

押延ふれあい協力員研修

日 時：令和 7 年 1 月 16 日（木） 10:00～12:30

研修内容：エンディングノート（ending+note）の記載について

自分が、病気や老化によって意思を伝えられなくなったときに備え、伝えるべきことを書き留めておくノート。結末を意味するエンディング ending と、ノート note をあわせた和製英語です。

講 師：社会福祉法人 東海村社会福祉協議会

生活支援課生活ネットワーク係 古市様、清水様、鈴木様

参 加 者：本多ふれあい協力員リーダー他（11 名）計 12 名、欠席：1 名

配布資料：①終活応援講座～終活の始め方・エンディングノートの書き方～（スライド 34 枚）終活とは・エンディングノートについて・終活・相談の知識・亡くなった後の諸手続き
②とうかいライフ・エンディングサポート事業とは（スライド 15 枚）
③ほっとけないシート（スライド 4 枚）
④マイストーリー（Ending Notebook）冊子
⑤とうかいライフ・エンディングサポート事業（パンフレット）
⑥東海村に暮らす皆さんの“悩み困りごと”に寄り添う社会福祉協議会です”

エンディングノートとは、もしもの時に、家族やまわりの人に伝えたいことを記入しておくノートの ことです。 介護や葬儀の希望、 財産の一覧表、 家族へのメッセージなどを自由に書くことができます。

エンディングノートに何を書くかは、特に決まりはありません、エンディングノートを書き残す最も重要な目的は、遺された家族に、自分の情報を伝えて、各種手続きをスムーズに行えるようにすることです。家族の負担を減らすことです、そのための情報を記入する必要があります。

エンディングノートを作成するにあたって最も注意しなければならないのは、作成後にその大切なノートを「誰に託すか？」ということです。

エンディングノートに書かれた情報や希望は、遺された家族や親族に伝わって、はじめて意味をなすものです。せっかくエンディングノートを作成しても、誰の手にも渡らなければ、また渡ったとしても尊重・活用してもらえないものでなければ、結局、家族や親族は、必要な情報収集に追われてしまい、大きな負担がかかってしまいます。

そのため、信頼できる人にノートを託し、いざというときに、すぐに活用できるようにしておくことが重要です。また、自身でエンディングノートを保管する場合は、死後の事項を託したいと考えている人に保管場所を伝えておきましょう。

これに対して遺言書は、誰にどの財産を相続させるかを指定するものです。

以下の項目等につて記載すれば良いと考えられます。

◆自分の基本情報について◆財産・資産について◆身の回りについて◆家族・親族について◆親しい友人・知人について◆ペットについて◆医療・介護について◆葬儀・お墓について◆相続・遺言書について◆連絡先◆自分からのメッセージ

△例えば自分の基本情報は、①生年月日②本籍地③血液型④家族⑤家系図⑥学歴、職歴、資格⑦マイナンバー⑧運転免許証番号、健康保険証番号⑨自分史⑩人生のターニング

ポイント⑪性格、信念⑫人脈、仲間⑬趣味・特技⑭好きな食べ物等、各項目の詳細記載事項については添付資料（東海村社会福祉協議会ホームページよりダウンロード）を参照してください。



ふれあい協力員研修の様子

研修議事内容

生活支援課ネットワーク係 古市様が、資料①②③「とうかいライフ・エンディングサポート事業とは」等を基に分かりやすい説明をしていただきました。主な内容等を以下に記します。

1 終活とは

人生は何が起こるか分からない、たとえば、突然倒れたりして亡くなったり、障害が残ったり、また、認知障害を患ったりなどが考えられます。この時に自分等に関する情報が分かっていたら、身内などが負担なく手続きなどが行えます。

