

私の思い



私のエンディングノート



NPO 法人 地域生活・死後事務 安心サポートネット

目 次

1. 私のプロフィール

◎経歴	1
・ 学歴	2
・ 職歴	3
・ 私の健康について	4
・ 各種証明書・保険証等について	5
・ 私の過去の思い出	7
・ 家族との思い出	9

2. 我が愛する家族へのメッセージ

◎何かあったときのために	10
・ 医療、介護についての希望	10
・ 尊厳死や延命治療等に対する考え	11
・ 私の遺言書について	12
・ 家族や友人、お世話になった方に伝えたいメッセージ	13
◎家族、親戚、友人の記録	14
・ 私の家系図	14
・ 家族・親戚・友人の住所録	15
◎私の財産について	18
・ 不動産	18
・ 預貯金、有価証券	19
・ カード類、権利関係	21
・ デジタル遺産	22
・ 車両、その他の資産	23
・ 借入金、ローン等	24
◎私の葬儀やお墓についての希望	25
・ 葬儀方法や規模、葬儀費用	25
・ 私のお墓や法要について	27
◎最後に	29
◎思い出の写真集	29～30

1.私のプロフィール

経 歴

氏 名 (旧姓)

生年月日 年 月 日 血液型 型

現住所 (〒 ー)

私の本籍地

配偶者の氏名 子の氏名

孫の氏名 兄弟の氏名

趣味・特技

座右の銘

私が一番気に入っている写真



これは私のお気に入り写真なので、遺影写真に使ってね！

●学 歴

小学校

年 月
年 月

小学校 入学
小学校 卒業

中学校

年 月
年 月

中学校 入学
中学校 卒業

高等学校

年 月
年 月

高等学校 入学
高等学校 卒業

大学・短期大学

年 月
年 月

大学
大学

学部
学部

学科 入学
学科 卒業

専門学校

年 月
年 月

専門学校
専門学校

科 入学
科 卒業

学生時代のクラブ活動、恩師の名前など

年	月～	年	月
年	月～	年	月
年	月～	年	月
年	月～	年	月
年	月～	年	月

.....

年 月~ 年 月

.....

年 月～ 年 月

年 月～ 年 月

年 月～ 年 月

--

●私の健康について

受診記録

※現在まで受診した医療機関名等をご記入下さい。

医療機関名	病気の内容	何歳頃	担当医名	医療機関の所在地	電話番号

＜現在服用している薬＞

＜アレルギー等注意点＞

健康に関する特記事項

●年金・保険・各種証明書について

公 的 年 金			
基礎年金番号	年金証書番号	最寄りの年金事務所、TEL	
年金の受取口座について			
金融機関名	店 名	種類	口座番号等

国民健康保険・健康保険			
種類（国保・健保）	記 号	番 号	担当役所名

後期高齢者医療保険		
記 号	番 号	担当役所名

介護保険		
記 号	番 号	担当役所名

生命保険・損害保険

保険会社名		
保険の種類		
証券番号		
被保険者		
受取人		
満期日		
死亡保障金額		

生命保険・損害保険

保険会社名		
保険の種類		
証券番号		
被保険者		
受取人		
満期日		
死亡保障金額		

●私の過去の思い出

出生～幼少の頃

小学校～中学校時代 (特に打ち込んだこと、クラブ活動、恩師や友達の事など)

高等学校～大学・短大・専門学校時代(特に打ち込んだこと、クラブ活動など)

社会人時代 (同僚や上司のこと、転勤先のこと、社内表彰など)

●やり残したこと、これからやりたいこと

●家族との思い出

配偶者（夫・妻）との出会い

新婚生活

子どもについて

その他家族との思い出

2.我が愛する家族へのメッセージ

何かあったときのために

●医療、介護についての希望（□に✓を入れて下さい。）

私が認知症や寝たきりなどで要介護状態になった場合

＜介護をお願いしたい人は＞

- ☐配偶者 ☐子ども夫婦（具体的に
☐家族と介護サービスの組み合わせ（具体的に
☐ヘルパーや介護サービス（具体的に
☐その他（具体的に ） ☐未定

その理由

＜私の介護を行ってほしい場所は＞

- ☐ 自宅 ☐ 介護施設等（具体的に
☐ その他（具体的に

その理由

＜私の介護費用は＞

- ☐ 私の年金、預貯金より支払う
- ☐ 私の年金等のほか、子どもなどに援助をお願いする

その理由

●尊厳死や延命治療等に対する考え（□に✓を入れて下さい。）

＜私の病状が末期的になった場合の延命治療について＞

☐ 尊厳死を希望する。

その場合、☐ 尊厳死宣言付公正証書を作成している。

☐ 尊厳死の宣言書を作成している。

☐ まだ決めていない。

☐ 最後まで延命治療を希望する。

その結果、脳死状態になったら臓器移植を

☐ 行う

☐ 行わない

☐ まだ決めていない。

その理由

.....

