



わたしの エンディングノート

自分らしく生きる大切な一歩

意味を見出しきれいなかった小さな出来事1つ1つが
繋がったとき、すべてが必然だったと感じるでしょう。

時間はかかりますが、ゆっくり確実に。

あなたの人生を深い納得感で仕上げるために。

this is
my LIFE
杉並区

「終活 を考えよう」

終活を考えよう P.1
【第1章】わたしのこれまで P.4
【第2章】わたしのいま P.8
【第3章】わたしのこれから P.16
【第4章】わたしのエンディング P.20
【第5章】わたしの終活プラン P.24
相談窓口一覧 P.34

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步

「終活」という言葉が生まれ、多くの人がそれを知るようになりました。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を「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。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。いま「旅立ちのその瞬間に立っている」と、想像してみてください。そして、そこから「いまのあなた」を振り返ってみてください。やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。



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分からず。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、このエンディング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、お気に入りのペンを持ち、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。

「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、一度きりの大切な人生の残り時間を豊かに実らせることです。



エンディングノートの書き方



書き方のポイント
2

書き換えても大丈夫

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。

書き方のポイント
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。興味のあるページがあればそこから始めたり、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づつ書き進めていきましょう。

書き方のポイント
3

家族に伝えましょう

あらかたを書き終えたら、家族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。備忘録のページには、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、これからのことと託せる人に伝えましょう。あなたの人生や考え方を伝えることは、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、からの豊かな時間を創ります。

書き方のポイント
4

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かめましょう。このエンディングノートは、あなたの終活のパートナーです。

わたしのこれまで

終活を考えるにあたり、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、あなたの一度きり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、あなたはもちろん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
父（氏名・どんな人だったか）			
両親	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			

学生時代

得意科目	
好きだった本・映画・音楽	
思い出に残る出来事	
将来の夢	
夢中になったこと	

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大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

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、後順位の人は相続人になれません。

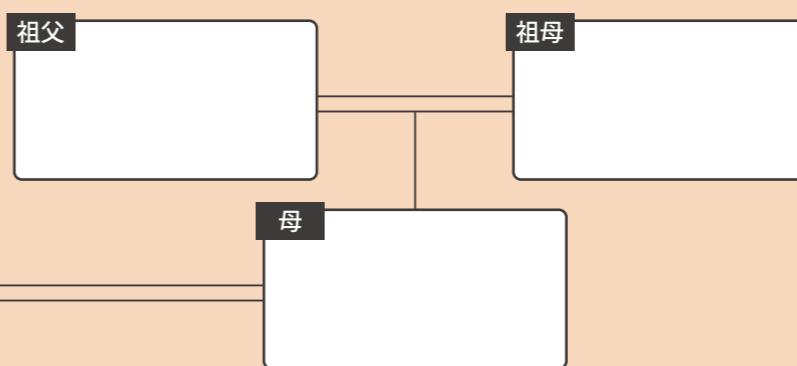
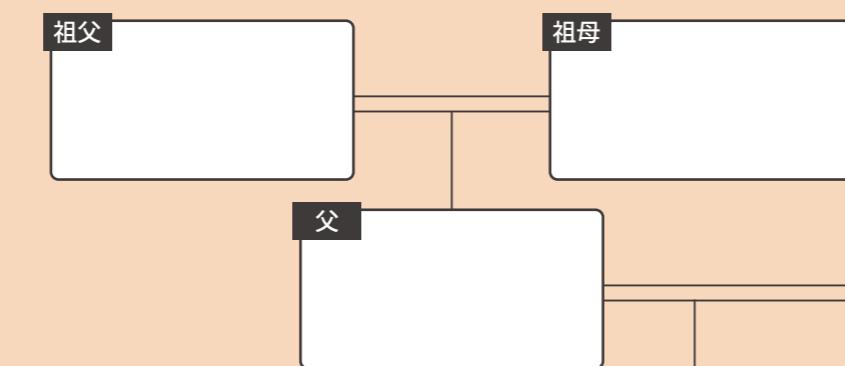
キーワード 家系図の作成

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、という場合には行政書士、司法書士などの作成サービスを利用することも可能です。

書き方

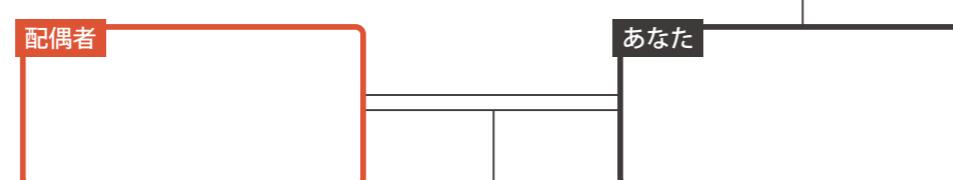
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子 ~~×~~
脳梗塞



