
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
自己史	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薦めします。

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、今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
	中学校	年卒	高等学校
	専門学校・短大・大学	年卒	大学院・留学
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と、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:				
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_____

認知症になつ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ぬか。

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・F P・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@gai.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。）