

わたしの エンディングノート

～もしものときにこまらないように～



名前

はじめに

エンディングノートとは、人生の最終章を迎えるにあたりご自身の思いやご希望をご家族などに確実に伝えるためのノートです。

これからの人生の最終章を迎えるにあたり、ご自身の希望通りに執り行ってもらうために・・・、残されたご家族が困らないように・・・、いざという時に備えてあなたのメッセージを残しておきませんか。

このエンディングノートを印刷して、どうぞご利用ください。

エンディングノートの所在は、必ずご家族などにお伝えください。

また、エンディングノートの内容は必要に応じて更新されることをお勧めいたします。

なお、エンディングノートの法的な効力はありません。

ノートの書き方



○ 書きやすいところから書きましょう

書きやすいと思うページや必要だと思うページから、少しずつ書いてみましょう。また、ご家族と相談しながら書いてもいいでしょう。

○ 書き直しても大丈夫。

書いた後で気持ちや生活の状況が変わることもあります。変化や必要に応じて何度でも書き直しても大丈夫です。

○ 信頼できる人にノートのことを伝えておきましょう

個人情報が入った大切なノートです。「もしも」の時に、見てもらえるよう信頼できる人にノートの存在を伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

1 わたしのことについて

自分に関する情報を書きましょう。

記入日 令和 年 月 日

フリガナ					
名前				旧姓	
生年月日	大正	昭和	平成	西暦	月 日 生
血液型		干支		星座	座
現住所					
本籍					
TEL					
E-mail					
職場	名称				
	所在地				
	TEL				

●身分証明書

身分証明書の番号を控えておくと、紛失の際などに役立ちます。

名称	記号・番号	保管場所
健康保険証		
運転免許証		
マイナンバーカード		
印鑑登録証		
年金手帳		
パスポート		
【メモ】 パスワードなど大事な情報も控えておきましょう。		

2 家族について

両親、パートナー、子ども、兄弟姉妹など自分の家族のことをまとめましょう。

記入日 令和 年 月 日

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

4 預貯金について

所有している預貯金をすべて書きましょう。

※暗証番号、通帳・印鑑の保管場所は安全のため、ここには書かず、家族に口頭で伝えておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

5 有価証券

有価証券は本人にしかわからない情報も多いです。
株式などの証券口座について整理しておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

●証券口座

金融機関		口座番号	
名義人		web用ID	
備考			

金融機関		口座番号	
名義人		web用ID	
備考			

金融機関		口座番号	
名義人		web用ID	
備考			

メモ

●その他の金融資産

証券口座以外の金融資産(純金・フラチナ積み立て、ゴルフ会員権など)

名称	金融機関・支店名	名義人	備考

6 借入・ローン

ローンや保証人の立場も相続の対象となります。
ご家族が知らないと、借金まで相続しトラブルに巻き込まれてしまう可能性
もありますので、きちんと書いておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

●主な借入・ローン（自動車・住宅・教育など）

借入先		連絡先	
借入金額	円	残高	円
目的		担保の有無	
返済方法		契約書の 保管場所	
備考			

借入先		連絡先	
借入金額	円	残高	円
目的		担保の有無	
返済方法		契約書の 保管場所	
備考			

●借金の保証人

保証日	年 月 日	金額	円
主債務者	(あなたが保証した人)	連絡先	
債権者	(お金を貸した人)	連絡先	

7 保険

もしものとき、自分や家族がスムーズに手続きを行えるよう、
加入している保険をまとめておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

●生命保険・損害保険・共済

保険会社		商品名	
証券番号		保険料	円/月
契約日		満期日	
契約者名		被保険者名	
保険金受取人		保険金額	
備考			

保険会社		商品名	
証券番号		保険料	円/月
契約日		満期日	
契約者名		被保険者名	
保険金受取人		保険金額	
備考			

保険会社		商品名	
証券番号		保険料	円/月
契約日		満期日	
契約者名		被保険者名	
保険金受取人		保険金額	
備考			

9 口座の自動引き落とし

口座から自動引き落としされているものを書きましょう。
※人が亡くなると、その口座は凍結されお金を動かせなくなります。変更手続きなどの際に家族が困らないよう、きちんと書いておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

項目	銀行・支店名	口座番号	引落日	備考
電気代				
ガス代				
水道代				
携帯代				
保険料				
カード				
メモ				

10 不動産

所有する不動産について書きましょう。

記入日 令和 年 月 日

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他			
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 店舗 <input type="checkbox"/> 投資用 <input type="checkbox"/> その他			
名義人		持ち分		
所在地				
登録簿の 記載内容				
備考				

