



# Ending Note

(エンディング ノート)

Mon PM

1243

4 0

ヴァンテアン株式会社

エンディングノートは、単に情報を記録するだけでなく自分自身と向き合いながら、家族や周囲の人々のために準備を進めるという前向きな姿勢が大切です。

## 1. ポジティブに考える

エンディングノートを書くことは「死」を意識するネガティブな行為ではなく、「よりよく生きる」ための準備です。自分の人生を振り返り、未来を安心して迎えるための手段として前向きに取り組みましょう。

## 2. 完璧を目指さない

エンディングノートは一度にすべてを書き上げる必要はありません。

最初は簡単な項目から始めて、自分のペースで記入を進めていけば大丈夫です。また、内容は後から変更や追記が可能なので、最初から完璧を求める必要はありません。

## 3. 家族や信頼できる人と相談する

自分一人で悩まず、家族や親しい人に相談しながら記入するのも良い方法です。特に葬儀の希望や財産のことなど、他の人に関係する内容については共有することで、トラブルの防止につながります。

## 4. 自分の価値観を大切にす

エンディングノートは自分自身の思いや価値観を反映させる大切な記録です。他人の意見に流されることなく、自分がどうしたいのかを優先して記入しましょう。

## 5. 将来の見直しを前提とする

人生の状況や価値観は時間とともに変わります。そのため、定期的にエンディングノートを見直し、更新することを前提として書きましょう。「今の自分の気持ち」を素直に記すことが重要です。

## 6. 感謝や愛情を伝える機会にする

家族や大切な人への感謝の言葉や思い出を記録することで、ノートを書く時間が心温まるものになります。こうしたメッセージが残された家族にとって大きな励みになることもあります。

## 7. 気軽に始める

堅苦しく考えすぎず、日記やメモを書くような感覚で気軽に始めてみましょう。たとえば「将来こうしたい」「このことを伝えたい」といった簡単な内容からスタートするだけでも十分です。

## 8. 手段を選ぶ

手書きのノートだけでなく、デジタルツールやアプリを使う方法もあります。自分にとって使いやすい方法を選びましょう。

現在はエンディングノートと言えど終活の為ではなく、20代から書く人も増えてきています。エンディングノートを書くことは、未来の自分と周囲の人々への「思いやり」と言えます。焦らず、無理せず、自分らしく取り組んでみましょう。

# それでは、前頁の 7 で始めてみましょう！

- 好きなページから始めて見ましょう
- 預金や財産など解るページからでもよいですね
- 全てを埋める必要はありません。思いついた時々に追記していきましょう

## もくじ

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. 私について           | 14. 年金について      |
| 2. 健康状態について        | 15. 電子マネーについて   |
| 3. 連絡先（家族）について     | 16. ポイントカードについて |
| 4. 連絡先（親族）について     | 17. 借入金について     |
| 5. 介護・看護について       | 18. 貸付金について     |
| 6. 告知・延命措置について     | 19. メッセージ       |
| 7. 遺言書について         | 20. やりたいこと      |
| 8. 葬儀について          | 21. ペットについて     |
| 9. 預金・有価証券について     | 22. 記録（免許他）     |
| 10. 口座引き落としについて    | 23. その他（思い出・結婚） |
| 11. クレジットカードについて   | 24. その他（友達）     |
| 12. 不動産について        | 25. その他（供養・法要）  |
| 13. 保険・PC・携帯電話について | メモ              |

※個人情報に記載されますので保管には注意しましょう。  
※エンディングノートには法的な拘束力はありません。

# 1 私について

記入日 平成 年 月 日

名前

生年月日 昭和・平成 年 月 日

血液型 型

住所 〒

固定電話 - -

携帯電話 - -

星座 座

干支

本籍地

E-Mail

出生地

免許

資格

特技

趣味

## 2 健康状態について

記入日 平成 年 月 日

身長 cm 体重 kg 血液型 型 RH ( + ・ - )

### 健康上の注意点

.....  
.....  
.....