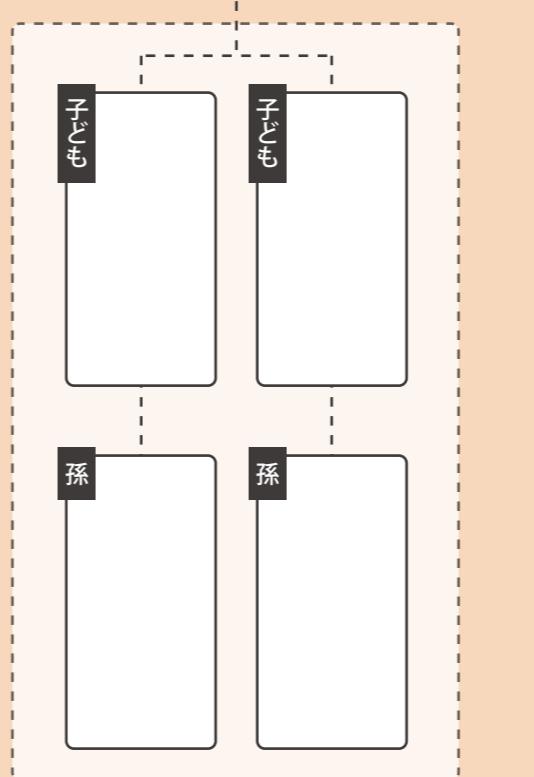
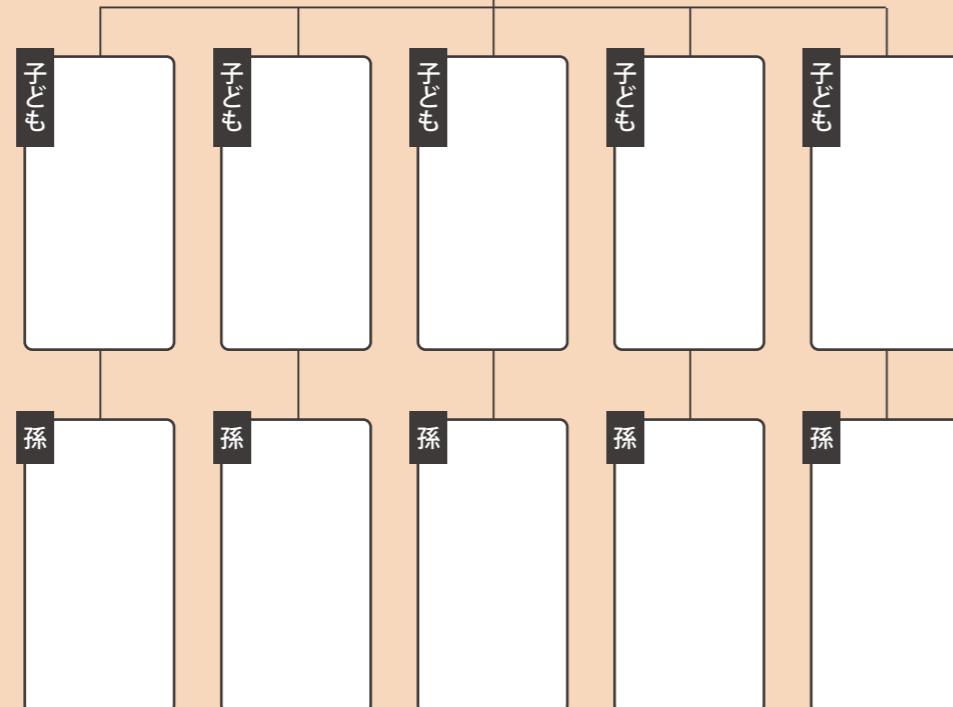
第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に



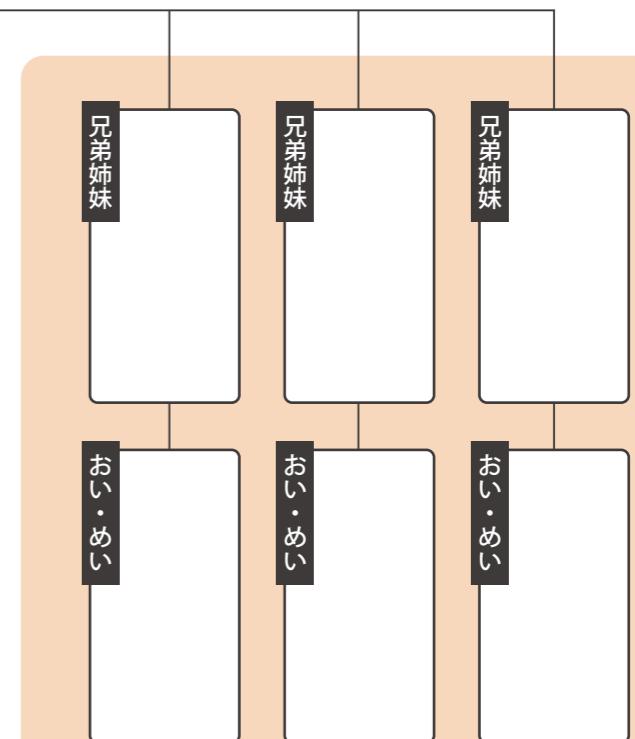
第一順位

孫、ひ孫に
子どもが死亡している場合は



第三順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに



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。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人々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	@ @ @



