



本 社 TEL (0568) 65-1600 FAX (0568) 65-1601	住宅型有料 老人ホーム めく森の家・横川 TEL (0568) 65-2700 FAX (0568) 65-2701	住宅型有料 老人ホーム めく森の家・塔野地 TEL (0568) 65-1900 FAX (0568) 65-1901	ヘルパーステーション ともいき TEL (0568) 65-2900 FAX (0568) 65-1901	ケアプラザセンター ともいき TEL (0568) 61-7111 FAX (0568) 61-7112	デイサービスセンター ともいき・塔野地 TEL (0568) 65-1950 FAX (0568) 65-1951
--	--	---	---	--	---

 **株式会社 ともいき**
 TEL (0568) 65-1600 FAX (0568) 65-1601 E-mail honsya@tomoiki.co.jp HP <http://www.tomoiki.co.jp/>
めく森の家 横川 〒484-0075 愛知県犬山市横川東一丁目29番地 めく森の家 塔野地 〒484-0097 愛知県犬山市塔野地北西丁目16番地

シオン(旧 木村屋)創業90周年

直葬・一日葬

カノン

12.8 税込
万円~

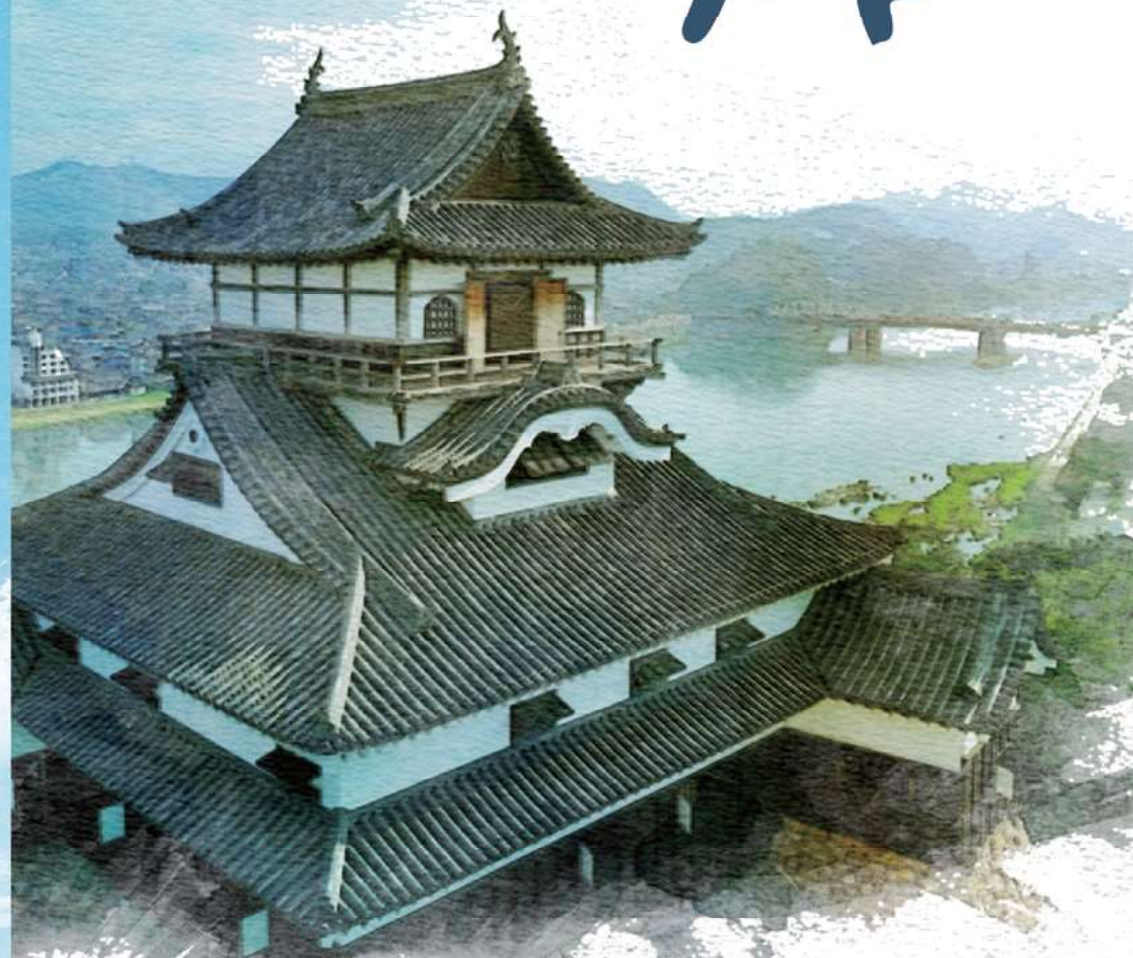


お葬式をわかりやすく

24時間対応(年中無休) お気軽にご相談ください

シオン ☎ **0120-000-400**

**いぬやま
エンディング
ハート**



はじめに

エンディングノートとは、これまでの人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめておくことで、これからの人生を考える“きっかけ作り”にするものです。きちんと書面に残しておくことで、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなってしまうときには、あなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになります。

もちろんこのノートは、遺言書とは異なり法的な効力はありません。生活の備忘録、そしてあなたと大切な人との「絆」をさらに深めるものの1つとしてこのノートを活用いただけると幸いです。



第1章	私について・・・・・・・・・・	4ページ
第2章	家族・親族について・・・・・・・・	16ページ
第3章	自分史・・・・・・・・・・	20ページ
	相談先一覧・・・・・・・・・・	22ページ

発行 犬山市
編集/発行 シオン株式会社
発行年 2025年3月
第1版

このノートを書くことが家族との話し合いの機会や終活への第一歩です。終活とは、以下の3つに取り組むことをいいます。

- ❶ 不安や問題になりそうな点を見つける
- ❷ 不安や問題を元気づけながら解決する
- ❸ これからの人生をより良く生きる

終活は、ご自身の豊かな人生のためだけではなく、「将来のご家族の心配ごとを解消すること」にもつながっています。

