

いちのみやし
一宮市

想いをつたえます ～マイエンディングノート～



名前



そんなときは、
私たちにお電話ください。

一宮中部衛生株式会社は、創業昭和38年より
環境衛生事業を通じて、生活関連サービス業をしております。
自治体から不用品回収などの認可を受けた企業です。

家財処分
引っ越し

生前整理
遺品整理

除草・草刈
剪定・伐採

家屋解体

一宮中部衛生株式会社
☎0586-45-3611

〒491-0201 愛知県一宮市奥町字六丁山12番地4

一般廃棄物収集運搬業等許可／一宮市環廃第102号 産業廃棄物収集運搬業許可／第02300000479号
一般貨物自動車運送事業許可／中運自貨第313号 建設業許可／愛知県知事 許可 (般-5) 第60633号

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、想いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくままに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの想いを書いてください。

- ①書き方に特別なルールはありません。書きたいところから始めましょう。
全てのページを埋める必要はありません。
- ②書いた日にちを記入して、定期的に見直しましょう。
- ③ノートの内容で お願いしたいこと(喪主、介護等)がある場合は、その人に
想いを伝えておきましょう。
- ④読んだ人を傷つけそうなことは書かないようにしましょう。
- ⑤エンディングノートを書き終えたら、信頼できる人へノートを書いている
ことを伝えておきましょう。

ノートがあることや保管場所をだれに伝えましたか？

「名前記入欄」

もくじ

第1章 「人生会議」を始めましょう! …… 2	第4章 エンディング …… 12
第2章 わたしのこと …… 4	第5章 大切な人たち …… 15
第3章 もしもの時は …… 9	第6章 財産について …… 17

これって何?(9ページ)

延命治療って何? …回復の見込みはない状態で、人工呼吸器・人工栄養等を行い、延命を図る治療のことです。
「終末期医療について」のホスピスって何? …痛みを和らげるなど終末期のケアを行う施設のことです。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、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。

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2025年7月発行

発行:一宮市 高年福祉課

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

第1章

「人生会議」を 始めましょう!



「人生会議」とは、もしもの時のために、あなたの想いを家族や医療・介護スタッフに伝え、共有していく取り組みのことです。

自分の想いを伝えることで、あなたの望む最期に近づくことができます。

このノートの記入をきっかけにあなたの「人生会議」を始めましょう!

Q 誰と話し合うの?

A 家族や友人、医療・介護スタッフなど信頼できる人と話し合ってみてください。

Q いつ話し合うの?

A 特に決まりはありません。ちょっと気になった時に始めましょう。

Q 何を話そう?

A このノートに記入してみて、気になる所から話し合ってみましょう。

1 あなたが大切にしてきたことは?(第2章 わたしのこと)

まずはあなた自身のことを書いてみましょう。

今まで歩んできた人生を振り返り、今のあなたについてつづってみましょう。

2 自分にもしものことがあった時の意思表示(第3章 もしもの時は)

意思表示ができるうちにどうしたいかを記しておきましょう。

治療やケアについて決断をする際に重要な手助けになります。

3 亡くなってからのこと(第4章 エンディング)

葬儀やお墓の希望、遺言書があれば記しておきましょう。

4 大切な人たちへのメッセージ(第5章 大切な人たち)

あなたの想いを伝えたい人たちにメッセージを残してみましょう。

5 相続にむけて(第6章 財産について)

家族でも個人がどんな財産を持っているかを詳しく知らないことが多いです。

一覧にしてみましょう。

Q 高齢者の相談はどこにしたらいいですか？

A 高齢者に関するお困りごと、ご相談はお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

相談日時：原則月曜日から金曜日（祝日を除く）の9時から17時。

センター名	住所	電話	担当地区
やすらぎ	奥町字下口西72番地1	61-3350	神山・今伊勢町・奥町
コムネックスみづほ	木曽川町黒田字西沼52番地	86-5333	葉栗・北方町・木曽川町
アウン	浅井町尾関字同者165番地	51-1384	西成・浅井町
ちあき	千秋町塩尻字山王1番地	81-1711	向山・富士 丹陽町・千秋町
萩の里	萩原町東宮重字蓮原36番地1	67-3633	大和町・萩原町
泰玄会	小信中島字仁井西23番地1	61-8273	起・小信中島・三条 大徳・朝日・開明
まちなか	松降1丁目2番18号 松降ビル4階	85-8672	宮西・貴船・大志

コラム

あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

※「ご家族等」の中には、家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人（友人、知人）を含みます。

詳しく話し合っている

1.5%

一応話し合っている
28.4%

話し合ったことはない
68.6%

無回答
1.5%

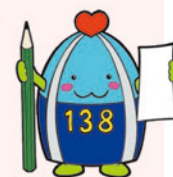
「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」（厚生労働省）
(https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo_a.html)を加工して作成

