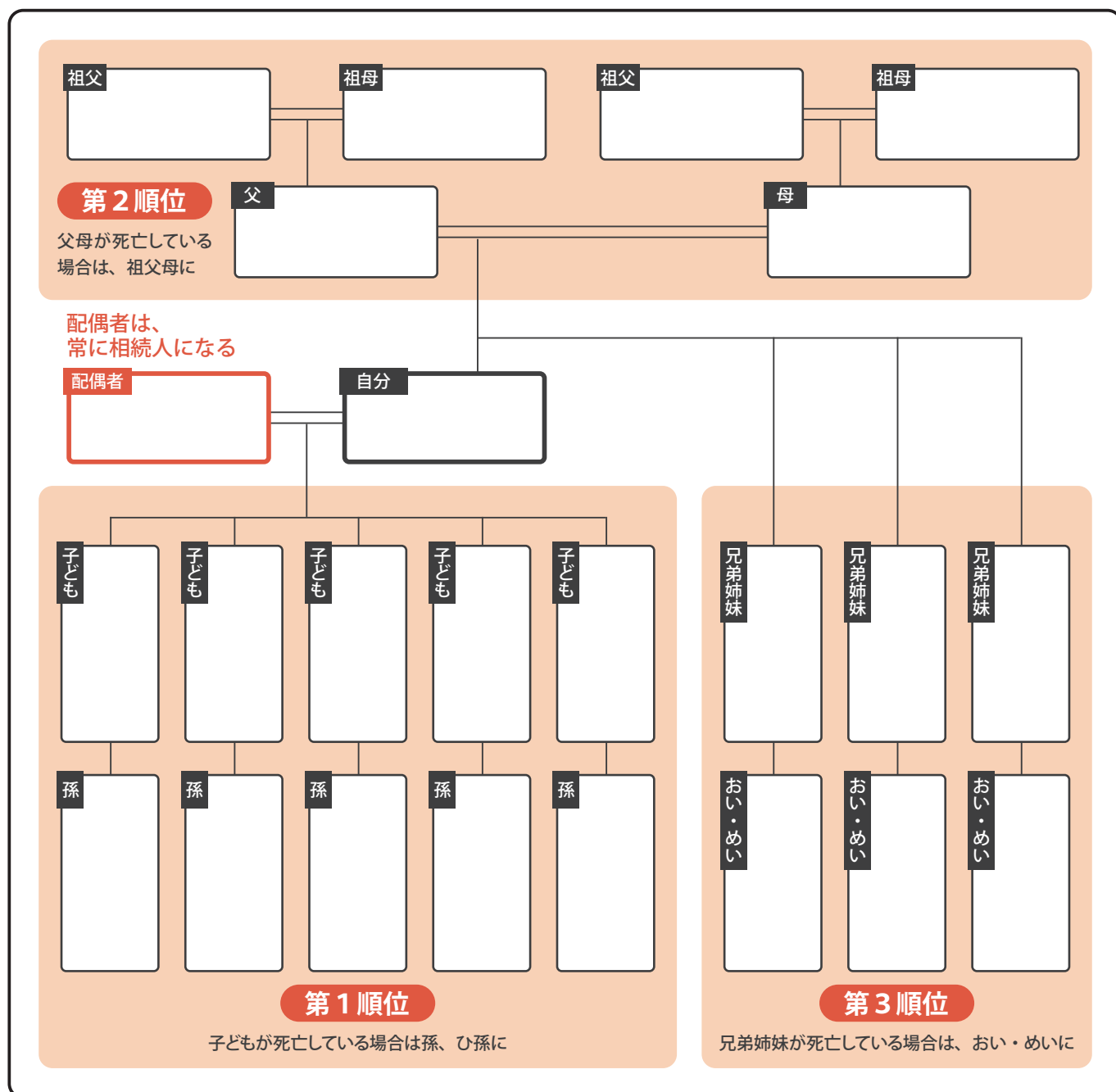
キーワード 自分史

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。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

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、司法書士、弁護士などの専門家に依頼することも可能です。

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。情報を一元管理することで、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

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	@
SNS アカウント名		



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」等は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

私のこと

好きな食べ物・味付け	
嫌いな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	
好きな著名人	

■好きな漢字

■好きな言葉・格言

趣味・特技

性格

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

人生会議

安心・安全

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

資産情報

■預貯金

金融機関	支店／種類	口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				・通帳 ・金融機関からの郵便物 ・カード類 等

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名／口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				・証券の現物 ・証券会社からの郵便物 等