ノートを手に取ったその時から、少しずつ取り組んでみましょう。

❶ 書けそうなところから書いてOK

すべてを埋めようとしなくても構いません。興味を持ったところから書いてみて、書けないところは飛ばしても大丈夫です。

❷ 何度書き直してもOK

お気持ちが変わることはよくあることです。書き直す場合は二重線を引き、訂正した日付も書いておきましょう。



❸ 家族に伝えましょう

ノートを書いてみて、家族や大切な方へ伝えておくべきと感じたら、想いを素直に伝えてみましょう。



第1章

私について

基本情報を埋めてみましょう

自分ノートは
何度書き直しても大丈夫!!
記入した日付を書いて
状況が変わったら
書き直していきましょう!

ふりがな 名前	血液型	型
生年月日	年	月 日
住所		
本籍		
電話番号 ()	-	
携帯電話 ()	-	
緊急連絡先 名前		
間柄	電話番号 ()	-
☐ Google・Yahoo・Amazonなどのアカウントがある () ☐ Facebook・Instagram・XなどのSNSアカウントがある () パソコンのメールアドレス @ 携帯電話のメールアドレス @		

銀行やクレジットカード、パソコンやスマホなど電子機器の 暗証番号 を自分ノートに書く場合は、保管場所に気を付けましょう。ただし万が一の時に備えて、信用できる方へはあらかじめ伝えておくといでしょう。



現状を把握してみましょう

○を付けてください

		詳細 ページ
マイナンバー・公的年金・保険証		8 ページ
かかりつけ医・既往歴	あり / なし	8 ページ
常備薬・持病・アレルギー	あり / なし	8 ページ
預貯金	あり / なし	9 ページ
有価証券	あり / なし	9 ページ
生命保険・損害保険	あり / なし	9 ページ
私的年金	あり / なし	9 ページ
その他の財産	あり / なし	9 ページ
借入金・ローン	あり / なし	9 ページ
クレジットカード	あり / なし	9 ページ
ペット	あり / なし	15 ページ

記入日 年 月 日 更新日① 年 月 日 ② 年 月 日 ③ 年 月 日 ④ 年 月 日

再確認してみましょう

○を付けてください

		詳細 ページ
自分が所有している、または持分を共有している不動産を把握している	はい	10 ページ
自分の今の住まいを最終的にどうするか決めている	はい	10 ページ
今の住まいを取り壊した場合再建築が可能かどうかを知っている	はい	10 ページ
介護や延命、終末期医療の希望を考え、大切な人へ伝えている	はい	12 ページ
葬儀や供養の希望について大切な人と話し合った	はい	14 ページ
万が一の時に伝えてほしい人の連絡先を知っている	はい	15 ページ
自分の法定相続人を知っており“争続”になる危険はない	はい	16 ページ
適切な相続人がおらず、死後事務を委任する手続きをおこなった	はい	16 ページ
相続人の中に認知症の方や未成年者、障がい者はいない	いる / いない	16 ページ
相続税対策(節税)を専門家に相談すべき?	必要 / 不必要	10 ページ
遺言書を残しておいた方がよい?	必要 / 不必要	18 ページ

