

私の説明書

～大切なみんなへ～

氏名

目次

記入チェック欄

	●	はじめに	3
<input type="checkbox"/>	●	私のプロフィール	4
<input type="checkbox"/>	●	家族・親族について	5
<input type="checkbox"/>	●	友人・知人リスト	6
<input type="checkbox"/>	●	財産について	7~8
<input type="checkbox"/>	●	保険・年金	9
<input type="checkbox"/>	●	携帯電話、会員サービスなど	10
<input type="checkbox"/>	●	遺言・相続	11
<input type="checkbox"/>	●	医療について	12
<input type="checkbox"/>	●	終末期医療について	13
<input type="checkbox"/>	●	日本尊厳死協会における尊厳死の宣言書	14
<input type="checkbox"/>	●	介護について	15
<input type="checkbox"/>	●	判断能力がなくなった時	16
<input type="checkbox"/>	●	葬儀について	17~18
<input type="checkbox"/>	●	お墓について	19
<input type="checkbox"/>	●	形見分け・遺品の整理（処分品リスト）	20~21
<input type="checkbox"/>	●	ペットについて	22
<input type="checkbox"/>	●	大切な人へのメッセージ	23
<input type="checkbox"/>	●	これからの希望	24
	●	相談窓口	25~29

はじめに

元気な時には「もしも」のことは誰も考えたくないものです。しかし、「自分はこうしたい」「自分はこう生きていきたい」ということを、大切な人たちのために記録に残しておくことは、とても大切なことなのです。

また、自分のこれからの人生について改めて考え、計画を立てることで、自分の気持ちが定まり、最期まで自分らしく生きることができるのではないのでしょうか。

このノートでは、日常の暮らしに必要なことを整理して記入できるようになっています。無理に全てを埋める必要はありませんので、書けるところからご記入ください。

★記載したいいただく前にお読みください★

- 現在の状況をありのままにお書きください。
- 最初から順に書く必要も、全部埋める必要もありません。書けるところから書いてください。
- 1年に1回は振り返っていただくことをおすすめします。こころの変化があるかもしれません。
- □の欄には、該当するところにチェック（し）を記入してください。
- この「私の説明書」は遺言書とは異なり、法的効力を有する文書ではありません。

※大切な個人情報となります。ノートの記入後は保管に細心の注意をはらってください。

私のプロフィール

ふりがな

氏名

名前の由来

生年月日

年

月

日生まれ

血液型

住所

出身地

電話番号

FAX 番号

携帯電話

メールアドレス

勤務先

名称

住所

電話番号

FAX 番号

出身校

家訓

特技

好きな場所

好きな色

思い出の地

覚書（保険証番号や免許証番号など、自由にお書きください。）

記入日

年

月

日

4

家族・親族について

氏名 続柄 年齢 歳

住所 同居している していない

電話 FAX 携帯電話

勤務先 電話

要緊急連絡 ⇒連絡順（ ）番目

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

氏名 続柄 年齢 歳

住所 同居している していない

電話 FAX 携帯電話

勤務先 電話

要緊急連絡 ⇒連絡順（ ）番目

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

氏名 続柄 年齢 歳

住所 同居している していない

電話 FAX 携帯電話

勤務先 電話

要緊急連絡 ⇒連絡順（ ）番目

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

記入日 年 月 日

友人・知人リスト

氏名	間柄	年齢	歳
住所			
電話	FAX	携帯電話	
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	

氏名	間柄	年齢	歳
住所			
電話	FAX	携帯電話	
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	

氏名	間柄	年齢	歳
住所			
電話	FAX	携帯電話	
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	

氏名	間柄	年齢	歳
住所			
電話	FAX	携帯電話	
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	

記入日

年

月

日

財産について

■ 預貯金

金融機関/支店名	預貯金の種類	名義人

■ 不動産（土地・建物）

所在・地番・建物番号	備考

■ 株式・公社債

銘柄	株数	名義人	証券会社名/支店名

■ その他

品物	価格	備考

記入日

年

月

日

財産について（負債）

■借入金・ローンなど

借入先	借入額	借入残高	毎月の返済	返済方法	備考

■保証債務（保証人）

	氏名	住所	電話
主債務者			
債権者			
債務の内容			
	氏名	住所	電話
主債務者			
債権者			
債務の内容			

■クレジットカード・ショッピングローンなど

カード名	カード番号	連絡先 電話番号	備考

■口座引き落とし

項目	金融機関/支店名	口座番号	引き落とし日	備考
(例) 電気代	△△銀行/駅前支店	1234567	毎月 26 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	

