

令和6年度

Oyama city

思いつむぎノート

～エンディングノート～



小さな自慢が
山ほどあります

名前

不動産・相続のお悩み、お任せください

東照商事株式会社

地元小山市に根付いて**50年以上の不動産会社**として、
豊富な経験で培ったノウハウを用いて
地域の皆様の不動産や相続に関するお悩み解決のお手伝いをいたします。

売却物件 募集中!

より早く!より高く!
売却できるよう尽力いたします。



買取も 承ります

早急に現金化したい方は弊社で
買取も可能ですのでご相談ください。



士業と連携したサポート体制

お客様のお悩みに合わせて顧問弁護士・顧問税理士や
司法書士等と連携し、解決に向けてサポートいたします。



栃木県全域の不動産に対応

小山市をはじめとして、栃木県全域の不動産にも対応
いたします。賃貸も売買もお任せください。



相続相談・査定無料

これからも地元の皆様に喜ばれる仕事
を目指していきたいと考えています。

住まいに関することはお気軽に当社にご相談ください。

東照商事株式会社

本社:小山市城東6-2-23 栃木県知事免許(14)第000976号

【売買】【仲介】【賃貸】【土地活用】【管理】【コンサルティング】【相続相談】

お問い合わせ先

(TEL) 0285-23-2644

営業時間 9:00~18:00 定休日 日・祝・第3土曜日
FAX.0285-23-2670 E-mail info@tosho-trading.com



小山市のアパート・マンションの賃貸なら▶▶▶ 賃貸プラザ 住所:小山市東城南2-37-7 TEL.0285-43-6125 FAX.0285-43-6135

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために、

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、

理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。

これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章 人生会議しませんか？… 2	第4章 葬儀や遺言のこと… 14
第2章 わたしのこと… 6	第5章 財産について… 17
第3章 もしもの時は… 11	第6章 大切な人たち… 19
	第7章 相談窓口について… 21

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、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。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う"マチのブックレット"です。

2025年3月発行

発行:小山市 高齢生きがい課

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています

第1章 人生会議しませんか？

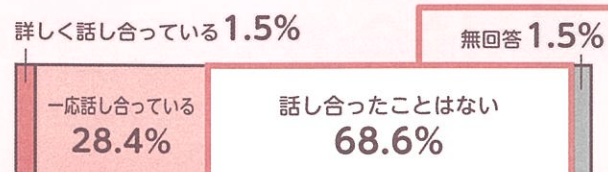
「人生会議」とは、ACP(Advance Care Planning)の愛称で、人生の最終段階において、自分が受けたと思う医療やケア(介護)について前もって考え、信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みです。



人生会議は自分らしい人生を送るための重要な取り組みです。しかし、過去の調査では、自分が希望する医療やケアについて周りの人と詳しく話し合っている人は、ほとんどいませんでした。

あなたが人生の最終段階で受けたい、もしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

※「ご家族等」の中には、家族以外にも、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人(友人、知人)を含みます。