① 人生の総括を行い、最後を迎えるにあたっていろいろな準備をすること。
（に備える等々）」

②終活で考える5つのこと

財産、介護・医療、住まい、葬儀・お墓、相続

③ エンディングノートと遺言書の違い

エンディングノートは遺言書と比べて法的効力、記載条件、開封タイミングはありません。また、作成費用も安く済みます。

④ エンディングノートを書き出せない人におすすめの“玉手箱方式”例えば空き箱に保険証券、年金証書、葬儀社の見積書、通帳のコピーなどを入れておく。

⑤ 遺言書について（3通りの作成あり）

公正証書遺言（公証人が記述、証人：2人必要、保管方法：原本は公証役場、費用：財産に応じて）

自筆証書遺言（自分で記述、証人：不要、家庭裁判所の検認が必要、保管：自分、費用：なし）

自筆証書遺言書保管制度（自分で記述し法務局で手続き、家庭紙番所の検認：なし、保管：法務局で保管、費用：3,900 円）

⑥ どこに相談すればいいですか？

相談内容により問い合わせ先、所在地、連絡先リストが表示してありました。

Ⅱ とうかいライフ・エンディングサポート事業とは

- ① 頼れる親族がない、自分の死後に不安があるという方を対象に、事前に東海村社会福祉協議会と契約を結び、入院、入所が必要になった際に、身元保証の役割を担ったりします。（身元保証人ではありません。）
- ② 契約した方が亡くなった際には、あらかじめ預かった預託金で、葬儀・納骨、死亡後の諸手続き、残存家財処分などを行います。
- ③ 契約後のサポートは、月 1 回の電話または訪問による見守り・安否確認のサービスが受けられます。
- ④ 2024 年 9 月に本事業を開始し、現在 5 名の方と対応しているとのこと。

Ⅲ 感想

エンディングノートの記載についての重要性や記載内容などについて、分かりやすく丁寧に説明頂き、有意義でありました。

説明者の古市様の明快、かつ歯切れ良い言葉に大変聞きやすかったです。清水様、鈴木様お世話になりました。ありがとうございました。

講義を聴きながら、自分のパソコンにもパスワード、PIN コード、アプリ登録番号等多くのデジタル化の数値など使用しています。スマホや契約メーカーや条件等、マイナンバーカード番号やカード使用時のパスワード。また、預貯金通帳番号やパスワード、電気ガス、電話料等、考えたら膨大な情報量がありそうです。改めて、少しずつ記載していくことを実感しました。

情報の収集と断捨離を気長に進めていけば、認知症も近寄ってこないのではと思います。研修後の昼食会、美味しかったです。ありがとうございました。

本多リーダー、お醤油買いに行っていただき、ありがとうございました。

以上



お寿司、おいしかったです。（久しぶりでした。）

目 次

わたしのこと	5
わたしの基本情報.....	5
このエンディングノートを読んで欲しい人は.....	5
わたしの履歴	6
年金手帳・保険証・免許証など	7
Web・ネットバンキング・SNS・アプリ等関連情報.....	7
わたしの家族関係図.....	8
親族連絡先	9
友人・知人連絡先	10
医療・介護・告知のこと.....	11
かかりつけの医療機関.....	11
介護の希望	11
終末期の医療	12
財産のこと	13
不動産（土地・建物）	13
預貯金	13
有価証券・金融資産（株券・国債・社債・投資信託など）	14
カード（クレジットカード・会員カードなど）	14
借入金・ローンについて	15
生命保険・損害保険・自動車保険など	15
年金のこと	16
公的年金について.....	16
企業年金・個人年金について	16
退職金・その他給付金など	16
お葬式とお墓のこと.....	17
お葬式の規模について	17
お葬式の形式等について	17
お墓・法事のことについて	18
遺言書のこと	19
ペットのこと	21
大切な家族や親族・友人へのメッセージ.....	22
わたしのお気に入りの写真	24



[記入日] 年 月 日

わたしのこと

わたしの基本情報



ふり 氏	がな 名	きゅうせい (旧姓)		
生年月日	T・S・H	年	月	日生
血液型	☐ A ☐ B ☐ O ☐ A B			
現住所	〒			
本籍地				
出生地				
連絡先	自宅電話			
	携帯電話			
	メールアドレス			
勤務先	名 称			
	〒 住 所			
	連絡先			

