



練馬区

これまでの自分から
これからの自分へ

私の生き方ノート



形も色も人それぞれ、
人生の積み重ねを振り返り
「自分らしい生き方」を設計する



目次

終活について考え始めるはじめての一步.....	P.1
【第1章】私のいま	P.2
【第2章】私のこれから Part1	P.12
【第3章】私のこれから Part2	P.16
【付 録】自分史を書こう	P.20
相談先一覧	P.26



「終活について考え始める はじめの一步」

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいのか分からない。それが終活の一番の難しさです。

自宅で最期まで暮らしたい

遺言書を作っておきたい

認知症になったらどうしよう

そもそも終活って何をしたらいいの？



何から始めたら
いいねり？

まずは、頭の中を整理してみましょう！

すべての項目を埋めようとしなくても大丈夫

どこから書いても
いいねり！



©2011練馬区ねり丸

第1章 私のいま

ボクは
ねり丸ねり!



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をはっきりし、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。

基本情報

フリガナ			
氏名		旧姓	
生年月日		血液型	
本籍地	〒		
現住所	〒		
電話番号	自宅	携帯	
	FAX		
メールアドレス	パソコン		@
	携帯		@
			@

緊急連絡先

フリガナ			
氏名			
住所			
電話番号		続柄	

フリガナ			
氏名			
住所			
電話番号		続柄	

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

公的情報

項目	記号	番号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
健康保険証			
後期高齢者 医療保険証			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			
住民票コード			
障害者手帳			

ひと目で
わかるねり！



もしもに備え、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

保管場所

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			



ちょっと
休憩するねり

キーワード 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。

資産情報

■預貯金

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人

■有価証券

証券会社	番号	連絡先

■不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

■保険

保険会社	証券番号	連絡先(保険会社)	受取人

■私的年金

名称	団体	連絡先

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

ペット

種類	名前	引き取ってくれる人・場所	かかりつけの動物病院



借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。
相続人のために必ず書いておきましょう。

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。
専門家に相談してみるのも良いでしょう。

デジタル資産について

デジタル資産（遺品）は中身を確認したくてもセキュリティが厳しいため、遺族は対処するのに苦勞を強いられることとなります。ログインに必要なIDやパスワード、ロック解除方法のほか、退会が必要なサイトのアカウントなどを紙媒体で残して、信頼できる人に引き継げるようにしておきましょう。



注意

パスワードは見られてもかまわないものだけ記入し、定期的に変更してください。パスワードや暗証番号用のメモ帳を用意し、そこに書き残して別に管理したり、情報の保管先を家族などにもわかるようにするとよいでしょう。

項目	パソコン	携帯電話（スマホ）	その他
メーカー名・機種など			
購入・契約会社など			
 パスワード（注意）			
ホームページやブログなど アドレス・タイトル			
メールアドレス			
プロバイダ名			
プロバイダ会員ID			
その他（セキュリティなど）			

SNS・サブスクリプション（サブスク）

SNSで連絡のやり取りをされている方は多く、本人以外がログインできないと連絡を続けることは難しくなります。また登録によっては利用料金を請求され続けてしまうこともありますので、情報の引継ぎ方法を信頼できる人と話し合っておけるようにしましょう。

サービス名	 IDやパスワード、家族に伝えておきたいこと

キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

■下記の項目が一つでも当てはまる方には遺言書の作成をお勧めしています。

子どもがない

財産に不動産など
分けにくいものが
含まれる

相続税の
対象となる額の
財産がある

法定相続人以外に
財産を渡したい
人がいる

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がいる

内縁関係にある

財産の一部を
寄付したい

■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文をすべて自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要について規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。 ※財産目録のみパソコン・ワープロでの作成も可(但し全ページに署名・押印が必要)		本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない		(原則) 公証役場
公証人	不要		必要
証人	不要		2人以上
署名押印	本人		本人、公証人、証人
保管場所	法務局	遺言者が保管	公証役場が原本を保管
費用	必要	0円	相続財産の額によって変動
家庭裁判所の検認	不要	必要	不要

MEMO

終活とは

私のいま

私のこれから

自分史

相談窓口

“もしも…”を考えるきっかけシート

～アドバンス・ケア・プランニングかんたんチェックシート～

このシートは、ご自身が生活の中で大切にしていることや「動く・食べる・話す」を中心としたもしもの事を考える内容となっています。全部を埋めなくても構いません。まずははじめてみましょう。もし、もっと書きたいことが増えたら、東京都発行の「わたしの思い手帳」を使って見てください。このシートは、ACPの入口のようなもの。ご自身のこれからを考えるきっかけになれば幸いです。

アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

自分が何を大切にしているのか、
どんな医療や介護を受けたい・受けたくない
と思っているのかをご自身で考え、
大切な人や周りの人と共有し、
繰り返し話し合っていくことをいいます。

始めるのはいつでもよい

誰もがいつ、体調を崩すか分かりません。
ACPはもしものときのために、
誰がいつ、始めてもよいものです。
これからのことを考えて話しておくことは、
ご自身の不安軽減や周りの方の
手助けにもつながります。

何度でもいつでも 書き直すことができる

本シートは法的な意味合いも
拘束力もありません。
人の気持ちは体調や環境の変化で
変わるもの。明日、変わっても
不思議ではありません。
何度でもいつでも書き直せます。



※ ACPについて、詳しくは
区ホームページをご覧ください。
次ページのシートもダウンロードできます。



記入日 年 月 日 / お名前

キーワード ACP：アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）

もしものときのために、医療・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、共有する取組のことを言います。

ACPは、終末期に限らず、医療・ケアを受けている全ての人が、早めに考えることがよいとされています。

次ページのチェックシートをACPを始めるきっかけとしてご活用してみてください。

1) あなたにとって、ふだんの生活の中でまたは生きていく上で、大切にしていること・大切にしたいことは？ ※複数回答可

- 家族や友人のそばにいること
- 仕事や家での役割などを続けられること
- 身の回りのことが自分でできること
- できるかぎり長生きすること
- 家族の負担にならないこと
- つらいこと（痛みなど）が少ない状態でいられること
- 趣味など好きなことを続けられること
- その他

選んだ理由を考えてみましょう。もしくはもっと具体的な内容を書いてみましょう。

※ 1) で答えた中で、自分にとって特に大切なことがあれば、◎をつけておきましょう。

2) もしあなたが医療や介護を継続的に受けるときになったことを考えてみましょう。

「こんな医療や介護を受けたい」「こんな医療や介護は受けたくない」

「こんな風に過ごしたい」「こんな風に過ごすのはいや」と思うことはありますか？

※ご自身や周りの方の経験、またはテレビなどの場面を通して感じになったことなど参考してみてください。

思ったことを自由に書いてみましょう。箇条書きなどでも OK です。

3) もしもあなたが自分で自分の身の回りのことができなくなってきたら、どこで過ごしたいですか？

※身の回りのこととは、食事を作る、買い物に行く、お風呂に入る、トイレに行くなどのことです。

- 自宅で介護サービスなどを受けながら過ごしたい
- 自宅で過ごしたいが、状況によっては施設でも構わない
- 介護サービスなどを受けられる施設に入りたい
- 分からない
- その他 ()

選んだ理由

4) もしもあなたが口から食事をとることが難しくなってきたら、どうしたいですか？

※口から食事をとることが難しい状態とは、飲み込みにくくなる、むせてしまうなどの状態のことです。

- 今食べているもので、少しでも食べられるものを食べたい
- 介護食（きざみ食や流動食など）を使いたい
- そのまま様子をみてほしい
- 胃ろうや中心静脈栄養などの医療的な対応に切り替えてほしい
- 分からない
- その他 ()

選んだ理由

5) もしもあなたが病状などにより、自分の考えを伝えられなくなったとき、あなたの代わりに医療・介護関係者とあなたの治療や介護についての話し合いをお願いしたい方がいますか？

- いる いない

お名前フルネームとご関係を記入してください。(複数可)			
氏名 _____	(ご関係 _____)	(頼みたい理由 _____))
氏名 _____	(ご関係 _____)	(頼みたい理由 _____))

あなたの代わりにお願いしたい方に、あなたの治療や介護についての話し合いに参加してほしいことを直接伝えてありますか？

- 伝えている 伝えていない

6) 最期(お看取りの時期)が近くなったとき、どこで過ごしたいですか？

※お看取りの1~2か月前くらいをイメージしてください。

- 病院
 自宅
 施設
 その他 (_____)

選んだ理由

7) 最期(お看取りの時期)が近くなったとき、どう過ごしたいですか？

- 少しでも長く生きられるように、できるかぎり治療(延命処置を含める)を続けることを重視してほしい
 痛みなどのつらい症状を和らげるケアを重視してほしい
 なるべく自然な状態で見守ってほしい
 分からない
 その他 (_____)

