

未来ノート

～これまでの自分とこれからの自分へ～



取手市健康づくりキャラクター とりかめくん

取手市

目 次

終活を通して未来を考えよう	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】私の未来プラン	P.24
相談窓口一覧	P.34

終活を通して 未来 を考えよう

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、何から手をつけばいいか分からない。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、この未来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。

「未来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。



未来ノートの 書き方

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ずつ
書き進めていきましょう。

書き方の
ポイント

2

書き変えても 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
書いておくとういでしょう。

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。

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。

この未来ノートは、
あなたの終活の
パートナーです。

書き方の
ポイント

4

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。

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

私の未来プラン

第1章

私のこれまで

あなたのこれまでとこれからを考えるにあたり、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
出生地	
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	

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。

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

私の未来プラン

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

配偶者は、常に相続人になる

配偶者

あなた

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

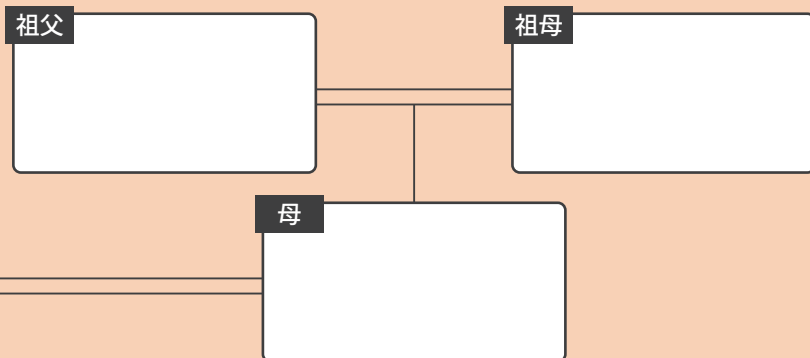
孫

孫

孫

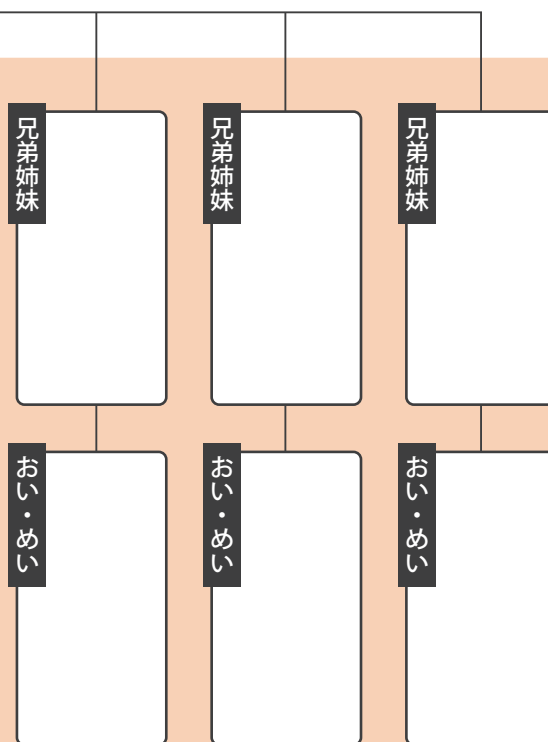
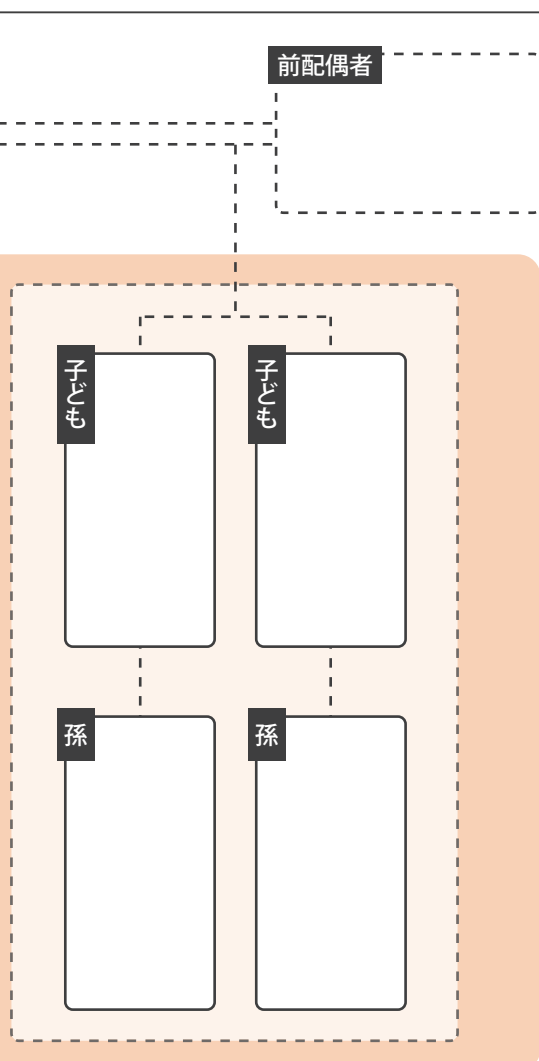
キーワード 家系図の作成