大切にしていることをまとめてみましょう

健康に過ごすために	楽しく充実して過ごすために	安心して過ごすために
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	誰かの役に立つために

お互いが大切に思っているからこそ、あなたの想いと家族のあなたへの想いに「ズレ」が生じる事があるかもしれません。もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みの事を

人生会議(ACP アドバンス・ケア・プランニング) といいます。

まずは自分ノートにあなたの想いを素直に書いてみて、それをもとに家族と話し合ってみましょう。

「人生会議」「在宅医療・介護」を
尾北医師会ホームページで紹介しています。



記入日 年 月 日 更新日① 年 月 日 ② 年 月 日 ③ 年 月 日 ④ 年 月 日

公的情報

マイナンバー	
基礎年金番号	
健康保険証	

医療情報

かかりつけの病院	診療科	担当医	電話番号

今のんでいる薬

治療中の病気

今まで治療した事がある病気(入院・手術など)

アレルギー

預貯金

金融機関名	支店名

有価証券

証券会社名

保険・私的年金

私に関連する生命保険・私名義の損害保険・私的年金

会社名	契約者名・被保険者名・契約内容など

その他の財産

骨とう品や趣味の品、ゴルフ会員権 など

品目	内容や伝えておくべきこと

借入金・ローン

借入やローンも相続の対象となります

借入先	内容や伝えておくべきこと

クレジットカード

使っていないクレジット付きショッピングカードなどは解約しましょう

枚	発行会社名()
---	----------



サブスクリプション(サブスク) とは、料金を定期的に支払う事で一定期間、商品やサービスを利用できるものです。契約内容などを忘れないように覚え書きを残しておきましょう。

不動産・借地・賃貸

固定資産税の課税明細書や賃貸借契約書、名寄帳などの
写しを貼り付けましょう

名寄帳は市区町村単位で発行されるため、他の市区町村に所在地がある不動産は記載されません
その他の不動産

種類	用途	所在地	名義人・持ち分など

今の住まいや不動産について

- ☐ ()に引き継いでほしい ☐ 売却など自由にしたい
☐ 貸すのは構わない ☐ その他()

住まいの歴史など引き継ぐ方へ伝えたいこと

所有する不動産の歴史など引き継ぐ方へ伝えたいこと

現在わが国では **空き家** の増加が大きな社会問題となっています。

空き家の問題は他人事ではありません。空き家は、適切に管理せずに放置してしまうと、状態が悪化して資産価値が下がるほか、近隣の方の暮らしにも悪影響が及んでしまいます。

これまで相続登記は任意でしたが、相続人が不動産(土地・建物)を相続で取得する事を知った日から

3年以内に相続登記をする事が令和6年4月1日から法律上の義務 になりました。

令和6年4月1日より前に相続した不動産も対象です。(3年間の猶予期間があります) 遺産分割の話合いで不動産を取得した場合も、遺産分割から3年以内に登記をする必要があり、登記をしない場合10万円の過料が科される可能性があるため注意が必要です。



地域で発生した問題には
地元の弁護士が
便利で頼りになります

話しやすい雰囲気づくりと分かりやすく丁寧な説明、
リスクもしっかり説明する事を大切にしています

生前対策

遺言書、生前贈与
など

相続手続

遺産分割調停
など



こじま法律事務所
Kojima Law Office

丹羽郡扶桑町柏森辻田332番地
営業時間:9時~17時30分
定休日:土日祝



0587-22-7720



CENTURY 21 せんちく地所



不動産の事なら
全てお任せ下さい

購入・売却・リフォームもワンストップで対応できます

0587-92-2128

営業時間:9時~19時 定休日:水曜
丹羽郡扶桑町大字高雄字天道104番地

宅地建物取引業 愛知県知事(7)第17477号

介護について

大切な判断を
ゆだねたい方

名前	連絡先	間柄
☐ 自宅を希望する	☐ 施設を希望する	
☐ ()の判断に任せる	☐ その他()	
☐ 財産を使ってほしい	☐ 保険に加入している	
☐ 特に用意していない	☐ その他()	
名前	連絡先	間柄
☐ 任意後見契約済・委任契約済		

