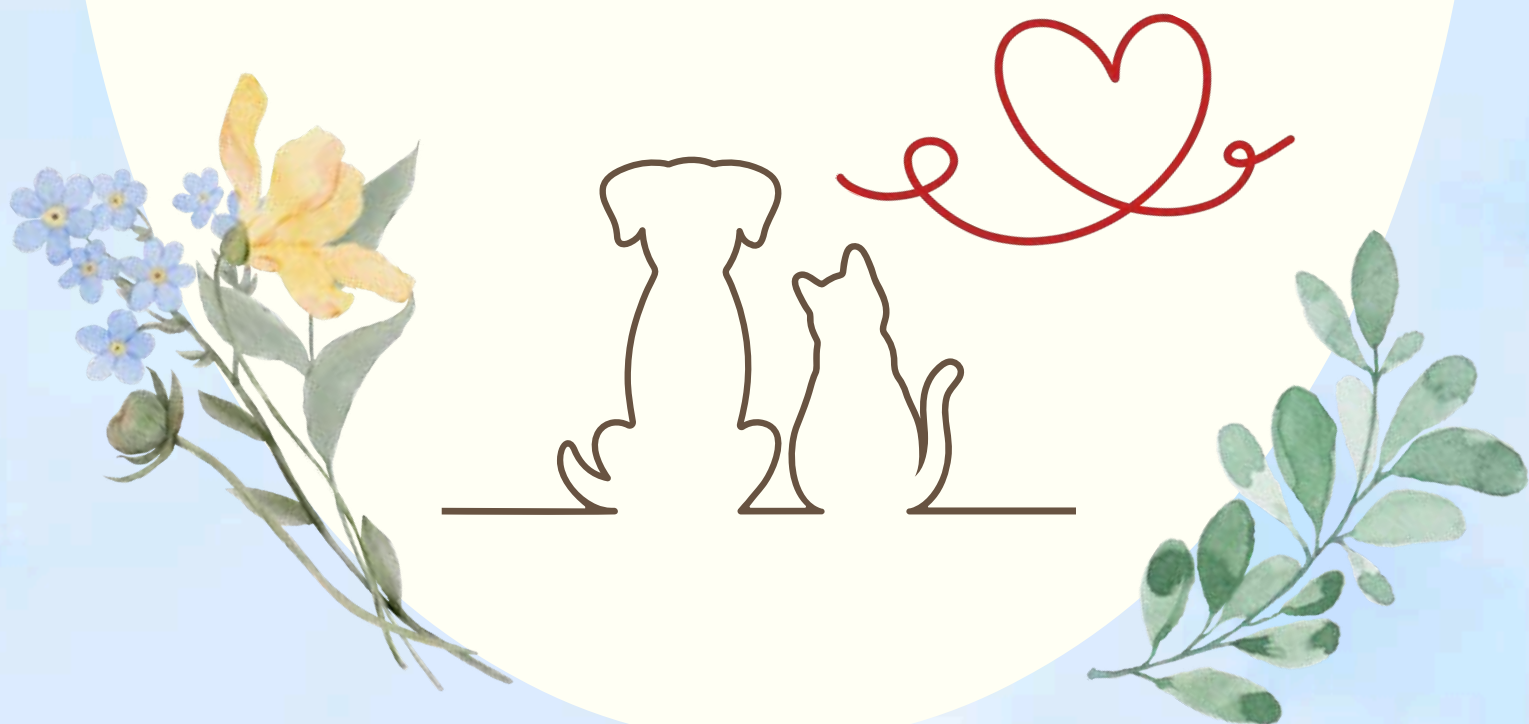




＼ 完全保存版 /

ペットの終活 ガイドブック





はじめに

この子のことを、ちゃんと考えているあなたへ。
だからこそ、**少しでも未来のことを、一緒に整えていきませんか？**
ペットと一緒に過ごす毎日は、かけがえのない時間です。
しっぽを振って出迎えてくれたり、静かに寄り添ってくれたり。
そんな小さな家族がいてくれるだけで、私たちの心はふっとやわらぎます。
でも、その命にも、いつか終わりがやってきます。
そう分かっているにも、「その日」のことを、
ちゃんと考えたり準備したりするのは、なかなか難しいものです。

「ペットが年をとったら、どうしてあげたらいいんだろう？」
「介護って、どこまでがんばればいいの？」
「火葬やお墓のこと、誰に相談したらいい？」
「もし私が先にいなくなったら、この子はどうなるの？」
そんなふうに、ふと不安になることはありませんか？
けれど、いざ調べようとすると、

情報はバラバラで、何から始めたらいいか分からない。

そんな声を、私たちはたくさん耳にしてきました。

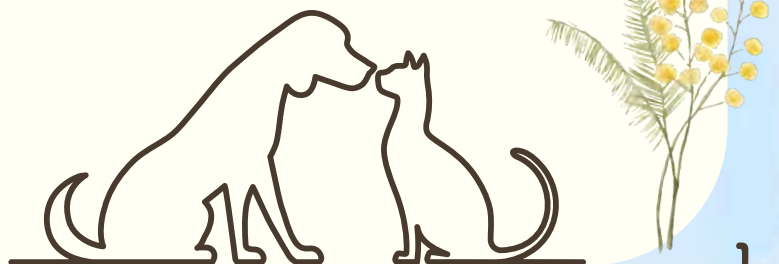
最近では、人の人生の終わりに向けた「終活（しゅうかつ）」という言葉が
広まりつつあります。

実は、ペットにも同じように、**老い、介護、看取り、そしてその後に向けた
準備がとても大切なのです。**

この冊子は、「うちの子のために、なにかしてあげたい」

そんなやさしい気持ちを持つあなたのために、

「ペットの終活」に必要なことを、わかりやすく、書きながら備えられるよ
うにつくった1冊です。





この冊子には、情報だけでなく、あなた自身が書き込むための記入欄がたくさんあります。

たとえば、

- ✓ この子の性格や好きなごはんのこと
- ✓ 病院や保険の情報、予防接種の記録
- ✓ 万が一のときに託したい人の連絡先
- ✓ 最期をどう迎えてあげたいか、自分の思い

