



私の 人生会議ノート 2024

名前

**お見積り
無料**

身内に迷惑をかけないように

生前整理 をお考えの方へ

一般社団法人
遺品整理士認定協会

**優良事業所
認定**

元気なうちに お片付けしませんか

生前整理は「ガイアエクスプレス」にお任せください。お部屋の片付け・不用品の処分・回収など、真心こめてお手伝いいたします。生前整理をすることで、物理的にも精神的にもスッキリとした生活を送ることができ、遺品整理や形見分けの負担の軽減にもつながります。



／当社は／

遺品整理 もお手伝いいたします！

こんな お困りごとはございませんか？

- ▶ 仏壇などの遺品整理に困っている
- ▶ 葬儀後、忙しくて整理ができない
- ▶ 住まいが遠く、遺品整理ができない



清掃前



清掃後



遺品整理



貴重品の探索



遺品の仕分け



不用品回収

遠方からのご依頼も大歓迎！

お電話またはWEBからお気軽にご相談ください。



フリーダイヤル



0120-23-7398

営業時間 受付時間▶平日8:30~16:30・土曜午前のみ(午後は応相談) 定休日▶日・祝

WEBお問合せはこちらから▶

24時間 受付



株式会社 ガイヤエクスプレス

〒798-0084 宇和島市寄松甲1138番地1

TEL 0895-49-6888

FAX 0895-49-4531

一般廃棄物収集運搬 宇和島市 宇生環指令第320号／産業廃棄物収集運搬 愛媛県 第03814086112号／特別管理産業廃棄物収集運搬 愛媛県 第03864086112号

もくじ

人生会議ノートとは	P.2
【第1章】私のこれまで	P.3
【第2章】私のいま	P.5
【第3章】私のこれから	P.11
【第4章】私のエンディング	P.13
相談窓口一覧	P.15

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	月	日
	②	年	月	日	⑤	年	月	日
	③	年	月	日	⑥	年	月	日

宇和島市役所

〒798-8601愛媛県宇和島市曙町1番地 地域包括支援センター

TEL 0895-24-1111(代表) / FAX 0895-24-1126

開庁時間:月曜から金曜

午前8時30分から午後5時15分まで

(土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)



生き生きうわじま Life



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。

2024年11月発行

発行:宇和島市高齢者福祉課

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

人生会議ノートとは

あなたは、これからの人生をどのように過ごしたいですか？
人生の最期をどのように迎えたいか、考えたことはありますか？

命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、
望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

ご家族や親しい方々は、あなたに代わって、
人生の最終段階における「医療」や「ケア」について、選択を迫られるかもしれません。

もしものときのために、あなたが望む「医療」や「ケア」について、
前もって考え、周囲の信頼する人たちと、繰り返し話し合い、共有しておくことを
『人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)』と言います。

日頃から大切な人たちとあなたの、今、そして将来を話し合っておくことは
病気や障害を抱えた時にも、自分らしく生きる備えとなります。

このノートはあなたの今後の人生について、
大切な人と話し合うきっかけとなることを願って作りました。

あなたも、このノートを活用して、あなたの「人生会議」を行ってみてください。

「人生会議」を行う際の留意事項

- ・全ての項目を埋める必要はありません。記入できるところから書いてみましょう。
- ・ノート作成することを目的とせず、ノートを活用して、自分の思いや希望を、家族や医療チーム等の信頼できる人と、繰り返し話し合う過程が重要です。
- ・ノートはいつでも修正、追記してかまいません。自分の思いや希望は、その時の状況や心身の状態で変化するものです。その都度、話し合い新しい情報に更新しましょう。
- ・ノートの内容や保管場所については、必要な時に確認ができるよう、家族等の信頼できる人と共有しておくことが大切です。また、救急搬送されるような場合に備えて、コピーをお薬手帳カバー等に入れておくのも良いでしょう。

キーワード 人生会議(ACP)

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の愛称です。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返してよりよい選択をすることが大切です。



第1章 私のこれまで

終活を考えるにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。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で、終活を考えるための入口に立つことができます。

同時に、家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、あなたはもちろん大切な人にとってもかけがえのないものとするために、あなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

出生について

誕生日	年	月	日
両親	父（氏名・どんな人だったか）		
	母（氏名・どんな人だったか）		
住んでいたところ			
夢中になったこと			
経験した仕事			

キーワード 自分史

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するケースもあります。

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れません。

第2順位
父母が死亡している場合は、祖父母に

配偶者は、常に相続人になる
配偶者

自分

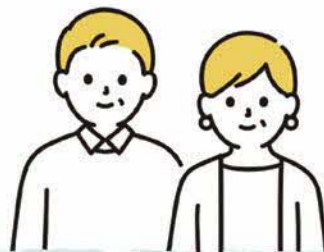
第1順位
子どもが死亡している場合は孫、ひ孫に

第3順位
兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

キーワード 家系図の作成

戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には、司法書士、弁護士などの専門家に依頼することも可能です。

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、完成した時にはスッキリします。情報を一元管理することで、必要なものと不要なものがはっきりし、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、万が一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

本籍地	〒	
現住所	〒	
電話番号	自宅	
	携帯	
メールアドレス	パソコン	@
	携帯	@



注意

私の人生会議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、私の人生会議ノートには記載しないようにしましょう。

私のこと

趣味・特技

性格

医療情報

かかりつけ医	病院名			
	担当科	科	科	科
	担当医			
	電話番号			
持病	病名			
	発症時期			
	病名			
	発症時期			
	病名			
	発症時期			
各医療機関からの処方	お薬名			
	内容			
	お薬名			
	内容			
	お薬名			
	内容			
	お薬名			
	内容			

●これまでにかった病気・ケガ

病名			
治療期間			

●緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど

例：アレルギーがある・身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている など

資産情報

●預貯金

金融機関	支店／種類	口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				・通帳 ・金融機関からの郵便物 ・カード類 等

●有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名／口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				・証券の現物 ・証券会社からの郵便物 等

●不動産

種 類	用 途	所在地	手がかりとなる資料
			・固定資産評価証明書 ・登記識別情報(権利証) ・登記簿謄本 等

●保険

保険会社	証券番号	種類／内容	受取人	手がかりとなる資料
				・保険証券 ・保険会社からの郵便物 等

●公的年金・私的年金

名 称	団 体	連絡先	手がかりとなる資料
			・年金証書 ・年金事務所からの郵便物 等

●借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	完済予定日	手がかりとなる資料
					・借入申込書 ・金融機関からの郵便物 等

毎月の引き落とし情報

項 目	取引先・契約番号	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			
デジタル サービス			

キーワード 相続の生前対策

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対策なども重要です。専門家に相談してみるのも良いでしょう。

ペット

種 類	名 前	食 事	もしもの時の預け先	かかりつけの動物病院

大切なもの

品 物	保管場所	希望する処分方法	この品物への思い



注 意

もしものに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの生活インフラの請求書などはまとめておくと良いでしょう。
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きましょう。

保管場所

キーワード 生前整理

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・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

第3章

私のこれから



あなたのこれからについて、思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、残り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、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

介護について

※チェック ☒ を入れてください。

キーパーソン (連絡可能な 親族など)	名前： 間柄： 連絡先：
	名前： 間柄： 連絡先：
	名前： 間柄： 連絡先：
介護費用	☐ 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい ☐ 保険に加入している ☐ 特に用意はしていない ☐ その他 ()
財産の管理を 託す場合 (成年後見 制度の利用)	☐ 希望あり ☐ 希望なし 名前： 間柄： 連絡先： ☐ 任意後見契約済・委任契約済 キーワード 成年後見制度 成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。
もし 介護が必要に なったら、 過ごしたい 場所	☐ 自宅 ☐ 施設 (費用はかかっても良い) ☐ 施設 (できるだけ安価なところ) ☐ 家族の判断に任せる ☐ その他 ()
誰に介護を お願いしたい ですか？	☐ 家族・親戚 ☐ ヘルパーなどの介護専門職 ☐ その他 () ☐ 分からない 名前： 間柄： 連絡先：
あなたの好み やこだわりの こと	

終末期医療について

※チェック ☒ を入れてください。

告知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する 理由： ☐ 病名・余命ともに告知を希望しない 理由： ☐ その他()
終末期を過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ ホスピスを希望する ☐ 名前： の判断に任せたい ☐ その他()
経口以外の栄養摂取	☐ 点滴による栄養摂取の処置を希望する ☐ 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する ☐ 胃ろうの処置を希望する ☐ できる限り自然に任せて欲しい ☐ 判断を任せたい 名前： 間柄：
延命治療	☐ できるだけ延命を希望する ☐ 回復の見込みがなければ延命治療は希望しない ☐ 延命より苦痛緩和を重視したい ☐ 希望しない処置がある ☐ 心臓マッサージなどの心肺蘇生術 ☐ 延命のための人工呼吸器 ☐ 胃ろう・胃チューブによる栄養補給 ☐ 点滴による水分補給 ☐ その他() ☐ 判断を任せたい人がいる 名前： 間柄： 住所： 電話番号：
臓器提供・献体	☐ 臓器提供を希望する 意思表示カード保管場所： ☐ 角膜提供を希望する アイバンク登録証保管場所： ☐ 献体を希望する 登録団体： ☐ 臓器提供や献体は希望しない

残りの人生を豊かにする

●一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

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、歩く途中でもまた、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、繋がりが続きます。

葬儀について

※チェック ☒ を入れてください。

葬儀への考え	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 家族の考えに任せたい		
喪主をお願いしたい人	名前：	間柄：	連絡先：
葬儀の形式	宗教： ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教		
	菩提寺や宗教団体 名称：	所在地：	連絡先：
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 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	☐ 生前予約をしている 業者名：		連絡先：
	☐ 会員になっている 業者名：		連絡先：
	☐ 依頼して欲しい業者がある 業者名：		連絡先：
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない		
	☐ 保険・共済・互助会などに加入している 名称：		連絡先：
戒 名	☐ 格の高い戒名を希望 ☐ 標準的な戒名でよい ☐ 戒名はつけなくてよい ☐ すでに戒名を授かっている 戒名： 連絡先：		
遺 影	☐ 用意してある 保管場所： ☐ 希望する写真がある 具体的に： ☐ 決めていない		
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺して欲しいものなど		
	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 ※チェック ☒ を入れてください。

名前：	間柄：	連絡先：
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前：	間柄：	連絡先：
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前：	間柄：	連絡先：
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前：	間柄：	連絡先：
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

お墓・埋葬・仏壇について

※チェック ☒ を入れてください。

お墓	お墓を用意してある場合 墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店： 契約者名：
	お墓を用意していない場合 ☐ 新たに購入してほしい ☐ 一般墓 ☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬 ☐ 散骨してほしい 場所： ☐ 手元供養してほしい ☐ 家族に任せたい
分骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済などで用意している 名称： 連絡先：
仏壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 家族に任せたい

キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めています。
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。事前に意志を伝えておくことが大切です。

相談窓口一覧

●行政のご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者の相談 ・高齢者サービス関係 ・認知症施策 ・高齢者虐待 ・介護予防 ・介護予防ケアマネジメント	高齢者福祉課 地域包括支援センター	☎ (代) 0895-24-1111
介護保険の認定・審査会	高齢者福祉課 介護認定係	
障がい者の相談 ・手帳やサービス ・手当て	福祉課 障がい福祉係	
心と体の健康に関する相談 ・健康相談 ・各種検診（健診）	保険健康課 成人保健係	
国民健康保険 後期高齢者医療保険	保険健康課 保険業務係	
消費生活相談	市民課	
死亡届 埋火葬申請・許可		
ごみの処分	生活環境課	
ペットのこと 犬・猫など		
成年後見制度	高齢者福祉課 地域包括支援センター	☎ (代) 0895-28-6033
	宇和島地区権利擁護センター ピット	

メモ

「お家を手放したいけど、買い取ってくれるかな...」
「不動産の相続時に、家族に迷惑をかけたくない...」

株式会社 カチタス宇和島店が あなたの大切な お家を買います!

当社は全国で中古住宅の買い取りを専門としている不動産会社です。
皆様の大切なお家に真摯に向き合い、未来に繋がます。



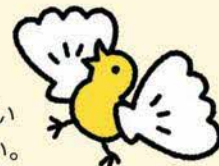
直接買い取りのカチタスだから すぐに現金化ができます

「施設の入居のために資金が必要」
「不動産の状態で持っている」と面倒...
そんなお悩みはございませんか?
当社は**直接買い取り**をいたしますので、
不動産を**すぐに現金化**できます。



買い取り時の書類など 面倒な対応も丸投げOK!

買い取りさせていただくにあたり、
お客様に発生する様々な面倒ごと。
カチタスが全て対応いたします。
また、**お家の中の荷物はそのまま**で構い
ません。ぜひカチタスへお任せください。



買い取ったお家はリフォームで再生 愛着のあるお家もお任せください

当社はお家を買取り後、**プロの知識と技術でリフォーム**をいたします。
お客様の愛着あるお家を、もう一度新しい住まいとして地域に還しま
せんか?大切なお家を未来へ繋いでいきます。



査定は無料です。まずは一度ご相談ください。

宇和島市のエンディングノートを見た!とお伝えいただくとスムーズです



0120-593-000

営業時間 | 9:00~19:00

定休日 | 水曜日、第1・第3・第5火曜日

TEL 0895-22-2251 FAX 0895-22-2252

株式会社カチタス
宇和島店

〒798-0015
愛媛県宇和島市和霊元町3丁目1-1
ヴェルディール和霊101号室

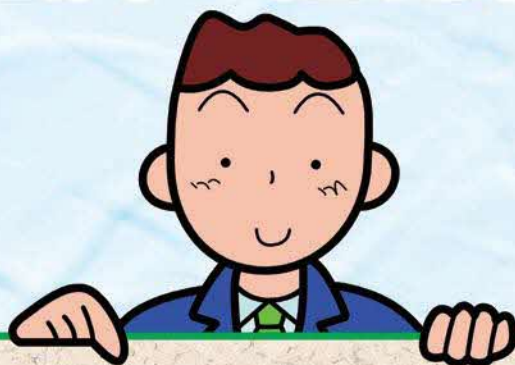
国土交通大臣(7)第5475号 (公社)全国宅地建物取引業協会連合会 (公社)不動産公正取引協議会連合会

