

令和8年度

泉大津市

# 自分らしい 人生を描く 私の生き方ノート



名前

メモ

## 書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこのノートの役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、  
理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。  
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

## 書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。
- 口座番号・暗証番号は書かないでください。

## もくじ

第1章 わたしのこと…… 2

第4章 大切な人たち…… 15

第2章 もしもの時は…… 8

第5章 財産について…… 17

第3章 エンディング…… 12

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、法的効力はありません。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。



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2026年6月発行

発行：泉大津市 保険福祉部福祉政策課

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています

# 第1章

# わたしのこと



## わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正  
昭和  
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道  
府・県

市・区  
郡

本 籍

電話番号 ☎ ( ) -

携帯電話番号 ☎ ( ) -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

# おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



# 家族に伝えたいことを、形にするお手伝い

これから先の人生に備えて、準備を始めたい方へ

## このようなお悩みございませんか？

大切な家族に負担はかけたくない…

自分の想いを、  
家族にしっかり伝えておきたい



そもそも終活って  
何から始めるの？

## ＼ひとりで悩まなくても大丈夫です／

今のお気持ちやご不安をお聞きしながら  
これからの必要な備えを一緒に整理していきます



～このようなご相談に対応しております～

### ● 財産を大切な人や団体へ、確実に届けたい方

遺言書の作成から遺言執行者の選任まで、ご希望に沿った形で財産を届けられるようサポートいたします。

### ● 認知症後の暮らしが不安な方

認知症などに備え、生活や財産の管理を信頼できる人に任せられる「成年後見」の手続きをサポートいたします。

### ● 身寄りが少ない・家族に負担をかけたくない方

葬儀・納骨の手配、役所への届出など、亡くなった後の手続きをご本人の希望に沿って行う「死後事務」をお手伝いいたします。

### ● 延命治療は望まない方

「延命治療は望まない」というご意思を、法的な書面（尊厳死宣言公正証書）として残し、医療の現場で確実に伝えられるようお手伝いいたします。

## ご相談時の安心ポイント

- ✓ エンディングノートは大切な記録ですが、内容によっては法的な効力がない場合もあるため、ご希望に合った方法を一緒に考えていきます。
- ✓ 今のお気持ちやご希望をお聞きしながら一緒に整理していきます。
- ✓ ご家族同席でのご相談も可能です。



司法書士 **上田早紀** がご対応いたします

将来への不安に寄り添い、安心してご相談いただけるよう丁寧にお話を伺います。

**プロフィール** 泉大津市出身。大阪司法書士会所属(大阪第4875号) リーガルサポート会員



まずはお気軽に  
ご相談くださいませ

初回  
相談

**30分無料**



電話



オンライン



来所



出張

土日・時間外も対応可能(予約制)



「まだ相談するほどではないかも…」  
と思う段階でも、大丈夫です。  
お話しすることで整理できることがあります。

上田早紀司法書士事務所

お問い合わせはこちら▶

Tel.

**072-487-8653**

Access

大阪府岸和田市沼町15番20号 すみれビル2階  
岸和田駅 徒歩4分 Google Mapはこちら>



## 健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

電話番号 ☎ ( ) -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ ( ) -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ ( ) -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●マイナ保険証・資格確認書 ※チェック ☒ を入れてください。

持っているもの: ☐ マイナ保険証 ☐ 資格確認書

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

\* 介護保険証 有・無 保管場所:

\* 障がい者手帳等 有・無 保管場所:

( ☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病 )

\* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にしてお書きください。

# ライフチャートをつくりましょう

記入日

年 月 日

自分のことをよく知るために、ライフチャートを作成してみましょう。

ライフチャートは、今までの人生における「幸福感」や「充実度」を可視化したグラフのことです。縦軸が幸福度、横軸が年齢になっていて、生まれてからの出来事を振り返りながら点をつけていきます。

深く考えるのではなく直感でつけてもかまいません。脚色をせず、思うままに点をつけることで、正しく自己分析をすることができます。

## 書き方

- ① 思い出した出来事の年齢の部分に点をうちます。
- ② 点をうった場所に出来事のキーワードを書いていきます。
- ③ 最後にライフチャートの点と点を線で繋いでいきます。

