

エンディングノート

私自身と大切な人のために



記入日 年 月 日

氏 名

自分や家族のためのエンディングノート

エンディングノートは、自分自身が意思を伝えられなくなった時のための家族とのコミュニケーションツールです。

記入していく内容は、資産のこと、生活の様子、インターネットの利用、医療や福祉の希望、死後の対応など多岐にわたります。

そのため、「どう作れば良いか判らない」と思いがちですが、家族は万が一の時に迷わず対応を進めることができますし、自分自身にとっても、作成する中で自分のことを振り返りながら、家族への気持ちを整理することができるので、簡単なものから始めてみることをお勧めしています。

エンディングノートを書き進めるコツ

エンディングノートの内容は多岐にわたりますが、順序通りに書き進める必要はありません。書きやすい所から記入を進めていけば大丈夫。ページが埋まっていくと「もう少しで完成する」という実感を感じることができます。

また、エンディングノートは「1回書いたら終わり」ではなく、定期的書き直す（更新する）ことをお勧めします。以前に作成したエンディングノートは、その時の自分の記録でもあります。その後の変化に応じて新たにエンディングノートを書くことで、内容が充実したり、より想いが伝わるものになっていくでしょう。

キチンと残したいときは遺言書

エンディングノートは遺言書とは異なります。

死後の遺産分割についてキチンと書き残したい場合は、遺言を作成して下さい。

遺言書の作成にもルールがあります。書き方、作り方が判らない時は、お近くの専門家にご相談下さい。

基本情報

氏 名	生年月日
住 所	
本 籍	
電話番号	
緊急連絡先	



家族の情報

氏 名	生年月日
住 所	
電話番号	
続 柄	その他

氏 名	生年月日
住 所	
電話番号	
続 柄	その他

氏 名	生年月日
住 所	
電話番号	
続 柄	その他

資産の情報

預貯金

金融機関名	支店名	口座種別	口座番号	口座名義



不動産

不動産の種類	住 所	備考

生命保険・火災保険・自動車保険など

保険会社	保険の種類	証券番号	支払方法

資産の情報

有価証券・投資信託など

取扱い会社	銘柄等	備考

価値のある動産

動産の種類	置き場所など	備考

その他



負債の情報

ローン・借入れ

ローン等の種類	借入先など	毎月の返済額	終了の時期・返済方法など

処理が必要なもの

クレジットカード



カード名	カード番号	停止の連絡先	備考

SNS・ブログなど

SNSの種類	アカウント	ID・パスワード	備考

電話回線・インターネットプロバイダーなど

通信の種類	取扱い会社	連絡先	備考

Memo

暮らしの様子

給与

給与所得	☐ あり	☐ なし
勤務先	TEL	
〒		

年金

年金の種類	年 額	受取口座

その他の収入

収入の種類	年 額	備 考

Memo



定期的な支払 家賃・駐車場代・新聞・生命保険料・損害保険料・税金など

支払の種類	支払方法	受取口座		
		金融機関名	支店	口座番号
電気	☐ 現金 ☐ 引落とし			
ガス	☐ 現金 ☐ 引落とし			
水道	☐ 現金 ☐ 引落とし			
電話	☐ 現金 ☐ 引落とし			
携帯電話	☐ 現金 ☐ 引落とし			
NHK	☐ 現金 ☐ 引落とし			
インターネット	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			
	☐ 現金 ☐ 引落とし			

医 療



病院

かかりつけ医	☐ あり	☐ なし
病院名	TEL	
〒		

検診する病院	☐ あり	☐ なし
病院名	TEL	
〒		

常用薬 お薬手帳の場所（ ）

薬の名前	飲んでいる理由	飲み方	処方病院



身体のこと

身体の様子

身 長	cm
体 重	kg
血液型	

アレルギー

アレルギー	☐ あり	☐ なし	
アレルゲン			

持病・既往歴など

病 名	いつからいつまで	病院	主治医

Memo



終末期医療

治療方針 自分の希望や委ねたい人など

--



告知・延命治療

病気の告知	☐ してほしい	☐ しないでほしい
余命宣告	☐ してほしい	☐ しないでほしい
延命治療	☐ してほしい	☐ しないでほしい

残された時間の過ごし方について

--

尊厳死希望の書面

☐ 作成している	保管場所（	）
☐ 作成していない		

臓器提供

☐ 脳死状態になったら臓器提供を希望する	
提供する臓器の希望（	）
☐ 心臓死状態になったら臓器提供を希望する	
提供する臓器の希望（	）
☐ 臓器提供はしない	
☐ 親族などの判断に任せる	

介護の希望

介護方針 自分の希望（自宅・施設など）や委ねたい人など

--

介護認定の状況

介護認定	☐ あり	☐ なし
	要支援 _____	要介護 _____
	認定日	

関わりのある福祉施設など

施設名
ケアマネージャー
住 所
連絡先

介護費用

- ☐ 預貯金を使ってほしい
- ☐ 保険を利用してほしい
- ☐ 用意していない



Memo

--

葬儀・供養

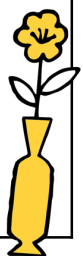
葬 儀

葬 儀	☐ してほしい	☐ しなくてよい
宗 派		
葬儀会場	☐ 決まっている（	） ☐ 任せる
遺影写真	☐ 用意している（保管場所	） ☐ 任せる
戒 名	☐ 既に戒名を授かっている（	） ☐ 戒名の付け方は任せる ☐ 戒名は要らない
葬儀費用	☐ 預貯金を使ってほしい ☐ 互助会などの掛金を使う（連絡先	） ☐ 任せる

