

Ending Note

エンディングノート

名前

最新更新記 年 月 日 (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ぬので、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	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無
形式	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 <input type="checkbox"/> 秘密証書遺言 <input type="checkbox"/> そのほか
保管場所	
作成年月日	

2. 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1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	姓 名
お誕生日	西暦 年 (大正・昭和・平成 年) 月 日 生まれ
出生地	
お住まい	郵便番号 (〒 -)
本籍地	郵便番号 (〒 -)
電話番号	固定 携帯
FAX	
メール アドレス	
マイ ナンバー	
運転免許証	
パスポート	

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	
好きなスポーツ	
好きな場所・街・光景	

好きな花・植物	
好きな食べ物	
好きな生き物	
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	

所属団体（グループ）について

あなたが所属している団体やグループについて、書いてみましょう。

名称			
代表氏名			
所在地	郵便番号（〒　　－　　）		
電話番号		FAX 番号	
メール アドレス			
備考			

名称			
代表氏名	郵便番号（〒　　－　　）		
所在地			
電話番号		FAX 番号	
メール アドレス			
備考			

第2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。

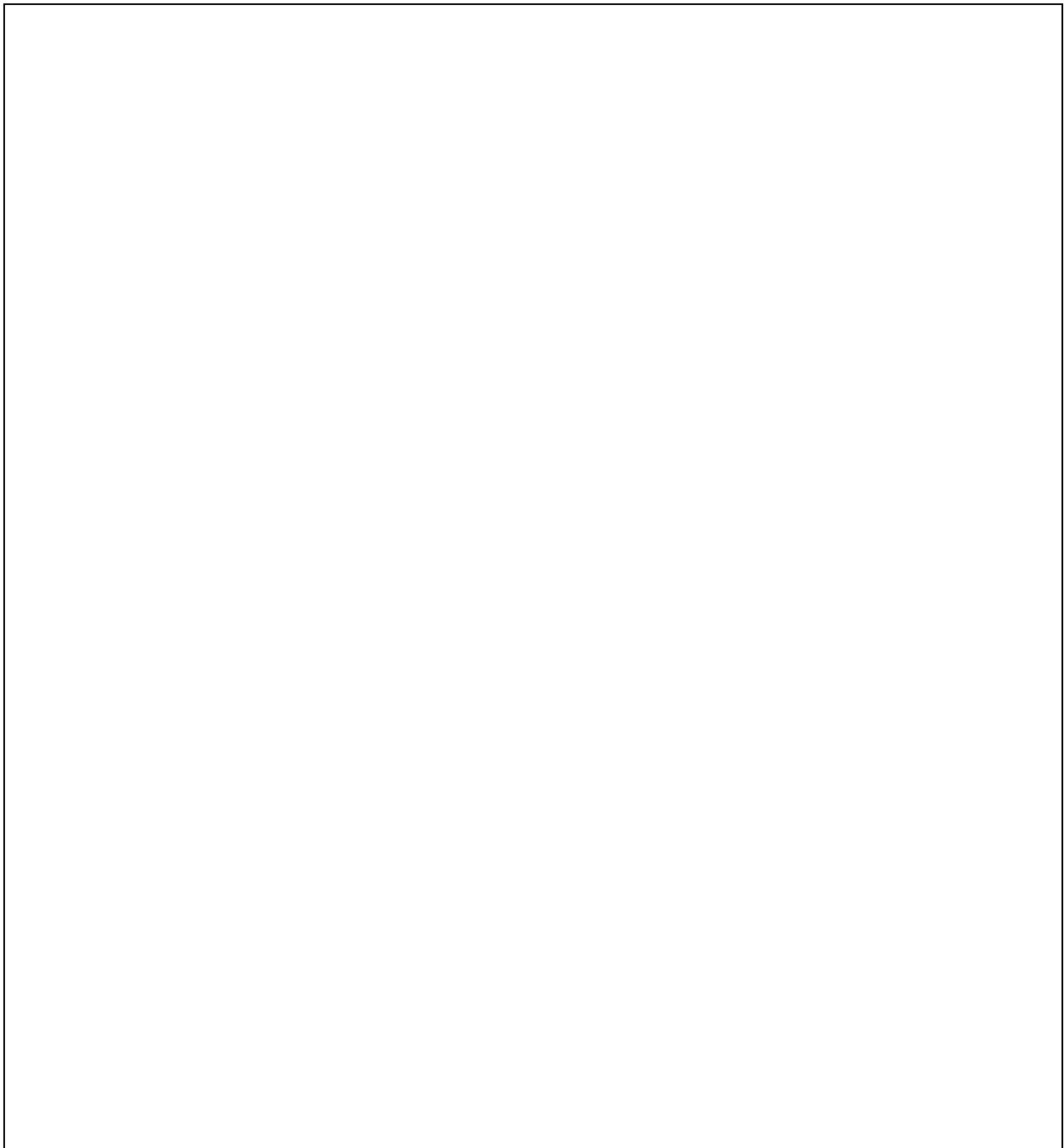
大切な思い出の数だけ、ページを増やすこともできます。

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。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their personal message.

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/二輪車	<input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 二輪車 (車名：) <input type="checkbox"/> 車検証 <input type="checkbox"/> 自動車損害賠償責任保険証明書 <input type="checkbox"/> 自動車税納税証明書	
美術品		
貴金属		
著作権・ 権利収入		

第3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入れてください。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	<input type="checkbox"/> ありのままの告知する <input type="checkbox"/> 病名は告知するが余命は告知しない <input type="checkbox"/> すべて告知しない <input type="checkbox"/> 家族に任せる (理由：)
延命措置について	<input type="checkbox"/> 延命治療を希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる (理由：)
臓器/角膜/献体提供について	<input type="checkbox"/> () の提供を希望する <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 希望しない (理由：)

保険証等について

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	
障害者手帳	番号	
後期高齢者医療保険証	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	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無 (理由：)
持 病	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無 (理由：)
常用薬	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無 (理由：)
お薬手帳	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無 (保管場所：)
重大な既往症	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無 (理由：)
緊急連絡先	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無 (理由：)

第4章

葬儀

お葬式について考えてみませんか？

