



柳津町の花
キリ



三島町の花
オオヤマザクラ



金山町の花
コブシ



昭和村の花
サユリ



会津美里町の花
アヤメ



会津若松市の花
タチアオイ



北塩原村の花
ミズバショウ



磐梯町の花
リンドウ



猪苗代町の花
サギソウ



会津坂下町の花
キク



湯川村の花
アジサイ

わたしの 思いノート

『わたしの思いノート』とは

人生の最期まで自分らしく過ごすため、これから起こるできごとについて、
自分の気持ちや希望を書き留めておくものです。

北塩原村版

もくじ

もくじ、ノートの使い方	1
わたしのページ・・・・・・・・・・・・・・・・	3
介護や医療のページ・・・・・・・・・・	5
家族や大切な人のページ・・・・・・・・	9
亡くなった後についてのページ・・・・・・・・	11
財産についてのページ・・・・・・・・	15
相談窓口・・・・・・・・	17

ノートの使い方

①書きやすいところから書きましょう

②気持ちは変わります。その時の気持ちを何回でも書き直すことができます

いつ書いたかわかるように、ペンの色を変えるとわかりやすいでしょう

1回目:黒 2回目:赤 3回目:青

③自分で書くほか、家族や自分を応援してくれる人と一緒に書いてもよいでしょう

④書いたら、信頼できる人にノートを作成したこと・保管場所を伝えましょう

一緒に保管しておくといよいもの

サポートブックなどのこれまでの記録、年金手帳、献体登録証、お墓の証書など

※このノートに書いたことは、遺言書のような法的効力はありません

携帯版

マイナンバーカード・
保険証などと一緒に
携帯しましょう

自分の思いを残しておくことの大切さ

長い人生、思わぬ事故や病気のために、自分の思いや考えを伝えられなくなることがあります。そのような「もしも」の時のために、医療や介護について、あらかじめ考え、家族や医療・介護関係者などと話しあい、共有しておくことを『人生会議』と呼びます。ご自身の思いを、みんなと話しあってみませんか。

ノート活用のヒント

○紙で残しておきましょう。

ファイル等に閉じておくと汚れずに保管できます。

○自分の思いを話しあう場(人生会議等)で使ってみましょう。

話しあう前の気持ちの整理のために書いてみましょう。話しあった後や気持ちが変わった時などに書き足すのもよいでしょう。

○ノートの中には、制度の解説や相談窓口が書いてあります。これからのことを考える時の参考にしてください。



このノートは、会津圏域11市町村(会津若松市・北塩原村・磐梯町・猪苗代町・会津坂下町・湯川村・柳津町・三島町・金山町・昭和村・会津美里町)、会津権利擁護・成年後見センターで作成しました。表紙には11市町村の花を掲載しました。

わたしのページ

1回目:令和 年 月 日(黒)
 2回目:令和 年 月 日(赤)
 3回目:令和 年 月 日(青)

氏名			生年月日	年 月 日
住所	〒			
電話番号				
体のこと	かかりつけ医			
	大きな 病気・けが			
	注意事項 (特別に伝えて おいた方が よいこと)	☐ アレルギー() ☐ 感染症() ☐ ペースメーカー植込 ☐ その他 ()		
緊急連絡先	①	名前:	関係:	
		電話番号:		
	②	名前:	関係:	
		電話番号:		
	③	名前:	関係:	
		電話番号:		
救急搬送先 ※希望がある場合 にご記入ください	病院名: ☐ この病院を受診したことがある ☐ 受診したことがない			

家族や友人、 地域の人など	名前	関係	電話番号
介護・福祉・行政の担当者、 後見人など	名前	所属	電話番号

好きなこと・もの・過ごし方

苦手なこと・もの・過ごし方

介護や医療のページ

1回目:令和	年	月	日(黒)
2回目:令和	年	月	日(赤)
3回目:令和	年	月	日(青)

