

私のエンディングノート

氏名

このノートは、法的効力はありませんが、ご自分の気持ちを伝えるノートです。
削除したり、書き足したり、資料を貼り付けたりしてご利用ください。
また、すべての項目を記入する必要はありませんので、
ご自身の伝えたい項目だけ記入、保管してご利用下さい。

- *自分のこと・連絡先など ①～④
- *財産について ⑤～⑨
- *保険・年金について ⑩～⑪
- *遺言書・形見分けについて ⑫～⑬
- *もしものときのこと ⑭～⑯
- *葬儀・お墓について ⑰
- *伝えておきたいこと ⑱

このノートをご利用いただくことで、ご自分の人生や家族のことを考えるきっかけになり、
ご家庭での会話がより一層深まる一助になれば幸いです。

シティホール豊田では、終活のご相談を承っております。

お気軽にご相談ください(☎ 0120-136-344)

生前贈与・生前整理について専門家を御紹介いたします。

もしもの時の備えとして「シティ友の会」ご入会をお勧め致します。(年会費・掛金一切不要)

自分のこと・連絡先など

記入日 年 月 日

◎基本情報

名前		生年月日		血液型	型
住所	〒				
電話		携帯電話			
出生地					

◎公的書類個人番号

保険証	番号	保管場所	
年金手帳	番号	保管場所	
マイナンバー	番号	保管場所	
介護保険証	番号	保管場所	
後期高齢者 医療保険証	番号	保管場所	
その他	番号	保管場所	

◎身体について

現在かかっている病気	病名		薬	
	通院先		診療科 担当医師	
	病名		薬	
	通院先		診療科 担当医師	
お薬手帳の 保管場所				
既往症	病名		通院先・科 担当医師	
	病名		通院先・科 担当医師	
アレルギー など				
メモ				

自分のこと・連絡先など

記入日 年 月 日

◎両親

父	名前		生年月日		出身地	
	住所 電話				命日	
母	名前		生年月日		出身地	
	住所 電話				命日	

◎配偶者、子供、孫

配偶者	名前		生年月日		出身地	
	住所 電話					
子	名前		生年月日		出生地	
	住所 電話					
	配偶者 孫					
子	名前		生年月日		出生地	
	住所 電話					
	配偶者 孫					
子	名前		生年月日		出生地	
	住所 電話					
	配偶者 孫					
×モ						

自分のこと・連絡先など

記入日 年 月 日

◎緊急連絡先

自分が亡くなったことを伝えてほしい人 ○印

名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	

自分のこと・連絡先など

記入日 年 月 日

◎緊急連絡先

自分が亡くなったことを伝えてほしい人 ○印

名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	
名前		住所 電話など	
自分との 関係		メモ	

財産について

記入日 年 月 日

◎預貯金

金融機関名		支店名		印影		メモ
口座番号	普 当	口座名義		カード	有・無	
金融機関名		支店名		印影		メモ
口座番号	普 当	口座名義		カード	有・無	
金融機関名		支店名		印影		メモ
口座番号	普 当	口座名義		カード	有・無	
金融機関名		支店名		印影		メモ
口座番号	普 当	口座名義		カード	有・無	
金融機関名		支店名		印影		メモ
口座番号	普 当	口座名義		カード	有・無	
金融機関名		支店名		印影		メモ
口座番号	普 当	口座名義		カード	有・無	
金融機関名		支店名		印影		メモ
口座番号	普 当	口座名義		カード	有・無	
金融機関名		支店名		印影		メモ
口座番号	普 当	口座名義		カード	有・無	

年金や保険、有価証券利子などの受取口座が分かるようにしておきましょう。
税金や光熱水道料金などの引き落とし口座も分かるようにしておきましょう。

次のことがらについてもメモを作り、このノートとは別に保管しておきましょう。

- ・預貯金口座やカードの暗証番号、ID
- ・印鑑、預貯金通帳、有価証券の保管場所
- ・家庭にある金庫の解錠手順や暗証番号

財産について

記入日 年 月 日

◎有価証券(国債、株式、投資信託など)

種類・名称 銘柄		番号 株数など		額面・満期日など
金融機関		連絡先 担当者		
種類・名称 銘柄		番号 株数など		額面・満期日など
金融機関		連絡先 担当者		
種類・名称 銘柄		番号 株数など		額面・満期日など
金融機関		連絡先 担当者		
種類・名称 銘柄		番号 株数など		額面・満期日など
金融機関		連絡先 担当者		
種類・名称 銘柄		番号 株数など		額面・満期日など
金融機関		連絡先 担当者		
種類・名称 銘柄		番号 株数など		額面・満期日など
金融機関		連絡先 担当者		
種類・名称 銘柄		番号 株数など		額面・満期日など
金融機関		連絡先 担当者		
種類・名称 銘柄		番号 株数など		額面・満期日など
金融機関		連絡先 担当者		
有価証券等 メモ				

