

エンディングノート

～自分のために、家族のために～



撮影場所：播磨中学校横 喜瀬川沿い

ノートを書くことで、自分の思いを伝えましょう。

家族が本人の希望を理解していれば、迷いながら選択することが減ります。

また、書くことで自分の人生を見つめ直す「きっかけ」になります。

自分の人生をどのように過ごすかを考える良い機会と捉えてみてください。

目 次



私について	P1
私の好きなもの	P2
家系図	P3
各所連絡先	P4
医療・介護	P5
終の家・生活	P8
葬 儀	P9
お墓・埋葬	P10
葬儀に呼んでほしい人リスト	P11
遺言書・財産	P12
自宅・その他財産	P14
一番の思い出写真	P16
家族へのメッセージ もしばなゲーム	P17

※エンディングノートは遺言書と違い、法的効力がありません。

あくまでも要望にすぎません。

私について

記入日 年 月 日

ふりがな

氏名

性別

☐男性 ☐女性

旧姓

学生時代などの呼び名

住所

〒

自宅電話番号

干支

携帯電話番号

星座

出生地

生年月日 ☐S ☐H 年

西暦 年 月 日 血液型 型

運転免許証 ☐有 ☐無 パスポート ☐有 ☐無 マイナンバーカード ☐有 ☐無

(置き場所) (置き場所) (置き場所)

ケアマネジャー⇒事業所名

氏名

電話番号

緊急連絡先 緊急時に連絡してほしい人の氏名と電話番号を記入してください。

氏名

電話番号

氏名

電話番号

記入日 年 月 日



私の好きなもの



趣味		好きな歌手	
一番の自慢		好きな歌	
好きな本		好きな花	
住んでいた場所		好きなスポーツ	
好きな色		好きな飲み物	
今したいこと		好きな野菜	
会いたい人		好きなお菓子	
行きたいところ		好きな映画	
していると 落ち着くこと		好きな番組	
毎日続けていること		好きな果物	
毎日行っていた場所		最期に食べたいもの	
嫌いな食べ物		アレルギーのあるもの	

一日の決まった過ごし方（ルーティン）があれば記入してください。
 例⇒朝5時に起きて、6時のラジオ体操をしてから朝ごはんをつくる

.

.

家系図

記入日 年 月 日

父	母	記入例 播磨町〇〇2丁目 ハリマ タロウ 播磨 太郎 ☎ 電話番号			
兄弟姉妹	私	配偶者	兄弟姉妹	兄弟姉妹	兄弟姉妹
第1子	配偶者	第2子	配偶者	第3子	配偶者
孫 ○ ○		孫 ○ ○		孫 ○ ○	

甥や姪など

氏名 _____ 電話番号 _____

氏名 _____ 電話番号 _____

■原戸籍 相続では、自分が生まれる前からの戸籍が必要になることも？

亡くなったとき、各種手続きが必要です。そのためには誰に相続の権利があるかを調べるため、亡くなった人が生まれた時からのすべての戸籍謄本が必要です。



各所連絡先

記入日 年 月 日

	電話番号	内 容
自治会	☎	
自治会	☎	
友 人	☎	
友 人	☎	
友 人	☎	
近 隣	☎	
近 隣	☎	
宅配業者	☎	
商 店	☎	
商 店	☎	
ボランティア	☎	
	☎	

医療・介護

記入日 年 月 日



●救急キット● 必ず作成しましょう

救急キット	☐ 有 ☐ 無	保管場所⇒
-------	---	-------

●保険証等●

	記号・番号	保管場所
健康保険証 ☐ 有 ☐ 無		
介護保険証 ☐ 有 ☐ 無		
障害者手帳など ☐ 有 ☐ 無		
お薬手帳 ☐ 有 ☐ 無	×	
入院セット ☐ 有 ☐ 無	×	

●病気の告知●

☐	病名の告知を希望している
☐	余命の告知を希望している
☐	決めかねているので家族・親族などの判断にまかせる

●延命措置●

☐	できる限りの延命措置をしてもらいたい
☐	延命措置の判断は家族・親族などにまかせる
☐	尊厳死（次ページ下段参照）を希望する

●持病●

記入日 年 月 日

※主治医を1番上に記入してください。

病名	
発病時期	
病院	病院名： 診療科： 担当医（主治医）： 薬の名称： ☐ 通院している ☐ 通院していない ⇒ いつからしていない 年 月

病名	
発病時期	
病院	病院名： 診療科： 担当医： 薬の名称： ☐ 通院している ☐ 通院していない ⇒ いつからしていない 年 月

病名	
発病時期	
病院	病院名： 診療科： 担当医： 薬の名称： ☐ 通院している ☐ 通院していない ⇒ いつからしていない 年 月

■入院セット

保険証、内服薬、お薬手帳、肌着、パジャマ、タオル スリッパ、ティッシュペーパー、ビニール袋、洗面用具、歯ブラシ、うがい用コップ、歯磨き粉、洗髪用具、箸（箸箱）、スプーン・フォーク、コップ（割れ物不可）、電気カミソリ等 ※衣類や日用品は、病院によってリースの利用が可能な場合があります。