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、
 という場合には士業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



第三順位

兄弟姉妹が死亡している
 場合は、おい・めいに

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、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をはっきりし、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

未来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、未来ノートには記載しないようにしましょう。事前に家族や信頼できる方に伝えておきましょう。

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

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

病名	治療期間

■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

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			
国民健康保険 資格確認書等			
後期高齢者医療 資格確認書等			
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

キーワード デジタル遺品整理

デジタル遺品とは、故人が使用していたパソコンやスマートフォンの中にあるデータや情報です。例えば、家族で行った旅行の写真データや、故人が作成した書類（遺言書）、使っていたパソコンやプリンターなどの機器、そして、インターネットサービスの会員情報やSNSのアカウントなどもデジタル遺品にあたります。

しかし、昨今はパソコンやスマートフォンにパスワードをかけている方がほとんどです。ただしパスワード解除ができないからといって、データの取り出しを諦め、完全にデータを削除しない状態で処分をしてしまうと、第三者に不正利用される危険性もあります。

また、中には電子文書での借用書やFX取引などの資産価値のあるデジタル遺品の場合、大きなトラブルに発展してしまう可能性があることから、早期の段階での適切な処理が必要となります。

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			



Check!!

生前にすべきこと

デジタル遺品でのトラブルをさけるために、生前にすべきことを次の4点にまとめました。

1 データの整理・削除

見られたくないデータや遺産に関わる情報が亡くなった後に見つかることがあります。

2 データの共通とバックアップ

データは、自分だけのパソコンにあると、取り出すのに時間がかかります。共有してもよいデータは家族間などで事前にサーバーなどで保管しておきましょう。また、パソコン以外の機器にバックアップを取っておけばパスワードがなくてもデータを取り出すことができます。

3 未来ノート作成

有料会員サービスなどのID・パスワード、死後の対応についてノートにまとめたりしておく、ご遺族がどのように対応すればよいか明瞭になります。

4 不要な機器の処分

自分だけが使っていた機器は、突然死の場合を除き、できるだけ自分で処分をするか、どうしてほしいか、メモや未来ノートに残しておくといいでしょう。

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

私の未来プラン

資産情報

■預貯金

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

■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



注 意

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。

その他保存場所



注 意

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

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、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 成年後見制度

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、ひとりで決めることに心配や不安のある人は、財産管理やいろいろな契約・手続きを行うことが難しい場合があります。このような方を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行うのが成年後見制度です。選任された後見人が財産管理や契約などを支援します。

成年後見制度には、2つの種類があります。

●任意後見制度

本人が十分な判断能力を有するときに、あらかじめ任意後見人となる方や、その方に委任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ときに、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度です。任意後見契約は、公証人の作成する公正証書によって締結することができます。

●法定後見制度

本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所によって、成年後見人などが選ばれる制度です。

成年後見人にしてもらえること

- ・不動産や預貯金などの財産の管理
- ・福祉サービス・介護の手続きや契約
- ・入院・施設入所の手続きや、医療費の支払い など

【参考】法務省 HP「成年後見制度成年後見登記制度」<https://www.moj.go.jp/MINJI/pdf/pamphlet.pdf>

成年後見制度に関するお問い合わせは

取手市成年後見サポートセンターまで

成年後見制度利用相談

成年後見制度を利用しようとする方に対して、相談、情報提供、申立てのお手伝いをします。

日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方へ、福祉サービスの利用手続きの支援や、日常的な金銭管理のお手伝いを行います。