そんな大切なことを、1つずつ、書きとめていくためのノートでもあるのです。

どちらが先に旅立つことになっても、この1冊があれば、

「大丈夫、ちゃんと準備できてる」と思えるはずです。

「この子と、最後まで安心して一緒にいられるように。」

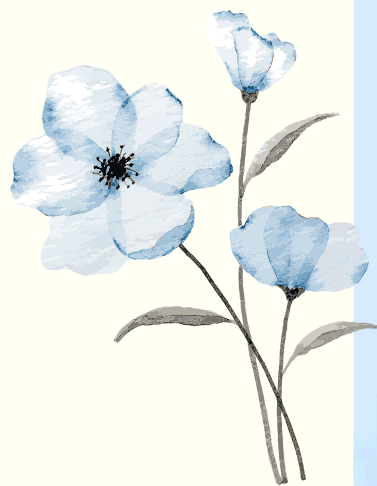
そんな願いをこめて、この冊子をお届けします。

「読むだけでなく、書いて残す」

——それがこのガイドブックのコンセプト。

次は、どの章から書き始めても大丈夫。

あなたのペースで、あなたらしく、進めてくださいね。



一般社団法人 終活協議会
想いコーポレーショングループ



目次



【第1部】

「いつかくるそのときに、穏やかに見送るために」

1-1. ペットが年を重ねてきたと感じたら・・・p7

- ・ 老いのサインに気づくポイント
- ・ どんな変化があっても、焦らなくて大丈夫

1-2. 介護って、どこまでやるべき？・・・p9

- ・ 自宅介護と通院ケアのバランス

1-3. 苦しまないようにしてあげたい・・・p10

- ・ 延命・安楽死・緩和ケアの考え方
- ・ 最期の選択は「愛情」であっていい

1-4. 火葬やお墓はどう選べばいい？・・・p12

- ・ 公営・民間の違いと費用感
- ・ 手元供養・合同供養・ペット霊園の選び方

1-5. ありがとう、またね——お別れのあとに・・・p15

- ・ 思い出を形に残す方法
- ・ ペットロスに向き合うヒント



【第2部】

「わたしがいなくなったあとも、この子を守るために」

2-1. もしも急に入院したら・・・p18

- ・ 緊急時に備える「うちの子ノート」
- ・ 一時的なお世話先をどう見つける？

2-2. この子を託せる人はいるかな・・・p20

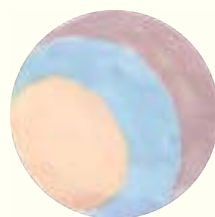
- ・ 家族、友人以外の選択肢。NPOや信託サービス

2-3. お金の準備って、どうすればいい？・・・p22

- ・ 生活費・医療費・備え方の目安
- ・ ペット信託・遺言にできることと注意点

2-4. 離れても「愛してる」は伝えられる・・・p24

- ・ ペットに宛てた手紙を書く
- ・ 想いをカタチにして、まもること



【第3部】

「今のうちに、暮らしをまもる準備を」

3-1. うちの子のこと、きちんと知っておこう・・・p28

- ・うちの子ノート

3-2. 毎日の暮らしを書き出してみる・・・p33

- ・お世話のタイミング・やり方
- ・お気に入りの場所・過ごし方の記録

3-3. 写真や思い出も、未来の宝物に・・・p35

- ・成長記録をアルバムに
- ・あの子との「とっておきエピソード」

3-4. 家族やまわりの人と、少しだけ話してみよう・・・p37

- ・伝えづらいけど大切なこと
- ・「一緒に考えてくれてありがとう」を伝える時間

3-5. 最後まで、この子らしく生きられるように・・・p38

- ・どんな未来でも、「うちの子らしさ」を守るために

【巻末】

相談先まとめ



【第1部】

いつかくるそのときに 穏やかに見送るために

「この子を苦しませたくない」「最期まで一緒にいたい」
そんな想いに、やさしく応える準備を。



1-1.

ペットが年を重ねてきたと感じたら



◆老いのサインに気づくポイント

「最近ちょっと変わってきたかも？」
そんな違和感は、老いのサインかもしれません。
ペットの老化は、ほんの小さな変化から始まります。

たとえば――

散歩をいやがる・ゆっくり歩くようになった
食事の時間や量にムラが出てきた
よく眠る／昼と夜の活動が逆転してきた
名前を呼んでも反応が薄い
よだれや口臭が気になる
トイレの失敗が増えた

こうした変化の裏には、加齢によって起こりやすい病気が隠れていることもあります。

以下のようなサインに気づいたら、かかりつけの獣医師に相談してみましょう。

病気名	よくあるサイン	早めにできる対策
心臓の病気	咳をする／呼吸が速くなる	心音・エコーのチェック／塩分控えめの食事相談
腎臓の病気	水をよく飲む／おしっこが増える	血液・尿検査／療法食の相談
歯の病気	口臭が強い／食べにくそう	歯みがき／定期的な口腔チェック
関節の病気	段差を嫌がる／歩き方に違和感	床の滑り止め対策／関節ケアサプリ
認知症（CDS）	夜鳴き／徘徊／ぼーっとする	生活リズム調整／獣医師への早期相談

◆どんな変化があっても、焦らなくて大丈夫

愛するペットの変化に気づいたとき、

「もっと早く気づいてあげればよかった」

「この子にとって、いまの生活で本当にいいのかな」

そんなふうに、自分を責めてしまうことがあるかもしれません。

でも、どうか思い出してほしいのです。

あなたは、ちゃんとペットの変化に気づけた人です。

それだけで、もう十分すぎるほどにやさしい飼い主です。

老いも病気も、誰にでも訪れる自然なこと。

そして、それにどう向き合うかも人それぞれです。

すぐに全部を解決しようとしなくて大丈夫。

焦らず、できることから少しずつ。

「今できるケア」と「一緒に過ごす時間」を大切にしていけることが、

これからのやさしい備えにつながっていきます。



書きとめておこう 

・最近、気になったサインや症状はありますか？

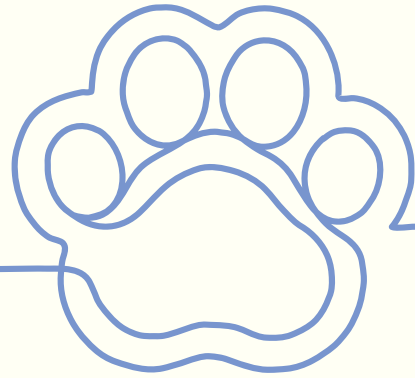
→ ()

・次の健診で相談したいこと・確認したいことは？

→ ()

1-2.