これまで話し合ったことはない理由

（複数回答可）

- 話し合うきっかけがなかったから 62.8%
- 知識がないため、何を話し合っていかわからない 31.0%
- 話し合う必要性を感じていないから 21.8%
- その他 6.3%
- 話し合いたくないから 2.1%
- 無回答 0.6%

元気なうちは、自分の想いや希望について周囲と話すきっかけがない、あるいは、そもそも話し合う必要性がない、など感じるかもしれません。しかし、大きな病気やケガなどで命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。そのような状況になってしまう前に、あなたの希望や大切にしたいことについて自分自身で考え、自分の想いを伝えておくことで、もしものときにあなたが希望する医療やケアを受けることができる可能性が高まります。周囲の人も、あなたの想いを事前に理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、心の負担が軽くなることもあります。



自分らしい人生を過ごすためにも、「人生会議」であなたの想いを伝えてみませんか。

第2章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

コラム デジタルデータはありますか？

携帯電話、パソコンのログイン情報やネット銀行、有料サービスの契約情報などのデジタルデータ(ID、パスワードなど)をまとめておきましょう。

他人に見られると不正アクセスの可能性もありますので、管理には十分に注意してください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



一宮市で不動産の相続問題に困ったら…

相続に強い不動産会社 株式会社リアルアイに お任せください!

不動産は大事な資産です。だからこそ「不動産の相続」は避けて通れないものだと思います。ただし不動産は一見して価値もわかりにくい上、手続きが複雑な事も多く、労力や時間が必要です。



代表取締役
伊藤 彰浩

不動産買取も売却もお任せください。

お客様のご相談内容に応じた

相続対策

様々な角度から検証します!

株式会社リアルアイなら

- 01 不動産相続の専門家が直接ご相談を承ります
- 02 豊富な専門知識とご安心を提供
- 03 相続経験者でなければできない問題解決策の提案
- 04 相続問題に強い士業とのネットワーク網が充実
- 05 不動産売却・借地借家法問題にも強い!



お客様とのお打ち合わせは、全て私代表の伊藤が行います。

提案力・粘り強さ・スピード感を大切に、どんな不動産の相談でも的確に解決できる、いつでも頼っていただけるような丁寧な仕事をモットーにしております。

来社時
完全予約制

ゆとりをもってお話を伺うために来社時完全予約制としています。



不動産売買・賃貸・仲介・管理

Real-ai
株式会社リアルアイ

愛知県宅地建物取引業協会加盟・愛知県知事(2)第23135号

TEL **0586-23-2801**

E-mail info@real-ai.jp

HP <https://real-ai.com>

所在地／一宮市泉2丁目4番15号

不動産のリアルアイ一宮



健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証 有・無

保管場所:

* 障害者手帳等 有・無

保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にして書きください。

第3章

もしもの時は



病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等にまかせる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

● 介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

● 介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

● 介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

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の他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 法定後見制度(※1)	☐ 任意後見制度(※1)
☐ 財産管理委任契約	☐ 日常生活自立支援事業(※2)
☐ 民事信託(※3)	☐ 特にない

※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

※任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

(法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋)

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害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。

(厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋)

※3 民事信託について

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へご相談ください。

第4章

エンディング



葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬
☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

● 供養にかかる費用 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)
☐ 用意してある 保管場所等:
☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 作成していない ☐ 作成している 保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ☒

☐ 自筆証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ 公正証書遺言

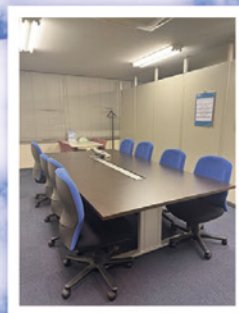
作成日: 年 月 日

☐ その他

作成日: 年 月 日

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

資産譲渡・贈与などの相続事前対策・手続きなど 知識と経験が豊富な当事務所 にお任せください！



「よくわからない、どうしたらいいのか…」
相続のプロがお客様の立場に寄り添い
サポートさせていただきます

訪問での対応も可能です。

初回
相談無料・
事前
お見積り

15年以上の
実務経験

司法書士・
弁護士との
連携



相続担当
税理士 水谷 勝清



税理士法人赤坂会計

☎ 052-324-3301

名古屋市中区上前津2-3-11 長崎屋ビル3階 名古屋税理士会所属
営業時間: 9:00~18:00 定休日: 土日・祝日・年末年始
FAX: 052-324-3330
URL: <https://www.zei-akasaka.com>

