

エンディングノート

もしもの時の 私のために 家族のために



名前：

記入開始日： 年 月 日

はじめに



いつか必ず訪れる命の終わり。

その命の終わりを迎えるにあたり、エンディングノートはご自身の思いや希望を大切な方に確実に伝えるための情報共有ツールであり、また、ご自身が生きてきた人生を振り返り、余生や残された家族について改めて深く考えることができるツールでもあります。

直接伝えるににくいことでもエンディングノートに書いておけば確実に伝えることができますし、状況が変わった時や、考え方が変わった時などはいつでも何度でも書き直すことができます。エンディングノートを残しておくことはご遺族のためでもあり、ご自身の想いを残す大切なものでもあります。決して不謹慎でも縁起の悪いことでもありません。

よし、エンディングノートを書いてみよう！

そう思ったらどこから書き始めても構いません。

書きやすいところから書き始めてください。全て記入する必要はありませんし、書きにくいところや書きたくないことも書く必要はありません。

形式にとらわれず、あなたに合ったあなただけのエンディングノートを書いて下さい。

なお、エンディングノートに法的な効力はないので、法的効力を発生させたいのであれば法的効力のある遺言書を作成しましょう。



もくじ



記入する順番は自由です。記入した項目のチェックボックスに印をつけていくと整理しやすくなります。

わたしのこと

- プロフィール P 3
- わたしの履歴書と思い出の記録 . P 4-6
- 保険証・年金手帳など P 7
- その他免許・資格など P 8
- 緊急連絡 P 8

家族・親族

- 家族一覧 P 9-10
- 親族一覧 P 11-12
- 家系図 P 13

友人・知人

- 友人・知人一覧 P 14-15

医療・介護

- 現在の健康状態 P 16-17
- 介護 P 18-19
- 延命処置 / 告知 P 20-21

葬儀・お墓

- 葬儀についての希望 P 22-24
- お墓 P 25-26

遺言

- 遺言 P 27

遺品整理・形見分け

- 遺品整理 P 28
- 形見分け P 28

資産

- 預貯金 P 29-30
- 株式 P 31
- 有価証券 P 31
- 不動産 P 32
- その他の資産 P 32
- 借入金 / ローン P 33-34

年金・保険

- 年金 P 35
- 生命保険 P 36

携帯電話・パソコン

- 携帯電話 P 37
- パソコン / プロバイダ P 37
- その他 Web サービス P 38

その他の大切なこと

- ペット P 39
- 家族へのメッセージ P 40
- 友人・知人・お世話になった方へのメッセージ P 41

わたしのこと



あなたの基本情報を記入しましょう。書ききれないときは、メモ欄を活用してください。



プロフィール

フリガナ			
名前			
生年月日	年	月	日
			血液型 (RH+-)
住所			
本籍地			
電話番号			
携帯番号			
e-mail アドレス			
携帯メール アドレス			
勤務先			
勤務先 電話番号			

MEMO





わたしの履歴と思い出の記録

あなたの学歴や職歴、昔の思い出などを記入しましょう。

●学歴

年	月	卒業	小学校
当時の思い出やエピソード			

年	月	卒業	中学校
当時の思い出やエピソード			

年	月	卒業	高等学校
当時の思い出やエピソード			

● 学歴の続き

年 月 卒業	予備校・専門学校・短大・大学・留学など
当時の思い出やエピソード	

● 職歴

年 月 入社	社名
当時の思い出やエピソード	

●結婚・出産

年	月	日	結婚・出産
当時の思い出やエピソード			

MEMO





保険証・年金手帳など

健康保険証や年金手帳、パスポートなどの保管場所や記載内容を控えておくといでしょう。
紛失の際などに役立ちます。

名称	記号・番号	保管場所・備考
健康保険証		
年金手帳		
運転免許証		
パスポート		
住民コード		
マイナンバー		



その他免許・資格など

免許名・資格名など



緊急連絡先

もしもの時のために緊急連絡先は非常に大切です。必ず記入しておきましょう。

名前	関係	連絡先

家族・親族

あなたの大切な家族についてまとめておきましょう。多数いる場合は、この表をコピーしてください。

家族一覧

フリガナ			
名前		続柄	
生年月日	年	月	日
住所			
電話番号		携帯番号	
e-mail アドレス		携帯メール アドレス	
勤務先 学校		勤務先 電話番号	

