



ENDING NOTE





ENDING NOTE



署 名:

はじめに

あなたがこれまでどのような道を歩んできたのか。
「もしも」のことがあったとき、どのような選択をしたいのか。
家族やパートナー、近しい人でも知らないことは意外と多いもの。

「生前整理」や「終活」と身構えず、気軽に自分の想いや、
これまで築いてきた様々なことを書き出してみましよう。

文字にすることで見えてくる、今まで気づかなかったこと。
その中に、これからの未来を安心して過ごすためのヒントが
見つかるかもしれません。

書きたいことからスタートし、
自分のペースで楽しみながら育てていくノートです。

本ノートを通じて人生を振り返ることが、
あなたと大切な人達の“安心”につながりますように。



Contents

自分のこと	自分史 4
	好きなこと 5
	私の家系図 6
資産のこと	預貯金 8
	投資信託・株式・公社債 10
	その他の金融資産 11
	不動産 12
	共済・保険 14
	口座自動引落し 16
	債務 17
	年金 18
医療・介護のこと	医療・介護 20
葬儀・お墓のこと	葬儀・お墓 24
相続・遺言のこと	相続 26
	遺言 27
	生前贈与の記録 28
友人・知人・親せきのこと	友人・知人・親せきの名簿 30
メッセージ	大切な人へのメッセージ 32
	安心カード 32

(記入日:)
(修正日:)

出身地：

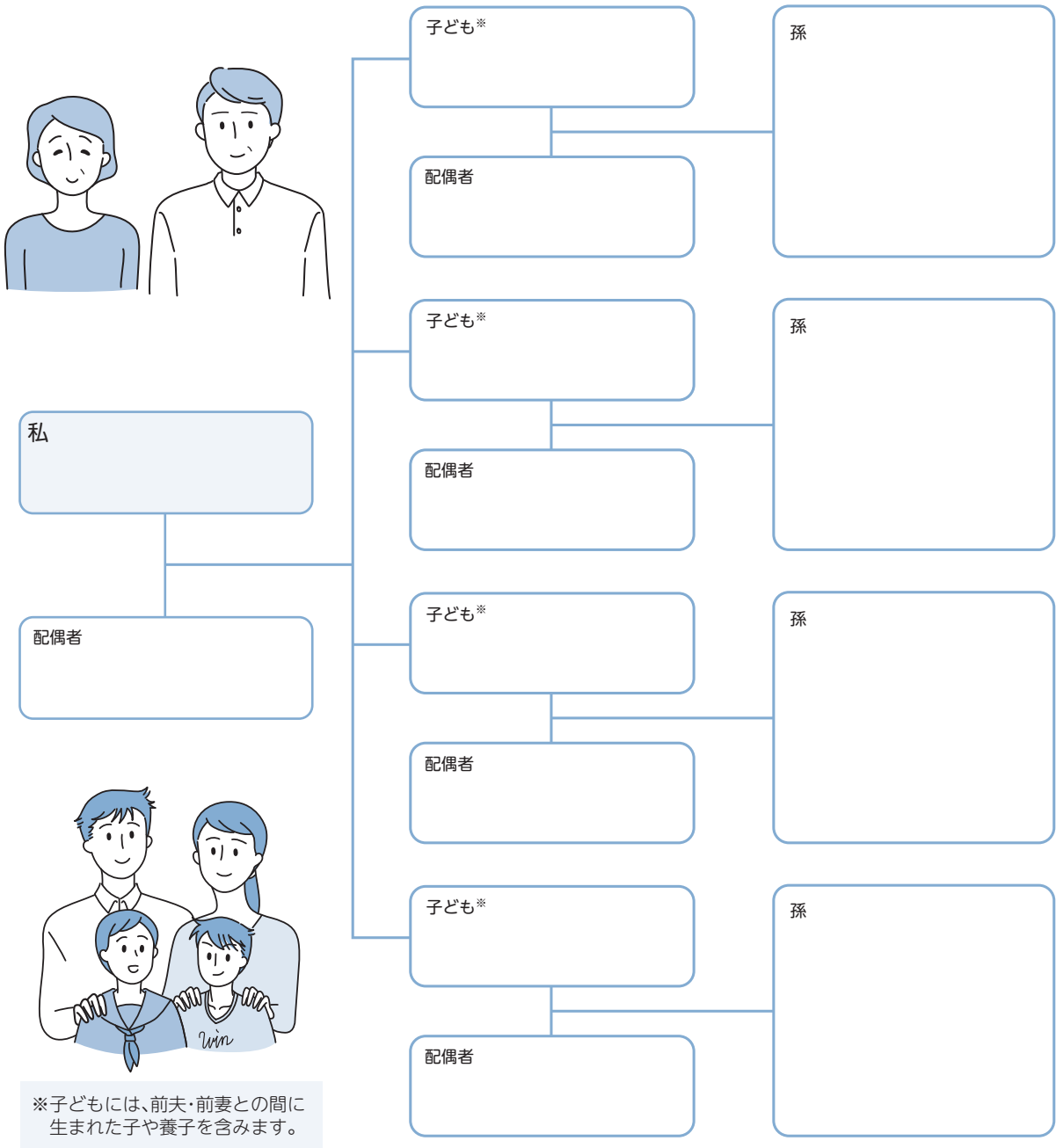
思い出の旅行先や印象深い出会いやイベントなど、
楽しかった出来事を思い出せることから書き出してみましょう。