記入日 年 月 日

保険・年金

■ 公的年金

基礎年金番号	加入したことのある年金の種類
	国民年金・厚生年金・共済年金 その他（ ）

■ 私的年金

名称	連絡先	備考

■ その他年金

	生命保険	損害保険	火災・地震保険など
保険名			
保険会社名			
連絡先			
証券番号			
契約者名			
被保険者名			
保険金受取人			
満期年月日			
保険料支払い方法			
支払終了期日			
保険金額			
備考			

記入日 年 月 日

携帯電話・会員サービスなど

■ 携帯電話について

契約会社	携帯番号	名義人
携帯メールアドレス		
紛失時・契約終了時の連絡先	料金プランなど	
備考（希望など）		
（例）登録してある電話番号・メールアドレス・送受診メールなどはすべて消去してください。		

■ パソコンについて

メーカー・型番など	サポートセンターなどの連絡先
プロバイダ名	プロバイダの連絡先
メールアドレス	備考
	（ ）
	（ ）
	（ ）
備考（希望など）	
（例）登録してあるメールアドレス・送受信メールなどはすべて消去してください。	

■ web サイトのID等について

Web サイト	ID等

記入日 年 月 日

遺言・相続

■ 遺言書

法的な遺言の有無	<input type="checkbox"/> 私は遺言を書いていません
	<input type="checkbox"/> 私は遺言を書いてあります
	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言書 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言書 <input type="checkbox"/> 秘密証書遺言書
遺言所の作成日	年 月 日
遺言書の保管場所	

■ 関係者

弁護士 司法書士	氏名
	住所
	電話 FAX
税理士	氏名
	住所
	電話 FAX
遺言 執行人	氏名
	住所
	電話 FAX
その他	氏名
	住所
	電話 FAX
その他	氏名
	住所
	電話 FAX

記入日 年 月 日

医療について

■ かかりつけの病院

病院名/科	病名	主治医	電話番号

■ 過去にかかったことのある病気

病名・症状	治療期間	治療した病院など

■ 持病や常用している薬について

病名・症状	薬の種類

■ アレルギーや健康上の注意点など

記入日 年 月 日

終末期医療について

■ 病名や余命の告知について

- 告知はしないでほしい
- 病名のみ告知希望
- 余命が_____ヶ月以上であれば、病名・余命とも告知希望
- 余命の期間に関わらず、病名・余命とも告知希望
- その他（ _____ ）

■ 延命治療・尊厳死について

- 私は延命治療を 希望する 希望しない
- 尊厳死の宣言書を 書いてある 書いていない

■ 臓器提供や献体について

- 臓器提供のためのドナーカードを持っている
(カードの保管場所: _____)
- 角膜提供のためアイバンクに登録している
(登録証の保管場所: _____)
- 献体の登録をしている
(登録した団体: _____ 電話番号: _____)
- 臓器提供や献体はしたくない
- 特に考えていない

記入日 年 月 日

日本尊厳死協会における尊厳死の宣言書

私の傷病が不治であり、且つ死が迫っている場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の医療に携わっている方々に次の要望を宣言致します。

この宣言書は、私の精神が健全な状態にある時に書いたものであります。

従って、私の精神が健全な状態にある時に私自身が破棄するか、又は撤回する旨の文書を作成しない限り有効であります。

- ① 私の傷病が、現代の医学では不治の状態であり、既に死期が迫っていると診断された場合には徒に死期を引き伸ばすための延命措置はおことわりいたします。
- ② 但しこの場合、私の苦痛を和らげる処置は最大限に実施して下さい。
- ③ 私が数ヶ月以上に渡って、いわゆる植物状態に陥った時は、生命維持装置を取りやめて下さい。

以上、私の宣言による要望を忠実に果たして下さった方々に深く感謝申し上げますとともに、その方々が私の要望に従って下さった行為一切の責任は私自身にあることを附記いたします。

