

エンディングノート(見本)

このノートの使い方

このノートは、自分の大切な情報を整理し、もしもの時に家族や関係者がスムーズに対応できるようにするためのものです。

- 重要な情報(金融、パスワードなど)は直接記載せず、安全な場所に保管し、保管場所を記載してください。
- このノートは定期的に更新し、最新の情報を保つようにしてください。
- 家族や信頼できる人に、このノートの存在と保管場所を伝えておきましょう。

重要な連絡先・緊急時にすべきこと

- 家族・親族の緊急連絡先
 - 名前 [山田 太郎]
 - 住所 [〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1]
 - 電話 [090-1234-5678]
 - メールアドレス [taro.yamada@example.com]
- かかりつけの病院・担当医
 - 病院名 [桜町総合病院]
 - 連絡先 [03-9876-5432]
 - 担当医 [鈴木 一郎]
 - 診察券の保管場所 [リビングの引き出し]
 - 受診内容など [高血圧で定期受診]
- 遺言・財産管理の専門家の連絡先
 - 事務所 [〇〇法律事務所]
 - 名前 [田中 花子]
 - 職業 [弁護士]
 - 住所 [東京都新宿区西新宿〇〇]
 - 電話 [03-1234-9876]
 - メールアドレス [hanako.tanaka@example.jp]
 - 依頼内容 [遺言書作成の相談]
- 緊急時にすべきこと [まず家族に連絡、必要に応じてかかりつけ医に連絡]

更新履歴

プロフィール

基本情報

- 名前 [佐藤 〇〇]
- 生年月日 [19XX年X月X日]
- 血液型 [A型]

- 現住所 [〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1-1-1]
- 本籍 []
- 電話（自宅） []
- 電話（携帯電話） [090-XXXX-YYYY]
- メールアドレス [sato.sample@example.com]
- 職業 [会社員]
- 会社名 [株式会社サンプル]
 - 職種 [企画開発]
 - 所在地 [東京都港区芝公園〇〇]
 - 電話 [03-ZZZZ-WWWW]

身分証明書

- 健康保険証
 - 記号 [123]
 - 番号 [123456]
 - 保管場所等 [財布の中]
- 運転免許証
 - 番号 [111111111111]
 - 保管場所等 [財布の中]
- マイナンバーカード
 - 個人番号 [1234 5678 9012]
 - 保管場所等 [財布の中]
- 住民票コード []
 - 保管場所等 []
- 年金手帳
 - 基礎年金番号 [XXXX-XXXXXX]
 - 保管場所等 [リビングの引き出し]
- パスポート
 - 番号 [XS1234567]
 - 保管場所等 [リビングの引き出し]
- 印鑑登録証
 - 登録番号 [XXXXXXXXXX]
 - 保管場所等 [リビングの引き出し]

自分史・思い出の記録

- 学歴・職歴
 - [年 月]
- 住所履歴
 - [年 月]
- 思い出の記録
 - 思い出・出来事など []
 - [年 月]
 - 年齢 []

好きなこと・趣味

- 食べ物 [和食全般、特に寿司と蕎麦]

- 場所 [海辺、図書館]
- 本 [歴史小説、SF]
- 音楽 [クラシック、ジャズ]
- ドラマ・映画 [ミステリー]
- 季節 [秋]
- 色 [青]
- 有名人 []
- 憧れの人 []
- 服装 [カジュアル]
- 趣味 [読書、写真、ガーデニング]
- その他 []

その他

- 人生でやりたいこと [世界一周旅行]
- 人生で会いたい人 []
- 人生のモットー [一期一会]
- その他 []

デジタル関連

デバイスとアカウント

このノート以外に情報がある(保管場所 [クラウドストレージ(家族と共有)])

スマホ・パソコン

- メーカー・機種 [**iPhone 15 Pro, MacBook Air**]
 - 保管場所 [自宅リビングの棚]
 - ID等 [Apple IDは別途管理]
 - アクセスするための手順 [パスワード管理ツールを参照]
 - パスワードの保管場所 [パスワードマネージャー]
 - データの処理などの希望 [家族写真と重要な書類はクラウドに保存、その他は消去]
 - 備考 []