(記入日:)
(修正日:)

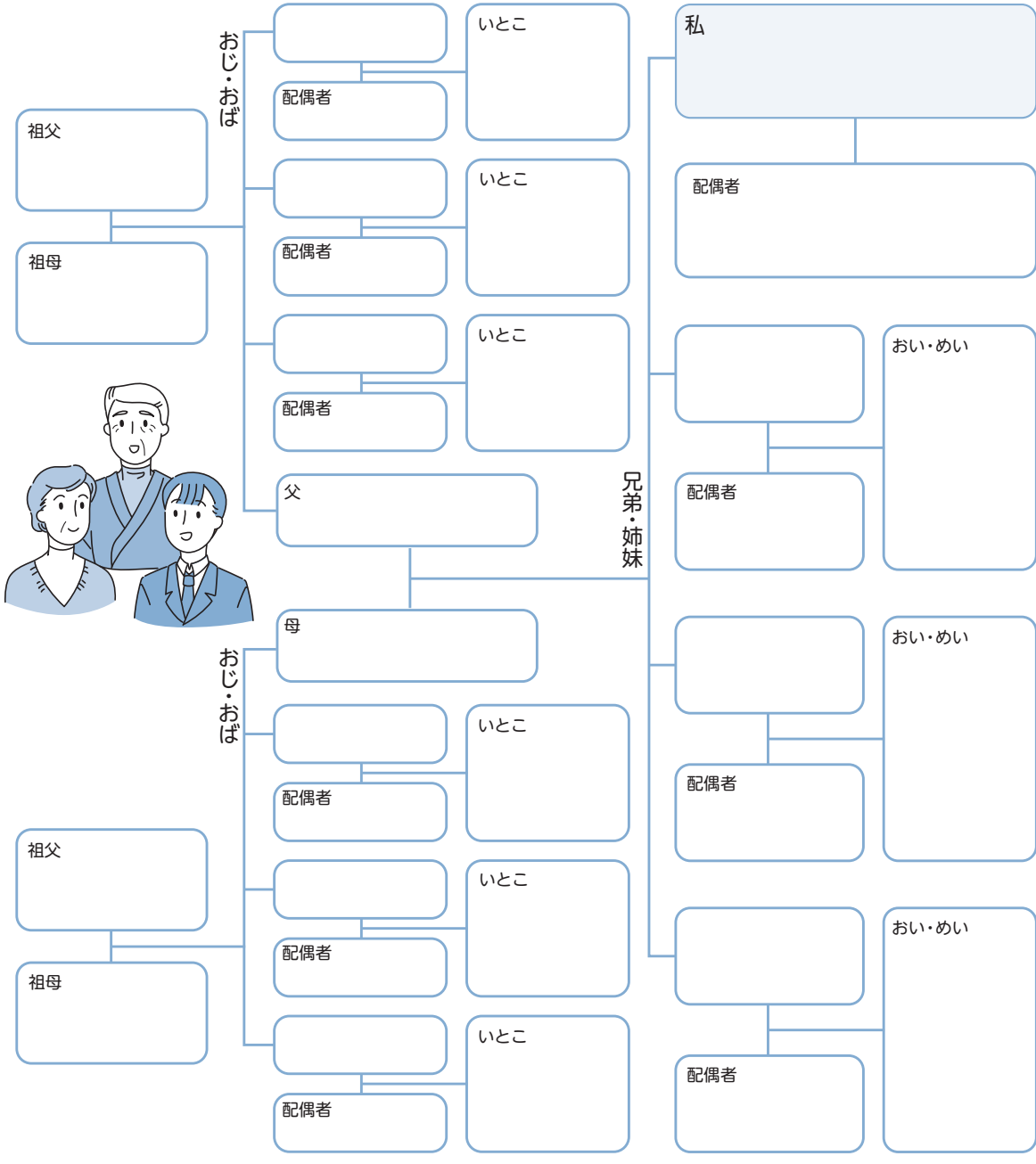
お気に入り (お店、食べ物、飲み物、音楽、映画、花、思い出の場所、好きな風景など)