■不動産

種 類	用 途	所在地	手がかりとなる資料
			・固定資産評価証明書 ・登記識別情報（権利証） ・登記簿謄本 等

■保険

保険会社	証券番号	種類／内容	受取人	手がかりとなる資料
				・保険証券 ・保険会社からの郵便物 等

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

人生会議

安心・安全

■私的年金

名 称	団 体	連絡先	手がかりとなる資料
			・年金証書 ・年金事務所からの郵便物 等

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	完済予定日	手がかりとなる資料
					・借入申込書 ・金融機関からの郵便物 等

毎月の引き落とし情報

項 目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅電話料金			
携帯電話料金			
NHK 受信料			
クレジット カード			
デジタル サービス			

キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。不動産については納税資産の確保や空き家対策なども重要です。司法書士、弁護士などの専門家に相談してみるのも良いでしょう。

ペット

種 類	名 前	食 事	もしもの時の預け先	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

もしものに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの生活インフラの請求書などはまとめておきます。
同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記しておきましょう。



注 意

保存場所

キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

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

人生会議

安心・安全

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]

成年後見制度・日常生活自立支援事業

キーワード

【成年後見制度】

判断能力が不十分な方に対して、成年後見人等がご本人の意思を尊重しながら、財産管理や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結など）などを行うことで、ご本人の権利や財産を守る制度です。

【日常生活自立支援事業】

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で、ひとりで決めることが心配な方々に対して、福祉サービスの利用援助や日常の金銭管理などのお手伝いをします。

問い合わせ先：吹田市権利擁護・成年後見支援センター けんりサポートすいた
TEL：06-4860-6776 FAX：06-6170-5800



←[詳細はこちら](#)

(けんりサポートすいた ホームページへ)

終末期医療について

告 知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する ☐ 病名・余命ともに告知を希望しない ☐ その他()
終末期を 過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ ホスピスを希望する ☐ 「名前： 」の判断に任せたい ☐ その他()
経口以外での 栄養摂取	☐ 点滴による栄養摂取の処置を希望する ☐ 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する ☐ 胃ろうの処置を希望する ☐ できる限り自然に任せて欲しい ☐ 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
延命治療	☐ 回復が難しくても延命を希望する ☐ 延命治療は希望しない ☐ 延命より苦痛緩和を重視したい ☐ 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
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

残りの人生を豊かにする

■ やっておきたいこと

■ 一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

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

人生会議

安心・安全

第4章

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は、歩く途中でもまた、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 ☐ キリスト教 ☐ 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： ）		
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		

お墓・埋葬・仏壇について

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	☐ 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

キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約 4 分の 3 は家族が亡くなってから 6 時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。

第5章

私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはと思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」
多くの方が同じようなお悩みを抱えています。つつい先延ばしにしてしまうのが終活。
ここからは、『はじめの一步』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

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	突然入院することになった場合、 頼みごとをする人を決めている	☐ はい	☐ いいえ
check 3	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 4	延命や終末期医療の希望を記録している	☐ 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

第1章から第4章までを書き進め、あなたの状況、また考えや想いを整理してきました。その中であなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったでしょうか？

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

人生会議

安心・安全

キーワード 資産の整理とモノの整理

遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、受け継ぐものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択することがおすすめです。