取手市社会福祉協議会

取手市成年後見サポートセンター

☎0297-72-0603 取手市寺田 5144-3

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時15分

<https://www.toride-shakyo.or.jp/page/page000160.html>

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。

キーパーソン・介護について

[illegible]

判断能力が低下した時は

財産管理を お願いしたい人	名前：	間柄：	連絡先：
財産管理を お願いする場合に 利用したい制度	☐ 成年後見制度（ ☐ 法定後見制度 ☐ 任意後見制度） ☐ 財産管理委任契約 ☐ 見守り契約 ☐ 日常生活自立支援事業 ☐ 民事信託（家族信託） ☐ その他（ ）		

キーワード 財産管理委任契約

財産管理や生活上の事務手続きについて代理権を与える契約です。契約内容は当事者の合意で自由に決められますが、重要な契約のため、公正証書で作成するのが一般的です。任意後見契約と併せて締結するケースも多くあります。

キーワード 見守り契約

任意後見契約が始まるまでの間、支援する人が本人と定期的に連絡や面談を行い、本人の健康状態や生活状況を確認し、任意後見契約を開始させる時期を判断するための契約です。

キーワード 日常生活自立支援事業

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、地域で自立した生活を送れるよう、契約に基づき、福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理等を行います

キーワード 民事信託（家族信託）

家族や親族など信頼できる人に資産管理を託す制度です。信託契約や登記、公正証書の作成等が必要です。弁護士や司法書士などの専門家にご相談ください。

MEMO

終末期医療について

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

残りの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

■ 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

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。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	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 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： ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教			
	菩提寺や宗教団体	名称：	所在地： 連絡先：	
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 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	☐ 生前予約をしている （業者名：		連絡先： ）	
	☐ 依頼して欲しい業者がある（業者名：		連絡先： ）	
	☐ 依頼先は決めていない			
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない			
	☐ 保険・共済・互助会などに加入している（名称：		連絡先： ）	
戒 名	☐ 格の高い戒名を希望 ☐ 標準的な戒名でよい ☐ 戒名はつけなくてよい			
	☐ すでに戒名を授かっている（戒名：		連絡先： ）	
遺 影	☐ 用意してある（保管場所：			）
	☐ 希望する写真がある（具体的に：			）
	☐ 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： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 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。※
悲しみの中で十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。※2023年鎌倉新書全国調査に基づいた内容です。

お墓・埋葬について

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： _____ 石材店： _____
	お墓を用意していない場合 ☐ 新たに購入してほしい（☐ 一般墓 ☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬） ☐ 散骨してほしい（場所： _____） ☐ 手元供養してほしい ☐ 家族に任せたい
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 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 壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 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事、お墓を撤去・処分する事です。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。

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。

子どもがいない

財産に不動産など
分けにくいものが
含まれる

相続税の
対象となる額の
財産がある

法定相続人以外に
財産を渡したい
人がある

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がある

内縁関係にある

財産の一部を
寄付したい

■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

遺言書について

遺言書

☐ 用意している（ ）

☐ 用意していない

第5章

私の未来プラン

「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	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	☐ はい	☐ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	☐ はい	☐ いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	☐ はい	☐ いいえ
check 7	遺言書を作成している	☐ はい	☐ いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	☐ はい	☐ いいえ
check 9	お墓を用意している	☐ はい	☐ 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？

