

わたしの生きかた ノート



イメージキャラクター
くっすん

名前

四條畷市

2026年発行

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冊子の役割です。

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、想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。

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！

わたしの生きかたノートの書き方

ゆっくりと楽しみながらあなたの想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。

もくじ

第1章 人生会議しませんか？
……………2

第2章 わたしのこと……4

第3章 もしもの時は……8

第4章 エンディング……11

第5章 財産について……14

第6章 相談窓口……16

大切な人たちへ(メッセージ)…18

※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

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8月発行 発行：四條畷市

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

自分のために そしてみんなのために



人生会議しませんか？

人生会議とは… もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。



step1

あなたが大切にしている
ことは何ですか？

自分らしい人生を過ごすためにも、まずは自分のことを書き留めてみましょう。

▶ P4～6「わたしのこと」

心身の状態に応じて変化することがあるため、何度でも繰り返し考え話し合しましょう！



step5

あなたの想いを書き留めましょう

大事な人へ共有したり、話し合っあなたを感じたことや想いをぜひ書き留めておきましょう。

▶ P18「大切な人たちへ(メッセージ)」



step2

あなたが信頼できる人は
誰ですか？



▶ P7「大切な人たち 家族・親族(家系図)」

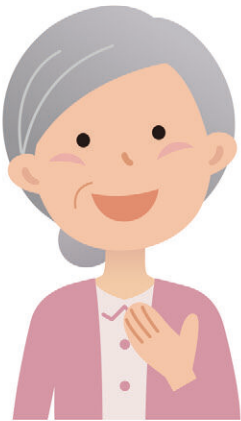


step3

信頼できる人や医療・ケアチームと
話し合しましょう

元気なうちに、自分が受けたいと思う医療・療養や
受けたくないと思う医療・療養について、ご家族や
医療介護関係者等とぜひ話し合しましょう。

▶ P8「もしもの時は」～P14「財産について」



step4

大切な人たちにStep1から3を
ぜひ伝えて共有しましょう

命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療
やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるとい
われています。大切な人たちにStep1から3をぜひ伝えて共有しましょう。

●共有した日を記載しよう(更新された内容を伝えたらその日程も更新しましょう)

年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有



次のページから
実践してみましょう！

第2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

生年月日

名 前

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

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 @

私の好きなこと、大切にしていることなど自由にお書きください。



心置きなく生ききるための
相続相談の専門家

ご準備は できていますか？

旅立つ時には「ありがとう」
残された方も「ありがとう」と
笑顔で繋ぐサポートを、
私たちは提供してまいります。



相続相談

｜余生の過ごし方｜ご自身の想い｜おひとり様｜
｜介護・認知症対策｜資産構築｜税金対策｜など

こんなこと相談してもいいの？ 誰に相談したらいいんだろう？ どんなことでも、お気軽にどうぞお話しください。

1 回目 ヒアリング

目の前の問題や隠れている問題を、質問を投げかけながら整理していきます。

2 回目 課題と解決への道筋の確認

具体的になった問題点や、必要な対策などを、資料をもとにご提案し、説明します。



無料個別相談・お問い合わせはこちら



株式会社かなうよ
相続相談の専門家

☎090-4496-5398



TEL受付時間
9:00～18:00

◀お問い合わせフォーム

代表 相続診断士
小林 友美子
こばやし ゆみこ



大阪市中央区道修町4-1-1 武田御堂筋ビル2F

<https://www.kanauyo.jp> メール kanauyo.kobayashi@gmail.com

繋ぐ相続サロン® かなうよ

繋ぐ相続サロン® 公式HP <https://tsunagu-souzokusalon.com>
当社は全国に展開する相続相談の専門家グループ『繋ぐ相続サロン®』の正規事業所です

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

外出時の準備として情報を整理しましょう

* 緊急連絡先

名前:

連絡先:

* 血液型

型

* アレルギーの有無

無・有 ()

* 既往歴 主な病気

* 延命処置を希望するか

する ・ しない

●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:

(☐ 身体 ☐ 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書きください。

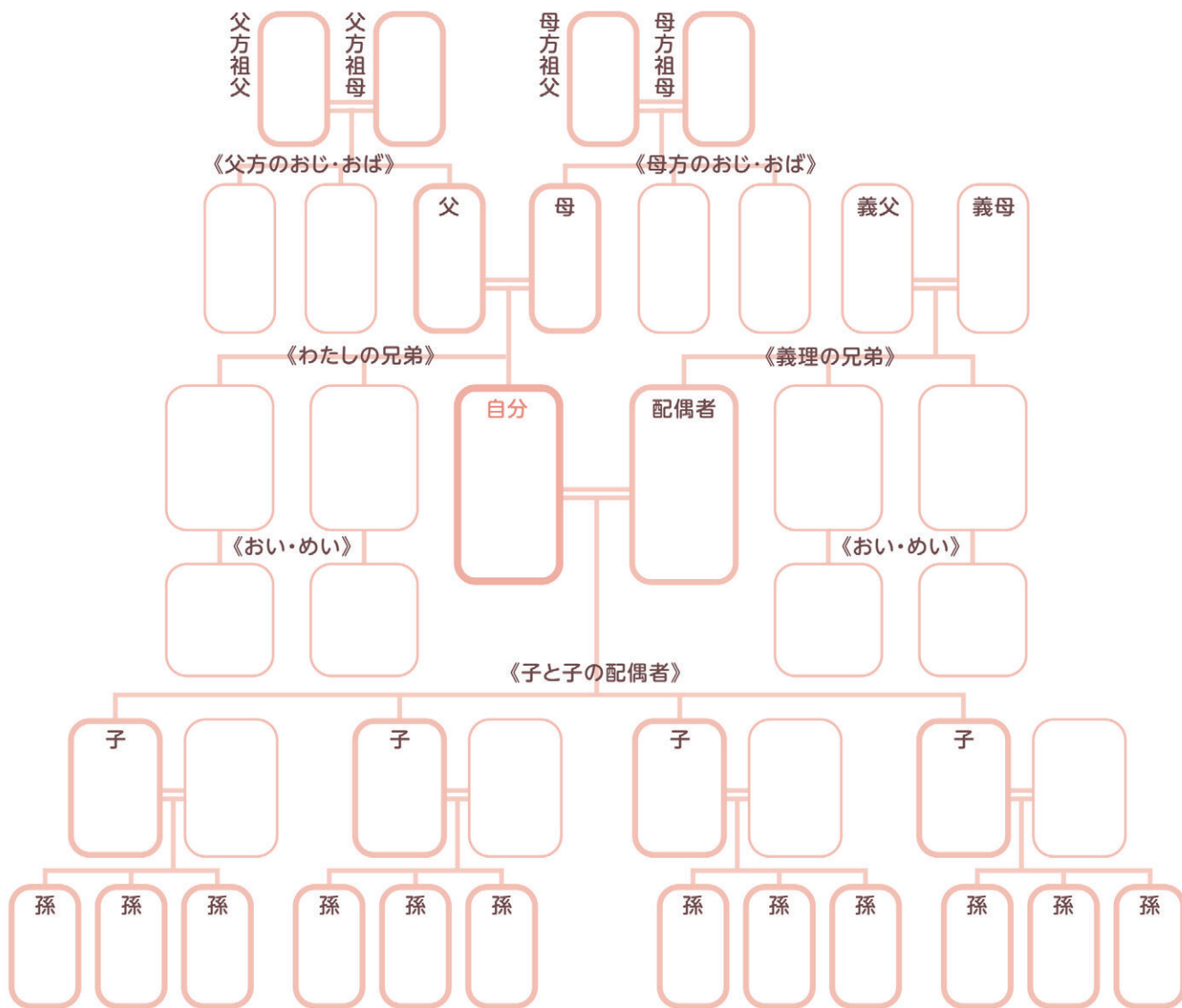
大切な人たち 家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図

※わかる範囲で書いてみましょう。
※自分の出生から現在までの
戸籍を用意しておくとい良いでしょう。



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：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

第3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
☐ 家族等にまかせる ☐ 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 登録先：
☐ 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。

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

☐ 配偶者

名前:

☐ 子ども

名前:

☐ 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

☐ なるべく自宅を希望する

☐ 病院・施設

名称・場所等:

☐ お任せする

●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

メモ

書き足りないこと等を自由にお書きください。

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

●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。

☐ 配偶者

名前:

☐ 子ども

名前:

☐ その他

名前:

関係:

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック ☒

☐ 任意後見人

☐ 代行(日常生活自立支援事業の利用)※1

☐ 代理人(財産管理委任契約)※2

☐ 特に契約はしていない

※1) 日常生活自立支援事業とは、認知症等で判断能力が不十分で自身での契約等の判断に不安な場合、地域で自立した生活が送れるよう支援する社会福祉協議会の事業です。

※2) 財産管理委任契約とは、特定の人が代理人となり、財産管理等を委任する契約です。

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

* 法定後見制度・・・家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約等の法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

* 任意後見制度・・・本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

(【参考】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)

第4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。

☐ いただく

☐ 辞退する

●供花 チェック ☒ を入れてください。

☐ 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。

メモ

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

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 ☒

☐ 自筆証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ 公正証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ その他

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
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

品名:

* 保管場所

* 誰に

名前:

関係:

* 連絡先

* 何を

品名:

* 保管場所

* 誰に

名前:

関係:

* 連絡先

第5章

財産について



資産と負債

記入日

年

月

日

■ 不動産

所在地	名義人	持ち分	備考

■ 預貯金

金融機関名	支店	金額	備考

■ その他(デジタル資産)

名称(アカウント等)	内容	パスワード等	備考

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

第6章

相談窓口



主な内容		問い合わせ先
高齢者の介護・医療・保健・福祉等の総合相談	高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して生活していただけるよう、公正・中立な立場から、高齢者に関する総合的な相談・介護予防の計画作成・虐待の早期発見等を行っています。	にし地域包括支援センター ☎072-863-0170 なわて地域包括支援センター ☎072-862-3366 たわら地域包括支援センター ☎0743-70-1249
介護保険サービスについての相談	要介護認定申請、介護保険サービス及び給付に関すること	各地域包括支援センター 四條畷市高齢福祉課 ☎072-877-2121(代表)／ 0743-71-0330(代表)
高齢者虐待に関する相談	身体的・心理的・性的虐待や、介護・世話の放棄などに関すること	各地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 ☎072-877-2121(代表)／ 0743-71-0330(代表) 認知症初期集中支援チーム ☎0743-78-1198(直) 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707
認知症についての相談	認知症の方や家族等からの認知症に関すること	認知症疾患医療センター ☎072-853-0540
	認知症の方や家族等からの認知症に関する専門医療相談	四條畷市保険年金課 ☎072-877-2121(代表)／ 0743-71-0330(代表)
国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療制度に関する相談	国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療制度の手続き等に関すること	四條畷市立保健センター ☎072-877-1231(代表)
健康や医療に関する相談	生活習慣病予防等健康に関すること	大阪府四條畷保健所 ☎072-878-1021(代表)
	こころの病気や難病に関すること、医療機関に関すること	なわて健康相談24 からだところの無料相談ダイヤル ☎0800-500-8260 チャットでの相談も可能→
	「この病気について知りたい」「将来が不安」などのからだところの悩みを医師や看護師などの専門職員に24時間365日無料で相談できます。 ※四條畷市民専用	なわて生活サポート相談窓口 ☎072-877-2121(代表)／ 0743-71-0330(代表)
なわて生活サポート相談(生活困窮者自立相談支援)	「仕事につけない」「生活が苦しい」など生活上の課題を相談員が聞きとって適切な機関に繋ぎ、自立した生活が営めるようサポートします。	いきいきネット相談支援センター 中地区☎072-877-2121(市役所内) 東地区☎0743-71-1638(田原支所内) 西地区☎072-878-1210 (社会福祉協議会内)