エンディング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、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

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

■持病

病名	発症の時期	いまの状態

■既往症

病名	治療期間

■アレルギー

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			
印鑑登録カード			

■その他

もしもに備え、保険証や免許証、電気・水道・ガスなど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

保存場所

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			
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、行政書士、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。

資產情報

預貯金

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	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。

ペット

種類	名前	エサ	預けられるところ	かかりつけの動物病院

大切なものの

キーワード 生前整理

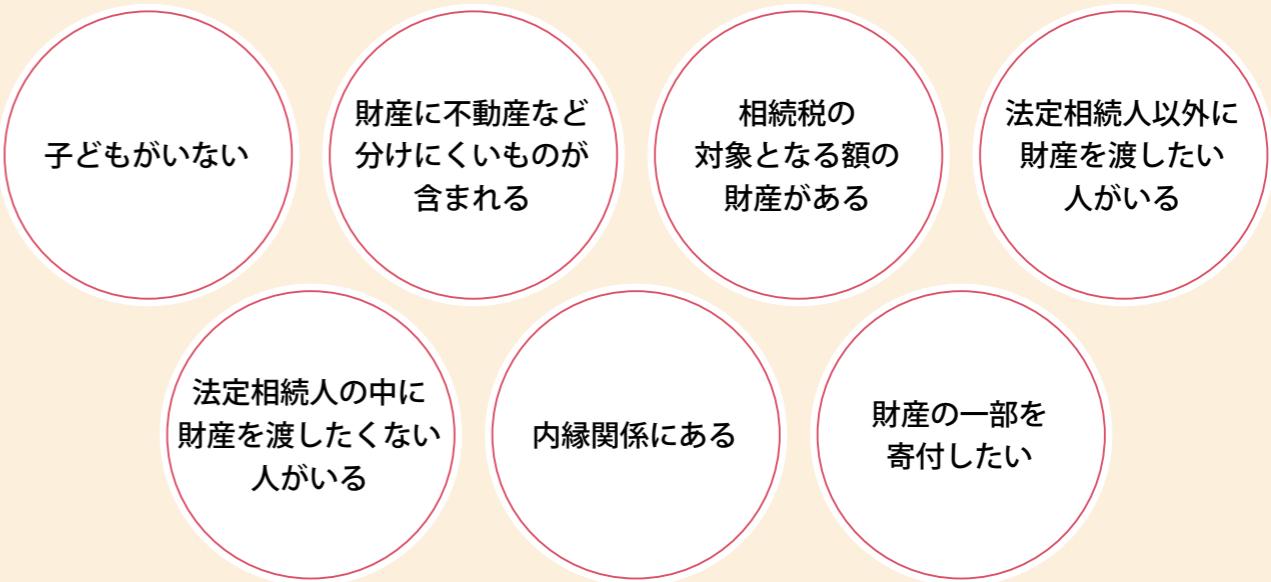
人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「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。



■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はない。代筆やパソコンでの作成、録音などは不可。 ※財産目録のみパソコンでの作成も可(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

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ぬこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

介護について

意思決定や 緊急時の重要人物 (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ほしい	<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 くれる人に 伝えたいこと			

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充分な説明を受け、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。

終末期医療について

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()
終末期を 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：」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"/> できる限り自然にさせてほしい <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

キーワード 成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）

●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
※お問い合わせ先はP36相談窓口一覧をご覧ください。

残りの人生を豊かにする

「わたしがこれから大切にしていきたいことは

です」

■健康に過ごすために

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■やっておきたいこと

■一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■誰かの役に立つために

■その他

わたしのエンディング

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。最期まで、自分らしく。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺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は、歩く途中でもまた、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

葬儀への考え方	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこぢんまりと <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 菩提寺や宗教団体 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"/> 依頼してほしい業者がある（業者名： 連絡先： ）
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <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・一緒に納棺してほしいものなど 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		
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は家族が亡くなつてから6時間以内に葬儀社を決めています。
悲しみの中で充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

MEMO

お 墓	お墓を用意してある場合	
	墓地名：	
	所在地：	
	連絡先：	契約者名：
お墓を用意していない場合		
<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)		
分 骨	<input type="checkbox"/> 希望する (分骨先:) <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ほしい <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:)	
備 考		

仏壇について

仏 塚	<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こと、お墓を撤去・処分することです。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。

終活とは

わたしのこれまで

わたしのいま

わたしのこれから

わたしのエンディング

わたしの終活プラン

第5章 わたしの終活プラン

「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。ついつい先延ばしにしてしまうのが終活。ここからは、『はじめの一歩』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	延命や終末期医療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4章までを書き進め、あなたの状況、また考え方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、受け継ぐ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 etc.