終末期医療について

告知

☐ 病名・余命の告知を希望する	☐ 病名のみ告知を希望する
☐ 告知を希望しない	☐ その他()

終末期を
過ごす場所

☐ 病院や施設を希望する	☐ 自宅を希望する
☐ ()の判断に任せる	☐ その他()

経口以外の
栄養摂取

☐ 点滴による処置を希望する	☐ 経鼻経管栄養の処置を希望する
☐ 胃ろうの処置を希望する	☐ 自然に任せてほしい
☐ ()の判断に任せる	

延命治療

延命治療とは、衰弱や病気などで生命の維持が難しい方に対して、回復ではなく「延命」を目的に治療することの行為をいいます。例えば、呼吸のサポートや心臓マッサージ、点滴、経管栄養、胃ろうなどの栄養補給、人工透析・大手術など、延命に関わるものすべてを指し、助かる見込みのある救命治療は含まれません。「延命治療をしない」ということは、すべての医療処置やケアをやめることではありません。

☐ 延命治療を希望する	☐ 延命治療を希望しない
☐ 人工呼吸器の使用を希望する	☐ ()の判断に任せる
☐ 苦痛緩和を重視したい	

臓器提供

☐ 臓器提供を希望する(意思表示カード保管場所)	()
☐ 献体を希望する()	☐ 臓器提供・献体は希望しない



特別養護老人ホーム ぬく森 TEL (0568) 65-1888 FAX (0568) 65-1890	特別養護老人ホーム ぬく森・第三 TEL (0568) 68-3100 FAX (0568) 68-3101	養護老人ホーム ぬく森 TEL (0568) 48-0550 FAX (0568) 48-0551	ケアハウスハートフル TEL (0568) 65-0080 FAX (0568) 65-1890
デイサービスセンター ぬく森 TEL (0568) 65-0077 FAX (0568) 65-0078	デイサービスセンター ぬく森・第三 TEL (0568) 48-3300 FAX (0568) 48-0551	居宅介護支援事業所 ぬく森 TEL (0568) 65-2100 FAX (0568) 65-2101	企業主導型 保育所ぬく森 TEL (0568) 48-2700 FAX (0568) 48-0551



社会福祉法人ともいき福祉会

TEL (0568) 48-2255 FAX (0568) 48-2256
 E-mail: honbu@tomoiki.or.jp https://www.tomoiki.or.jp
法人本部 〒484-0801 犬山市羽黒安戸南一丁目55番地




葬儀について

表主をお願いしたい方	名前	連絡先
考え	☐ 多くの人と盛大にしてほしい ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ ()の判断に任せる	☐ 一般的な葬儀をしてほしい ☐ しなくてよい(直葬・火葬式) ☐ ()の判断に任せる
宗教	☐ 関係する菩提寺・団体がある 名称	☐ 信仰する宗教がない 連絡先
場所	☐ 自宅 ☐ 斎場(業者名 連絡先)	☐ 火葬場(式はおこなわない) ☐ ()
準備	☐ 生前予約をしている() ☐ 特に準備をしていない	☐ 会員になっている() ☐ その他()
費用	☐ 預貯金を用意している ☐ 保険・共済・互助会などに加入している(名称)	☐ 特に用意していない ☐ ()
戒名	☐ 戒名を希望() ☐ すでに戒名を授かっている()	☐ 戒名はつけないでよい ☐ ()
遺影	☐ 用意してある・希望する写真がある(保管場所)	☐ 決めていない・家族に任せる ☐ ()
希望	祭壇・音楽・参列者へのメッセージ など	

供養について

仏壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 必要ない	☐ 新たに用意してほしい ☐ 家族に任せる
お墓	☐ 既にある・準備している 名称	☐ 準備していない 連絡先

悔いのない旅立ちをするために

生前贈与	☐ ()へ贈与したい ☐ 必要ない	☐ 検討したい ☐ その他()
ベットの	☐ 引き渡し先を決めてある() ☐ 遺言書を用意している	☐ 何も用意していない ☐ ()

