



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

エンディングノートには法的効力はありません。
終活の一環として、エンディングノートを作成してみましょう。

【第1章】私のいま	P.2
基本情報	P.2
緊急連絡先	P.2
医療情報	P.3
公的情報	P.4
毎月の引き落とし情報	P.5
資産情報	P.6
ペット	P.7
デジタル資産について	P.8
SNS・サブスクリプション（サブスク）	P.8
大切なもの	P.9
遺言書の有無	P.9
【第2章】私のこれから Part1	P.12
介護について	P.12
“もしも…”を考えるきっかけシート	P.13
【第3章】私のこれから Part2	P.16
葬儀について	P.16
連絡してほしい人	P.17
お墓・埋葬について	P.18
仏壇について	P.18
これからやってみたい5つのこと	P.19
【付録】自分史を書こう	P.20
出生・幼少期について	P.20
学生時代	P.21
仕事のこと	P.21
退職後のこと	P.21
家系図	P.22
「大切なあなたへ」	P.24
相談先一覧	P.26

ダウンロード版のご案内

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。



免責事項

ノートの記入、管理は利用者ご自身の責任において行っていただくものとし、ご利用にあたって何らかのトラブルや損失、損害等が発生しなくても、区では一切責任を負わないものとします。

「終活について考え始める はじめての一步」

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。

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	携帯	@	
		@	
	パソコン	@	

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	病名

薬名	病名

■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		返還（ 未 ・ 済 ）
パスポート		
障害者手帳		

ひと目で
わかるねり！



注 意

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。

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・カード会社	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、行政書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	顧客番号またはお客様番号	連絡先

■不動産

種 類	用 途	課税上の所在地	名義人と持ち分
土地・家屋			
土地・家屋			
土地・家屋			

■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

名前		動物種	犬・猫・()
種類	雑種・()	性別	おす・めす
誕生日		去勢・不妊手術	済・未済
マイクロチップ / 鑑札番号		かかりつけ動物病院 / 持病	
引き取ってくれる人・施設 / 連絡先			



注 意

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になります。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			
注意 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	注意 IDやパスワード、家族に伝えておきたいこと

大切なもの

品 物	保管場所	希望する処分方法	大切なものへの思い

遺言書の有無

【 有の場合 】

自筆証書遺言	(保管場所	作成日	)
公正証書遺言	(公証役場名	遺言執行者名と役職	)

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、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。

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。

子どもがいない

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
人がある

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がある

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。

弁護士、司法書士、行政書士といった専門家に相談することができます。

	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、身分証明書、相続人などの戸籍謄本、不動産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