このエンディングノートを読んで欲しい人は



[記入日] 年 月 日

わたしの履歴



年	月	学歴・職歴等

年	月	免許・資格・趣味・特技等

年金手帳・保険証・免許証など



名称	記号・番号	保管場所・その他
健康保険証		
基礎年金番号		
老人保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
健康保険証		
マイナンバーカード		

Web・ネットバンキング・SNS・アプリ等関連情報

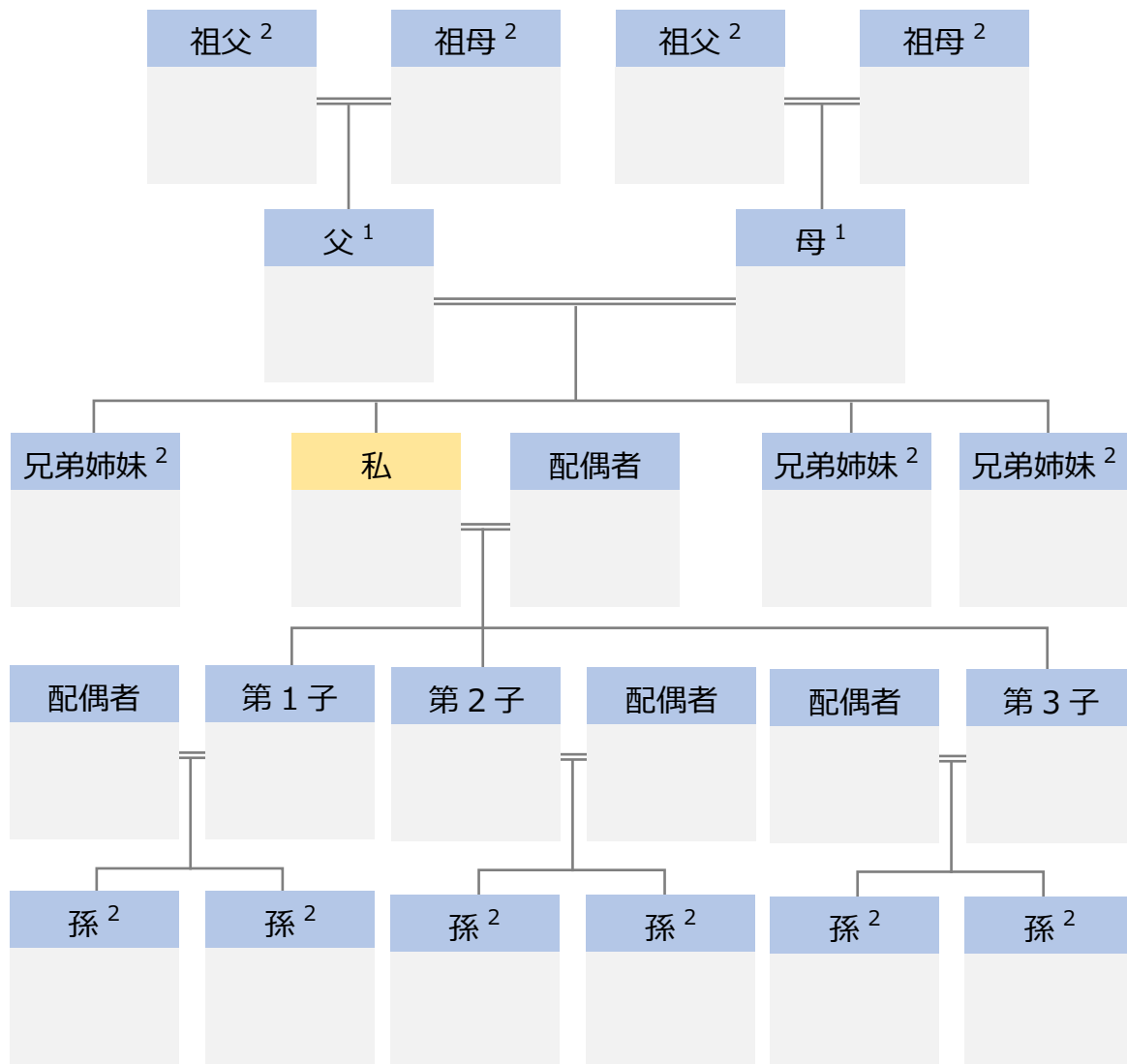


名称	ID	パスワード



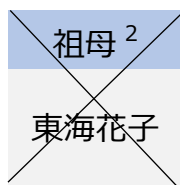
[記入日] 年 月 日

わたしの家族関係図



枠の中に氏名を記入し、亡くなっている場合は×印をつけてください。

【記載例】



枠が足りない場合は、書き足してください。



[記入日] 年 月 日

親族連絡先

ふりがな 名前	続柄	住所	電話番号
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			



年 月 日

ふりがな 名前	続柄	住所	電話番号
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			
【連絡時】 ☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀時 ☐ 死亡通知のみ ☐ 任せる ☐ 不要			



医療・介護・告知のこと

かかりつけの医療機関



医療機関名	住 所	電話番号	主治医

介護の希望



認知症や寝たきりになったときの介護について		
介護をしてほしい人は	☐ 配偶者や息子・娘夫婦などの家族 ☐ 家族+介護保険によるサービス	☐ 介護保険によるサービス ☐ その他の希望
介護をしてほしい場所は	☐ なるべく自宅 ☐ 介護してくれる人に任せる	☐ 施設や医療機関 ☐ その他の希望
介護にかかる費用は	☐ 保険会社から 保険会社名： ☐ 預金や年金から ☐ 介護してくれる人に任せる	連絡先： ☐ 配偶者から ☐ その他の希望



終末期の医療

病名の告知・余命の告知について	
