

sample

ENDING NOTE

エンディングノート

あなたの思いと家族の想いを繋ぐ一冊

要予約 **ご葬儀** なんでも **相談会開催中!**

原則的に、友引前の夕刻と友引の午前中に開催しています。
事前に弊社ホームページまたは、お電話にてご確認ください。
TEL.054-273-3308 までお気軽にご予約ください。
(予約受付時間は9時~17時までです。17時以降は翌朝お電話ください。)

■葬祭サービスのお問い合わせ

年中無休 24時間受付  **0120-16-3308**

まずはお気軽にお問い合わせ・ご相談ください!

しずてつソーサレア



 **しずてつソーサレア**

もくじ

1 私の人生

①私のあゆみ

生まれた時の私	4
就学前の私	5
小学生の私	5
中学生の私	5
高校生の私	6
その後の学校での私	6
就職後の私	7
綴りたい私の思い出	7

②今の私、これからの私

今の私	8
これからの私	9

2 家族への思い

両親への思い	10
兄弟姉妹への思い	11
配偶者への思い	12
子どもへの思い	13
ペットへの思い	14
ペットの取り扱いについて	14
綴りたい家族の思い出	15

3 私のメッセージ

①医療や介護について

健康保険証・介護保険証	16
既往症・持病	16
かかりつけの病院・医師	17
介護の希望	17
告知や延命治療、尊厳死などについての希望	17

②葬儀とお墓について

自分の葬儀についての希望	18
自分のお墓についての希望	20

③財産と遺言について

財産リスト	21
遺言について	22

④私に関わる人々

私の家系図	23
親戚・友人・知人の連絡先	24

あなたの思いと、 家族の想いを繋げます。

この「エンディングノート」は、あなた自身がこれまで歩んできた人生を振り返るノートです。いままでの人生を思い起こして、自分自身と向き合ってみることで自分の考えや思いを把握することができます。また、書いてみることで改めて気付くこともたくさんあるでしょう。そして、自分にとって何が大切なのが見えてくるはずです。それは、残された人生を、より充実したものにするだけでなく、家族や友人、大切な人への感謝の気持ちを忘れず、改めて今ある暮らしの“幸せ”を感じることが出来る良い機会となることでしょう。

もしものことがあった時、遺された家族にあなた自身の思いや希望、普段なかなか口に出せない「こうしてほしい」という気持ちを書き記しておくことはとても大切なことです。自分の考えがまとまっていないことや迷っていること、わからないことについては何も書かずに空欄のままでも構いません。あえて空欄のままにしておくこともまた「考えがまとまらなかった…」というメッセージを読む相手に伝えられることになります。まずは「書けるところから書いてみる」ということが大切です。そして、考えが変わったら何度でも書き直してください。

ここにはあなた自身の大事な個人情報を書かれることとなりますので保管には十分注意してください。そして、自分の思いを伝えたい家族や大切な人には、もしもの時のために保管場所を覚えておきましょう。エンディングノートには法的効力や強制力はありません。相続財産に関することなどを記入することはできますが、これとは別に遺言書を作成しておくことをおすすめします。

明日からの人生が、より充実した日々になること、もしもの時に家族や大切な人に、後悔や迷いを与えないこと、誰もが納得のいく人生のエンディングを迎えられること、このノートがあなたと家族の想いを繋ぐ大切な1冊にしていただければ幸いです。

ひととおり書き込みを終えたら、日付を記入して署名しましょう。
書きなおした時はその都度、新しい日付に修正してください。

年 月 日記入

氏名 _____



1. 私の人生

ご両親から生まれてきた、あなたの人生を記入してみましょう。
ご自身の人生を見つめ直すとともに、大切な人への感謝の気持ちを思い出すきっかけや、ご家族や友人知人に、あなたの軌跡を伝えることにも繋がります。

① 私のおゆみ

生まれた時の私

名前 _____

名前の由来 _____

sample

生年月日 _____ 血液型 _____ 生まれた時の体重 _____

生まれた場所 _____

父親の名称 _____

母親の名称 _____

自分が生まれた時のことについて、親などから聞いていること

就学前の私

自分がどんな子どもだったか、親などから聞いていること

小学校に入学する前の思い出

小学生の私

小学校入学 _____ 年 _____ 月
小学校卒業 _____ 年 _____ 月

思い出(友だちのこと、先生のこと、好きな科目、熱中していたことなど)