① やっておかなければいけないこと

② やっておきたいこと

キーワード 資産の整理とモノの整理

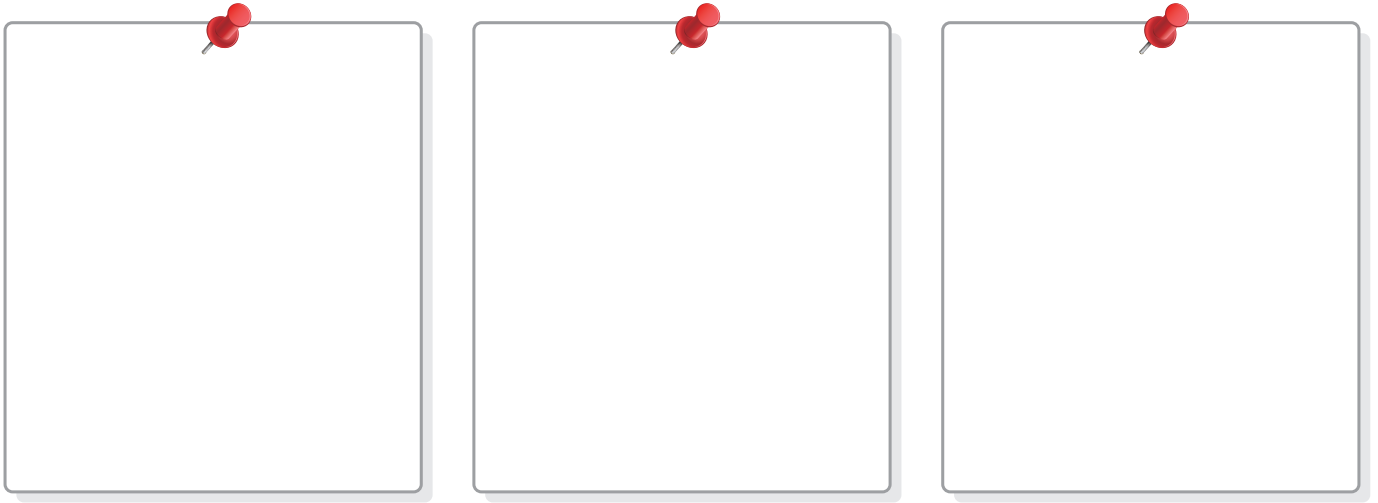
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

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

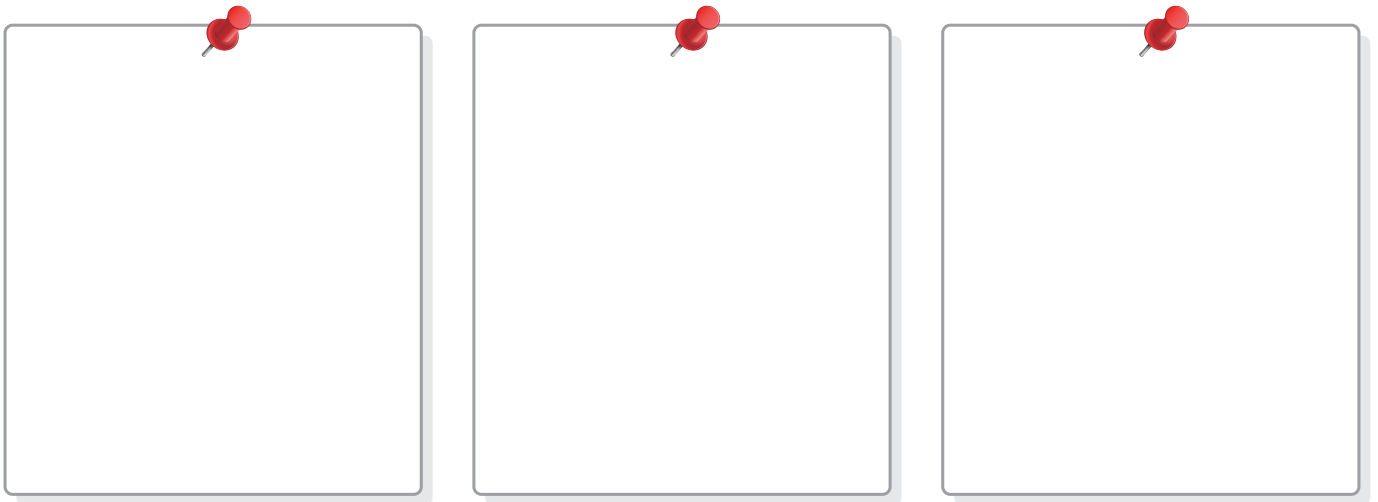
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