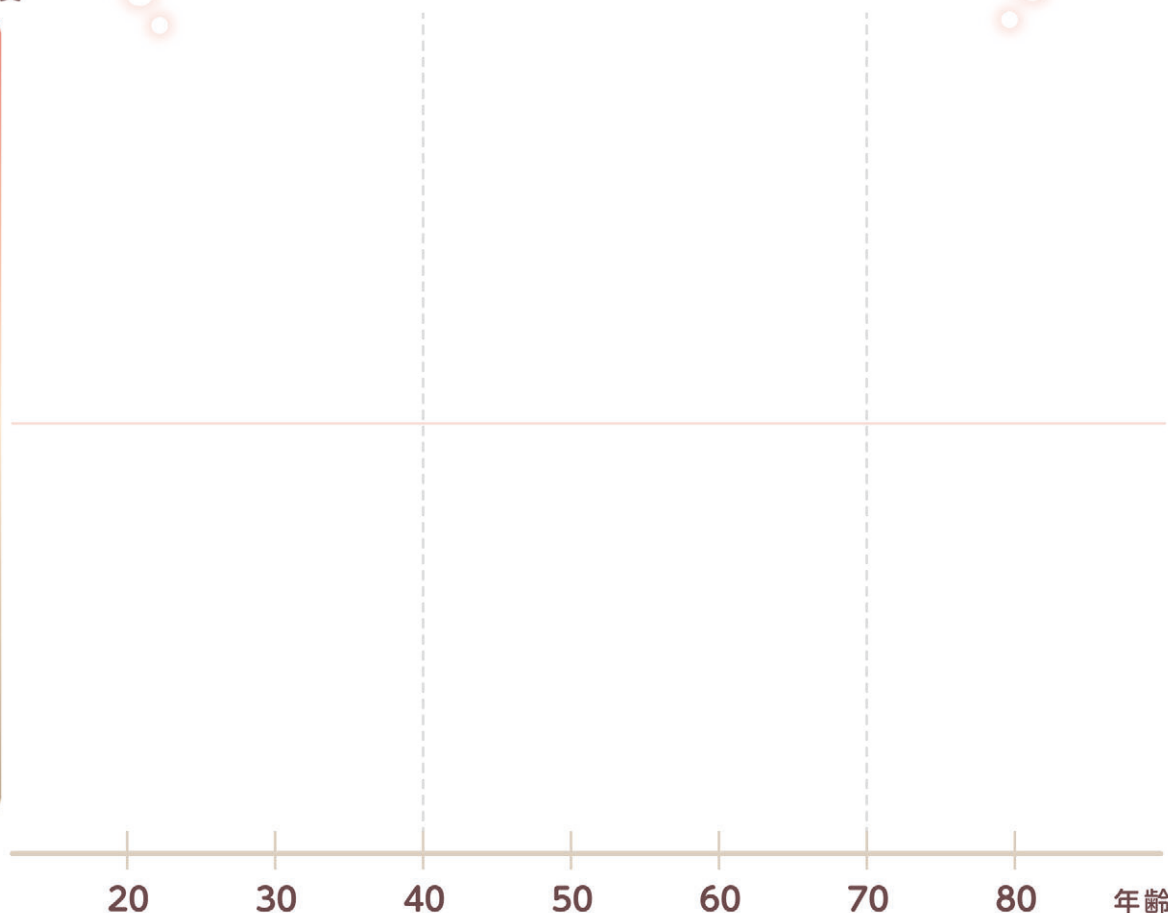
## 書き方例



曲線が上がっている時期のこと  
(幸福感・充実感を感じた時)

曲線が下がっている時期のこと  
(失敗したこと、苦勞したなど)