年金や保険、有価証券利子などの受取口座が分かるようにしておきましょう。
税金や光熱水道料金などの引き落とし口座も分かるようにしておきましょう。

次のことからについてもメモを作り、このノートとは別に保管しておきましょう。

- ・預貯金口座やカードの暗証番号、ID
- ・印鑑、預貯金通帳、有価証券の保管場所
- ・家庭にある金庫の解錠手順や暗証番号

財産について

記入日 年 月 日

◎クレジットカード

カード会社		カード番号		会費など
名義		引き落とし 口座		
カード会社		カード番号		会費など
名義		引き落とし 口座		
カード会社		カード番号		会費など
名義		引き落とし 口座		
カード会社		カード番号		会費など
名義		引き落とし 口座		
カード会社		カード番号		会費など
名義		引き落とし 口座		

◎不動産

所有地 建物名		名義人	
持ち分		抵当権の 設定	
所有地 建物名		名義人	
持ち分		抵当権の 設定	
所有地 建物名		名義人	
持ち分		抵当権の 設定	
不動産に ついての メモ			

所有している土地、山林の場所や境界について、詳しいことが分からない場合は、土地や山林のある市町村役場に問い合わせると良いでしょう。

財産について

記入日 年 月 日

◎貸金庫、トランクルーム

場所・名称		暗証番号	
メモ			
場所・名称		暗証番号	
メモ			
場所・名称		暗証番号	
メモ			

◎会員権、美術品、貴金属、宝飾品など

名称		保管場所	
名義		メモ	
名称		保管場所	
名義		メモ	
名称		保管場所	
名義		メモ	
名称		保管場所	
名義		メモ	

次の事柄などもメモを作り、このノートとは別の場所に保管しておきましょう。

- ・クレジットカードの暗証番号や保管場所
- ・不動産登記済証(権利書)の保管場所
- ・ネットショッピングのIDや暗証番号

財産について

記入日 年 月 日

◎借入金、ローンなど

借入先		連絡先	
借入額		返済期限	
毎月返済額 返済日		借入残高	
担保	有・無	内容	
保証人	有・無	名前 連絡先	
メモ			
借入先		連絡先	
借入額		返済期限	
毎月返済額 返済日		借入残高	
担保	有・無	内容	
保証人	有・無	名前 連絡先	
メモ			

◎その他財産について

財産管理について相談や依頼している人があれば、氏名・連絡先をメモしておきましょう。

保険・年金について

記入日 年 月 日

◎保険(生命保険、損害保険、火災保険、自動車保険など)

保険会社名		連絡先 担当者	
種類・内容		契約者名	
被保険者名		保険受取人	
保険金額		満期年月日	
保険証書の 保管場所		×モ	
保険会社名		連絡先 担当者	
種類・内容		契約者名	
被保険者名		保険受取人	
保険金額		満期年月日	
保険証書の 保管場所		×モ	
保険会社名		連絡先 担当者	
種類・内容		契約者名	
被保険者名		保険受取人	
保険金額		満期年月日	
保険証書の 保管場所		×モ	
保険会社名		連絡先 担当者	
種類・内容		契約者名	
被保険者名		保険受取人	
保険金額		満期年月日	
保険証書の 保管場所		×モ	

保険・年金について

記入日 年 月 日

◎個人年金などその他の保険

種類・名称		保険会社	
メモ			
種類・名称		保険会社	
メモ			
種類・名称		保険会社	
メモ			
種類・名称		保険会社	
メモ			
種類・名称		保険会社	
メモ			
種類・名称		保険会社	
メモ			
種類・名称		保険会社	
メモ			
保険についての メモ			

遺言書・形見分けについて

記入日 年 月 日

◎遺言書

遺言書	有・無	自筆証書遺言 公的証書遺言 秘密証書遺言		
		作成年月日	保管場所	
遺言書の関係者(弁護士・税理士・弁理士・遺言執行人・公証人など)				
名前		連絡先		
メモ				
名前		連絡先		
メモ				

遺言書を作成する場合は、弁護士や司法書士などの専門家のアドバイスを受けると良いでしょう。

◎遺産分割(相続)について

ここに記されていても、法的な効力はありません。

遺産		誰に		続柄	
メモ		連絡先			
遺産		誰に		続柄	
メモ		連絡先			
遺産		誰に		続柄	
メモ		連絡先			
遺産		誰に		続柄	
メモ		連絡先			
遺産 分割 メモ					

遺言書・形見分けについて

記入日 年 月 日

◎形見分け

形見		誰に		続柄	
メモ		連絡先			
形見		誰に		続柄	
メモ		連絡先			
形見		誰に		続柄	
メモ		連絡先			
形見		誰に		続柄	
メモ		連絡先			
形見		誰に		続柄	
メモ		連絡先			

