

希望のエンディングを叶えるために・・・

もしも ノート

今日から役立つ
“もしも”の時の備忘録

安心して暮らすために

このノートは、重い病気になったら、介護が必要になったら、突然人生を終えてしまったら…そんな“もしも”の事態に備えるために、あなたに関する情報をまとめるためのものです。どんなときも、あなたらしくいられるよう、また、残された人が迷わないようにするには、今のうちからの準備が大切です。一度に書くのは大変なので、少しずつあなたのことを整理してください。好きなところや気になるところから書き始めても大丈夫です。このノートを書き終えた頃には、“もしも”の時の漠然とした不安が解消されていることでしょう。このノートの存在と保管場所は、大切な人に伝えておいてください。

“もしも”の時はいつ来るか分かりません。「安心して暮らすことができる」ように、このノートを活用してください。

★支援者の方へ

あなたが支援している方の想いを理解するためにご利用ください。ご本人とやり取りしながら、ご本人が希望する支援と一緒に考え、より良い支援へとつなげてください。

も く じ

第1章 わたしのこと

基本情報	1
自分史	2

第2章 財 産

預貯金・保険内容等	3-4
-----------	-----

第3章 医 療 ・ 介 護

現在の状況	5
入院時に連絡して欲しい人	6
介護の希望	7

第4章 エンディングの希望

葬儀	8
墓	9
相続	10

第5章 もしもの時の連絡先

親せき関係	11
友人関係	12

第6章 わたしの想い

大切な人へのメッセージ	13
-------------	----

第1章 わたしのこと

記入日

年

月

日

わたしのこと

財産

医療・介護

エンディングの希望

もしもの時の連絡先

わたしの想い

基本情報

ふりがな			
名前			
生年月日	年	月	日生
血液型	型		
現住所	〒		
本籍			
自宅電話	()	契約会社	
携帯電話	()	契約会社	
パソコンの メーカー・機種			
プロバイダ		契約者	

	番号・記号・その他	保管場所など
国民健康保険被保険者証 または 健康保険被保険者証		
介護保険被保険者証		
年金手帳		
運転免許証		
パスポート番号		

※健康保険被保険者証などの保管場所については、緊急時にも役立ちますので、これをきっかけに整理しておきましょう。

緊急連絡先

ふりがな			
氏名	(続柄)		
住所	〒		
自宅電話	()	FAX	()
携帯電話	()		

記入日

年

月

日

自 分 史

自分の人生を振り返ることで、もしもの時に自分はどうしたいのか、などの想いを整理することができます。覚えている範囲で書いてみましょう。

学 歴

学校名		卒業年月日	
学校名		卒業年月日	
学校名		卒業年月日	
学校名		卒業年月日	

<学生時代楽しかったこと、がんばったことなどの思い出>

職 歴

会社名		入社年月日	
-----	--	-------	--

<仕事内容や実績>

会社名		入社年月日	
-----	--	-------	--

<仕事内容や実績>

免許・資格など

(例)第二種普通免許	取得日	1976.03.01	内容	18才、高校卒業とともに免許取得
	取得日		内容	
	取得日		内容	
	取得日		内容	

わたしの好きなこと・好きなもの

趣味	
好きな言葉	
好きな色	
好きな音楽	
好きな花	
好きな場所・風景	

第2章 財産

記入日

年

月

日

わたしのこと

財産

医療・介護

エンディングの希望

もしもの時の連絡先

わたしの想い

預貯金や保険内容、資産などについて

預貯金のある口座	金融機関（支店）	預貯金の種類	名義人	口座番号	備考

保 険	保険会社（種類）	契約者	被保険者	番号	備考



記入日

年

月

日

※☐は当てはまるところに☒を入れてください

公 的 年 金

基礎年金番号	年金の種類 ☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ 共済年金 ☐ その他
受給日	受給金額