この機会に「もしものとき」にそなえて、これからの医療や介護について考えてみませんか？

「人生会議」ってなに？

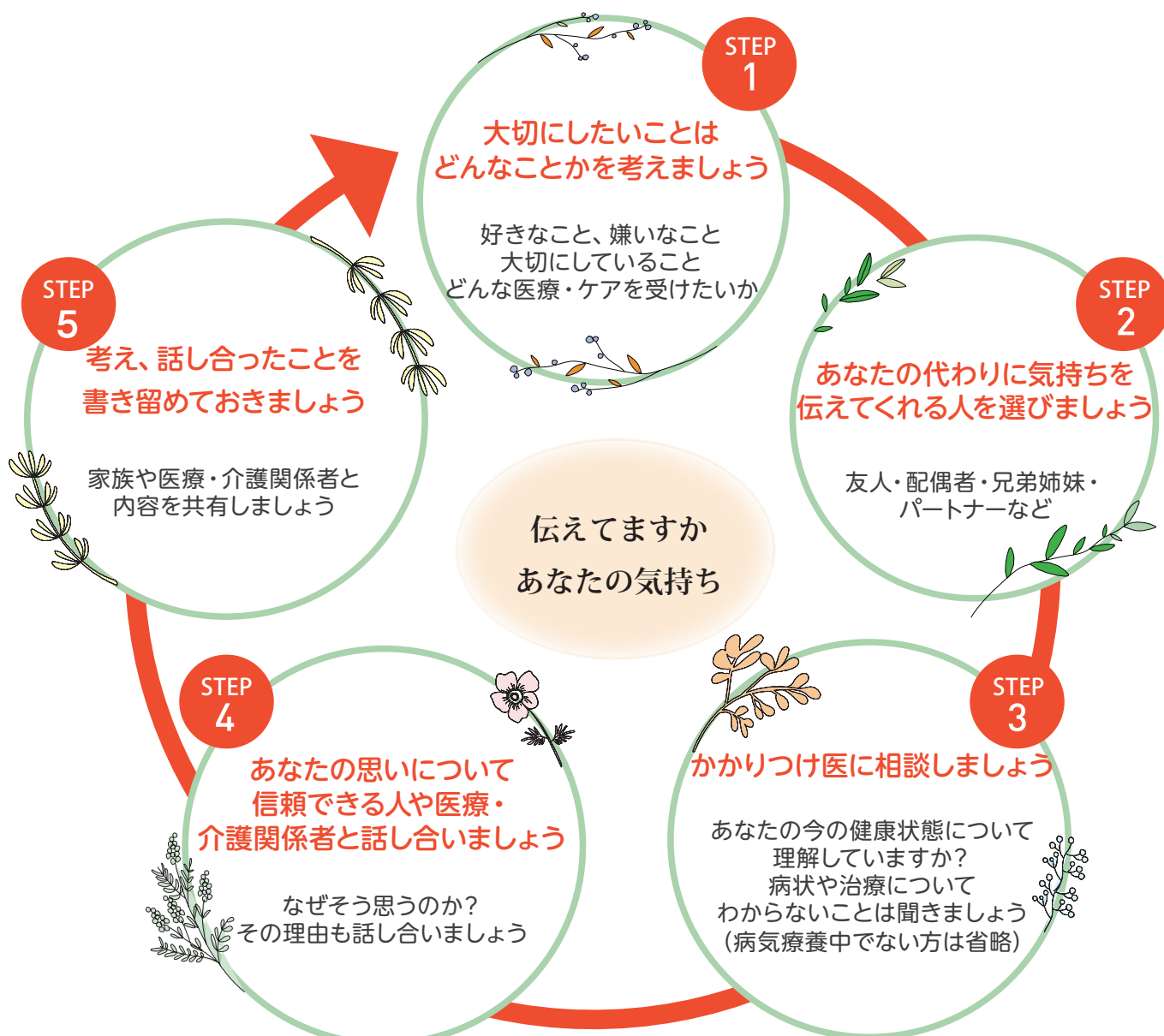
もしものときにそなえて、あなたが希望する医療や介護について前もって考え、家族や信頼できる人、医療介護関係者と繰り返し話し合い、共有しておくプロセスのことです。

「人生会議」の進め方

以下の STEP1 ～ 5 の流れを、人生会議といいます。

大事なポイント💡

気持ちに変化することもあります。いつでも、何度でも繰り返しましょう。



「知ってますか？人生会議」リーフレット（2025年2月吹田市健康療部保健医療総務室作成）より一部抜粋

① 人生会議をすることのメリットってなに？

人生会議って最近、ニュースでも耳にするけどどんなメリットがあるのかよくわからない、

将来の医療やケアに、あなたの希望が反映されやすくなります。

もしものとき、あなたの気持ちを代弁してくれる方にとっても重要な助けとなります。



② 人生会議は、いつからはじめたらいいの？

わたしは元気だし、まだはじめる必要ってないよね？若い人にも必要なのかな？

今からはじめましょう！

事故や病気で突然に、あるいは認知症でだんだんと、自分の気持ちを表しにくくなってしまうこともあります。その前にはじめましょう。



③ 人生会議は、誰と話し合うの？

誰と話し合ったらいいのかな？家族がいない人もいるよね？

あなたの希望を理解し、尊重してくれる人と。

それが家族だけでなく、友人であっても構いません。また、医療や介護を受けている人は、家族や医療・介護関係者と一緒に話し合しましょう。



大事なポイント

- 心の中で思っているだけでは、希望は叶わないかもしれません。周囲に思いを伝えましょう。
- 簡単には決められない大切なことです。結論を出さなくてもいいのでたくさんお話ししてみましょう。
- 気持ちや思いは、時間とともに変化したり、健康状態によっても変わる可能性があります。だから、何度も繰り返し考え、話し合しましょう。

かかりつけ医等をもちましょう！

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師のことです。

吹田市ホームページにて、かかりつけ医等を持つことのメリットや、必要とされる背景等についてまとめて記載しています。詳細はこちらをご確認ください。

◆携帯・スマートフォンからはこちら

<https://www.city.suita.osaka.jp/kenko/1018600/1018627/1015858.html>

すいた年輪サポートナビ

吹田市では、本市をサービス提供地域にしている介護サービス事業者や高齢者の生活サポート情報（家事援助、配食、配達サービス、シニア世代の活動場所等）を検索することができるサイト「すいた年輪サポートナビ」を開設しています。