◎判断力が低下した時や、介護が必要になった時にどうしたいか、考えていきましょう。

選択肢からご自身の気持ちに近いものをいくつか選ぶことができます。「わたしの思い」の欄には、選んだ理由や大切にしている思いを書きましょう。

1. その時にわたしが大切にしたいこと

- | | |
|--|--|
| ☐ 家族のそばにいたいこと | ☐ 家族の負担にならないこと |
| ☐ 友人のそばにいたいこと | ☐ 好きなこと(趣味など)ができること |
| ☐ ペットのそばにいたいこと | ☐ 好きなものを食べること |
| ☐ 自宅にいたいこと | ☐ 清潔な環境にいたいこと |
| ☐ 仕事や社会的役割を続けられること | ☐ 身だしなみを整えてきれいであること |
| ☐ 少しでも長く生きること | ☐ 一人の時間が保たれること |
| ☐ 身のまわりのことが自分でできること | ☐ 自分が経済的に困らないこと |
| ☐ できる限りの医療が受けられること | ☐ 家族が経済的に困らないこと |
| ☐ 痛みや苦しみが少ないこと | ☐ その他 |

わたしの思い

2. もしも、自分の体のことや生活のことなどについて、自分で決めることが難しくなったら、どうしたいですか。

- ☐ 家族・親族と相談したい ☐ 家族・親族に決めてほしい

(家族・親族の名前:)

☐ 友人・知人と相談したい(友人・知人の名前:)

☐ かかりつけ医と相談したい

わたしの思い

3. 介護が必要になったら、どうしたいですか。

- ☐ 自宅で家族に世話をしてもらったり、介護サービスを利用しながら生活したい
☐ 施設などで生活したい ☐ 家族や親族にまかせる ☐ わからない、決められない

わたしの思い

(こんな時は…)

介護が必要になったら ➡ お住みの自治体、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などに相談することができます。

相談窓口は17ページ

治療が必要になったら ➡ 病院やクリニックの医師、看護師、医療ソーシャルワーカーなどに相談することができます。

4. もしも、口から食べることが難しくなったら、どうしたいですか。

- ☐ 自然にゆだねたい
☐ 点滴による最低限の水分補給をしたい
☐ 経管栄養(鼻や胃からの流動食)による栄養補給をしたい
☐ 積極的な治療をしたい
☐ 主治医と相談して決めたい ☐ わからない、決められない

わたしの思い

5. もしも、回復の見込みがなくなったら、どうしたいですか。

☐できるだけ長く生きるための延命治療やケアを受けたい

☐できるだけ痛みやつらさが少なく、自分らしい生活を大切にしたい治療やケアを受けたい

☐何もしないでほしい ☐わからない、決められない

わたしの思い

6. 最期が近づいた時、どこで過ごしたいと思いますか。

☐最期まで自宅や施設にいたい

☐具合が悪くなったら、病院に連れて行ってほしい

☐家族や親族にまかせる ☐わからない、決められない

わたしの思い

7. あなたが自分の思いや考えを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに医療や介護について、医療・介護関係者などと話し合い、決めてくれる人はいますか。

※あなたのことをよく理解してくれていて、あなたが信頼できる家族や友人のこと

名前	関係	電話番号	相手に依頼しましたか
			はい ・ いいえ
			はい ・ いいえ
			はい ・ いいえ

わたしの思い

家族や大切な人のページ

1回目:令和	年	月	日(黒)
2回目:令和	年	月	日(赤)
3回目:令和	年	月	日(青)

もしものとき、連絡してほしい人(欄が足りない時は、コピーして使ってください)

名前	関係	連絡先(電話番号、住所など)	希望
			☐ 亡くなる前に会いたい ☐ 通夜や葬儀に来てほしい ☐ 亡くなった後に知らせしてほしい ☐ その他()
			☐ 亡くなる前に会いたい ☐ 通夜や葬儀に来てほしい ☐ 亡くなった後に知らせしてほしい ☐ その他()
			☐ 亡くなる前に会いたい ☐ 通夜や葬儀に来てほしい ☐ 亡くなった後に知らせしてほしい ☐ その他()
			☐ 亡くなる前に会いたい ☐ 通夜や葬儀に来てほしい ☐ 亡くなった後に知らせしてほしい ☐ その他()
			☐ 亡くなる前に会いたい ☐ 通夜や葬儀に来てほしい ☐ 亡くなった後に知らせしてほしい ☐ その他()