■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 etc.

■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと

わたしの終活設計

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 etc.

はじめの一歩（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 etc.

自分年表

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう。

「やらなければならないこと」「やりたいこと」も併せて年表に書いてみましょう。

目標年齢	()歳	()歳	()歳	エンディング
	わたしの年表			
取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと				

■書き方例

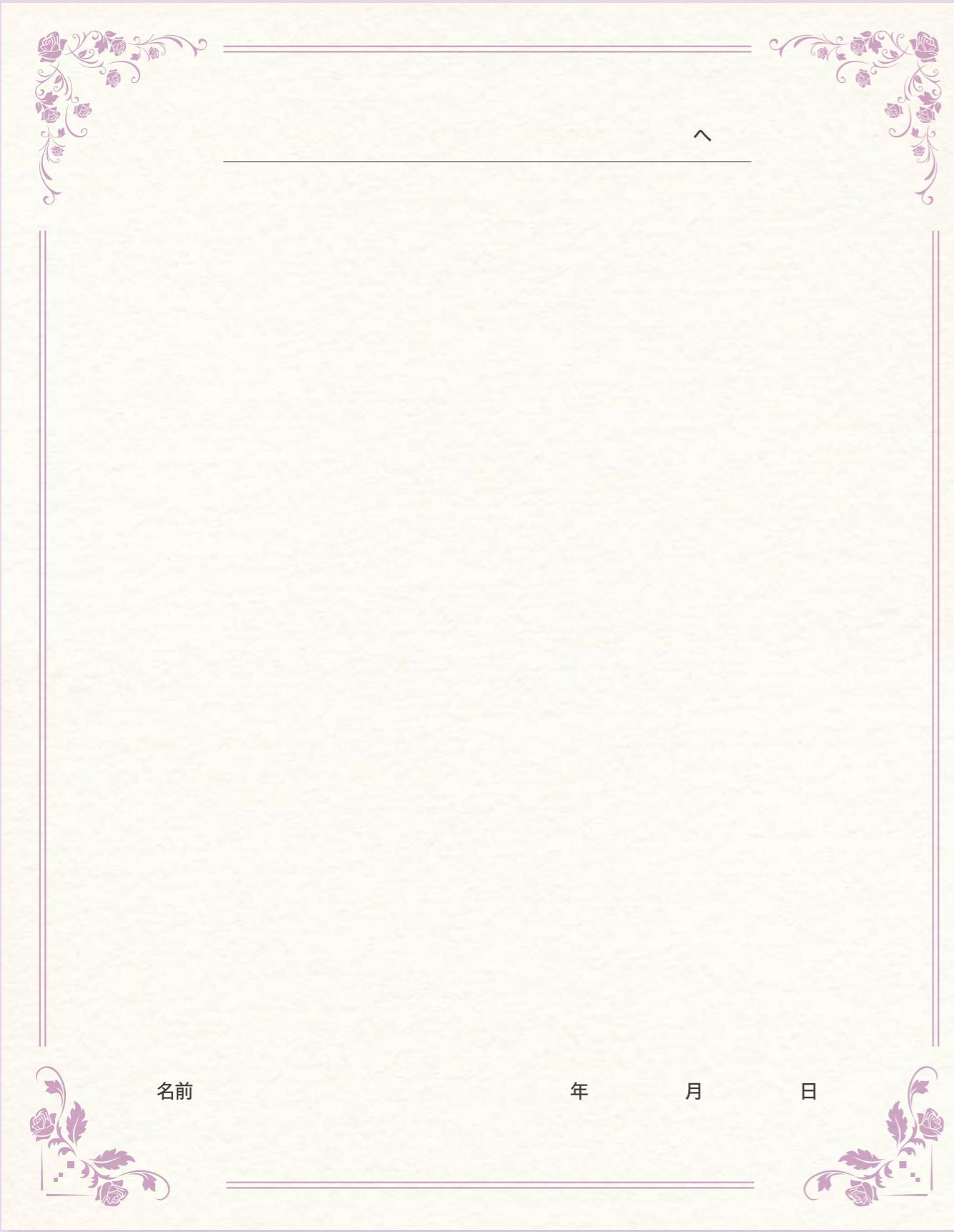
目標年齢	(70)歳(73)歳
取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと	孫とたくさん遊ぶ 介護施設へ見学に行く 世界遺産を見に行く