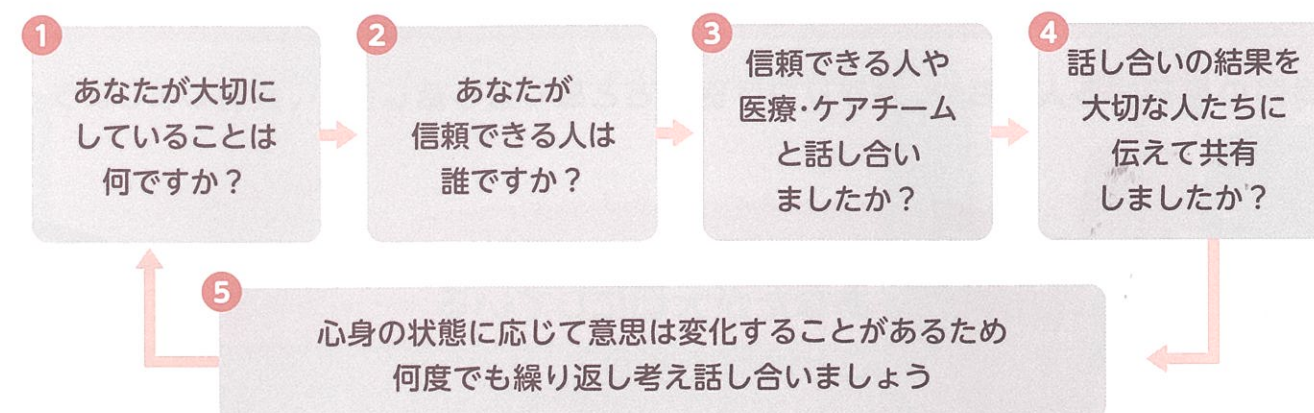


「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo_a.html) を加工して作成

これまで話し合ったことはない理由
(複数回答可)

- 話し合うきっかけがなかったから 62.8%
- 知識がないため、何を話し合っていかわからない 31.0%
- 話し合う必要性を感じていないから 21.8%
- その他 6.3%
- 話し合いたくないから 2.1%
- 無回答 0.6%

話し合いの進めかた(例)



「人生会議(ACP)普及・啓発リーフレット」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>) を加工して作成

このようなことについて話し合ってみましょう



～最期まで自分らしくいるために～

“もしも”の時に備えて、人生会議をスタートしましょう! ➡

人生会議を実践しよう!

周囲の信頼する人たちや、かかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有しましょう。

step1

あなたが大切にしている
ことは何ですか?

自分らしい人生を過ごすためにも、まずは自分のこと
を書き留めてみましょう。

▶P6「わたしのこと」



心身の状態に応じて
変化することが
あるため、何度も
繰り返し考え話し
合しましょう!



step5

あなたの思いを書き留めましょう

大事な人へ共有したり、話し合ってあなたが感じた
ことや思いをぜひ書き留めておきましょう。

▶P19「大切な人たち」



step2

あなたが信頼できる人は
誰ですか?

▶P19「大切な人たち 家族・親族(家系図)」



step3

信頼できる人や医療・ケアチームと
話し合しましょう

元気なうちに、自分が受けたと思うまたは受け
たくないと思う医療・療養等について、ご家族や
医療介護関係者等とぜひ話し合しましょう。

▶P11「もしもの時は」～P17「財産について」



step4

大切な人たちにStep1-3を
ぜひ伝えて共有しましょう

命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたと思う
医療・療養等を自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなる
といわれています。大切な人たちにStep1-3をぜひ伝えて共有しましょう。

●共有した日を記載しよう(更新された内容を伝えたらその日程も更新しましょう)

年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有



次のページから
書き込んでみましょう!

第2章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

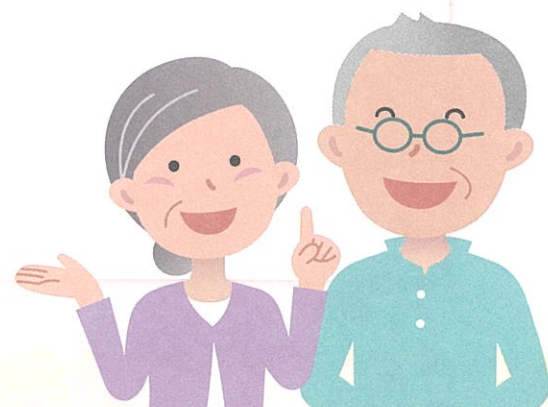
好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



メモ

健康状態

記入日

年 月 日

●かかりつけの病院 ※主治医にチェック☑を入れてください。

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック☑を入れてください。

* 介護保険証 有・無 保管場所:

* 障害者手帳等 有・無 保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にしてお書きください。



病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等に任せる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ
延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを
持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている 登録先:
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前: 続柄: 連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 法定後見制度(※1)	☐ 「あすてらす おやま」 (日常生活自立支援事業)(※3)
☐ 任意後見制度(※1)	☐ 財産管理委任契約
☐ 民事信託(※2)	☐ 特にない

