

# エンディング ノート

— わたしの歩みと、これからのこと —

名前

書きはじめた日

# このノートの使い方

エンディングノートは「人生の終わりの準備」ではなく、これまでを振り返り、これからをより良く生きるための整理の道具です。

## 一、一度に書き上げようとしない

1日1ページ、書けるところから。空欄が残っていても大丈夫です。書けない項目は「今は決められない」という大切な情報です。

## 二、鉛筆・消せるペンで書く

気持ちも状況も変わります。年に1回、誕生日やお正月に見直して書き直すのがおすすめです。

## 三、保管場所を1人にだけ伝える

書いたことを家族に知らせなければ、いざという時に見つけてもらえません。信頼できる1人に「ここにある」とだけ伝えておきましょう。

### 【重要】書いてはいけないもの

このノートには **暗証番号・パスワード・口座番号・クレジットカード番号・マイナンバー** を絶対に書かないでください。紛失・盗難の際に悪用される危険があります。本ノートでは「何がどこにあるか（存在と保管場所）」だけを記録し、番号そのものは通帳・カード・契約書類の現物に委ねる設計になっています。

### 遺言書との違い

エンディングノートに法的効力はありません。財産を「誰に・どれだけ渡すか」の指定は、法的に有効な遺言書でのみ実現できます。遺言書の作成は弁護士・司法書士・公証役場にご相談ください。このノートは、想いと情報を家族に伝える「補助線」です。

