

エンディングノート

名前

最新更新 年 月 日 (歳)

「想い」と「願い」を託してください

エンディングノートとは

誰しも避けられないのが人生の終わりの日です。

その終わりの日にどうしてほしいか願いを伝えられるのがエンディングノートです。

ただ、終わりを迎えるだけではなく生きている間にも認知症や事故・病気などで伝えられない場合にもあなたの思いを書き留めておけば残された遺族へ思いが伝わりあなたの望む方向へ近づくはずです。

葬儀のことや愛する家族やペットへの思い、あなた自身のことなど考えると
きりがなく不安なまま余生を過ごされていると思います。

エンディングノートとはそういった不安を少しでも取り除き、未来の残された人へ
気持ちを伝え最後を迎えられるように書き示すものです。

あなたに万一のことがあったときに伝えておきたい情報や、残された遺族にとって
必要なことを、あなたの「考え」「願い」「思い」などをメッセージとして、
纏めるためのノートです。

エンディングノートというと、構えた気持ちになりますが、
全部正確に書こうとするのではなく、書けるところから書いてみて、
ふと思い出した時に修正を行えばよいのです。

ただ、エンディングノートは遺言状と違い、法的効力はないのでご注意ください。

遺言書

遺言書は、あなたの死後に財産を希望にそったかたちで引き継いでもらうために遺す大切な書類です。

「身分上」のことや、金銭や不動産など「相続」について託したいことがある場合、「お墓」「仏壇」など祭祀財産を第三者に継承を委託する場合には不可欠です。

ただ、効力を発する場合には、正式な手続きを踏まないといけません。

また、遺言の開封は、必ず家庭裁判所に提出し、検認を受け、遺族や他の相続人が立ち会いのもとで開封する必要があります。

遺言の有無	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
形式	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 <input type="checkbox"/> 秘密証書遺言
保管場所	
作成年月日	

あなたについて

まずは、「あなた」について、書いてみましょう。

お名前	姓 名 (旧姓：)
ふりがな	
お誕生日	西暦 年（大正・昭和・平成・令和 年） 月 日 生まれ
お住まい	郵便番号（〒 - ） 都道府県名（ ）市区町村名（ ） 番地（ ）アパート名等（ ）
本籍地	郵便番号（〒 - ） 国名（ ） 都道府県名（ ）市区町村名（ ） 番地（ ）アパート名等（ ）
血液型	型
星座	座
干支	年

いまのあなた

現在のあなたの興味や関心を自由に記入しましょう。
また、あなたの好きな形に変えて書いてみるのもよいです。

趣 味	
特 技	
思い出の場所	
思い出の音楽	

大切な思い出

パートナーとの思い出・子供たちの思い出・友人についてでも書きとめておきましょう。
そのときの気持ちも綴っておくのもよいかもしれません。

<input type="text"/> の記念日	年 月 日
思い出	



大切なひとへのメッセージ

あなたの大切なひとたちに、「感謝の言葉」や「どうしても伝えたいこと」、
「面とむかうと話せないこと」などを書いてみましょう。

さんへ



大切なひとへ贈り物

大切な思い出の品や、美術品、貴金属、権利収入など、財産的価値があるものをお持ちであれば、ここに書き記しておきましょう。

また、誰に渡したいかも合わせて、記しておきましょう。

贈り物	贈り相手

あなたの意志について

このノートを渡しておくことで、万一の場合でも、あなたの気持ちが伝わります。延命治療や、臓器提供の意志についても大切なことなので、必ずいずれかのチェックボックスにチェックをいれてください。必ず理由も添えておきましょう。

延命措置について	<input type="checkbox"/> 延命治療を希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 緩和ケアは望むが延命のための措置は希望しない <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる (理由：)
臓器提供について	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する <input type="checkbox"/> 希望しない (理由：)

かかりつけの医療機関について、記しておきましょう。
特定の医療機関がない方も、万一の時に備えて、元気なうちに考えておきましょう。

病院名		科名	
担当医師名			
住所			
連絡先			

保険証について

もしもの時に、健康保険証などの保管場所を記しておきましょう。

健康保険証	種類	
	記号	
	番号	
介護保険証	番号	
保管場所		

万が一、認知症になってしまった時に、後見人の方がいるか否か、いらっしゃる場合はその方の名前、もしもの場合、財産管理を任せたい方の名前も記しておきましょう。

任意後見人	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
後見人の名前 ※いる場合は記入	
財産管理を任せたい方の 名前	