連絡してほしい人

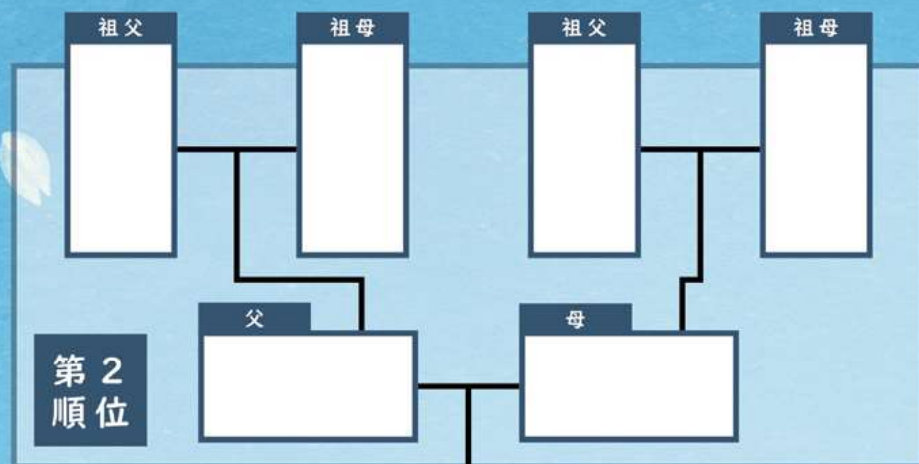
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後 ☐ ()
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後 ☐ ()
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後 ☐ ()
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後 ☐ ()
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後 ☐ ()
名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後 ☐ ()

最近では、「家族に迷惑をかけたくない」と考え、自分の葬儀や供養、その後のことについて事前に考える方が増えています。あらかじめ考えをまとめておいたり、準備をしておくと、残された方が急な判断を迫られる事を避けられます。また、**祭祀財産(さいしざいさん)**と呼ばれる仏壇や墓地、墓石などは相続財産とは区別され相続税の非課税財産とされるため、生前に購入する事で相続税対策に役立てられます。