カチタス
宇和島店
HPはこちら



大洲市東若宮にある

司法書士浜田佳紀事務所です



たとえば、

- ★不動産の名義を変えたいけど…
- ★相続・遺言、老後のことを
考えておきたいけど…
- ★会社設立や役員変更したいけど…
- ★自分の土地の範囲がわからない…

などなど…！

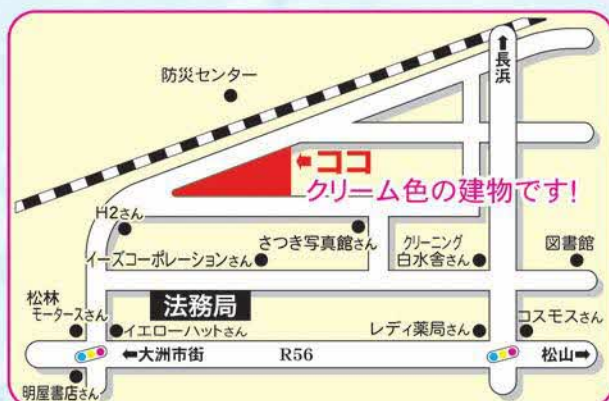
そんな不安に、わたしがお答えします！

司法書士・土地家屋調査士・行政書士

は ま だ よ し の り
浜 田 佳 紀

お気軽にご連絡ください！ 初回相談料は無料です！

(こちらでご対応できないことは専門家をご紹介します)



〒795-0065 大洲市東若宮 5 番地 1

電話：0893-25-6320

FAX：0893-25-6322

メール：h_nagata02@yahoo.co.jp

【営業時間】 月～金曜日 8:30～19:00

(事前予約頂ければ、
土日祝日のご相談も承ります)

土地

建物

売物件

すぐ

無料査定
実施中!

買い取ります!!

まずはお電話でご相談下さい。

※条件によっては買い取りできない場合がございます。

売りたい、使っていない、相続したもののどうしたらいいのかわからない不動産はありませんか?

土地・戸建・マンション・田・畑など何でも構いません!
まずはお電話でご相談下さい!!



秘密厳守、査定・相談無料



愛媛県知事免許(11)第2637号(公社)愛媛県宅地建物取引業協会会員

有限会社 **グリーン宅建**

〒798-0041 Webで検索! ▶▶▶ グリーン宅建 検索 【広告有効期限:令和7年11月末日】
宇和島市本町追手2丁目1-33 【E-mail】info@green-takuken.com



携帯電話 **090-8280-9487** TEL **0895-23-0745** FAX **0895-22-5409**

お問い合わせ

～創業から130年続く「信頼」と「安心」の葬儀社～

大ホール プラン



近隣住民や会社関係者、参列者が 大勢見込まれる方に安心のプランです

お仕事での付き合いが多く大勢の参列者が見込まれるご家族も
『150人』以上お座りいただけるホールがございますので安心していただけます

- お通夜も葬儀も同じホールを使えますので
ゆっくりしていただけます
- 生花祭壇があらかじめプラン内にあります
- 上の画像のような刺繍の入った特別な棺を
ご用意させていただいてます
- 泊りの際は布団業者に依頼しますので
きれいな布団でお休みいただけます
- 式場から火葬場までの送迎バスもございます
- 会館内にはお風呂もあり、アメニティも
充実しております



なじみ深い形式でお見送りしておりますので
地元でも信頼していただいています





小ホール

親族や友人の方とゆっくりお別れの
時間が取れる近年人気のプランです

60～70人程度まで、ゆったりと座れる式場です

- 白を基調とした祭壇で、ご要望で生花祭壇への変更も可能です
- 一般的な葬儀を小規模に執り行います
- 親族の多い方や、友人に見送ってほしい方
派手にしすぎない程度に、質素にもしたくない方へ



家族葬

ごく限られたご家族・ご親族で行うプランです

- 地元のつながりや、参列者の負担をおさえる
- 遠方にお住まいの方や経済的に
抑えたい方におすすめです
- 親族のみで見送りたい方



セレモニー会館
桂 月 苑

有限会社 佐久間葬儀社

Tel (0895)52-4696

Fax (0895)52-4969

愛媛県宇和島市吉田町鶴間1419-6

どんな些細なことでもご連絡ください

宇和島市役所
地域包括支援センター



宇和島
uwajima