.....

＜病名や余命の告知について＞

☐ 病名・余命共に告知して欲しい。

☐ 病名は告知して欲しいが、余命は告知して欲しくない。

☐ 病名・余命共に告知して欲しくない。

その理由

.....

.....

●私の遺言書について（□に✓を入れて下さい。）

☐遺言書はまだ作成していない。

（今後作成予定の場合、 歳になるとき）

☐遺言書を既に作成している。

その場合 ☐公正証書遺言で作成した。

（ 年 月に 公証役場にて）

☐自筆証書遺言で作成した。

（ 年 月作成、 にて保管）

☐秘密証書遺言で作成した。

（ 年 月に 公証役場にて）

遺言執行者を指定した場合

氏名

住所

電話番号

職業（続柄）

◎次のような方は特に遺言書の作成をおすすめします。

1. 子どもが2人以上いる方
2. 離婚歴があり、先妻及び後妻との間に子どもがいる方
3. 子どもがいない方
4. 法定相続人以外の人に財産を残したい方
5. 法定相続人がいない方
6. 事業や農業を営んでいる方 など

● 家族や友人、お世話になった方に伝えたいメッセージ

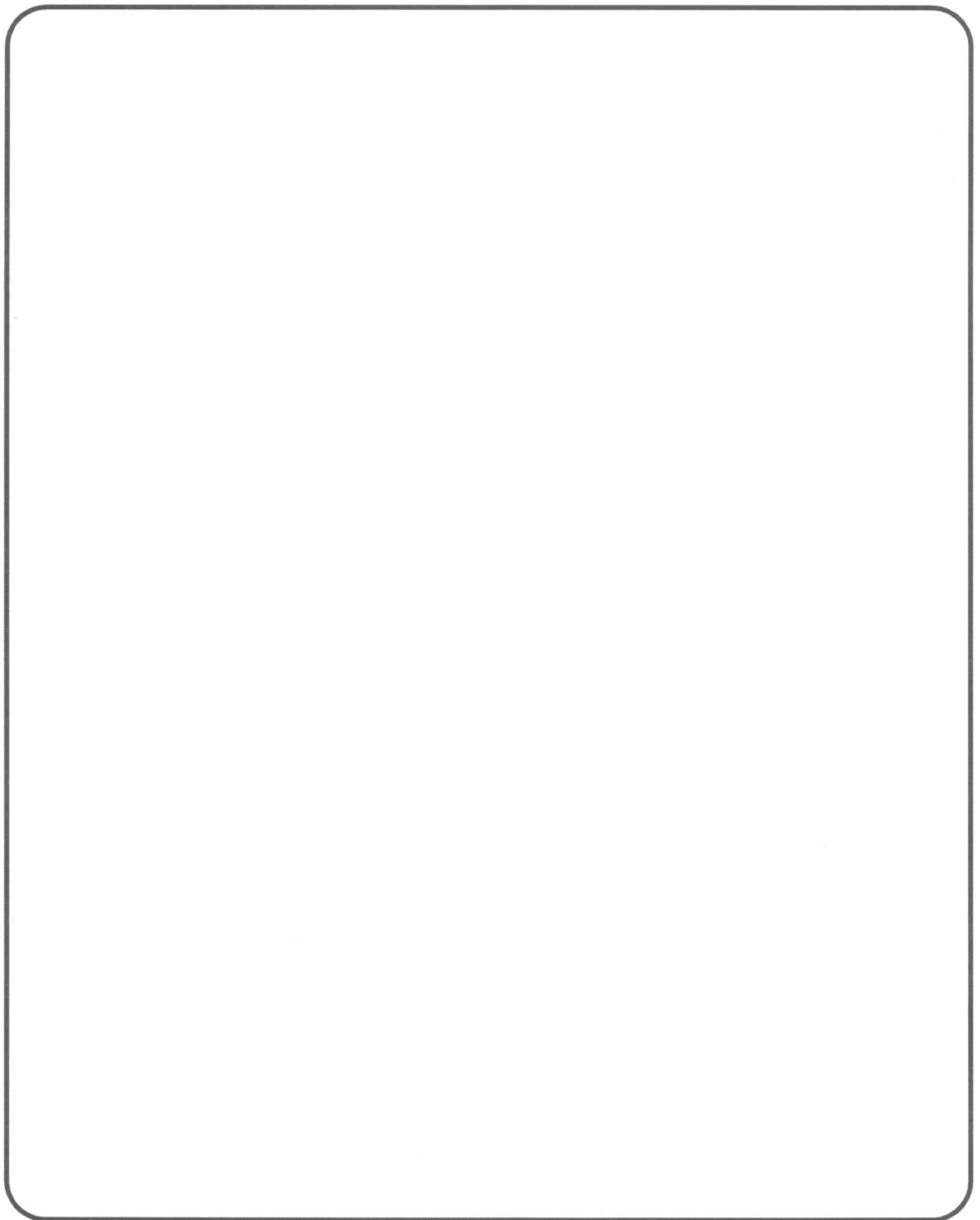
家族へのメッセージ

友人へのメッセージ

お世話になった方へのメッセージ

家族、親戚、友人の記録

●私の家系図



● 家族・親戚・友人の住所録

家族・親戚関係				
氏 名	続柄	住 所	連絡先	備 考

友人・知人関係

氏 名	続柄	住 所	連絡先	葬儀の連絡

友人・知人関係

氏 名	続柄	住 所	連絡先	葬儀の連絡