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他			
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 店舗 <input type="checkbox"/> 投資用 <input type="checkbox"/> その他			
名義人		持ち分		
所在地				
登録簿の 記載内容				
備考				

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他			
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 店舗 <input type="checkbox"/> 投資用 <input type="checkbox"/> その他			
名義人		持ち分		
所在地				
登録簿の 記載内容				
備考				

11 クレジットカード

安全のため、カード番号の末尾はXXXXで記入し、有効期限・暗証番号はここには書かないでください。

記入日 令和 年 月 日

●クレジットカード

カード名称	国際ブランド	カード番号
紛失時の連絡先	web用ID	備考

カード名称	国際ブランド	カード番号
紛失時の連絡先	web用ID	備考

カード名称	国際ブランド	カード番号
紛失時の連絡先	web用ID	備考

カード名称	国際ブランド	カード番号
紛失時の連絡先	web用ID	備考

●電子マネー

カード名	カード番号	紛失時の連絡先

●火災保険

保険会社名		種類・商品名	
証券番号		保険料	
		円/月	
契約者名		保険金受取人名	
保険金額	契約日	保険期間	
備考			

●自動車保険

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	契約者名	保険期間	
車名	登録番号	車体番号	
備考			

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	契約者名	保険期間	
車名	登録番号	車体番号	
備考			

14 ペットについて

大切なペットのこと、世話の希望などを書きましょう。

記入日 令和 年 月 日

●私のペット

名前		種類		性別	
生年月日			登録番号		
血統書	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり		書類の保管場所：		
過去の病気・ケガ			避妊手術		
			去勢手術		
備考					

名前		種類		性別	
生年月日			登録番号		
血統書	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり		書類の保管場所：		
過去の病気・ケガ			避妊手術		
			去勢手術		
備考					

●かかりつけの病院

病院名		連絡先	
備考			

●加入しているペット保険

保険名		連絡先	
備考			

●もしもの時の希望

17 健康について

自分の健康状態についてまとめましょう。
常用している薬やかかりつけ医などについても書いておくと、急病やもしもの時に役立ちます。

記入日 令和 年 月 日

●体の情報

身長	体重	血液型
		型 RH (+・-)

●アレルギーなど

●かかりつけの病院

病院名		担当医	
連絡先		診察券の 保管場所	

病院名		担当医	
連絡先		診察券の 保管場所	

●かかりつけの歯医者

病院名		担当医	
連絡先		診察券の 保管場所	

メモ

18 延命治療について

認知症・病気・ケガなど、いざという時に備え、
終末期医療や延命治療の希望について書いておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

●重病になったときの告知

- 余命にかかわらず、病名・余命ともに告知してほしい
- 病名のみ告知してほしい
- 告知しないでほしい
- 家族の判断に任せる
- その他 ()

●回復の見込みがない場合の延命治療

- 可能な限り、延命治療をしてほしい
- 延命より、苦痛を和らげる治療を優先してほしい
- 回復の見込みがないのであれば、延命治療はしないでほしい
- 尊厳死を希望しており、書類を作成している 書類の保管場所 ()
- 家族の判断に任せる
- その他 ()

●臓器提供・献体

- 臓器提供や献体はしたくない
- 臓器提供の意思表示カードを持っている カードの保管場所 ()
- アイバンクに登録している 登録証の保管場所 ()
- 献体登録している 登録証の保管場所 ()
- その他 ()

●私の希望

19 介護する人に伝えたいこと

自分らしく生きるために、介護する人に伝えたいことを書いておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

●食べ物について

アレルギーのある食べ物	
好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
食べ物のこだわり	例) 味付けは濃いめが好き など。

●服装について

例) 厚着が嫌い、タートルネックなど首まわりのある服が苦手など。

--

●呼び名

友人や家族から呼ばれているあだ名、呼ばれない名前など。

--

●暮らし方の希望、して欲しいこと、して欲しくないこと

--

●財産管理をお願いしたい人

<input type="checkbox"/> 家族で頼みたい人がいる		<input type="checkbox"/> 任意後見契約・委任契約を結んでいる			
名前		電話		間柄	
【契約してる場合】					
内容					
書類の保管場所					

メモ

20 介護について

認知症・病気・ケガなどで判断能力が低下した時に、
どんな介護をしてほしいか、希望を書いておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

●介護・看護をお願いしたい人

名前		続柄・関係	
連絡先			

●介護の希望

<input type="checkbox"/> 自宅で、家族にお願いしたい
<input type="checkbox"/> ヘルパーなどに手伝ってもらいながら、自宅で家族と暮らしたい
<input type="checkbox"/> 介護施設や病院に入りたい
<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
<input type="checkbox"/> その他 ()