### かかりつけの医療機関

医療機関名 電話番号  
連絡先 病名  
症状 薬の種類  
その他

### かかりつけの医療機関

医療機関名 電話番号  
連絡先 病名  
症状 薬の種類  
その他

### かかりつけの医療機関

医療機関名 電話番号  
連絡先 病名  
症状 薬の種類  
その他

### 病名履歴

病名	治療期間	年	月頃～	年	月頃
病名	治療期間	年	月頃～	年	月頃
病名	治療期間	年	月頃～	年	月頃
病名	治療期間	年	月頃～	年	月頃

### 3 連絡先（家族）について

記入日 平成 年 月 日

ふりがな 名前	.....	続柄	.....
生年月日	昭和・平成 年 月 日	血液型	.....
電話	- -	携帯電話	- -
住所	.....		
メールアドレス	.....		
その他	.....		

ふりがな 名前	.....	続柄	.....
生年月日	昭和・平成 年 月 日	血液型	.....
電話	- -	携帯電話	- -
住所	.....		
メールアドレス	.....		
その他	.....		

ふりがな 名前	.....	続柄	.....
生年月日	昭和・平成 年 月 日	血液型	.....
電話	- -	携帯電話	- -
住所	.....		
メールアドレス	.....		
その他	.....		

ふりがな 名前	.....	続柄	.....
生年月日	昭和・平成 年 月 日	血液型	.....
電話	- -	携帯電話	- -
住所	.....		
メールアドレス	.....		
その他	.....		

## 4 連絡先（親族）について

記入日 平成 年 月 日

ふりがな	-----	続柄	-----
名前	-----		
電話	-----	携帯電話	-----
住所	〒		
もしもの時	<input type="checkbox"/> 入院時連絡 <input type="checkbox"/> 危篤時連絡 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
その他	-----		

ふりがな	-----	続柄	-----
名前	-----		
電話	-----	携帯電話	-----
住所	〒		
もしもの時	<input type="checkbox"/> 入院時連絡 <input type="checkbox"/> 危篤時連絡 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
その他	-----		

ふりがな	-----	続柄	-----
名前	-----		
電話	-----	携帯電話	-----
住所	〒		
もしもの時	<input type="checkbox"/> 入院時連絡 <input type="checkbox"/> 危篤時連絡 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
その他	-----		

ふりがな	-----	続柄	-----
名前	-----		
電話	-----	携帯電話	-----
住所	〒		
もしもの時	<input type="checkbox"/> 入院時連絡 <input type="checkbox"/> 危篤時連絡 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
その他	-----		

## 5 介護・看護について

記入日 平成 年 月 日

### お願いしたい人

- 配偶者
- 子供
- ヘルパーや介護、看護サービス
- 

### 過ごし方

- 家族の介護で自宅で過ごす
- ヘルパーに介護してもらいながら自宅で過ごす
- 介護保険のサービスを利用する
- 施設での介護
- 家族や親族の判断にお任せします
- 

### 費用について

- 
- 介護保険に加入しています
  - 保険会社名 ( )
  - 保険名 ( )
  - 保険証保管場所 ( )
- 

### 自分で判断が出来ない場合の財産管理

- 家族や親族の判断にお任せします
- 依頼しています (名前: )
- 

### 伝えたいこと

-----  
-----



## 6 告知・延命措置について

記入日 平成 年 月 日

### 告知

- 病名や余命の告知をお願いします
- 病名のみ告知で余命は告知しないでください
- 病名や余命の告知はしないでください
- 家族や親族の判断にお任せします
- 

### 延命措置

- 延命措置をお願いします
- 延命措置はしないでください
- 緩和ケアは希望しますが、延命のみの治療は希望しません
- 尊厳死を希望します
- 家族や親族の判断にお任せします
- 

### 臓器提供、角膜提供

- 臓器提供 ・ 角膜提供を希望します
  - インターネットから登録しています
  - (運転免許証 ・ 健康保険証 ・ マイナンバーカード) に記入しています
  - 臓器提供意思表示カードを持っています (保管場所 : )
  - 角膜提供アイバンクカードを持っています (保管場所 : )
- 臓器提供を希望しません
- 家族や親族の判断にお任せします
- 

