記入例（この紙は見本です）

山口 恒夫（架空・72 歳）が書いた形です。赤字が記入例。人名・住所・電話・金額はすべて架空です。

エンディングノート

書いた日	令和 8 年 9 月 28 日
見直した日	令和 8 年 10 月 6 日
このノートの置き場所	居間の戸棚の青いファイルの隣

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）	山口 恒夫（やまぐち つねお）
生年月日・血液型	昭和 29 年 4 月 10 日（72 歳）・A 型
住所（郵便番号から）	〒000-0000 ○○県△△市□□町 1-2-3
本籍地（市区町村まで）	○○県△△市
電話（自宅・携帯）	自宅 000-0000-0000／携帯 000-0000-0001

メールアドレス	tsuneo@example.com
勤務先・所属（あれば）	なし（退職済み）
最終学歴・職歴（任意）	書かない
宗教・菩提寺（あれば）	書かない
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	居間の戸棚、上から 2 段目の青いファイル（保険証・年金証書）
加入している年金（国民年金・厚生年金・企業年金）	国民年金・厚生年金
好きなもの・大事にしていること	早朝の散歩、将棋、庭の梅の手入れ

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）
山口 澄江	妻	000-0000-0000	同じ住所	入院・亡くなったとき、どちらも
山口 健一	長男	000-0000-0002	kenichi@example.com	どちらも
森田 裕子	長女	000-0000-0003	—	どちらも
岡部 和彦	友人	000-0000-0004	—	亡くなったとき
○○内科クリニック	かかりつけ医	000-0000-0005	—	入院のとき

連絡してほしくない人（任意）：氏名と理由	なし

第３章　医療と介護の希望

かかりつけ医・病院名	○○内科クリニック
持病・アレルギー・服用中の薬（お薬手帳の保管場所）	高血圧。服用薬は朝１回の降圧薬。お薬手帳は玄関の引き出し
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**（ヘルパーの手を借りながら妻と暮らしたい）
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）	意識が戻らず回復の見込みがないときは、管につなぐ治療は望まない。ただし家族が迷うときは妻と長男で決めてほしい。（希望の記録。通院先に意思確認の書面を尋ねる予定）

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）	山口 澄江（妻）000-0000-0000

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	第２章の上の４人（妻・長男・長女・友人）。遺影の写真は居間のアルバムの最後のページ
宗教の形式・お寺や会館の希望	特になし。近所の会館でよい
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）	定期預金の一部（第５章の財産シート参照）
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）	○○霊園・父母と同じ区画
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）	なし
伝えておきたいこと	香典は辞退する。将棋仲間には、盤を１面ずつ持っていってもらいたい。

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）	ending_note_zaisan_keiyaku.xlsx・自宅のパソコンのデスクトップと USB メモリ（引き出しの黒い箱）

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
預貯金	銀行 A	普通・定期	1111	Excel に記入	寝室の金庫
預貯金	信用金庫 B	普通	3333	Excel に記入	寝室の金庫
有価証券	証券会社 C	投資信託	4444	Excel に記入	居間の青いファイル
保険	保険会社 D	終身	5555	Excel に記入	居間の青いファイル
不動産	自宅の土地建物	—	—	Excel に記入	寝室の金庫（権利証）

借入・ローン・カードの未払い	自動車ローンとカードの未払いを Excel の「財産」シートの負債の表に書いた

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	寝室の金庫（鍵は仏壇の引き出し）

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
動画配信サービス A	動画・音楽	カード（下４桁 5678）	1,490 円・月	会員ページ	すぐ止める
音楽配信サービス B	動画・音楽	カード（下４桁 5678）	1,080 円・月	会員ページ	すぐ止める
携帯電話（夫婦の回線）	通信	口座引き落とし	6,800 円・月	携帯会社の窓口	家族が続ける
新聞（朝刊）	新聞・雑誌	口座引き落とし	4,400 円・月	販売店に電話	家族が判断
自動車保険	保険	カード（下４桁 5678）	52,000 円・年	保険会社の窓口	家族が続ける
スポーツジム会費	会員・サークル	口座引き落とし	8,800 円・月	ジムの受付	すぐ止める
雑誌の電子版	新聞・雑誌	カード（下４桁 5678）	6,000 円・年	会員ページ	すぐ止める

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）	名刺大の紙・妻が知っている引き出し／Apple の連絡先は長男
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）	スマホとパソコンの「写真」フォルダ
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	鍵は玄関横の壁の鍵掛け
電気・ガス・水道・通信の契約先	電気・ガス・水道は口座引き落とし（領収書は居間の青いファイル）
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）	貸金庫なし
形見分けの希望（もの・譲りたい人）	将棋盤１面を岡部 和彦へ、もう１面は将棋仲間のだれかへ（選ぶのは澄江に任せる）。腕時計を山口 健一へ
処分してよいもの・残してほしいもの	書斎の雑誌類は処分してよい

ペット

名前・種類・年齢	猫「ミケ」・雌・８歳
かかりつけの動物病院・連絡先	△△動物病院 000-0000-0006
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）	ドライフード（朝夕）、年１回のワクチン
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）	森田 裕子（承諾済み・令和８年９月）
お願いしたい費用の目安	月 5,000 円ほか、病気のときの治療費
植木・畑・車・バイク・自転車（車検・保険の時期）	車は令和９年３月が車検

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	令和８年に作成を検討中
保管場所・預けた法務局・公証役場の名称	なし
相談した専門家（氏名・連絡先）	未定（司法書士に相談予定）

> 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
澄江へ	家のことは任せきりだった。ありがとう。ミケは裕子が引き取ってくれる。通帳と印鑑の場所は第５章に書いた。分からないことは健一に聞いてくれ。庭の梅は、枯らさないでくれると嬉しい。
健一へ	仕事を優先して構わない。手続きは焦らなくてよい。
裕子へ	孫の運動会の動画を送ってくれてありがとう。いつも楽しみにしていた。
岡部へ	将棋の続きはお前が好きに指してくれ。

第 10 章　このノートの管理

このノートの置き場所	居間の戸棚の青いファイルの隣
ノートを知っている人（氏名）	山口 澄江・山口 健一
コピーを渡した人	なし

見直した日（年に 1 回）	書き直した章（番号）
令和 8 年 10 月 6 日	全章

※ 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。