

大切な人に残したい

整理ノート

～エンディングノート～



このノートは悔いのない人生を送るために、
自分のやりたいことや大切な情報を整理し、
家族に伝えるためのファイル型のエンディングノートです。

「書くより入れる」

必要な情報や書類、手紙などをクリアファイルに挿入するだけでもいいんです。
そしてこのノートを作成したことを大切な人にぜひ伝えてください。

これからやりたいこと

叶うとうれしい、出来れば叶えたい、絶対に叶えたい。
漠然と思っていた夢や目標を書いてみましょう。

NO	項目	目標	チェック
例	富士山に登る	2025年まで	<input checked="" type="checkbox"/>
1			<input type="checkbox"/>
2			<input type="checkbox"/>
3			<input type="checkbox"/>
4			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>
11			<input type="checkbox"/>
12			<input type="checkbox"/>
13			<input type="checkbox"/>
14			<input type="checkbox"/>
15			<input type="checkbox"/>
16			<input type="checkbox"/>
17			<input type="checkbox"/>
18			<input type="checkbox"/>
19			<input type="checkbox"/>
20			<input type="checkbox"/>

記入日 年 月 日

私のこと

これまでを思い出し、あなたの一度きりの人生を振り返りながらご自分のプロフィールや経歴などをまとめるページです。

名前		名前の由来	
旧姓			

住所	
本籍地	

できごと		思い出
------	--	-----

幼少	出生	年 月 日	
	場所		
	幼保園	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 保育園	

学生	小学校	
	中学校	
	高等学校	
	その他	

社会人	名称		時期	
	名称		時期	
	名称		時期	

結婚	式場		時期	
	新婚旅行先			

出産	名前		時期	
			出生場所	
	名前		時期	
			出生場所	
	名前		時期	
			出生場所	
	名前		時期	
			出生場所	

壮年期		

記入日	年 月 日
-----	-------

人生の終わりについて

どのように対応して欲しいか
記入しておきましょう。

介護が必要になった場合

- できる限り自宅で介護して欲しい。 専門の施設で介護をして欲しい。
特に希望はありません。家族に任せます。

介護状態になったらして欲しいこと・して欲しくないこと

して欲しいこと

して欲しくないこと

寝たきりや認知症になった場合、相談すべき人

名前		TEL	
住所			

延命治療・緩和ケアについて

- 延命治療をして欲しい。 延命治療はやめ、緩和ケアを中心にして欲しい。
快復の可能性があれば続けて欲しい（最大 月）

癌などの難病や不治の病と診断された場合、余命宣告された場合

病名	<input type="checkbox"/> 病名を告知して欲しい。 <input type="checkbox"/> 病名を告知しないで欲しい。
余命	<input type="checkbox"/> 余命宣告を知らせて欲しい。 <input type="checkbox"/> 余命宣告を知らせないで欲しい。

尊厳死について

- 尊厳死を希望します。 尊厳死は希望しません。
特に希望はありません。（家族に任せます）

亡くなる前に会いたい人・行きたい場所

会いたい人	名前		TEL	—	—
	名前		TEL	—	—
	名前		TEL	—	—
行きたい場所	名称		住所		
	名称		住所		
	名称		住所		

私の最後は

- できる限り自宅で過ごしたい。 病院やホスピスなど専門の施設で過ごしたい。
特に希望はありません。（家族に任せます）

臓器移植について

- 臓器移植に同意します。 臓器移植はしたくありません。
家族に任せます。

記入日

年

月

日

伝えたい言葉

残されたご家族や友人・知人に伝えたい言葉があればご記入ください。書ききれない場合は手紙を入れて保管しておくのもおすすめです。



A large area of horizontal dotted lines for writing.

