Ending Note

エンディングノート

名前

最新更新記20△△年△△月△△日（xx歳）

まず、どんな方法で「想い」を託したいですか?

1. 遺言書

遺言書は、あなたの死後に財産を希望にそったかたちで引き継いでもらうために遺す

大切な書類です。「身分上」のことや、金銭や不動産など「相続」について託したいことがある場合、「お墓」「仏壇」など祭祀財産を第三者に継承を委託する場合には不可欠です。

ただ、効力を発する場合には、民法にのっとって書かなければならないので、注意が必要です。また、遺言の開封は、必ず家庭裁判所に提出し、検認を受け、遺族や他の相続人が立ち会いのもとで開封する必要があります。

|  |  |
| --- | --- |
| **遺言の有無** | 有　・　　無 |
| **形式** | 自筆証書遺言  　公正証書遺言  　秘密証書遺言 |
| **保管場所** |  |
| **作成年月日** |  |

1. エンディングノート

エンディングノートは、あなたが万一のことがあったときに伝えておきたい情報や、遺された人にとって必要なことを、あなたの「考え」「想い」などをメッセージとして、まとめるためのノートです。

エンディングノートというと、構えた気持ちになりがちですが、全部完璧に書こうとするのではなく、まずは、書けるところから書き始めてみましょう。

ただ、エンディングノートは遺言状と違い、法的効力はないのでご注意ください。

第一章

私に関すること

自分について考えてみませんか?

あなたについて

まずは、「あなた」について、書いてみましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **お名前** | 姓　　　　　　　　　　　　名  （旧姓：　　　　　　） |
| **ふりがな** |  |
| **お誕生日** | 西暦　　　年（大正・昭和・平成　　　年）  　　月　　　　　日　生まれ |
| **お住まい** | 郵便番号（〒　　　－　　　　）  都道府県名（　　　　　　）市区町村名（　　　　　　　）  番地（　　　　　　　）アパート名等（　　　　　　　　） |
| **本籍地** | 郵便番号（〒　　　－　　　　）  国名（　　　　　　　）  都道府県名（　　　　　　）市区町村名（　　　　　　　）  番地（　　　　　　　）アパート名等（　　　　　　　　） |
| **血液型** | 型　　　　　　（例：ＡＢ型＋） |
| **星 座** | 座　　　　　　（例：双子座） |
| **干 支** | 年　　　　　　（例：寅年） |

いまの自分

項目にこだわらず、現在のあなたの興味や関心を自由に記入しましょう。同じ内容で毎年書いていくと、思いがけない自分自身の変化をみつけられるかもしれません。

また、あなたの好きな項目を新しく追加することもできます。

|  |  |
| --- | --- |
| **趣 味** |  |
| **特 技** |  |
| **愛読書** |  |
| **想い出の映画** |  |
| **想い出の音楽** |  |
| **好きな言葉**  **座右の銘** |  |
| **尊敬する人** |  |
| **人生で影響を受けた人** |  |
| **人生の恩人** |  |
| **命の恩人** |  |

第二章

メッセージ

大切なひとについて考えてみませんか?

大切な記念日

結婚記念日・子供たちの記念日・友人の命日などを書きとめておきましょう。

そのときの思い出や写真なども一緒に綴っておくのもよいかもしれません。

大切な思い出の数だけ、ページを増やすこともできます。

|  |  |
| --- | --- |
| **○○ の記念日** | 年　　　　　月　　　　　日 |
| **思い出** |  |

大切なひとへのメッセージ

あなたの大切のひとたちに、「感謝の言葉」や「どうしても伝えたいこと」、「面とむかうと話せないこと」などを書いてみませんか。

長年連絡をとっていなかった家族など、大切なひとの数だけ、ページを増やしてメッセージを書くこともできます。

|  |
| --- |
| ○○さんへ |

大切なひとへの贈り物

大切な思い出の品や、美術品、貴金属、権利収入など、財産的価値があるものをお持ちであれば、ここに書き記しておきましょう。

また、誰に渡したいかもあわせて、記しておきましょう。

他にも贈り物がある場合は、項目を増やすこともできます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **贈り物** | **贈り相手** |
| **思い出の品** |  |  |
| **自動車** |  |  |
| **美術品** |  |  |
| **貴金属** |  |  |
| **著作権・**  **権利収入** |  |  |

第三章

# 医療

体のことについて考えてみませんか?