◎遺品について

遺品の処分方法	すべて処分する 家族の判断に任せる 希望の方法がある		
	希望の方法 についての メモ		
個別の希望がある遺品リスト			
遺品		保管場所	
希望内容			
遺品		保管場所	
希望内容			
遺品		保管場所	
希望内容			

もしものときの生活について

記入日 年 月 日

◎介護が必要になったとき

希望内容	(例)自宅で家族やヘルパーにお願いしたい、施設に入りたい、家族の判断に任せるなど		
施設やヘルパーが決まっている場合名称・連絡先			
介護費用やその他伝えたいこと			

◎病気になったとき

告知について希望	すべて告知してほしい 病名は告知して余命は告知しない すべて告知しないでほしい 家族にまかせる		
延命治療について	希望する	希望しない	緩和ケアのみ希望する 家族にまかせる
臓器提供について	希望する(提供臓器)		希望しない
その他の希望			

◎認知症になったときの財産管理について

財産管理人	配偶者に任せる 子供に任せる(名前) 任意後見人を決めてある		
任意後見人	氏名		住所電話
後見の内容			
メモ			

もしものときの生活について

記入日 年 月 日

◎携帯電話・スマートフォン

会社名		契約者名		解約時の連絡先	
電話番号		メールアドレス		メモ	

◎プロバイダ、パソコン

プロバイダ名		契約者名		解約時の連絡先	
ID契約番号		ログイン情報		メモ	
パソコンについて	(例)家族に譲る、処分してほしい、データを消去してほしい、家族の判断に任せるなど				

◎その他のWEBサービス、会員サービス

サービス名 サイト名		登録 アドレス		会費	
会員ID		パスワード		メモ	
サービス名 サイト名		登録 アドレス		会費	
会員ID		パスワード		メモ	
サービス名 サイト名		登録 アドレス		会費	
会員ID		パスワード		メモ	
サービス名 サイト名		登録 アドレス		会費	
会員ID		パスワード		メモ	
サービス名 サイト名		登録 アドレス		会費	
会員ID		パスワード		メモ	

メールやブログ、SNSなどは、本名以外のハンドルネームで利用していると、家族には把握しづらいものです。アカウントやID、パスワードなどをメモしておきましょう。

ネット銀行預金や仮想通貨などのデジタル資産についても、サイト名、登録メールアドレス、会員ID、パスワードなどのメモを作り、このノートとは別に保管しましょう。

もしものときの生活について

記入日 年 月 日

◎ペットについて

種別		名前 呼び方		生年月日	
予防接種		避妊去勢の 手術			
えさ 回数・時間		散歩 回数・時間			
かかりつけの 獣医・病院名		住所 電話			
私が世話でき なくなったら	(例)家族に世話してほしい、飼ってくれる人がいる、家族の判断に任せるなど				
ペットが 死んだら	(例)埋葬法の希望、お墓が決まっている、家族の判断に任せるなど				
その他 伝えたいこと					

◎借りているもの

品物		相手		保管場所	
品物		相手		保管場所	
品物		相手		保管場所	
品物		相手		保管場所	
メモ					

◎貸しているもの

品物		相手	
品物		相手	
品物		相手	
品物		相手	
メモ			

葬儀・お墓について

記入日 年 月 日

◎葬儀について

葬儀の希望	してほしい しなくて良い 家族の判断に任せる			
葬儀会社	会社名	シティホール豊田		
	住所	磐田市上万能286	電話	0120-136-344
費用について	準備している(金融機関名) 準備していない その他()			
形態の希望	一般葬 家族葬 火葬式(直葬) その他()			
宗教の希望	仏教 神道 キリスト教 無宗教 その他()			
菩提寺 神社 教会	名称		宗派	
	住所		電話	
戒名(法名)	つけてほしい 持っている() 不要 その他()			
遺影について	使ってほしい写真がある(⑩添付) 家族に任せる			

自分が亡くなったことを伝えてほしい人の記載スペースは、③④ページにあります。

◎お墓について

お墓の有無	先祖代々墓(家族墓)がある 新たに建ててほしい 新墓を購入してある			
お墓について 代々墓 購入済み 購入予定	墓地霊園 名称			
	連絡先 住所		電話	
	メモ			
埋葬方法 希望	永代供養墓 納骨堂 樹木葬 散骨 その他()			
費用	準備している() 準備していない その他()			
葬儀・お墓に ついて伝えて おきたいこと	(例)葬儀で流して欲しい楽曲等			

遺影について

遺影に使用して欲しい写真を貼ってください。
(大きくはっきり写っている写真)

添 付

デジカメなどのデータの場合は、こちらにデータ保存場所・ファイル名をご記入ください。

伝えておきたいこと

記入日 年 月 日

自分の人生について、家族への思いについて、誰かへのメッセージなど、
あなたが伝えておきたいことを自由に書いてください。