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

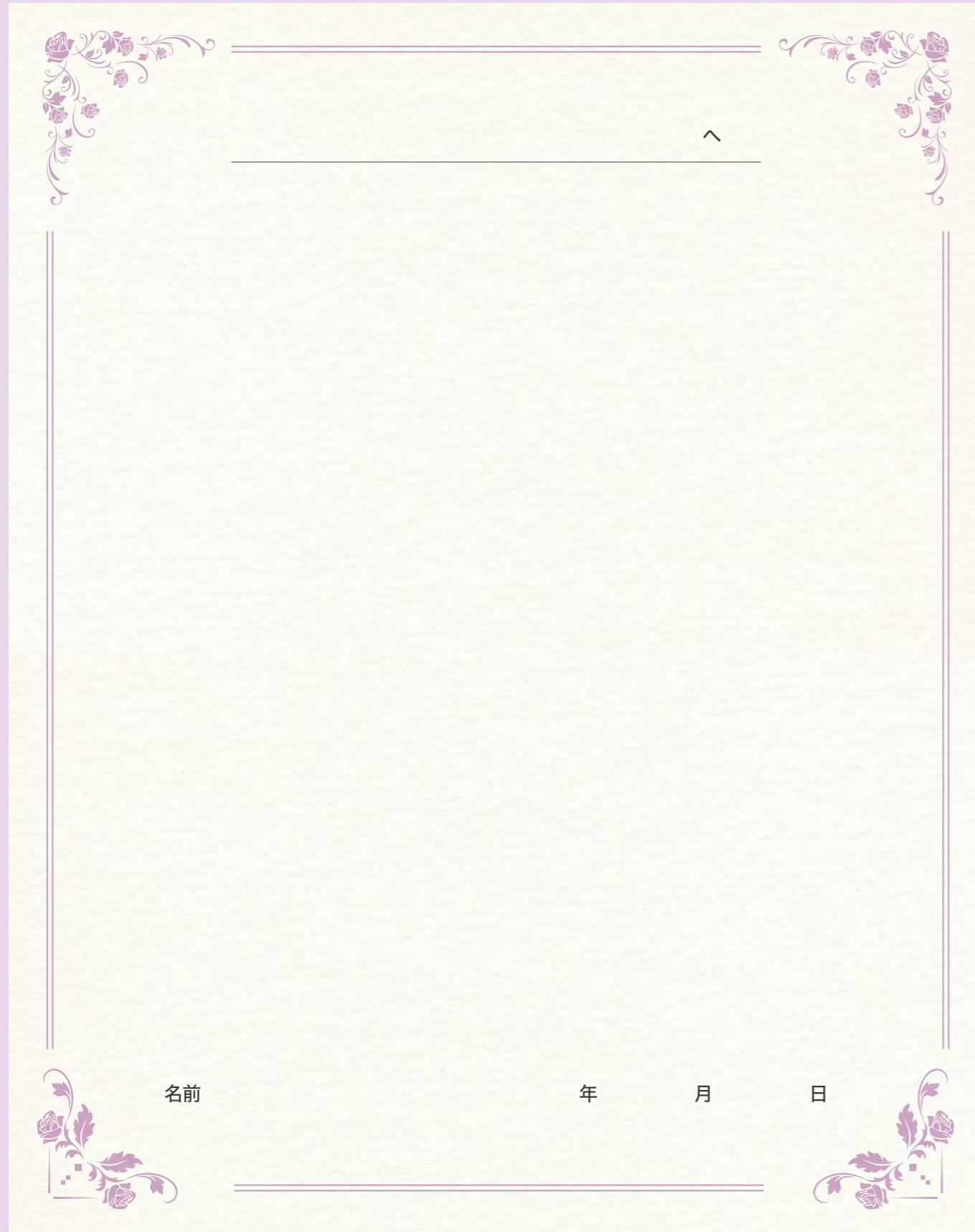
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

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。



「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。



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、エンディングノートを手に取る人が増えています。
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだろうな、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
エンディング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。
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。
ただエンディング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
そこから今のわたし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、これがエンディングノートの役割なのです。
エンディング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。
エンディング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ります。
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
感謝の気持ちを持つようになります。
スッキリした日々を暮らすために、ありがとうの心で笑顔の毎日が送れるように、
このエンディングノートをぜひご活用ください。

杉並区地域包括支援センター（ケア 24）

杉並区地域包括支援センター（ケア 24）は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です。ちょっと相談したい。どうしたらいいか困っている。どこに相談したらよいかわからない・・・。こんな時、お気軽にご相談ください。

業務内容について



高齢者や介護者からの相談や、杉並区の保健福祉、介護予防、生活支援などのさまざまな事業の案内、受付などを行っています。
※保健や福祉の専門職がご相談をお受けします（必要に応じてご家庭に伺います）。
※相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

