

エンディングノート

エンディングノートとは？

エンディングノートは、自分に「もしものこと」があったときに、家族や大切な人が困らないように、必要な情報や想いをまとめておくための記録帳です。法的な効力はありませんが、あなたの意思や希望を形にして残すことで、相続・医療・葬儀などの判断や手続きがスムーズになり、家族の負担を軽減します。

書くことによるメリット（理由）

1. 家族の負担を減らす

医療や介護、財産、葬儀など、多くの判断を家族に委ねることなく、自分の意思を伝えられます。

2. 手続きがスムーズになる

相続登記や遺産分割、各種解約・名義変更のために必要な情報を事前に整理できます。

3.トラブルを防ぐ

遺言や希望を明確にしておくことで、家族間の意見の食い違いや争いを防ぎます。

4. 自分の人生を振り返り、未来を考えるきっかけに

過去の思い出や感謝を言葉にすることで、人生の棚卸しになります。

5. 突然の事態にも対応

病気や事故、災害など、予期せぬ入院や判断不能の状態になったときにも役立ちます。

書くタイミング

○ 高齢になってからだけでなく、元気なうちに書き始めることが大切です。

○ 一度にすべてを書き終える必要はありません。

必要に応じて少しずつ更新していくことで、常に最新の情報を保てます。

基本情報

戸籍に登録されている正式な氏名を書きましょう。あだ名や略称は不可。

フリガナ
氏 名

医療や身元確認に役立ちます。

生年月日 年 月 日 血液型 型

現住所と本籍は異なる場合が多いので注意。

住所 〒 —

本籍

緊急連絡や手続き時に必要です。

電話番号 — —

携帯番号 — —

メール @

葬儀や法要の形式に関わる重要な情報。

宗教

菩提寺

その他

もしものの時の連絡先

親族、友人、かかりつけ医など、必ず連絡してほしい人。

名 前

関係性

連絡先

名 前

関係性

連絡先

名 前

関係性

連絡先

名 前

関係性

連絡先

名 前

関係性

連絡先

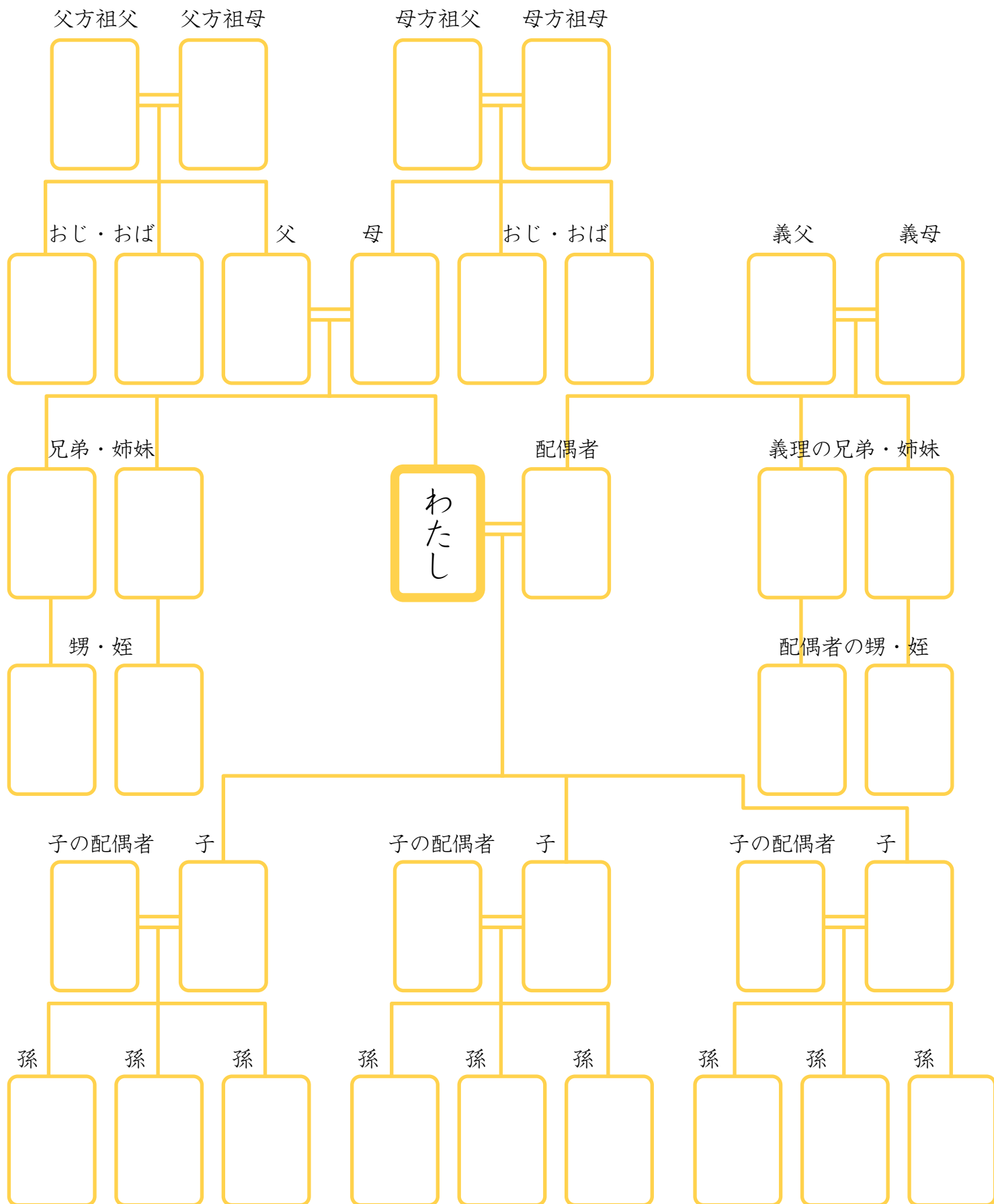
名 前

関係性

連絡先

家族構成・家系図

家族の氏名・続柄を記載。思い出せる範囲でOK。法定相続人の特定や遺産分割の参考になります。



財産情報／不動産

所在地／地番・家屋番号：固定資産税通知書や登記事項証明書を確認。

共有名義人と持分：誰とどの割合で所有しているか。

現況／処分希望：空き家・賃貸中などの状況、売却・維持の希望。

貸借契約の有無：貸している・借りている場合は契約内容も。

	所在地	地番・ 家屋番号	共有名義人 と持分	現況	処分希望
1					
2					
3					

貸借契約の有無

