



私のエンディングノート

自分らしく生きる大切な一歩

中央区

令和8年（2026年）7月発行

目次

書き方 P.1

【第1章】私のこれまで

出生や幼い頃..... P.2 これまでのこと..... P.3
学生時代..... P.3 家系図..... P.4

【第2章】私のいま

基本情報..... P.6 デジタル資産について..... P.12
私のこと..... P.7 資産情報..... P.14
医療情報..... P.8 ペット..... P.16
公的情報..... P.10 大切なもの..... P.16
毎月の引き落とし情報..... P.11

【第3章】私のこれから

介護について..... P.18 これからの人生を豊かにする... P.20
終末期医療について..... P.19

【第4章】私のエンディング

葬儀について..... P.24 仏壇について..... P.27
お墓・埋葬について..... P.27 遺言書について..... P.28

【第5章】私の終活プラン

見落としがちな項目を確認..... P.30 自分年表..... P.34
私の終活設計..... P.32 大切なあなたへ..... P.36

成年後見支援センター「すてっぷ中央」..... P.38

おとしより相談センター、中央区消費生活センター..... P.39

「私のエンディングノート」について

- 自分のこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生でやっておきたいことを明確にしておくこと
- 自分にもしものことがあったときに備えること
- 自分にとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について記録することで、自分の気持ちを整理してこれからも自分らしく充実した日々を過ごす一助となれば幸いです。

「私のエンディングノート」の書き方

- ① すべての項目を埋めようとしなくても大丈夫です。
書きやすい項目から気軽に記入してください。
- ② よくわからない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ③ 何度書き変えても大丈夫です。その際は、修正した日付も記入しておきましょう。
- ④ 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いください。
- ⑤ このノートには法的な効力はありません。
(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。)
- ⑥ このノートの存在と保管場所を誰かに伝えておきましょう。
- ⑦ このノートの取り扱いに注意し、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。

第1章 私のこれまで

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は、終活を考えるために役立ちます。

また、家族など大切な人にとっても、あなたへの想いをかけがえのないものにつないでいく、大切な記録となることでしょう。

出生や幼い頃

名前の由来	
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	

自分史について

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されるケースもあります。

学生時代

学校名 年 月	思い出など
学校名 年 月	思い出など
学校名 年 月	思い出など
学校名 年 月	思い出など

これまでのこと

20歳まで	
30歳まで	
40歳まで	
50歳まで	
60歳まで	
70歳まで	
80歳まで	
80歳以上	

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

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、後順位の人には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

祖父

祖母

父

配偶者

あなた

配偶者は、常に相続人になる

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

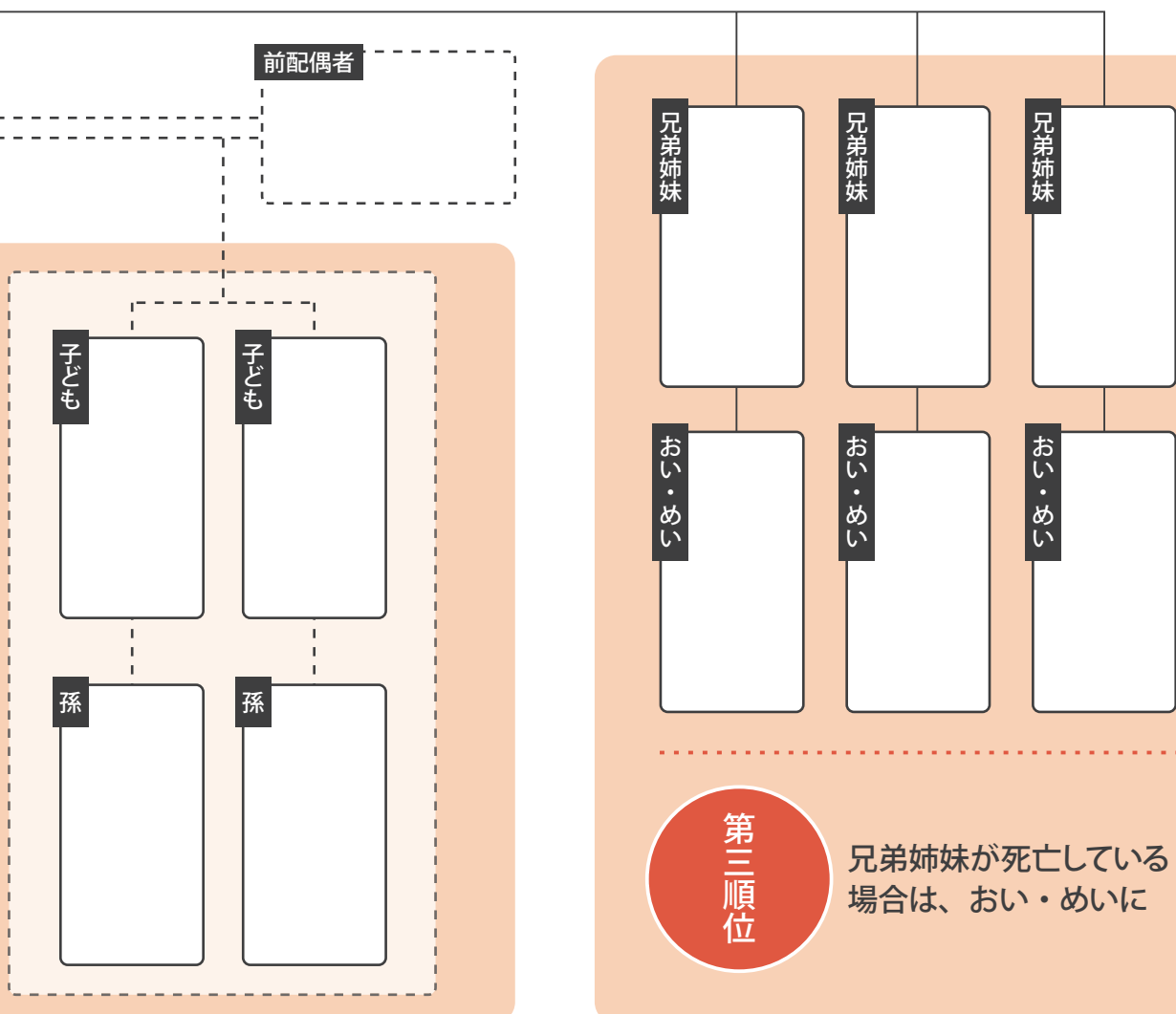
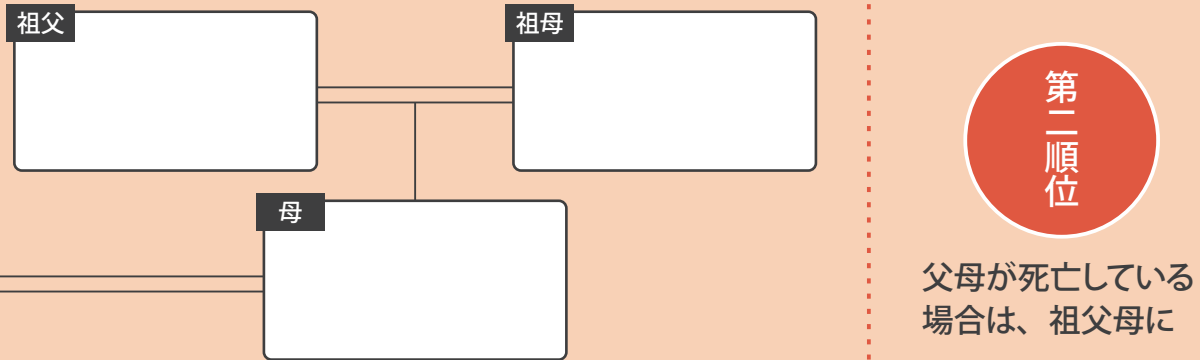
孫