介護って、どこまでやるべき？



年齢を重ねたペットにとって、必ずしも「通院＝最良」とは限りません。シニア期に入ると、足腰の弱り・移動ストレス・環境変化への不安などから、病院に連れていくだけでも大きな負担になる場合があります。そこで重要になるのが、在宅ケアと通院ケアをうまく組み合わせる視点です。

■ 通院ケアのメリット・デメリット

メリット	デメリット
診断精度が高く、治療の選択肢が多い・専門医の意見がすぐに聞ける	通院がストレスになる場合がある・移動や待ち時間の負担が大きい・車がない、体力的にきびしい等の事情がある

◆ 自宅介護でできること・向いているケース

近年は、往診専門の動物病院や動物看護師による訪問介護、電話・LINE相談、オンライン診療なども増えており、自宅で安心してケアを続ける選択肢も広がってきています。

以下のようなケースでは、在宅中心のケアが向いていると言われています。

- ・通院後にぐったりしてしまう
- ・抱っこや移動に不安がある（大型犬・高齢猫など）
- ・慣れた環境で落ち着いて過ごさせてあげたい
- ・飼い主自身が高齢・身体的に通院が困難



書きとめておこう



- ・現時点で、ペットの通院頻度や負担に感じることは？

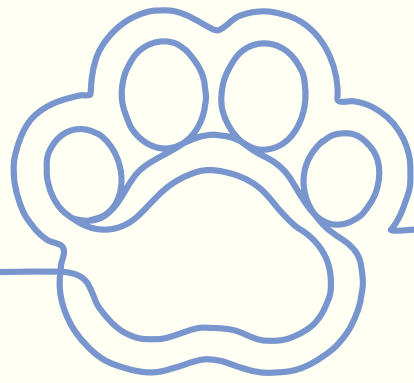
→ ()

- ・今後、在宅ケアで取り入れたい方法・サービスは？

→ ()

1-3.

苦しまないように、してあげたい



◆ 苦しまないようにしてあげたい

- 延命治療・安楽死・緩和ケアの基本と考え方 -

ペットの高齢期や重い病気の時、飼い主としては「少しでも長く一緒にいたい」という思いから、延命治療を考えることがあります。

一方で、治療が逆にペットの苦痛や負担になる場合もあり、判断はとても難しいものです。

延命治療とは

延命治療は、ペットの命を医学的に延ばすことを目的とした治療です。

例としては、点滴や輸血、人工呼吸器の使用などがあります。

ただし、ペット自身の生活の質（QOL）が著しく低下する場合、飼い主と獣医師で慎重に検討する必要があります。

安楽死とは

安楽死は、ペットが耐え難い苦痛や治療の見込みがない末期状態にあるときに、痛みや苦しみから解放するために選択されることがあります。

獣医師が麻酔薬などを用いて、ペットに苦痛を与えずに眠らせる方法です。

緩和ケアとは

緩和ケアは、延命を目指すのではなく、痛みや不快感を和らげ、

ペットが穏やかに最期の時間を過ごせるように支援するケアです。

薬物治療や食事管理、環境の整備などを通じて、生活の質を保つことを重視します。

■ 判断するときのポイント

- ・ ペットの痛みや苦痛はどの程度か？
- ・ 治療によって生活の質が保たれるか？
- ・ ペット自身が生きる意欲を見せているか？
- ・ 家族（飼い主）が精神的・物理的に支えられるか？
- ・ 獣医師としっかり相談しているか？

◆ 最期の選択は「愛情」であっていい

どの道を選ぶにしても、すべては「愛情」に基づく決断です。

飼い主が悩み、考え、ペットのためを思って出す答えには、正解も間違いもありません。

自分を責めるのではなく、ペットと過ごした日々の幸せを大切にしてください。



書きとめておこう



・ 今、最期のケアについて感じている不安や考えは？

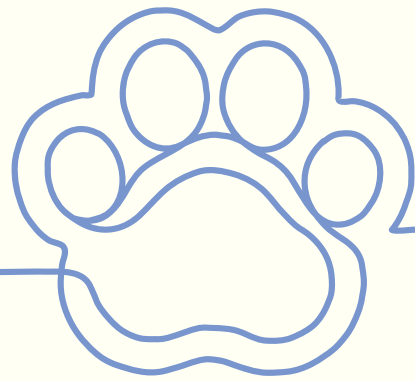
→ ()

・ ペットにとって大切にしたいこと、守りたいことは？

→ ()

1-4.