幸福度



心とココロの繋がりを大切に経験のある  
スタッフが在宅でサポートします

# 訪問看護ステーション 訪問介護ステーション パラム



《訪問看護・訪問介護対応地域》

泉大津市・和泉市・岸和田市

・高石市・忠岡町

## 訪問看護

- ・緊急時訪問対応
- ・精神訪問看護対応
- ・自立支援対応
- ・経験豊富な  
看護師/作業療法士が  
対応します

## 訪問介護

- ・総合事業:泉大津市/  
和泉市/岸和田市
- ・在宅経験豊富な  
介護福祉士が  
対応します

## 営業時間

住所：泉大津市東豊中町1丁目15-7 コレクション和泉府中203号室  
JR阪和線 和泉府中駅から徒歩7分

月曜～金曜:9:00～17:00

TEL：0725-58-9201

FAX：0725-58-9202

## 第2章

# もしもの時は



### 病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい  
☐ 家族等に任せる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない  
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい  
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない  
☐ 献体の登録をしている   
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

## 具体的な延命治療について

記入日

年 月 日

### ● 私が自分の力で水も飲めず、食べ物も食べられなくなった場合

※チェック ☒ を入れてください。

- ・無理に飲ませたり食べさせたり… ☐ してほしい ☐ してほしくない ☐ 今は決められない
- ・点滴による水分補給を……… ☐ してほしい ☐ してほしくない ☐ 今は決められない
- ・胃ろうを作って栄養補給を…… ☐ してほしい ☐ してほしくない ☐ 今は決められない

### ● 私が自分の力で呼吸ができなくなった場合

※チェック ☒ を入れてください。

- ・人工呼吸器を付けて……… ☐ ほしい ☐ ほしくない ☐ 今は決められない
- ・気管切開が必要になった時は… ☐ してほしい ☐ してほしくない ☐ 今は決められない

### ● 感染症が通常の抗生剤治療で改善しない場合 ※チェック ☒ を入れてください。

- ・強力な抗生物質を……… ☐ 使ってほしい ☐ 効果が期待できるときは使ってほしい  
☐ 使ってほしくない ☐ 今は決められない

### ● 心不全を起こした場合

※チェック ☒ を入れてください。

- ・ペースメーカーを入れて……… ☐ ほしい ☐ ほしくない ☐ 今は決められない

### ● 腎機能が低下して尿毒症等になった場合

※チェック ☒ を入れてください。

- ・人工透析を……… ☐ してほしい ☐ してほしくない ☐ 今は決められない

## 緩和医療について

記入日

年 月 日

※緩和医療とは…重い病気の末期で不治と判断された場合に、治療よりも患者の心身の苦痛を和らげ穏やかに日々を過ごせるように配慮する治療法

※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 苦痛を取り除いてほしい  
 苦痛を取り除く程度 ————— ☐ 痛みに妨げられることなく、夜はよく眠れる程度  
                                                  ☐ 安静時にも痛みがない程度 ☐ 体を動かしても痛みがない程度
- ☐ 多少の苦痛はあっても最後まで意識を維持したい
- ☐ できる限りの治療を施してほしい ☐ 何もしなくてよい

## 介護が必要な時は

記入日

年 月 日

● 介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

|                              |     |     |
|------------------------------|-----|-----|
| <input type="checkbox"/> 配偶者 | 名前: |     |
| <input type="checkbox"/> 子ども | 名前: |     |
| <input type="checkbox"/> その他 | 名前: | 関係: |

● 介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> なるべく自宅を希望する |         |
| <input type="checkbox"/> 病院・施設       | 名称・場所等: |
| <input type="checkbox"/> お任せする       |         |

● 介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

|                                             |        |
|---------------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> 私の預貯金や年金等でまかなってほしい |        |
| <input type="checkbox"/> 用意してある             | 保管場所等: |
| <input type="checkbox"/> その他                |        |

メモ

メモ

## 判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

### ●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

|                              |     |     |
|------------------------------|-----|-----|
| <input type="checkbox"/> 配偶者 | 名前: |     |
| <input type="checkbox"/> 子ども | 名前: |     |
| <input type="checkbox"/> その他 | 名前: | 関係: |

### ●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

|                                     |                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 法定後見制度(※1) | <input type="checkbox"/> 任意後見制度(※1)     |
| <input type="checkbox"/> 財産管理委任契約   | <input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業(※2) |
| <input type="checkbox"/> 民事信託(※3)   | <input type="checkbox"/> 特にない           |

#### ※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

※任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

(法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋)

#### ※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、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において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

(厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋)