記入日	年	月	日
-----	---	---	---



遺影

- 用意しているものを使ってください。 ※使用したい写真は次のページに保管しておきましょう。
- 特に希望はありません。

棺に入れて欲しいもの

ご遺体の保護と環境への配慮のために、棺に入れる副葬品としてふさわしくないものがあります。金属製品・ガラス製品・プラスチック・ビニールなどの石油製品類などは、副葬品に適しません。

お香典

- お受けします。 お受けしますが _____ に寄付してください。
- 辞退してください。 家族に任せます。

戒名

- すでにあります。 戒名： _____
- お願いしてください。 必要ありません。

その他葬儀に関する希望

(流して欲しい音楽・曲、祭壇に飾って欲しい花や物など)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

記入日	年	月	日
-----	---	---	---

お墓・納骨・埋葬法・供養について

埋葬する場所

希望	<input type="checkbox"/> 先祖代々の墓	場所
	<input type="checkbox"/> 新しい墓	
	<input type="checkbox"/> 永代供養	
	<input type="checkbox"/> 海洋散骨	
	<input type="checkbox"/> 樹木葬	
	<input type="checkbox"/> 特に希望はありません	

新しいお墓の費用は

予算額	
-----	--

法要は

- 1年目までは弔問をしていただいた方すべてにお知らせして欲しい。
 - 3年目までは弔問をしていただいた方すべてにお知らせして欲しい。
- その後、何回忌まで法要を希望しますか？また、どのように行って欲しいですか？

.....

.....

.....

- 家族と親族だけに知らせたい。
- 不要です。
- 特に希望はありません。

その他の希望

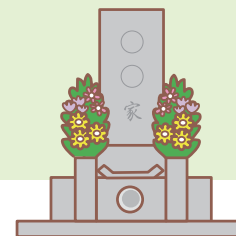
.....

.....

.....

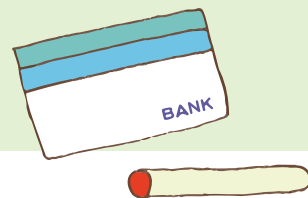
記入日 年 月 日

あなたの考えや希望があれば記入しておきましょう。あなたの考えを伝えておくことで家族の負担が軽くなります。残しておきたい写真、使用したい遺影写真、希望の葬儀社のパンフレットや明細書があれば一緒にいれて保管しておくことで便利です。



写真・パンフレットなどをいれてください

預貯金



通帳

	通帳 1	通帳 2	通帳 3
金融機関名			
支店名			
口座種類	普通・当座・定期	普通・当座・定期	普通・当座・定期
口座名義			
口座番号			
通帳保管場所			
キャッシュカード	有・無	有・無	有・無
	通帳 3	通帳 4	通帳 5
金融機関名			
支店名			
口座種類	普通・当座・定期	普通・当座・定期	普通・当座・定期
口座名義			
口座番号			
通帳保管場所			
キャッシュカード	有・無	有・無	有・無