火葬やお墓はどう選べばいい？



ペットとのお別れの際、火葬やお墓の選択は大切な決断です。

それぞれの特徴や費用感、供養の形態を理解することで、後悔のない選択ができます。

■ 公営・民間の火葬施設の違いと費用感

種類	特徴	費用の目安（地域差あり）
公営施設	・自治体が運営・比較的費用が抑えられる・予約が取りにくい場合も	約1万～3万円
民間施設	・サービスや設備が多样・個別火葬や立会い火葬が可能・料金は幅広い	約2万～10万円

■ ポイント

- ・個別火葬はペットだけを火葬し、骨壺を受け取れるため、飼い主の希望に沿いやすい
- ・合同火葬は複数のペットと一緒に火葬され、骨壺の返却がないことが多い



■手元供養・合同供養・ペット霊園の選び方

供養の形態	内容	メリット・デメリット
手元供養	骨壺を自宅に置き、大切に供養	いつでも会える安心感・保管場所が必要
合同供養	複数のペットと一緒に供養塔や納骨堂で祀る	費用が抑えられる・個別の管理ができないことも
ペット霊園	専用の墓地で個別にお墓を建てることも可能	自然環境に囲まれた場所で祈れる・費用や管理が必要

■飼い主とペットが一緒に入れるお墓について

飼い主が活着ている間にお墓を準備し、ペットが亡くなったら先に納骨。

メリット

- ・最後は飼い主も同じお墓に入り、共に眠ることができる
- ・「ずっと一緒にいたい」という想いを形にできる

■選ぶ際のポイント

- ・対応している霊園や墓地に限られるため、事前に確認が必要
- ・ペットと飼い主の納骨スペースや管理方法について明確に理解する
- ・将来的な管理費や利用規約もチェックすることが大切

■選ぶときのチェックポイント

- ✓ 自宅からのアクセスは良いか？
- ✓ 火葬や供養の方法に希望はあるか？（立会い、個別、合同など）
- ✓ 料金体系は明確か？追加費用の有無も確認を
- ✓ 継続的な管理や訪問のしやすさは？
- ✓ 口コミや評判を参考に信頼できるか？



書きとめておこう



・希望する火葬のスタイル（個別・合同・立会いなど）は？

→ （ ）

・理想の供養の形（手元・霊園・合同など）は？

→ （ ）

・飼い主とペットが同じお墓に入ることについてどう感じますか？

→ （ ）

・もし希望する場合、調べてみたい霊園や施設は？

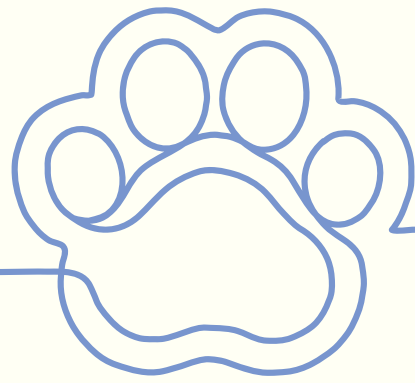
→ （ ）



このような新しい供養の形もあることを知り、
あなたとペットにとって最適な供養のスタイルを見つけてください。
不安なことや疑問は、専門の霊園スタッフに相談することもおすすめです。

1-5.

ありがとう、またね お別れのあとに



◆ 思い出を形に残す方法

ペットとのお別れは、深い悲しみを伴うものです。

でもその想いを「かたち」にすることは、少しずつ心を整える第一歩になります。

たとえば――



メモリアルグッズを作る

- ・ 遺毛や首輪をガラス細工やジュエリーに加工
- ・ 足あとや名前入りのフォトフレーム、メモリアルボックス

お別れの手紙を書く

- ・ ペットへの感謝や思い出を綴ることで、自分の気持ちと向き合える

アルバムやムービーをつくる

- ・ 日常の写真や動画を整理して、「わたしたちの記録」として残す

SNSやブログで記録を発信する

- ・ 体験を誰かと共有することが、癒しや共感につながることもあります

思い出を「残す」ことは、忘れないためだけでなく、「つながり続ける」ための手段でもあります。

悲しみのなかでも、できることから少しずつはじめてみましょう。

書きとめておこう



- ・ この子との大切な思い出、どんなふうに残したいですか？

→ ()

- ・ もし手元に残しておきたいものがあればメモをしておきましょう

→ ()

◆ ペットロスに向き合うヒント

ペットとのお別れは、人によっては「家族を失うのと同じ」深い喪失体験になります。

この状態は「ペットロス (Pet Loss)」と呼ばれ、感情面だけでなく身体的にも影響が出ることがあります。

- よくある反応 -

- ・涙が止まらない、眠れない、食欲がない
- ・「もっとこうしてあげればよかった」と自分を責めてしまう
- ・生活の張りがなくなる、無気力になる

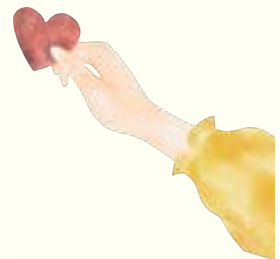
こうした反応は自然なもので、「おかしいこと」ではありません。

大切なのは、自分の感情にフタをしないことと、話せる相手を持つことです。

- 少しずつ癒えていくために -

- ・家族や友人に気持ちを打ち明ける
- ・ペットロスに理解のあるカウンセリングやグリーフケアを利用する
- ・日常生活の中に「この子との時間」を感じられる小さな習慣を取り入れる

たとえば、お気に入りだったおやつをお供えする、名前を呼んであげるなど、「別れても変わらない関係」として心の中でつながり続けることも、回復につながります。



書きとめておこう

- ・つらいとき、話をしたい相手や場所がありますか？

→ ()

- ・この子との時間で、とくに心に残っている出来事は？

→ ()

ここで第一章は終わりです。ペットの病院のこと、介護のこと。火葬やお墓のこと。少しでも不安や疑問があれば私たちにご相談ください。

【第2部】

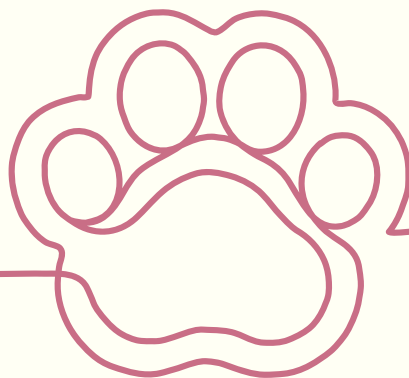
わたしがいなくなったあとも、
この子を守るために

「もしもの時」迷わせない。
わたしの代わりに、
この子を守ってくれる仕組みと心づもりを。



2-1.