大切な人へのメッセージ

(大切な人への思い、ペットのこと、家・庭・畑のこと、形見分けなど、お願いしたいこと、伝えたいことなどを自由に書きましょう)



亡くなった後についてのページ

1回目:令和	年	月	日(黒)
2回目:令和	年	月	日(赤)
3回目:令和	年	月	日(青)

1. 亡くなった後のことをお願いできる人はいますか。

☐ いる

(名前: 関係: 電話番号:)

→その人とは、公正証書による死後事務委任契約をしていますか。

☐ している ☐ していない

☐ いない

わたしの思い

亡くなった後の対応、手続き 以下のようなことが考えられます。

☐ 希望した方への訃報連絡 ☐ 葬儀・火葬手続き、費用支払い

☐ 埋葬・供養に関する手続き、費用支払い ☐ 病院・施設の退院・退所手続き、費用支払い

☐ 行政手続き(健康保険証・介護保険証等の返還、年金の停止、住民税・固定資産税等の納税手続き等) ☐ 保険金の請求 ☐ 住居の退去手続き

☐ 遺品整理に関する手続き ☐ 光熱水費・携帯電話等の解約手続き

☐ デジタル遺産(電子マネー、暗号資産等)、SNS 等の解約手続き

亡くなった後の手続きのことで不安がある場合

本人が元気なうちに(判断力がある状態)、亡くなった後の手続きについて親族や信頼できる人に対応を依頼する契約(死後事務委任契約)を結ぶことができます。契約内容について公正証書を作成することで、ご自身の意思を実現することができます。

➡相談窓口は18ページ

2. 葬儀の希望

葬儀の形式	☐ 一般的なお葬式 ☐ 家族葬 ☐ 火葬のみ ☐ 家族・親族にまかせる
	☐ わからない・決められない

3. お墓のこと

☐先祖代々のお墓 ☐すでにお墓を用意している

(場所: 電話番号:)

☐新たに墓を用意してほしい

(希望の場所: 電話番号:)

☐ 家族・親族にまかせる☐わからない、決められない ☐その他

わたしの思い

4. 遺言書について

☐作成している

☐自筆証書遺言 ☐公正証書遺言 ☐その他

(作成日: 保管場所:)

☐作成していない

5. 遺産相続について

自分が残す財産をどのように使ってほしいですか。希望を書いてみましょう。

□遺言書に書いてある

☐ 家族・親族にまかせる☐ わからない、決められない

□誰に何を残すか考えている(具体的に下の表に書いてみましょう)

※ここに書くことは遺言書のような法的効力はありません。

渡したいもの	渡したい人	保管場所	メッセージ

わたしの思い

遺言について(ゆいごん、いごん、と読みます)

亡くなった後の財産(遺産)を、あなたの計画通りに引き継ぐために、また、遺産をめぐる家族内のトラブルを防ぐために書き残すものです。一般的な遺言書について紹介します。

①自筆証書遺言

全て自筆で作る遺言書(財産目録のみパソコン・ワープロでの作成可能)

紙とペンと印鑑があれば作成できますが、遺言書が発見されない、内容の不備により無効となる可能性や、改ざんの可能性があるため、注意が必要です。遺言執行の開始には家庭裁判所の検認(※)が必要となります。ただし、法務局に預けた場合には検認は不要です(自筆証書遺言書保管制度;遺言書1通につき3,900円の手数料の他、閲覧・証明書の請求等に費用がかかります)。

※検認:封印のある遺言書は、家庭裁判所で相続人等立ち合いの上開封することになっています。遺言書の保管者や発見した人が、家庭裁判所に「検認」の申立を行います。

②公正証書遺言

遺言者が希望する内容を2人以上の証人立ち合いのもと、公証人が文書にする遺言書。遺言書は公証役場で保管され、写しを遺言者へ渡されます(紛失の心配がない)