重要なアカウント

- 種類・名称 [**オンラインバンキング**]
 - ID []
 - メールアドレス []
 - アクセスするための手順 [パスワード管理ツールを参照]
 - パスワードの保管場所 [パスワードマネージャー]
 - アカウント削除などの希望 [家族に引き継ぎを希望]
 - 備考 [〇〇銀行]
- 種類・名称 [**SNS(Facebook)**]
 - ID []
 - メールアドレス []
 - アクセスするための手順 [パスワード管理ツールを参照]

- パスワードの保管場所 [パスワードマネージャー]
- アカウント削除などの希望 [アカウント削除を希望]
- 備考 []

サブスクリプション・自動引き落としリスト

このノート以外に情報がある(保管場所 [家計簿アプリ])

- 名称 [Netflix]
 - 支払方法 [クレジットカード]
 - IDなど []
 - 引落日 [毎月5日]
 - アクセスするための手順 [パスワード管理ツールを参照]
 - パスワードの保管場所 [パスワードマネージャー]
 - アカウント削除などの希望 [解約希望]
 - 備考 []

生活と持ち物

大切な所有物

宝物・コレクション

- 名称 [カメラコレクション]
 - 保管場所 [書斎の鍵付きキャビネット]
 - 備考(処分の仕方など) [長男に譲る]

形見にしてほしいもの

- 名称 [祖母の形見の時計]
 - 保管場所 [寝室の引き出し]
 - 備考 [長女に譲ってほしい]

ペット

- 名前 [ミケ]
 - 種類 [猫]
 - 性別 [メス]
 - 生年月日 [20XX年XX月XX日]
 - 登録番号 []
 - 血統書の保管場所 []
 - 避妊・去勢手術 [済]
 - 過去の病気・怪我 [特になし]
 - かかりつけの病院
 - 病院名 [もみじ動物病院]
 - 連絡先 [03-XXXX-YYYY]
 - 加入しているペット保険
 - 保険会社名 [〇〇ペット保険]
 - 連絡先 []

- 保険内容など []
 - 備考(エサのことなど) [総合栄養食、アレルギーなし]
- 緊急時の対応 [友人の〇〇さんに預けてほしい]

資産

金融資産

銀行口座

- 銀行名 [〇〇銀行]
 - 支店名 [渋谷支店]
 - 種類 [普通預金]
 - 口座番号
 - 名義人 [佐藤 〇〇]
 - Web用ID []
 - アクセスするための手順 [パスワード管理ツールを参照]
 - パスワードの保管場所 [パスワードマネージャー]
 - 用途など [生活費]

証券口座

- 金融機関名 [〇〇証券]
 - 支店名 []
 - 口座番号 []
 - 名義人 []
 - Web用ID []
 - アクセスするための手順 [パスワード管理ツールを参照]
 - パスワードの保管場所 [パスワードマネージャー]
 - 備考 [投資信託、日本株]

その他の金融資産(純金積立・仮想通貨・会員権など)

- 名称・内容 [仮想通貨(**Bitcoin**)]
 - 金融機関・契約会社 [〇〇取引所]
 - 名義人 []
 - Web用ID []
 - アクセスするための手順 [パスワード管理ツールを参照]
 - パスワードの保管場所 [パスワードマネージャー]
 - 備考 []

不動産

- 不動産・土地 [自宅マンション(東京都渋谷区)]

貴重品(美術品・ブランド品・高級品など)

- 品名 [絵画(〇〇作)]
 - 保管場所 [リビング]

- 備考 [長女に譲る]

負債・借入

借入・ローン(奨学金・自動車・住宅など)

- 借入先 [〇〇銀行(住宅ローン)]
 - 借入日 [20XX年XX月XX日]
 - 借入残高 [〇〇円]
 - 返済方法 [口座自動引落とし]
 - 担保の有無 [有(自宅マンション)]
 - 契約書の保管場所 [書斎のファイル]
 - 借入目的 [住宅購入]
 - 連絡先 []
 - 備考 []

その他ローン・キャッシング

- 借入先 []
 - 連絡先 []
 - 借入残高 [円(年 月 日時点)]
 - 備考 []

借金の保証人

- 保証した日 [年 月 日]
- 保証した金額 [円]
- 主債務者(あなたが保証した人) []
 - 連絡先 []
- 債権者(お金を貸した人) []
 - 連絡先 []

その他の資産・負債

- 資産 []
- 負債 []

口座の自動引落とし

- 家賃
 - 金融機関・支店 []
 - 口座番号 []
 - 引落日 []
 - 備考 []
- 電気代
 - 金融機関・支店 [〇〇銀行 渋谷支店]
 - 口座番号 [XXXXXXXX]
 - 引落日 [毎月26日]
 - 備考 []
- 水道代