不 動 産

種 類 ☐ 土 地 ☐ 建 物 ☐ マンション ☐ その他	
名義人	所在地
抵当権 ☐ 設定あり ☐ なし	備考（面積・不動産番号など）

株

銘 柄	証券番号
株式数	証券会社
口座番号	備考

その他の資産

名称	内容
ペット	預け先

第3章 医療・介護

記入日

年

月

日

現在の状況

医療について現在の状況を書いておきましょう。

既往歴	病名・病歴	期間	病院名	治療状況	備考

かかりつけ医	病院名	連絡先	医師	備考
毎日飲む薬	病名	薬名	服薬回数	備考

わたしのこと

財産

医療・介護

エンディングの希望

もしもの時の連絡先

わたしの想い

記入日

年

月

日

※□は当てはまるところに☑を入れてください

入院時に連絡して欲しい人

入院時の手続きをする人はいますか？

☐ い る☐ いない

いる場合、誰に依頼しますか？

ふりがな
名 前

続柄 ()

住所：

TEL：

FAX：

ふりがな
名 前

続柄 ()

住所：

TEL：

FAX：

手術、治療の医療同意を頼める人はいますか？

☐ い る☐ いない

いる場合、誰に依頼しますか？

ふりがな
名 前

続柄 ()

住所：

TEL：

FAX：

ふりがな
名 前

続柄 ()

住所：

TEL：

FAX：

医療の場面でどんなケアをしてほしいか、希望を書いておきましょう。

告知 ・ 終末医療

告知をしてほしいですか。

病気の告知

☐ 希望する☐ 希望しない

備考

余命の告知

☐ 希望する☐ 希望しない

延 命 治 療

☐ 希望する

備考

☐ 希望しない

尊 厳 死 宣 言

☐ あ り

書類保管場所

備考

☐ な し

臓 器 提 供 意 思 表 示 カ ー ド

☐ あ り

書類保管場所

備考

☐ な し

献 体 登 録

☐ あ り

書類保管場所

備考

☐ な し

記入日

年

月

日

※□は当てはまるところに☑を入れてください

介護の希望

認知症などによって判断能力が衰えたときのために、現在の希望を書いておきましょう。

自分以外の誰かが判断をしなくてはならない場合、意見を尊重してほしい人は、

ふりがな
名 前

住所：

関係（ ）

TEL：

FAX：

どこで介護をしてほしいですか？

- ☐ できるだけ自宅を希望する
- ☐ 施設や病院に入りたい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

誰に介護をしてほしいですか？

- ☐ できるだけ家族にまかせたい
- ☐ ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

介護の費用について

- ☐ 年金や貯金を費用にあててほしい
- ☐ 保険に加入している（保険会社名： 保険名： ）
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

そのほか介護に関しての希望

わたしのこと

財
産医
療
・
介
護

エンディングの希望

もしもの時の連絡先

わたしの想い

第4章 エンディングの希望

記入日

年

月

日

※□は当てはまるところに☑を入れてください

葬儀について

あなたが亡くなったあと、葬儀やお墓についての希望を具体的に書いてみましょう。

葬儀について

- | | |
|---|--|
| ☐ しなくてもいい | ☐ 家族や親族だけで行ってほしい（家族葬） |
| ☐ 実施してほしいが、一般的な規模で良い | ☐ できるだけ盛大な葬儀にしてほしい |
| ☐ 家族・親族の判断にまかせる | ☐ その他（ ） |

葬儀の宗教

- | | | | |
|------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------------|
| ☐ 仏教 | ☐ キリスト教 | ☐ 神道 | ☐ その他（ ） |
| ☐ 無宗教 | ☐ 家族・親族の判断にまかせる | | |

菩提寺や、特定の寺社・教会や宗教を希望する場合

名 称： 宗 派：

住 所： 連絡先：

葬儀を行う会場

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| ☐ 特に希望はない | ☐ 自宅で行ってほしい | ☐ どこかの葬儀場で行ってほしい |
| ☐ 葬儀社や互助会で生前予約している | | |
| 業者名： | | 連絡先： |
| ☐ 葬儀・親族の判断にまかせる | ☐ その他（ ） | |