葬儀について

死後や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	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 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。

見積書が存在する場合は、エンディングノートの最後に追加してください。

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とも、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
- 家族の判断に任せる

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	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 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
- しなくてもいい
- 家族の判断に任せる

お葬式の費用はどうしますか？

- 私の財産や貯金から使ってほしい
(金融機関や口座情報：)
- 保険・共済、互助会の掛け金
(機関名や連絡先、担当社氏
名：)
- 家族に工面してほしい
- 家族の判断に任せる

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？

- | | | |
|---------------------------------|---|-------|
| <input type="checkbox"/> 家族 | (| 人くらい) |
| <input type="checkbox"/> 親戚 | (| 人くらい) |
| <input type="checkbox"/> 親しい人 | (| 人くらい) |
| <input type="checkbox"/> 同級生 | (| 人くらい) |
| <input type="checkbox"/> ご近所 | (| 人くらい) |
| <input type="checkbox"/> 仕事関係者 | (| 人くらい) |
| <input type="checkbox"/> 幅広い人たち | (| 人くらい) |

死後手続きについて

万一のとき死亡後の手続きを第三者へ委任している場合は、その内容を事前に家族に伝え
ておきましょう。

死後諸手続きについて	<input type="checkbox"/> 財産管理委任契約 <input type="checkbox"/> 死後事務委任 <input type="checkbox"/> 後見契約者 <input type="checkbox"/> 家族に任せる
連絡先 ※第三者へ依頼している場合 は記入	氏名/名称 _____
	住所 _____
	電話 _____

死亡通知の仕方について	<input type="checkbox"/> 文書を用意している (保管場所： _____) <input type="checkbox"/> 葬儀業者が用意したものを利用してほしい <input type="checkbox"/> 電話やメールでの連絡だけでいい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
--------------------	---

連絡先について

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。

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	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 菩提寺 先祖代々の墓 <input type="checkbox"/> 自分で用意した靈園・墓地に <input type="checkbox"/> 自分で用意した永代供養納骨堂に <input type="checkbox"/> 自分で用意した永代供養塔（合祀）に <input type="checkbox"/> 樹木葬 <input type="checkbox"/> 散骨（ <input type="checkbox"/> 海洋散骨 <input type="checkbox"/> 里山散骨 <input type="checkbox"/> 宇宙散骨） (希望する場所：) <input type="checkbox"/> 家族に任せる (<input type="checkbox"/> 個別墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 永代供養 <input type="checkbox"/> 合祀)
寺院・靈園	寺院名・靈園名
	所在地
	連絡先
	墓石の有無 <input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無
	墓石・墓碑銘の希望
お墓・納骨に かかる費用	<input type="checkbox"/> 私の財産や貯金から使ってほしい (金融機関や口座情報：) <input type="checkbox"/> 保険・共済、互助会の掛け金 (機関名や連絡先、担当社 名：) <input type="checkbox"/> 家族に工面してほしい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる

第5章

財産

お金について考えてみませんか？

財産や遺産の管理について

財産や遺産の管理を第三者へ委託している場合や推定相続人が決まっている場合は、その存在を伝えておきましょう。

依頼について ※第三者へ依頼している場合は記入	<input type="checkbox"/> 財産管理依頼者がいる
	<input type="checkbox"/> 遺産分割依頼者がいる
	<input type="checkbox"/> 推定相続人がいる (推定相続年生年月 :)
	<input type="checkbox"/> これから作成する予定
連絡先 ※第三者へ依頼している場合は記入	氏名/名称
	住所
	電話
公証役場 ※公証人がいる場合は記入	名称
	住所
	電話

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	
Web用ID	

口座自動引き落としについて

金融機関口座の自動引き落とし情報も、ここに記しておきましょう。

電気料金	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
ガス料金	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
水道料金	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
電話料金	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
携帯電話料金	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	

NHK 受信料	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
クレジットカードの支払い	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
保険料	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
そのほか	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
そのほか	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	
そのほか	金融機関名	
	口座番号	
	引落とし日	

保険について

不動産に関する「火災保険」や「地震保険」、「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		
契約者名		
届出印		
保管場所		

保険の種類		
保険会社名		
連絡先	電話番号	
	FAX 番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者名		
届出印		
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	
保管場所		

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	
	F A X 番号	
	メールアドレス	
年金種類		
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		
保管場所		

不動産について

不動産についての情報は、ここに記しておきましょう。

● 不動産の内容・記録

種類		<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畠
名義人 (共有者含む)	名義人名	
	電話	
	住所	
所在地		
登記簿内容 抵当権		<input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり (備考 :)
面積		
固定資産額評価額		
備考 (相続税評価額など)		

有価証券について

有価証券についての情報は、ここに記しておきましょう

● 有価証券の内容・記録

銘柄		
株式数		
名義人		
証券番号		
取得金額		
証券会社名		
支店名		
担当者名		
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
Web用ID		
保管場所		

そのほかの資産について

その他の資産についての情報は、ここに記しておきましょう

- そのほかの資産（純金・プラチナ積立金・ゴルフ会員権等）の内容・記録

名称・銘柄		
内容		
名義人		
証券会社・金融機関名		
支店名		
担当者名		
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
預託金 ※ゴルフ会員権やリゾート会員権など		
保管場所		

貸金庫・レンタル倉庫

貸金庫やレンタル倉庫、トランクルームを借りている場合は、ここに記しておきましょう

● 貸金庫・レンタル倉庫の内容・記録

契約先名称		
預け入れ・保管しているもの		
担当者名		
住所		
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	

貸付金について

貸付金がある場合は、ここに記しておきましょう

● 貸付金の内容・記録

貸付先		
内容		
貸付日	(年 月 日)	
返済方法		
証書	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (備考 :)	
現在の残高	(年 月 日現在)	
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
証書の保管場所		

ローン・借入金について

ローンや借入金がある場合は、ここに記しておきましょう

● ローン・借入金の内容・記録

借入先		
名義人・連帯保証人		
借入日	(年 月 日)	
借入金額		
借入残高	(年 月 日現在)	円
返済期限		
返済方法		
契約書	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (備考 :)	
借入先連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
契約書の保管場所		

保証債務について

知人などの借金の保証人になった場合の保証債務も、ここに記しておきましょう。

● 保証債務（保証人など）の内容・記録

保証した金額		
保証した日		
債務者		
契約書	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (備考 :)	
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
債権者		
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
契約書の保管場所		

クレジットカードについて

クレジットカードやETCカードの情報も、ここに記しておきましょう

- クレジットカード・ETCカードの内容・記録

カード名称	
カード番号	
クレジット会社	
有効期限	
紛失時の連絡先	電話番号
Web用ID	

カード名称	
カード番号	
クレジット会社	
有効期限	
紛失時の連絡先	電話番号
Web用ID	

カード名称	
カード番号	
クレジット会社	
有効期限	
紛失時の連絡先	電話番号
Web用ID	

デジタル機器について

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。また、人に見られたくない個人情報も入っています。その扱いついても、ここに記しておきましょう。

