書ける範囲で、書けるところから

エンディングノート

このノートは、自分のことを家族に伝えるための覚え書きです。
全部を埋める必要はありません。空いたままの欄があっても、それで構いません。

名前 _____

書いた日 _____

終活の前に読むサイト　ending.hakari-log.com

このノートの使い方

はじめに

家族が亡くなったあと、いちばん困るのは「どこに何があるか分からない」ことでした。 通帳の場所、入っていた保険、誰に知らせればいいのか。金額ではなく、在りかです。
このノートは、その在りかを書き残すためのものです。段取りよく終わらせるための手引きではありません。

書くときの約束

- [ ] 金額や残高は書きません。「どこの銀行か」「どこに置いてあるか」だけで足ります
- [ ] パスワードや暗証番号は書きません。預け先や、ヒントの置き場所だけにします
- [ ] マイナンバーや口座番号も書かなくて構いません。書くなら、このノートの保管に気をつけてください
- [ ] 書ける欄から書きます。順番どおりでなくて構いません
- [ ] 気が変わったら、消して書き直します。最後の更新日を最後のページに書いておきます

このノートは遺言ではありません

財産を誰に渡すかを法律上決められるのは遺言書です。このノートに書いても、その効力はありません。 分けかたに希望があるときは、遺言書を別に用意してください（法務局で自筆の遺言を預かる制度があります）。 このノートは、家族が迷わないための覚え書きとして使ってください。

置き場所を、一人には伝えておく

書いたことより、どこにあるかが伝わっていないと使われません。 中身を見せる必要はありません。「あの引き出しに入っている」とだけ、信頼できる人に伝えてください。

このノートの置き場所 _____

伝えてある人 _____

わたしのこと

手続きのとき、家族が最初に探すところです。

基本のこと

名前（ふりがな）

生年月日

住所

本籍地

電話

身分証・番号のあるもの

番号そのものは書かず、置き場所だけを書きます。

もの	置き場所

例：健康保険証／マイナンバーカード／運転免許証／パスポート／年金手帳

家族・親族

続柄	名前	連絡先

知らせてほしい人

誰に知らせるかは、本人にしか分かりません。ここが書いてあると、家族はとても助かります。

すぐに知らせてほしい人

名前	間柄	連絡先

あとで落ち着いてから知らせてほしい人

名前	間柄	連絡先

知らせないでほしい人・事情のある相手

理由まで書く必要はありません。名前だけで伝わります。

からだのこと

入院のときに必ず聞かれます。家族が答えられないことが多い項目です。

かかりつけ

病院・診療所	診療科	電話

持病・アレルギー・飲んでいる薬

お薬手帳の置き場所：

判断が難しくなったとき

意思を伝えられなくなったとき、誰に決めてもらいたいかを書いておきます。

お願いしたい人

連絡先

もしも、治療や介護が必要になったら

希望が変わるのは当たり前です。日付を入れて、そのときの気持ちを残しておきます。

治療について、いま思っていること

決まっていなくて構いません。「まだ決められない」も答えです。

- [ ] できる限りの治療を受けたい
- [ ] 苦痛を和らげることを優先したい
- [ ] 家族に判断を任せたい
- [ ] そのときの状況で決めてほしい

書き添えたいこと

暮らす場所について

- [ ] できるだけ自宅で過ごしたい
- [ ] 施設に入ることも考えている
- [ ] 家族の負担にならない方法を選んでほしい

お金の管理を頼みたい人

名前

連絡先

お金の在りか

「いくら」ではなく「どこに」。それだけで、探す時間がまるで変わります。

預金・口座

残高は書きません。銀行名と支店名、通帳やカードの置き場所だけを書きます。

銀行・支店	用途（生活費・年金など）	通帳の置き場所

引き落としになっているもの

止め忘れが起きやすいところです。

内容	引き落とし先	毎月・毎年

借入・立て替え・貸しているお金

あとから出てくると家族が困ります。相手と内容だけでも。

保険・年金

証券が見つからないと、受け取れるはずのものが受け取れないことがあります。

保険

保険会社	種類（生命・医療・火災など）	証券の置き場所

年金

受け取っている年金の種類

年金手帳・証書の置き場所

相談先（年金事務所など）

相談している専門家

どんなこと	名前・事務所	連絡先

スマホとパソコンのこと

家族がいちばん困るのが、ここです。「開けない」だけで手続きが止まります。

端末

スマートフォン（契約している会社）

パソコン

タブレットなど

解約や名義変更のとき、契約している会社が分からず手間取ることがあります。

ロックを解除できるようにしておく

スマホが開けないと、家族はネット銀行もサブスクも探せません。 暗証番号をこのノートに書く必要はありません。「どこに書いてあるか」「誰が知っているか」だけで足ります。