※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

* 法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法的に支援する制度

* 任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋

※2 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

●介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

●介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預貯金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

※3 「あすてらす おやま」(日常生活自立支援事業)について

「あすてらす おやま」は、判断能力に不安があるため、社会的に不利益を被るおそれがある高齢者や障がい者との契約により、以下のサービスを通して安心して暮らせるように支援します。



- 福祉サービスの利用手続きや止めるための手続き、苦情の申し入れの手続きの援助
- 日常的なお金の出し入れや必要な支払いの代行援助
- 書類等(通帳やはんこなど)の預かりサービスなど

成年後見制度・「あすてらす おやま」については、市社会福祉協議会で作成した『権利擁護あんしんサポートブック』もご活用ください。

第4章

葬儀や遺言のこと



葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☑を入れてください。

☐ お任せする ☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☑を入れてください。 ●供花 ※チェック☑を入れてください。

☐ いただく ☐ 辞退する ☐ いただく ☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☑を入れてください。

☐ お任せする ☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☑を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※) ☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

供養について

記入日

年 月 日

●供養の方法 ※チェック☑を入れてください。

☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬

☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

●供養にかかる費用 ※チェック☑を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある 保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

●遺言書の有無 ※チェック☑を入れてください。

☐ 作成していない ☐ 作成している 保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック☑

☐ 自筆証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ 公正証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ その他

作成日: 年 月 日

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住 所・電話番号	備 考
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

第5章

財産について



資産と負債

記入日

年 月 日

■ 不動産	所在地	名義人	持ち分	備 考
■ 預貯金	金融機関名	支 店	金 額	備 考
■ その他の資産	名 称	内 容	保管場所等	備 考

資産と負債

記入日

年 月 日

借入金・ローン

借入先	金 額	返済方法	備 考
-----	-----	------	-----

生命保険・損害／傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備 考
------	-------	-----	-----

公的年金

基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考
--------	-----	------	-----

個人年金・企業年金

名 称	番号・記号等	備 考
-----	--------	-----

メモ

話合ったことを書き留めましょう

月 日 について

月 日 について

月 日 について

第6章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ (続柄/)

.....

さんへ メッセージ (続柄/)

.....

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ (関係/)

.....

さんへ メッセージ (関係/)

.....

第7章

相談窓口について

★高齢生きがい課

相談内容	係 名	電話番号
介護保険事業の推進・給付に関すること	高齢支援係	☎22-9541
要介護認定に関すること	介護認定審査係	☎22-9542
高齢者在宅福祉サービス・ 生きがい支援事業に関すること	生きがい推進係	☎22-9617
介護予防事業に関すること	地域支援係	☎22-9616
在宅医療および認知症に関すること	在宅医療介護連携係	☎22-9853

★福祉総務課

相談内容	係 名	電話番号
療育手帳・精神保健福祉手帳、 障がい福祉サービス全般に関すること	障がい支援係	☎22-9629
障がい者手当、身体障害者手帳に関すること	障がい福祉係	☎22-9624

★高齢者サポートセンター

センター名	住 所	電話番号
基幹型地域包括支援センター兼 高齢者サポートセンター小山総合	中央町2丁目2番21号(総合福祉センター内)	☎22-3061
高齢者サポートセンター小山	神鳥谷2251番地7(健康の森さくら内)	☎31-0211
高齢者サポートセンター大谷	横倉449番地6(あいとぴあ内)	☎27-6646
高齢者サポートセンター間々田	間々田1960番地1(しらさぎ館内)	☎41-2071
高齢者サポートセンター美田	松沼467番地(豊田公民館内)	☎32-1881
高齢者サポートセンター桑絹	羽川858番地1(マルベリー館内)	☎30-0921

★社会福祉協議会

相談内容	住 所	電話番号
成年後見制度に関すること	中央町2丁目2番21号(総合福祉センター内)	☎22-9545
あすてらすおやまに関すること		☎22-5353