あなたの意志について

命に関わる病の告知は、本人より先に家族にされることがあります。事前にこのノートを家族に手渡しておくことで、万一の場合でも、あなたの気持ちを察することができます。

延命治療や、臓器提供の意志についても大切なことなので、必ずいずれかのチェックボックスにチェックをいれてください。必ず理由も添えておきましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **医師からの**  **重病の告知**  **について** | ありのままの告知する  　病名は告知するが余命は告知しない  　すべて告知しない  　家族に任せる  （理由：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| **延命措置**  **について** | 延命治療を希望する  　希望しない  　苦痛の緩和ケアは望むが延命のためだけの措置は希望しない  　家族の判断に任せる  （理由：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| **臓器提供**  **について** | 臓器提供を希望する  　希望しない  （理由：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

保険証について

もしもの時に、健康保険証などの保管場所を記しておきましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **健康保険証** | **種類** |  |
| **記号** |  |
| **番号** |  |
| **介護保険証** | **番号** |  |
| **保管場所** |  | |

万が一、認知症になってしまった時に、後見人の方がいるか否か、いらっしゃる場合はその方の名前、あるいは、もしもの場合、財産管理を任せたい方の名前も記しておきましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **任意後見人** | 有　・　　無 |
| **後見人の名前**  ※いる場合は記入 |  |
| **財産管理を任せたい方の**  **名前** |  |

かかりつけの病院・医師

かかりつけの医療機関について、記しておきましょう。特定の医療機関がない方も、万一の時に備えて、元気なうちに考えておきましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **病院名** |  | **科名** |  |
| **担当医師名** |  | | |
| **住所** |  | | |
| **連絡先** |  | | |

治療に際して注意すべきこと一覧をまとめておきましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **血液型** | 型 |
| **アレルギー** | 有　・　　無　（理由：　　　　　　　　　） |
| **持 病** | 有　・　　無　（理由：　　　　　　　　　） |
| **常用薬** | 有　・　　無　（理由：　　　　　　　　　） |
| **重大な既往症** | 有　・　　無　（理由：　　　　　　　　　） |
| **緊急連絡先** | 有　・　　無　（理由：　　　　　　　　　） |

第四章

# 葬儀

お葬式について考えてみませんか?

葬儀について

あなたの葬儀について考えたことはありますか?

ご家族がいらっしゃる場合は、その方々のために、ご家族がいらっしゃらない場合は、あなたが最後に進むべき道として、「葬儀」について考えてみませんか?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **喪主をお願いしたい人** | **お名前** |  |
| **住所** |  |
| **電話番号** |  |
| **メッセージ** |  | |

事前に決めている葬儀社がありますか? もしも、ある場合はその連絡先も記しておきましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **葬儀社の有無** | 有　・　　無 | |
| **葬儀社**  ※ある場合は記入 | **社名** |  |
| **住所** |  |
| **電話番号** |  |

上記の葬儀社から事前に見積書を受け取っている場合は、以下の欄に貼り付けておきましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **見積書** |  |

お葬式

お葬式はただ故人を葬るだけでなく、儀式を重ね、時間をかけることによって、遺された人のケアを行うという意味もあります。こうした意味を知ったうえで、あなたはどういうお葬式をしてほしいか考えてみましょう。

どんなお葬式にしたいですか?

また、自分と見送る側との意見の違いがある場合もありますので、その場合の意思も明確にしておきましょう。

|  |
| --- |
| 通夜、葬儀・告別式のある「一般的なお葬式」  　家族や親しい人だけで行う「家族葬」  　通夜か葬儀・告別式のどちらかですませる「一日葬」  　祭壇は飾らず、火葬のみの「直葬（火葬式）」 |
| 万が一、自分の意見と見送る側の葬儀に対する意見があわなくても、  　　見送る側の意見を尊重する |

宗教は決まっていますか?

|  |
| --- |
| 仏式  　神式  　キリスト教式  　無宗教 |

すでにお付き合いのある寺（菩提寺）や神社や教会はありますか? もしも、ある場合はその連絡先も記しておきましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **寺社・神社・教会の有無** | 有　・　　無 | |
| **寺社・神社・教会**  ※ある場合は記入 | **宗派** |  |
| **名前** |  |
| **住所** |  |
| **電話番号** |  |

お葬式はどれくらいお金をかけたいですか?

|  |
| --- |
| できるだけかけてほしい  　ごく世間一般的にしてほしい  　できるだけ費用を抑えてほしい |

お葬式で「してほしいこと」「してほしくないこと」も記しておきましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **してほしいこと** | 例）バラの花いっぱいの花祭壇にしてほしい。 |
| **してほしくないこと** |  |

お葬式はどんな人に何人くらい参列してほしいですか?

|  |
| --- |
| 家族　　　　　（　　　　　　　　人くらい）  　親戚　　　　　（　　　　　　　　人くらい）  　親しい人　　　（　　　　　　　　人くらい）  　同級生　　　　（　　　　　　　　人くらい）  　ご近所　　　　（　　　　　　　　人くらい）  　仕事関係者　　（　　　　　　　　人くらい）  　幅広い人たち　（　　　　　　　　人くらい） |

連絡先

家族や、親族、ご友人、ご近所・地域の方々、仕事関係者など、万一のときのアドレス帳をまとめておきましょう。時の変化とともに、このアドレス帳は更新してきましょう。

※あえて、訃報を知らせて欲しくない方は、訃報の有無の欄に「×」を記載しておきましょう。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **氏　名** | **間柄** | **住　所** | **連絡先** | **訃報の有無** |
|  |  |  |  | ○ |
|  |  |  |  | × |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

遺影について



あなたの人生の中で、もっとも気に入っている写真を使ってはいかがでしょうか?