貸金庫

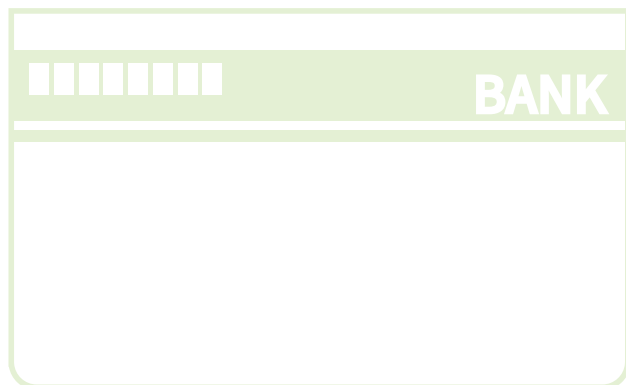
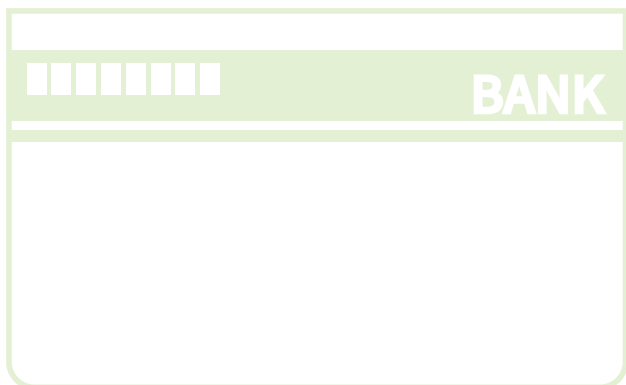
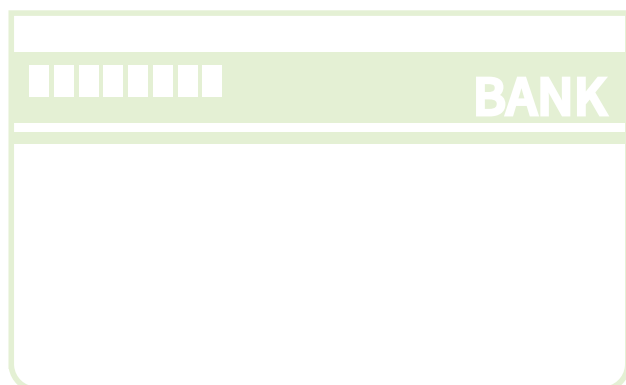
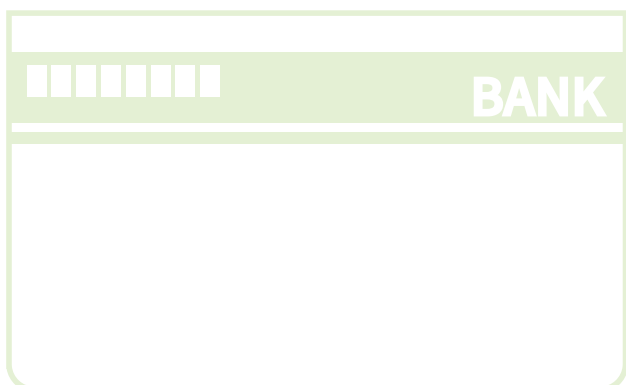
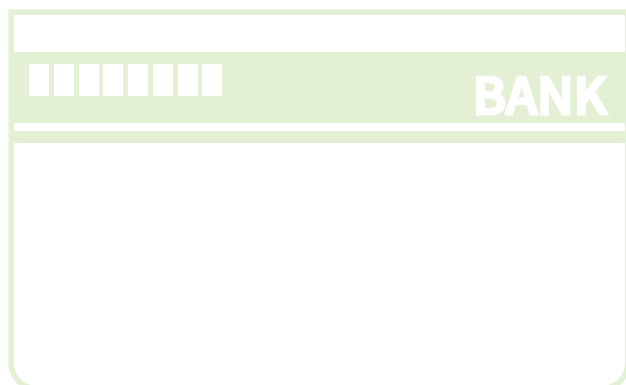
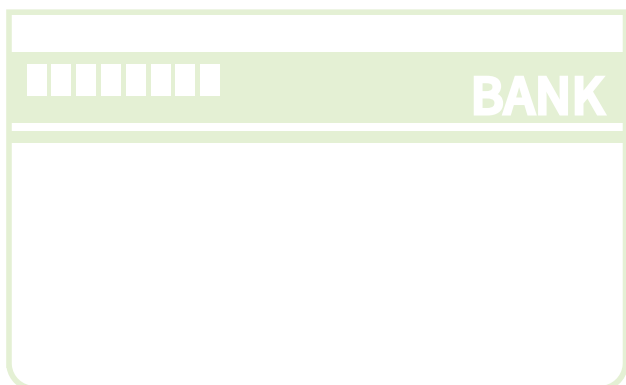
金融機関名		支店名	
保管物			
入室カード鍵保管場所			

記入日 年 月 日

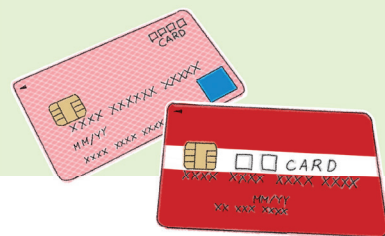
口座開設している預貯金についてまとめましょう。他の親族人名義で口座を開設し、かつご自身で印鑑と通帳を管理されている場合には、当該口座についてもまとめておくに便利です。

