

発行 佐賀市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2025年1月



記入後の
注意点

- ・あんしんノートの保管場所を家族や大切な人に伝えておきましょう。
- ・家族や大切な人以外には、情報がもれないようにご注意ください。

名前	生年月日							
最終修正日	1	年	月	日	4	年	月	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。	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日

佐賀市 あんしんノート

自分らしく生きる大切な一歩

これまでの人生を振り返り、
パズルのピースのように1つ1つを整理しながら繋げていく。
その一助となるのが「あんしんノート」です。
繋げたピースにこれから自分がやりたいことを、
新たなピースとして加えながら
「あんしんノート」を使って人生のパズルを組み立てていきましょう。

佐賀市 高齢福祉課

this is my life

目次

終活を考えよう	P.1
【第1章】私のこれまで	P.4
【第2章】私のいま	P.8
【第3章】私のこれから	P.16
【第4章】私のエンディング	P.20
【第5章】私の終活プラン	P.24
相談窓口一覧	P.32

はじめに

「終活」

～これからの自分について考えよう～

終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人を知ることになりました。ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった

旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」。

延命治療や緩和ケアなどを受ける医療や、
介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど

これからの「安心して過ごすために備えること」。

そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、

残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。

高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。



終活の進めかた

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
いいかわからない。いつから始め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。

これまでの歩みや、いま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき
具体的な行動も人それぞれ異なります。

だからこそ、このあんしんノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

少しだけ背筋を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、このノートを開きましょう。

質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮かんできます。

「あんしんノート（エンディングノート）は終活の設計図」。

設計図が完成すれば、あとは情報を得て、行動計画を立て、実践するだけです。

終活の目的

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」

「『残りの人生を充実させたい』という活力が湧いてきた」

「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

とお話しされます。

終活の目的は、人生の最後まで自分で責任を持つことと同時に、大切な人生の残り時間を
豊かに実らせることです。



あんしんノートの 書き方



ポイント
1

すべての項目を 埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、
すべてを埋めようとしなくて構いません。
興味のあるページから始めたり、
考えてもなかなか埋まらないページは
飛ばしてもよいでしょう。
すべてを一通り書き終える目安を、
3ヶ月程度と考えてください。
このノートを目に留まりやすい場所に置き、
何度も見返しながら少しずつ
書き進めていきましょう。

ポイント
2

何度書き直しても 大丈夫

気持ちが変わることは、
もちろんあります。その場合は、
既に書き込んだ箇所に線を引き、
書き直してください。
線の横に訂正した日付を
書いておくとよいでしょう。
何度か書き直すことで、
気持ちが整理されていくことも
あります。

ポイント
3

大切な人に 伝えましょう

あらかじめ書き終えたら、
家族や大切な人に保管場所を伝えて内容を伝えましょう。
いざという時に家族が困らないようにすることも、
終活の大きな目的です。
このノートには、そのための大切な情報が残ります。
家族がいない場合には、
これからのことを託せる人に伝えましょう。
あなたの人生や考えを伝えることは、
あなたの信頼できる人達とお互いの絆を
より深めることに繋がります。
そのことが、これからの豊かな
時間を創ります。

定期的に 見直しましょう

裏表紙には、
名前と誕生日の欄があります。
毎年の誕生日にこのノートを
見返して、情報や気持ちが
変わっていないかを確認しましょう。
このあんしんノートは、
あなたの終活の
パートナーです。

ポイント
4

※あんしんノートには、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。

第1章 私のこれまで

まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの人生を振り返ることで、終活を考えるための入口に立つことができます。

同時に、家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

出生について

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）
時代背景	
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
幼い頃の思い出	

これまでのこと

好きなこと・得意なこと	
趣味・特技	
好きな本・映画・音楽など	

仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にしたい信念・価値観	

キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。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家族や大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。

