
Ending Note

作成日： 年 月 日～ 年 月 日

お名前： _____

エンディングノートとは

エンディングノートは、自分の「もしも」に際して必要な情報を書き記しておくノートのことです。書き記すことは、自分の人生の歩み、終末期医療の意思表示や葬儀・お墓・供養に関する希望、残していく家族や身近な人々へのメッセージなどがあげられます。

注：エンディングノートに法的な拘束力はありませんのでご注意ください。

目次

遺言書のこと	3
自分史	4～8
医療・介護	9～11
資産・債務	12～15
葬儀・埋葬	16～19
ペットのこと	20～21

遺言書のこと

故人の意思を相続人に伝え、遺族の争いを防ぐのに有効なのが遺言書です。
ご自分の最後の意思表示として遺言を書くことをお勧めします。

1. 法的な遺言書の有無

- ありません。
- あります。
 - 自筆証書遺言
 - 公正証書遺言
 - 秘密証書遺言

2. 遺言証書の保管場所： _____

3. 遺言証書の作成： _____年____月____日

4. 遺言関係者

	氏名	電話	住所
弁護士			
税理士			
遺言執行者			
公証人			

自分史

「自分史」は、自分がこの世に生まれてからこれまでを、主な出来事と共に振り返るツールであり、いままで精一杯に生きてきた人生の証を残すものです。

プロフィール

氏名：		(旧姓)：	
住所：			
生年月日：		年	月 日 時頃
生まれた場所：			
命名の由来：			
学歴：		幼稚園	年卒
		小学校	年卒
		中学校	年卒
		高等学校	年卒
		専門学校・短大・大学	年卒
		大学院・留学	年卒
結婚：		年 月 日	結婚式会場：
	家族の名前	続柄	生年月日
職歴			
	会社名	年号	年齢
			役職名

自分の人となり

趣味：	
好きな食べもの：	嫌いな食べもの：
好きな色：	好きな季節・気候：
好きな動物：	好きな花・植物：
好きな音楽・曲：	好きな本と作者：
好きな映画：	好きなテレビ：
好きな服・ブランド：	好きな街：
その他の好きなもの：	
座右の銘・好きな言葉：	
自分の性格を端的に表現すると：	
自分について人からよく言われること：	

これまでの自分

最も嬉しかったこと：
最も悲しかったこと：
最も心に残っていること：
特に記しておきたいこと（大きな転機・失敗・事件・事故など）：

懐かしい思い出

夫婦の思い出
出会い： 年 月 日 場所：
相手の第一印象：
初デートの場所・思い出：
プロポーズ： 年 月 日 場所：
プロポーズの言葉・思い出：

感謝のメッセージ

妻・夫へ
子供・孫・兄弟姉妹へ
友人・知人へ
人生に影響を与えた人物へ

医療と介護

医療、介護、告知、延命、認知症等について整理しておく、老後の暮らし方のシミュレーションができます。いざというときに慌てないように・・・。

血液型： 型				
加入している健康保険	被保険者名	保険者番号	備考	
アレルギーの有無		<input type="checkbox"/> ある	<input type="checkbox"/> なし	
アレルギーがある場合には				
<input type="checkbox"/> 薬に対するアレルギーがある		<input type="checkbox"/> 食品等に対するアレルギーがある		
内容・症状・対処法など：		内容・症状・対処法など：		
持病・病歴				
病名	発病時期	病院名	薬の名前	担当医

医療・介護と死の希望

1. もし寝たきりになったら介護をどこで受けたいか。

- 自宅で介護して欲しい。 専門の施設で介護をして欲しい。
- 特に希望はない。(家族に任せたい。)
- その他_____

2. 告知の希望

- 病名も余命の告知も一切聞きたくない。
- 残る人生を有意義に過ごすために、病名も余命も正確に伝えてほしい。
- 病名だけなら聞いておきたいが、正確な余命は聞きたくない。
- その他_____

3. 延命措置の希望

- できる限りの延命措置をして欲しい。
- 適度なところで延命措置は打ち切ってよい。
- 無駄な延命措置はして欲しくない、尊厳死を希望する。
- その他_____

4. 介護や医療にかかる費用をどうするか。

- 自分の預貯金や年金などから。
- 保険会社から介護資金が出る見込みなので請求して欲しい。
- 配偶者から。
- 娘・息子から。
- 家族・親族の判断に任せたい。
- その他_____