もしも急に入院したら



◆緊急時に備える「うちの子ノート」

突然の入院やケガなどで、あなたがペットのお世話をできなくなることを想定し、

「うちの子のことは、これを見れば大丈夫」というケア情報のまとめノートをつくっておくと安心です。

これは医療機関でいう「引き継ぎカルテ」のようなもの。

家族・友人・近隣の協力者・ペットシッターなどが、あなたに代わって迷わずお世話できるようになります。

→第三部「うちの子のこと、きちんと知っておこう」の項目でまとめて記入欄があります。(p29~p32)

■アドバイス

実際にペットシッターや動物看護師が引き継ぎで困るのは、「日常の細かいことがわからないこと」。

書面化されたノートは、ペットにとっての「安心の橋渡し」になります。紙でもデジタルでもOK。更新は定期的に。



書きとめておこう 

・うちの子ノートはどこに保管していますか？

→ ()

・このノートを託しておきたい人は誰ですか？

→ ()

◆一時的なお世話先をどう見つける？

短期入院や外出時に、安心して預けられる場所や人をリストアップしておくことも大切です。

いざというときにあわてないためには、事前の見学や信頼関係の構築がカギになります。

■預け先の選択肢と特徴

預け先	特徴・メリット	注意点
家族・友人・近隣	気心が知れていて頼みやすい	突然は頼みにくい／ペットの知識が少ない場合も
ペットシッター	自宅でいつもの環境のままケア	信頼できる人か事前面談が必要
ペットホテル	専門施設／短期利用しやすい	慣れない環境にストレスを感じる子も
動物病院の入院預かり	医療ケア対応が可能	長期間の滞在には不向きな場合も
動物看護師の訪問サービス	医療・ケア両方対応／自宅で安心	地域によりサービスの有無あり

■アドバイス

「いざというときに預かってくれる場所」が、事前に一つあるだけで、飼い主の不安は大きく減ります。

ペットシッターは地域の動物病院経由で紹介してもらうのが安心です。

見学・お試し預かりなどで、相性を確かめておくのも有効です。

書きとめておこう  -----

・この子を一時的にお願いできる人・施設は？（候補を複数）

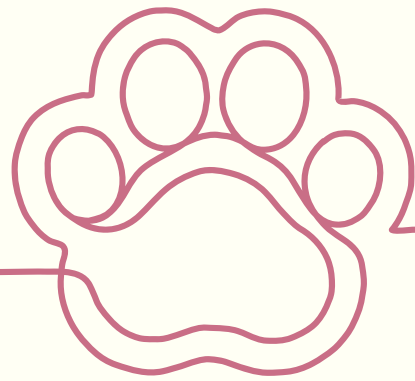
→ ()

・その人に事前に伝えておきたいこと

→ ()

2-2.

この子を託せる人はいるかな



◆ 家族、友人以外の選択肢 —— NPOや信託サービスという備え方

家族や友人に頼ることが難しいとき、あなたの代わりにペットを守ってくれる仕組みとして、NPO法人・動物保護団体・ペット信託サービスなどの活用が注目されています。

どれも「ペットを残して亡くなる」「入院や介護で飼えなくなる」などのケースに備えて、

事前契約に基づいて引き取り・飼育・供養などをしてくれるサービスです。

■ それぞれのしくみと特徴

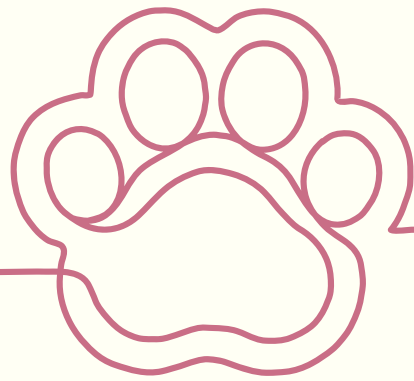
選択肢	内容	特徴・留意点
NPOや保護団体	生前契約で、飼えなくなったときに引き取って終生飼育	比較的費用を抑えられる場合も。施設により受け入れ態勢が異なるため、実績とケア体制の確認が重要。
老犬・老猫ホームなどの民間施設	高齢や介護が必要なペットを受け入れ、日常的に世話	医療体制が整っているところも。月額・一括の費用がかかる。見学・契約前の情報収集が必須。
ペット信託（民間 or 弁護士経由）	飼い主の財産からペットの飼育費用を信託し、指定先が飼育	契約書や資金管理が必要。弁護士や司法書士が間に入ることで安心だが、専門家への報酬も発生。

ワンポイントアドバイス

- ・ 契約前には見学・電話相談・第三者の意見を取り入れて。
- ・ 受け入れ条件（年齢や健康状態など）も確認しておきましょう。
- ・ 万一のときのために、「うちの子ノート」や緊急連絡先とセットで保管しておくのがおすすめです。



2-3



お金の準備って、どうすればいい？

ペットを託す相手が見つかったとしても、お金の負担が原因で引き受けてもらえないケースは少なくありません。

だからこそ、「お金のこと」も一緒に準備しておくことが、最後まで守るカギになります。

「まだ元気だし、今は大丈夫」と思っている、急な病気や、思いがけない長生き。そんな未来に備えておきませんか？

◆生活費・医療費・備え方の目安

項目	月額目安	備考
食費・日用品	3,000～10,000円	犬・猫の大きさや種類による
医療費	5,000～10,000円以上	シニア期は持病や通院の増加が見込まれる
ペット保険	2,000～6,000円	高齢になると加入できない場合あり
突発的な治療費	数万円～十数万円	手術・入院などの場合

書きとめておこう  -----

・ペットのために使える月額の予算

→ ()

・突発的な医療費に備えた積立や保険

→ ☐ している / ☐ 検討中 / ☐ 未検討

・信頼できる相談先（例：かかりつけ医／保険窓口）

→ ()