フリガナ			
名前		続柄	
生年月日	年	月	日
住所			
電話番号		携帯番号	
e-mail アドレス		携帯メール アドレス	
勤務先 学校		勤務先 電話番号	

MEMO

フリガナ				続柄	
名前					
生年月日	年	月	日	血液型	
住所					
電話番号			携帯番号		
e-mail アドレス			携帯メール アドレス		
勤務先 学校			勤務先 電話番号		

フリガナ				続柄	
名前					
生年月日	年	月	日	血液型	
住所					
電話番号			携帯番号		
e-mail アドレス			携帯メール アドレス		
勤務先 学校			勤務先 電話番号		

フリガナ				続柄	
名前					
生年月日	年	月	日	血液型	
住所					
電話番号			携帯番号		
e-mail アドレス			携帯メール アドレス		
勤務先 学校			勤務先 電話番号		



親族一覧

あなたとおつきあいのある親族の連絡先をまとめておきましょう。家族が見てもわかるように、続柄は具体的に書いておくといでしょう。

フリガナ				続柄	
名前					
住所					
電話番号			携帯番号		
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	備考	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい		

フリガナ				続柄	
名前					
住所					
電話番号			携帯番号		
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	備考	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい		

フリガナ				続柄	
名前					
住所					
電話番号			携帯番号		
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	備考	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい		

MEMO

フリガナ				続柄	
名前					
住所					
電話番号			携帯番号		
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	備考	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい		

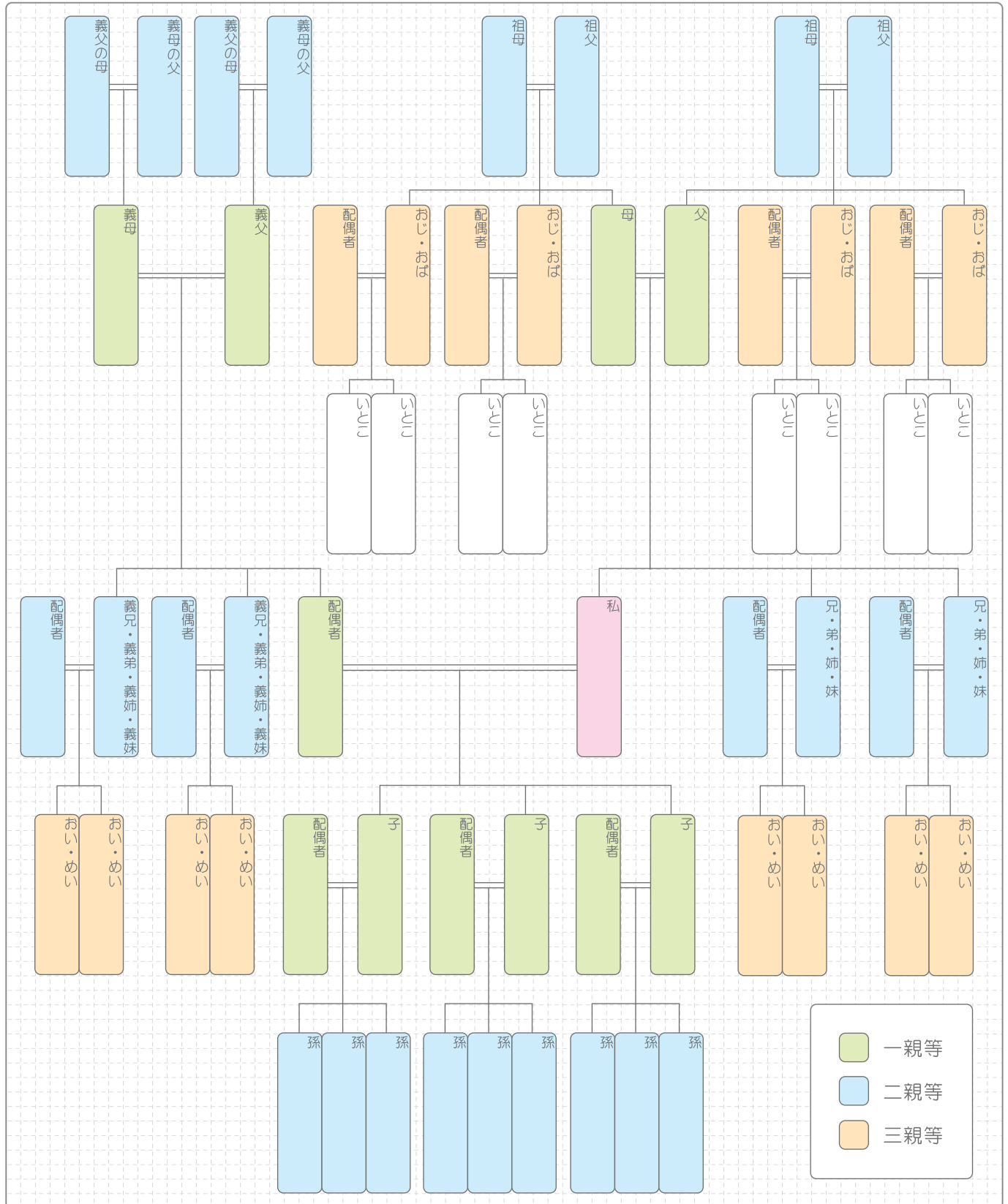
フリガナ				続柄	
名前					
住所					
電話番号			携帯番号		
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	備考	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい		