家系図

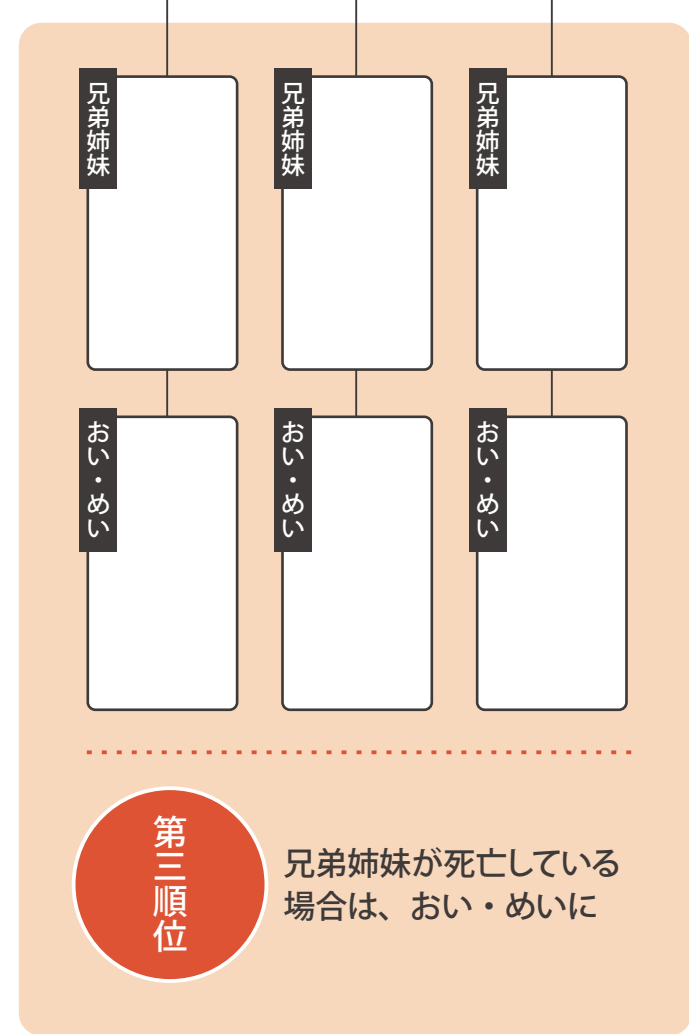
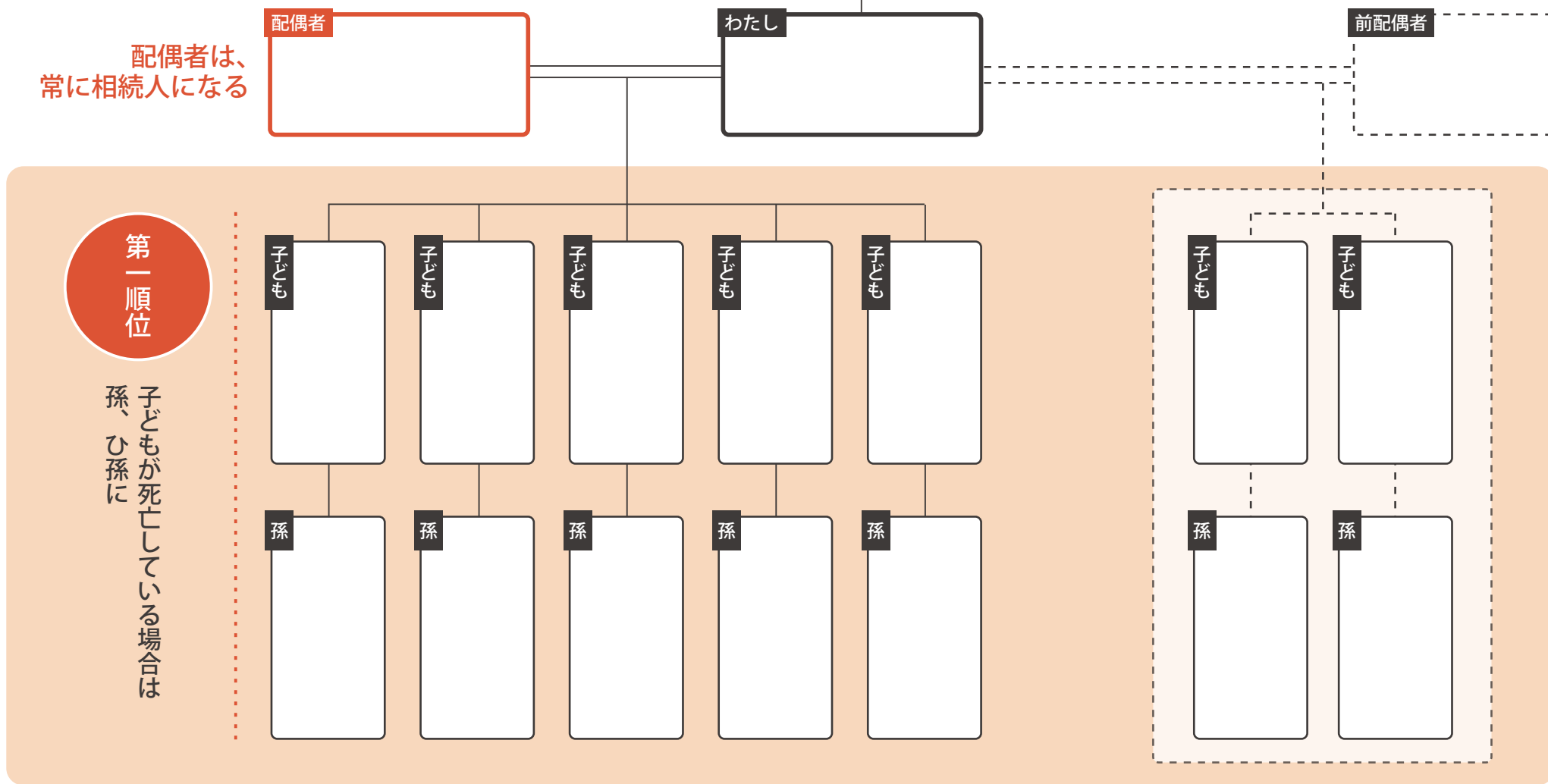
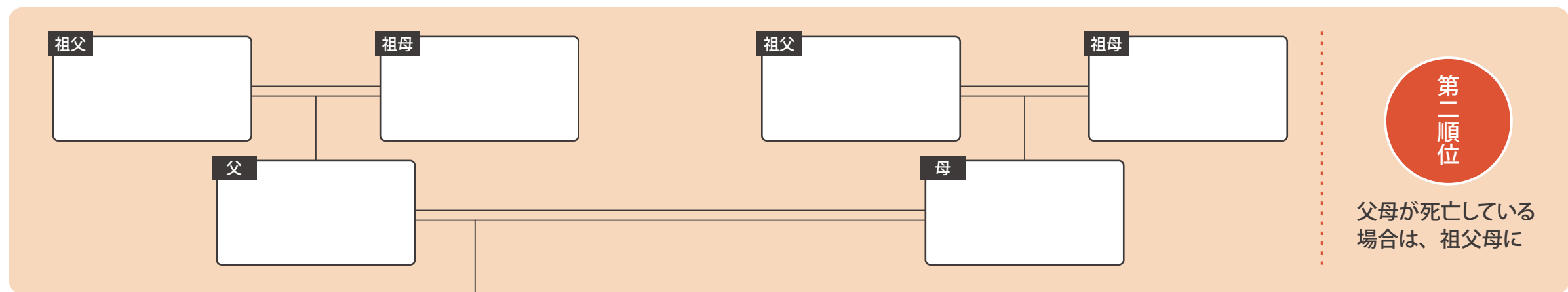
相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。
 この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。
 ※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人には相続人になりません。