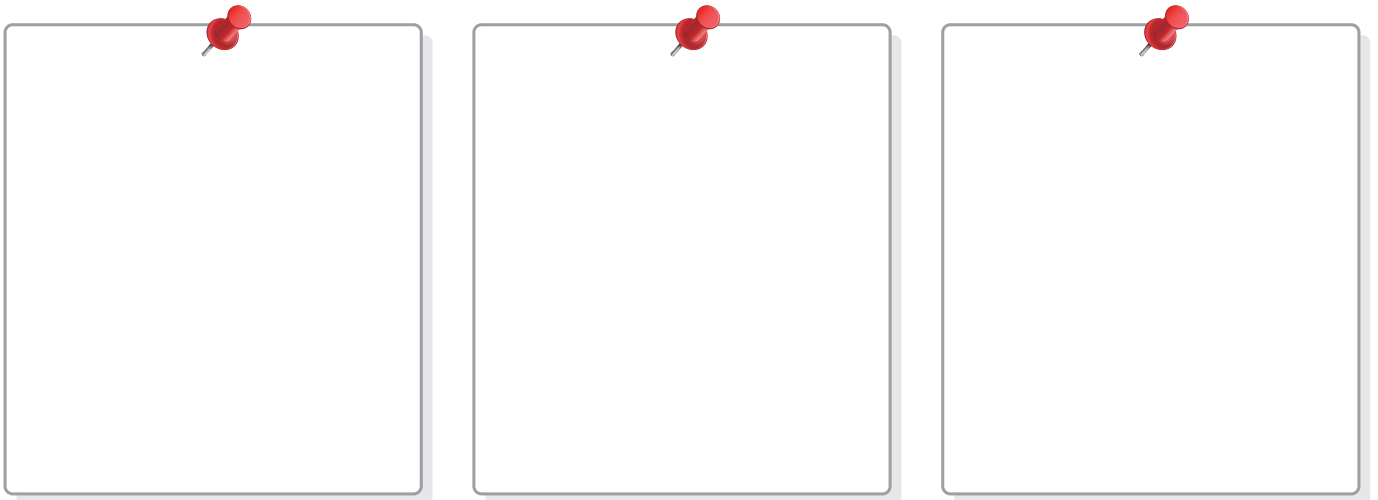


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

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



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 etc.

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

私の未来プラン

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」も合わせて年表に書いてみましょう

目標年齢

() 歳

() 歳

わたし

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

() 歳

エンディング

の年表

■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。

へ

名前 年 月 日

31

「死後事務委任」

死後の様々な事務を第三者に生前に依頼し契約することを死後事務委任契約といいます。通常は親族が行うのがほとんどですが、まわりに頼れる親族がいない場合や、親族がいても負担をかけたくない場合などは、親族以外の方と死後事務委任契約を結んで、葬儀や納骨の方法などの自分の希望を事前に伝えて、自分の死後の事務を委任することができます。

死後事務委任契約の主な内容

◆亡くなった後の親族など関係者への連絡

亡くなった後に連絡して欲しい親族など、関係者への連絡の範囲や方法を決めて記載します。

◆葬儀・納骨に関する事

葬儀や納骨をどの様に行うのか、また現時点で決まっていない場合は誰が決めるのかを記載します。

◆生前に残っている債務（医療費や老人ホームの費用など）の支払い

生前に残っている債務、主に医療費などをどの様に支払うのかを記載します。

◆家財道具などの処分

自宅や入所している施設などの遺品整理をする為に、その処分の権限を委任していることを記載します。

◆行政への届出に関する事

死後に様々な行政への届出が必要ですが、その権限を委任していることを記載します。

お悩みごとを抱えて誰に相談したら良いか分からない時は、すぐに契約するのではなく、本当に必要かどうかを含め、まずは地域包括支援センター（P35 参照）に相談しましょう。また、契約について気になることがあれば、早めに消費生活センター（P34 参照）に相談しましょう。

「遺言書の効果」

遺言書が重視されるのは、これに書かれた内容が「法定相続」（法律で相続順位や相続割合が決められている）よりも優先されるからです。遺言書を残すことで故人の意思を伝えることができ、誰に何を残すのかを明確にすることで、不要なトラブルを避けることもできます。法的に効力のある遺言内容は、法律で規定されており、主には、「身分に関する事」「財産の処分に関する事」「相続に関する事」が規定されています。