趣味やサークル活動、ボランティア活動以外にも、好きな音楽や食べ物、お気に入りのお店など、思いつくままに書き出してみましょう。

私の子どもや孫たち



私の親せき関係



預貯金

(記入日:
(修正日:



預貯金 (労働金庫、銀行、証券会社、貸金庫に保管している資産など)

	金融機関など※	支 店	種 類	口座番号	連絡先	備 考
例	〇〇労働金庫	〇〇支店	普通預金	1234567	00-0000-0000	公共料金の引落とし口座
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

※ネット銀行の取引についても忘れずに書きましょう。
※金融機関名だけでも記入しましょう。

投資信託・株式・公社債

(記入日:)
(修正日:)

投資信託

	金融機関・支店名・電話番号	ファンド名・コース名	備考
例	〇〇労働金庫 〇〇支店 00-0000-0000	〇〇ファンド〇〇コース	100,000口
1			
2			
3			
4			

※ネット証券の取引についても忘れずに書きましょう。
※金融機関名だけでも記入しましょう。

株式・公社債

	金融機関・支店名・電話番号	銘柄名	備考
例	〇〇証券 〇〇支店 00-0000-0000	〇〇会社	2,000株
例	〇〇労働金庫 〇〇支店 00-0000-0000	個人向け国債(10年)	100万円
1			
2			
3			
4			

※ネット証券の取引についても忘れずに書きましょう。
※金融機関名だけでも記入しましょう。

その他の金融資産

(記入日:)
(修正日:)

その他の資産

資産の種類		誰に譲りたいか
保管場所		

資産の種類		誰に譲りたいか
保管場所		

資産の種類		誰に譲りたいか
保管場所		

資産の種類		誰に譲りたいか
保管場所		

資産の種類		誰に譲りたいか
保管場所		

貸付金

貸付金(個人的なものも含む)などがある場合は、ここに書いておきましょう。

(例)①だれに ②いつ ③いくら ④返済予定日 ⑤借用証の有無

不動産

	不動産の種類	住 所 (所在・地番)	登記の内容 (地目・構造・面積等)	持 分	備 考*
1	☐土地 ☐建物 ☐その他 ()			☐単独所有 ☐共有 (誰と)	
2	☐土地 ☐建物 ☐その他 ()			☐単独所有 ☐共有 (誰と)	
3	☐土地 ☐建物 ☐その他 ()			☐単独所有 ☐共有 (誰と)	
4	☐土地 ☐建物 ☐その他 ()			☐単独所有 ☐共有 (誰と)	
5	☐土地 ☐建物 ☐その他 ()			☐単独所有 ☐共有 (誰と)	