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、弁護士や司法書士などの専門家に依頼することもできます。

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



第2章 私のいま

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、情報をまとめることで、
 必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。
 また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、
 この章の大きな目的です。

基本情報

フリガナ	
氏名	
本籍地	〒
現住所	〒
電話番号	自宅
	携帯
メールアドレス	パソコン @
	携帯 @
	@



注意

あんしんノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、あんしんノートには記載しないようにしましょう。

病気や病院のこと

■治療中・受診中の病気

病名	病院名	病院の連絡先	処方された薬等

■過去にした大きな病気

病名	病院名	治療期間			
		□通院 (年	月~	年 月)
		□入院 (年	月~	年 月)
		□通院 (年	月~	年 月)
		□入院 (年	月~	年 月)

■かかりつけ薬局

薬局の名前	連絡先

■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

介護のこと

項目	内容
介護保険証	<input type="checkbox"/> 持っている <input type="checkbox"/> 持っていない
介護保険の認定	介護認定 (<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし) 要介護度 ()
担当のケアマネジャー	事業所名 ()
	名前 ()

公的情報

項目	内容
健康保険証	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療保険 <input type="checkbox"/> 社会保険 <input type="checkbox"/> その他 ()
年金	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> その他 ()
運転免許証	<input type="checkbox"/> 持っている <input type="checkbox"/> 持っていない
パスポート	<input type="checkbox"/> 持っている <input type="checkbox"/> 持っていない
マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 持っている <input type="checkbox"/> 持っていない
印鑑登録カード	<input type="checkbox"/> 持っている <input type="checkbox"/> 持っていない