税理士が丁寧に直接対応いたします。お気軽にご連絡ください。
地下鉄上前津駅徒歩3分

ホームページは
こちらから



もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住 所 ・ 電話番号	備 考
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

第5章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （続柄/)

さんへ メッセージ （続柄/)

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （関係/)

さんへ メッセージ （関係/)

第6章

財産について



資産と負債

記入日

年 月 日

■ 不動産

所在地	名義人	持ち分	備 考
			☐ 管理してほしい ☐ 処分してほしい ☐ その他()
			☐ 管理してほしい ☐ 処分してほしい ☐ その他()

※お住いの物件やそれ以外の所有物件について、住所や管理方法、今後どのようにしたいかなど、相続する方が把握できるようにしておきましょう。

【空き家等対策に関するお問い合わせ:住宅政策課 対策グループ (TEL) 0586-85-7010】

■ 預貯金

金融機関名	支 店	金 額	備 考

■ その他の資産

名 称	内 容	保管場所等	備 考

資産と負債

記入日

年 月 日

■ 借入金・ローン	借入先	金 額	返済方法	備 考
■ 生命保険・損害／傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	備 考
■ 公的年金	基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考
■ 個人年金・企業年金	名 称	番号・記号等		備 考

おひとりさまの相続対策

老後の安心パートナー

生前の相続対策・老後の不安 すべて弁護士にご相談下さい!

初回相談無料

相続を得意分野とする愛知県一宮市の法律事務所です!

遺言

財産の帰属、身分関係等に関して遺言書を作成します。弁護士を遺言執行者に指定することもできます。



ホームロイヤー

高齢者のための法律顧問契約です。あなたの身近な「かかりつけ弁護士」になります。



ホームロイヤーとは

高齢者の住まいの問題・財産管理・医療や介護の問題・悪徳商法や詐欺被害等、高齢者の方特有の法的問題全般について継続的に支援するための個人型顧問契約のことを言います。

料金：月額11,000円（税込）～

財産管理契約

高齢で財産管理に不安がある場合、弁護士が代わりに不動産や預貯金などの財産管理を行います。



成年後見・任意後見

認知症等で十分な判断ができなくなった場合、財産管理・身上看護に関わる法的サポートを行います。



死後事務委任・尊厳死

死後に必要な手続きをあなたの代わりに行います。人生の終末期に意に添わぬ延命措置を受けずに済むようにします。



遺贈寄付

自分の死後、遺産を寄付する先を決めておくことができます。



相続・遺言を得意分野とする愛知県一宮市の法律事務所です。

弁護士は紛争解決の専門家ですが、当事務所は専門家としての知識と経験に基づき、生前の相続対策として、遺言書の作成、事業承継、認知症対策として、任意後見契約や成年後見申立等を行います。また、「おひとりさま」の相続対策として、遺言により死後の自宅の処分、施設や病院等への債務の支払、遺族等への遺産の分配（第三者への遺贈寄付）、死後事務委任契約により葬儀・納骨・墓じまい、遺品の整理のお手伝いをさせて頂きます（葬儀代行・遺品整理等は専門の業者を利用します）。

相続発生後の紛争解決についても、弁護士であればすべてお任せ頂けます。相続発生前・相続発生後を問わず、相続・老後の生活についてはすべて弁護士にご相談下さい。なお、税理士・司法書士等の他士業、地元の不動産業者等、各分野について幅広く対応が可能です（ワンストップサービス）。

弁護士法人一宮総合法律事務所

代表社員 弁護士野村一磨

〒491-0904 愛知県一宮市神山1-1-6のむらビル3階

愛知県弁護士会一宮支部所属（弁護士登録3名）／平成20年6月開設（平成29年法人化）

新規ご相談・
予約専用ダイヤル

☎0586-43-3800

受付時間 AM9:00～PM8:00(土日祝可)

相続遺言
相談室HP



一宮総合法律事務所マスコット
キャラクター

い ち ろ う

生前整理 お任せください

こぶつ屋なら一貫対応



家屋解体



買取査定



不動産

※解体工事につきましては請負状況により、協力業者へ委託する場合がございます。

おうちのお困りごとおまかせください！

TEL 0120-599-5333

なんでもお気軽にご相談ください！

キャンセル費用一切いただきません

お見積もり無料

片付け、買取、空き家活用、家屋解体
遺品整理など なんでもご相談ください！

※一般廃棄物の収集・運搬は、自治体の法令等を遵守して行なっております。

0 無料見積り



お電話1本で無料でお見積りに伺います。ご予算などなんでもご相談ください。

0 そのままでOK



1つから1軒単位で承ります。そのままの状態で見積りが可能です。

0 買取で作業費相殺



買取可能なものは作業代金から相殺が可能です。買取についてもぜひご相談ください。



0120-599-5333