ワンポイント

不動産の詳細は、全部事項証明書や権利証(権利識別情報)のほか、毎年送付される固定資産税・都市計画税納税通知書に添付されている「課税明細書」でも確認できます。今住んでいる家だけでなく、相続で引継いだ土地や建物、空き家などについても記入しておきましょう。



※ 抵当権の設定有無、権利証(登記識別情報)等の保管場所などを記録しておきましょう。

共済、生命保険、医療保険、介護保険 (保険証券を手元において記入してください)

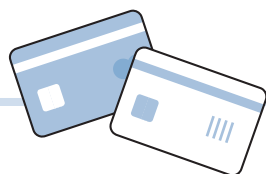
	保険会社	営業店・代理店	証券番号	種 類	連絡先・担当者	備 考
例	〇〇共済	〇〇営業店	1234567	☐ 死亡 ☐ 医療 ☐ 介護 ☐ その他()	00-0000-0000 佐藤	死亡時 2,500万円 入院時 5,000円/日 (成人病 5,000円/日)
1				☐ 死亡 ☐ 医療 ☐ 介護 ☐ その他()		
2				☐ 死亡 ☐ 医療 ☐ 介護 ☐ その他()		
3				☐ 死亡 ☐ 医療 ☐ 介護 ☐ その他()		
4				☐ 死亡 ☐ 医療 ☐ 介護 ☐ その他()		
5				☐ 死亡 ☐ 医療 ☐ 介護 ☐ その他()		

共済、損害保険 (自動車、火災、傷害などの共済、損害保険)

	保険会社	営業店・代理店	証券番号	種 類	連絡先・担当者	備 考
例	〇〇火災	〇〇営業店	1234567	火 災	00-0000-0000 山田	20XX年X月に満期
1						
2						
3						
4						
5						

ワンポイント 自分だけではなく、自分以外が被保険者になっている契約もすべて記入しましょう。

口座自動引落とし



(記入日:)
(修正日:)

公共料金

項目	金融機関・支店名	口座番号	引落日	契約先など
電気			毎月 日	
ガス			毎月 日	
水道			毎月 日	
電話			毎月 日	
携帯電話			毎月 日	
NHK受信料			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	

クレジットカード

カード会社名 連絡先(電話番号)	金融機関・支店名	口座番号	引落日
(例)〇〇カード 00-0000-0000	〇〇労働金庫 〇〇支店	1234567	毎月 〇〇日
			毎月 日
			毎月 日
			毎月 日
			毎月 日

債務

(記入日:)
(修正日:)

借入金・ローン

借入先 連絡先(電話番号)	内容など

保証債務 (連帯保証・連帯債務など)

主債務者 連絡先(電話番号)	借入先 連絡先(電話番号)	内容

公的年金

基礎年金番号 (年金手帳に記載されている番号)		最寄りの年金事務所 (最寄り駅・電話番号)	年金証書番号 (年金をもらっている人は記入)
年金の受取口座または保険料を支払っている口座			備 考
金融機関	支 店	口座番号	

企業年金

企業年金など(会社名)	連絡先	備 考

私的年金

金融機関名	連絡先	備 考

その他の年金

MEMO

ワンポイント

MEMOにはここまで書ききれなかった、よく利用するWebサイトのIDや登録メールアドレスを記録するのもおすすめです。その際、安全のためパスワードは記録せず、忘れてしまった時の再発行に必要な情報のみをメモしておきましょう。