遺影として、すでに準備しているものがあれば、記しておきましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **遺影の準備** | 有　・　　無 |
| **保管場所** |  |
| **写真** | お気に入りの写真があれば、貼っておきましょう。 |
| **上記の写真を選んだ理由や思い出** |  |

お墓について

納骨について希望がある場合、ここに記しておきましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **遺骨を納めるお墓** | 菩提寺　先祖代々の墓  　自分で用意した霊園・墓地に  　自分で用意した永代供養納骨堂に  　自分で用意した永代供養塔（合祀）に  　樹木葬  　散骨  （希望する場所： 　 ）  　家族に任せる  （個別墓　　納骨堂　　永代供養　　合祀） | |
| **寺院・霊園** | **寺院名・霊園名** |  |
| **所在地** |  |
| **連絡先** |  |
| **墓石の有無** | 有　・　　無 |
| **墓石・墓碑銘の**  **希望** |  |

第五章

# 財産

お金について考えてみませんか?

預貯金について

銀行預金などについて書きとどめておくものです。重病を宣告されたときなど、絞った内容をまとめる必要があります。暗証番号や、通帳・印鑑・カードの保管場所はここに記入せず、家族や信頼できる人に口頭で伝えておくことをおすすめします。インターネットバンキングや仮想通貨、FX取引の口座情報についても同様です。

|  |  |
| --- | --- |
| **金融機関名** |  |
| **支店名** |  |
| **現在の金額** |  |
| **預貯金の種類** |  |
| **連絡先**  **（相続専用窓口等）** |  |
| **電話番号** |  |
| **口座の名義** |  |
| **口座の種類** |  |
| **口座番号** |  |
| **満期年月** |  |
| **届出印** |  |

保険について

不動産に関係する「火災保険」や「地震保険」や、「生命保険」などに加入している場合、まとめて書きとめておきましょう。保険の種類が複数ある場合は、ページを増やすこともできます。

* ○○保険について

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **保険の種類** |  | |
| **保険会社** |  | |
| **連絡先** | **電話番号** |  |
| **メールアドレス** |  |
| **証券番号** |  | |
| **契約者名** |  | |
| **届出印** |  | |
| **保険証券等の**  **保管場所** |  | |

年金について

年金についての情報は、ここに記しておきましょう

* 公的年金

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **基礎年金番号** | |  |
| **最寄りの社会保険事務所** | |  |
| **年金支払い口座** | **金融機関名** |  |
| **支店名** |  |
| **口座の種類** |  |
| **口座番号** |  |
| **年金受取口座** | **金融機関名** |  |
| **支店名** |  |
| **口座の種類** |  |
| **口座番号** |  |
| **国民年金基金**  **厚生年金基金など** | **基金名** |  |
| **連絡先** |  |
| **備考** |  |

民間の保険会社が販売している個人年金商品に加入している場合、ここに記しておきましょう。

* 民間個人年金

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **年金保険の名称** |  | |
| **保険会社名** |  | |
| **担当者名** |  | |
| **連絡先** | **電話番号** |  |
| **ＦＡＸ番号** |  |
| **メールアドレス** |  |
| **証券番号** |  | |
| **契約者** |  | |
| **被契約者** |  | |
| **受取人** |  | |
| **払込終了年月日** |  | |
| **年金開始日** |  | |
| **年間の年金額** |  | |
| **契約印** |  | |
| **保険証券等の保管場所** |  | |

デジタル資産について

パソコンやスマートフォンなどデジタル機器や画像や音楽など各種データも相続の対象となります。その情報もここに記しておきましょう。

* デジタル機器や各種データ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **保管場所や扱いについて** |
| **パソコン** |  |
| **スマートフォン / タブレット** |  |
| **各種・記憶媒体** |  |
| **クラウドサービス** |  |
| **デジタルカメラ** |  |
| **ビデオカメラ** |  |

各種サービスについて

パソコンやスマートフォン、利用しているソーシャルメディア、ネット上の様々な取引やアカウントの情報もここに記しておきましょう。ログインに必要なIDやパスワードについては、別途保管しておくことをお勧めします。

|  |  |
| --- | --- |
| **パソコン、インターネットサービス、各種資格などへの連絡先など** | |
| **登録・入会記録** | **契約情報、連絡先など** |
| **パソコン** |  |
| **スマートフォン** |  |
| **プロバイダー** |  |
| **ウェブサービス** |  |
| **アプリ（有料）** |  |
| **ホームページ** |  |
| **ブログ** |  |
| **SNS** |  |
| **各種免許書** |  |
| **パスポート** |  |
| **会員権 /**  **各種ポイントカード** |  |