

エンディングノート

エンディングノートとは

エンディングノートは、自分の死後について、考えや希望などを残しておくためのノートです。遺言書と異なり、相続に対して法的な効力があるものではありません。それでも、葬式についての希望や、遺品の処分などについては、本人の希望がわからなければ遺族は何もできません。

また、扱いが難しいものや、遺族が把握してないものがあると、処分に困ることもあります。そうしたものの扱いをエンディングノートに残しておくことで、残された家族の負担は大きく減ります。

このノートを記入しながら、身辺を整理しつつ、自分の希望を考え直す「終活」に活用して下さい。

作成の注意

- ☐ 少しずつ書けるところから書きましょう。今全部を決める必要はありません。
- ☐ 法的な効力はないため、細かいことは気にせず、メモだと思って自由に書きましょう。
- ☐ 手で書くのが大変なら、パソコンで書いたものを印刷して挟むだけでも良いです
- ☐ 関連する書類などを、コピーして挟んでおくのも良いです
- ☐ 定期的に見直して、極力最新のものを書いておきましょう。
- ☐ ページは二枚ずつ入ってます。コピーして書き直しに利用してください。

遺言作成のススメ

特に「相続」に関わるもの、つまり資産価値のあるものの処分について希望がある場合は、エンディングノートではなく遺言を作成の方が確実です。遺言作成は弁護士に依頼するのが確実ですが、以下の書式に則れば自分でも作ることができます。

- ・全文をボールペンなどで自書する
- ・作成日、遺言者氏名を書き、押印する。
- ・訂正箇所には必ず訂正印を押す。

作成したものを封筒に入れて封をし、このノートに保管しても良いし、適切な機関に預ける場合はそのことを書いておいて下さい。

基本情報

記入日 年 月 日

大事な資料の写しをこのファイルに保管し、チェックをしておきましょう。
(最新のものでなくても構いません)

大事な情報の写し

	注意	備考
<input type="checkbox"/> 戸籍	生まれてからの全戸籍が必要です。 引越しが多かった場合は、遺族が取得に苦勞するので、一部でも取っておくと助かります。	
<input type="checkbox"/> 住民票	現在の本籍地などの確認に必要です。	
<input type="checkbox"/> 印鑑証明	印鑑証明は、死亡届が受理されると取得できなくなるので、取得しておいてください。	
<input type="checkbox"/> 登記事項証明書	土地や建物の所有者などが把握できます。法務局で取得できます。	

遺言書の有無

- ☐ 遺言書を作成していない
- ☐ 自筆で作成した遺言を、自分で保管している
- ☐ 自筆で作成した遺言を、法務局に預けている
- ☐ 公正証書遺言を作成し、公証役場に預けている
- ☐ その他 [

年金について

記入日 年 月 日

基本情報

基礎年金番号

年金コード

年金加入期間

	加入期間	備考
<input type="checkbox"/> 国民年金		
<input type="checkbox"/> 国民年金基金		
<input type="checkbox"/> 厚生年金		
<input type="checkbox"/> 厚生年金基金		
<input type="checkbox"/> 企業型確定拠出年金(DC)		
<input type="checkbox"/> 確定給付企業年金(DB)		
<input type="checkbox"/> その他		

その他(個人年金など)

商品名	加入期間	備考(受け取り方法、受け取り金額など)

保険について

記入日 年 月 日

生命保険など

会社名				
商品名				
証券番号				
契約者				
受取人				
契約日	年 月 日	保険料	円	
保険金額	死亡保障	円	入院保障	円
	高度障害	円	年金	円
	特約など			

会社名				
商品名				
証券番号				
契約者				
受取人				
契約日	年 月 日	保険料	円	
保険金額	死亡保障	円	入院保障	円
	高度障害	円	年金	円
	特約など			