葬儀にかかる費用

- | | |
|--|--|
| ☐ 年金や貯金を費用にあててほしい | ☐ 保険・共済などで工面してほしい |
| ☐ 家族・親族の判断にまかせる | ☐ とくに考えていない |
| ☐ その他（ ） | |

喪主をお願いしたい人

ふりがな 住所：

名 前

関係（ ） TEL：

そのほか葬儀に関する希望

※□は当てはまるところに☑を入れてください

墓について

どこへ埋葬してほしいですか？

- ☐先祖代々の墓（場所： ）
- ☐すでに墓を購入している（場所： ）
- ☐新たに墓を購入してほしい
- ☐納骨堂
- ☐樹木葬墓地
- ☐散骨してほしい
- ☐手元供養（自宅供養）にしてほしい
- ☐家族・親族の判断にまかせる
- ☐その他（ ）

納骨にかかる費用

- ☐年金や貯金を費用にあててほしい
- ☐保険で用意している
- 保険名： 連絡先：
- ☐家族・親族の判断にまかせる
- ☐その他（ ）

そのほか墓に関する希望



※□は当てはまるところに☑を入れてください

相続について

安心のために、今のうちに準備しておきましょう。

遺言書の有無

- ☐ あり（ 年 月 日 作成 ） ☐ なし
☐ これから作りたいと思っている

遺言書がある場合

☐ 自筆証書遺言 （本人が自筆し押印します。）	保管場所：	遺言執行者・連絡先 TEL：
☐ 公正証書遺言 （公正役場で作成します。作成時、証人が2人必要です。）	保管場所： 公正役場	遺言執行者・連絡先 TEL：

これから遺言の作成を考えている場合、下記の項目を記入しあなたの希望を整理してみましょう。

遺言作成のポイント

○財産を誰に残したいか（預貯金、有価証券、不動産、貴金属 等）

○墓を守ってもらいたい人は

第5章 もしもの時の連絡先

記入日

年

月

日

※□は当てはまるところに☑を入れてください

親せき関係

ふりがな 名前	続柄
現住所〒	
連絡先（TEL、FAX、メールアドレスなど）	
入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
その他について	
ふりがな 名前	続柄
現住所〒	
連絡先（TEL、FAX、メールアドレスなど）	
入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
その他について	
ふりがな 名前	続柄
現住所〒	
連絡先（TEL、FAX、メールアドレスなど）	
入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
その他について	
ふりがな 名前	続柄
現住所〒	
連絡先（TEL、FAX、メールアドレスなど）	
入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
その他について	

わたしのこと

財産

医療・介護

エンディングの希望

もしもの時の連絡先

わたしの想い

記入日

年

月

日

※□は当てはまるところに☑を入れてください

友人関係

ふりがな
名前

続柄

現住所〒

連絡先（TEL、FAX、メールアドレスなど）

入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい

その他について

ふりがな
名前

続柄

現住所〒

連絡先（TEL、FAX、メールアドレスなど）

入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい

その他について

ふりがな
名前

続柄

現住所〒

連絡先（TEL、FAX、メールアドレスなど）

入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい

その他について

ふりがな
名前

続柄

現住所〒

連絡先（TEL、FAX、メールアドレスなど）

入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい

その他について

第6章 わたしの想い

記入日

年

月

日

わたしのこと

財産

医療・介護

エンディングの希望

もしもの時の連絡先

わたしの想い

大切な人へのメッセージ

※ 家族や友人、知人、お世話になった方へのメッセージを書きましょう。



発行：2017(平成29)年4月発行
編者：社会福祉法人 台東区社会福祉協議会
権利擁護センター あんしん台東
監修：日本葬祭アカデミー 二村祐輔
〒110-0004 東京都台東区下谷1-2-11
TEL: 03-5828-7507
ホームページ：<https://taitoshakyo.com/>