孫

孫

孫

法定相続情報証明制度について ※この制度を利用できるのは、相続人です。相続人が登記所（法務局）に必要な書類を提出することで、法定相続人が誰であるのかを登記官が証明する制度です。この制度を利用して「法定相続情報一覧図」を作成することで戸籍謄本一式の提出が省略でき、各種相続手続きが簡略化できます。



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、終活について自分の想いや方向性が見えてくるかもしれません。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、もしも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			
生年月日	年	月	日
		血液型	型
本籍地	〒		
現住所	〒		
電話番号	自宅		
	携帯		
家族の連絡先	氏名 (続柄:) (連絡先:)
	氏名 (続柄:) (連絡先:)
	氏名 (続柄:) (連絡先:)
	氏名 (続柄:) (連絡先:)
	氏名 (続柄:) (連絡先:)
	氏名 (続柄:) (連絡先:)

私のこと

好きな食べ物・味付け	
好きな花	
好きな本	
好きな映画	
好きな場所	

嫌いな食べ物・味付け	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	
好きな著名人	

■好きな漢字

--

■好きな言葉・格言

--

趣味・特技	
-------	--

性格	
----	--

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

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

MEMO

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

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			
資格確認書または 資格情報のお知らせ			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			
印鑑登録カード			

■その他



注意

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、生活インフラの請求書などはまとめておきましょう。
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くのも良いでしょう。

保管場所

毎月の引き落とし情報

項目	契約先・識別番号等	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			
定額制 サービス (動画、 通信販売など)			

■その他



注意

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。

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

デジタル資産について

デジタル資産（遺品）は中身を確認したくてもセキュリティが厳しいため、遺族は対処するのに苦勞を強いられることになります。ログインに必要なIDやパスワード、ロック解除方法のほか、退会が必要なサイトのアカウントなどを紙媒体で残して、信頼できる人に引き継げるようにしておきましょう。

項目	パソコン	携帯電話（スマホ）	その他
メーカー名・機種など			
購入・契約会社など			
パスワード（注意）			
ホームページやブログなど アドレス・タイトル			
メールアドレス			
プロバイダ名			
プロバイダ会員ID			
その他（セキュリティなど）			

■パソコン

<input type="checkbox"/> 内容を見てほしくない
<input type="checkbox"/> 内容を見られても構わない
<input type="checkbox"/> 内容を消去して廃棄処分してほしい
<input type="checkbox"/> 内容を消去後、自由に使用してほしい
<input type="checkbox"/> 電話帳や住所録などは活用してほしい
・その他、備考、パスワードなど

■携帯電話・スマートフォンなど

<input type="checkbox"/> 内容を見てほしくない
<input type="checkbox"/> 内容を見られても構わない
<input type="checkbox"/> 内容を消去して廃棄処分してほしい
<input type="checkbox"/> 内容を消去後、自由に使用してほしい
<input type="checkbox"/> 電話帳や住所録などは活用してほしい
・その他、備考、パスワードなど



注意

パスワードは見られても構わないものだけ記入し、定期的に変更してください。パスワードや暗証番号用のメモ帳を用意し、そこに書き残して別に管理したり、情報の保管先を記入するのもよいでしょう。