供 養

お 墓	☐ ある（場所	） ☐ 新たに作ってほしい ☐ お墓は要らない ☐ 墓じまいをして永代供養にしてほしい
仏事の継承	☐ （	）に継承してほしい ☐ 任せる

Memo



遺言



遺言書

- ☐ 自筆証書遺言がある（保管場所
☐ 公正証書遺言がある
☐ 作成していない

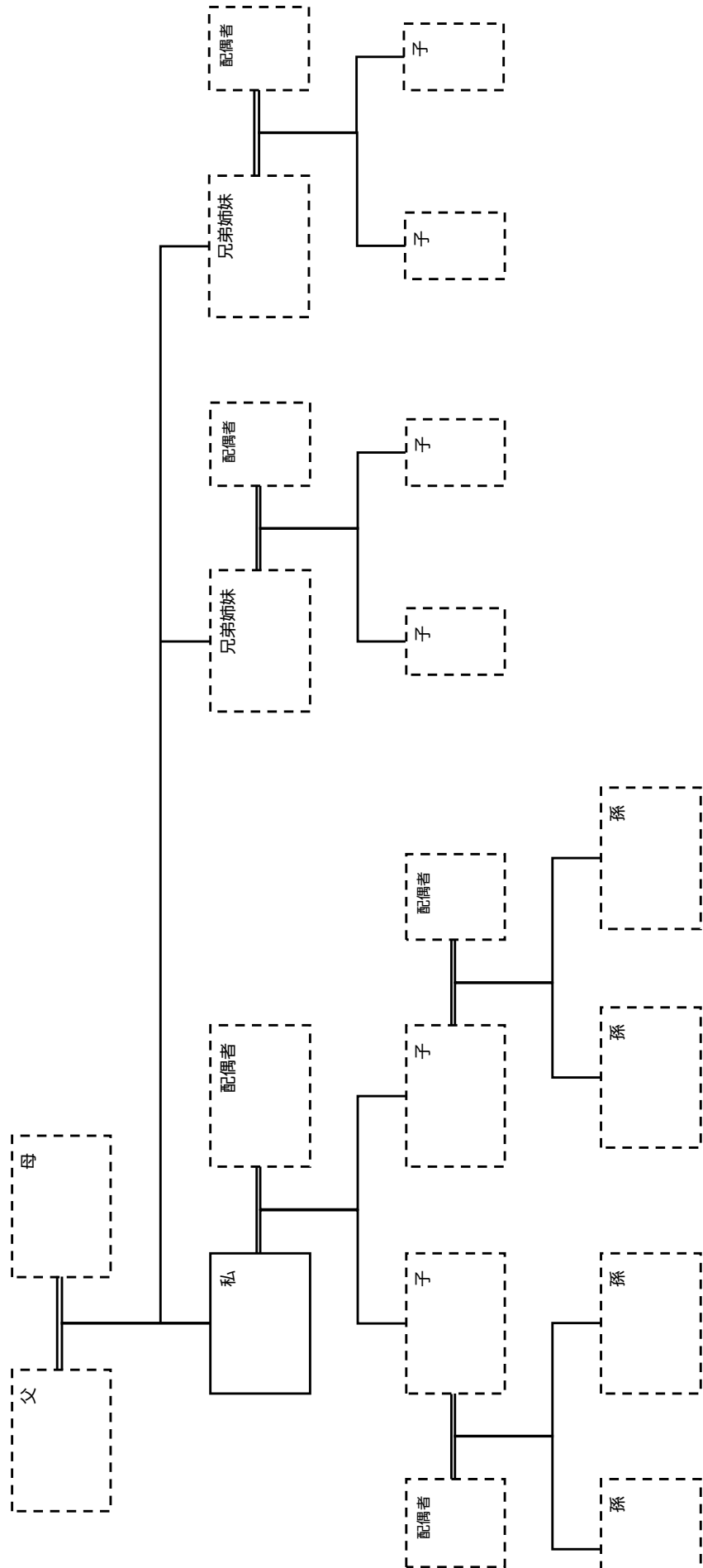
依頼した専門家

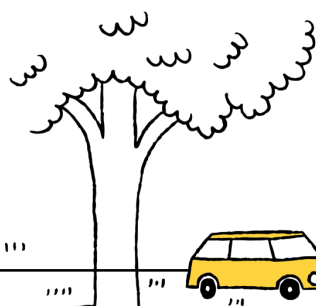
職業・氏名
 住所
 連絡先

遺産分割の希望



わたしの家系図





家族や大切な人へのメッセージ



資料提供
やまもと行政書士事務所
伊丹市平松5丁目2-24-105
行政書士 山本千恵
E-mail : c.consulting.office@gmail.com