家族・親族について

相続の視点で基本情報を埋めてみましょう

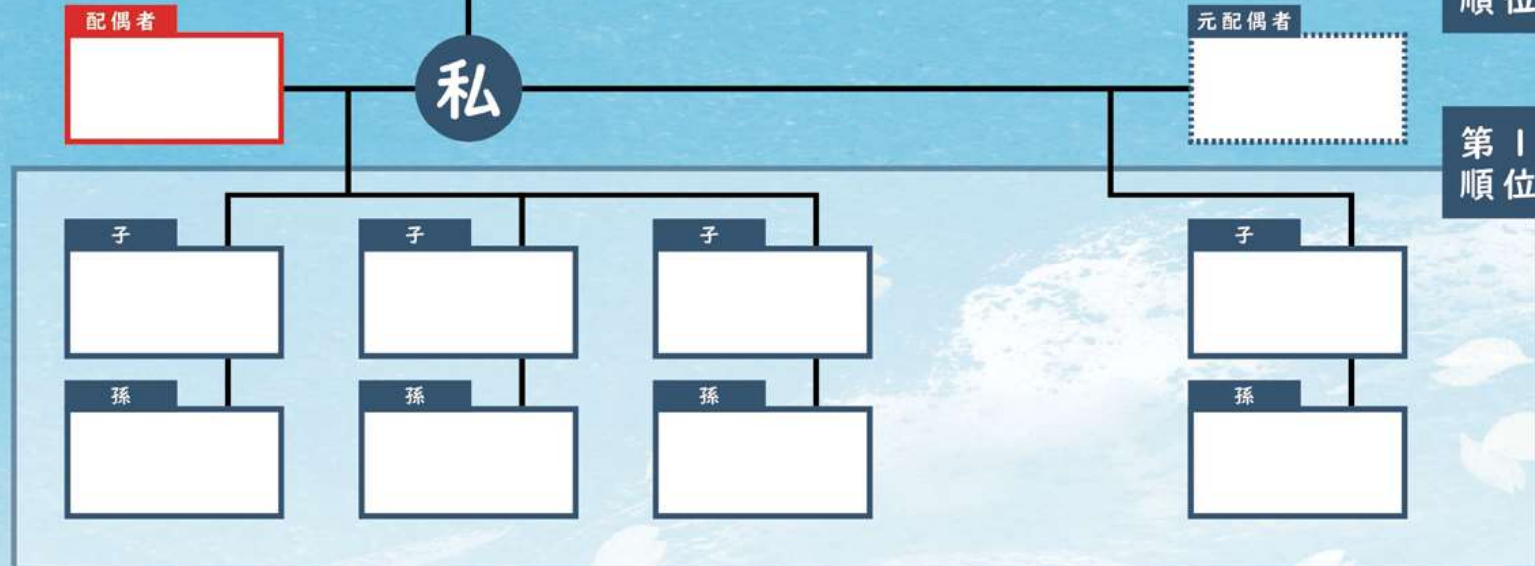


第2順位

配偶者

私

元配偶者



第3順位

第1順位

相続の優先順位

配偶者

常に相続人。ただし元配偶者や内縁は対象外となります。

第1順位 子がいる場合は子へ、子がない場合は孫へ。

第2順位 第1順位がいない場合は親へ、親がいない場合は祖父母へ。

第3順位 第1・第2順位がいない場合は兄弟姉妹へ。

兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

甥・姪

甥・姪

甥・姪

家計図を書く時、その方の現在の状況や自分や配偶者との関係を振り返ってみましょう。

相続人が埋まらない **おひとりさま** である場合、生前に自分の死後の事について希望を伝え、死後に手続きなどをしてもらう **死後事務委任** という契約を結ぶことで、葬儀・埋葬の方法など、財産の承継以外の事を依頼できます。

財産の承継についての希望を残す場合は **遺言 P18** を検討しましょう。



遺言について

いつでも該当する場合は遺言書の作成を検討しましょう

- ☐ 子のいない夫婦である
- ☐ 相続人が10人前後いる
- ☐ 相続人が遠方で話し合いが困難
- ☐ 相続人に未成年者・障がい者がいる
- ☐ 相続人に認知症の方がいる
- ☐ 相続人行方不明者がいる
- ☐ 相続人同士の仲が悪い
- ☐ 前妻や前夫との間に子がいる
- ☐ 内縁関係などで自分の財産を特定の人に渡したい

遺言は、一般に「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」があり、確実に執行を望む場合は、専門家とともに法的に有効な遺言を作成し保管する **公正証書遺言** をおすすめします。

	自筆証書遺言	自筆証書遺言(保管)	公正証書遺言
法的効力の安全性	無効の可能性あり	無効の可能性あり	無効の可能性なし
保管場所	遺言者本人	法務局で保管	公証人役場で保管
死亡後の検認 (死亡後3ヶ月以内)	必要(相続人が 2回以上 家庭裁判所へ 出向く必要あり)	不要	不要
費用	かからない	保管費用	公証人手数料など
紛失・改ざんの可能性	あり	なし	なし

検認:相続人全員の前に家庭裁判所の職員が遺言書の開封を行い、書かれている遺言が民法の方式に則り書かれたものであるのかを確認すること

上記チェックは、特に遺言書が必要だと思われるケースとなりますが、以下のケースに当てはまる場合も遺言書を作成しておく事をおすすめします。

- 世話をしてくれた子どもに多く相続させたい場合
- 健在な親にも財産を残したい場合
- 特定の子どもに事業を継がせる場合
- 法定相続人がおらず、財産をお世話になった人にあげたい場合
- 財産を特定の団体に寄付したい場合
- 相続人以外に財産を残したい場合



相続

遺言

不動産売買

皆様の満足された笑顔が、わたしのやりがいです！

相続に関する お悩みは私たちに おまかせ下さい。

相続手続きに関して、疑問・お悩みなどがありましたら、何なりとご相談ください。お客様を全力でサポートし、円満な相続の実現をしたいと思います。



当事務所は、
お客様を全力で
サポートします

50年以上の
実績と信頼

安心の
無料相談

明確な
料金体系

土日祝・
夜間対応

ワンストップ
サービス

駐車場
ありの
便利な立地

司法書士 行政書士 不動産仲介業
石原事務所 TEL 0568-61-0985

〒484-0059 犬山市上坂町五丁目200番地
営業時間 平日午前9時～午後6時 土・日・祝は予約制

MAIL: ishihara268@saisa.ocn.ne.jp
宅建建物取引業 愛知県知事免許(4)第21265号

相続手続き／不動産の名義変更
会社設立／借金相談／過払金返還

司法書士 **真野事務所**

犬山市東古券 46 (犬山駅西口より徒歩7分)