現在の健康状態

身長	体重	血液型	
cm	kg		
持病	アレルギー		
治療中の病気	服用している薬	通院している病院	病院の連絡先

介護が必要になった時

どこで介護してもらいたいか

なるべく自宅 施設で 家族の判断に任せたい 要介護度が軽いうちは自宅で、重くなったら施設で
その他(具体的な希望など)

介護を希望する施設名など	連絡先(電話番号)

寝たきりになったら誰に介護してもらいたいか

氏名	続柄・関係
連絡先(電話番号)	

介護費用はどうか

私の預貯金でまかなってほしい	足りない分は家族に援助してもらいたい
私の生命保険や介護保険でまかなってほしい	家族の判断に任せたい
その他の財産でまかなってほしい	その他

自分で判断できない状態になった場合

私のかわりに介護に関する判断をしてほしい人

第1希望	氏名	続柄・関係	連絡先(電話番号)
第2希望	氏名	続柄・関係	連絡先(電話番号)

重い病気になった時

告知

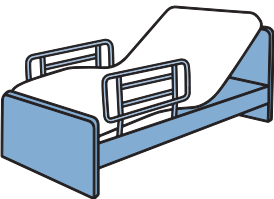
病名も余命も告知してほしい 病名も余命も告知しないでほしい
余命は知りたくないが、病名だけ告知してほしい

延命治療

できるだけ延命治療してほしい 治療が見込めないなら延命治療してほしくない
家族の判断に任せたい 尊厳死宣言書がある 保管場所()

緩和治療(痛みなどの緩和)

希望する 希望しない



(記入日:)
(修正日:)

入院などの際、資産管理をお願いしたい人

配偶者 子 その他

氏 名	続柄・関係
住 所	連絡先(電話番号)

将来、判断能力が不十分になった時の資産管理

任意後見契約を結んでいる

任意後見受任者(任意後見をお願いしている人)

氏 名	続柄・関係
住 所	連絡先(電話番号)

法定後見制度の申立てをしてほしい

後見人になってほしい人

氏 名	続柄・関係
住 所	連絡先(電話番号)

家族の判断に任せたい

臓器提供

臓器提供のためのドナーカードを持っている(保管場所:)
角膜提供のためのアイバンク登録証を持っている(保管場所:)
検体するための登録証を持っている(保管場所:)
臓器提供や検体はしない
特に考えていない
その他()

MEMO

葬 儀

私の宗教

宗教・宗旨・宗派

菩提寺・神社・教会

住所・電話番号

特になし

規 模

一般的な葬儀

家族葬

直葬(火葬のみ)

家族の判断に任せる

形 式

仏式

キリスト教式

神道式

その他()

葬儀業者

生前予約している

希望する業者がある

互助会に入会している

業 者 名	
連絡先(電話番号)	
契約書などの保管場所	

家族の判断に任せる

その他()

葬儀費用

用意している

用意していない

資金の詳細

遺 影

撮影済 保管場所()

家族に任せる

その他()

喪 主

決めている

氏 名	続柄・関係
連絡先(電話番号)	

家族の判断に任せる

その他()

お 墓

先祖代々のお墓

生前に用意したお墓

新しいお墓

菩提寺または霊園名	
所 在 地	
連絡先(電話番号)	

自然葬(散骨・樹木葬など)

具体的な希望

お墓はいらない

家族の判断に任せる

埋葬で希望すること

誰に	何を相続させたいのか (資産の内容、配分割合など)	理由 (メッセージ)
(例)妻	自宅の敷地と建物	楽しい日々をありがとう

ワンポイント

エンディングノートはあくまで希望や考え方を伝えるものであり、
記入内容に関して法的な効力はありません。
特に法定相続人以外に遺贈する場合、本ノートに書いただけでは実行されないため、
遺言書の作成を検討しましょう。

遺言の形式

☐公正証書遺言

作成場所 _____ 公証役場

番 号 _____ 作 成 日 _____

保管場所 _____

☐自筆証書遺言

(保管場所) _____

遺言執行者

氏 名	
連絡先(電話番号)	

