

# 家族への安心ノート

清里区地域協議会

## 家族への安心ノート もくじ

	ページ
• はじめに	1
• 私の基本情報	3
• 家族・親族	4
• 読んでほしい人	5
• もしものときの連絡先	
• これまでの私	6
• 私の健康状態	7
• 介護が必要になったら	8
• 重い病気などにかかったら	9
• 葬儀について	10
• 納骨方法について	
• 葬儀の連絡をしてほしい人たち	11
• 遺言書について	12
• 私の持ち物について	
• 形見分けしてほしいもの	
• 認知症などにより、適確な判断ができなくなったら	13
• 利用しているものやサービス	14
• 預貯金・クレジットカード・株式・有価証券など	
• 不動産	15
• 生命保険・火災保険・地震保険・損害保険・個人年金など	18
• 借入金・ローン、保証人になっているものなど	
• その他の財産	
• 大切な人へのメッセージ	19
• 家族・親族などへのメッセージ	21
• 自由記載	23

●はじめに

○取組に至った経緯・地域協議会としての思い

清里区地域協議会では令和元年度から自主的審議事項として「空き家対策」をテーマに据え、町内会に対するアンケート調査や区内の空き家の視察などを実施してきました。

調査の結果、区内の70%の町内会に空き家があり、その空き家のうち20%が適切に管理されていないことがわかりました。

全国的にも大きな社会問題となっている空き家ですが、個人財産であるため、その対策は適切な維持管理を指導する程度にとどまるという現状にあります。

それでも地域からは「所有者と連絡がとれない」「将来的に危険となった場合誰が責任を取るのか」など不安の声が聞こえてきます。

根本的な解決は難しいのですが、これ以上空き家を増やさないために、まずは地域にお住いの皆さんが自分の家や土地などを将来的にどうしたいのか、どうしてほしいのかを考え、その思いを家族など近しい人に伝えておくことが空き家対策に繋がるのではないかとの考えに至りました。

病気や怪我で適切に判断ができなくなった時、いつか必ず迎える人生最期の時、遺言書や相続法だけでは解決しきれないことが、現実的には多くあるかと思えます。

その時に備え、自分の現状や大切な思いを記録し、大切な家族や身近な人に伝える一つの手立てになればと、清里区地域協議会では「空き家を作らない、空き家を増やさない」ために家族への安心ノートを作成しました。

自分自身を見つめ直し、大切な家族や身近な人へのメッセージとして、また人生を振り返る記録として、このノートを大いに活用していただければ幸いです。

○このノートの活用について

いわゆるエンディングノートであり、法的な拘束力はありません。

全て記入しても構いませんし、必要な部分を選んで書いても構いません。家族など近しい人と相談しながら記入しても構いません。

財産情報など個人情報を入力する欄が多くあるので、家族など親しい人とだけ共有するようにし、大切に保管してください。

## ○このノートを書き方・注意点

- 好きなページから書き始めましょう。
  - 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。その際は、更新日を記入しましょう。
  - 定期的に振り返り、状況に応じて修正することをお勧めします。
  - ページが足りないときは、コピーして追加していただくか、地域協議会事務局である清里区総合事務所に相談してください。
  - 好きな写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いください。
  - 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
  - 大切な人以外に見られたくないページは、封をしておきましょう。
  - このノートがあることを誰かに伝え、存在を明らかにしておきましょう。
- ※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。
- ※エンディングノートには、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。