TEL: 0568-63-5355

土日夜間も対応可 (要予約)

お気軽にお電話下さい。



第3章

自分史

自分自身のことを改めてまとめてみましょう

座右の銘

好きな食べ物

趣味

好きな色や花

好きな場所

特技・資格・免許

心掛けていること

配偶者への想い

子どもへの想い

両親や兄弟姉妹への想い

大切にしたいこと

私の生きがい 第1位

私の生きがい 第2位

その他

私の半生 これまでのこと

生まれた場所

小学校

中学校

高校

大学

職歴

両親との思い出

お世話になった人

配偶者との出会い

子どもを授かった時

その他

自分の事を改めて振り返ってみると、さまざまな想いが思い出されたり、なつかしい思い出の場所を巡ってみようなど、これからの **生きがい** につながる事があるかもしれません。

海外では、日本の「生きがい(Ikigai)」という言葉が話題・人気になり、人生の喜びを見つける取組が見直されています。

人によって異なる生きがいを探すのは、時間がかかったり、時間とともに変化するかもしれません。

この機会に自分史を大切な方と共有し、より良い人生のために生きがいを見つけましょう！



記入日

年 月 日 更新日① 年 月 日

② 年 月 日 ③ 年 月 日 ④ 年 月 日

最寄りのご相談先 医療・福祉・介護など、ご不安ごとがありましたら、まずはこちらへ

高齢者あんしん相談センター	電話番号	対応時間 他
犬山北地区高齢者あんしん相談センター (キャスタ▷ヨシヅヤ犬山店内)	0568-62-1166	月～金 8:45～17:30 祝・年末年始を除く
犬山南地区高齢者あんしん相談センター (総合犬山中央病院内)	0568-62-2270	月～金 8:30～17:15 祝・年末年始を除く
城東地区高齢者あんしん相談センター (特別養護老人ホームぬく森内)	0568-61-7800	月～金 8:30～17:15 祝・年末年始を除く
羽黒・池野地区高齢者あんしん相談センター (老人保健施設フローレンス犬山内)	0568-68-1635	月～金 8:30～17:15 祝・年末年始を除く
楽田地区高齢者あんしん相談センター (特別養護老人ホーム犬山白寿苑内)	0568-68-6165	月～金 8:30～17:15 祝・年末年始を除く

無料相談窓口 犬山市では、無料の相談窓口をご用意しています (祝・年末年始を除く)

内容	担当窓口	電話番号	対応時間 他
登記	毎月開催しています。 詳しくは広報犬山をご覧ください。		
不動産・空き家・空き地			
法律(弁護士)			
税務(税理士)			
年金			
介護保険	高齢者支援課	0568-44-0326	月～金 8:30～17:15
高齢者福祉サービス	高齢者支援課	0568-44-0325	月～金 8:30～17:15
成年後見制度(高齢者)	高齢者支援課	0568-44-0325	月～金 8:30～17:15
成年後見制度(障害者)	障害者支援課	0568-44-0321	月～金 8:30～17:15
障害者の相談	障害者支援課	0568-44-0321	月～金 8:30～17:15
国民健康保険	保険年金課	0568-44-0327	月～金 8:30～17:15
後期高齢者医療保険	保険年金課	0568-44-0328	月～金 8:30～17:15
健康相談・各種検診	市民健康館さら・さくら	0568-63-3800	月～金 8:30～17:15
消費生活相談	犬山市消費生活センター	0568-44-0398	月～木 13:00～16:30
ペット(犬・猫)	保健センター	0568-61-1176	月～金 8:30～17:15

シオン終活支援協会なら解決できます!!

施設に入るとき
身元保証人を誰に頼めば…

一人暮らしだけど、
亡くなったときに誰が
お葬式をあげてくれるの?

身元引受・身元保証

死後事務委任

通院の付添など日常生活
をサポートしてほしい…

生活支援

一般社団法人
シオン終活支援協会

0587-92-4165

受付時間 10:00～17:00 丹羽郡扶桑町高雄下野24

緊急時24時間
365日対応

モダン仏壇・手元供養 墓・永代供養・墓じまい

仏壇
メモリアル

0120-007-940

丹羽郡扶桑町高雄下野24
9:30～18:00 水曜定休

中央道
アクロス
プラザ
扶桑