■尊厳死

今日の医学をもってしても治る見込みがない病気で、患者が耐え難い苦痛の中にあっても、医師は必死の延命治療を行うものです。しかし、単なる延命治療はிரないという人もいます。このような考えを持つ人たちのために日本尊厳死協会は、人間として「尊厳死の宣言書」（リビングウエル）の普及に努めています。

要支援 要介護	
負担割合	割
ケアマネジャー事業所	
ケアマネジャー 氏名	
利用サービス⇒	
特に記しておきたい事	

介護の施設・病院などを希望する 具体的に：	
主に自宅を希望する	
なるべく家族に介護してほしい	
なるべくヘルパーやデイサービス等の介護サービスの介護を希望する	
随時、家族・親族などの判断にまかせる	
家族の希望	
介護が必要になった時、判断や手続きを誰にしてもらいたいのか	
名前	
連絡先	



介護、福祉、健康、医療、認知症などの相談は、

播磨町地域包括支援センターTEL 079-435-1841

終の家・生活

記入日 年 月 日

●終の家・生活●

	できるだけ最期は自宅で過ごしたい
	老人ホームに入りたい
	希望：
	連絡先：
	余命がわかったらホスピスに入りたい
	家族・親族などの判断にまかせる
老人ホームの支払いは 月に 万円までは支払える。	
	自宅を売却したお金を介護に充ててほしい
自宅から施設に移る基準 ☐ 自分で身の回りのことができなくなったら ☐ 寝たきりになったら ☐ その他（ ） ☐ 家族・親族に判断を任せる	
名前	連絡先
家族の希望	

※エンディングノートは1回作成して完成ではなく、更新していくことが重要です。

このノートは更新しやすいように、製本していません。お好きなページを「播磨町社会福祉協議会」のホームページから印刷し、必要時に差し替えをしてください。

葬儀

記入日 年 月 日

●葬儀●

葬儀はしなくてよい（直葬）⇒ お墓・埋葬へ
葬儀は自分の希望するようにしてほしい
☐ 一般葬 ☐ 一日葬 ☐ 家族葬 ☐ 火葬式 ☐ 特に希望はなく、家族・親族等に任せる
その他：

●宗派●

自分の菩提寺にお願いしたい 宗派： 菩提寺：
同じ宗派の寺院に 宗派：
特に希望はなく、家族・親族等に任せる
そのほかの宗教・宗派で 宗教・宗派：
無宗教葬・自由葬で

●費用●

私の預貯金などから 具体名：
家族・親族等の判断に任せる
特に記しておきたい事

●葬儀社●

葬儀の生前予約をしている 葬儀社： 連絡先：
希望の葬儀社があるので依頼してほしい 葬儀社： 連絡先：
特に希望はなく、家族・親族等の判断に任せる

■葬儀の流れ

- ① 逝去
病院・自宅
安置
搬送逝去の場所から安置場所へ
ご遺体の処置
祭祀設備の設置
- ② 打ち合わせ・連絡
通夜葬儀の日時
寺院・親戚・関係者と連携
喪主の決定
訃報の公示
死亡診断書など公的手続き
- ③ 通夜準備・施行
施行に関する実務的手配
納棺儀礼
祭壇施行
通夜の受付
読経・焼香・弔問
- ④ 通夜
通夜読経
通夜振舞い
- ⑤ 葬儀・告別式
読経・引導・焼香
会葬者への礼拝
喪主の御礼挨拶
お別れの儀
- ⑥ 火葬場
最寄り火葬場にご遺体移送
- ⑦ お骨あげ
近親者で収骨容器に納骨
- ⑧ 遺骨・初七日法要
ご遺骨を安置
繰り上げ初七日法要

●祭壇など●

記入日 年 月 日

希望の飾り花の種類がある 花名など：
祭壇に飾ってほしいものがある 具体的に：
特に希望はなく、家族・親族等の判断に任せる
遺影写真 □ある □ない 保管場所⇒ □ □一番の思い出写真 特に記しておきたい事