介護が受けたい場所

- ☐ できるだけ自宅が良い
- ☐ 利用したい施設がある 施設名[]
- ☐ 家族に判断を任せる

介護の費用

- ☐ 年金や貯蓄など、自分の資産でやりくりして欲しい
- ☐ 民間の保険に入っている 保険名[]
- ☐ 特に準備はしていない
- ☐ その他 []

その他の希望

ヘルパーや介護サービスの利用、寝たきりや、認知能力を失った場合など、
気になっていることや希望を書いてください。

- ☐ 全ての情報をありのまま告知して欲しい
- ☐ 病名・余命ともに告知しないで欲しい
- ☐ 病名だけ告知し、余命は告知しないで欲しい
- ☐ 家族に判断を任せたい
- ☐ その他「

- ☐ 病院で引き続き入院したい
- ☐ できるだけ自宅で過ごしたい
- ☐ ホスピスや専門の施設に入りたい
- ☐ 家族に判断を任せたい
- ☐ その他「

- ☐最後まで治療に全力を尽くして欲しい
- ☐治療を受けるかどうかや方法など、自分の意思を尊重して欲しい
- ☐痛みや行動制限を伴う治療は、あまり受けたくない
- ☐自分で食事ができなくなっても、胃ろうは受けたくない
- ☐その他 []

5

延命治療について

- ☐ できるだけ延命のための治療をして欲しい
- ☐ 減痛治療は希望するが、延命だけの治療は希望しない
- ☐ 延命治療は望まず、尊厳死を希望する
 - ☐ 尊厳死の宣誓書を自身で作成し保存している
 - ☐ 尊厳死の宣誓書を作成し公正証書にした
 - ☐ その他、意思表示の場所 []

臓器提供について

- ☐ 臓器提供を希望しない
- ☐ 脳死及び心停止した死後のいずれでも、臓器提供を希望する
- ☐ 心停止した死後に限り、臓器提供を希望する
 - ☐ 意思表示を免許証に記載し署名した
 - ☐ 意思表示をマイナンバーカードに記載し署名した
 - ☐ その他、意思表示の場所 []

献体について

- ☐ 献体を希望しない
- ☐ 献体を希望する

[登録機関など(生前の登録が必要です)]

その他希望

尊厳死の宣言書

私は、私の傷病が不治であり、且つ死が迫っている場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の医療に携わっている方々に次の要望を宣言致します。

この宣言書は、私の精神が健全な状態にある時に書いたものであります。

従って私の精神が健全な状態にある時に私自身が破棄するか、又は撤回する旨の文書を作成しない限り有効であります。

1. 私の傷病が、現在の医学では不治の状態であり、既に死期が迫っていると診断された場合には徒に死期を引き延ばすための延命処置は一切おことわりいたします。
2. 但しこの場合、私の苦痛を和らげる処置は最大限に実施して下さい。そのため、たとえば麻薬などの副作用で死ぬ時期が早まったとしても、一向にかまいません。
3. 私が数カ月以上に涉って、いわゆる植物状態に陥った時は、一切の生命維持装置をとりやめて下さい。
4. 私が臓器提供の登録をしている場合には、臓器移植の準備が整うまでの延命処置については、必要かつできるだけ短い期間にしてください。

以上、私の宣言による要望を忠実に果してくださった方々に深く感謝申し上げるとともに、その方々が私の要望に従って下さった行為の一切の責任は私自身にあることを附記いたします。

平成 年 月 日

自 著

氏名	印	年 月 日生まれ
住所		

この書類は二通作る。一通は本人が所持し、一通は近親者（配偶者、親、子、後見人）が所持する。尊厳死の宣誓書は、必要が生じた時に医師に提示して下さい。

葬儀について

記入日 年 月 日

葬儀の実施について

- ☐ 友人、知人も招いた一般的な葬儀をして欲しい
- ☐ 親族だけの葬儀(家族葬)にして欲しい
- ☐ 葬儀はせず、火葬だけしてほしい
- ☐ その他 []

