

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	

退職後のこと

自由記入欄 (趣味のことなど)	
--------------------	--

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

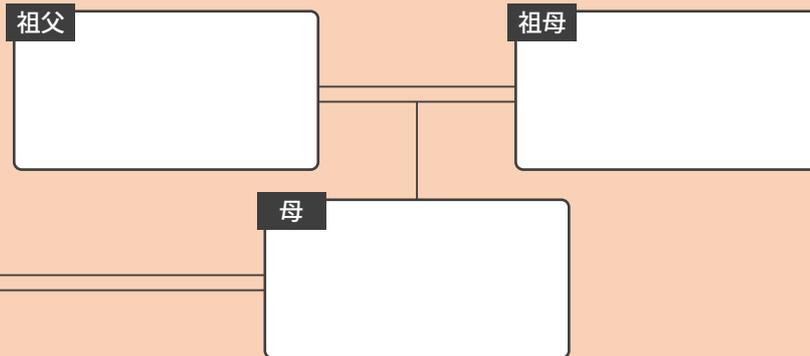
孫

孫

孫

キーワード 家系図の作成

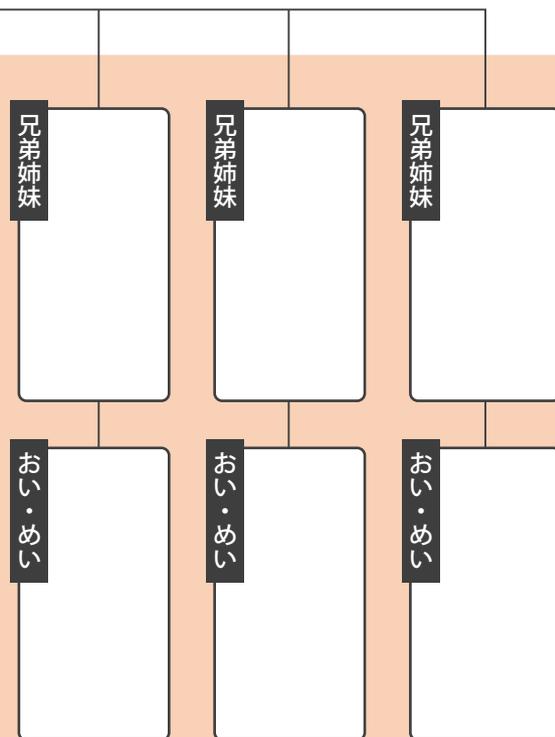
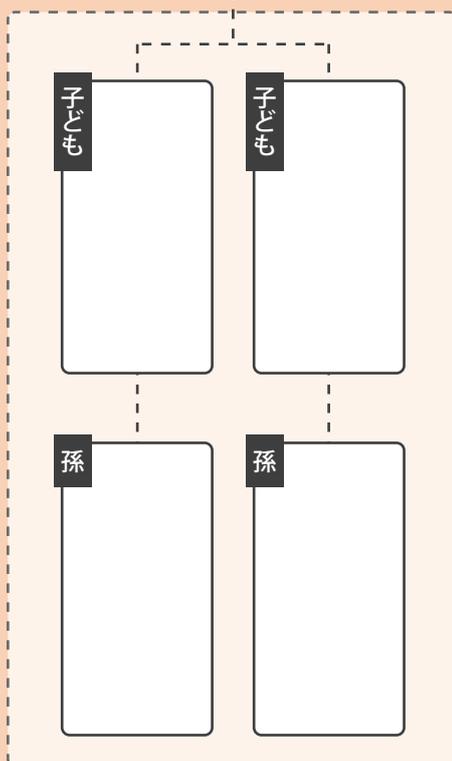
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には専門家などの作成サービスを利用することも可能です。



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

相談先一覧 (令和7年9月現在)

■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。ぜひご活用ください。



練馬区社協キャラクター

ネリー

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	環境課空き家等対策係	03-5984-1192
	空き家活用相談窓口 (みどりのまちづくりセンター内)	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
ペットに関すること	生活衛生課管理係	03-5984-2483

■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	03-5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	桜台	03-5946-2311	桜台
	豊玉	03-3993-1450	豊玉中、豊玉南
	練馬	03-5984-1706	練馬
	練馬区役所	03-5946-2544	豊玉上、豊玉北
	中村橋	03-3577-8815	貫井、向山
	中村かしわ	03-5848-6177	中村、中村南、中村北
光が丘	北町	03-3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	北町はるのひ	03-5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	田柄	03-3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	練馬高松園	03-3926-7871	春日町、高松1～3
	光が丘	03-5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
	光が丘南	03-6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
	第3育秀苑	03-6904-0192	土支田、高松6
石神井	高野台西	03-6913-1515	谷原、高野台2～5
	高野台	03-5372-6300	富士見台、高野台1、南田中1～3
	石神井	03-5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
	moi (モア)	03-3996-0330	下石神井、南田中4・5
	第二光陽苑	03-5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	関町	03-3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
	上石神井	03-3928-8621	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	03-5905-1190	大泉町1～4
	大泉北	03-3924-2006	大泉学園町4～9
	大泉学園通り	03-5933-0156	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	03-3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	大泉	03-5387-2751	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	03-5935-8321	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】