◆ ペット信託・遺言にできることと注意点

-ペット信託とは？-

「自分にもしものことがあったとき、ペットを安心して託すための仕組み」です。信頼できる人（または団体）に、ペットの世話をしてもらう代わりに、その人が使う費用を信託財産として事前に準備しておく方法です。

【ペット信託のケース：50代・共働き夫婦と保護猫2匹】

「子どもがいない私たち。家族としての責任を果たしたかった」
私たち夫婦には子どもがいません。

その代わり、2匹の保護猫はかけがえのない家族です。
ただ、両親は高齢で動物が苦手、妹も遠方にて「万が一のとき、誰が面倒を…？」という不安はずっとありました。

ペット信託は、そんな私たちにぴったりでした。

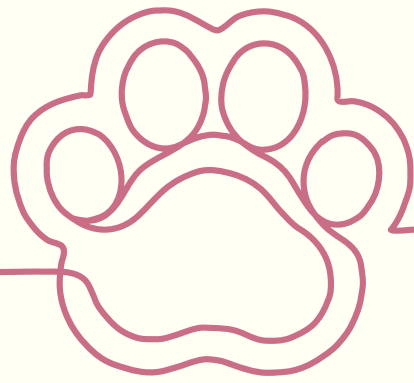
信託財産の中から医療費や生活費をまかなってもらえる契約を司法書士と作成。

世話は地域の保護団体が引き継いでくれることに。

信託契約と併せて、エンディングノートに猫たちの個性や思い出、家での過ごし方も記録。

「どう育てられてきたか」が伝わることで、次の飼い主への最大の安心になると感じています。





離れても「愛してる」は伝えられる

もし、あなたがペットより先にいなくなってしまうたら——。
言葉が交わせない存在だからこそ、「伝え残すこと」はとても大切です。
どんなに離れても、あなたの声・想い・愛情は、きっと届きます。
それは、あとに続く人たちが「あなたの想い」を引き継ぐための、
大切なバトンにもなります。

◆ペットに宛てた手紙を書いてみましょう

ー なぜ「手紙」なのか？ー

・あなたの想いを、未来にのこすために

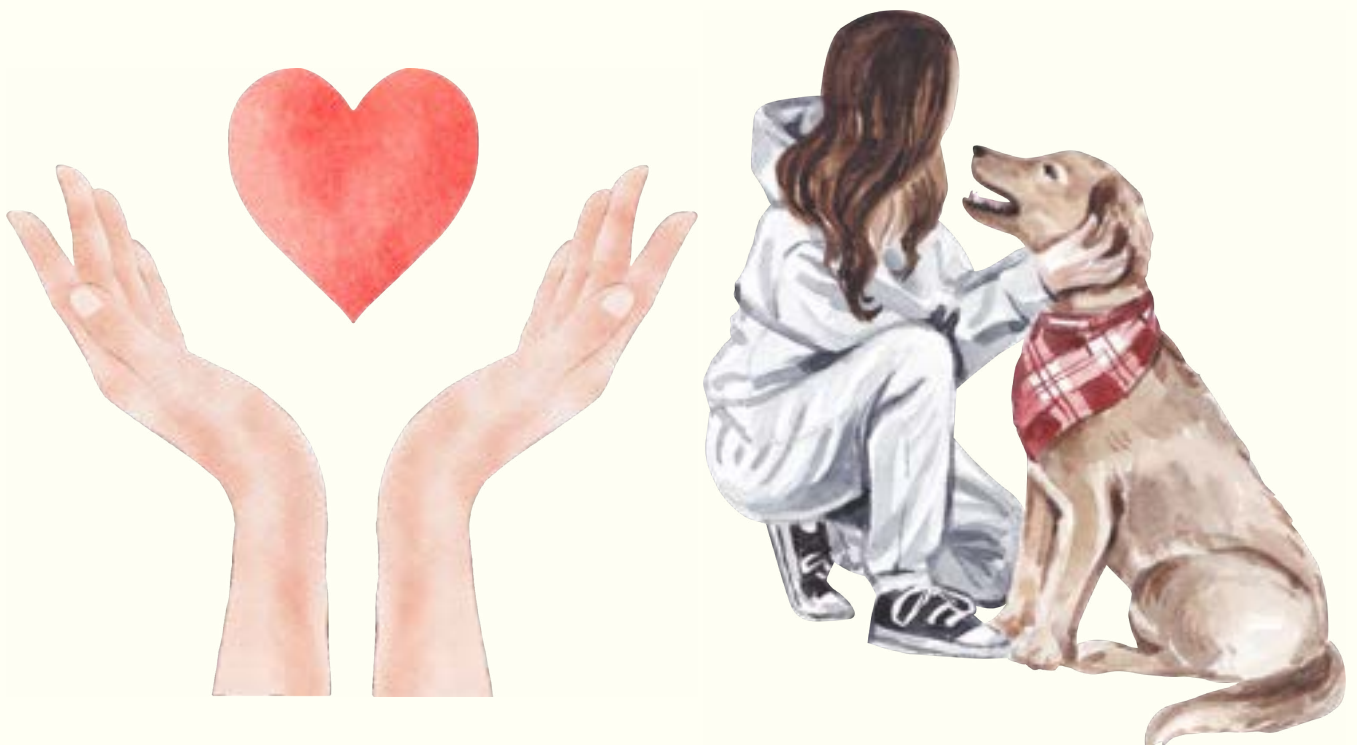
言葉は読めなくても、声や気配、大好きだったあなたのぬくもりは、そばにいる人を通して、きっと伝わります。

・ペットを託される人にとっての“取扱説明書”になるから

「この子がどれだけ愛されていたか」「どんな風に接すると安心するか」が手紙を通して伝わります。

・自分の気持ちや覚悟を整理する時間にもなる

言葉にすることで、これまでの暮らしを振り返りながら、これからの備えを落ち着いて見つめることができます。



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the top right corner, there is a small, stylized green leaf or plant illustration. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery.