葬儀について

あなたの葬儀について考えてみましょう。

ご家族がいらっしゃる場合は、その方々のために、ご家族がいらっしゃらない場合は、あなたが最後に進むべき道として、「葬儀」について考えてみましょう。

喪主をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		

事前に決めている葬儀社がある場合はその連絡先も記しておきましょう。

葬儀社の有無	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無	
葬儀社 ※ある場合は記入	社名	
	住所	
	電話番号	

お葬式はどれくらいお金をかけますか。

- できるだけかけてほしい
- ごく世間一般的にしてほしい
- できるだけ費用を抑えてほしい

お葬式で「してほしいこと」「してほしくないこと」も記しておきましょう。

してほしいこと	
してほしくないこと	

お葬式はどんな人に何人くらい参列してほしいですか？

- 家族 (人くらい)
- 親戚 (人くらい)
- 親しい人 (人くらい)
- 同級生 (人くらい)
- ご近所 (人くらい)
- 仕事関係者 (人くらい)
- 幅広い人たち (人くらい)

遺影・お墓について

あなたの人生の中で、もっとも気に入っている写真を使っ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、記しておきましょう。

遺影の準備	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
保管場所	

納骨について希望がある場合、ここに記しておきましょう。

遺骨を納めるお墓	<input type="checkbox"/> 菩提寺 先祖代々の墓	
	<input type="checkbox"/> 自分で用意した霊園・墓地に	
	<input type="checkbox"/> 自分で用意した永代供養納骨堂・養塔に	
	<input type="checkbox"/> 散骨 (希望する場所：)	
<input type="checkbox"/> 家族に任せる		
寺院・霊園	寺院名・霊園名	
	所在地	
	連絡先	
	墓石の有無	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無

預貯金について

銀行預金などについて書きとどめておくものです。
重病を宣告されたときなど、絞った内容をまとめる必要があります。
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、
「金融機関その他支払いなど」に記載しましょう。

金融機関名	
支店名	
口座の種類	
口座の名義	
口座番号	
連絡先	

金融機関名	
支店名	
口座の種類	
口座の名義	
口座番号	
連絡先	

不動産に関する保険について

不動産に関する「火災保険」や「地震保険」などに加入している場合、
まとめて書きとめておきましょう。

保険の種類	
保険会社	
連絡先	
証券番号	
契約者名	
届出印	
証券保管場所	

保険の種類	
保険会社	
連絡先	
証券番号	
契約者名	
届出印	
証券保管場所	

生命保険について

「生命保険」などに加入している場合、まとめて書きとめておきましょう。

保険の種類	
保険会社	
連絡先	
証券番号	
契約者名	
届出印	
証券保管場所	

保険の種類	
保険会社	
連絡先	
証券番号	
契約者名	
届出印	
証券保管場所	

その他の保険について

その他加入している場合、まとめて書きとめておきましょう。

保険の種類	
保険会社	
連絡先	
証券番号	
契約者名	
届出印	
証券保管場所	

保険の種類	
保険会社	
連絡先	
証券番号	
契約者名	
届出印	
証券保管場所	

年金について

年金についての情報は、ここに記しておきましょう

- 公的年金

基礎年金番号		
最寄りの社会保険事務所		
年金支払い口座	金融機関名	
	支店名	
	口座の種類	
	口座番号	
年金受取口座	金融機関名	
	支店名	
	口座の種類	
	口座番号	
国民年金基金 厚生年金基金など	基金名	
	連絡先	
	備考	

民間の保険会社が販売している個人年金に加入している場合、ここに記入しましょう。

● 民間個人年金

年金保険の名称		
保険会社名		
担当者名		
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者		
被契約者		
受取人		
払込終了年月日		
年金開始日		
年間の年金額		
契約印		
保険証券等の保管場所		

デジタル資産について

パソコンやスマートフォンなどデジタル機器や画像や音楽など各種データも相続の対象となります。その情報もここに記しておきましょう。

- デジタル機器や各種データ

保管場所や扱いについて	
パソコン	
スマートフォン / タブレット	
各種・記憶媒体	
クラウドサービス	
デジタルカメラ	
その他 ()	
その他 ()	
その他 ()	

各種アカウントについて

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もここに記しておきましょう。

ログインに必要な ID やパスワードなど

パソコン、インターネットサービス、各種資格などへの連絡先など	
登録・入会記録	契約情報、連絡先など
パソコン	
スマートフォン	
プロバイダー	
ウェブサービス	
アプリ（有料）	
ホームページ	
ブログ	
SNS	
各種免許書	
パスポート	



最後に自由に気持ちを文字や絵にしましょう。