※相続人ではないけれども、特別に世話になった人などに遺産を残すことも可能で、これを「遺贈」といいます。

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、「立派な人に育てて欲しい」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、未来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未来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。
未来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。
どちらかといえば未来ノートは現在から過去を振り返ってみるものです。
ただ未来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、これが未来ノートの役割なのです。
未来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。
未来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っ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、
この未来ノートをぜひご活用ください。

相談窓口一覧

■市役所

主な内容	担当窓口	電話番号
介護保険制度・認定申請 高齢者福祉サービス	高齢福祉課	0297-74-2141 (代表)
国民健康保険、国民年金 後期高齢者医療保険	国保年金課	
障害者手帳・手当・サービス	障害福祉課	
民生委員、児童委員	社会福祉課	
住民票、戸籍、マイナンバーカード、印鑑登録、死亡届 ※死亡届に伴う手続きを1カ所で行うことができる 「おくやみデスク」を開設しています。	市民課	
住民税、軽自動車税、固定資産税	課税課	
各種税金の納付 (後期高齢者医療保険、介護保険除く)	納税課	
ゴミの出し方 ペット(犬・猫)	環境対策課	0297-72-5022
消費生活相談	消費生活センター	

■成年後見サポートセンター

名称	主な内容	電話番号	受付時間
取手市社会福祉協議会 成年後見サポートセンター	成年後見制度利用相談 (相談・情報提供・申立て支援) 日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用手続き・ 金銭管理支援)	0297-72-0603	月～金曜日 8時30分～17時15分

■遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成について

名称	所在地	電話番号	受付時間
取手公証役場	取手市取手2-14-24	0297-74-2569 (事前予約必要)	月～金曜日 10時30分～15時

■地域包括支援センター

名称	担当地区	電話番号	受付時間
地域包括支援センター はあとぴあ 	青柳、青柳1丁目、井野、井野1～3丁目、井野台1～2丁目、井野団地、小堀、取手、桑原、小文間、台宿、台宿1・2丁目、中央町、長兵衛新田、取手1～3丁目、東1～6丁目、吉田	0297-71-3210	月～金曜日 8時30分～17時15分
地域包括支援センター 緑寿荘 	稲、野々井、井野台3～5丁目、駒場1～4丁目、新町1～6丁目、寺田、中原町、西1・2丁目、白山1～8丁目、本郷1～5丁目	0297-63-4111	
地域包括支援センター さらの杜 	市之代、貝塚、下高井、上高井、新取手1～5丁目、戸頭、戸頭1～9丁目、米ノ井、ゆめみ野1～5丁目	0297-70-2801	
地域包括支援センター 藤代なごみの郷 	岡、和田、山王、配松、神住、中内、櫛木、藤代、片町、毛有、清水、小浮気、浜田、紫水1～3丁目、上萱場、下萱場、萱場、大曲、新川、双葉1～3丁目	0297-70-3756	
地域包括支援センター 社会福祉協議会ふじしろ 	押切、高須、神浦、大留、小泉、谷中、中田、米田、渋沼、光風台1～3丁目、宮和田、藤代南1～3丁目、平野、桜が丘1～4丁目	0297-86-6221	

■その他成年後見制度に関する相談窓口

名称	所在地	電話番号	受付時間
日本司法支援センター 法テラス茨城	水戸市大町3-4-36 大町ビル3階	0570-07-8317	月～金曜日 9時～17時
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート茨城支部	水戸市五軒町1-3-16 (茨城司法書士会館内)	029-302-3166	月～金曜日 9時～12時 13時～17時
水戸家庭裁判所 龍ヶ崎支部	龍ヶ崎市4918番地	0297-62-0100	月～金曜日 8時30分～17時

※令和8年8月時点

MEMO

MEMO

MEMO

おくる想いを ちょうどよく 家族とつなぐ すがはら葬祭



もしもの時には24時間対応

事前相談・見積無料

安心のアフターフォロー

各種カード決済対応
訪問打合せ対応



菅原造花店本店事務所



メモリアルホールすがはら

信頼と実績が
私たちの誇りです。

すがはら葬祭

株式会社菅原造花店

 **0120-61-0983**

TEL 0297-62-0632 / FAX 0297-62-5329

龍ヶ崎市横町4207

営業時間 9:00 ~ 18:00 (年中無休)