フリガナ				続柄	
名前					
住所					
電話番号			携帯番号		
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	備考	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい		



家系図

家系を把握しておくことは、相続を考える際に役に立ちます。まずはわかる範囲で記入してみましょう。



友人・知人

あなたの友人や知人のことを書きましょう。多数いる場合は、この表をコピーしてください。

フリガナ			間柄	
名前				
住所				
電話番号			携帯番号	
e-mail アドレス			携帯メール アドレス	
入院時連絡	<input checked="" type="checkbox"/> する	<input checked="" type="checkbox"/> しない	<input checked="" type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡	<input checked="" type="checkbox"/> する	<input checked="" type="checkbox"/> しない	<input checked="" type="checkbox"/> どちらでもよい	
希望連絡法	<input checked="" type="checkbox"/> 電話	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話	<input checked="" type="checkbox"/> e-mail	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯メール <input checked="" type="checkbox"/> その他()
備考				

フリガナ			間柄	
名前				
住所				
電話番号			携帯番号	
e-mail アドレス			携帯メール アドレス	
入院時連絡	<input checked="" type="checkbox"/> する	<input checked="" type="checkbox"/> しない	<input checked="" type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡	<input checked="" type="checkbox"/> する	<input checked="" type="checkbox"/> しない	<input checked="" type="checkbox"/> どちらでもよい	
希望連絡法	<input checked="" type="checkbox"/> 電話	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話	<input checked="" type="checkbox"/> e-mail	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯メール <input checked="" type="checkbox"/> その他()
備考				

フリガナ			間柄	
名前				
住所				
電話番号			携帯番号	
e-mail アドレス			携帯メール アドレス	
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	
希望連絡法	<input type="checkbox"/> 電話	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> e-mail	<input type="checkbox"/> 携帯メール <input type="checkbox"/> その他()
備考				

フリガナ			間柄	
名前				
住所				
電話番号			携帯番号	
e-mail アドレス			携帯メール アドレス	
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい	
希望連絡法	<input type="checkbox"/> 電話	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> e-mail	<input type="checkbox"/> 携帯メール <input type="checkbox"/> その他()
備考				