埋葬と供養について

- ☐ すでに所有するお墓に入りたい
- ☐ 新たに購入して欲しい
- ☐ 合祀の永代供養墓に入りたい
- ☐ 散骨して欲しい

[希望する場所や、その他の希望]

その他希望

葬式の内容、写真、戒名、費用、棺に入れて欲しいものなど、希望を書いて下さい。

遺品について

記入日 年 月 日

処分方法に希望のあるもの

品名	
処分方法	<input type="checkbox"/> 引き取って欲しい人がいる
	<div>名前・連絡先</div>
	<input type="checkbox"/> 寄付して欲しい団体がある
	<div>団体名・連絡先</div>
	<input type="checkbox"/> 業者に処分して欲しい
	<div>業者名・連絡先</div>
	<input type="checkbox"/> その他
	<div></div>

品名	
処分方法	<input type="checkbox"/> 引き取って欲しい人がいる
	<div>名前・連絡先</div>
	<input type="checkbox"/> 寄付して欲しい団体がある
	<div>団体名・連絡先</div>
	<input type="checkbox"/> 業者に処分して欲しい
	<div>業者名・連絡先</div>
	<input type="checkbox"/> その他
	<div></div>

銀行口座について

記入日 年 月 日

銀行口座

銀行/支店名		名義	
口座番号			
用途			

銀行/支店名		名義	
口座番号			
用途			

銀行/支店名		名義	
口座番号			
用途			

銀行/支店名		名義	
口座番号			
用途			

銀行/支店名		名義	
口座番号			
用途			

証券口座について

記入日 年 月 日

証券口座

証券会社

名義

証券番号

用途

証券会社

名義

証券番号

用途

証券会社

名義

証券番号

用途

証券会社

名義

証券番号

用途

証券会社

名義

口座番号

用途

その他金融資産について

記入日 年 月 日

金融資産

資産名

名義

保管場所

用途

資産名

名義

保管場所

用途

資産名

名義

保管場所

用途

資産名

名義

保管場所

用途

資産名

名義

保管場所

用途

資産名

名義

保管場所

用途

クレジットカードについて

記入日 年 月 日

クレジットカード

会社名

名義

番号

用途

会社名

名義

番号

用途

会社名

名義

番号

用途

会社名

名義

番号

用途

会社名

名義

番号

用途

会社名

名義

番号

用途

解約が必要なサービス

記入日 年 月 日

サブスクなどのネットサービスは自動では解約されません。しかし、本人の死後にどのようなサービスに登録しているのかを把握するのは困難です。

支払いをクレジットカードにし、その明細が紙面で毎月届くようにしておくと、受け取った家族がサービスの契約に気づくことができます。

特に高価なもの、すぐに止めるべきものは、リストにしておきましょう。

サービス

サービス名

URL

アカウント名

サービス名

URL

アカウント名

サービス名

URL

アカウント名

サービス名

URL

アカウント名

サービス名

URL

アカウント名

デジタル遺品について

記入日 年 月 日

メールアドレス

E-Mail

用途

E-Mail

用途

E-Mail

用途

SNS など

サービス名

URL

アカウント

用途

サービス名

URL

アカウント

用途

サービス名

URL

アカウント

用途

不動産について

記入日 年 月 日

不動産について

住所

名義

現状

希望など

住所

名義

現状

希望など

住所

名義

現状

希望など

その他希望

ローン・借入金について

記入日 年 月 日

ローン・借入金

用途

名義

借入先

残額など

用途

名義

借入先

残額など

用途

名義

借入先

残額など

用途

名義

借入先

残額など

その他希望

相続について

相続についての希望を書いてください。ただし、エンディングノートには法的な効力はないため、希望通りにならなかったり、争いのもとになる可能性もあります。もし相続に強い希望がある場合は、確実に実施されるように、このメモを元に遺言書を作成して下さい。

その他の希望

記入日 年 月 日