## ○このノートを受け取った家族の皆さん

もしもの時に、このノートがあることを思い出して活用してください。  
また、ノートを記入された方の意思を尊重するよう心がけましょう。

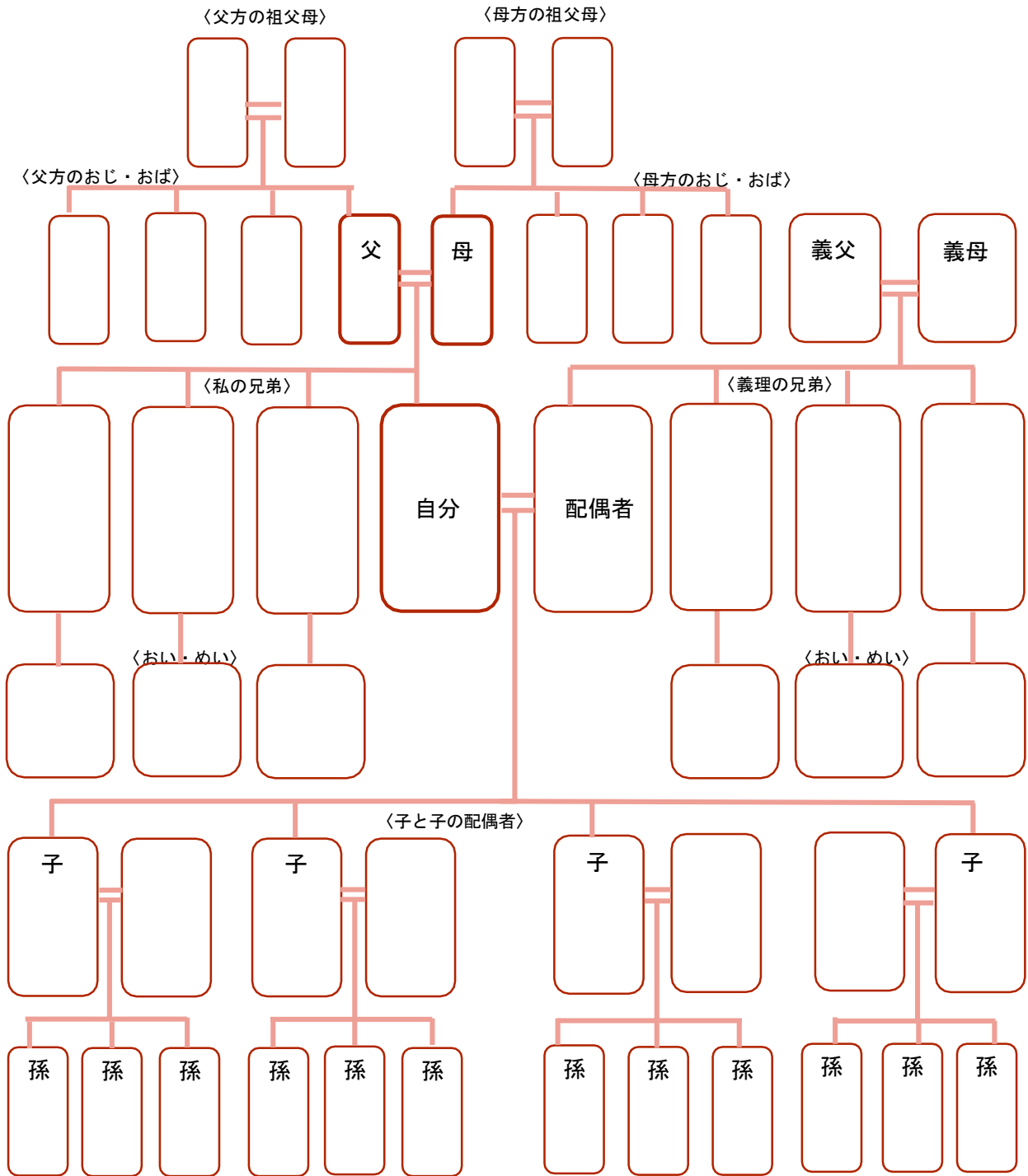
## ●私の基本情報

現在、生活していく上で、自分の基本的な情報を書き留めておきましょう。備忘録にもなります。

フリガナ	生年月日	
名 前	年	月 日
住所 〒 9 4 3 - 上越市清里区		
本籍	都・道 府・県	市・区 郡
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	@	
健康保険証 種類	番号 _____	
介護保険証	番号 _____	
マイナンバー	番号 _____	
【メモ】 ※書き足りないことなどを自由にお書き下さい。		

# ● 家族・親族

## 【わたしの家系図】



## ●読んでほしい人

読んでほしい人	
---------	--

## ●もしものときの連絡先

名前		関係	
住所		電話番号	
名前		関係	
住所		電話番号	
名前		関係	
住所		電話番号	
名前		関係	
住所		電話番号	
名前		関係	
住所		電話番号	
名前		関係	
住所		電話番号	
名前		関係	
住所		電話番号	

## ●これまでの私

人の人生というのは、誰一人として同じ人生はありません。  
 今まで歩んできた人生を振りかえり、思い出を綴りましょう。

<p><b>【誕生時】</b> ※例：名前の由来等</p>
<p><b>【幼少期】</b></p>
<p><b>【青春時代】</b></p>
<p><b>【その他の時代】</b></p>
<p><b>【学歴】</b></p>
<p><b>【職歴】</b></p>



## ●私の健康状態

### ○最近の病歴・持病・アレルギー

.
.
.
.
.
.
.
.
.