■その他

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	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			
インターネット			
クレジットカード			
デジタルサービス			

■その他

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。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

資産情報

■預貯金

金融機関	支店	種類	名義人

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	名義人

■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	契約者	被保険者	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

■その他



借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。
相続する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。
税理士等の専門家に相談してみるのも良いでしょう。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

ペット

種類	名前	年齢	ごはん	預けられるところ	かかりつけの動物病院

もしもの時のペットの預け先

預ける方の名前	間柄	住所	連絡先

大切なもの

品物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への思い

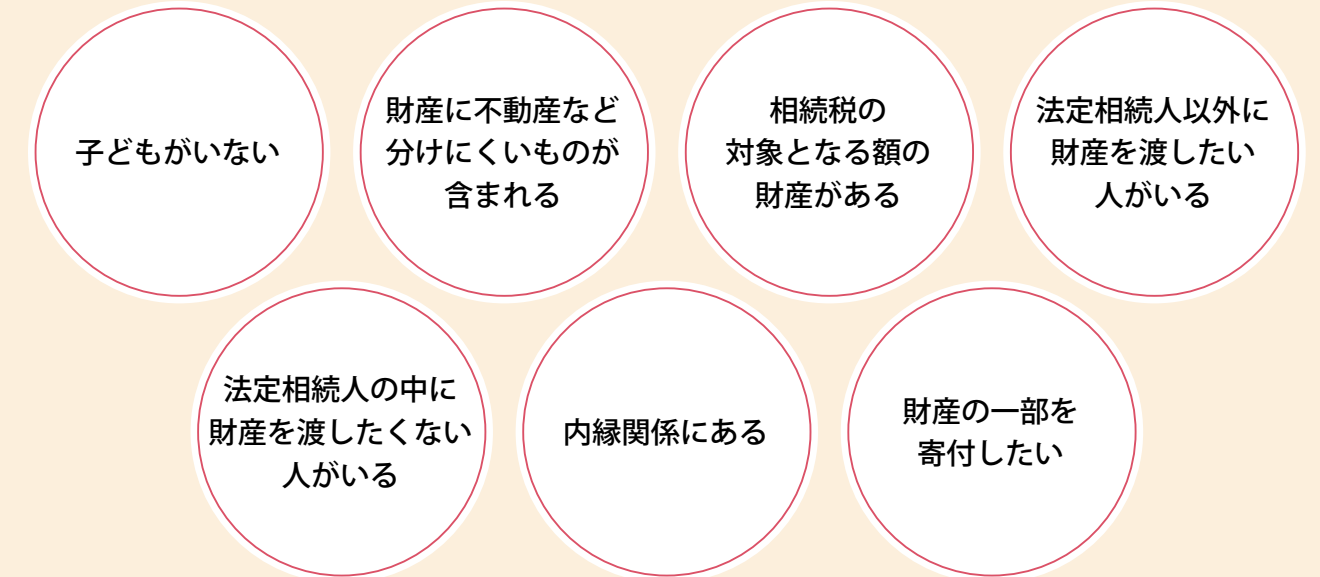
キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、「最後まで手元に残すもの」「引き継ぎたいもの」「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。

■次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。



■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は規定されていない。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

第3章 私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいか考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないことや、願いもあるでしょう。文章にして記しておくことが大切です。

介護について

キーパーソン (連絡可能な親族など)	間柄： 名前： 連絡先：
	間柄： 名前： 連絡先：
	間柄： 名前： 連絡先：
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前： 」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する ()
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他 ()
財産の管理を託す場合	間柄： 名前： 連絡先： <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
あなたの好みや こだわりたいこと	
介護してくる人に 伝えたいこと	
担当ケアマネ	
備考	

キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

認知症等で判断能力が低下したとき

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、預貯金の引出し、不動産の売却などの手続きができなくなってしまいます。家族であっても資産を動かすことはできないので、何も対策しないで行ってしまうとトラブルになることがあります。

財産管理などをお願いしたい人			
<input type="checkbox"/> 配偶者	(名前：)	連絡先：	
<input type="checkbox"/> 子ども	(名前：)	連絡先：	
<input type="checkbox"/> その他	(名前：)	連絡先：	間柄：)