ケア24は、区内20箇所に設置されています。それぞれの地域を担当して、個別の相談対応とともに、高齢者を地域で支えるネットワークづくりを進めています。

窓口受付時間

月～金曜日 9：00～19：00 土曜日 9：00～13：00

（詳細な窓口受付時間については、右の二次元コードにてご確認ください）



夜間、日曜日、祝日及び年末年始の緊急時の相談は電話で受け付けています。

ケア 24 名	住所	電話 FAX	担当する地域
ケア 24 上井草	杉並区上井草 3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内	03-3396-0024 03-5311-1291	上井草 1・2・3・4 丁目 井草 3・4・5 丁目
ケア 24 下井草	杉並区下井草 2-44-4 ビル 3 階	03-5303-5341 03-5303-5342	井草 1・2 丁目 下井草 2・3・4・5 丁目
ケア 24 善福寺	杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサンハイツ	03-5311-1024 03-5311-1027	善福寺 1・2・3・4 丁目 西荻北 3・4・5 丁目
ケア 24 上荻	杉並区上荻 3-29-5 杉並会館等複合施設内	03-5303-6851 03-5303-6853	今川 3・4 丁目、桃井 3・4 丁目 上荻 2・3・4 丁目、西荻北 1・2 丁目
ケア 24 西荻	杉並区西荻南 4-2-7 西荻窪診療所 2 階	03-3333-4668 03-3333-3968	松庵 2・3 丁目、西荻南 1・2・3・4 丁目 宮前 3 丁目

ケア 24 名	住所	電話	担当する地域
		FAX	
ケア24清水	杉並区清水2-15-24 特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内	03-5303-5823 03-5382-2633	清水1・2・3丁目、本天沼2・3丁目 桃井1・2丁目、今川1・2丁目
ケア24荻窪	杉並区荻窪5-20-1 杉並保健所5階	03-3391-0888 03-3391-2304	天沼1・2・3丁目、上荻1丁目 荻窪3・4・5丁目
ケア24南荻窪	杉並区南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階	03-5336-3724 03-5336-3727	荻窪1・2丁目、南荻窪1・2・3・4丁目 宮前2丁目、高井戸東4丁目
ケア24阿佐谷	杉並区阿佐谷北1-3-12 櫻ビルディングB館	03-3339-1588 03-3339-1600	阿佐谷北1・2・3・4・5・6丁目、阿佐谷南2丁目、下井草1丁目、本天沼1丁目
ケア24成田	杉並区成田西3-7-4	03-5307-3822 03-5307-3820	成田東2・5丁目、成田西1・2・3・4丁目 阿佐谷南3丁目、浜田山4丁目
ケア24松ノ木	杉並区松ノ木3-3-4	03-3318-8530 03-3318-8533	松ノ木1・2・3丁目、成田東1・3・4丁目 大宮2丁目、阿佐谷南1丁目
ケア24高円寺	杉並区高円寺南4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4階	03-5305-6151 03-5305-6152	高円寺北1・2・3・4丁目 高円寺南3・4丁目
ケア24梅里	杉並区梅里1-7-17 K&Iビル5階	03-5929-1924 03-5929-1925	梅里1・2丁目、堀ノ内2・3丁目 高円寺南2丁目
ケア24和田	杉並区和田3-52-4 和田ふれあいの家2階	03-5305-6024 03-5305-6023	和田1・2・3丁目 高円寺南1・5丁目
ケア24久我山	杉並区久我山3-47-16 特別養護老人ホームさんじゅ久我山内	03-5346-3348 03-5336-3370	久我山1・2・3・4・5丁目 松庵1丁目、宮前5丁目
ケア24高井戸	杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会 認知症介護研究・研修東京センター内	03-3334-2495 03-3334-2307	高井戸西1・2・3丁目、上高井戸1・2丁目 高井戸東2丁目、宮前1・4丁目
ケア24浜田山	杉並区浜田山1-36-3 浜田山会館内	03-5357-4944 03-5357-4966	浜田山1・2・3丁目、下高井戸4・5丁目 ¹ 高井戸東1・3丁目、上高井戸3丁目
ケア24堀ノ内	杉並区堀ノ内1-6-6 老人保健施設ウェルファー内	03-5305-7328 03-5305-7331	堀ノ内1丁目、大宮1丁目 和泉3・4丁目、永福4丁目
ケア24永福	杉並区永福3-35-11	03-5355-5124 03-5355-5125	永福1・2・3丁目 下高井戸1・2・3丁目
ケア24方南	杉並区方南2-6-28 方南2丁目福祉施設内	03-5929-2751 03-5929-2757	方南1・2丁目 和泉1・2丁目

相談窓口一覧

■行政のご相談先一覧

担当窓口	電話番号	相談内容
高齢者在宅支援課	03-3312-2111(代表) 3275(内線)	高齢者の相談に関する事 認知症の相談に関する事
杉並区成年後見センター	03-5397-1551	成年後見制度に関する事 権利擁護に関する事
杉並区社会福祉協議会 生活支援課 あんしんサポート係	03-5347-1020	あんしん未来支援事業に関する事
在宅医療相談調整窓口	03-3391-1380	在宅医療に関する事
区民課おくやみコーナー	03-5307-0825 (予約受付)	区民の方が亡くなられた際の区役所 内での主な手続きをご遺族に案内