主な内容		問い合わせ先
人権擁護相談	法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が、人権について相談に応じます。第2・4木曜日13時～15時	四條畷市人権・市民相談課 ☎072-877-2121(代表)／ 0743-71-0330(代表)
女性相談	専門の女性カウンセラーが女性の様々な相談に応じます。(要予約)第1・3木曜日13時30分～15時50分(1人40分)	
法律相談(定員8名)	借地・借家・不動産・金銭貸借・離婚・損害賠償・慰謝料・戸籍・家庭・相続・扶養料・刑事などの法律に関する事ならどんなことでもご相談ください。大阪弁護士会から派遣された弁護士が相談に応じます。毎週火曜日13時～17時10分(1人30分)(相談日より6日前の9時から要予約)	
登記相談	土地・建物の相続・贈与・会社の設立に関する登記や土地・家屋の測量・境界明示など、法務局や裁判所等への法律上の手続きに関する様々なご相談を司法書士や、土地家屋調査士がお受けします。(要予約)第3水曜日13時～15時(1人30分)	
行政相談	国の行政全般について苦情、意見、要望や「どこに聞けばいいかわからない」などのご相談を、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員がお受けします。第1・3木曜日13時～16時(受付は15時まで)	
不動産 無料一般相談	不動産の賃借及び売買並びに宅地建物取引業法に関する一般的な内容について、大阪府宅地建物取引業協会担当者が相談に応じます。(要予約)第2木曜日13時～16時(1人30分)	
人権なんでも相談	人権相談員が、人権に関する様々な内容について、助言や情報提供を行います。月～金曜日10時～16時、(夜間の電話相談)月曜日17時～21時	四條畷市人権協会 ☎072-803-7355
消費生活相談	悪質商法による被害や訪問販売、電話勧誘によるトラブルや多重債務等消費生活に関すること月・火・水・金曜日10時～16時、木曜日10時～12時	四條畷市消費生活センター ☎072-877-2121(代表)／ 0743-71-0330(代表)
法テラス(法律相談) (日本司法 支援センター)	法トラブルの紛争解決に役立つ情報や、法律サービスを提供する国・地方公共団体・各種相談機関・弁護士・司法書士等の各種士業団体の相談窓口の情報を、専門のオペレーターが紹介します。	法テラス (日本司法支援センター) ☎0570-07-8374
遺言・相続に 関する相談	遺言・相続・成年後見制度等の手続きやトラブルに関すること	大阪弁護士会 ☎06-6364-1248 大阪司法書士会 ☎06-6943-6099 大阪府行政書士会 ☎06-6943-7501
	遺言公正証書の作成・相談	公証役場(大阪法務局) ☎06-6942-1481

大切な人たちへ(メッセージ)

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/)

「エイジレス ヘルシーライフ」を 応援

健康的で生き活きた人生を。

気持ちの弾む時間やコトを大切に、シニアライフは、

もっと楽しくいきいきと輝ける。

もしもの時の不安を解消する確かな相談相手でありたい

60歳以上であれば、要介護認定の有無にかかわらずご入居頂ける
自立向けのサ高住です。(別途入居審査あり)

Point 1

カラダ作りをお手伝い

地域にも開放されたフィットネスが併設されています。(別途利用料必要)理学療法士、管理栄養士、医師、歯科医師、看護師、ケアマネジャー、介護福祉士等専門職らでチームを組んでお一人お一人にアドバイスします。

Point 2

この先、ずっと生涯安心できる環境

広大な緑豊かな丘陵地である同一敷地内には、デイサービス棟、特養棟、診療所を有し、もしもの時も継続的にサポートします。

Point 3

自分のしたいことを自分で選べる環境

外出も旅行も自由です。暑い時期の熱中症予防に、退院直後の不安な時だけ、住宅改修の間だけといったご利用も可能です。また、今までのかかりつけ医もご継続頂けます。

Point 4

気の合う仲間との出会い

地域の誰もがフラッと立ち寄れるカフェ、セミナーなどもあるので、新たな出会い、新たな思い出づくり、仲間づくりもしていただけます。

いつでもご見学いただけます

設立60年の社会福祉法人が運営するサ高住です。

自由な暮らしと安心安全を手にして年齢を重ねる喜びを。

エアコンや電動ベッドも備え付けですので、お引越しの手間がかかりません。

来訪者の方
駐車場
無料



社会福祉法人 百丈山合掌会

サンサーラ・レジデンス

TEL072-800-3122

大阪府寝屋川市成田東が丘28番7号 ●営業時間 9:00~17:30

FAX.072-800-3120 <https://www.gassyoukai.net/>

※国土交通省平成26年度スマートウェルネス住宅等推進モデル事業に採択されました。

※登録番号 大阪府(28)0002 2016年OPEN



ホームページ



アクセス