◆想いを「カタチ」にして残す方法

写真・動画のアーカイブ

- ・お気に入りのしぐさ、音声付きの動画などをクラウドに保存しておく
- ・フォルダ名に「うちの子の成長記録」「〇〇ちゃんへの手紙」などをつけると探しやすくなります

グッズや記念品にして残す

- ・歯・被毛・首輪・おもちゃなどを遺毛ケース・アート作品・ジュエリーに加工するサービスも
- ・あらかじめ希望を伝えておくことで、周囲の人にも迷わずに動けます

◆アドバイス

近年では「生前予約できるペットメモリアル」も増えています。

写真や手紙、グッズをまとめた「記録ボックス」を事前に預けておくことも可能。

飼い主の死後、それを託された人が受け取れる仕組みをつくることで、自分の「想いの遺言」をしっかりと残すことができます。

書きとめておこう

わたしの想いと記録リスト

記録しておきたいもの	保存場所・メモ
写真・動画・音声	
残しておきたいモノ（おもちゃ・被毛など）	
メッセージや手紙	
将来、託したい相手	

自分が居なくなった後のご心配事は、遠慮なく私たちにご相談ください。終活の専門家があなたに寄り添います。

フリーダイヤル 0120-111-859

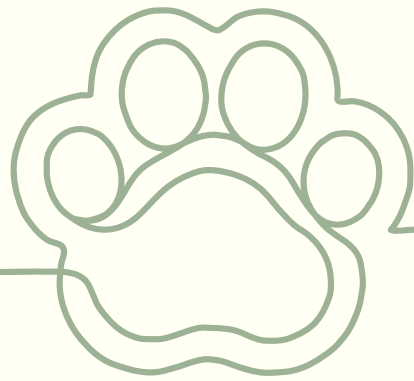
【第3部】

今のうちに、 暮らしをまもる準備を

毎日のこと、好きなもの、大切な記録。
「今」だからこそできることを、
少しずつ形にしていきましょう。

3-1

うちの子のこと、きちんと知っておこう



いざというとき、あなたの代わりにこの子を守る情報はそろっていますか？
災害・急な入院・託すときなど、「この子のこと」がすぐにわかる情報は命綱です。

たとえば、動物病院に連れて行くにも

- ✓ どの病院に通っているか
- ✓ アレルギーや過去の手術歴
- ✓ ワクチン接種の履歴や保険の内容

これらをすぐに確認できることが、とても大切です。

次のページは必要情報の記入欄となっています。

万が一のことを備え、今から記入し準備をしておきましょう。

◆情報の管理に役立つアドバイス

✓ 情報は「紙」と「デジタル」の両方で

書き込み式の紙のシートは緊急避難時などにすぐ渡せる

スマホやPCにスキャンや写真保存しておくとう外出先でも確認可

✓ 定期的な見直しを忘れずに

ワクチン接種・通院先の変更・保険更新などは、都度更新

半年～1年ごとの見直しがおすすめ

✓ 収納場所も家族で共有

いざという時に迷わないよう、診察券・金属タグ・保険証の保管場所は
家族や預かり先の人とも共有しておきましょう。



うちの子ノート

名前

生年月日

種類と性別

性格の特徴

食事の銘柄

食事の回数

食事の分量

アレルギー

かかりつけ医

持病

服薬情報

持病以外の気になる点

ワクチン接種履歴

(例) 混合ワクチン(6種): 2025年6月
狂犬病: 2025年4月(毎年〇月)

ペット保険会社・連絡先

TEL

保険証番号

診察券の保管場所

金属タグ・登録証の場所

マイクロチップ番号・登録情報

トリミング・しつけ教室の履歴

トイレの頻度

タイミング

失敗時の対処法

好きなこと

嫌いなこと

緊急連絡先

TEL

自由記入欄

実際にペットシッターや動物看護師が引き継ぎで困るのは、「日常の細かいことがわからないこと」。

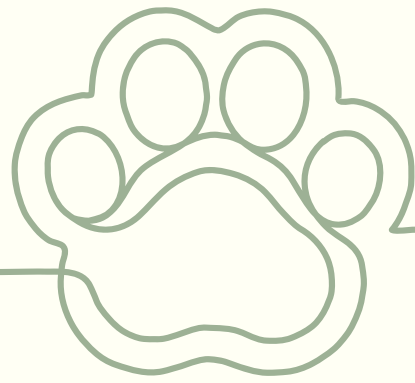
書面化されたノートは、ペットにとっての「安心の橋渡し」になります。紙でもデジタルでもOK。更新は定期的に。

写真張り付け欄



3-2

毎日の暮らしを書き出してみる



◆お世話のタイミング・やり方

年齢を重ねたペットにとって、生活リズムやケアのタイミングは健康維持に直結します。

例えば、食事の回数や量、排泄のタイミング、散歩の頻度や距離、投薬・マッサージなどの日々のケアの実践状況を把握しておくことは、変化に気づくためにとても重要です。

獣医師や動物看護師の指導を受けている場合は、その指示を忠実に記録し、次の通院時に相談しやすくなります。

また、ケアのやり方（例えば、爪切りの頻度や方法、ブラッシングの注意点）についても、家族や代理でお世話する方が迷わず対応できるように詳細にまとめておくと安心です。

◆お気に入りの場所・過ごし方の記録

ペットは快適に過ごせる場所やお気に入りのアイテムがあります。高齢期になると、体調や環境の変化で過ごし方が変わることも多いです。

「この場所でよく休む」「このおもちゃが好き」「この時間は静かに過ごしたい」などの情報は、ケアをする上で重要なヒントになります。

また、ストレス軽減や認知機能の維持にもつながるため、日々の様子を細かく観察して記録しておくことがおすすめです。



書きとめておこう 

毎日の暮らしメモ

項目	内容記入欄
散歩や運動の頻度・時間	
投薬やケアの方法・注意点	
お気に入りの場所・場所ごとの過ごし方	
好きな遊び・リラックス方法	

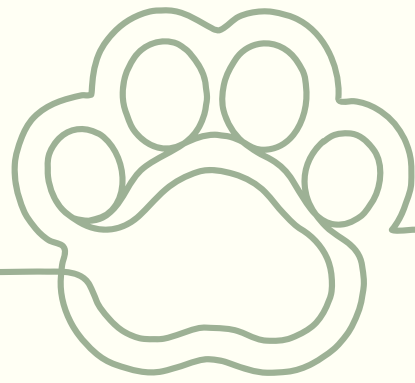
ペットの健康状態や生活リズムの変化にいち早く気づくためにも、日々の記録はとても役立ちます。