公正証書作成手数料等の費用がかかります(手数料は財産額によって変わります)

➡相談窓口は18ページ

財産についてのページ

1回目:令和	年	月	日(黒)
2回目:令和	年	月	日(赤)
3回目:令和	年	月	日(青)

1. 財産の状況

	内容	保管場所
預貯金	金融機関名: 支店名:	
	金融機関名: 支店名:	
	金融機関名: 支店名:	
クレジット カード	会社名:	
	会社名:	
年金	種類:	
	種類:	
生命保険	会社名:	
	会社名:	
不動産	内容:(土地・建物・田・畑・山林など) 場所:	
	内容:(土地・建物・田・畑・山林など) 場所:	
貸付	相手: 内容:	
返済が必要 なもの	相手: 内容:	
その他		

※証書、権利書など資料をそろえておきましょう。書ききれない場合は別に作成してもよいでしょう。

※使っていない口座やクレジットカードは解約しておくといよいでしょう。

2. 財産の管理について、自分で決めることが難しくなった時、どうしたいと思いますか。相談できる人がいるか、どのようにしたいか、書いてみましょう。

わたしの思い

日常生活自立支援事業(あんしんサポート)とは

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより、日常生活上の判断に不安のある方の、福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理サービス、書類等の預かりサービスを中心とした事業です。相談から契約までは無料、契約後サービスが開始してからは1回1時間あたりの利用料がかかります。ご本人と市町村社会福祉協議会、県社会福祉協議会との契約になります。➡相談窓口は17ページ

成年後見制度とは

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより、判断力が不十分な方の財産管理、日常生活上の法律行為(契約など)を、成年後見人等が本人に代わって行う制度です。

今すぐにでも支援が必要な場合～法定後見制度～

判断力が不十分な方が対象。ご本人の判断力に応じて、家庭裁判所で決められた代理人(補助人・保佐人・成年後見人)が必要な支援を行います。代理人には親族のほか、法律・福祉の専門家、市民後見人、法人後見など、様々な支え手が担っています。

将来の不安に備えたい場合～任意後見制度～

判断力のある方が、将来的な認知症などの不安に備えて、あらかじめ選んだ代理人(任意後見人)と、サポートの内容を契約しておく制度です。契約内容を公正証書にし、判断力が低下した時に家庭裁判所に「任意後見監督人」選任の手続きをすることで、任意後見人が契約内容に沿って支援します。