- 金融機関・支店 [〇〇銀行 渋谷支店]
 - 口座番号 [XXXXXXXX]
 - 引落日 [毎月26日]
 - 備考 []
- ガス代
 - 金融機関・支店 [〇〇銀行 渋谷支店]
 - 口座番号 [XXXXXXXX]
 - 引落日 [毎月26日]
 - 備考 []
- スマホ代
 - 金融機関・支店 [〇〇銀行 渋谷支店]
 - 口座番号 [XXXXXXXX]
 - 引落日 [毎月26日]
 - 備考 []
- 項目 [NHK受信料]
 - 金融機関・支店 [〇〇銀行 渋谷支店]
 - 口座番号 [XXXXXXXX]
 - 引落日 [2ヶ月に1回 26日]
 - 備考 []

クレジット・電子決済

クレジットカード

- カード名 [〇〇カード]
 - 国際ブランド [Visa]
 - カード番号 [XXXX-XXXX-XXXX-1234]
 - 紛失時の連絡先 [0120-XXXX-YYYY]
 - Web用ID []
 - アクセスするための手順 [パスワード管理ツールを参照]
 - パスワードの保管場所 [パスワードマネージャー]
 - 備考(用途など) [メインカード、オンラインショッピング]

電子マネー・ポイントカード

- カード名 [Suica]
 - 番号 []
 - 紛失時の連絡先 []
 - Web用ID []
 - アクセスするための手順 []
 - パスワードの保管場所 []
 - 備考 []

保険

生命保険・個人年金保険など

- 保険会社名 [〇〇生命]
 - 種類・商品名 [終身保険]

- 証券番号
- 保険料 [10000 円／月]
- 保険金額 [1000万円]
- 契約者 [佐藤 ○○]
- 被保険者(保険がかけられている人) [佐藤 ○○]
- 保険金受取人 [配偶者(佐藤 ○○)]
- 契約日 [20XX年XX月XX日]
- 満期日 [終身]
- 保険証券の保管場所 [書斎のファイル]
- 備考 []

火災保険

- 保険会社名 [○○損害保険]
 - 種類・商品名 [マンション総合保険]
 - 証券番号 []
 - 保険料 [円／月]
 - 契約者 []
 - 保険金受取人 []
 - 保険金額 []
 - 契約日 []
 - 保険期間 []
 - 保険証券の保管場所 []
 - 備考 []

自動車保険

- 保険会社名 []
 - 種類・商品名 []
 - 証券番号 []
 - 契約者 []
 - 保険期間 []
 - 車名 []
 - 登録番号 []
 - 車体番号 []
 - 保険証券の保管場所 []
 - 備考 []

年金

公的年金

- 基礎年金番号 []
- 受給者名 [佐藤 ○○]
- 加入したことのある年金の種類
 - ☒ 国民年金
 - ☒ 厚生年金
 - ☐ 共済年金
 - ☐ その他()

- 受給開始(予定) [年 月 日 ~]
- 毎月の受給金額(予定) [円]
- ねんきんネットID []
 - パスワードの保管場所 []
- 備考 []

私的年金 (iDeCo、小規模企業共済等)

- 名称 [iDeCo]
 - 契約会社 [〇〇証券]
 - 連絡先 []
 - 備考 []

遺言・相続

※このノートには法的効力はありません。
遺言書を正式に作成する場合、公証役場での手続きが必要です。
このノートは法的な遺言とは別に、参考情報として記載します。

遺言書の有無・保管場所

- 遺言書作成の有無
 - ☐ 遺言書は作成していない
 - ☒ 遺言書は作成している
- 種類
 - ☐ 自筆証書遺言
 - ☒ 公正証書遺言
 - ☐ その他 []
- 作成日(最新のもの) [20XX年XX月XX日]
- 遺言執行者
 - 名前 [田中 花子]
 - 職業 [弁護士]
 - 間柄 [専門家]
 - 住所 []
 - 連絡先 []
- 保管場所 [〇〇法律事務所]
- 備考 []

相続人・遺産分割の希望

- 相続人
 - 配偶者 [佐藤 〇〇]
 - 第1順位(子ども) [長男、長女]
 - 第2順位(親) []
 - 第3順位(兄弟姉妹) []
- 遺産分割
 - 誰に [長男]
 - 何を相続させるか [カメラコレクション]