●介護のための費用

<input type="checkbox"/> 私の預貯金・年金などを使ってほしい
<input type="checkbox"/> 保険に加入している
<input type="checkbox"/> 特に用意していない
<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
<input type="checkbox"/> その他 ()

●介護してくれる人に伝えたいこと

<input type="checkbox"/> 希望はここに記したとおりですが、無理はせず、できる範囲で構いません。
<input type="checkbox"/> 自分の暮らしを優先してください。判断はお任せします。
<input type="checkbox"/> その他 ()

メモ

21 お葬式について

自分の希望を書いておくことで、家族の負担が軽くなります。

記入日 令和 年 月 日

●実施

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> お金をかけずにしてほしい | <input type="checkbox"/> できるだけ盛大にしてほしい |
| <input type="checkbox"/> しなくてもいい。するならなるべくお金をかけずに | <input type="checkbox"/> 家族に任せる |
| <input type="checkbox"/> その他 () | |

●場所

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> できれば自宅で | <input type="checkbox"/> 葬儀施設で |
| <input type="checkbox"/> 家族に任せる | <input type="checkbox"/> 特に希望はない |

●葬祭業者

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族に任せる | <input type="checkbox"/> 特に希望はない |
| <input type="checkbox"/> 生前予約している | <input type="checkbox"/> 会員になっている |
| <input type="checkbox"/> 予約や入会はしていないが、お願いしたい業者がある | |

【予約や入会、希望する業者がある場合】

名称	連絡先	内容など
----	-----	------

●宗教・宗派

- | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 仏教 | <input type="checkbox"/> 神道 | <input type="checkbox"/> キリスト教 | <input type="checkbox"/> 無宗教 |
| <input type="checkbox"/> 家族に任せる | <input type="checkbox"/> その他 () | | |

●お葬式の費用

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> 用意している | 例) 生命保険金を充ててほしい など |
| <input type="checkbox"/> 用意していない | |

メモ

●お葬式の内容についての希望

喪主になってほしい人					
名前		続柄		連絡先	
世話役（受付・会計）をお願いしたい人					
名前		続柄		連絡先	
弔辞、あいさつをお願いしたい人					
名前		続柄		連絡先	
戒名について					
<input type="checkbox"/> 一般的な戒名でよい	<input type="checkbox"/> 戒名は不要		<input type="checkbox"/> 家族に任せる		
<input type="checkbox"/> ランクに希望がある	()				
<input type="checkbox"/> 用意してある	()				
遺影について					
<input type="checkbox"/> 特に決めてない（家族に任せる）					
<input type="checkbox"/> 用意してある	遺影の保管場所 ()				
香典や供花について					
<input type="checkbox"/> いただく	<input type="checkbox"/> 辞退する		<input type="checkbox"/> 家族に任せる		
<input type="checkbox"/> その他	()				
香典返し					
<input type="checkbox"/> 一般的な半返し	<input type="checkbox"/> 礼状のみで香典はなし		<input type="checkbox"/> 家族に任せる		
<input type="checkbox"/> その他	()				

●自分らしいお葬式のために

棺に入れて欲しいもの
お葬式で使って欲しい花
お葬式で流してほしい曲
その他、して欲しいこと、して欲しくないこと

23 遺言書について

遺言書の有無などを書いておくことで、
相続がスムーズに進み、無用なトラブルを防げます。

記入日 令和 年 月 日

●遺言書について

<input type="checkbox"/> 遺言書を作成していない			
<input type="checkbox"/> 遺言書を作成している			
種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言	<input type="checkbox"/> その他
作成日	年 月 日 (最新のもの)		
遺言執行者	名前		職業
	住所		
	連絡先		
保管場所			
備考			

●依頼・相談している専門家

事務所		名前・職業	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
依頼内容			

事務所		名前・職業	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
依頼内容			

24 家族・親族 連絡先リスト

もしもの時の連絡先をまとめておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

25 友人・知人 連絡先リスト

友人・知人の連絡先をまとめておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL :	E-mail :	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

27 大切な人へのメッセージ

あなたの大切な人に伝えたいメッセージや思い、お願いしたいことを残しておきましょう。

記入日 令和 年 月 日

さんへ 関係 (親・兄弟・孫・子・友人・「 」)



記入日 令和 年 月 日

さんへ 関係 (親・兄弟・孫・子・友人・「 」)

「わたしのエンディングノート」

発行 令和5年4月
編集・発行 錦江町社会福祉協議会
肝属郡錦江町城元963番地
☎ 0994-22-2000