選んだ理由

※書ける範囲で書いたら、大切な人にご自身の考えを伝え、話し合ってみましょう。

設問1) で選んだことを大切にしながら、これからもどのように生活をしていきたいかぜひ考えてみてください。



■連絡してほしい人

名前	住所	
電話番号	メールアドレス	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	住所	
電話番号	メールアドレス	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	住所	
電話番号	メールアドレス	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	住所	
電話番号	メールアドレス	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	住所	
電話番号	メールアドレス	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	住所	
電話番号	メールアドレス	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

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。

お墓・埋葬について

お墓	<p>お墓を用意してある場合</p> <p>墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店：</p> <p style="text-align: right;">契約者名：</p>
	<p>お墓を用意していない場合</p> <p><input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい（<input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬） <input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所：） <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい</p>
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先：）
故郷の墓守 墓じまい	

仏壇について

仏壇	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
備考	

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。



みたいねり!

思い出の写真を貼ってみましょう

これからやってみたい5つのこと

(例：家族と温泉旅行をする。孫の成人のお祝いをする。趣味の写真を極める)

あなたのこれまでの人生を振り返ってみて、改めてこれから「やってみたいこと」「行きたい場所」「会いたい人」などの目標を立ててみませんか。

①	
②	
③	
④	
⑤	

自分史を書こう

自分史とは自分のルーツを文章にするものです。

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。

ボクは畑で
生まれたねり！



出生・幼少期について

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）
子どもの頃の夢	
住んでいたところ	
どんな こどもだった	
幼い頃の 思い出	

学生時代

得意科目	
好きだった 本・映画・音楽 スポーツなど	
思い出に残る 出来事	
将来の夢	
夢中に なったこと	

終活とは

私のいま

私のこれから

自分史

相談窓口

仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に 就いた 理由・背景	
仕事をするうえで 大切にしたい 信念・価値観	

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。

書き方

亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×
脳梗塞

祖父

祖母

父

配偶者

あなた

配偶者は、常に相続人になる

第一順位

子どもが死亡している場合は
孫、ひ孫に

子ども

子ども

子ども

子ども

子ども

孫

孫

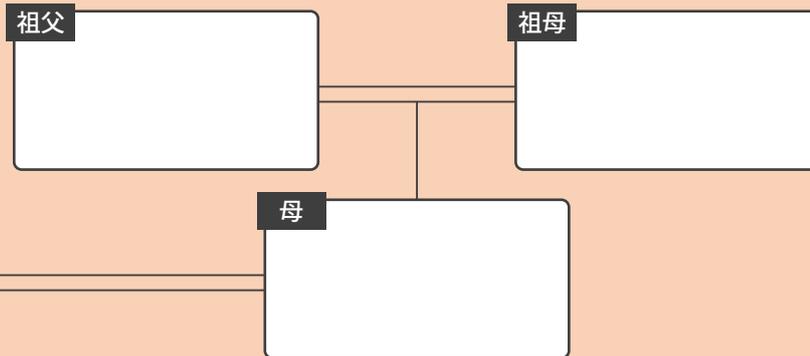
孫

孫

孫

キーワード 家系図の作成

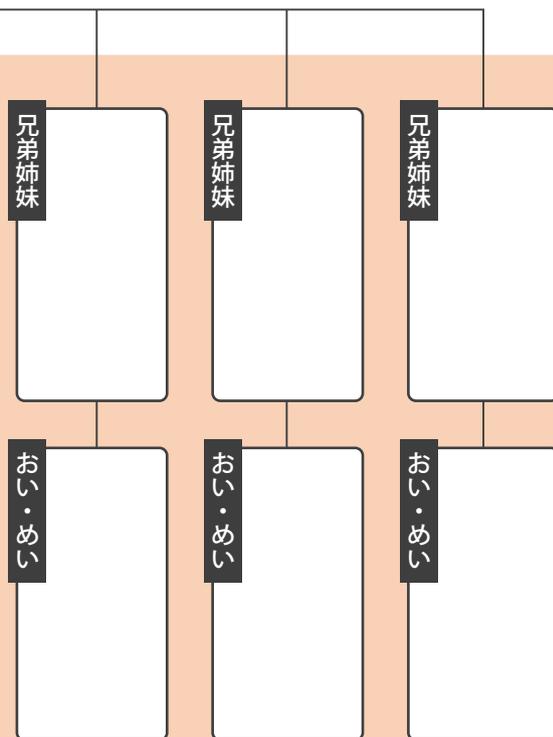
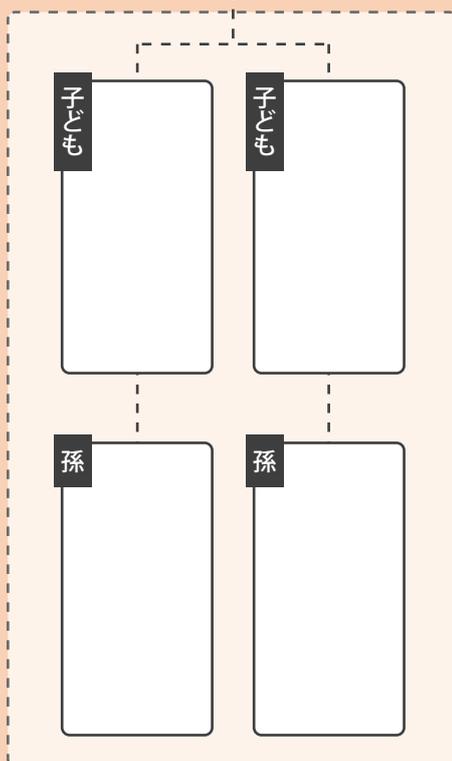
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者