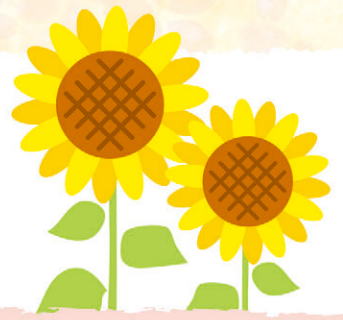
#### ※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

メモ

## 第3章

# エンディング



### 葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

## 供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 一般墓地    ☐ 永代供養    ☐ 納骨堂    ☐ 樹木葬  
☐ 希望なし    ☐ その他

名称・場所等:

● 供養にかかる費用 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)  
☐ 用意してある    保管場所等:   
☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

## 遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 作成していない    ☐ 作成している    保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ☒

- |                                                   |                   |
|---------------------------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 自筆証書遺言                   | 作成日:    年   月   日 |
| <input type="checkbox"/> 公正証書遺言                   | 作成日:    年   月   日 |
| <input type="checkbox"/> その他 <input type="text"/> | 作成日:    年   月   日 |

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。  
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。  
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

## もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

| 名前(フリガナ) | 関係 | 住 所 ・ 電話番号     | 備 考 |
|----------|----|----------------|-----|
| ( )      |    | 〒 -<br>☎ ( ) - |     |
| ( )      |    | 〒 -<br>☎ ( ) - |     |
| ( )      |    | 〒 -<br>☎ ( ) - |     |
| ( )      |    | 〒 -<br>☎ ( ) - |     |

## 渡したいもの

記入日

年 月 日

\* 何を

\* 保管場所

\* 誰に

\* 連絡先

\* 何を

\* 保管場所

\* 誰に

\* 連絡先

空き家・相続・これからの住まいでお悩みの方へ

# お持ちの**不動産**の**未来**を一緒に考えます

「住み続けるために、快適な住まいにしたい」「空き家になっている実家を手放したい」など、お悩みはありませんか？ 三浦工務店は、住まいづくりのご相談はもちろん、不動産の売買・買取まで「ひとつの窓口」で対応いたします。お客様にとってのベストな選択肢を一緒に考え、導き出します。住まいのことなら、私たちにお任せください！



## 三浦工務店が出来る事

### 介護リフォーム

お住まいの「これからの暮らし」を安全で快適にするためのご提案をいたします。

**部分的なリフォーム也大歓迎！**

手すりの設置や段差の解消など、日々の負担を減らす介護リフォームにも柔軟に対応します。

### 耐震改修工事

これからも親族が安心して住み続けられるよう、思い出の詰まった家を根本から強くする改修を施します。



### 不動産の売買・買取

住み替え前のお家・空き家などの売却・買取もお任せください。



### 解体工事

建物の解体から更地まで対応いたします。

**面倒な手続きもお任せください！**

国や市の補助金・助成金の申請までサポートいたします！

**耐震診断・補助金申請・リフォーム・売却までワンストップで対応**

漠然としたお悩みでもお家の事ならお気軽になんでもご相談ください！  
提携司法書士による相続に関するご相談も承っております。

お問い合わせ  
フォームは  
こちらから

# ☎0725-58-8739

相談無料・しつこい営業は一切いたしません

営業時間 9:00-18:00



## 第4章

# 大切な人たち



### 家族・親族

記入日

年 月 日

#### わたしの 家系図



#### ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前  ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日  性別  かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：○○さんに引き取ってもらいたい 等

## 家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （続柄/ )

さんへ メッセージ （続柄/ )

## 友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （関係/ )

さんへ メッセージ （関係/ )

# 第5章

## 財産について



### 資産と負債

記入日

年 月 日

口座番号・暗証番号は書かないでください。

|             |       |     |       |    |
|-------------|-------|-----|-------|----|
| ■<br>不動産    | 所在地   | 名義人 | 持ち分   | 備考 |
|             |       |     |       |    |
|             |       |     |       |    |
|             |       |     |       |    |
| ■<br>預貯金    | 金融機関名 | 支店  | 金額    | 備考 |
|             |       |     |       |    |
|             |       |     |       |    |
|             |       |     |       |    |
| ■<br>その他の資産 | 名称    | 内容  | 保管場所等 | 備考 |
|             |       |     |       |    |
|             |       |     |       |    |
|             |       |     |       |    |

# 泉大津市の 生前整理は 桐島建設に お任せください!

泉大津市近郊  
なら、どこでも  
お伺い  
します!