年 月 日

氏名 _____ (印) _____ 生年月日 年 月 日生

※上記宣言書は日本尊厳死協会の書式です。

判断能力がなくなった時

■自分で財産の管理ができない時に管理をお願いしたい人

- 特に考えていない 配偶者 子供（名前： _____）
- その他

■財産の管理をお願いしたい人について

- 任意後見人（任意後見契約） 代理人（委任契約）
- 特に契約はしていない

名前		電話		間柄	
(契約の場合) 内容					
(契約の場合) 書面の保管場所					

成年後見制度とは

判断能力が不十分な状態になっても、安心して暮らせるように法的に支援する仕組みです。これには法定後見と任意後見があります。

●**法定後見**・・・判断能力が衰えた人の支援を行うもので、本人の判断できる状態に応じて申し立てにより家庭裁判所が後見人・保佐人・補助人を専任します。家庭裁判所は後見人等が適正な業務を行っているか監督をします。

●**任意後見**・・・自分自身の判断能力が衰えたときに備えて、支援してもらう内容と支援してもらえる人（任意後見人）を公正証書により契約で決めておくものです。判断能力が衰えた時に、申し立てにより家庭裁判所が後見人を監督する「任意後見監督人」を専任することで後見人の業務が始まります。

葬儀について

■ 葬儀の実施について

してほしい しなくてもいい おまかせする

■ 葬儀の宗教について

無宗教 特定の宗教（ ） その他（ ）

■ 葬儀会場について

決めてある 決めていない
⇒場所（ ）

■ 葬儀施行について

決めてある 決めていない
⇒ 市民団体（ ） 葬儀社（ ）

■ 葬儀のための費用

用意してある 用意していない

→費用は 円～ 円

預貯金 生命保険 積立（互助会等） 見積もりをとってある

■ 喪主になってほしい人

名前： _____

続柄： _____

電話： _____

記入日 年 月 日

葬儀について

■ 遺影について

使ってほしい写真がある（ ） 特に決めていない

■ 棺に入れてほしいものについて

入れてほしいものがある（ ） 特に考えていない

■ 葬儀時や納棺時の服装について

おまかせする

和装がいい（ ） 洋装がいい（ ）

■ 葬儀に呼んでほしくない人について

呼んでほしくない人がいる
⇒（ ）

特にいない

■ その他にしてほしいこと、してほしくないこと等

記入日 年 月 日

お墓について

■希望するお墓

- 先祖代々のお墓 すでに購入しているお墓 新たにお墓を購入
 合葬墓 納骨堂 樹木葬
 自宅に置いてほしい 散骨してほしい 特に考えていない

■お墓の場所

名称		連絡先	
所在地			
墓地使用权者			
備考			

■お墓を承継してほしい人

名前： _____ 電話： _____

■お墓や供養にかかる費用について

- 特に用意していない 預金をあててほしい
 保険で用意している その他（ _____ ）

■法要についての希望

- 寺院による、永代供養を望み、親族の法要は不要
 墓参りと年忌はできるだけ行ってほしい
 墓参りと年忌は不要 ※家族に任せる

寺院名 _____ 連絡先 _____

契約内容 _____

記入日 年 月 日

形見分け・遺品の整理（処分リスト）

■ 遺品整理について

- 全ての遺品は処分してほしい
- 形見分けしてもらいたいものがある
- 供養してもらいたい物がある
- ご近所や友達から借りている物がある
- レンタルで借りている物がある（介護用品、その他）
- 許認可の手続きが必要な物がある（銃刀法に触れるものなど）
- 先祖から引き継いでいる物がある
- 最近買った新しい物がある
- 室内に備え付けの物がある（賃貸物件の場合）
- 風呂場桶の撤去義務がある（団地の場合）
- 自分で改築した箇所があり現状回復の必要がある

具体的な事柄や物

- 車やバイクなどを所有している

駐車場所：

駐車場管理会社名や鍵の保管場所

会社名：

担当者：

電話番号：

保管場所：

- 遺品はしばらく（ 年/ ヶ月）はそのまま片付けないでほしい

記入日

年

月

日

20

形見分け・遺品の整理（処分リスト）

■ その他伝えておきたい事

■ 遺品整理業者について

遺品整理業者に見積もりをとってある

業者名 _____

担当者 _____

電話番号 _____

家族や親族に任せる

業者名 _____

間柄 _____

電話番号 _____

大家さん、もしくは管理会社に任せる

業者名 _____

担当者 _____

電話番号 _____

記入日 年 月 日

ペットについて

■ ペットの名前

■ 性別

■ 年齢または月齢

■ ペットの種類・毛色

■ 体重

_____ 歳 _____ kg

■ 病院

病院名

主治医

住所

連絡先

■ 健康状態 良い 普通 悪い■ 持病の有無 無 有(持病: _____)■ 予防接種の有無 無 有(種類: _____)■ 避妊手術の有無 無 有■ 血統種の有無 無 有(_____)