第三順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

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。

ありがとうは
うれしいねり!



^



名前

年

月

日



相談先一覧

■ 終活の相談窓口

お気軽にご相談ください！

葬儀や相続など、なんとなく不安に思っていることはありませんか。そんな不安や悩みを相談できる窓口が社会福祉協議会にあります。ぜひご利用ください。



社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会 権利擁護センター
ほっとサポートねりま
電話番号 03-6914-7171（終活相談窓口専用）

■ 各種相談窓口

相談内容	名称	電話番号
福祉サービスの利用援助等に関する相談、成年後見制度に関する相談	練馬区社会福祉協議会 権利擁護センター ほっとサポートねりま	03-5912-4022
相続、借地・借家、金銭トラブル、契約関係などの法律問題、遺言手続き、税務、不動産取引、登記など	練馬区区民相談所	03-5984-4523
	石神井庁舎区民相談室	03-3995-1100
	男女共同参画センター えーる相談室（法律相談のみ）	03-3996-9050
商品や契約、販売などのトラブル	消費生活センター	03-5910-4860
空き家について	空き家活用相談窓口	03-3993-5451
おくやみに関する手続き	おくやみコーナー	03-5984-1198

■医療と介護のご相談は各地域包括支援センターへ

基本地区	センター名	電話番号	担当地域
練馬	第2育秀苑	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	桜台	5946-2311	桜台
	豊玉	3993-1450	豊玉中、豊玉南
	練馬	5984-1706	練馬
	練馬区役所	5946-2544	豊玉上、豊玉北
	中村橋	3577-8815	貫井、向山
	中村かしわ	5848-6177	中村、中村南、中村北
光が丘	北町	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	北町はるのひ	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	田柄	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	練馬高松園	3926-7871	春日町、高松1～3
	光が丘	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
	光が丘南	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
	第3育秀苑	6904-0192	土支田、高松6
石神井	練馬ゆめの木	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
	高野台	5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
	石神井	5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
	フローラ石神井公園	3996-0330	下石神井、南田中4・5
	第二光陽苑	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	関町	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
	上石神井	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
大泉	やすらぎミラージュ	5905-1190	大泉町1～4
	大泉北	3924-2006	大泉学園町4～9
	大泉学園通り	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番、3-58～66番
	南大泉	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	大泉	5387-2751	東大泉1・2、東大泉3-1～51番、3-56～57番、東大泉4～6
	やすらぎシティ	5935-8321	東大泉7、南大泉1～4