自分が元気なうちに、残される家族への負担を減らすための、  
思い出の品々の仕分け・整理をしませんか?  
当社がお客様の想いを大切に一つひとつ丁寧・誠実にサポートいたします。

そのほか

こんなこともご相談ください!

専門業者ならではのサービスでサポートいたします。



遺品整理



解体工事



残置物撤去

お見積り無料! **0725-32-4444**

すべての人の未来のために

株式会社 桐島建設

大阪府泉大津市豊中町1丁目2番3号

建設業許可:大阪府知事許可(般-7)第144247号 解体工事業  
産業廃棄物収集運搬業許可:02700186542(大阪府)  
※一般廃棄物の収集運搬は自治体の法令等を守って行っております。

ホームページは  
こちらから



# 資産と負債

記入日

年 月 日

## 借入金・ローン

| 借入先 | 金 額 | 返済方法 | 備 考 |
|-----|-----|------|-----|
|     |     |      |     |
|     |     |      |     |

## 生命保険・損害／傷害保険

| 保険会社 | 種類・内容 | 受取人 | 備 考 |
|------|-------|-----|-----|
|      |       |     |     |
|      |       |     |     |

## 公的年金

| 基礎年金番号 | 種 類 | 受給金額 | 備 考 |
|--------|-----|------|-----|
|        |     |      |     |
|        |     |      |     |

## 個人年金・企業年金

| 名 称 | 番号・記号等 | 備 考 |
|-----|--------|-----|
|     |        |     |
|     |        |     |

遺言・不動産登記・  
遺産承継・成年後見など

相続に関することは、  
何でもご相談ください

# 本田・油谷 合同司法書士事務所



初回相談  
無料

身近な法律アドバイザーとして、みなさまの相続をサポートいたします

早めにご相談いただくことで、ご本人さまはもちろん、  
ご家族のみなさまにとっても**安心な相続**につながります。

## 遺産相続・遺言

遺言は、生前にできる最終的な意思表示です。

相続発生時には、遺言書を通して、ご自身の意思をご家族のみなさまに伝えることで、**円満な相続・スムーズな手続きにつながります。**

当事務所では、遺言書の作成をサポートいたします。

## 不動産登記(相続)

土地、家、マンションなどの不動産を生前贈与する場合、**登記簿上の所有者を譲受人に変える名義変更が必要**になります。

ご自身が亡くなった後に発生する相続登記は義務化され**手続きに期限があります**ので、事前に名義変更手続きをしておく心安心です。

## 成年後見

当事務所では、事情に合わせて下記の後見制度のご提案・手続きのサポートをいたします。

### 任意後見制度

将来、認知症などになったときに備え、ご自身に代わって事前に決めたライフプランを実行してくれる人を決める制度。

### 法定後見制度

認知症などで判断能力が不十分になった場合の保護制度。  
家庭裁判所への申し立てにより選ばれた成年後見人等が、ご本人さまの代わりに財産や権利を保護します。

# 本田・油谷合同司法書士事務所

まずはお気軽にご相談ください

☎072-438-2548

営業時間

平日 9:00～17:00

定休日

土・日・祝



ホームページ

〒596-0047 岸和田市上野町東19番16号 ●南海本線和泉大宮駅より徒歩3分 ●駐車場あり

# 不動産の

# 買取・売却

**地域密着**

**失敗・後悔しない**

**最後の最後までお手伝いします。**



- 無料査定
- 無料相談
- 秘密厳守
- スピード対応

- 残置物相談
- 諸費用説明

その他色々  
お気軽にご相談ください

★ **スター不動産** 和泉府中店

☎ **0725-45-5050**

FAX:0725-45-5077

〒594-0071 和泉市府中町1-5-12

スター不動産 株式会社

スター不動産 和泉府中

検索

営業時間 9:00~18:00

定休日 毎週火・水曜日



公式HPは  
コチラ!! ↓



JR 阪和線 和泉府中駅から徒歩2分