財産管理をお願いする場合に利用したい制度	
制度の名称	説明
<input type="checkbox"/> 法定後見制度	家庭裁判所で選任された成年後見人などが、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人の同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、ご本人を保護・支援する制度です。 参照先：厚生労働省ホームページ「成年後見制度とは」から抜粋
<input type="checkbox"/> 任意後見制度	ひとりで決められるうちに、認知症や障がいに備えて、あらかじめご本人自らが選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。 参照先：厚生労働省ホームページ「成年後見制度とは」から抜粋
<input type="checkbox"/> 財産管理委任契約	信頼できる人に、本人に代わって財産の管理や病院、福祉サービスなどの利用手続きを行ってもらう契約のことをいいます。依頼する内容や期間は、公序良俗の範囲内で自由に決めることができます。
<input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業	日常生活自立支援事業は、認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。 参照先：厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」から抜粋
<input type="checkbox"/> 民事委託	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にご相談ください。
<input type="checkbox"/> 特にない	

人生の最終段階における医療について(1回目)

記入した日	年	月	日
告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他()		
過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前： (間柄：)」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他()		
経口以外での栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」		
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」		
臓器提供・献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する (意思表示カード保管場所：) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所：) <input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体：) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない		
備考			

人生の最終段階における医療について(2回目)

記入した日	年	月	日
告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他()		
過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前： (間柄：)」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他()		
経口以外での栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」		
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」		
臓器提供・献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する (意思表示カード保管場所：) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所：) <input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体：) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない		
備考			

キーワード 人生会議 (ACP)

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) の愛称です。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返してよりよい選択をすることが大切です。

第4章 私のエンディング

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。答えはあなたの中にしかありません。

エンディングセレモニーは見送る人のためのものでもあります。のこされた家族や周囲の人たちが、あなたとのことを心に刻んで癒やされる時が必要になるからです。あなたの大切な人たちの人生においても、あなたを必要とすることがあるでしょう。あなたに逢える場所を用意しておくことで、繋がりが続きます。

葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい		
喪主をお願いしたい人	間柄:	名前:	連絡先:
葬儀の形式	宗教: <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教		
	お寺などの宗教施設	名称:	所在地: 連絡先:
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場（式は行わない）		
	具体的な希望	施設名:	連絡先:
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている (業者名: 連絡先:)		
	<input type="checkbox"/> 会員になっている (業者名: 連絡先:)		
	<input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある(業者名: 連絡先:)		
葬儀の費用	<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・互助会などに加入している (名称: 連絡先:)		
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい		
	<input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている(戒名: 連絡先:)		
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある (保管場所:)		
	<input type="checkbox"/> 希望する写真がある (具体的に:)		
	<input type="checkbox"/> 決めていない		
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺して欲しいものなど		
	会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど		

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: <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	連絡先	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	連絡先	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	連絡先	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	連絡先	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	連絡先	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	連絡先	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	連絡先	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。事前に意志を伝え、話しあいを行っておくと、残された家族もあなたの思いを尊重して送り出すことが出来ます。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

第5章 私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはと思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」多くの方が同じようなお悩みを抱えています。つつい先延ばしにしてしまうのが終活。ここからは、『はじめの一步』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

見落としがちな項目を確認

check 1	出生時の本籍地を知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 2	突然入院することになった場合、頼みごとをする人を決めている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 3	要介護状態になった時の介護の希望をまとめている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 4	医療についての希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 9	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

第1章から第5章までを書き進め、あなたの状況、また考えや想いを整理してきました。その中であなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったでしょうか？