MEMO

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

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（会員権、貸金庫等）



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。

相続の生前対策について

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にならないような対策なども重要です。
専門家に相談してみるのもよいでしょう。

ペット

名前	
種類	
エサ	
好きな遊び	
かかりつけ医	病院名
	連絡先
ペット保険	有・無 保険会社名 () 連絡先 ()
【飼えなくなった際の希望】	
<input type="checkbox"/> 飼ってほしい人（間柄： ()（名前： () 連絡先 ()）	
<input type="checkbox"/> 飼い主を探してほしい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい	

大切なもの

品物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への想い

生前整理について

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・廃棄といった手段も検討しましょう。その際には、複数の業者を比較したり、周囲の方や行政機関等に相談するなど注意しましょう。

MEMO

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

第3章 私のこれから

あなたのこれからについて、想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、これから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、自分の願いを伝えたいこともあるでしょう。この章と第4章は大事なことを、記しておくことが目的です。

介護について

キーパーソン (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	介護をお願いしたい人 間柄： _____ 名前： _____ 連絡先： _____ 伝えたいこと： _____
普段お世話になっている 相談者(先) (民生委員、 おとしより相談 センターなど)	名前： _____ 連絡先： _____
	名前： _____ 連絡先： _____
	名前： _____ 連絡先： _____
	名前： _____ 連絡先： _____

これから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」

■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

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

成年後見制度について

成年後見制度ってどんな制度？

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない方は、自分の財産を管理したり、福祉サービスを受けるための契約を結んだりすることが難しい場合があります。そのような方が自分らしく安心して暮らせるよう、後見人等が本人の意思を尊重しながら生活や財産を守る制度です。

このような時に後見人等は必要です

医療や福祉サービスの契約を自分ですることが難しい



言われるがまま契約してしまい、キャンセルができない



大きな買い物や、生活のお金の管理が自分では難しい



最近物忘れが激しく、ひとり暮らしのため老後が不安だ



※本人の介護や付き添い、医療行為の同意、身元保証、結婚や養子縁組の手続きなどは、後見人等の仕事に含まれません。

このような人たちが後見人等に選ばれています

後見人等は、本人にどのような支援が必要かなどの事情に応じて、本人にふさわしい方を家庭裁判所が選びます。



親族
(親、子、兄弟など)



弁護士、司法書士、
社会福祉士などの
専門職



区民後見人等
(社会貢献型後見人等)



社会福祉法人、
NPO法人などの法人

成年後見支援センター「すてっぷ中央」

成年後見支援センター「すてっぷ中央」では成年後見制度利用のための具体的な手続きや、制度に関する疑問などの相談をお受けしていますので、お気軽にお問い合わせください。

(※P. 38 を参照)

豆知識

地域活動について

地域の居場所や多世代交流の場、身近な地域福祉活動に参加できる地域活動拠点として、「ツキチカ! (京橋地域)」「はまる一む (日本橋地域)」「勝どきデイルーム (月島地域)」を開設しています。年間を通じて様々なイベントや地域活動を行っていますので気軽にお越しください。



地域の特徴や地域活動情報等をまとめた地域カルテを作成しています。

地域の基本的な統計情報、活動情報等「今」の地域の姿・特徴を掲載しているため、今まで知らなかった地域の一面を、知ることができるかもしれません。

地域カルテに掲載されている活動にまずは参加してみませんか? 地域活動への参加がきっかけとなり、新しい仲間との出会い、新たな活動の誕生へとつながることもあります。

まずは一歩、地域に踏み出してみませんか?



孤独・孤立対策



孤独・孤立に寄り添う
光の妖精 ヒカリノ

国および地方において総合的な孤独・孤立対策に関する施策を推進するため、令和6年4月に「孤独・孤立対策推進法」が施行されました。

望まない孤独・孤立を防ぐため、中央区ホームページに孤独・孤立対策に関する情報をまとめています。



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、人生を歩む途中で、再び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、つながりが続きます。

葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <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		

書き方
私のこれまで
私のいま
私のこれから
私のエンディング
私の終活プラン

葬儀の事前準備について

家族が亡くなってから数時間で葬儀社を決めることがほとんどです。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。事前に意思を伝えておくことが大切です。

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 <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 <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

仏壇	<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	

改葬・墓じまいについて

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。

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

遺言書の作成について

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。

■相続トラブルを防ぐために、遺言書の作成を検討した方がよい方

- 例) ○ 子供がいない方、相続人がいない方
 ○ 再婚して、前の配偶者との間に子供がいる方
 ○ 法定相続人でない人、内縁の人に財産を譲りたい
 ○ 法定相続人の中に財産を譲りたくない人がいる
 ○ 財産に不動産など分けにくいものが含まれている
 ○ 相続税の対象となる額の財産がある

■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	遺言者が自筆で全文を書き、作成日と自署を記入し、押印する。(財産目録は、パソコンでの作成や通帳のコピー利用などが可能であるが、全てのページに署名と押印が必要になる。)	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
費用	0円 ※法務局で保管の場合は、1通3,900円	相続財産の価額によって変動
署名押印	本人	本人、公証人、証人
保管場所	遺言者が保管／法務局	公証役場が原本を保管
家庭裁判所の検認	必要 ※法務局で保管の場合は、不要	不要

自筆証書遺言書保管制度

遺言書保管法（令和2年7月10日～）により、自筆証書遺言書を法務局に保管することができます。紛失や改ざん等を防ぐことができ、相続開始後に家庭裁判所の検認手続きが不要です。詳しくは法務省のホームページでご確認ください。

第5章 私の終活プラン

「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	<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」は何だったのでしょうか？

資産の整理とモノの整理について

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。

私の終活設計

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・金額や介護施設などを調べる、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・種類や介護施設などを決める、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・金額や介護施設などを調べる、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や介護施設などの見学に行く、行政書士・税理士などに相談する etc.