➡相談窓口は17、18ページ

相談窓口

○成年後見制度のことを知りたい・相談したい

会津若松市		会津坂下町	
市役所高齢福祉課	0242-39-1290	町役場生活課	0242-84-1513
障がい者支援課	0242-23-4244	会津坂下町社会福祉協議会	0242-83-1368
会津若松市社会福祉協議会	0242-28-4030	会津坂下町地域包括支援センター	0242-84-2700
地域包括支援センター		会津西部基幹相談支援センター	0242-85-7831
若松第1地域包括支援センター	0242-36-6770	(会津坂下町・柳津町・三島町・金山町・昭和村・会津美里町)	
若松第2地域包括支援センター	0242-27-0211	湯川村	
若松第3地域包括支援センター	0242-38-3090	村役場住民課	0241-27-8810
若松第4地域包括支援センター	0242-37-7711	湯川村社会福祉協議会	0241-27-8890
若松第5地域包括支援センター	0242-39-2779	湯川村地域包括支援センター	0241-28-1585
北会津地域包括支援センター	0242-56-5005	柳津町	
河東地域包括支援センター	0242-75-4815	町役場町民課	0241-42-2118
障がい者総合相談窓口	0242-33-5622	柳津町社会福祉協議会	0241-42-3418
地域障がい者相談窓口		柳津町地域包括支援センター	0241-42-2550
(第1包括エリア)	0242-93-7781	三島町	
(第2包括エリア)	0242-29-0025	町役場町民課	0241-48-5565
(第3包括エリア)	0242-23-7488	三島町社会福祉協議会	0241-52-3344
(第5包括エリア)	0242-37-0511	三島町地域包括支援センター	0241-48-5045
(北会津包括エリア)	0242-56-2525	金山町	
北塩原村		町役場保健福祉課	0241-54-5131
村役場保健福祉課	0241-23-3113	金山町社会福祉協議会	0241-55-3336
北塩原村社会福祉協議会	0241-28-3757	金山町地域包括支援センター	0241-55-3409
北塩原村地域包括支援センター	0241-28-3766	昭和村	
磐梯町		村役場保健福祉課	0241-57-2645
町役場町民課	0242-74-1215	昭和村社会福祉協議会	0241-57-2655
磐梯町社会福祉協議会	0242-73-3022	昭和村地域包括支援センター	0241-57-2645
磐梯町地域包括支援センター	0242-73-3530	会津美里町	
猪苗代町		町役場健康ふくし課	0242-55-1145
町役場保健福祉課	0242-62-2115	会津美里町社会福祉協議会	0242-54-2940
猪苗代町社会福祉協議会	0242-62-5168	会津美里町地域包括支援センター	0242-36-7510
猪苗代町地域包括支援センター	0242-72-1530		
【申立に関する窓口・問合せ】			
家庭裁判所	福島家庭裁判所会津若松支部 後見係	0242-26-5831	
会津権利擁護・成年後見センター			
電話:0242-23-7258 FAX:0242-23-7259			
MAIL:aizu-anshin-net@opal.plala.or.jp			

○法律関係の相談をしたい

(相続・遺産分割協議、借金の整理、遺言書作成、成年後見制度の手続き依頼等)

福島県司法書士会	電話番号	0120-81-5539
	住所	〒960-8022 福島市新浜町6-28
福島県弁護士会 会津若松法律相談 センター	電話番号	0242-27-0264
	住所	〒965-0873 会津若松市追手町3-24 大手門ビル201号
法テラス 会津若松法律事務所	電話番号	050-3383-0521
	住所	〒965-0871 会津若松市栄町5-22 フジヤ会津ビル1階

※自治体や社会福祉協議会等が実施する法律相談会もあります

○任意後見契約や遺言など公正証書作成について相談したい

会津若松公証役場	電話番号	0242-37-1955
	住所	〒965-0022 会津若松市滝沢町5-40 市原ビル1階

○自筆証書遺言書保管制度について相談したい

福島地方法務局 若松支局	電話番号	0242-27-1498
	住所	〒965-0873 会津若松市追手町 6-11

○日常生活自立支援事業（あんしんサポート）について相談したい

上記の各社会福祉協議会へお問い合わせください

○献体について相談したい

福島県立医科大学 志らぎく会	電話番号	024-547-1114
	住所	〒960-1247 福島市光が丘1番地 福島県立医科大学医学部内志らぎく会事務局
奥羽大学白菊会	電話番号	024-932-9087
	住所	〒963-8611 福島県郡山市富田町字三角堂 31-1 奥羽大学白菊会



【発行】2025年8月

会津若松市、北塩原村、磐梯町、猪苗代町、会津坂下町
湯川村、柳津町、三島町、金山町、昭和村、会津美里町
会津権利擁護・成年後見センター

【企画】

会津圏域成年後見制度地域連携ネットワーク会議
エンディングノート作成ワーキンググループ

【作成協力】

全会津介護支援専門員協会
福島県医療ソーシャルワーカー協会会津方部
会津若松市障がい者総合相談窓口
会津若松市在宅医療・介護連携支援センター

【問合せ先】

北塩原村役場保健福祉課

電話:0241-23-3113 FAX:0241-25-7358

会津権利擁護・成年後見センター

電話:0242-23-7258 FAX:0242-23-7259
MAIL:aizu-anshin-net@opal.plala.or.jp