エンディングノート

書いた日	
見直した日	年　月　日 ／　年　月　日
このノートの置き場所	

このノートは遺言書ではありません。

書いてあることに、法律上の効力はありません。財産の分け方を確実に実現したいときは遺言書を作ってください（案内は template-free.jp のエンディングノートのページの「遺言書にしたいとき」の節）。

家族に伝える方法	□置き場所を伝えてある　□封はしない　□年に 1 回は見直す

はじめに（書き方）

全部を埋める必要はありません。分かるところ、今日書けるところだけで構いません。空白は空白のままで足ります。

書かなくてよいもの：暗証番号・ログインパスワード・クレジットカードの番号（残し方は第 6 章）。このノートが人に見られても困らないようにするためです。

書き換えるときは消さずに二重線で直し、日付を書き添えてください。

第 1 章　わたしのこと

氏名（ふりがな）	
生年月日・血液型	
住所（郵便番号から）	
本籍地（市区町村まで）	
電話（自宅・携帯）	
メールアドレス	

勤務先・所属（あれば）	
最終学歴・職歴（任意）	
宗教・菩提寺（あれば）	
運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード・年金手帳または基礎年金番号通知書（年金証書）の保管場所	
加入している年金（国民年金・厚生年金・企業年金）	
好きなもの・大事にしていること	

第２章　連絡してほしい人

知らせてほしい人を、家族・親族、友人・知人、勤め先・仲間、かかりつけ医・ケアマネジャー・民生委員などから書いてください。

氏名	関係	電話	住所またはメール	連絡してほしい場面（入院・亡くなったとき・どちらも）

連絡してほしくない人（任意）：氏名と理由	

第３章　医療と介護の希望

かかりつけ医・病院名	
持病・アレルギー・服用中の薬（お薬手帳の保管場所）	
介護が必要になったとき	□自宅で　□施設や病院で　□家族に任せる　□その他（　　）
病名・余命の告知	□ありのまま知らせてほしい　□知らせないでほしい　□家族に任せる
延命の治療について（考えていることを書く欄）	

上の延命の治療の欄は、希望の記録で、医療の現場で従わせる書面ではありません。医療機関には本人の意思を確認する別の書式があるので、書面にしたいときは通院先に尋ねてください。

判断できなくなったときに、わたしの代わりに話を聞いてほしい人（氏名・連絡先）	

第４章　葬儀とお墓の希望

葬儀	□家族だけで　□親しい人だけで　□一般の形で　□しなくてよい　□家族に任せる
連絡してほしい人（第２章に印を付ける）・遺影にしてほしい写真の場所	
宗教の形式・お寺や会館の希望	
費用の用意	□用意してある　□これから
費用を用意してある場所（第５章に書いた場合はその旨）	
お墓・納骨	□代々の墓　□新しく購入済み　□永代供養　□樹木葬・散骨など　□家族に任せる
お墓の場所・名義（あれば）	
葬儀社・互助会の契約（あれば名称・契約番号の下４桁・連絡先）	
伝えておきたいこと	

第５章　お金と財産

金額の合計が自動で出る付属の Excel（ending_note_zaisan_keiyaku.xlsx）を使うと、この章は「ファイルの名前と置き場所」だけで足ります。

Excel を使う場合：ファイル名・保存場所（パソコン／USB／クラウド）	

紙に書く場合：預貯金・有価証券・保険・不動産・その他を書きます。口座番号は下４桁だけにしてください。

区分	機関名・物件名	種類	口座番号（下４桁）	概算額	書類の保管場所

借入・ローン・カードの未払い	

財産の金額は「概算のメモ」です。相続税の評価や遺産分割の基準にはなりません。

通帳・証書・権利証（登記識別情報）・実印の保管場所	

第 6 章　契約・サブスク・デジタルのこと

毎月・毎年お金が出ていく契約を書きます（付属 Excel の「契約」シートに書く場合は、ファイル名だけで足ります）。

サービス名	分類	支払い方法（カードは下 4 桁）	金額と周期	解約の連絡先	遺族に最初にしてほしいこと

スマホ・パソコンのロックを遺族が開けられる方法	□マスキングした紙を保管した　□家族だけが分かる合言葉を決めた　□Apple の「故人アカウント管理連絡先」を設定した　□Google の「アカウント無効化管理ツール」を設定した　□まだ
マスキングした紙の保管場所・合言葉を知っている人（合言葉そのものは書かない）	
パスワード管理のアプリを使っている	□はい　□いいえ　□その他（　　）
写真・動画・書類データの保存場所（スマホ／パソコン／クラウド／外付け）	
SNS・メールのアカウントの扱い	□閉じてほしい　□そのままでよい　□家族に任せる

このノートと Excel には、ID・パスワードを書く欄を設けていません。紙やファイルが人の目に触れても困らないようにするためです。スマホのロックの残し方は、国民生活センターが紹介しているマスキングの方法などを使ってください。（理由と残し方は、ページ「スマホやパスワードの残し方（このノートに欄が無い理由）」）

第７章　住まい・もの・ペット

住まい	□持ち家　□賃貸
賃貸の管理会社・連絡先／住まいの鍵の保管場所	
電気・ガス・水道・通信の契約先	
預けているもの・借りているもの（貸金庫・トランクルーム・貸しているもの・借りているもの）	
形見分けの希望（もの・譲りたい人）	
処分してよいもの・残してほしいもの	

ペット

名前・種類・年齢	
かかりつけの動物病院・連絡先	
えさ・薬・ワクチン・登録（鑑札・マイクロチップの番号は下４桁だけ）	
わたしに何かあったとき世話をお願いしたい人（承諾済みか）	
お願いしたい費用の目安	
植木・畑・車・バイク・自転車（車検・保険の時期）	

第８章　遺言書のこと

遺言書	☐作っていない　☐作った：自筆　☐作った：公正証書　☐作った：法務局に預けた
作った日	
保管場所・預けた法務局・公証役場の名称	
相談した専門家（氏名・連絡先）	

> このノートに「誰に何を渡す」と書いても、遺言書の代わりにはなりません。

第９章　家族へのメッセージ

書くきっかけがないときの書き出し：「あなたと最後に旅行に行ったのは____」「言いそびれたのは____」「あの日のことは____」

宛名（家族一人ひとり・友人・ありがとうを伝えたい人）	メッセージ

第 10 章　このノートの管理

このノートの置き場所	
ノートを知っている人（氏名）	
コピーを渡した人	

見直した日（年に 1 回）	書き直した章（番号）

※ このノートは template-free.jp が作ったひな形で、法律上の様式ではありません。遺言書ではありません。
※ ID・パスワード・暗証番号を書く欄は設けていません。