書き方

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

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。



さん へ

名前

年

月

日



メッセージを隠しておきたい場合は、のりづけしましょう。



さんへ

Main writing area with a double-line border.



名前

年

月

日

すてっぷ中央

にご相談ください!

成年後見制度

ご本人の権利や財産を守る成年後見人等を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

例えばこんなとき・・・

- 施設に入所したいが、手続きを自分ですることが難しい。
- 訪問販売や悪徳商法の被害に何度もあっているため被害を防止したい。
- 最近物忘れが激しく、今後のひとり暮らしが心配。
- 判断能力が低下した時に備えて元気なうちに誰に何を頼むのか決めておきたい。



権利擁護支援事業

支援員が毎月ご自宅を訪問し、福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理をお手伝いします。

例えばこんなとき・・・

- 福祉サービスを利用したいけれど、どのような手続きをしたらよいかわからない。
- 自宅に郵便物が届くけれど整理できない。
- 通帳や日常生活を送るうえで必要な金銭の管理が難しくなってきた。
- 普段あまり使わない年金証書や保険証書など大切な書類の保管が心配。



上記以外にもこんなことをしています!

- 高齢者や障害のある方の権利侵害、福祉サービス利用や遺言・相続に関するトラブルなどに専門の弁護士がご相談に応じる福祉法律相談を毎月1回開催しています。(無料・要予約)
- 成年後見制度に関する各種講座を開催しています。
- 成年後見制度の申立や書類作成支援、申立費用や後見報酬等助成のご案内をしています。(適用要件あり)

社会福祉法人中央区社会福祉協議会
成年後見支援センター「すてっぷ中央」

〒104-0032 中央区八丁堀 4-1-5

受付時間:月～金曜日(祝日・年末年始除く) 8:30～17:00

TEL:03-3206-0567

FAX:03-3523-6386

Eメール:step@shakyo-chuo-city.jp



中央区社協イメージ
キャラクター「ニジノコ」

おとしより相談センター（地域包括支援センター）

住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう、高齢者の皆さんの相談・支援を行う中核機関です。

施設名	住所・電話番号
京橋おとしより相談センター	明石町1-6（リハポート明石等複合施設1階） ☎ 03-3545-1107 FAX 03-3545-1108
日本橋おとしより相談センター	日本橋小伝馬町5-1（十思スクエア1階） ☎ 03-3665-3547 FAX 03-3665-3548
人形町おとしより相談センター	日本橋人形町2-32-4（日本橋医師会人形町ビル1階） ☎ 03-5847-5580 FAX 03-3665-6666
月島おとしより相談センター	月島4-1-1（月島区民センター1階） ☎ 03-3531-1005 FAX 03-3531-9198
勝どきおとしより相談センター	勝どき5-1-17（勝どきザ・リバーフロント1階） ☎ 03-6228-2205 FAX 03-5548-1771
晴海おとしより相談センター	晴海4-8-1（晴海区民センター1階） ☎ 03-5547-4871 FAX 03-5547-4887

相談日及び 相談時間

毎週 月曜日～土曜日 午前9時～午後6時

※祝日・休日・年末年始はお休みです。

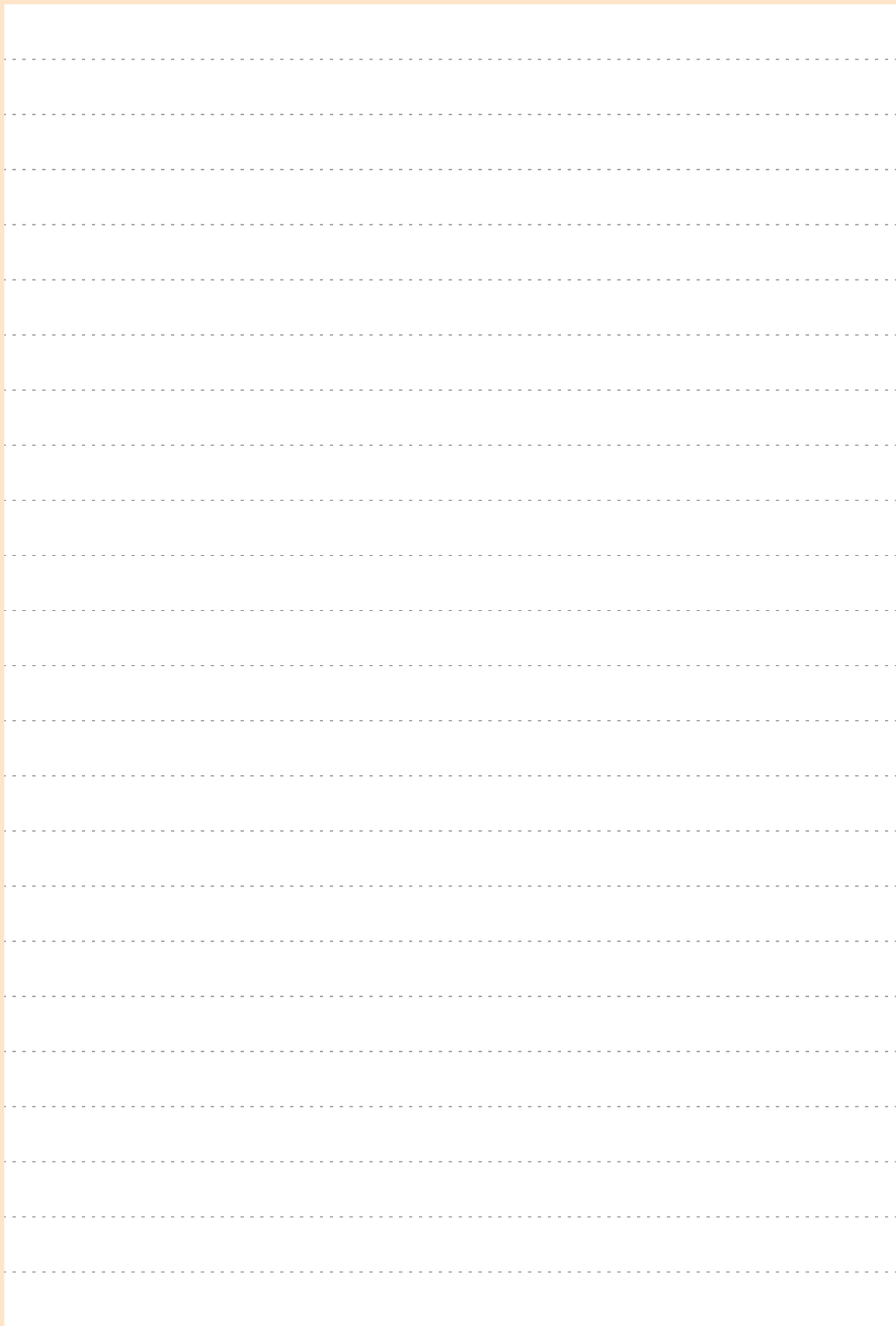
ただし、緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもお電話にてご連絡いただけます。