暗証番号を書いた紙の置き場所

知っている人

アカウントにアクセスできる人を、先に指定しておく

スマホやメールの提供元には、万一のときに指定した人へデータを渡す仕組みがあります。 設定しておくと、家族が事業者とやりとりする手間が減ります。

- [ ] iPhone・Apple：「故人アカウント管理連絡先」を設定した
- [ ] Google：「アカウント無効化管理ツール」を設定した
- [ ] まだ設定していない（あとで確認する）

指定した人

パスワードの預け先

パスワードそのものはここに書きません。どこにあるかだけを書きます。

- [ ] パスワード管理のアプリを使っている
- [ ] ブラウザに保存している
- [ ] 紙に書いて、鍵のかかる場所に置いている

その紙・アプリの場所

マスターパスワードを知っている人

契約しているもの（ネット上）

止め忘れた支払いは、気づかれないまま続きます。

お金に関わるもの

残高や口座番号は書きません。サービス名と、IDの控えがどこにあるかだけ。

サービス名（ネット銀行・証券・電子マネーなど）	IDの控えの置き場所

続いている支払い（サブスクなど）

解約にIDとパスワードが要ることが多く、分からないと請求だけが続きます。

サービス名	支払い方法	毎月・毎年

SNS・写真・ブログ

残す・消す・そのままにする、どれでも構いません。希望だけ書いておきます。

家と持ち物

住まい

- ☐ 持ち家
- ☐ 借りている
- ☐ その他

権利証・契約書の置き場所 _____

管理会社・大家さん _____

鍵・貸金庫・預けているもの

もの	置き場所・預け先

形見にしたいもの、譲りたいもの

法律上の効力はありません。気持ちの覚え書きです。

もの	渡したい相手

処分に困りそうなもの

ペットのこと

飼い主にしか分からないことが多い分、書いておくと助かります。

うちの子

名前	種類・年齢	特徴

世話のこと

かかりつけの動物病院

ごはん・薬

苦手なこと

もしものときに預けたい人

名前

連絡先

頼む前に、一度その人に話しておくと確実です。

書き添えたいこと

葬儀について

決めておくというより、「任せる範囲」を伝えておくためのページです。

してほしいこと・してほしくないこと

- [ ] 家族だけで見送ってほしい
- [ ] 知らせる範囲は家族に任せる
- [ ] 宗教のかたちにはこだわらない
- [ ] 菩提寺（お付き合いのあるお寺）にお願いしたい

宗派・お寺

宗派

お寺の名前

連絡先

決めてある葬儀社・互助会

名前

連絡先

会員証・契約書の置き場所

互助会に入っている場合、解約や引き継ぎに手続きが要ります。契約書の場所が分かるだけで違います。

家族に伝えておきたいこと

葬儀の見積もりは、内訳の書かれた書面で受け取ってください。「一式」とだけ書かれた見積もりは、あとから追加になりやすいところです。急いで決めなくてよい、と伝えておくだけでも助けになります。

お墓と供養

いまあるお墓

場所

名義

管理費の支払い先

これからについて、思っていること

- [ ] 今のお墓に入りたい
- [ ] 永代供養（一定期間のあと、まとめて供養してもらう形）でよい
- [ ] 納骨堂・樹木葬なども考えてよい
- [ ] 散骨も選択肢にしてよい
- [ ] 家族が続けやすい方法を選んでほしい

家族に伝えておきたいこと

お墓を継ぐことは、管理と費用が続くということです。 継げないときは、お墓を移す（改葬）、まとめて供養してもらう、といった選択肢があります。 その選択肢があることを知っておいてほしい、と伝えるだけでも十分です。

遺言と相続

分けかたの希望は、このノートではなく遺言書に書く必要があります。

遺言書

- [ ] 書いていない
- [ ] 自分で書いた（自筆証書遺言）
- [ ] 法務局に預けている
- [ ] 公正証書にしてある

置き場所・預け先

知っている人

相談できる人・窓口

どんなこと	名前・窓口	連絡先

市区町村の無料法律相談（予約制のことが多い）や、法テラスもあります。

家族に伝えておきたいこと

大切な人へ

伝えたいことを、自由に書いてください。書かなくても構いません。

このノートのこと

置き場所と、伝えてある人

置き場所

伝えてある人

その人の連絡先

書き直した記録

日付	書き直したところ

最後に

書けなかった欄があっても、それで構いません。書けるときに、書けるところから足してください。一度書いて終わりにせず、年に一度でも見返すと、そのときの自分の考えが変わっていることに気づきます。

このノートは「終活の前に読むサイト」（ending.hakari-log.com）が無料で配っているものです。個人でお使いください。印刷して家族で共有するのは自由です。販売・再配布はご遠慮ください。
制作：GOGOWAVE ／ AI（Claude）を使って作成し、作者が内容を確認して仕上げています。