※このノート以外にも友人・知人の連絡先データがある場合は、下記のチェックボックス、保管場所を記入してください。

- 手帳・ノート・住所録（保管場所： ）
- パソコン 携帯電話

医療・介護

あなたの健康状態や介護が必要になった時の対応、延命処置の有無などを書いておきましょう。



現在の健康状態について

●かかりつけの病院

病院名	科	担当医	電話番号	備考

●持病や常用している薬

病名	薬名	服用回数	備考

●既往歴

病院名	科	担当医	電話番号	備考

●アレルギーや健康上の注意点



介護について

●介護が必要になった場合

<input type="checkbox"/> 自宅で家族に介護をお願いしたい	<input type="checkbox"/> 自宅でプロのヘルパーをお願いしたい
<input type="checkbox"/> 病院や施設に入りたい	<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"/> 私の預貯金を使ってほしい (具体的に:)
<input type="checkbox"/> 私の年金を使ってほしい (具体的に:)
<input type="checkbox"/> 私の保険を使ってほしい (具体的に:)
<input type="checkbox"/> 用意はしていない
<input type="checkbox"/> その他 ()

●自分で資産の管理ができない時にお願いしたい人

<input type="checkbox"/> 特にいない	<input type="checkbox"/> 配偶者	<input type="checkbox"/> 子供
<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる	<input type="checkbox"/> 後見人を決めている	<input type="checkbox"/> その他 ()



●財産の管理をお願いしたい人について

お願いした人	<input checked="" type="checkbox"/> 任意後見人	<input checked="" type="checkbox"/> 代理人（委任契約）	<input checked="" type="checkbox"/> 契約はしていない
フリガナ			続柄
名前			
電話番号			携帯番号
契約内容	<hr/> <hr/>		
書面保管場所			

MEMO





延命処置・告知について

●告知の希望

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 病名・余命共に告知はしないでほしい | <input type="checkbox"/> 病名のみ告知 |
| <input type="checkbox"/> 余命が〇ヶ月以上であれば病名・余命ともに告知希望 | |
| <input type="checkbox"/> 余命の期間に関わらず病名・余命ともに告知希望 | <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる |
| <input type="checkbox"/> その他 () | |

●延命措置について

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 回復の見込みがなくても、延命治療をしてほしい |
| <input type="checkbox"/> 回復の見込みがあるなら、延命治療はしてほしい |
| <input type="checkbox"/> 回復の見込みがないなら、延命治療はしてほしくない |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担になるなら、延命治療はしてほしくない |
| <input type="checkbox"/> 延命治療をせずに、最期は（自宅・ホスピス・その他）で迎えたい |
| <input type="checkbox"/> その他 () |

MEMO



葬儀・お墓

葬儀やお墓について希望があれば書いておきましょう。

葬儀についての希望

●葬儀の実施について

- してほしい しなくてよい 家族の判断に任せる

●葬儀の宗教について

- 仏教 神道 キリスト教 無宗教 その他（ ）

特定の菩提寺 氏神・教会を 希望する場合	名称	
	宗旨・宗派	
	住所	
	電話番号	

●葬儀の規模について

- 一般的なお葬式にしてほしい（一般葬） 通夜や葬儀は行わず火葬してほしい（直葬）

- 家族・親族だけのお葬式にほしい（家族葬） 自宅で行ってほしい（自宅葬）

- 告別式のみを行ってほしい（一日葬） 社葬にほしい（社葬）

- 宗教や従来の葬儀にこだわらず行ってほしい（自由葬） 家族の判断に任せる

- その他（ ）

●葬儀業者や会場について

 決まっている（生前予約・互助会に入っている：） 決まっていない

●葬儀費用について

 私の預貯金を使ってほしい（具体的に：） 私の年金を使ってほしい（具体的に：） 私の保険を使ってほしい（具体的に：） 互助会に入っているのでそれでいくらかまかかってほしい 家族に（一部・全部）負担してほしい 用意はしていない 家族の判断に任せる その他（）