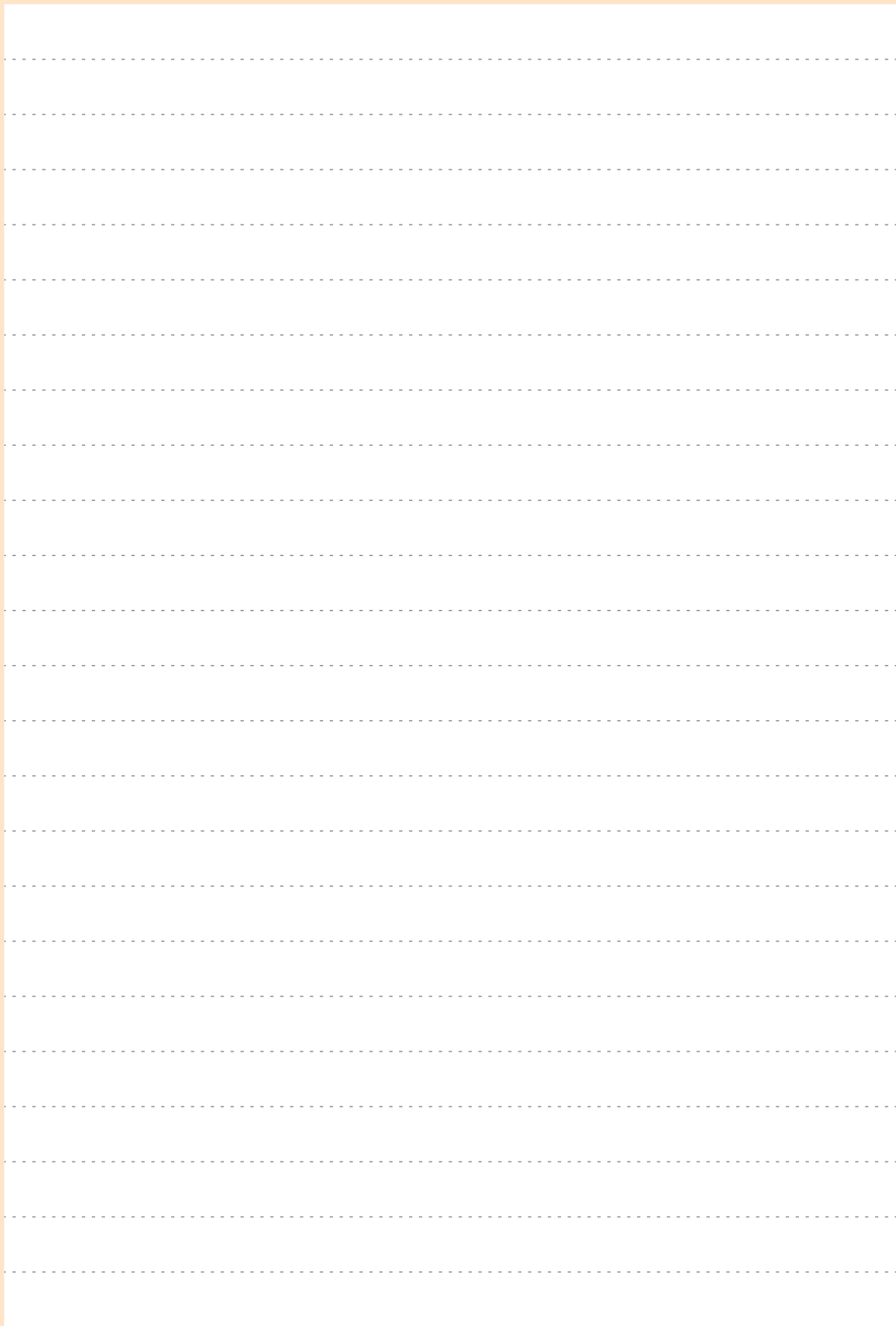
中央区消費生活センター《出前講座》

町会・自治会、高齢者クラブなど区内の団体・グループが主催する講座や講演会に講師を派遣します。

講座内容(例)	<ul style="list-style-type: none"> ・悪質商法の手口や被害と対処法 ・高齢者を狙った詐欺手口 ・インターネット取引におけるトラブル（定期購入など） ・身の回りのトラブル（暮らしのレスキューサービスなど）
会場など	区内会場の手配、受講者の募集は、申込者が行ってください。
費用	無料
申込方法	派遣希望日の2ヵ月前までに電話または電子申請でお申し込みください。 利用時間(原則)：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 ※夜間等の場合はご相談ください。
申込(問合せ)先	中央区消費生活センター ☎ 03-3546-5332









相続・不動産・終活のお悩みは すべておまかせください!

まずは、
ご不安な点を
初回無料相談で
お話しください。



当社は**相続の専門家**が揃っております。

税理士 **司法書士** **弁護士** **宅地建物取引士**

「相続税はいくらかかるの?」「子供が相続でもめないか心配…」

当社なら、そんなお悩みを **一つの窓口**で



安心しておまかせいただけます。

相続の不安は、早めの準備でご家族の負担を軽減できます。

当社が選ばれるポイント ▶ **ワンストップ**で手続きが完了できて便利!

ひとつの窓口で安心してまかせられるから、心にも時間にもゆとりが生まれます。

相続税の対策
をしたい

相続専門税理士の
アドバイスが
欲しい

任意後見、
家族信託に
ついて相談したい

認知症に
なった後の
財産管理が心配

遺言書
を作りたい

相続で
もめさせたくない

不動産を
売却すべき?

相続不動産の
査定・売却を
したい

経験豊富な

税理士・司法書士・弁護士・宅建士が解決いたします。



*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「初回無料相談希望」とお問い合わせください!



0120-32-7950

【受付時間】10:00~17:00 (土日・祝休み)

Webで
申し込む



>EXPRESS<

エクスプレス・タックス税理士法人
代表社員・税理士 佐藤和基 / 福田 晃 (東京税理士会所属)

〒100-6006 東京都千代田区霞が関 3-2-5 霞が関ビルディング6階
TEL 03-3595-8221 FAX 03-3595-8222
E-mail info@expresstax.co.jp

エンディングノートをご検討・ご作成の方へ