記入をするのが手間に感じる時は、通帳の原本やコピーをいれて保管しておくといいいでしょう。

通帳などのコピーなどをいれてください



預貯金



クレジットカード

会社名	カード番号	連絡先

毎月の自動引き落とし

内容	金額	引き落とし口座	連絡先	備考

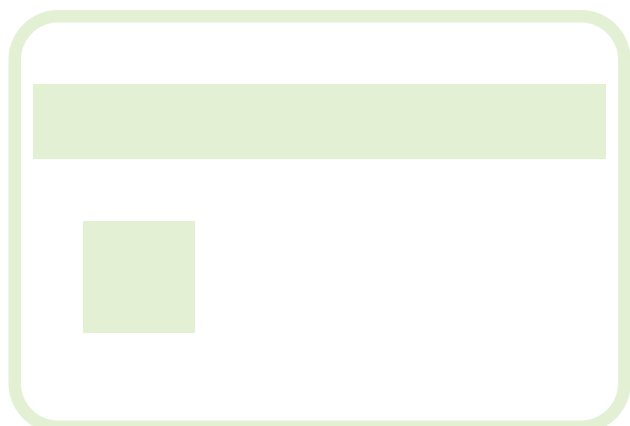
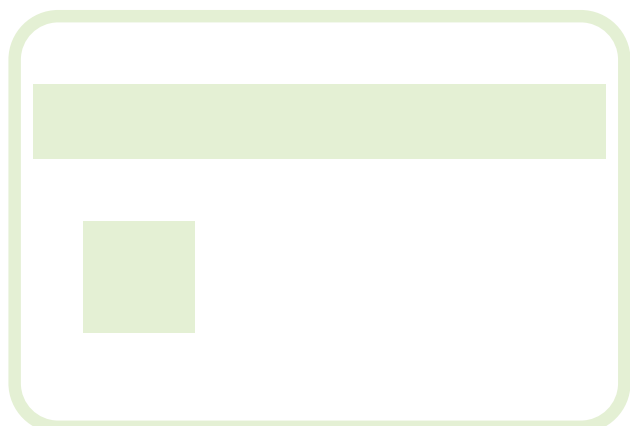
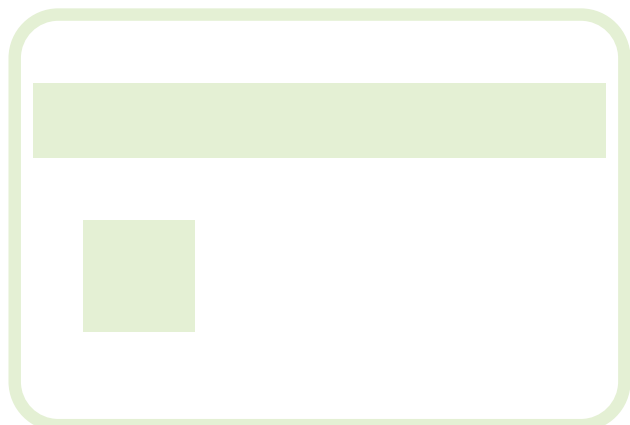
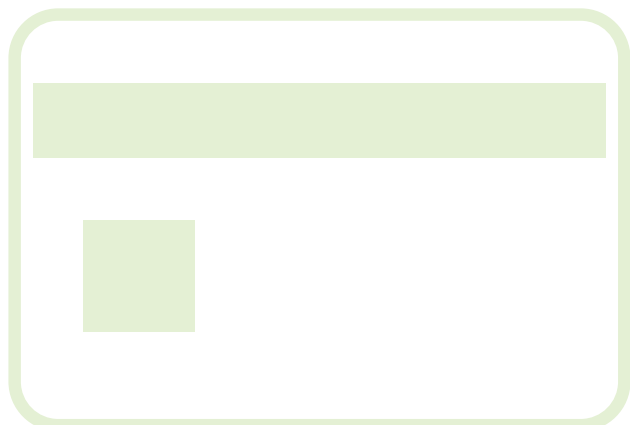
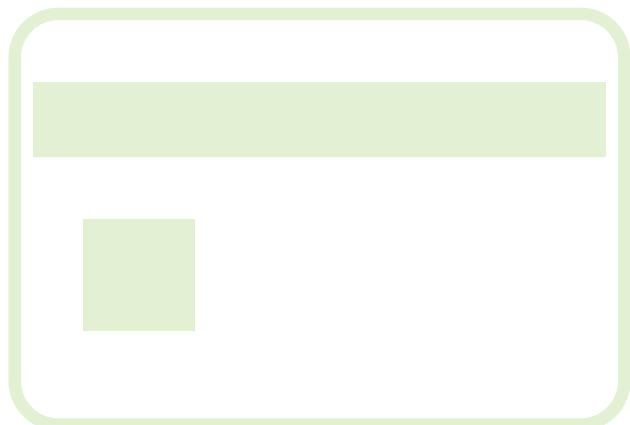
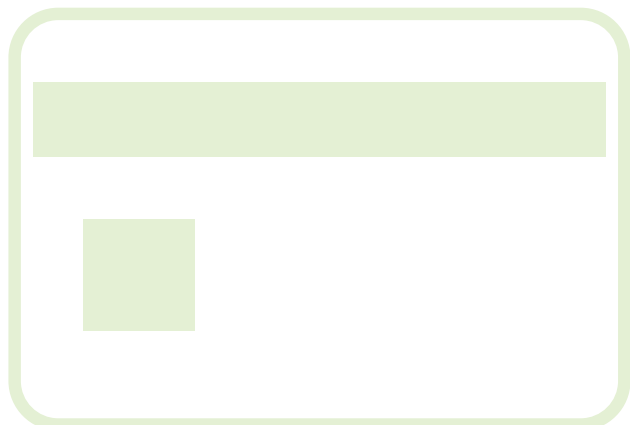
記入日 年 月 日