●喪主になってほしい人

フリガナ

名前

続柄

連絡先

●遺影について

 特に希望はない 使ってほしい写真がある（保管場所：）

●戒名・法名について

普通のランクの戒名をお願いしたい できるだけランクの高い戒名をお願いしたい

既に戒名を授かっている 戒名はいらない 家族の判断に任せる

●死装束について

業者が用意したものでよい 家族の判断に任せる

自分で用意してある（保管場所： _____）

●副葬品について

入れてほしいものがある（具体的に： _____）

特にない 家族の判断に任せる

●お葬式の演出について

特に希望はない 家族の判断に任せる

希望がある（具体的に： _____）

●供花・供物・香典について

全ていただく 供花・供物は辞退する 全て辞退する 家族の判断に任せる



お墓について

●希望するお墓

先祖代々のお墓に入りたい _____ 家のお墓に入りたい すでに購入している

新たに建ててほしい（希望の場所： _____）

合祀の永代供養墓（希望の場所： _____）

納骨堂（希望の場所： _____）

樹木葬（希望の場所： _____）

散骨（希望の場所： _____）

家族の判断に任せる

その他（ _____）

●お墓にかかる費用について

すでに支払い済み

私の預貯金を使ってほしい（具体的に： _____）

私の年金を使ってほしい（具体的に： _____）

私の保険を使ってほしい（具体的に： _____）

家族に（一部・全部）負担してほしい 用意はしていない 家族の判断に任せる

その他（ _____）

遺言



遺言書の有無や保管場所など、いざという時に家族が困らないように記しておきましょう。

●遺言の有無について

法的な遺言書はない

法的な遺言書がある（保管場所： _____ 作成日： _____）

遺言書がある場合 自筆証書遺言 公正証書遺言 秘密証書遺言

●遺言執行者

フリガナ			間柄	
名前				
住所				
電話番号			携帯番号	

●相談している専門家

フリガナ			会社名	
名前				
住所				
電話番号			携帯番号	

MEMO



遺品整理・形見分け

あなたの思い出の品をあなたの気持ちを尊重して整理するためにも、誰にどのように保管・処分して欲しいかを記しておきましょう。

遺品について

全て処分してほしい 家族の判断に任せる

使える物は親しい人に譲渡したり、リサイクルショップなどに持って行ってほしい

その他 ()

形見分けについて

品名	保管場所	誰に

資産



あなたの預貯金や財産について記しておきましょう。

※第三者による不正利用防止のため、通帳や印鑑の保管場所や暗証番号などの重要な内容は、ここには書かず、家族に口頭で伝えておきましょう。

●わたしの預貯金

金融機関		支店名	
口座番号		口座種別	
名義人			
WEB用ID			
備考			

金融機関		支店名	
口座番号		口座種別	
名義人			
WEB用ID			
備考			

金融機関		支店名	
口座番号		口座種別	
名義人			
WEB用ID			
備考			

金融機関		支店名	
口座番号		口座種別	
名義人			
WEB用ID			
備考			

金融機関		支店名	
口座番号		口座種別	
名義人			
WEB用ID			
備考			

金融機関		支店名	
口座番号		口座種別	
名義人			
WEB用ID			
備考			

金融機関		支店名	
口座番号		口座種別	
名義人			
WEB用ID			
備考			

●株式

株式は持っていない 株式を持っている

銘柄		株数	
証券会社		名義人	

銘柄		株数	
証券会社		名義人	

銘柄		株数	
証券会社		名義人	

●有価証券

国債・社債・投資信託証券などの有価証券は持っていない

国債・社債・投資信託証券などの有価証券を持っている

証券の種類		口座番号	
名義人		連絡先	

証券の種類		口座番号	
名義人		連絡先	

証券の種類		口座番号	
名義人		連絡先	

●不動産

土地 建物 アパート・マンション その他 ()

所在地			
名義人		持ち分	
登記簿記載内容	抵当権	<input checked="" type="checkbox"/> あり	<input checked="" type="checkbox"/> なし

所在地			
名義人		持ち分	
登記簿記載内容	抵当権	<input checked="" type="checkbox"/> あり	<input checked="" type="checkbox"/> なし

所在地			
名義人		持ち分	
登記簿記載内容	抵当権	<input checked="" type="checkbox"/> あり	<input checked="" type="checkbox"/> なし