ご家族への想いに**法的な安心を**

～想いだけではなく、手続まで残してご家族が困らない準備をしませんか～

相続・終活の様々なご相談に対応いたします！



遺言書作成

想いも伝える
遺言書の作成



財産管理

認知症に備える
任意後見契約など
将来に向けた対策



遺言の執行

ご家族のための
遺言書の内容の実現



事業承継

他士業とも連携の上
よりよい事業承継の
ご提案



相続・終活に関する相談は、下記記載のC L A法律事務所までお気軽にお問合せ下さい。



C L A法律事務所（相続・企業法務・知的財産権分野を積極的に取り扱っています。）

住所：東京都中央区銀座6-13-9 GIRAC GINZA 9階 bizcube

TEL:03-4523-8510(平日10:00～17:00)

(べんなす)

(第一東京弁護士会所属 代表弁護士 沢田大知)



「ご家族のために、今できる不動産の整理を。」

将来、大切なご家族が困らないために。

不動産の名義・活用・売却など

事前に整理しておくことで

ご家族にかかる手間やご心配を減らせます。

弊社LINEからも
お問い合わせ可能です
→



まずはお気軽にご相談ください。

※ 登記については、司法書士と提携して行っております。



国土交通大臣(1)第10236号

株式会社D&C www.d-and-c.co.jp

東京都港区南麻布5-2-35-6F

☎ 03-6435-5418



煩雑な相続手続きを ワンストップでまるごとサポート

相続専門の税理士／行政書士が親身に対応いたします

生前のご相談もおまかせ下さい

- ✓ 生前贈与
- ✓ 遺言書
- ✓ 家族信託
- ✓ 節税対策
- ✓ 認知症対策
- ✓ お一人様対策

こんな
お悩みは
ありませんか？

自分で手続きを進めるのが難しく、誰かに頼りたい。

信頼できる専門家やサービスが見つからず、不安がある。

相続に関する法律や手続きが複雑で理解できない。

複数の専門家がいて誰に相談したらいいのかわからない。

専門家が
まるごと代行
いたします。

相続人調査

財産調査・評価

遺産分割協議書の作成

相続税申告書の作成・提出

各種資産の名義変更、解約・払戻

※不動産の相続登記等については、提携司法書士事務所にて対応しております。

安心の事前見積り

料金体系

相続税申告業務

料金 | **165,000**円(税込)～

相続手続き一括代行

料金 | **275,000**円(税込)～

お客様のご都合に合わせて柔軟に対応いたします

- ✓ 夜間・休日のご相談OK(要事前予約)
- ✓ ご自宅へのお出張相談OK(要事前予約)
- ✓ オンライン面談ならご来所も不要
- ✓ 相見積もりのご依頼も喜んで