### その他

- してほしいこと
  
- してほしくないこと

# 7 遺言書について

記入日 平成 年 月 日

## 遺言書作成について

- 作成しています
- 作成していません
- これから作成します
- 

## 作成した遺言書について

種類 公正証書 自筆証書 秘密証書

作成日 平成 年 月 日

保管場所

執行者名 名前

連絡先

その他

## 遺言書を作成していないことについて

理由

## これから遺言書を作成することについて

作成時期

## その他

# 8 葬儀について

記入日 平成 年 月 日

## 葬儀の宗教

- 仏教
  - 宗派 ( )
- キリスト教
  - 宗派 ( )
- 神道
  - 宗派 ( )
- その他
  - 宗派 ( )
- 家族や親族の判断にお任せします
- 

## 葬儀の形式

- 一般的 (お通夜→葬儀→火葬)
- 家族、親族のみ (密葬→火葬)
- 家族のみ (密葬→火葬)
- 家族や親族の判断にお任せします
- 

## 葬儀の費用

- 貯蓄
- 共済や保険
  - 共済、保険名 ( )
  - 連絡先 ( )
- 家族や親族の判断にお任せします
- 

## 遺影

- 希望の写真
  - 保管場所 ( )
- 家族や親族の判断にお任せします
-

# 9 貯金・有価証券について

記入日 平成 年 月 日

## 貯金

金融機関名 .....

支店名 .....

口座番号 .....

名義人 .....

口座種類 .....

その他 .....

## 貯金

金融機関名 .....

支店名 .....

口座番号 .....

名義人 .....

口座種類 .....

その他 .....

## 貯金

金融機関名 .....

支店名 .....

口座番号 .....

名義人 .....

口座種類 .....

その他 .....

## 貯金

金融機関名 .....

支店名 .....

口座番号 .....

名義人 .....

口座種類 .....

その他 .....

## 有価証券

証券会社名 .....

取引店名 .....

口座番号 .....

名義人 .....

担当者名 .....

その他 .....

## 有価証券

証券会社名 .....

取引店名 .....

口座番号 .....

名義人 .....

担当者名 .....

その他 .....

## 有価証券

証券会社名 .....

取引店名 .....

口座番号 .....

名義人 .....

担当者名 .....

その他 .....

## 有価証券

証券会社名 .....

取引店名 .....

口座番号 .....

名義人 .....

担当者名 .....

その他 .....

# 10口座引き落としについて

記入日 平成 年 月 日

## 水道料金

金融機関名

支店名

口座番号

引き落とし日

その他

## 電気料金

金融機関名

支店名

口座番号

引き落とし日

その他

## ガス料金

金融機関名

支店名

口座番号

引き落とし日

その他

## 固定電話料金

金融機関名

支店名

口座番号

引き落とし日

その他

## 携帯料金

金融機関名

支店名

口座番号

引き落とし日

その他

## NHK受信料

金融機関名

支店名

口座番号

引き落とし日

その他

金融機関名

支店名

口座番号

引き落とし日

その他

金融機関名

支店名

口座番号

引き落とし日

その他

# 11クレジットカードについて

記入日 平成 年 月 日

カード名称	-----		
クレジット会社	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MasterCard <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> その他 ( )		
カード番号	-----		
Webサイト	ID	パスワード	-----
その他	-----		

カード名称	-----		
クレジット会社	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MasterCard <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> その他 ( )		
カード番号	-----		
Webサイト	ID	パスワード	-----
その他	-----		

カード名称	-----		
クレジット会社	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MasterCard <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> その他 ( )		
カード番号	-----		
Webサイト	ID	パスワード	-----
その他	-----		

カード名称	-----		
クレジット会社	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MasterCard <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> その他 ( )		
カード番号	-----		
Webサイト	ID	パスワード	-----
その他	-----		

# 12不動産について

記入日 平成 年 月 日

## 不動産

種類

所在地

名義人

面積

登記簿内容

その他

## 不動産

種類

所在地

名義人

面積

登記簿内容

その他

## 不動産

種類

所在地

名義人

面積

登記簿内容

その他

## 不動産

種類

所在地

名義人

面積

登記簿内容

その他

# 13保険・パソコン・携帯電話について

記入日 平成 年 月 日

保険名	.....
種類	.....
期間	.....
契約者	.....
受取人	.....
証券番号	.....
保険会社	.....

