

「もしものとき」にそなえて書き遺す

Endingnote

今日からはじめる エンディングノート

NAME _____

「もしも」のとき…

□にチェックを入れましょう

□ このノートはだれが読んでもかまわない

□ 誰にも見せずに処分してほしい

1.このノートを読んでもらいたい人

名前 _____ (続柄・関係) _____

名前 _____ (続柄・関係) _____

名前 _____ (続柄・関係) _____

名前 _____ (続柄・関係) _____

名前 _____ (続柄・関係) _____

2.このノートの保管・処分を任せたい人

名前 _____ (続柄・関係) _____

名前 _____ (続柄・関係) _____

名前 _____ (続柄・関係) _____

名前 _____ (続柄・関係) _____

名前 _____ (続柄・関係) _____

目次

1	「私」について	3 P
2	「私」の年表	4P
3	今までを振り返って	5P
4	いざという時のために	13P
5	葬儀・お墓について	15P
6	「私」と家族・親戚の記録	17P
7	相続・財産のこと	19P
8	大切な人へのメッセージ	22P

「私」について

氏名

(旧姓)

生年月日

年

月

日 生まれ

血液型

型

出生地

本籍地


◆お気に入りの写真

(

年

月

日 撮影)



「私」の思い出

◆ 幼稚園・保育園のころ

幼稚園・保育園 名 称： 所在地：

◆ 小学校時代

小学校 名 称： 所在地：

◆中学校時代

中学校 名 称 : _____ 所在地 : _____

◆高等校時代

高等学校 名 称 : _____ 所在地 : _____

◆大学・そのほかの学校時代

大学 他.進学先 名 称 : _____ 所在地 : _____

◆就職・職歴

◆仕事のこと

◆資格・免許

◆ 趣味のこと

◆ 楽しかったこと

◆悲しかったこと・辛かったこと

◆失敗したこと

◆チャレンジしたこと







いざという時のために

◆介護について

□にチェックを入れましょう

① 私が認知症や寝たきりになった時の介護は

- 配偶者にしてほしい
- 息子夫婦にしてほしい
- 娘夫婦にしてほしい
- 介護保険によるサービスと家族の介護をお願いしたい
- プロのヘルパーやケアサービスを頼んで欲しい

理由:

② 私が認知症や寝たきりになった時の介護の場所は

- 自宅で介護してほしい
- 息子・娘夫婦宅で介護してほしい
- 症状の状態にかかわらず、病院や施設で介護してほしい
- その時々が一番適した場所で介護してほしい

理由:

③ 私が認知症や寝たきりで要介護となった時の介護費用

- 私の貯金や年金、保険でまかなってほしい
- 息子・娘の援助・年金でまかなってほしい
- 家族に任せる

理由:

④ 私が認知症や寝たきりで要介護となった時の財産管理

- 配偶者や子どもにまかせる
- 後見人を決めている
 - ・ 氏名
 - ・ 住所
 - ・ 電話

理由:

◆私の既往症

病名	発病年月	治癒年月	かかった病院	現状

◆私の持病

病名	発病年月	治癒年月	かかった病院	現状

◆医療について

□にチェックを入れましょう

⑤ 重病の告知について

- すべてありのままに告知してほしい
- 病名は告知し、余命は告知しないでほしい
- 病名・余命とも告知しないでほしい
- 家族の判断に任せる

⑥ 延命措置について

- 延命措置を望む
- 苦痛を緩和する措置は望むが、延命のためだけの措置は望まない
- 家族の判断に任せる

⑦ 臓器提供について

- 臓器提供を望まない
- 臓器提供は望まない
- 健康保険証・運転免許の意思表示欄に記入している
- 臓器提供意思表示カードに記入している(保管場所)

葬儀・お墓・埋葬について

◆ 葬儀について

にチェックを入れましょう

「生前予約」とは、葬祭業者との間で、自分の葬儀内容やそれに対する費用、支払い方法などを決めておくことです。

① 生前予約

- 葬儀の生前予約をしている
 葬儀の生前予約をしていない

・予約や契約をしている会社・業者

名称:

住所:

電話番号:

担当者:

申込日:

葬儀内容(宗教・式場):

概算費用と支払方法:

希望事項:

契約書の保管場所:

② 葬儀の形式

- 一般的な葬儀
 身内だけの葬儀
 密葬とお別れの会
 葬儀を望まない
 家族の判断に任せる

③ お墓・埋葬について

○継承しているお墓

寺院名・霊園名:

宗派:

住職名:

住所:

電話:

○継承するお墓がない

お墓を購入してある

寺院名・霊園名:

宗派:

住職名:

住所:

電話:

お墓がまだ決まっていない

希望する埋葬のかたち

お墓の場所:

寺院墓地:霊園墓地:

お墓の種類: 家族墓 夫婦墓

個人墓 合葬墓

樹木葬

供養のかたち: 家族・親族の供養

寺院での永代供養

散骨:

自分の死亡を伝える相手のリスト

もし、あなたが生命に不安を感じる状況や亡くなってしまった場合、
 どんな方に連絡をとって欲しいと考えますか。

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

「私」と家族・親戚の記録

続柄	氏名	住所	電話番号
配偶者			
実父			
実母			
配偶者の父			
配偶者の母			
子ども			
孫			
孫			
子ども			
孫			
孫			
子ども			
孫			
孫			
子ども			
孫			
孫			
兄弟・姉妹			
兄弟・姉妹			
兄弟・姉妹			
兄弟・姉妹			

続柄	氏名	住所	電話番号
配偶者の兄弟・姉妹			
配偶者の兄弟・姉妹			
配偶者の兄弟・姉妹			
配偶者の兄弟・姉妹			
配偶者の兄弟・姉妹			
配偶者の兄弟・姉妹			

相続・財産のこと

にチェックを入れましょう

① 物件1

土地 建物 マンション その他

所在地:

備考(持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など):

② 物件2

土地 建物 マンション その他

所在地:

備考(持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など):

③ ローン・借入金

- ローン、借入金はいつさいない
 以下のローン、借入金がある

借入先:

連絡先:

金額:

借入日:

返済期限:

証書の有無:

証書の保管場所:

- 知人の借金の保証人になっている

知人の氏名:

連絡先:

金額:

保障日:

理由:

(イ) 加入している保険

保険会社名	保険の種類	商品名	証券番号	担当者	連絡先

(ウ) 預貯金

金融機関名	預貯金の種類	口座名義人	口座番号	残高金額	満期日	使用印

(エ) 株式

銘柄	購入株数	名義	預り証番号	証券社名	額面金額	使用印

(オ)遺言書の有無

□にチェックを入れましょう

遺言書は無い

自筆証書遺言書がある

保管場所:

作成日:

◆ 公正証書遺言書がある

公証役場名:

遺言執行者名前:

職業:

続柄:

連絡先:

作成日:

