



茨木市

わたしノート

～人生を大切にすごすために～

なまえ



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、最期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。

わたしのこと、家族のこと、もしもの時のこと…、

テーマに沿って書き進めるうちに、整理ができるようになっていきます。

また、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話すことも大切です。

さあ、あなたらしい人生について考えてみましょう！

※このノートは、法的効力を有するものではありません。

法的効力を有する遺言書等の作成については、
弁護士や司法書士等の専門家へご相談ください。

このノートの書き方

- ◎ まずは書きやすいページから気軽にはじめましょう。書けない、書きたくない項目は飛ばして構いません。
- ◎ 家族や大切な人と相談しながら書くのもよいでしょう。
- ◎ 定期的にふりかえりましょう。何度でも書きなおしができます。
- ◎ 個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

このノートを更新した日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

記入した日や
見直した最新の日付を
忘れずに記入してね！



もくじ

わたしに関すること	P4
もしものとき①～医療・介護～	P14
もしものとき②～お葬式・お墓～	P20
財産など	P26
相談先	P36





わたしに関すること



「自分」について考えてみませんか？



わたしの基本情報



ふりがな				
氏名				
生年月日	西暦	年		
	大正・昭和・平成	年	月	日 生まれ
住所	〒	—	都道府県	市区町村
本籍地			都道府県	市区町村
電話番号	自宅： 携帯電話：			
趣味				
特技				
好きな本				
好きな映画				
好きな食べ物				
好きな音楽				

好きなスポーツ	
好きな言葉 座右の銘	
尊敬する人	
人生の恩人	

○職歴

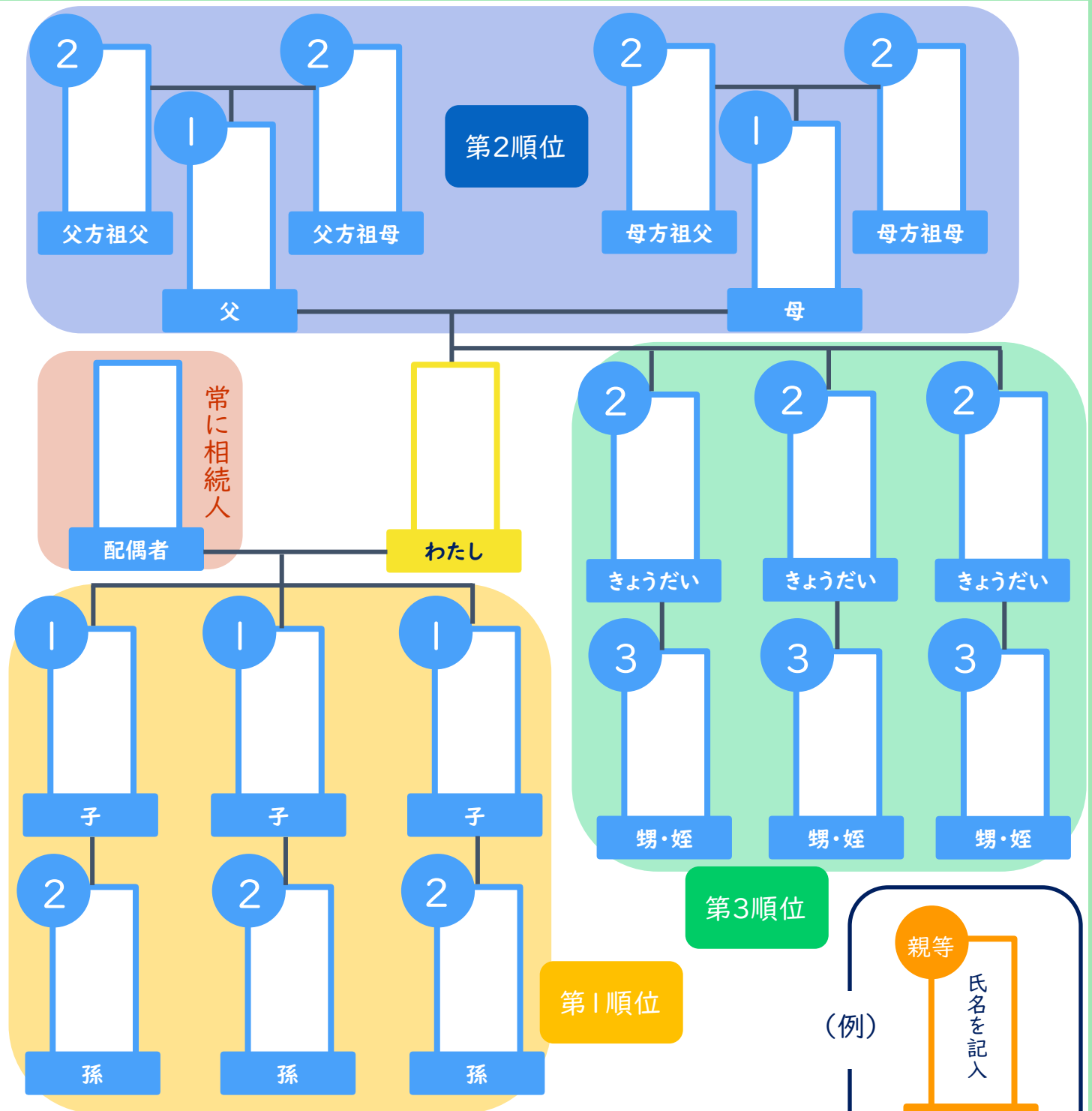
在籍期間	勤務先
年 月 ～ 年 月	
年 月 ～ 年 月	
年 月 ～ 年 月	
年 月 ～ 年 月	

○これからのわたし

続けたいこと	
やってみたいこと	

○家系図

相続のことを考えるためにも、わかる範囲で家系図を作成しましょう。家系図を作成しておくことで、自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。



- ① 第1順位 (黄) …子がない場合は、孫が第1順位になります。
- ② 第2順位 (青) …父母がない場合は、祖父母が第2順位になります。
- ③ 第3順位 (緑) …きょうだいがいない場合は、甥・姪が第3順位になります。

○各種証明書等の保管場所

もしものときのために、保管場所を記入しましょう。

各種証明書等	保管場所
マイナンバーカード	
資格確認書（健康保険）	
介護保険証	
おくすり手帳	
パスポート	
各種免許証	
その他（ ）	

○かかりつけの医療機関・医師等

かかりつけの医療機関や医師等について、記入しておきましょう。特定の医療機関がない方も、もしものときに備えて、元気なうちに考えておきましょう。

医療機関名①		診療科名	
所在地	都道 府県	市区 町村	
連絡先			
担当医師			

医療機関名②		診療科名	
所在地	都道 府県	市区 町村	
連絡先			
担当医師			

医療機関名③		診療科名	
所在地	都道 府県	市区 町村	
連絡先			
担当医師			

医療機関名④		診療科名	
所在地	都道 府県	市区 町村	
連絡先			
担当医師			

○もしもの時に、医療機関に提供する情報を記入しましょう。

血液型	型
アレルギー	☐ 無 ・ ☐ 有 内容：
持 病	☐ 無 ・ ☐ 有 内容：
常用薬	☐ 無 ・ ☐ 有 内容：
既往症	☐ 無 ・ ☐ 有 内容：

○担当の地域包括支援センター、介護支援専門員（ケアマネジャー）、
障害者相談支援センター、相談支援専門員などを記入しましょう。

事業所名	担当者氏名	連絡先

○もしものときの連絡先

家族、友人、地域の方など、もしものときの連絡先を記入しましょう。

氏 名	間柄	住 所	連絡先	備考



これまでの思い出を振り返ってみましょう。

0 歳～	
10 代	
20 代	
30 代	
40～50 代	
60～70 代	
80 代～	



メモ

◎振り返ってみて、思ったこと、誰かに伝えたいことがあれば、記入しましょう。

もしものとき①

医療・介護



「どう生きたいか」について考えてみませんか？



わたしの意思について ～医療～

いのちに関わる病の告知は、本人より先に家族にされることもあります。事前にこのノートを家族と共有しておくことで、もしものときでもあなたの気持ちを伝えることができます。

いのちに関わる 病の告知について	☐ 厳しい内容も含めて全て自分に話してほしい ☐ 病名や余命などの概要でよい ☐ 自分は聞きたくない ☐ その他（ ）
医療についての 希望	☐ 治癒が望めなくても、1日でも長く生きられる 治療を受けたい ☐ 治癒が望めないなら、延命措置はしないでほしい ☐ 延命措置は望まないが、苦痛は和らげてほしい ☐ その他（ ）
療養したい場所	☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 介護施設等（ ） ☐ 終末期に苦痛を和らげ、穏やかに過ごす場
臓器提供に ついて	☐ 臓器提供を希望する （臓器提供意思表示カード等の場所： ） ☐ 臓器提供を希望しない

『人生会議』を知っていますか？

『人生会議』とは、もしものときに受けたい医療やケアについて、あなたの思いを家族や医師などと共有しておくことです。『アドバンス・ケア・プランニング＝ACP』とも呼ばれます。

人生会議は、たとえば次のように考えて進めていきます。

人生会議の3ステップ		例
Step 1	あなたの大切なことを考えましょう。	家族のそばにいたい 住み慣れた街にいたい など
Step 2	もしものとき、あなたの大切なことを伝えてくれる人を選びましょう。	家族や親しい友人 など 複数人でも大丈夫です。
Step 3	信頼できる医療・介護関係者とも話し合しましょう。	あなたの希望を理解してもらうために話し合います。

わたしノートであなたの思いを整理したことをきっかけに、一度考えてみるのもいいかもしれません。

＜人生会議についてもっと知りたい方へ＞

茨木市のホームページで「人生会議」と検索すると、詳しい内容をご覧いただけます。

人 生 会 議

検 索





○判断能力が低下した場合に、財産管理に関することを伝えている人

※認知症や病気等で、意思表示が出来なくなった場合に備えて、財産管理についてどのようにしたいかを伝えておきましょう。家族以外にも、成年後見制度等で第三者に伝えることも可能です。

自分の意思を伝えられなくなった時に備えたい方へ

○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。

成年後見制度を利用するためには、家庭裁判所に成年後見人等の選任を申し立てる必要があります。

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	本人、配偶者、4親等以内の親族または市長が家庭裁判所に申立てを行い、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など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すことができます。
任意後見制度	本人に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ものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度～」より抜粋

〈成年後見制度に関する一般的な説明〉

地域福祉課（072-620-1634）または長寿政策課（072-620-1637）

〈制度の詳しい説明やご相談〉

茨木市のホームページで「成年後見制度」と検索すると、詳しいご相談先をご覧いただけます。

成年後見制度

検索





メモ

◎その他、希望することや伝えておきたいことがあれば記入しましょう。

もしものとき②

～お葬式・お墓～



「こうしてほしい・してほしくない」について
考えてみませんか？



お葬式について

お葬式にはただ故人を見送るだけでなく、儀式を重ね、時間をかけることによって、遺された人のケアを行うという意味もあります。こうした意味を知ったうえで、あなたはどのようなお葬式を望むのか考えてみましょう。

○形式

- ☐ 通夜、葬儀・告別式を執り行う「一般的なお葬式」
- ☐ 通夜、葬儀・告別式を、主に家族や親しい人だけで行う「家族葬」
- ☐ 通夜を行わず葬儀・告別式または火葬のどちらかで済ませる「一日葬」
- ☐ 通夜、葬儀・告別式を行わず、火葬のみの「直葬（火葬式）」
- ☐ その他（ ）

- ☐ 自分の意見と見送る側の葬儀に対する意見があわなくても、
もしものときは、見送る側の意見を尊重する

○宗教

- ☐ 仏式
- ☐ 神式
- ☐ キリスト教式
- ☐ 無宗教
- ☐ その他（ ）

懇意にしている 寺社・神社・教会等	宗派	
	名称	
	所在地	
	連絡先	

○喪主をお願いしたい人がいれば記入しましょう。

喪主をお願いしたい人	氏名	
	続柄	
	住所	
	連絡先	
伝えておきたい メッセージ ※喪主をお願いしたいことを事前に相談しておくトスムーズです。		

○事前に決めている葬儀社がある場合は、その連絡先も記入しましょう。

葬儀社の有無	☐ 有 （ ☐ 市営葬儀・ ☐ 民間業者） ☐ 無	
葬儀社 ※市営葬儀の場合は補助業者	社名	
	所在地	
	連絡先	

○お葬式にかかる費用

☐ 費用はかかっても、しっかりした葬式をしてほしい
☐ 費用はごく世間一般的にしてほしい
☐ 費用はできるだけ抑えてほしい

○お葬式で「してほしいこと」「してほしくないこと」

してほしいこと	
してほしくないこと	

○香典・供花・供物

香典	☐ 受け取る	☐ 受け取らない
供花	☐ 受け取る	☐ 受け取らない
供物	☐ 受け取る	☐ 受け取らない

○その他の要望(例：棺に入れてほしいもの、お葬式に呼んでほしい人 等)

※棺に入れられるものや量には制限があります。ガラスやプラスチックなど、遺骨が汚れるものや危険性のあるものは入れられません。事前に確認しておきましょう。



お墓について

納骨について希望がある場合、ここに記入しましょう。

遺骨を納めるお墓	☐ 菩提寺 先祖代々の墓	
	☐ 自分で用意した霊園・墓地	
	☐ 自分で用意した永代供養納骨堂	
	☐ 自分で用意した永代供養塔（合祀）	
	☐ 家族に任せる	
	☐ その他（ ）	
寺院・霊園 ※ある場合は記入	寺院名・霊園名	
	所在地	
	連絡先	
	墓石の有無	☐ 有 ・ ☐ 無
	墓石・墓碑銘の希望	



メモ

◎生前契約をしている場合や、支払い済みの場合もここに記入しておきましょう。



遺影について

お気に入りの写真があれば、使ってみてはいかがでしょうか？

遺影として、すでに準備しているものがあれば、記入しましょう。

遺影の準備	☐ 有 ・ ☐ 無
保管場所 (データ含む)	
写真	◎選んだ写真がどのような写真か、写真の特徴や選んだ理由、 思い出などを記入してみましょう。

財産など



お金に関することについて考えてみませんか？



資産などについて

あなたの資産などについて書きとどめておくものです。暗証番号や、通帳・印鑑・カードの保管場所はここに記入せず、家族や信頼できる人に口頭で伝えておくことをおすすめします。

○預貯金

金融機関名	支店名	種類	口座番号	名義人	貸金庫
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ その他（ ）		☐ 自分 ☐ その他（ ）	
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ その他（ ）		☐ 自分 ☐ その他（ ）	
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ その他（ ）		☐ 自分 ☐ その他（ ）	
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ その他（ ）		☐ 自分 ☐ その他（ ）	
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ その他（ ）		☐ 自分 ☐ その他（ ）	

○クレジットカード

カード会社	カード番号	引き落とし口座

○借入金/ローン

借入先	借入額	借入日	返済方法	備考

○生命保険・火災保険など

保険会社	種類・内容	受取人	備考

○有価証券（株式、国債、投資信託、NISAなど）

証券会社など	支店名	口座番号	備考

○形見分けしたいもの

内容	誰に	保管場所	備考

○車両

車種	車両番号 (ナンバー)	車両の 保管場所	備考

○デジタル機器や各種データ

パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器や、画像や音楽などの各種データも相続の対象となります。

端末・データ等	保管場所や取扱いについて
パソコン	
スマートフォン / タブレット	
デジタルカメラ	
ビデオカメラ	
各種記憶媒体 (USB・SDカード等)	
クラウドサービスの保存データ	