- 私の考え [趣味を引き継いでほしい]
- 誰に [長女]
 - 何を相続させるか [祖母の時計、自宅マンション]
 - 私の考え [思い出の品を大切にしてほしい、住まいとして活用してほしい]
- その他、相続に関する希望 []

医療・介護

健康・医療

- かかりつけの病院・歯医者
 - 病院名 [桜町総合病院]
 - 連絡先
 - 担当医 [鈴木 一郎]
 - 診察券の保管場所 [リビングの引き出し]
 - 受診内容など [高血圧で定期受診]
- アレルギー [蕎麦アレルギー]
- 常用薬
 - 病名 [高血圧]
 - 薬名・処方内容 [〇〇錠 1日1回]
 - 医療機関 [桜町総合病院]
 - 備考 []
- これまでの病歴
 - 病名 [盲腸]
 - 治療期間 [20XX年XX月頃～20XX年XX月頃]

延命治療・臓器提供

- 重病時の告知
 - ☒ 病名・余命ともに告知してほしい
 - ☐ 病名のみ告知してほしい
 - ☐ 余命が ヶ月以上なら告知してほしい
 - ☐ 告知しないでほしい
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 延命治療の希望
 - ☐ 可能なかぎり延命治療をしてほしい
 - ☐ 苦痛を和らげる治療を優先し、延命治療はしなくていい
 - ☒ 回復の見込みがないのであれば、延命治療はしないでほしい
 - ☐ 尊厳死を希望し、書類を作成している(保管場所 [])
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 臓器提供・献体
 - ☒ 臓器提供や献体はしたくない

- ☐ 臓器提供のための意思表示カードを持っている(保管場所 [])
- ☐ 献体登録している(登録証の保管場所 [])
- ☐ アイバンクに登録している(登録証の保管場所 [])
- ☐ その他 []
- 余命宣告時の伝えたいこと [家族に感謝を伝えたい]

介護・看護

- 介護をお願いしたい人
 - 名前 [配偶者(佐藤 ○○)]
 - 続柄 [妻]
 - 連絡先 []
- 介護・生活の希望
 - ☐ 自宅介護
 - ☒ 介護施設
 - ☐ ヘルパー利用
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 生活の希望
 - 食べ物の好み
 - アレルギーで食べられないもの [蕎麦]
 - 苦手で食べられないもの [ピーマン]
 - 好きな食べ物 [寿司、蕎麦、カレー]
 - 好きなおやつ [せんべい]
 - 味付けの好み [薄味]
 - その他 []
 - 服装の好み [着心地の良い、シンプルな服装]
 - 手元に置いておきたい大切なもの [家族写真アルバム]
 - 趣味や好きな活動、好きな動物など [読書、テレビ鑑賞、猫]
 - 私の呼び名(家族や友人から呼ばれているあだ名、呼ばれたい名前など) [○○さん、パパ]
 - してほしいこと [寝る前に本を読んでほしい]
 - してほしくないこと [大音量でのテレビ鑑賞]
 - 暮らし方の希望など [静かで落ち着いた環境で過ごしたい]
- 介護費用
 - ☒ 私の預貯金・年金などを使ってほしい
 - ☐ 保険に加入している
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 介護・看護してくれる人に伝えたいこと
 - ☐ 希望はここに記したとおりですが、無理はせず可能な範囲でかまいません。
 - ☒ あなたの暮らしや幸せを一番に考えてください。
 - ☐ その他 []
- 財産管理

- ☐ 家族で頼みたい人がいる
 - 名前 []
 - 続柄 []
 - 連絡先 []
- ☒ 任意後見契約、委任契約を結んでいる
 - 名前 [田中 花子]
 - 続柄 [弁護士]
 - 連絡先
 - 内容 [財産管理、療養看護]
 - 書類の保管場所 [〇〇法律事務所]

お葬式・供養

お葬式

- 実施の有無・形式
 - ☐ 標準的な葬儀(通夜・葬儀・告別式・火葬)
 - ☒ 家族・親族だけでひっそりと(家族葬)
 - ☐ 通夜・火葬のみ
 - ☐ しなくてよい
 - ☒ なるべくお金をかけずに
 - ☐ 盛大にしてほしい
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 場所
 - ☐ 自宅
 - ☒ 斎場
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 業者
 - ☐ 生前契約している(支払済み・未払い)
 - ☐ 会員になっている
 - ☒ 契約や入会はしていないがお願いしたい業者がある
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 契約・入会している業者
 - 名称 []
 - 連絡先 []
 - 内容 []
- 宗教・宗派
 - ☒ 仏教
 - ☐ 神道