認知症になったらして欲しいこと・して欲しくないこと

5. 寝たきりや認知症になった場合、資産管理をお願いしたい人

名前： _____ 連絡先： _____

住所： _____

内容： _____

6. もしもの時に連絡して欲しい人

名前	間柄	連絡先	住所

資産・債務

株式、口座、不動産、ローン、保険などのことを、死後の手続きが円滑に行なわれ、また漏れがないようにします。

株式	名義人	株式会社名	株数	評価額	備考
株式 1					
株式 2					
株式 3					

国債、投資信託等	名義人	金融機関名	内容	およその金額
有価証券 1				
有価証券 2				
有価証券 3				

銀行	名義人	金融機関名	支店名	口座の種類	口座番号
預貯金 1					
預貯金 2					
預貯金 3					

不動産	名義人	地番・地目	面積	形態・形状	評価額
土地					
建物					

保険・年金	被保険者名	保険会社	番号	金額	備考

現金	保管場所	金額	備考1	備考2
その他	品目	内容	金額	備考
借金・債務	借入日	返済日	借入金額	備考

形見分け希望リスト

品物	保管場所	贈りたい 人の名前	メッセージ	備考

葬儀・埋葬

自分が望む葬儀・埋葬がなされるように、また残された家族が葬儀の判断について、迷うことがないようにします。

葬儀に関すること

1. 葬儀を依頼する会社を

- 決めている。 決めていない。

会社名： _____ 連絡先： _____

2. 葬儀の規模について

- 家族葬 一般葬 密葬 社葬

- 特に希望はなく、家族に任せたい。 その他 _____

3. 葬儀の費用はどのようにまかなうか。

- 私の預貯金、資産から。 保険金などから。

- 特に希望はなく、家族に任せたい。

- その他 _____

4. 葬儀の宗派

- 仏式 神式 キリスト教 無宗教

- 特に希望はなく、適当な寺院に（家族に任せたい。）

- その他の宗派で _____

5. 葬儀・告別式の場所

- 自宅 斎場 ホテル その他 _____

6. 葬儀の喪主について

- 喪主を依頼したい人： _____

- 特に希望しない。（家族、親族の判断に任せたい。）

7. 遺影について

- 用意がある。 保管場所： _____
- 特に希望はない。(家族、親族の判断に任せたい。)

8. 戒名について

- 戒名は不要で、俗名のままの供養を希望する。
- すでにある。 戒名： _____
- 特に希望はない。(家族、親族の判断に任せたい。)

9. 装束について

- 用意がある。 保管場所： _____
- 業者に任せる。
- 特に希望はない。(家族、親族の判断に任せたい。)

10. 棺に入れて欲しいもの

- 特に希望はない。(家族、親族の判断に任せたい。)
- ぜひ入れて欲しいものがある。

11. 供花・供物・お香典

- お受けします。
- お受けしますが、 _____ に寄付してください。
- 辞退してください。
- 家族に任せる。

12. 特に強く希望すること

埋葬に関すること

1. お墓・納骨について

- 先祖代々のお墓に納骨してほしい。

場所： _____

- 生前に用意したお墓に納骨して欲しい。

場所： _____

- お墓を購入して、納骨して欲しい。

宗派： _____

場所： _____

墓碑銘： _____

形状・材質： _____

その他： _____

- 永代供養にして欲しい。

場所： _____

- 散骨して欲しい。

場所： _____

- 樹木葬にしてほしい。

場所： _____

- 合祀墓に納骨して欲しい。

業者名： _____

場所： _____

連絡先： _____

- お墓はいらない。

- 特に考えていないので、家族の判断に任せる。

- その他 _____

2. 供養・法要の予算・費用

- あまりお金をかけすぎないようにして欲しい。

- 遺産から（ ）万円程度を法事用に取り分けて欲しい。

- 中心になって準備して欲しい人がいる。

氏名： _____ 連絡先： _____

- 特に考えていないので、家族の判断に任せる。

- その他 _____

私のペットのプロフィール

名前：	生年月日： 年 月 日	性別：
血統書の保管場所：		
食べ物の種類：		
食事回数：		
生活パターン：		
かかりつけの病院：	電話番号：	
その他：		

名前：	生年月日： 年 月 日	性別：
血統書の保管場所：		
食べ物の種類：		
食事回数：		
生活パターン：		
かかりつけの病院：	電話番号：	
その他：		

ペットよりも自分が早く亡くなったら、ペットの取り扱いについて

飼って欲しい人： _____ 連絡先： _____

ペットの施設で世話をしてもらいたい。

施設名： _____

場所： _____ 連絡先： _____

特に希望はなく、家族の判断に任せたい。

その他 _____

記入者名（自署）： _____

記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

※ エンディングノートのご記入が終わりましたら、表紙の作成日もご記入ください。

終活のご相談はお気軽にお電話ください。（電話相談は無料です）

終活支援センター

センター長 岩田志郎（終活アドバイザー・税理士・行政書士・FP・大学講師）

所在地：〒581-0851 大阪府八尾市上尾町2丁目10番地 岩田志郎税理士事務所内

（バス停「上尾町」下車すぐ。専用駐車場3台分。セブンイレブン向い）

電話：072-921-5657

FAX: 072-998-9636

メール：i_sogo@gaia.eonet.ne.jp

ホームページ：<http://nttbj.itp.ne.jp/0729215657/index.html>

（「相続QQ隊」又は「岩田志郎」で検索してください。）