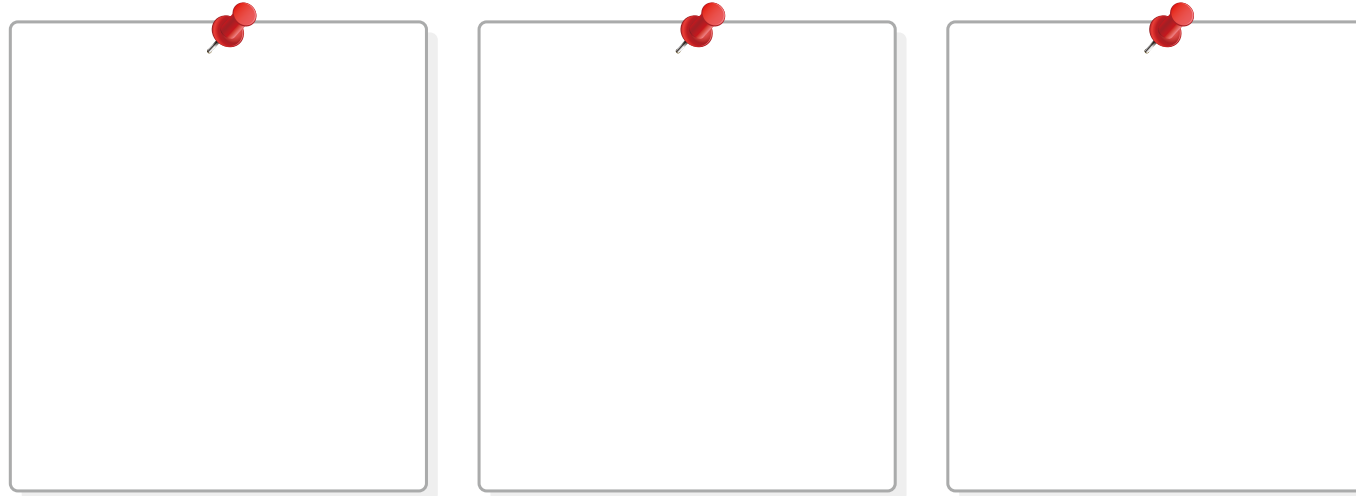
キーワード 資産の整理とモノの整理

遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、引き継ぎたいものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択することがおすすめです。

前項の「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」に取り組むうえで、事前にやらなければいけないことを書き出してみましょう

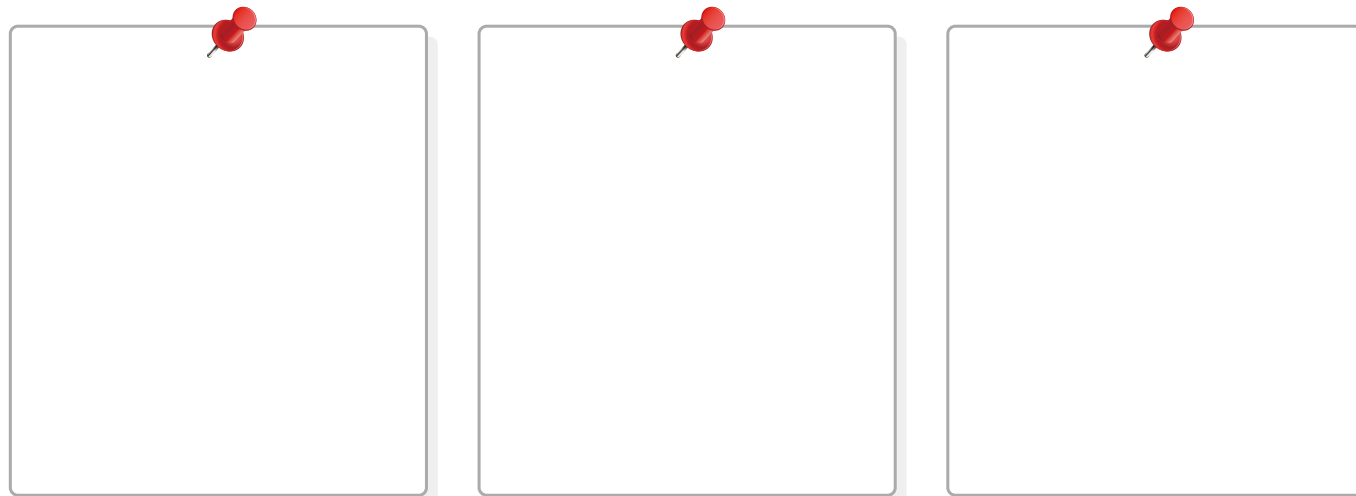
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る など