☐ 配偶者や息子・娘夫婦などの家族	☐ 介護保険によるサービス
☐ 家族＋介護保険によるサービス	☐ その他の希望
延命治療（回復の見込みがなく、死期が迫っている終末期の患者への生命維持のための医療行為）	
☐ 延命治療を行ってほしい 家族に任せたい	☐ 延命治療は行ってほしくない その他の希望
どこで最期を迎えたいか	
☐ 自宅	☐ 病院や介護施設
☐ 家族に任せたい	☐ その他の希望
臓器提供の希望	
☐ 希望する（臓器提供意思カードの保管場所	）
☐ 希望しない	☐ 家族に任せたい ☐ その他の希望
献体の希望	
☐ 希望する（献体登録機関・大学名	）
☐ 希望しない	☐ 家族に任せたい ☐ その他の希望



財産のこと

不動産（土地・建物）



種 類	住 所	面 積	持分・抵当権
* 記入例 *	〇〇県〇〇市〇〇町〇〇番地〇〇号	〇〇〇㎡	単独所有 抵当権あり

預貯金



金融機関	種類	支店名	口座番号	保管場所
* 記入例 *	普通口座	〇〇支店	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇の中

＊記入例＊
〇〇株式会社

* 記入例 *

〇〇クレジットカード

* 記入例 *

〇〇ペイ



借入金・ローンについて

借入先	借入額	借入残高	返済予定日
* 記入例 * 〇〇〇〇銀行	〇〇〇万円	〇〇〇万円	〇〇年〇月〇日



生命保険・損害保険・自動車保険など

保険会社名	種 類	証券番号	契約者名	満期日



年金のこと



公的年金について

基礎年金番号	年金証書番号	年金振込口座	年金支給開始
			年 月 日～
【年金の種類】 ☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ 障害年金 ☐ その他（ ）			

企業年金・個人年金について

企業年金・個人年金	受取内容	連絡先

退職金・その他給付金など

項 目	受取内容	連絡先

その他



お葬式とお墓のこと



お葬式の規模について

☐ 家族に任せたい	☐ できるだけ豪華にしてほしい
☐ 一般的な規模で行ってほしい	☐ できるだけ質素に行ってほしい
☐ 家族・親族だけで行ってほしい	☐ 火葬・埋葬のみにしてほしい
☐ その他の希望	