依頼・相談している専門家

専門家	氏 名	連絡先(電話番号)
(例)司法書士	司法 一郎	00-0000-0000

生前贈与の記録

(記入日:)
(修正日:)

いつ	誰に	何を	理 由
(例)〇〇年〇月	長 男	現金100万円	子どもの将来のために

ワンポイント

生前贈与の記録がないと相続税の申告漏れ等のトラブルにつながるケースもあります。
生前贈与の記録はできる限り残しておきましょう。

MEMO

自分のこと

資産のこと

医療・介護のこと

葬儀・お墓のこと

相続・遺言のこと

友人・知人・親せきのこと

友人・知人・親せきの名簿

(記入日:)
(修正日:)

氏 名	住所・電話番号
(例) 芳金太郎	〒000-0000 〇〇県〇〇市〇〇 1-23-4 00-0000-0000
①	
②	
③	
④	
⑤	

氏 名	住所・電話番号
⑥	
⑦	
⑧	
⑨	
⑩	
⑪	

自分のこと

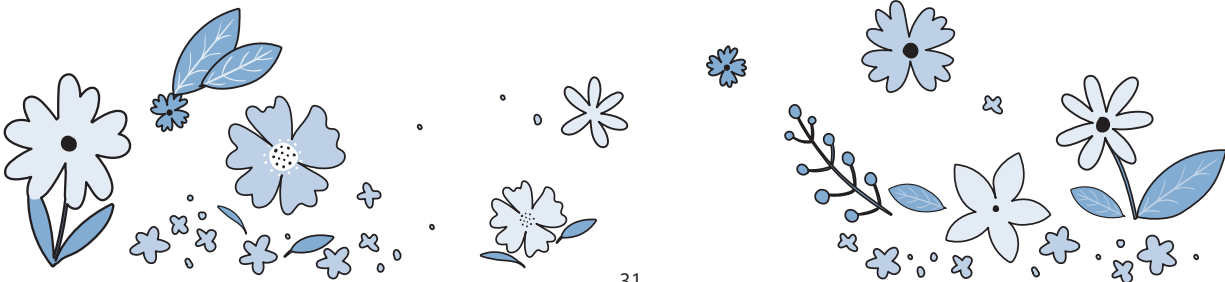
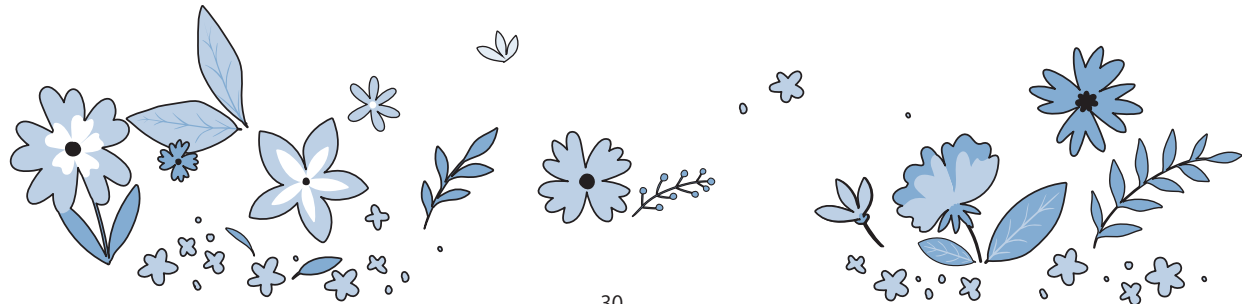
資産のこと

医療・介護のこと

葬儀・お墓のこと

相続・遺言のこと

友人・知人・親せきのこと





大切な人への メッセージ



✕ キリトリ ✕ ハサミで切ってお持ちください

安心カード 氏 名 _____

緊急時の連絡先	
氏 名	
電 話 番 号	
私との関係	

私のエンディングノートの保管場所	
保 管 場 所	