●その他資産価値のあるもの（貴金属・ブランド品・自動車など）

品名	価格	保管場所	備考

●借入金・ローン

借入先		連絡先	
借入額		借入目的	
返済期限		返済方法	
返済残高	年 月 日	現在	円
保証人	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
備考			

借入先		連絡先	
借入額		借入目的	
返済期限		返済方法	
返済残高	年 月 日	現在	円
保証人	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
備考			

●その他ローンキャッシング

借入先		連絡先	
返済残高	年 月 日	現在	円
備考			

借入先		連絡先	
返済残高	年 月 日	現在	円
備考			

●保証債務

主債務者		連絡先	
債務者		連絡先	
保証した日		保証した金額	
備考			

主債務者		連絡先	
債務者		連絡先	
保証した日		保証した金額	
備考			

●クレジットカード

カード会社		カード番号	
連絡先		備考	

カード会社		カード番号	
連絡先		備考	

カード会社		カード番号	
連絡先		備考	

カード会社		カード番号	
連絡先		備考	

年金・保険

年金・保険に関する内容が多数ある場合は、ページをコピーして記入しましょう。

年金について

●公的年金

基礎年金番号			
加入した ことのある 年金の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 国民年金	<input checked="" type="checkbox"/> 厚生年金	<input checked="" type="checkbox"/> 共済年金
	<input checked="" type="checkbox"/> その他（	）	

●私的年金

名称	電話番号	備考



生命保険について

保険会社			
電話番号		担当者	
契約の種類		証券番号	
契約者名		被保険者名	
受取人名		保険期間	
保険料		備考	

保険会社			
電話番号		担当者	
契約の種類		証券番号	
契約者名		被保険者名	
受取人名		保険期間	
保険料		備考	

保険会社			
電話番号		担当者	
契約の種類		証券番号	
契約者名		被保険者名	
受取人名		保険期間	
保険料		備考	

携帯電話・パソコン

携帯電話やパソコンの契約情報を記入しておきましょう。

携帯電話について

契約会社名		名義人	
携帯電話番号		携帯 メールアドレス	
サポートセンターの 電話番号		備考	

契約会社名		名義人	
携帯電話番号		携帯 メールアドレス	
サポートセンターの 電話番号		備考	

パソコン・プロバイダについて

メーカー		型番	
プロバイダ名		契約者名	
e-mail アドレス		サポートセンターの 電話番号	
備考			

メーカー		型番	
プロバイダ名		契約者名	
e-mail アドレス		サポートセンターの 電話番号	
備考			



その他Webサービスについて

サイト名	会員番号	I D	登録メールアドレス	備考

MEMO



その他の大切なこと

あなたの大切なペットのことや、大切な人たちへのメッセージを残しましょう。
書ききれない場合はページをコピーしてください。

ペットについて

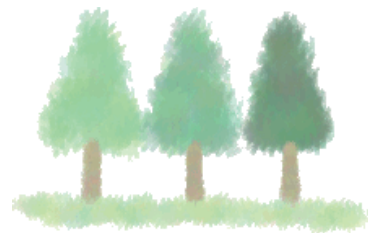
名前			
生年月日		性別	
種別	<input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> 鳥 <input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> その他 ()		
血統書	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし (登録番号:)		
かかりつけの動物病院		電話番号	
担当医		もしもの時に ペットを託したい人	
加入している ペット保険			
備考			

名前			
生年月日		性別	
種別	<input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> 鳥 <input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> その他 ()		
血統書	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし (登録番号:)		
かかりつけの動物病院		電話番号	
担当医		もしもの時に ペットを託したい人	
加入している ペット保険			
備考			



家族へのメッセージ

A large rectangular area with a dashed green border, containing horizontal dashed lines for writing a message to family members.





友人・知人・お世話になった方へのメッセージ

A large rectangular area with a green border and horizontal dashed lines, intended for writing a message to friends, acquaintances, or those who have helped.





自由欄のページです。最後に書き残したいことがあれば記入してください。