医療機関（病院・診療所・歯科診療所・薬局）については、サイト内リンク「医療情報ネット（ナビイ）」より検索することができます。

詳細はこちらをご確認ください。

◆ウェブサイトを開く方法

吹田市ホームページのトップページにある
このイラストをクリック！

◆携帯・スマートフォンからはこちら

<https://carepro-navi.jp/suita>

救急医療情報キット

ひとり暮らしの高齢者等の安心・安全を確保するため、かかりつけ医や持病などの医療情報、緊急連絡先などの情報を容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、万一の緊急時に備えることができます。詳細はこちらをご確認ください。

◆携帯・スマートフォンからはこちら

<https://www.city.suita.osaka.jp/kenko/1018656/1018665/1018718/index.html>

MEMO

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

人生会議

安心・安全

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

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。
わが国は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ろうか、
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ツールだということです。
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。

地域包括支援センター一覽

	地域包括支援センター名称	連絡先	担当地域
JR 以南	吹一・吹六	内本町 2-2-12 内本町コミュニティセンター内 TEL 06-6317-5461 FAX 06-6317-5469	寿町・中の島町・西御旅町・東御旅町 内本町・元町・朝日町・川岸町 清和園町・南清和園町
	吹三・東	幸町 22-5 特別養護老人ホームハピネスさんあい内 TEL 06-4860-8338 FAX 06-4860-8233	高浜町・南高浜町・昭和町・高城町 未広町・日の出町・川園町・吹東町・幸町 南正雀・平松町・目俵町
片山 岸部	片山	山手町 1-1-1 吹田特別養護老人ホーム高寿園内 TEL 06-6310-7112 FAX 06-6310-7115	片山町・原町2・出口町・藤が丘町 朝日が丘町・山手町・上山手町 天道町
	岸部	岸部北 1-24-2 介護老人保健施設ウエルハウス協和内 TEL 06-6310-8626 FAX 06-6310-8627	岸部北・岸部南・岸部中・岸部新町 原町1、3、4・芝田町
豊津 江坂 南吹田	南吹田	穂波町 21-23-103 TEL 06-6155-5114 FAX 06-6155-5663	泉町・西の庄町・金田町・南金田 南吹田・穂波町
	豊津・江坂	江坂町 4-20-1 特別養護老人ホームエバーグリーン内 TEL 06-6310-9705 FAX 06-6368-6005	垂水町・江坂町1～4・豊津町 江の木町・芳野町・広芝町
千里山 佐井寺	千里山東 佐井寺	千里山高塚2-11 TEL 06-6386-5455 FAX 06-6386-5477	千里山霧が丘・千里山星が丘 千里山虹が丘・千里山月が丘 千里山松が丘・千里山高塚・千里山東 竹谷町・佐井寺・佐井寺南が丘
	千里山西	千里山西 1-41-15 コート千里山西Ⅲ TEL 06-6310-8060 FAX 06-6310-8561	千里山西・千里山竹園・春日 円山町・江坂町5
山田 千里丘	亥の子谷	山田西 1-26-20 亥の子谷コミュニティセンター内 TEL 06-4864-8551 FAX 06-6170-3939	山田東1・山田西1・山田南・五月が丘東 五月が丘西 五月が丘南・五月が丘北
	山田	山田東2-31-5グループホームたんぽぽ内 TEL 06-6155-5089 FAX 06-6155-5527	山田東2～4、山田西2～4 山田北
	千里丘	長野東 12-32 ケア21千里丘内 TEL 06-6876-5021 FAX 06-6876-6121	櫻切山・山田市場・尺谷・長野東 長野西・千里丘上・千里丘中 千里丘下・千里丘西・千里丘北・新芦屋上 新芦屋下・清水・青葉丘南・青葉丘北
千里 ニュー タウン 万博 阪大	桃山台・竹見台	津雲台 1-2-1 千里ニュータウンプラザ5階 TEL 06-6873-8870 FAX 06-6873-8871	津雲台1・桃山台・竹見台
	佐竹台・高野台	佐竹台2-3-1特別養護老人ホーム青藍荘内 TEL 06-6871-2203 FAX 06-6871-2380	佐竹台・高野台
	古江台・青山台	古江台 3-9-3 ケアハウスシャロン千里内 TEL 06-6872-0507 FAX 06-6872-0503	古江台・青山台
	津雲台・藤白台	津雲台 4-7-2 介護老人保健施設つくも内 TEL 06-7654-5350 FAX 06-7654-5267	津雲台2～7・藤白台・上山田 千里万博公園・山田丘

基幹型地域包括支援センター

市役所内にあり、上記15か所のセンターの総合調整、
後方支援を行います。

泉町1-3-40 吹田市役所内 低層棟1階 高齢福祉室内
TEL：06-6384-1360 / 06-6384-1375
FAX：06-6368-7348