私の財産について

●不動産（土地）

物件の所在地	地番	地目	面積	備考

●不動産（建物）

物件の所在地	家屋番号	種類	構造	面積	備考

●預貯金

金融機関名	支店名	種類	口座番号	備考

●有価証券（株式・国債・社債等）

種類	銘柄	数量	取扱会社	備考

●有価証券（株式・国債・社債等）

種類	銘柄	数量	取扱会社	備考

●カード類（クレジットカード、会員カード等）

カード名	発行会社	カード番号	備考

●権利関係（各種会員権等）

種類	名称	取得年月	連絡先	備考

●デジタル遺産

パソコン・スマホについて

機種名	起動パスワード	備考

具体的デジタル遺産

（ネット証券、ネットバンク、仮想通貨等）

資産タイプ	名称	ログインID	パスワード

●車両（自動車・バイク・船舶等）

種類	取得年月	車検証などの情報	備考

●その他の資産（骨董品・書画・古銭・貴金属など）

物品名	個数	保管場所	備考

●借入金・ローン等

借入先	借入金額	返済期限	借入先連絡先	備考

私の葬儀やお墓についての希望

●葬儀方法や規模、葬儀費用（□に✓を入れて下さい。）

<私の宗教>

宗教（ ） 宗派（ ）

寺院名（ ）

寺院の住所・連絡先

〒

☎

<私の希望する葬儀の規模、費用>

□一般的な規模で

（費用 円程度、 □準備済 □準備していない ）

□親戚・知人のみで行う

（費用 円程度、 □準備済 □準備していない）

□できるだけ豪華にやって欲しい

（費用 円程度、 □準備済 □準備していない）