終活とは

私のいま

私のこれから

自分史

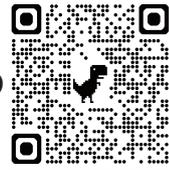
相談窓口

■ 区の発行物のご案内

おくやみハンドブック

ご家族等が亡くなられた際の主な手続きについてのハンドブックです

- ・担当：おくやみコーナー
- ・電話：03-5984-1198



【詳細はこちら】

わが家で生きる

在宅療養についてのガイドブックです

- ・担当：地域医療課 医療連携担当係
- ・電話：03-5984-4673



【詳細はこちら】

はつらつライフ手帳

ご自身の健康状態の記録ができるほか、健康づくりや介護予防事業の案内が掲載されている手帳です

- ・担当：高齢社会対策課 介護予防係
- ・電話：03-5984-2094



【詳細はこちら】

区民相談のご案内

日常生活で抱える悩みや問題をご相談いただけます

- ・担当：練馬区区民相談所
- ・電話：03-5984-4523

- ・担当：石神井庁舎区民相談室
- ・電話：03-3995-1100

- ・担当：男女共同参画センター えーる相談室（法律相談のみ）
- ・電話：03-3996-9050



【詳細はこちら】

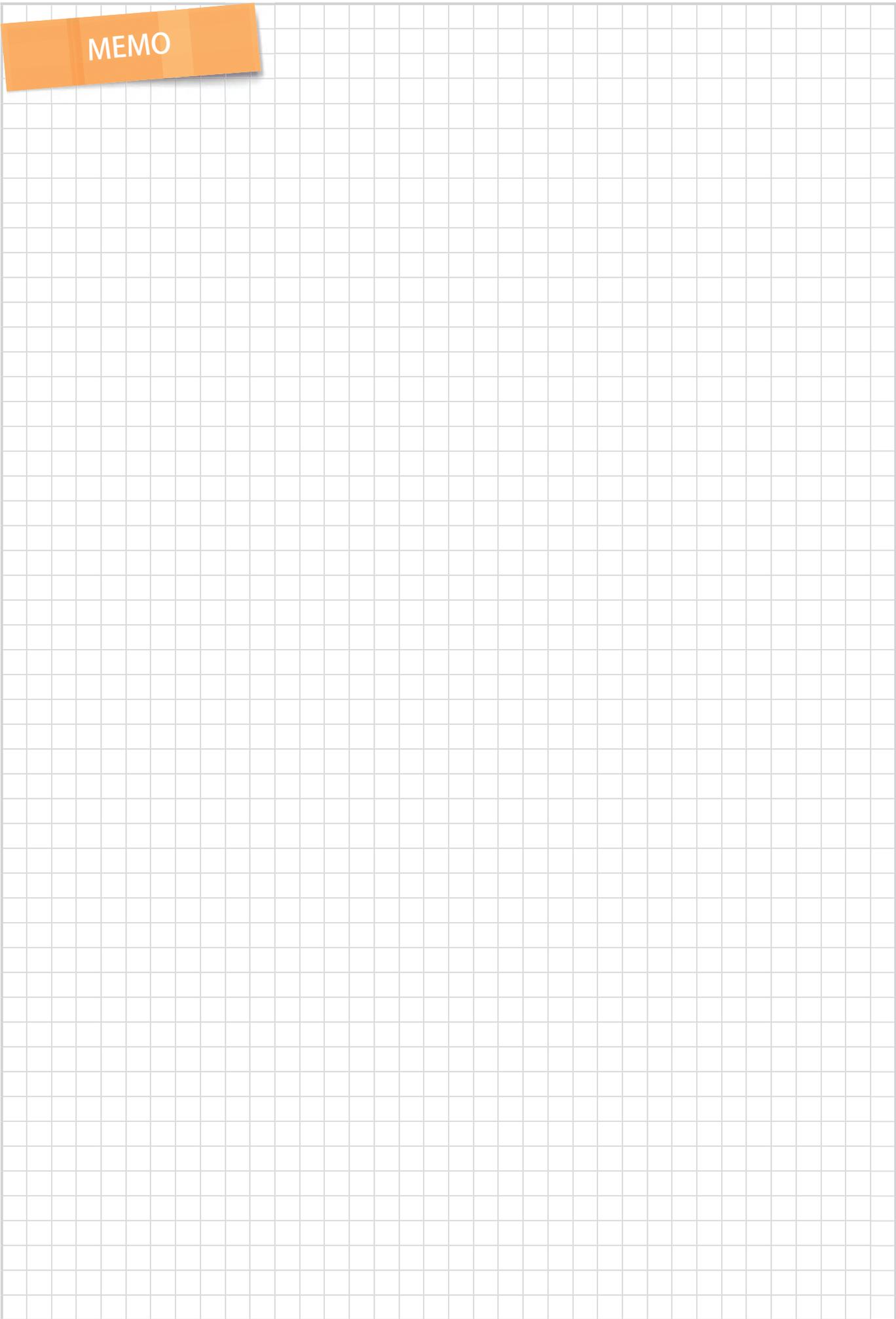
■ ダウンロード版のご案内

本冊子は、いつでも書き直したり、追加したりできます。
その際は、ダウンロード版を印刷してご利用いただくことも可能です。
区のホームページに掲載しておりますので、ぜひご利用ください。

練馬区ホームページ > 保健・福祉 > 地域福祉 > 権利擁護

MEMO

MEMO



MEMO

発行 練馬区

監修 NPO 法人 成年後見推進ネットこれから

NPO 法人 成年後見のぞみ会

NPO 法人 楽膳倶楽部

練馬区社会福祉協議会権利擁護センターほっとサポートねりま

編集／発行 株式会社鎌倉新書

発行年 2024年9月



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