保険名	.....
種類	.....
期間	.....
契約者	.....
受取人	.....
証券番号	.....
保険会社	.....

保険名	.....
種類	.....
期間	.....
契約者	.....
受取人	.....
証券番号	.....
保険会社	.....

保険名	.....
種類	.....
期間	.....
契約者	.....
受取人	.....
証券番号	.....
保険会社	.....

## パソコン

形態 デスクトップ ノートブック モバイル タブレット

メーカー

型番

ユーザー名

パスワード

メールアドレス

その他

## 携帯電話

携帯会社名

名義人

電話番号

パスコード

メールアドレス

その他



# 14年金について

記入日 平成 年 月 日

## 公的年金

受給者名

年金番号

加入年金 国民年金 厚生年金 共済年金 個人年金 企業年金 その他 ( )

支給開始日

その他

## 私的年金

加入年金 企業年金 個人年金

名称

連絡先

備考

## 私的年金

加入年金 企業年金 個人年金

名称

連絡先

備考

## 私的年金

加入年金 企業年金 個人年金

名称

連絡先

備考

## 私的年金

加入年金 企業年金 個人年金

名称

連絡先

備考

## 私的年金

加入年金 企業年金 個人年金

名称

連絡先

備考

## 私的年金

加入年金 企業年金 個人年金

名称

連絡先

備考

# 15電子マネーについて

記入日 平成 年 月 日

## 電子マネー

名称

番号

その他

## 電子マネー

名称

番号

その他

## 電子マネー

名称

番号

その他

## 電子マネー

名称

番号

その他

## 電子マネー

名称

番号

その他

# 16ポイントカードについて

記入日 平成 年 月 日

## ポイントカード

名称

番号

その他

## ポイントカード

名称

番号

その他

## ポイントカード

名称

番号

その他

## その他

名称

番号

その他

## その他

名称

番号

その他

# 17借入金について

記入日 平成 年 月 日

種類	<input type="checkbox"/> 住宅 <input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
借入日	借入額	
借入先	返済方法	
完済予定日	担保有無	<input type="checkbox"/> 有り ( ) <input type="checkbox"/> 無し
その他		

種類	<input type="checkbox"/> 住宅 <input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
借入日	借入額	
借入先	返済方法	
完済予定日	担保有無	<input type="checkbox"/> 有り ( ) <input type="checkbox"/> 無し
その他		

種類	<input type="checkbox"/> 住宅 <input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
借入日	借入額	
借入先	返済方法	
完済予定日	担保有無	<input type="checkbox"/> 有り ( ) <input type="checkbox"/> 無し
その他		

種類	<input type="checkbox"/> 住宅 <input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
借入日	借入額	
借入先	返済方法	
完済予定日	担保有無	<input type="checkbox"/> 有り ( ) <input type="checkbox"/> 無し
その他		

# 18 貸付金・保証債務について

記入日 平成 年 月 日

## 貸付金

相手名 .....  
金額 .....  
貸付日 .....  
返済方法 .....  
証書有無 有り ( ) 無し .....  
その他 .....

## 貸付金

相手名 .....  
金額 .....  
貸付日 .....  
返済方法 .....  
証書有無 有り ( ) 無し .....  
その他 .....

## 貸付金

相手名 .....  
金額 .....  
貸付日 .....  
返済方法 .....  
証書有無 有り ( ) 無し .....  
その他 .....