どんな夢を持っていましたか

中学生の私

中学校入学 _____ 年 _____ 月
中学校卒業 _____ 年 _____ 月

思い出(友だちのこと、先生のこと、得意な科目、部活動など)

どんな夢を持っていましたか



2. 家族への思い

万が一の時に備えて、ご家族への思いや連絡先などを記入しておきましょう。
大切なご家族との思い出やメッセージを綴ることで、感謝の意を伝えてみては
いかがでしょうか？

両親への思い

父親の名前 父親の生年月日

現住所と連絡先(亡くなっている場合は、没年月日・お墓の場所・戒名など)

sample

父親の思い出と、感謝の言葉

母親の名前 母親の生年月日

現住所と連絡先(亡くなっている場合は、没年月日・お墓の場所・戒名など)

母親の思い出と、感謝の言葉

兄弟姉妹への思い

名前 続柄 生年月日

現住所と連絡先

思い出や、言っておきたいこと

名前 続柄 生年月日

現住所と連絡先

思い出や、言っておきたいこと

名前 続柄 生年月日

現住所と連絡先

思い出や、言っておきたいこと

名前 続柄 生年月日

現住所と連絡先

思い出や、言っておきたいこと

名前 続柄 生年月日

現住所と連絡先

思い出や、言っておきたいこと

3.

私のメッセージ

あなたご自身のことも、しっかりと記入しておきましょう。
このノートを見れば、あなたの意思や大切な情報がご家族に伝わるようにしておくことがとても重要です。

① 医療や介護について

健康保険証・介護保険証

健康保険証の種類と番号・記号

介護保険証の番号

既往症・持病

病名 発病年月

治癒年月または現在の状態

治療した病院名と連絡先

病名 発病年月

治癒年月または現在の状態

治療した病院名と連絡先

病名 発病年月

治癒年月または現在の状態

治療した病院名と連絡先

病名 発病年月

治癒年月または現在の状態

治療した病院名と連絡先

かかりつけの病院・医師

病院名と連絡先

科目 医師名 主な治療内容

介護の希望

認知症や寝たきりになった場合、介護は誰に、またはどんな機関にしてほしいですか

認知症や寝たきりになった場合、どこで介護してほしいですか

告知や延命治療、尊厳死などについての希望

命に関わる病気にかかってしまった場合、病名と余命を教えてください

すべて教えてください 知りたくない 病名だけ教えてください

その他、告知についての希望

治る可能性がない病気にかかり、かつ、自分の意志を伝えられない状態になってしまった場合、延命治療を続けてほしいですか

どんな場合でも延命治療を続けてほしい 苦痛を伴う場合は延命治療を止めてほしい
すべての延命治療は止めてほしい

その他、延命治療や尊厳死、ホスピスケアについての希望

献体や臓器提供の希望について

献体の登録をしている 会員証(登録証)の保管場所

臓器提供意思表示カードあり カードの保管場所

その他、献体や臓器提供についての希望

自分のお墓についての希望

自分はいる予定のお墓がありますか

ある ない

(ある場合) 霊園や寺院などの名称

担当者名と連絡先

所在地

墓所のついで希望

墓石や墓碑銘についての希望

その他、お墓や埋葬についての希望

③ 財産と遺言について

財産リスト

所有している財産を整理してリストにしておきましょう

預貯金

■金融機関名 本店 支店名 種類

名義 口座番号 使用印

■金融機関名 本店 支店名 種類

名義 口座番号 使用印

クレジットカードなど

■カード名 番号 有効期限 備考

■カード名 番号 有効期限 備考

■カード名 番号 有効期限 備考

株式

■銘柄 株数 名義 預かり証番号

証券会社名 額面金額 使用印

■銘柄 株数 名義 預かり証番号

証券会社名 額面金額 使用印

保険

■種類 保険会社名 証券番号 契約者名

被保険者名 保険金額 受取人 備考

■種類 保険会社名 証券番号 契約者名

被保険者名 保険金額 受取人 備考

sample

sample