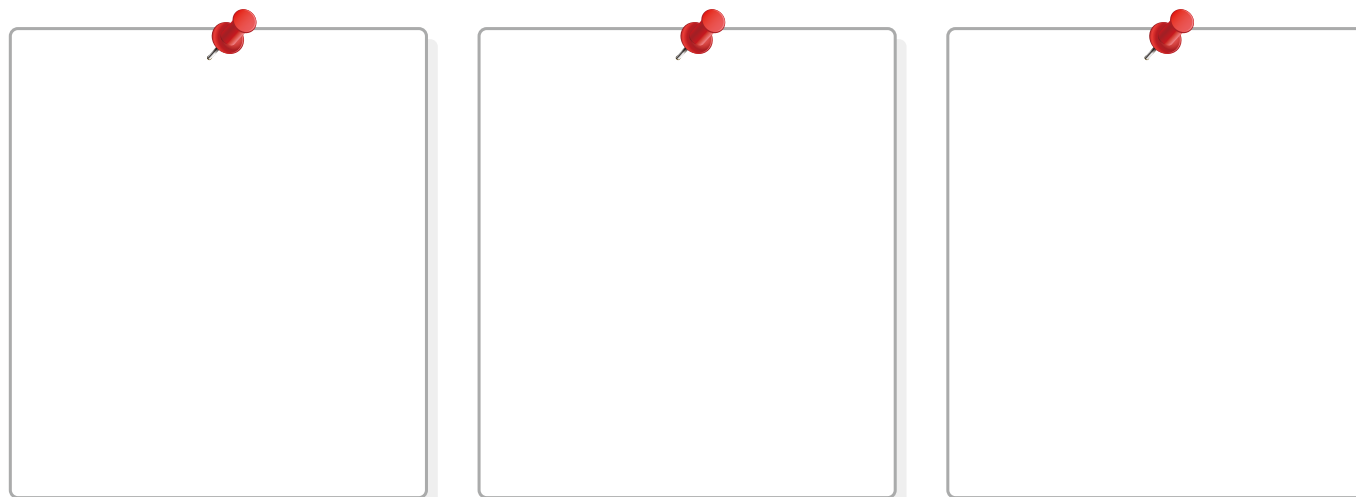


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

例：お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める など



■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと



私の終活設計

取り組むこと

事前準備

いつから

何を

例：お墓の種類・金額を調べる、
法定相続人を知る など

はじめの一步 (行動)

いつから

何を

例：資料を請求してお墓の見学に行く、
行政書士・税理士に相談する など

「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。



A decorative letter template on a light cream background with a purple floral border. The top corners feature intricate floral designs. A horizontal line is drawn across the top, with a small upward-pointing caret (^) centered below it. At the bottom, there are three fields for writing: '名前' (Name), '年' (Year), and '日' (Day), each followed by a horizontal line.



A decorative letter template on a light cream background with a purple floral border, identical in design to the one on page 28. It features floral corner decorations, a horizontal line with a caret (^) below it, and three fields at the bottom for '名前' (Name), '年' (Year), and '日' (Day), each with a horizontal line.

「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。



名前 年 月 日

これまでの自分と
このさきの自分へ

終わりに

幼少のころ、「お医者さんになること」を夢見たわたし
学生のころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし
子どもが生まれたとき、「立派な人に育って欲しい」と心から願ったわたし
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、あんしんノート（エンディングノート）を手取る人が増えています。
わが国は高齢社会だからあんしんノートを書く人が増えたのだろうか、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。

あんしんノートは、現在から未来を見つめて書くものではありません。
どちらかといえば、あんしんノートは現在から過去を振り返ってみるものです。

ただ、あんしんノートを書く理由はそれだけではありません。
未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、

やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、
それが何かを明らかにする、これがあんしんノートの役割なのです。

あんしんノートは死の準備をするために記入するものではなく、
むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。

あんしんノートを書くことによって、
憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、
家族や友人など縁があつて交流してきた人たちに対する
感謝の気持ちを持てるようになったりします。
スッキリした日々を過ごすために、ありがたい心で笑顔の毎日が送れるように、
このあんしんノートをぜひご活用ください。

相談窓口一覧

■ご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者福祉に関すること	佐賀市役所 高齢福祉課 地域包括支援係	電話：0952-40-7284
介護保険に関すること	佐賀中部広域連合	電話：0952-40-1111
障がい者福祉に関すること	佐賀市役所 障がい福祉課	電話：0952-40-7255
年金に関すること	佐賀市役所 保険年金課 国民年金係	電話：0952-40-7275
	日本年金機構佐賀年金事務所	電話：0952-31-4191
国民健康保険に関すること	佐賀市役所 保険年金課 資格賦課係	電話：0952-40-7272
後期高齢者医療に関すること	佐賀市役所 保険年金課 後期高齢者医療係	電話：0952-40-7274
生活保護に関すること	佐賀市役所 生活福祉課	電話：0952-40-7260
就労に関すること	ハローワーク佐賀	電話：0952-24-4361
	佐賀労働局総合労働相談コーナー	電話：0952-32-7167
消費者トラブルに関すること	佐賀県消費生活センター (くらしの安心安全課)	電話：0952-24-0999
	佐賀市消費生活センター	電話：0952-40-7087