キーワード おくやみ 手続きガイド

ご自身が亡くなった後に、区役所でどのような手続きが必要になるのか、事前に確認することができます。パソコンやスマートフォンで杉並区公式ホームページから「おくやみ 手続きガイド」を開き、簡単な設問に答えていくと、必要な区役所内の手続きや持ち物を確認することができるので、参考にしてみるのも良いでしょう。

MEMO

相続税
専門
杉並区で相続税申告相談なら
税理士 中村隆事務所へ。

税務署、国税局で30年以上の勤務経験がある税理士事務所

質の高いサービス安心の料金

杉並区民特別割引実施中

遺産分割協議書作成（含基本報酬）

… 近くにいるから力になれる …

相
続
税
申
告
初
回
相
談
無
料

税理士 中村 隆
東京税理士会荻窪支部所属
プロフィール 東京国税局及び税務署に32年間勤務、主に資産課税（相続税調査事務）に従事。東京国税局においては、資料調査課（相続税調査担当）、統括国税実査官に在籍。税務署の資産部門第一統括官、特別国税調査官（相続税調査担当）を担当。

JR中央線「荻窪駅」西口より徒歩1分
JR荻窪駅

平日受付時間 10:00 ~ 19:00(土日祝の相談も予約にて対応)
〒167-0051 杉並区荻窪5-18-11 サニーシティ荻窪303号室
— いつでもお気軽にご相談ください —

03-3392-5017

<https://www.03zeirishi.com>

広告

自分で老人ホームを探した人のうち 4人に3人が 後悔している!?

自分で資料を取り寄せて見学に行ってみたけど、身体状況や費用面などの理由から「入居できなかった」「理想と違った!」など、我流の老人ホーム探しを後悔している人は意外なほど多いもの。
「いい介護」の専門相談員にご相談いただければ、そうしたミスマッチを起こすことなく、ご希望の条件に合った施設をご案内いたします!

後悔したと感じた人 25%

後悔したと感じている人 75%

※いい介護入居相談室へのご相談内容より
※ヒアリング期間:
2022年2月～2023年1月

私たちが、理想の老人ホーム探しをお手伝いします

「いい介護」は、老人ホームや介護施設など、高齢者のための住まいを探せる検索サイトです。
相談歴10年以上という経験豊富な専門スタッフがさまざまなお悩みやお困りごとを解決します。

いい介護
検索サイトはコチラ

相談実績
20万件

※2023年5月時点
当社実績

ご相談
完全無料

0120-958-560

いい介護

[受付時間] 9:00～17:00(年中無休)※年末年始を除く | 株式会社エイジプラス 東京都中央区京橋2-14-1 兼松ビルディング8F

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885 (株式会社鎌倉新書)

36



みんなの笑顔のために。

生前整理や相続でお困りの方、ぜひご相談ください。



不動産 売買・運用

賃貸 管理

税金の相談
※専門家をご紹介します。



まずはお気軽にご相談ください。ご相談・お問い合わせ

有限会社ニュースボックス
東京都杉並区阿佐谷南3-37-7

03-3398-8133
chiba@news-box.jp

営業日/時間
営業時間：10:00～18:00
定休日：水曜日/夏季・年末年始
宅地建物取引業免許 東京都知事免許 (8) 59254

遺品整理 くまのて 東京都・神奈川県 埼玉県・千葉県

生前整理・遺品整理なら柔軟対応がモットーの「くまのて」にお任せ!
お気軽にご相談ください!

柔軟にお客様第一を考えお手伝いします。思い出を大切に扱い、丁寧に仕分けしながら整理・回収いたします。専門スタッフが迅速かつ安心安全のサービスをご提供いたします。買取×遺品生前整理でお得◎