また、誰かにペットを預ける際にも、このメモがあるとスムーズに引き継げるのでぜひ活用してください。



3-3

写真や思い出も、未来の宝物に



◆成長記録をアルバムに

ペットの成長や日常の写真は、時間の経過とともにかけがえのない宝物になります。

定期的に写真を撮影し、体重や健康状態、しぐさの変化などと一緒に記録しておく、健康管理にも役立ちます。

特に高齢期には、認知機能の変化や体調の波が出やすいため、写真を振り返ることで「今の状態」がどのように変わってきたかを客観的に把握できます。

また、デジタルアルバムを作成してクラウド保存をすることで、スマホやパソコンからいつでも見返せるだけでなく、万一の際に家族間で共有しやすくなります。

◆あの子との「とっておきエピソード」

思い出のエピソードを言葉に残すことは、ペットとの絆を深めるだけでなく、ペットロスの心のケアにもつながります。

特に楽しかった出来事、ちょっとした失敗や可愛らしい仕草、飼い主さんだけが知っている秘密の瞬間など、具体的なエピソードを書き留めておきましょう。

言葉にすることで気持ちが整理され、悲しみや寂しさを和らげる効果があります。

また、家族や後にペットを引き継ぐ方に伝えることで、その子の性格や好みを理解してもらう手助けにもなります。



書きとめておこう 

思い出アルバムメモ

項目	内容記入欄
成長記録（体重・健康状態・お気に入りの遊び）	
定期的に撮った写真の保管方法 （例：紙アルバム／デジタル保存）	
とっておきのエピソード（楽しかったこと、印象的な思い出）	
飼い主が感じるペットの特別な魅力や性格	

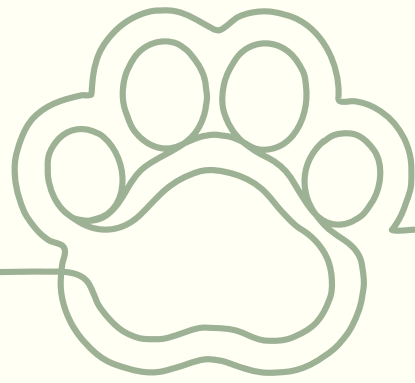
大切な思い出は、時間がたっても心の支えになります。

このメモとアルバムづくりを通じて、いつでもペットとの絆を感じられるものとなるといいですね。



3-4

家族やまわりの人と、
少しだけ話してみよう



◆伝えづらいけど大切なこと

ペットのケアや将来のことについて家族や友人と話すのは、時に気まずさや遠慮が生まれるものです。

しかし、いざというときにスムーズに対応できるよう、普段から少しずつ話しておくことが大切です。

例えば、ペットの健康状態や介護の状況、緊急連絡先、普段の世話のポイントなどを共有するだけでも、周囲の理解や協力を得やすくなります。

また、家族間で情報を共有しておくことで、飼い主に万が一のことがあった場合の引き継ぎもスムーズに進みます。

◆あの子との「とっておきエピソード」

思い出のエピソードを言葉に残すことは、ペットとの絆を深めるだけでなく、ペットロスの心のケアにもつながります。

特に楽しかった出来事、ちょっとした失敗や可愛らしい仕草、飼い主さんだけが知っている秘密の瞬間など、具体的なエピソードを書き留めておきましょう。

言葉にすることで気持ちが整理され、悲しみや寂しさを和らげる効果があります。

また、家族や後にペットを引き継ぐ方に伝えることで、その子の性格や好みを理解してもらう手助けにもなります。

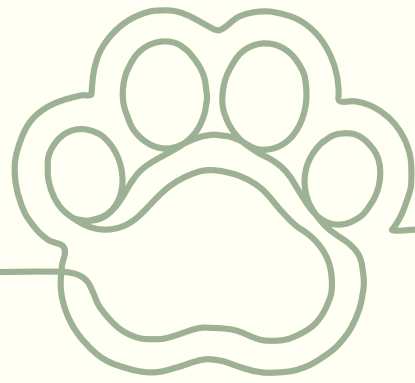
書きとめておこう 

家族・まわりの人との話し合いメモ

項目	内容記入欄
緊急連絡先・頼りたい人の名前と連絡先	
感謝の気持ちを伝えたい相手へメッセージ	

3-4

最後まで、
この子らしく生きられるように



◆どんな未来でも、「うちの子らしさ」を守るために

ペットの老い・病気・介護が進む中でも、その子の個性や習慣、好きなことを尊重し続けることは、とても大切です。

たとえば、食べるものやお散歩のスタイル、遊び方など、日常の小さな好みはペットらしさを支えます。

また、ケアの方法も画一的に決めるのではなく、ペットの体調や気持ちを観察しながら柔軟に調整していくことが望めます。

これにより、ペットのストレスを減らし、穏やかな最期までの時間を支えることができます。

専門的には、獣医師や動物看護師と連携して、症状に合わせたケアプランを作成・見直ししながら、ペットのQOL（生活の質）を守る取り組みが重要です。



相談先まとめ

ペットをはじめとする、終活に関する不安や疑問、どんなことでもお話しください。
ペットのこと、ご自身のこと。ひとりで悩まず、
まずは一度ご相談を。

無料相談ダイヤル

0120-111-859（年中無休 10:00～17:00）

通話料無料

【発行元情報】

発行：一般社団法人 終活協議会

東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11階

WEB：<https://shukatsu-kyougikai.com>

TEL：0120-111-859

公式HPはこちら