こんにちは地域包括支援センターです！

医療と介護の相談ができる地域包括支援センターを
掲載しているパンフレットです

- ・担当 高齢者支援課 管理係
- ・電話 03-5984-4582



【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

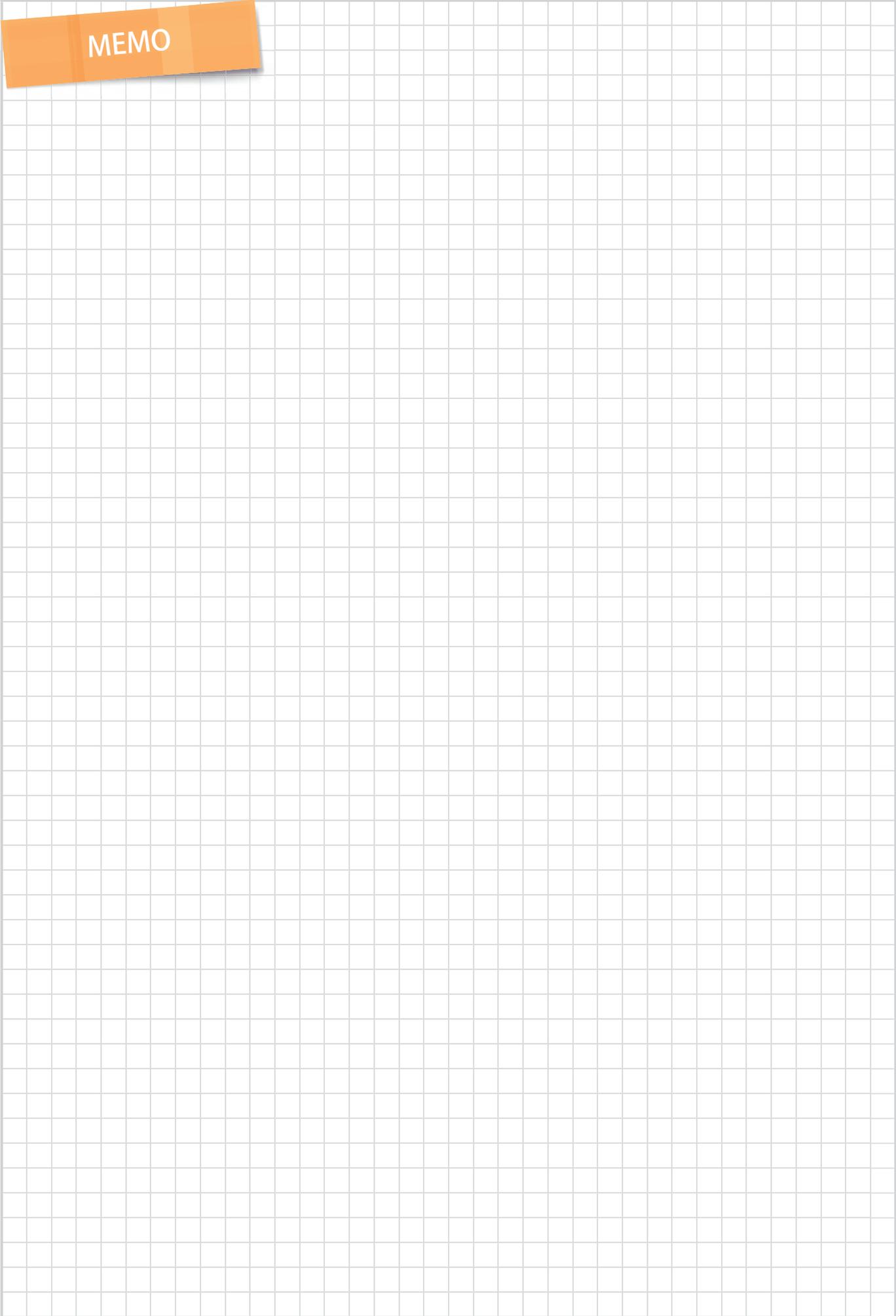
- ・担当：練馬区区民相談所
- ・電話：03-5984-4523
- ・担当：石神井庁舎区民相談室
- ・電話：03-3995-1100
- ・担当：男女共同参画センター えーる相談室（法律相談のみ）
- ・電話：03-3996-9050



【詳細はこちら】

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 2025年9月

※無断での転載、転写、複製を禁じます。



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