### ○かかりつけ医療機関

病院名・科名	電話番号	担当医

### ○飲んでいる薬 ※お薬の説明書をはさんでおくと安心です。

病名	薬の名前	備考

## ●介護が必要になったら

加齢に伴う病気などが原因で、日常生活に支援が必要となった場合、いわゆる「介護」が必要となったときに、自分が日常生活を送る上で「どのような支援をして欲しいか」家族や周囲の人たちと話し合っておきましょう。

【介護をお願いしたい人】 ※チェック☑を入れてください

助けてもらえれば日常生活が送れる場合に、どのように支援してもらいたいのか、書き記しておきましょう。

- 配偶者（名前： \_\_\_\_\_）
- 子ども（名前： \_\_\_\_\_）
- その他（名前： \_\_\_\_\_）

【介護してほしい場所】 ※チェック☑を入れてください

通常の日常生活を送るのが困難な重い介護状態になった場合に、どこで（生活場所）日常生活を送りたいか、書き記しておきましょう。

- なるべく自宅を希望する
- 病院・施設（名称・場所等： \_\_\_\_\_）
- 家族等に任せる

【介護の費用】 ※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（ \_\_\_\_\_）

【介護保険制度を利用している場合】

ケアマネージャーについて

事業所名	
ケアマネージャー名	
電話番号	

## ● 重い病気などにかかったら

いつまでも元気で健康でいられたら幸せです。

しかしながら、重い病気や大きなケガをすることもあるかもしれません。あなたを大切に思う家族や周囲の人たちは、あなたの意思を尊重して接したり、あるいは対応したいと考えることと思います。

このため、あなたの終末医療などについて、「自分がどのような選択をしたいか」考えをまとめ、あなたの家族や周囲の人たちと語り合っておきましょう。

<p><b>【告知について】</b> ※チェック☑を入れてください</p> <p><input type="checkbox"/> 病名・余命を告知してほしい      <input type="checkbox"/> 病名のみ告知してほしい</p> <p><input type="checkbox"/> 告知してほしくない      <input type="checkbox"/> 家族等に任せる</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ( )</p>
<p><b>【延命治療について】</b> ※チェック☑を入れてください</p> <p><input type="checkbox"/> 可能な限り延命治療を受けたい      <input type="checkbox"/> 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない</p> <p><input type="checkbox"/> 苦痛を少なくすることを重視する</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ( )</p>
<p><b>【終末医療について】</b> ※チェック☑を入れてください</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅で過ごしたい      <input type="checkbox"/> 病院で看護を受けたい</p> <p><input type="checkbox"/> ホスピスで過ごしたい</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ( )</p>
<p><b>【臓器提供・献体について】</b> ※チェック☑を入れてください</p> <p><input type="checkbox"/> 臓器提供意思表示カードを      <input type="checkbox"/> 臓器提供・献体を希望しない 持っている</p> <p><input type="checkbox"/> 献体の登録をしている (登録先: )</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ( )</p>
<p><b>【私が判断できないときは】</b></p> <p>私の治療方針については、名前 _____ 〈続柄: _____〉 の意見を尊重して決めてください。</p> <p>連絡先 _____</p>



## ● 葬儀の連絡をしてほしい人たち

名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	

## ●遺言書について

※このノートには、法的効力はありません。特別な希望がある場合は、遺言書の作成が必要です。

- ・ 遺言書はない
- ・ 遺言書がある（保管場所： \_\_\_\_\_）
- ・ 公正証書遺言書がある  
（公証役場名： \_\_\_\_\_）

## ●私の持ち物について

- ・ すべて捨ててほしい
- ・ 売れるものは売ってほしい
- ・ 形見分けしてほしいものがある
- ・ 家族の判断に任せる
- ・ その他（ \_\_\_\_\_）

