

エンディングノート記入テンプレート（v2a）

最終更新日: 2025-11-01

使い方：全項目を完璧に埋めなくてOK。**まず7割**を目標に、残りは後日更新してください。

目安：1日15分 × 1週間。章ごとに小さく区切って進めます。

0. 目的メモ（最初に1行だけ書く）

- 例）「入院やもしもの時に、家族が迷わないように」

1. 基本情報・連絡先

- 氏名：
- ふりがな：
- 生年月日：
- 住所：
- 緊急連絡先（家族・近親者・友人）：
- かかりつけ医・病院：
- かかりつけ薬局：
- 保険証/マイナンバー の保管場所：

1-1. 関係者リスト（必要な人だけ）

- 主な相談相手（氏名／続柄／電話）：
- 勤務先・年金窓口：
- 連絡してほしい友人・地域のつながり：

2. 医療・介護の希望

- 延命治療の希望（できれば・できれば避けたい）：
- 痛みやケアで優先したいこと（例：痛みの軽減を優先 等）：
- 在宅/施設の希望：
- 代理決定者（任意後見・キーパーソン）：
- かかりつけ医・訪問看護の連絡先：
- 介護保険の認定状況・ケアマネの連絡先：

メモ：法的効力は遺言書や事前指示書で補完。ここは家族に意思を伝える場所です。

3. 財産・保険・年金（※番号やパスワードは書かず「保管場所」を）

- 銀行口座（銀行名／支店／**通帳の保管場所**）：
- 証券・iDeCo・NISA（**書類の保管場所**）：
- 生命保険・医療保険（証券の場所・保険会社）：
- 年金手帳・ねんきん定期便（**保管場所**）：
- クレジットカード・ローン（会社名・**書類の場所**）：
- 不動産（登記簿・権利書の**保管場所**）：

メモ：詳細番号は別紙またはパスワード管理アプリに。ここでは「どこにあるか」だけ。

4. デジタル資産・サブスク

- スマホ（機種／**解除方法の保管場所**）：
- メール／SNS／クラウド（サービス名／IDの**保管場所**）：
- 定期課金（動画配信・アプリ等／**解約の手順メモ**があれば場所）：
- ネット銀行・ネット証券（**IDの保管場所**）：
- パソコン（ログイン方法の**保管場所**）：

小ワザ：重要IDは「パスワード管理アプリ」にまとめ、**アプリ名とマスターパスの保管場所**だけ本書に記載。

5. 家財・形見分け・ペット

- 貴重品の保管場所（印鑑・通帳・貴金属 等）：
- 形見分けの希望（何を／誰に）：
- 家の鍵・合鍵の所在：
- ペットの世話・引き取り先・かかりつけ獣医：

6. 葬儀・埋葬の希望

- 形式（家族葬／一日葬／直葬 など）：
 - 予算感：
 - 宗派・菩提寺：
 - 連絡してほしい人（親族・友人・団体）：
 - 納骨（お墓／納骨堂／樹木葬／海洋散骨 等）：
 - 遺影写真の候補（写真の**保管場所**）：
-

7. 家族・大切な人へのメッセージ

- 感謝の言葉：
 - 伝えておきたいこと（一言でOK）：
-

8. 保管・共有・更新

- 本ノートの保管場所：
 - 合鍵の保管場所：
 - 家族への共有方法（例：封筒の場所を伝える／クラウド共有 等）：
 - 今日の日付：
 - 次回見直し予定日（例：半年後／誕生日など）：
-

付録：チェックリスト（印刷用）

- ☐ 目的メモを書いた
- ☐ 基本情報・連絡先を記入した
- ☐ 医療・介護の希望を記入した
- ☐ 財産・保険・年金の**保管場所**を記入した
- ☐ デジタル資産の**保管場所**と解約メモを残した
- ☐ 葬儀・埋葬の希望を記入した
- ☐ 家族へのメッセージを書いた
- ☐ 保管場所と合鍵の所在を家族と共有した
- ☐ 次回見直し日を決めた