クレジットカードや引き落としについてまとめおきましょう。

紛失時の連絡先を書きおくと、もしもの時便利です。

記入するのが手間に感じる時は、クレジットカードのコピーや明細書を入れて保管しておくといいでしょ。

カード・明細書のコピーなどをいれてください



保険について



保険 1	保険会社名	
	生命保険種類	
	証券番号	
	証券保管場所	
	契約者名	
	被保険者名	
	受取人	
	保険金額	
保険 2	保険会社名	
	生命保険種類	
	証券番号	
	証券保管場所	
	契約者名	
	被保険者名	
	受取人	
	保険金額	
保険 3	保険会社名	
	生命保険種類	
	証券番号	
	証券保管場所	
	契約者名	
	被保険者名	
	受取人	
	保険金額	

記入日 年 月 日

もしもの時にあなたや家族がきちんと請求できるように、契約している保険をまとめておきましょう。
記入をするのが手間に感じる時は、保険証券の原本やコピーを入れて保管しておくといいでしょう。

保険証券などのコピーなどをいれてください



Web サイトの ID について

ネットショッピングやよく利用するサイトの ID、登録メールアドレスなどを書いておきましょう。安全のためパスワードは書かずに、パスワードの再発行に必要な情報のみを備考欄に書いておくことをおすすめします。

利用サイト名		メールアドレス	
ID		備考	

利用サイト名		メールアドレス	
ID		備考	

利用サイト名		メールアドレス	
ID		備考	

利用サイト名		メールアドレス	
ID		備考	

利用サイト名		メールアドレス	
ID		備考	

利用サイト名		メールアドレス	
ID		備考	

利用サイト名		メールアドレス	
ID		備考	

利用サイト名		メールアドレス	
ID		備考	

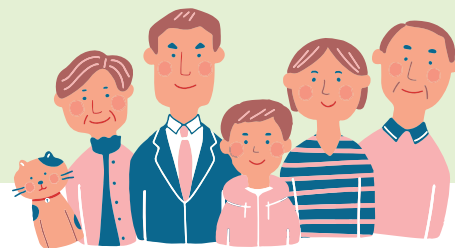
記入日 年 月 日

メモ

大切にとっておきたい手紙や写真、書ききれないことがあれば、
こちらを活用してください。

記入日	年	月	日
-----	---	---	---

家族・親族リスト



名前	続柄	住所	電話番号
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	

記入日 年 月 日

連絡先をまとめておきましょう。

パソコンでデータ管理している場合は、紙に印刷して貼っておきましょう。

名前	続柄	住所	電話番号
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	

記入日	年	月	日
-----	---	---	---