● デジタル機器や各種データ

パソコン	ID	
	情報内容	
	処理	<input type="checkbox"/> 破棄、処分していい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
	保管場所	
携帯電話	ID	
	情報内容	
	処理	<input type="checkbox"/> 破棄、処分していい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
	保管場所	
各種記録媒体	ID	
	情報内容	
	処理	<input type="checkbox"/> 破棄、処分していい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
	保管場所	

デジタルカメラ	メーカー機種名	
	情報内容	
	処理	<input type="checkbox"/> 破棄、処分していい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
	保管場所	
ビデオカメラ	メーカー機種名	
	情報内容	
	処理	<input type="checkbox"/> 破棄、処分していい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
	保管場所	

そのほか	メーカー機種名	
	情報内容	
	処理	<input type="checkbox"/> 破棄、処分していい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
	保管場所	
そのほか	メーカー機種名	
	情報内容	
	処理	<input type="checkbox"/> 破棄、処分していい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる
	保管場所	

ペットについて

自分でお世話ができなくなったときに備えて、ここに記しておきましょう。

● ペットの情報

名前		
性別		
生年月日		
生物名種類		
血統書	<input type="checkbox"/> 有（保管場所：） <input type="checkbox"/> 無	
登録番号		
好きな餌・嫌いな餌		
病気・ケガなど		
避妊・去勢手術	<input type="checkbox"/> 有 · <input type="checkbox"/> 無	
飼育場所		
性格や特徴		
かかりつけの動物病院		
連絡先	電話番号	
	メールアドレス	

予防接種	(狂犬病摂取/予防接種番号)	
ペット保険・保険会社		
保険の内容		
保険会社連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
自分がお世話できなく なったときの預け先	<input type="checkbox"/> 特定の人・団体に託す (名前・名称 :) <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる	
預け先連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	

第 6 章

各種サービス

使っているサービスについてまとめておきませんか？

携帯電話について

携帯電話の情報は、ここに記しておきましょう。

● 携帯電話の情報

契約会社		
機種名		
携帯番号		
携帯メールアドレス		
名義人		
料金プランなど		
会員サービス登録	<input type="checkbox"/> 有 (内容)	・ <input type="checkbox"/> 無
会員番号		
紛失・契約終了時などの連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
備考		

Web サービス・SNSについて

利用している Web サービスや SNS の情報は、ここに記しておきましょう。

- Web サービスの情報

サービス名称		
URL		
アカウント情報 (ID やパスワード)		
登録メールアドレス		
有償サービスの場合の 料金プラン		
サポートなど連絡先	電話番号	
	メールアドレス	
備考		

サービス名称		
URL		
アカウント情報 (ID やパスワード)		
登録メールアドレス		
有償サービスの場合の 料金プラン		
サポートなど連絡先	電話番号	
	メールアドレス	
備考		

SNS の情報

SNS 名称		
URL		
アカウント情報 (ID やパスワード)		
登録メールアドレス		
サポートなど連絡先	電話番号	
	メールアドレス	
備考		

SNS 名称		
URL		
アカウント情報 (ID やパスワード)		
登録メールアドレス		
サポートなど連絡先	電話番号	
	メールアドレス	
備考		

専門家について

顛末になっている専門家の情報は、ここに記しておきましょう。

● 専門家の情報

行政書士	行政書士中山茂事務所 遺言書作成・エンディングノート作成 遺産分割協議書作成（相続）/後見制度/許認可
弁護士	法律相談・訴訟等
税理士	税申告等
社会保険労務士	社会保険の申告等
司法書士	不動産登記 商業登記等
公認会計士	会計監査・税申告等

書類一式

あなたに、万が一のことが起こった場合でも、このエンディングノート内で、特に大切な書類がどこにあるかすぐに探すことできるインデックスページです。また、必要に応じて、書類の項目を足すこともできます。

- まず、どんな方法で「想い」を託したいですか？
- 私に関すること
- メッセージ
- 医療
- 葬儀
見積書が存在する場合は、見積書
- 財産
- 各種サービス

行政書士中山茂事務所
代表 行政書士 中山 茂
〒231-0066 神奈川県横浜市中区日ノ出町1丁目200番地
ザ・スカイクルーズタワー1011号室
電話 080-8736-6713
メール owner@snakayama-office.jp
ホームページ <https://snakayama-office.jp/>