●戒名・法名●

戒名をすでに授かっている 戒名： 法名：
特に希望はなく、家族・親族等の判断に任せる

お墓・埋葬

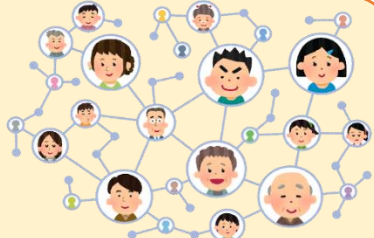


希望する家の墓に納骨してほしい 希望： 家 場所：
生前に用意した墓・納骨堂などに納骨してほしい 場所： 連絡先：
新しくお墓を用意してほしい 場所： どんなお墓（形・材質）： その他希望：
お墓はいらない □納骨堂 □樹木葬・散骨
場所： 連絡先：
家族・親族等の判断に任せる
特に記しておきたい事

葬儀に呼んでほしい人リスト

緊急度

A：亡くなったらすぐに知らせる
B：葬儀の日時を知らせる
C：事後報告にて知らせる



名 前	住 所	電話番号	緊急度○印	間 柄
	〒		A B C	
	〒		A B C	
	〒		A B C	
	〒		A B C	
	〒		A B C	
	〒		A B C	
	〒		A B C	
	〒		A B C	
	〒		A B C	

×

モ

遺言書・財産



●遺言書●

記入日 年 月 日

☐用意している ☐用意していない

☐自筆証書遺言 ☐公正証書遺言

保管場所⇒

●私が認知症や寝たきりになったときの財産管理●

配偶者に任せる

子どもに任せる 具体的に

親族に任せる 具体的に

後見人を決めている

氏名

電話

住所

家族の希望・その他

成年後見制度



任意後見制度 判断能力がある人の制度です。判断能力の低下に備え、支援者や支援内容を自分自身で決めることができます。

法定後見制度 本人の判断能力が不十分な人に対する制度です。財産管理などを一人で行うのが難しい場合に法律で守り、支える制度です。

預貯金

金融機関 ※普通	支店	口座番号	名義人
金融機関 ※定期	支店	口座番号	名義人

株式・有価証券

証券会社	担当者名	連絡先

●自宅や自宅以外●

記入日 年 月 日

自 宅	□持ち家 □賃貸 固定資産税の納税通知書 □ある □ない 保管場所⇒
自宅以外の 不動産	□ある （ 固定資産税の納税通知書 □ある □ない 保管場所⇒ □ない
近所の人と 申し合わせがある	□ある □ない 内容⇒
建て替えに 制約がある	□ある □ない 内容⇒
地下に埋まってい るものがある	□ある □ない 内容⇒

自宅や持っている土地や建物を記載しましょう

資料から書き写すのが面倒な場合は、取り寄せた資料をこのノートと一緒に保管しましょう（例 納税通知書）。あとからこのノートを利用して判断や手続きをする人の助けになるでしょう。

納税通知書をノートと一緒に保管してから、ご記入ください。

	所在地	地番 家屋番号	共有名義人 及び持分	どう処理したいか
1				
2				
3				

●その他の財産●

記入日 年 月 日

財産の種類	内容
年 金	
生命保険	
傷害保険	
火災保険	
その他の保険	
クレジットカード	
借入金	

●契約について●

携帯電話		会社名	☐ 納付書払い ☐ 引き落とし ☐ カード
インターネット		会社名	☐ 納付書払い ☐ 引き落とし ☐ カード
電 気		会社名	☐ 納付書払い ☐ 引き落とし ☐ カード
ガ ス		会社名	☐ 納付書払い ☐ 引き落とし ☐ カード
水 道		会社名	☐ 納付書払い ☐ 引き落とし ☐ カード
新 聞		会社名	☐ 納付書払い ☐ 引き落とし ☐ カード
宅配業者			☐ 納付書払い ☐ 引き落とし ☐ カード

一番の思い出写真

写真を貼り付けてください。

撮影場所：

年

月

日

撮影

家族へのメッセージ

記入日 年 月 日

たくさんの思い出をありがとう。時々、わたしを思い出してください。
わたしの思いを綴っています。わたしの意思を尊重して、処遇をお進めください。

へ



へ



へ



もしばなゲーム

※手元に残ったカードの内容を記入してください。

最期が近づいたときに大事にしたいこと

○

○

○

○

○

このノートの内容を家族に伝えましたか？ ☐はい ☐いいえ