生前整理・遺品整理でお困りごとがございましたら、
ぜひ「くまのて」にお任せ下さい!口コミ高評価多数いただいております!
出張見積り無料!東京×神奈川×埼玉×千葉

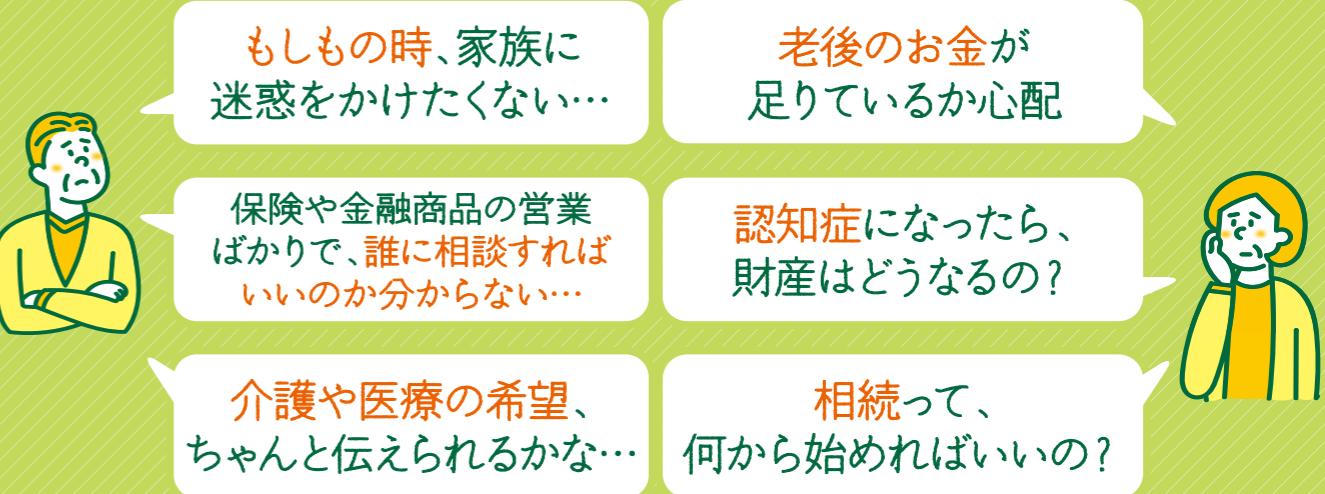
対応エリア 東京都の不用品回収 4.8


運営会社 株式会社UTo
〒163-0532 東京都新宿区西新宿1丁目26-2 新宿野村ビル32階
0120-860-522
support@fuyouhin-kumanote.com
URL:https://fuyouhin-kumanote.com/
許認可番号:古物商許可:第308781904820号

▼くまのてHPはコチラ


“もしも”の前に、“いま”を整える

金融商品を売らない!
シニアライフは相談専門のFPにお任せください



これ、全部“よくある悩み”です。
でも、誰に相談するかで、未来は変わります。



『家計のホームドクター®』はNPO法人日本FP協会による登録商標です

＼お気軽にお電話、メールください。／



 **くらしサポート**
03-4500-2193

営業時間：9:00～18:00 [土・日・祝日除く]
東京都杉並区浜田山3丁目26番21号301
FAX: 03-3313-7599
URL: https://ifyls.com/
E-mail: service-info@ifyls.com



相続と終活、こんな心配事はありませんか？

そのお悩み、オンラインでワンストップ解決！

相談は無料 最適な専門家を紹介 何度でも相談OK スマホで相談可能*

相続手続き 遺言書作成 おひとりさまの身元保証・死後事務支援 家族信託 お墓 売れない・貸せない不動産 介護施設選び 保険の見直し 墓じまい 遺品整理

経験豊富な専門家が、あなたの状況に応じて適切なアドバイスを行います！

シニアと家族の相談室を通じてご相談できる専門家・サービス

税理士 司法書士 行政書士 ファイナンシャルプランナー 不動産会社 介護施設 遺品整理会社
霊園 寺院 葬儀社 おひとりさまの身元保証 家系図作成 墓じまい 海洋散骨 など

*各専門家と提携して業務を行っています。

まずはお電話、またはWebで、ご相談の希望をお伝えください！

通話無料 0120-948-644

受付時間：10:30～18:30（日・祝休）
*地域によっては対面でのご相談も可能です。お気軽にお問い合わせください。

親のこと私のこと
シニアと家族の相談室

〒130-0022 東京都墨田区江東橋3-9-10 錦糸町マルイ5階
「シニアと家族の相談室」の運営は、1984年創業の株式会社鎌倉新書（東証プライム上場、証券コード：6184）が行っています。

ご葬儀も事前見積りの時代です。

ご葬儀 無料 相談開催中

小規模葬から一般葬まで多様なご葬儀に対応いたします。
お気軽にご相談ください。

葬儀に関するあれこれがわかる！
「葬儀を学んで私らしいお葬式を」発刊しました！

下記の3店舗のいずれかで事前相談をされたお客様に
無料にてさしあげます。
ご相談お待ちしております。

◆◆◆ ライフエンディングサポートを実践している ◆◆◆

株式会社 JA東京中央セレモニーセンター

JAラビス 成田東店 杉並区成田東5-18-1 TEL.03-3220-3737

JAラビスアーツ 方南店 杉並区方南2-15-3（水曜定休） TEL.03-5305-8947

JAものしり畠 浜田山店 杉並区浜田山2-24-1（水曜定休） TEL.03-3303-0333

0120-090-504

ホームページはこちら <https://www.ja-tokyo.co.jp>

ご葬儀のご用命は 24時間対応 年中無休

本社 〒157-0061 東京都世田谷区北烏山3-5-6 メール:toiawase@ja-labis.co.jp
ホームページ:https://www.ja-tokyo.co.jp

発 行 杉並区保健福祉部 高齢者在宅支援課

編集／発行 株式会社鎌倉新書

発 行 年 2025年11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		