不動産について

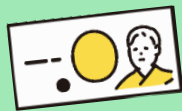
「土地」や「建物」などの不動産について、登記事項証明書や固定資産税の納税通知書等を確認し、所在地のほか、共有している場合は共有者氏名などを記入しましょう。

○土地について

所在地	
共有者氏名	
連絡先	
自身の持ち分	
どのように したいか	☐ 売却など自由にして構わない ☐ 貸すのは構わない ☐ その他 ()
備考	(例) 借地 (貸主の氏名・住所・連絡先・契約書の保管場所)

○建物について

所在地	
共有者氏名	
連絡先	



年金について

公的年金等についての情報を記入しましょう。

○公的年金

基礎年金番号		
管轄の年金事務所		
国民年金基金 ※加入者のみ記入	基金名	☐ 全国国民年金基金 ☐ その他（ ）
	備考	

○企業年金・退職年金

企業・団体名	
年金の種類	☐ 確定給付企業年金（DB） ☐ 企業型確定拠出年金（DC） ☐ 厚生年金基金 ☐ 共済年金 ☐ その他 （ ）
加入者番号等	
受給開始日	

○iDeCo（個人型確定拠出年金）

金融機関名	
加入者登録番号	
現在の状況	☐ 毎月掛け金を拠出している（積立中） ☐ 掛け金の拠出を止めている（運用のみ） ☐ すでに年金として受給している
掛金の引き落とし口座	
年金受け取り口座	

○民間保険会社の個人年金

年金保険の名称	
保険会社名	
証券番号	
契約者	
被保険者	
受取人	
払込終了年月日	
受給開始日	



口座引き落としなどについて

口座から定期的に引き落としされるもの（定期購入しているものを含む）について、記入しておきましょう。※1つの項目に複数ある場合は、複数行に分けて記入しましょう。

項目	契約先	金融機関・支店名	口座番号	引落日	備考
電気					
ガス					
水道					
電話					
インター ネット					
家賃					
年金 支払い					
税金 支払い					
保険料 支払い					
その他 ()					



各種サービスに関する情報について

パソコンやスマートフォン、利用しているソーシャルメディア、ネット上の様々な取引やアカウントの情報などを、どう取り扱ってほしいかここに記しておきましょう。

ログインに必要なIDやパスワードについては、別途保管しておくことをお勧めします。

パソコン、サブスクリプションサービスなどに関する取扱い・情報など	
パソコン	
スマートフォン	
インターネットサービス	
有料アプリ、サブスク	
ブログ	
S N S	
電子マネー	
交通系 IC カード	
会員権 / 各種ポイントカード	



相談先

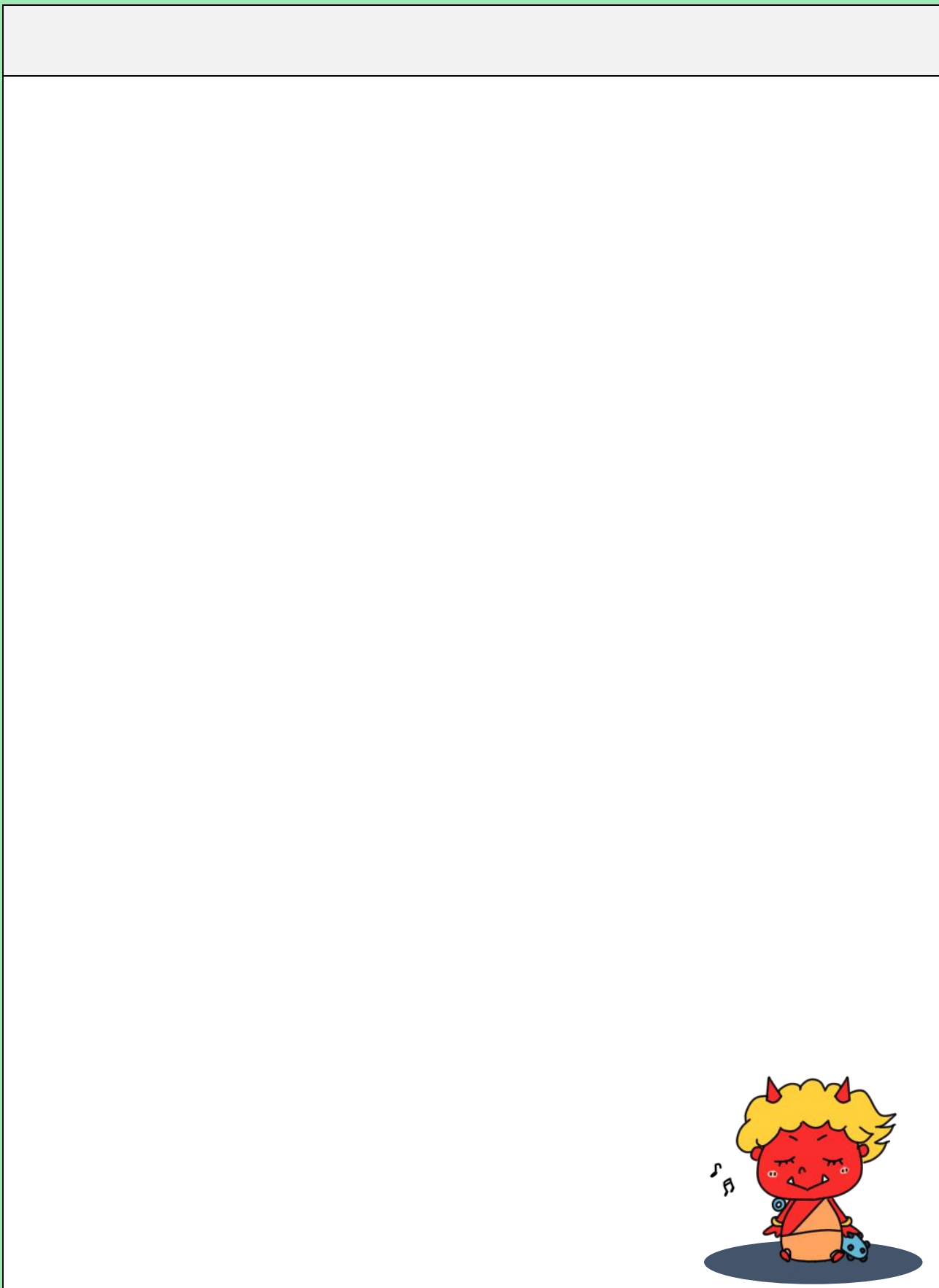
・わたしノート関係 ・高齢福祉サービス関係 ・成年後見制度	長寿政策課	電話：072-620-1637 窓口：南館2階16番
・介護保険関係	介護保険課	電話：072-620-1639 窓口：本館2階14番
・手帳交付、手当支給 ・障害福祉サービス関係	障害福祉課	電話：072-620-1636 072-655-2758 窓口：南館2階17番
・国民健康保険 ・後期高齢医療保険 ・国民年金	保険年金課	電話：072-620-1631 窓口：本館1階6～8番
・健康に関する相談 ・各種健診等	健康づくり課	電話：072-625-6685 茨木市春日三丁目13番5号
成年後見制度	地域福祉課	電話：072-620-1634 窓口：南館2階15番
ごみの処分	環境事業課	電話：072-634-0351 茨木市東野々宮町14番1号
・死亡届出 ・市営葬儀	市民課	電話：072-620-1621 窓口：本館1階1～5番
弁護士等への相談	市民生活相談課	電話：072-620-1603 窓口：南館1階
死亡に伴う手続 (おくやみコーナー)		電話予約：072-647-2919 窓口：南館1階情報ルーム
消費生活の相談 (葬儀の契約トラブルなど)	消費生活センター	電話：072-624-1999 窓口：南館1階

(令和8年4月1日時点)



メモ

◎最後に、大切な人に伝えたい思いがあれば記入しましょう。





茨木市



発 行 茨木市
編 集 福祉部 長寿政策課

令和8年10月 初版発行