■ご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
遺言に関すること	佐賀公証役場	電話：0952-22-4387
	佐賀地方法務局供託課	電話：0952-26-2192
権利擁護(成年後見・金銭管理)に関すること	佐賀市成年後見センター (佐賀市社会福祉協議会内)	電話：0952-32-6682
	佐賀県社会福祉士会	電話：0952-36-5833
	成年後見センター・ リーガルサポート佐賀支部	電話：0952-29-0635
	佐賀県弁護士会	電話：0952-24-3411
	法テラス佐賀	電話：0570-078-361
自動車の運転に関すること	佐賀県運転免許センター	電話：0952-98-2220
高齢者運転免許証自主返納支援 事業(高齢者ノリのリパス) に関すること	佐賀市交通局総務課	電話：0952-23-3155
精神福祉に関すること	佐賀中部保健福祉事務所	電話：0952-30-1691
どこに相談してよいか分からな い福祉の相談に関すること	福祉まるごと相談窓口 (佐賀市役所本庁舎内)	電話：0952-40-7247

■おたっしや本舗(地域包括支援センター)

担当地区(校区)	センター名	電話番号
勸興・神野	おたっしや本舗 佐賀 (佐賀市地域包括支援センター)	電話：0952-40-7284
赤松・北川副	おたっしや本舗 城南 (佐賀市城南地域包括支援センター)	電話：0952-41-5770
日新・嘉瀬・新栄	おたっしや本舗 昭栄 (佐賀市昭栄地域包括支援センター)	電話：0952-41-7500
循誘・巨勢・兵庫	おたっしや本舗 城東 (佐賀市城東地域包括支援センター)	電話：0952-33-5294
西与賀・本庄	おたっしや本舗 城西 (佐賀市城西地域包括支援センター)	電話：0952-41-8323
高木瀬・若楠	おたっしや本舗 城北 (佐賀市城北地域包括支援センター)	電話：0952-20-6539
金立・久保泉	おたっしや本舗 金泉 (佐賀市金泉地域包括支援センター)	電話：0952-71-8100
鍋島・開成	おたっしや本舗 鍋島 (佐賀市鍋島地域包括支援センター)	電話：0952-97-9040
諸富町・蓮池	おたっしや本舗 諸富・蓮池 (佐賀市諸富・蓮池地域包括支援センター)	電話：0952-47-5164
大和町	おたっしや本舗 大和 (佐賀市大和地域包括支援センター)	電話：0952-51-2411
富士町	おたっしや本舗 富士 (佐賀市富士地域包括支援センター)	電話：0952-58-2810
三瀬村	おたっしや本舗 三瀬 (佐賀市三瀬地域包括支援センター)	電話：0952-56-2417
川副町	おたっしや本舗 川副 (佐賀市川副地域包括支援センター)	電話：0952-97-9034
東与賀町	おたっしや本舗 東与賀 (佐賀市東与賀地域包括支援センター)	電話：0952-45-3238
久保田町	おたっしや本舗 久保田 (佐賀市久保田地域包括支援センター)	電話：0952-51-3993

佐賀市成年後見センター

成年後見制度の総合相談窓口です

成年後見制度は、認知症・知的障がい・精神障がいなどの理由で、判断能力が不十分な方々を対象とする制度です。預貯金や不動産などの財産のこと、介護などの各種サービスの契約や、施設入所に関する契約など、本人では判断が難しい部分について、成年後見人が支援を行い、本人の権利を守ります。ご利用の際は、佐賀市成年後見センターにご相談ください。

成年後見制度
について
もっと知りたい!

認知症になったとき
財産管理が不安だな…

佐賀市成年後見センター

佐賀市成年後見センターは、成年後見制度の利用の促進に関する法律に基づいた中核機関として設置された公的機関です。佐賀市では、令和4年4月から佐賀市社会福祉協議会に委託し「佐賀市成年後見センター」という名称で佐賀市民を対象とした相談窓口を設置しました。

権利擁護支援(成年後見制度)の相談窓口

○佐賀市成年後見センター 【電話】0952-32-6682
月曜日～金曜日 8:30～17:15

〒849-0919
佐賀市兵庫北三丁目8番36号 【ファックス】0952-32-6665
ほほえみ館 3階 佐賀市社会福祉協議会内 【メール】fukushi@scshakyou.jp