- ☐ キリスト教
- ☐ 無宗教
- ☐ その他 []
- 喪主・世話役・弔辞の依頼
 - 名前 [配偶者(佐藤 ○○)]
 - 連絡先 []
- 戒名
 - ☒ 一般的な戒名でよい
 - ☐ 戒名はいらない
 - ☐ お金をかけてもいいので良い戒名を付けてほしい
 - ☐ 用意している []
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 遺影
 - ☒ 用意している(保管場所 [書斎の引き出し])
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 香典や供花
 - ☐ いただく
 - ☒ 辞退する
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- 香典返し
 - ☐ 一般的な半返し
 - ☒ 礼状のみで香典返しはなし
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []
- その他の葬儀の希望
 - お葬式で流してほしい音楽 [モーツァルトのレクイエム]
 - お葬式・納棺時の服装の希望 [普段着ているスーツ]
 - お葬式で飾ってほしいもの・花 [白いバラ]
 - 棺に入れてほしいもの [愛用していた万年筆]
 - その他してほしいこと、してほしくないこと、伝えたいメッセージなど [参列者には故人を偲んで穏やかに過ごしてほしい]

お墓・供養

- 墓地・納骨・供養方法
 - ☐ お墓は必要ない
 - ☐ 自宅に置いてほしい
 - ☐ 遺灰をまいてほしい(希望の場所:)

- ☒ 先祖代々のお墓がある
- ☐ 自分で用意したお墓がある
- ☐ 新たに購入してほしい(希望の場所:)
- ☐ 合祀墓・納骨堂・樹木葬などで永代供養してほしい(希望の場所:)
- ☐ 家族にまかせる
- ☐ 特に希望はない
- ☐ その他 []
- 場所
 - 名称 [〇〇霊園]
 - 所在地・区画 [〇〇県〇〇市〇〇]
 - 連絡先 []
 - 使用権者 [佐藤家]
 - 備考(お墓を守ってほしい人など) [長男に管理を託したい]
- 費用・その他の希望
 - ☒ 預貯金を使ってほしい []
 - ☐ 保険に入っている []
 - ☐ 特に用意していない
 - ☐ 家族にまかせる
 - ☐ 特に希望はない
 - ☐ その他 []

連絡先リスト

このノート以外に情報がある(保管場所 [スマートフォン連絡先])

家族・親族

- 名前 [山田 太郎]
 - 続柄 [弟]
 - 呼び名 [たっちゃん]
 - 住所 [〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1]
 - 電話 [090-1234-5678]
 - メールアドレス [taro.yamada@example.com]
 - 生年月日 [19XX年X月X日]
 - 緊急時の連絡
 - ☒ 入院
 - ☒ 通夜・葬儀
 - ☒ 死亡時
 - ☐ その他 []
 - 思い出エピソード [幼い頃一緒に遊んだ公園の思い出]
 - 備考 []

友人・知人

- 名前 [鈴木 健太]
 - 間柄 [大学時代の友人]

- 呼び名 [ケンタ]
- 住所 [〒200-0001 東京都〇〇区〇〇1-1-1]
- 電話 [090-2345-6789]
- メールアドレス [kenta.suzuki@example.jp]
- 緊急時の連絡
 - ☐ 入院
 - ☒ 通夜・葬儀
 - ☒ 死亡時
 - ☐ 知らせなくてよい
 - ☐ その他 []
- 備考 [大学時代の写真部仲間]

仕事関係

- 団体名・名前 [〇〇株式会社 人事部]
 - 間柄 [元職場]
 - 住所 [〒]
 - 電話 []
 - メールアドレス []
 - 緊急時の連絡
 - ☐ 入院
 - ☐ 通夜・葬儀
 - ☒ 死亡時
 - ☐ 知らせなくてよい
 - ☐ その他 []
 - 備考 [退職金の確認等]

大切な人へのメッセージ

[愛する家族へ。皆と過ごした日々は、私の人生にとってかけがえのない宝物です。感謝の気持ちでいっぱいです。どうか、これからも健康に気を付けて、幸せに過ごしてください。]