□その他

（具体的に ）

理由

<私の希望する葬儀場所>

□決めている

葬儀場所の住所・連絡先

〒

☎

互助会に入会（している・していない）

□まだ決めていない

＜葬儀に参列してほしい人＞

- ☐ 親族のみ
☐ 親族と親しい友人のみ
☐ できるだけ多くの人に
☐ その他（具体的に

理由

＜喪主になって欲しい人＞

- ☐配偶者 ☐子（ ）☐兄弟姉妹（ ）
☐その他（ ）

＜弔辞を読んでもらいたい人＞

- ☐ 決めている
 氏名
 住所
 連絡先
☐ 決めていない

＜戒名について＞

- ☐すでに決めている（具体的に
☐まだ決めていない（具体的に
☐戒名は必要ない

＜遺影写真について＞

- ☐ 決めている
☐ まだ決めていない
☐ 家族に任せる

●私のお墓や法要について（□に✓を入れて下さい。）

<お墓についての希望>

☐先祖と同じ墓へ納骨して欲しい

☐新しい墓へ納骨して欲しい

☐家族に任せる

☐その他

（具体的に）

理由

<法事について>

初七日、四十九日忌や年忌法要を

☐実施して欲しい

☐家族に任せる

☐不要

☐未定

（具体的に）

<仏壇についての希望>

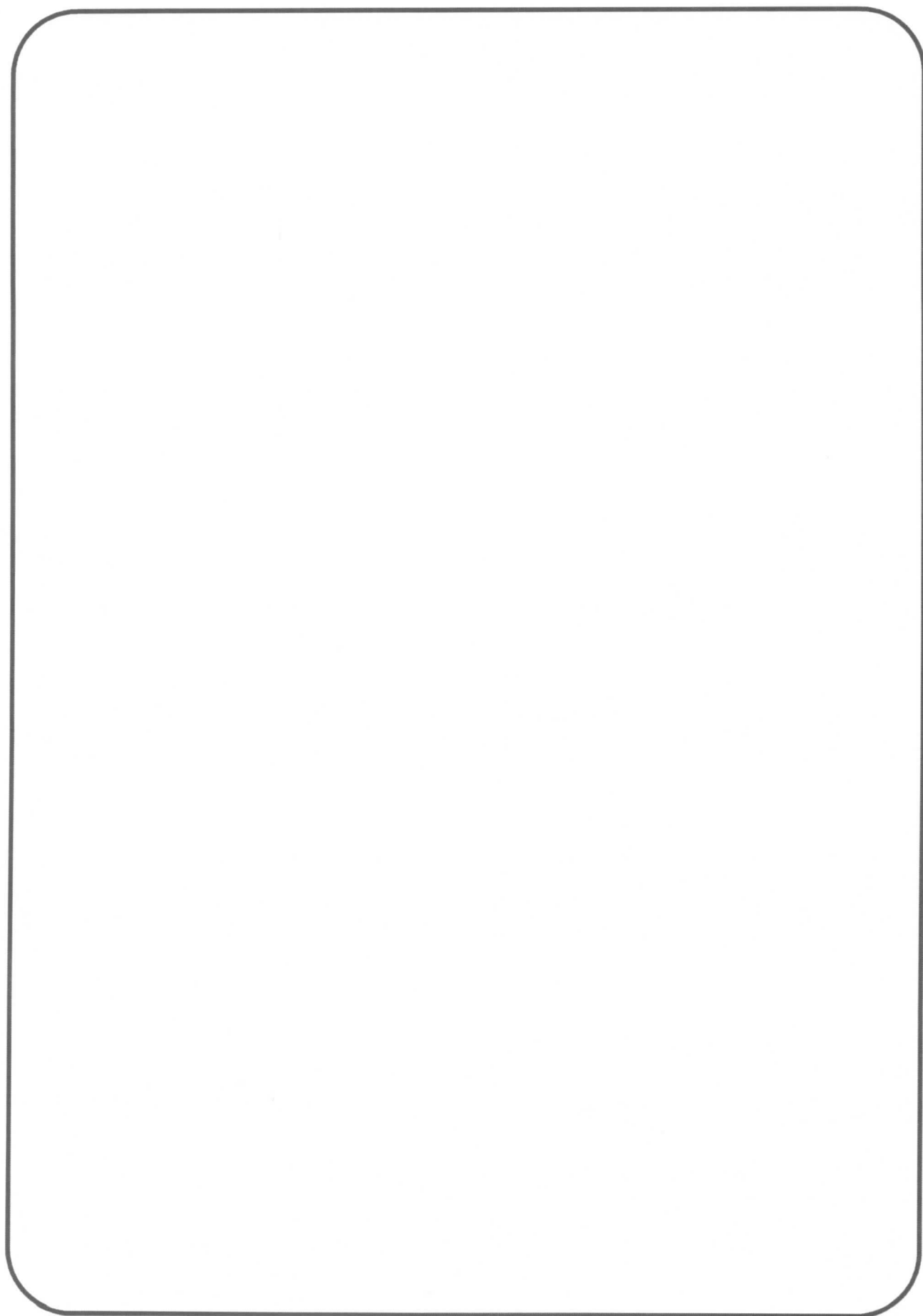
<日常の供養についての希望>

●最後に

エンディングノートを作り終えての感想

Lined area for writing reflections on creating the ending note.

●思い出の写真集



●思い出の写真集