	所在地	地番・家屋番号	契約期間	契約書
	貸主・借主の氏名	貸主・借主の住所	連絡先	保管場所
1				有・無
2				有・無
3				有・無

財産情報／金融資産

預貯金

金融機関名	支店名	口座番号	貸金庫
			有・無
			有・無
			有・無
			有・無
			有・無

借入金／ローン

借入先	金額	返済方法	備考

生命保険など

保険会社	種類・内容	受取人	備考

有価証券・株式

証券会社	支店名	口座番号	備考

動産・その他

自動車・貴金属 など	内容	保管場所	備考

デジタル資産

端末のログイン情報：スマホ・PC・タブレットのID・パスワード

内容	ID・パスワード	備考

SNS・メールアカウント

内容	ID・パスワード	備考

オンライン口座や契約サービス

内容	ID・パスワード	備考

メモ

遺言・信託

遺言書について

遺言書を作成していますか

☐ 作成している ☐ 作成していない

作成している場合、どこに保管していますか

☐ 自宅 ☐ 公証役場 ☐ 法務局 ☐ その他 ()

信託契約・死後事務委任契約の有無

契約内容

関係者連絡先

メモ

医療・介護の希望

もし介護や医療が必要になったときの希望を記入します。家族が判断に迷わないよう、具体的に書いておくことが大切です。

介護の場所と内容

- ☐ 自宅で家族にお願いしたい
☐ 自宅でヘルパーを利用したい
☐ 施設（老人ホーム・病院）に入りたい
☐ 家族に判断を任せる

備考

延命治療の希望

- ☐ 最大限の延命治療を希望
☐ 苦痛の緩和治療のみ希望（延命治療は不要）
☐ 尊厳死を希望（尊厳死宣言書あり／保管場所： ）
☐ 家族の判断に任せる

備考

病名・余命告知について

- ☐ 本人に告知してほしい
- ☐ 告知しないでほしい
- ☐ 家族の判断に任せる

備考

葬儀・お墓

葬儀やお墓についての希望を書きます。宗教や家族の慣習と異なる場合は、特に明記しておくで安心です。

葬儀の規模

☐ 家族葬 ☐ 一般葬 ☐ 直葬（火葬のみ） ☐ 社葬

備考

葬儀の費用負担

☐ 支払い済み（契約先： / 契約番号：）

☐ 預貯金から支払い ☐ その他

備考

葬儀の時に連絡してほしい人

名前： 連絡先：

名前： 連絡先：

名前： 連絡先：

名前： 連絡先：

埋葬方法

☐ 先祖代々の墓に納骨 ☐ 新しい墓を建ててほしい ☐ 永代供養

☐ 海洋散骨 ☐ 樹木葬

備考

その他希望

メッセージ欄

大切な家族や友人、お世話になった人へ、伝えたい言葉や感謝の気持ちなど、自由にメッセージを書いてみましょう。

自分のエピソードや、懐かしい思い出、忘れられない記憶など、
心に残っていることを書いてみましょう

自由記入欄