お葬式の形式等について

葬儀の形式	
☐ 仏式	☐ 神式
☐ キリスト教式	☐ 無宗教
☐ その他	
[宗教]	[宗派]
[寺院・神社・教会名]	
[代表者名]	[電話番号]
[住所]	
[その他の具体的な希望]	
生前予約・契約、葬儀を行ってほしい葬儀社など	
☐ 葬儀社と予約・契約をしている	☐ 予約・契約をしていない
☐ 葬儀社に支払いをしている	☐ 支払いはしていない
[予約・契約、希望する葬儀社]	
[電話番号]	
[住所]	
[その他具体的な希望]	

喪主になってほしい人	
☐ 既に決めている（下記に氏名記載） ☐ 決めていないがお願いしたい人がある（下記に氏名記載） ☐ 特に希望はなく、家族、親族にまかせたい	
〔名前〕	〔続柄〕
戒名について	
☐ すでに受戒している ☐ 戒名はいらない	☐ まだ受けていないがお願いしたい ☐ その他の具体的な希望
葬儀の費用について	
☐ 私の預貯金・資産から使って欲しい ☐ 保険・互助会掛け金などでまかなって欲しい ☐ 家族、親族の判断にまかせたい ☐ その他の具体的な希望	

お墓・法事のことについて



お墓への納骨などについて	
☐ 納骨先をすでに用意してある（先祖代々のお墓 / 新しいお墓） ☐ 新たな墓を購入して欲しい ☐ 家族に任せたい ☐ 合祀の永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬墓地 ☐ 散骨してもらいたい	
〔納骨先〕	
〔住所〕	
〔電話番号〕	
〔その他の具体的な希望〕	

仏壇などについて		
☐ すでに用意してある	☐ 家族に任せたい	☐ その他の希望
七日・四十九日・一周忌・三回忌などの法要について		
☐ 法要を希望したい	☐ 家族に任せたい	☐ その他の希望
お墓・納骨の費用について		
☐ 私自身の財産を使って欲しい	☐ 保険でまかなって欲しい	
☐ 家族・親族にまかせたい	☐ その他の希望	



遺言書のこと

遺言について	
☐ 遺言書は作成していない	☐ 遺言書を作成している
☐ 自筆証書遺言	☐ 公正証書遺言
☐ その他（ ）	
[保管場所]	
[作成日時]	
[連絡先]	
[内容の概要]	

遺産分割についての希望・想い

遺産分割の希望を記入してみましょう。ご家族のために、あなたの想いが伝わるように書くのがポイントです。こちらで整理した内容を基に遺言書の作成を検討しましょう。

--

思い出の品や大切なもの（宝飾品・骨董品）など誰に譲りたいか

誰 に	何 を



ペットのこと

☐ 飼って欲しい方がいる	
[名前]	[連絡先]
☐ ペットの施設で世話をしてほしい	
[施設名]	[連絡先]
☐ 家族にまかせる	

名 前	
登録番号	
血統書保管場所	
病気・ケガ	
かかりつけの 動物病院	
えさ	
その他の希望	



大切な家族や親族・友人へのメッセージ

名 前	メッセージ

〔記入日〕 年 月 日

名 前	メッセージ

〔記入日〕

年

月

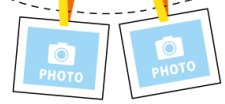
日



わたしのお気に入りの写真

お気に入りの写真や遺影用の写真など貼り付けておきましょう

Photo



Ending Notebook



制作・発行

[遺言書のことは]

社会福祉法人 東海村社会福祉協議会

〒319-1112 茨城県那珂郡東海村村松 2005（東海村総合福祉センター内）

TEL 029-282-2804（代表） FAX 029-283-4535

E-MAIL tokai@t-shakyo.or.jp

URL <http://www.t-shakyo.or.jp/>

東海村社協



LINE