■ 性格(吠える、噛み癖・アレルギーなど) _____

■ 通常与えている餌の種類・量 _____

■ 購入したペットショップ

店名

連絡先

■ 購入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

■ 引取先 引取を依頼した人はいない 引取を依頼した人・団体がいる

名前

連絡先

■ ペットが死んだら

 すでに用意してあるペット墓へ埋葬してください 私の住んでいた庭などにお骨の一部を埋葬してください その他(_____)

大切な人へのメッセージ

■ 家族へのメッセージ

■ 友人・知人・お世話になった方へ

記入日

年

月

日

これからの希望

■ これから挑戦したいこと

■ 続けたいこと

■ 1年後の目標

■ 5年後の目標

■ 10年後の目標

記入日

年

月

日

相談窓口

■ 地域包括支援センター（高齢サポート）



65歳以上の方やそのご家族様の身近な相談窓口です。

センターではさまざまな制度や社会資源の紹介、介護予防教室の実施、高齢者の権利侵害への対応、地域のネットワーク構築のお手伝いなど幅広い支援を行っています。

介護や健康（介護予防ケアマネジメント）

- 介護認定申請などの介護保険に関する相談
- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したい

権利を守る（権利擁護・虐待）

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自身がない
- 虐待に関する相談

暮らしやすい地域のために（包括的・継続的ケアマネジメント）

- ご利用者様により良いサービスが提供されるよう、様々な関係機関と連携を図ります。

さまざまな相談ごと（総合相談）

- 近所の一人暮らしの高齢者が心配…など

相談窓口



あなたのお住まいの学区を担当する高齢サポートは次のとおりです。

区	センター名	担当区域（学区）	電話番号
北区	原谷	小野郷、中川、鷹峯、金閣、衣笠、大將軍	463-1686
	紫竹	大宮、紫竹、待鳳	495-6638
	鳳徳	鳳徳、紫明、出雲路	223-3511
	柊野	雲ヶ畑、柊野、上賀茂、元町	712-8621
	紫野	楽只、柏野、紫野	494-3346
上京区	乾隆	乾隆、嘉楽、正親、翔鸞	432-8677
	小川	侍賢、小川、中立、滋野、京極、春日	415-8866
	仁和	仁和、出水	465-7500
	成逸	室町、成逸、西陣、桃園、聚楽	415-8770
左京区	大原	久多、大原、八瀬、上高野、松ヶ崎	744-4055
	左京南	吉田、聖護院、川東、新洞、岡崎	771-6300
	左京北	広河原、花脊、鞍馬、静市、葵、下鴨	741-2108
	岩倉	岩倉北、岩倉明德、岩倉南	723-0800
	修学院	修学院第一、修学院第二	723-8077
	白川	北白川、浄楽、錦林東山	762-5510
	高野	養徳、養正	724-0397
中京区	朱雀	教業、朱雀第一、朱雀第二、朱雀第六	801-1384
	西ノ京	朱雀第四、朱雀第五、朱雀第八	841-0883
	本能	城巽、本能、乾、朱雀第三、朱雀第七	254-0021
	御池	銅駝、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、梅屋、龍池、明倫	257-5810
東山区	洛東	今熊野、一橋、月輪	561-1356
	東山	清水、六原、修道、貞教	541-6171
	粟田	有濟、粟田、弥栄、新道	761-8010
山科区	音羽	音羽、音羽川、大塚	595-8139
	山階	安朱、山階、西野	583-5833
	歓修	山階南、百々、歓修	595-7736
	大宅	大宅、小野	572-6660
	日ノ岡	陵ヶ岡、鏡山	595-5575