## ●形見分けしてほしいもの

品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			
品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			
品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			
品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			
品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			

## ●認知症などにより、適確な判断ができなくなったら

年を重ねると誰しも物忘れは起きてくるものです。この物忘れが大きく日常生活に支障を来す、いわゆる「認知症」となった場合、適確な選択が困難になり、これまでのような社会生活を送ることが難しくなります。

このような場合、身の回りの世話や財産の管理の方法などについて、家族や周囲の人たちと話し合っておきましょう。

### 【身の回りの世話や財産の管理などをお願いしたい人】

※チェック☑を入れてください

配偶者（名前： \_\_\_\_\_ ）

子ども（名前： \_\_\_\_\_ ）

その他（名前： \_\_\_\_\_ 関係： \_\_\_\_\_ ）

【メモ】 ※書き足りないことなどを自由にお書きください。

## ●利用しているものやサービス

定期的に購入・利用しているもの（新聞、牛乳宅配、灯油宅配、弁当配達、生協など）、契約・登録しているサービス（携帯、プロバイダ、インターネット会員サービスなど）その他、利用料などがかかっているもの、解約等手続きが必要なものなど

内容・種類	業者・機関名	連絡先・電話番号

## ●預貯金・クレジットカード・株式・有価証券など

種類	会社名等	備考

※口座番号・暗証番号・保管場所は、危ないので書かないようにしましょう。



## ●不動産

自分にもしものことがあったとき、家や土地をどうしたいか、今から考えておきましょう。

### ○家（建物）の基本情報

所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	
築年数	年

### ○家（土地）の基本情報

土地の種類	
所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	

### ○その他所有している不動産の基本情報

不動産の種類	
所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	
不動産の種類	
所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	

不動産の種類	
所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	
不動産の種類	
所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	
不動産の種類	
所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	
不動産の種類	
所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	
不動産の種類	
所在地	上越市清里区
名義人	
共有名義人	

○自分にもしものことがあったとき、家をどうしたいですか。

・売りたい ⇒ 市の※『空き家情報バンク』に 登録したい・したくない
・壊したい ⇒ 資金の準備 ある・ない
・そのままにしておきたい
・家族の判断に任せたい
・その他 ( )

※市には『空き家情報バンク』という制度があります。市のホームページに空き家を登録し情報発信していくシステムで、移住者など家を探している人が空き家を購入する際の助けになるものです。空き家の登録は、不動産取引に詳しい新潟県宅地建物取引業協会（宅建協会）が担当します。

○もし空き家になった場合、相談するとしたら誰にしますか。

・行政機関
・親戚
・不動産会社
・専門家（弁護士、司法書士、税理士など）
・建築会社・工務店
・その他 ( )

**もし空き家になった場合、  
家を解体したいですか…**



●生命保険・火災保険  
地震保険・損害保険・個人年金など

種 類	会 社 名 等	備 考

●借入金・ローン、保証人になっているものなど

種 類	会 社 名 等	備 考

※負の財産も相続されます。連帯保証人になっていた場合には、それも相続されます。

●その他の財産

種 類	会 社 名 等	備 考

※刀剣や猟銃など、所有するのに手続きが必要なものは、詳しく書いておきましょう。

## ●大切な人へのメッセージ

あなたを支えてきてくれた大切な人たちに対して、思い出と感謝の気持ちを綴りましょう。

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

## ●大切な人へのメッセージ

あなたを支えてきてくれた大切な人たちに対して、思い出と感謝の気持ちを綴りましょう。

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

## ●家族・親族などへのメッセージ

あなたを支えてきてくれた家族・親族に対して、思い出と感謝の気持ちを伝えましょう。

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

## ●家族・親族などへのメッセージ

あなたを支えてきてくれた家族・親族に対して、思い出と感謝の気持ちを伝えましょう。

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ

さんへのメッセージ





## 家族への安心ノート

発行：清里区地域協議会

問合せ：清里区地域協議会事務局

清里区総合事務所 総務・地域振興グループ

〒943-0595 上越市清里区荒牧 18 番地

TEL 025-528-3111 FAX 025-528-3114