不安やお悩みなど些細なことでもお気軽にご相談ください！

初回60分相談無料

☎ 0120-734-806

[平日] 10:00～19:00



東京ベイ相続サポート

税理士事務所 / 行政書士法人

〒104-0051 東京都中央区佃2丁目18-4 トダカ佃コーポ 4F 都営大江戸線・東京メトロ「月島駅」4番出口から徒歩1分
税理士(東京税理士会京橋支部 登録番号143018)、行政書士(東京都行政書士会中央支部 登録番号20082164) 野口 裕太



お問合せはこちら

大川法律事務所



相続のお悩みを解決

ご相談から解決まで丁寧にサポート(初回相談無料)



お一人で悩まずに、
まずはお気軽にご相談ください。

- 遺言書の作成、検認
- 遺産分割(遺産分割協議、遺産分割協議書の作成、遺産分割調停など)
- 遺留分の問題(遺留分侵害額請求など)
- 特別受益、寄与分の問題
- 相続放棄
- 相続人調査
- 相続手続き(不動産の売買など)
- 成年後見

大川法律事務所 東京弁護士会所属 弁護士 大川直 **TEL.03-6261-3831**

〒102-0082 東京都千代田区一番町4-22 プレイアター番町601 《受付時間》9:00~18:00 《休業日》土日祝



相続不動産の「困った!」に寄り添う

「適正な不動産評価」×「ご要望に沿った解決プラン」

調査から売却・活用・遺品整理まで、他土業とも提携して解決まで伴走いたします。

初回の
ご相談は
無料です

- ☑ 所有不動産の有効な活用方法を知りたい
- ☑ 相続不動産の適切な分け方を知りたい
- ☑ 将来のために今から相続対策をしたい
- ☑ 複数不動産や法人資産の管理に困っている
- ☑ とにかく何かから手をつけたらよいかわからない



代表取締役社長 青木 佳恵 代表取締役副社長 塩塚 誠(不動産鑑定士)

相続×不動産パートナーズ®

エステートプランニング株式会社
TEL 03-6225-2365

【秘密厳守・予約制・オンライン対応】
まずはお気軽にお問い合わせください
ホームページはこちらから→



〔所在地〕

〒104-0033
東京都中央区新川二丁目24番2号 ビコービル

〔宅地建物取引業者〕

東京都知事免許(3)第93795号

〔不動産鑑定業者〕

東京都知事登録(3)第2556号

〔賃貸住宅管理業者〕

国土交通大臣登録(2)第2107号

〔古物商許可証番号〕

東京都公安委員会許可 第301042318215号

〔所属団体〕

公益社団法人 全国宅地建物取引業協会連合会

公益社団法人 日本不動産鑑定士協会連合会

公益社団法人 東京都不動産鑑定士協会

一般社団法人 全国賃貸不動産管理業協会

相続の悩みは、法律のプロへ。
東京新橋法律事務所にお任せください

終活なにをすればよいかわからない、誰に聞けばいいかわからない。
 まず最初にご相談ください。相続・遺言は**法律が深く関わる分野**です。
経験豊富な弁護士が、適切なお提案をいたします。

弁護士9名在籍。
 あなたに合った
 弁護士が見つかる。



相続対応の
 専門部署あり。
 しっかりとしたサポート。

民事事件で培った
確かな交渉力。

遺言・遺死後事務委任契約
 など幅広くサポート

中央区の弁護士法人として、地域に根ざしたご相談対応を。

LINEからのご相談は
 こちらから



弁護士法人東京新橋法律事務所

東京弁護士会所属 代表弁護士 前田 祥夢
 〒104-0061 東京都中央区銀座8-20-33 ACN銀座8ビル3F
 URL : <https://tslaw.or.jp/>

TEL 03-6281-5147



お手元に1冊あればいざと言う時に役立つ！



後悔しないための
お墓探しハンドブック

【ハンドブック内容】

- ・お墓の選び方 ・お墓購入の流れ
- ・お墓の種類と費用相場 ・購入者の体験談 など

全20ページ
 フルカラー

お電話もしくはWEBからのお問合せで
もれなく全員無料でもらえます！

～あなたのご希望に沿ったおすすめ霊園資料も一緒にお届けします～

通話料無料
**電話で
 資料請求**

0120-626-213

いいお墓お客様センター 受付時間：9時～16時(年中無休)



24時間いつでも受付

WEBで資料請求

いいお墓 ハンドブック 検索



※このハンドブックは非売品です。※予告なく内容変更する場合があります。 ※一世帯につき1冊までとなります。 ※お電話の場合は、オペレーターの案内に従ってお客様の情報をお伝えください。
 ※WEB申込の場合は、資料請求フォームからお客様情報を入力ください。お客様の自宅にハンドブックの現物とおすすめ霊園の資料を無料配送いたします。



いいお墓は、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) が運営しています。

株式会社鎌倉新書 お墓事業部 03-6262-3522
 〒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 <https://www.kamakura-net.co.jp/>



終活と家族葬相談カフェ

勝どき駅A3b出口から徒歩約5分

終活と家族葬相談カフェは、お茶(無料)を飲みながら一人ひとりのご事情にあわせた終活特化の無料相談窓口です

カフェスタイルの無料終活相談サロン
ご予約不要・普段着でお気軽にご来店ください



【主な無料相談メニュー】

- 終活はじめて相談 60分コース
- 万が一のお葬式相談 30分コース
- 相続・遺言の相談 60分コース
- 納骨・墓じまい相談 30分コース
- 位牌・仏具の相談 30分コース

株式会社グローバルケア 営業時間：10時～17時
 定休日：火・水曜
 〒104-0054 東京都中央区勝どき4-12-9 (勝どき駅A3b出口から徒歩約5分)