<https://memorial-sugahara.com/>

※事前相談、随時受付しております

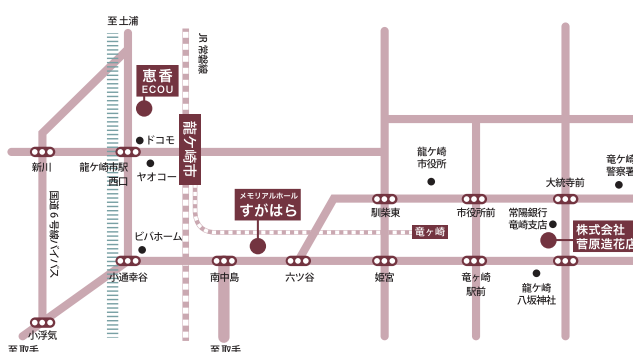
仏具・ご位牌など

買替え

天然石数珠・念珠

新規購入

ホームページは
こちら





葬儀保険®

千の風

終活・葬儀費用に 活かせる保険 があります

人生の最終章を豊かにする準備、
はじめませんか？



葬儀保険「千の風」のおすすめポイント

1
Point

最高100歳まで保障

85歳10ヶ月
まで申込可能!!

2
Point

すぐに使えて安心
**保険金の迅速な
お支払い**※

入院・手術歴のある方でも安心してお申込みいただけます

3
Point

加入審査も
**告知だけ
の簡単手続き!!**

4
Point

お金の
使途は自由

もちろん、ご家族の生活費などにも
ご利用いただけます

※弊社に完備書類到着後、最短翌営業日に保険金をお支払いいたします(当社実績に基づきます)

保険金定額タイプ100万円保障プラン 例) 70歳の場合

月々 **2,500円** で ▶ **100万円** 保障
// 他に50万円・80万円プランもご用意!

【引受少額短期保険業者】



ベル少額短期保険株式会社

所在地: 812-0011福岡県福岡市博多区博多駅前3丁目7番3号
電話: 092-474-4444
登録番号: 福岡財務支局長(少額短期保険)第1号
一般社団法人日本少額短期保険協会 会員

詳しい資料をお送り致します お気軽にお問い合わせください



0120-444-000

【受付時間】平日10:00~17:00



▲Webでの
お申し込みは
こちらから

◆【千の風(1年更新型定期保険)】は一定期間の死亡保障を確保する満期保険金、解約返戻金のない保険商品です。◆保険料は更新時の年齢に応じて高くなります。各年齢ごとの保険料は、資料請求の後「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」でご確認ください。◆年齢が80歳以上の場合は、申込保険金額を100万円以下に制限しています。◆ご契約の際には「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」「約款」を必ずお読みください。
当社は株式会社鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184)のグループ企業です。

ベル少短-資料-2507-001

いい相続

3つの質問に答えるだけで、
あなたに必要な相続手続きがわかります！

診断結果と合わせて便利な相続手続きチェックリストを無料で進呈中 >>>



相続手続き 無料1分診断

簡単かつ迅速にあなたの相続手続きに関する状況を診断することができます。
診断後は、相続に強い専門家との無料面談もご案内可能です。

簡単な3つの
質問でわかる！

- ✓ 法定相続人の
人数は
わかりますか？
- ✓ 該当する
相続財産を
お選びください
- ✓ 相続税の申告は
必要ですか？

※質問の答えが不明な場合、不明・
わからないを選択すれば手続きが
確認できます。
※実際の回答画面とは異なります。

こんな方に
おすすめ！



- 相続手続きが
初めての方
- 必要な書類や
手続きを知りたい方
- 専門家の
サポートが欲しい方

▶ 相続手続き 無料1分診断はこちらから！

<https://www.i-sozoku.com/> いい相続 1分診断



診断後、専門相談員による無料相談も可能です！お気軽にお問い合わせください

通話料無料

0120-992-467

受付時間

平日9時-20時/土日祝9時-18時

運営元：株式会社鎌倉新書 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階

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）

発行 取手市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2026年9月



取手市健康づくりキャラクター とりかめくん

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	