## 貸付金

相手名 .....  
金額 .....  
貸付日 .....  
返済方法 .....  
証書有無 有り ( ) 無し .....  
その他 .....

## 保証債務

保証日	金額
債務者	連絡先
債権者	連絡先
その他	

## 保証債務

保証日	金額
債務者	連絡先
債権者	連絡先
その他	

# 19 メッセージ

記入日 平成 年 月 日

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

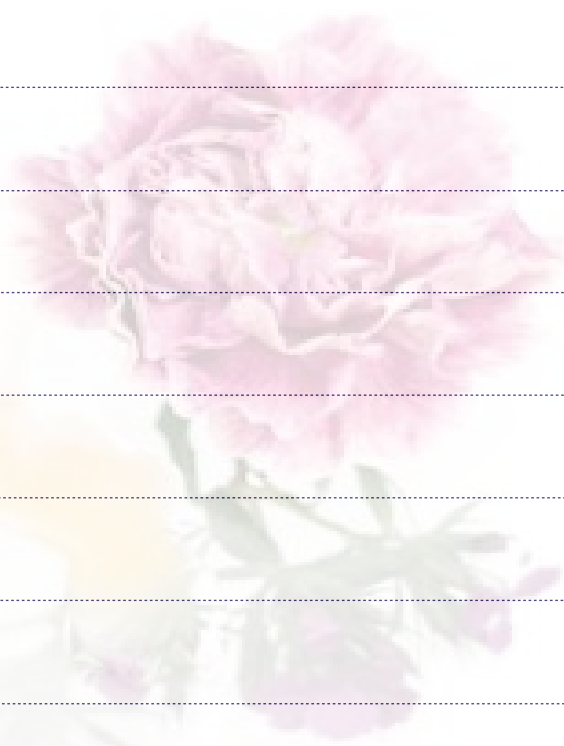
さんへ

さんへ

# 20 やりたいこと

記入日 平成 年 月 日

チェック	これからやりたいことの内容
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



# 21 ペットについて

記入日 平成 年 月 日

<b>ペット</b>	<hr/>	
名前	.....	写真
種類	.....	
エピソード	.....	
	.....	
	.....	

<b>ペット</b>	<hr/>	
名前	.....	写真
種類	.....	
エピソード	.....	
	.....	
	.....	

<b>ペット</b>	<hr/>	
	.....	写真
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	

<b>ペット</b>	<hr/>	
	.....	写真
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	



## 22 記録(免許他)

記入日 平成 年 月 日

### 免許

名称	名称
取得日	取得日
エピソード	エピソード

### 資格

名称	名称
取得日	取得日
エピソード	エピソード

### 賞

名称	名称
取得日	取得日
エピソード	エピソード

### 表彰

名称	名称
取得日	取得日
エピソード	エピソード

名称	名称
取得日	取得日
エピソード	エピソード

## 23 その他(思い出・結婚について)

記入日 平成 年 月 日

### 出会い

いつ 昭和・平成 年 月 日 写真  
どこで  
きっかけ  
エピソード

### プロポーズ

いつ 昭和・平成 年 月 日 写真  
どこで  
プロポーズの言葉  
エピソード

### 結婚

入籍日 昭和・平成 年 月 日 写真  
結婚式日 昭和・平成 年 月 日  
結婚式場  
エピソード

### 新婚旅行

旅行日 昭和・平成 年 月 日 写真  
旅行先  
エピソード

## 24 その他(友達について)

記入日 平成 年 月 日

### 友達

名前 ..... 写真

間柄 .....

エピソード .....

.....

.....

### 友達

名前 ..... 写真

間柄 .....

エピソード .....

.....

.....

### 友達

名前 ..... 写真

間柄 .....

エピソード .....

.....

.....

### 友達

名前 ..... 写真

間柄 .....

エピソード .....

.....

.....

## 25 その他(供養・法要について)

記入日 平成 年 月 日

### 墓地について

思っている事

### 墓石について

思っている事

### 仏壇について

思っている事

### その他

思っている事や要望

メ モ