下京区	下京西部	大内、七条、西大路	326-3639
	下京中部	格到、醒泉、植柳、安寧、梅逕	361-2141
	下京東部	稚松、皆山、菊浜、崇仁	342-2698
	修徳	永松、開智、豊園、成徳、有隣、修徳、尚徳	351-2153
	島原	郁文、淳風、光徳、七条第三	351-4850
南区	東九条	山王、九条、九条弘道、九条塔南、梅逕、東梅逕	662-3009
	久世	祥栄、久世	933-5787
	陶化	陶化、東和、上鳥羽	671-2343
	唐橋	南大内、唐橋、祥豊、吉祥院	694-6222
右京区	嵯峨	水尾、宕陰、嵯峨、広沢	873-3085
	花園	高雄、宇多野、御室、花園	466-2711
	嵐山	嵐山、嵯峨野	871-0200
	梅津	北梅津、梅津	862-5171
	常盤野	常盤野、太秦、南太秦	873-3156
	西院	安井、山ノ内、西院第一、西院第二	812-6712
	京北	京北第一、京北第二、京北第三	854-1111
	葛野	葛野、西京極、西京極西	322-2236
西京区	西京北部	嵐山東、松尾、松陽	392-7817
	桂川	桂徳、桂東、川岡、川岡東	391-1772
	西京南部	桂川、桂、檜原	382-1127
	沓掛	桂坂、大枝、新林、福西	335-2201
	境谷	境谷、竹の里、大原野	331-8781
伏見区	下鳥羽	下鳥羽、板橋、南浜	604-5011
	久我の杜	久我、久我の杜、羽束師、横大路	931-8024
	向島	向島、向島藤ノ木、向島二ノ丸、向島二ノ丸北、向島南	622-8845
	東高瀬川	竹田、住吉	622-7745
	淀	納所、淀、美豆（淀南）	633-6557
	桃山	桃山、桃山東、桃山南	605-4707
	深草北部	稲荷、砂川	641-2544
	深草南部	藤ノ森、藤城	641-9301
	深草中部	深草	642-5155
	醍醐南部	小栗栖、小栗栖宮山、石田、春日野、日野	572-6572
醍醐北部	北醍醐、醍醐西、醍醐、池田、池田東	571-3560	

相談窓口

■リーガルサポート京都支部

判断能力が不十分なために、財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律面や生活面で支援することを目的として司法書士が中心となって設立された団体です。

常設相談	毎週土曜日、京都司法書士会館
総合相談センター みちしるべ	毎週土曜日 13:00~16:00 京丹波町「道の駅丹波マークス」コミュニティホール
所在地	京都市中京区柳馬場通夷川上ル五丁目 232 番地の1 京都司法書士会館内
電話番号	075-255-2578

■長寿すこやかセンター

認知症や高齢者の介護、権利擁護など様々なご相談や助言を行っています。
必要に応じて弁護士や医師、臨床心理士等の専門相談員にご相談いただけます。

開館時間	平日：午前9時～午後9時半 日曜・祝日：午前9時～午後5時
休み	毎月第3火曜日（国民の祝日にあたる場合は翌日） 年末年始（12月29日～1月4日）
所在地	京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1 （河原町五条下る東側） ひと・まち交流館 京都 4 階
電話番号	075-354-8741 （FAX：075-354-8742）
E-mail	sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

相談窓口

■ 京都弁護士会（高齢者・障害者支援センター「ほほえみ」）

ニーズに合わせたさまざまな法律相談を行っています。予約優先となりますので、まずはお電話をしてください。

受付日時	9：00～12：00、13：00～17：00
予約相談	13：00～15：00（第1・3木曜日／予約制）
相談費用	5,400円／45分 ※収入等が一定額以下の方は、無料で相談できます。
休み	土・日曜日、祝日
所在地	京都市中京区富小路通丸太町下ル
電話番号	075-231-2378

■ 京都家庭裁判所 後見センター

京都市内等に居住地のある方の後見等の申立て先です。

申立て後、家庭裁判所は、ご本人の後見等を開始するかどうか、後見等を開始する場合には誰を後見人等に選任するかについて審理します。

※手続案内のみで相談事業は行っていません。

手続案内	9：00～11：30、13：00～15：30
申立受付	8：30～12：00、13：00～17：00
休み	土・日曜日、祝日
所在地	京都府京都市左京区下鴨宮河町 1
電話番号	075-722-7211