 **0120-4812-24**

財産承継、相続税検討のお手伝い

初回相談は無料です



国税庁・国税局・税務署で40年の実務経験
 弁護士や他の専門職との連携も可能です



村山哲也 税理士事務所

東京税理士会神田支部所属
 税理士 村山 哲也

土日祝日も事前の予約で対応します

TEL 03-5295-0870

〒101-0041
 東京都千代田区神田須田町1-18-2
 須田町パークビル9階

HPは
 こちらから



📄 エンディングノートを準備される方へ

人生のこれからを考える中で ご自宅や不動産のこと、 整理できていますか？

将来のことは
早めに考えておくと
安心ですね。
私たちが丁寧に
サポートいたします。

エンディングノートを準備される中で、「不動産をどうするか」はとても大切なテーマです。マーキュリーでは、今すぐ売却したいという方だけでなく、活用・保有も含めてお客様に最適な不動産整理のための選択肢をご提案いたします。

こんなお悩みはありませんか？



自宅を将来
どうするべきか
決めていない



自宅が空き家にな
らないか不安



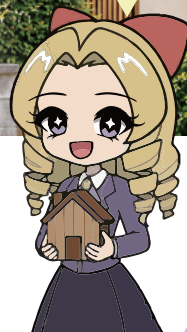
いつ手放せば
いいのかわ
からない



子供に負担を
かけたくない



相続で揉めない
ように生前に
整理しておきたい



マーキュリー公式キャラクター
まきゆり
麻紀百合

..... マーキュリーにご相談いただくメリット

※現状のまま査定・ご相談OK




古い家屋や、荷物が残っている状態でも大丈夫です。他の会社に断られてしまった物件でもまずはご相談ください。

まだ決めていなくてもOK




「いつかのために知っておきたい」だけでも大歓迎です。将来の選択肢を知ることが安心につながります。

各分野の専門家と連携



当社にご売却を決めていただくと、弁護士・税理士・司法書士など各分野の専門家が連携してサポートいたします。

秘密厳守



ご相談内容は外部に知られることはありません。秘密厳守を徹底しておりますので安心してご相談いただけます。

※一般廃棄物収集については許可事業者と提携し行っております。

🌿 「まだ先のこと」だからこそ、今少しだけ整理してみませんか？ 🌿


..... ご相談から解決までの流れ

1 お問合せ



お電話又はフォームよりお気軽にご連絡ください。

2 ご相談・現地確認



ご状況やご希望をお伺いし、現状を確認させていただきます。

3 ご提案・お見積り



最適な解決方法や査定価格をご提示いたします。

4 ご契約・お引渡し



ご納得いただけましたらご契約お引渡しまでサポートします。

相談だけでも大丈夫です！
売却前提でなくても
お気軽に
ご相談ください。

まずは **無料相談** からお待ちしております。

対応エリア東京 23 区



0120-450-111

受付時間／平日 9:30 ~ 20:00



WEB からのご相談はこちら
24 時間受付中！



あらゆる不動産を、価値ある未来へ
MERCURY

株式会社マーキュリー
東京都知事免許(5)第84482号

東京都港区新橋6丁目22-4
MERCURY SHINBASHI

不動産に関するご相談は
野村不動産ソリューションズ日本橋営業部へ
お気軽にご相談ください！



不動産に関するパートナー ― 居住用から事業用不動産まで、不動産のことなら野村の仲介+(PLUS)日本橋営業部 コンサルティング一課にお任せください。

我々が
チーム体制で
対応します！

チームリーダー
もとぎ たかき
茂木 宝樹



たかぎ きよたか
高城 清隆



つちだ ゆう
土田 侑



すずき りゅうのすけ
鈴木 龍之介



ふじい みさき
藤井 美咲



せこぐち
世古口 りほ



私たちは、不動産取引の
プロフェッショナルです。



私自身 居住用不動産から事業用不動産、投資用不動産の専門部署や大手金融機関 超富裕層対応部門に在籍していた経験から、様々なお客様のニーズにお答えしてまいりました。不動産は分割しにくい、相続前後ともに相続不動産が争族の火種となるケースも多くございます。皆様の資産承継のアドバイスも得意分野で、円満な継承のためのご相談も可能です。当課では居住用不動産をメインに扱う会社とは違った角度でのご提案が可能ですので是非お気軽にご相談くださいませ。

野村の仲介+(PLUS)日本橋営業部
コンサルティング一課長

みやがわ ゆうじ
宮川 裕二



購入に
関するご相談は
コチラ



WEB
無料査定は
コチラ

野村の仲介 PLUS

日本橋営業部 コンサルティング一課

0120-691-465

TEL:03-5202-7095
FAX:03-5202-7097

野村不動産ソリューションズ株式会社 〒103-0027 東京都中央区日本橋2丁目2番6号 日本橋通り二丁目ビル11階
国土交通大臣免許 (6) 第6101号・(一社) 不動産流通経営協会会員・(公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟

ネットで住まい探し **nomu.com**

ノムコム 日本橋営業部

検索

発行 中央区福祉保健部高齢者福祉課

電話 03-3546-5334

編集／制作 株式会社鎌倉新書

電話 03-6866-0885

令和8年（2026年）7月発行

この冊子は、広告主の協賛により作成されたものです。
広告主及び広告内容を中央区が推奨するものではありません。
広告に関するご質問等は株式会社鎌倉新書にお問い合わせください。

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
	2	年	月	日	5	年
	3	年	月	日	6	年