見直しの記録（書き直した日を記入）

1回目	2回目	3回目	4回目

# わたしのこと

基本の情報です。緊急時や手続きの際、家族が最初に必要とするページです。

名前（ふりがな）

本籍地（戸籍の場所。相続手続きが必要）

生年月日

電話番号（自宅・携帯）

血液型

勤務先・所属（あれば）

現住所

アレルギー・持病・常用薬

健康保険証・介護保険証・年金手帳・マイナンバーカードの保管場所（番号は書かない）

記入例： 寝室のチェスト2段目の茶色いポーチ。年金手帳は仏壇の引き出し。

かかりつけの病院・医師

病院名	診療科・担当医	通院内容・頻度
記入例： ○○市民病院	記入例： 内科・佐藤先生	記入例： 高血圧の薬。月1回

## わたしの歩み

年表のように振り返ってみましょう。書くことで「これからやりたいこと」が見えてくる、生前整理でいちばん大切なページです。

いつ（年齢）	できごと	思い出すこと
記入例： 1958年 (0歳)	記入例： 長野県松本市に生まれる	記入例： 3人きょうだいの末っ子

人生でいちばん誇らしかったこと・楽しかったこと

---

---

これからやってみたいこと

---

---

## 大切な人の連絡先

もしもの時に「知らせてほしい人」の一覧です。家族が知らないお付き合い（友人・恩人・遠い親戚）ほど、ここに残す価値があります。

名前	関係	連絡先（電話など）	伝えてほしいこと
記入例： 田中 一郎	記入例： 高校の親友	記入例： 090-XXXX-XXXX	記入例： 葬儀に呼んでほしい

**ワンポイント** 年賀状のやり取りだけの方も、住所録・年賀状の保管場所を下に書いておけば十分です。

住所録・年賀状の保管場所

## 資産のメモ ① 預貯金

「どの銀行と取引があるか」だけで、家族の手続きは大きく楽になります。口座の存在を知らせることが目的です。

**口座番号・暗証番号は書かない** 金融機関名・支店名・種別まで。番号は通帳・カードの現物が担います。亡くなった後の引き出しは正規の相続手続きで行うため、番号のメモは不要です。

金融機関名	支店名	種別	通帳・カードの保管場所
記入例： ○○銀行	記入例： 駅前支店	記入例： 普通	記入例： 書斎の金庫（鍵は妻が知っている）

口座引き落としになっているもの（電気・ガス・水道・NHK・サブスクなど → 詳細は10～12ページ）

---



---



---

**ワンポイント** 使っていない口座は、元気うちに解約しておくで家族の手続きが1つ減ります。口座凍結後の解約には戸籍一式が必要になります。

## 資産のメモ ② 保険・年金

保険金は「請求しないと支払われない」お金です。契約の存在をここで知らせましょう。

### 生命保険・医療保険・損害保険

保険会社	保険の種類	受取人	証券の保管場所
記入例： ○○生命	記入例： 終身保険	記入例： 妻	記入例： リビングの引き出し・青いファイル

### 年金（公的年金・企業年金・個人年金）

種類	基礎年金番号の書類の保管場所	備考
記入例： 老齢厚生年金	記入例： 年金手帳ごと仏壇の引き出し	記入例： 偶数月15日に○○銀行へ振込

### クレジットカード（社名と保管場所のみ。番号は書かない）

---



---

## 資産のメモ ③ 不動産・その他・借入れ

実家・土地は相続で最も手続きが重い資産です。2024年から相続登記は義務化されています。

不動産（自宅・実家・土地・空き家）

所在地	種類	権利証・登記簿の保管場所
記入例：長野県松本市〇〇1-2-3	記入例：実家（空き家）	記入例：書斎の金庫。固定資産税の通知も同じ場所

**ワンポイント** 空き家になりそうな家は、放置すると固定資産税が最大6倍になる場合があります（特定空家）。家族と「売る・貸す・解体する・住む」の方向性だけでも話しておきましょう。

その他の資産（車・有価証券・貴金属・美術品・骨董・着物など）

品目	保管場所	希望（誰に・売却・寄付など）
記入例：日本画の掛け軸	記入例：床の間の押入れ	記入例：価値を調べてから決めてほしい

借入れ・ローン・保証人（プラスの財産と同じくらい大切な情報です）

---



---

## デジタルの整理 ① スマホ・パソコン

いま、遺品整理で家族が最も困るのが「開けないスマホ」です。多くの紙のノートにはこのページがありません。

**パスワード・PINそのものは書かない** このノートには「ヒントの在りか」だけを書きます。パスワード類は別の1枚の紙に書いて封筒に入れ、封筒の保管場所だけをここに記録する方法が安全です。

端末	解除方法を書いた封筒などの保管場所	中身をどうしてほしいか
記入例： iPhone（本人用）	記入例： 白い封筒。書斎の金庫の中	記入例： 写真だけ残して初期化してよい

見られたくないデータ・削除してほしいもの（フォルダ名など。内容は書かなくてOK）

写真・動画の保管場所（クラウド・外付けHDD・アルバム）と、残してほしいもの

**ワンポイント** iPhoneには「故人アカウント管理連絡先」、Googleには「アカウント無効化管理ツール」という公式の生前設定があります。元気なうちに設定しておくで、このページの大半が不要になるほど強力です。

## デジタルの整理 ② アカウント・サブスク

サブスクは亡くなった後も課金が続きます。「何を契約しているか」のリストが、そのまま家族への贈り物になります。

SNS・メール（存在を知らせて、残すか消すかの希望を伝える）

サービス名	ID・アカウント名（公開情報のみ）	希望
記入例： LINE	記入例： たろう（家族グループにいる）	記入例： アカウント削除してほしい
記入例： Facebook	記入例： 山田太郎	記入例： 追悼アカウントにしてほしい

月額・年額の契約（サブスク・アプリ・新聞・通販の定期便など）

サービス名	支払い方法	解約の可否・メモ
記入例： 動画配信（〇〇）	記入例： クレジットカード	記入例： すぐ解約してよい

携帯電話・ネット回線の契約会社（解約に必要）

## デジタルの整理 ③ ネット上のお金

ネット銀行・ネット証券・ポイントは通帳が存在しないため、家族は存在にすら気づけません。「ある」と知らせるだけで価値があります。

ここでもID・パスワードは書かない 「どの会社に口座があるか」だけで、家族は相続手続きを進められます。

サービス名	種類	メモ（残高の目安・手続きのヒント）
記入例： ○○ネット銀行	記入例： ネット銀行	記入例： 生活費の予備。キャッシュカードは金庫
記入例： ○○証券	記入例： ネット証券	記入例： NISA口座あり。年間報告書が郵送で届く

ポイント・マイル・電子マネー（相続できるものもあります）

サービス名	メモ
記入例： 航空マイル（○○航空）	記入例： 相続手続きができると聞いた。カード会社に確認を

暗号資産・その他（取引所名のみ）

## 医療の希望

---

答えを迫られたとき、家族がいちばん苦しむのが医療の判断です。「本人の希望を知っている」ことが、家族の心を守ります。

病名・余命の告知について（あてはまるものに ✓）

- 病名も余命も、すべて知らせてほしい
- 病名は知らせてほしいが、余命は知らせないでほしい
- 家族の判断に任せる

回復が見込めない状態になったときの延命治療について

- できる限りの治療を続けてほしい
- 苦痛を和らげる治療を中心にしてほしい（緩和ケア）
- 家族と医師の判断に任せる

※この記載に法的な強制力はありません。ACP（人生会議）として家族・医師と話し合うきっかけにしてください。

介護が必要になったら（在宅・施設の希望、頼みたい人、費用のこと）

---

---

---

臓器提供・献体についての考え

---

意思表示カード・事前指示書の保管場所

---

## 葬儀の希望

葬儀の平均費用は形式によって大きく変わります。希望を残すことは、家族を「これで良かったのか」という迷いから救います。

葬儀の形式（あてはまるものに ✓）

- 一般葬（親族・友人・知人を広く呼ぶ）
- 家族葬（家族・親しい人だけで）
- 直葬・火葬式（儀式をせず火葬のみ）
- 家族の判断に任せる

宗教・宗派（菩提寺があれば寺名も）

遺影に使ってほしい写真の保管場所

呼んでほしい人・呼ばなくてよい人（5ページの連絡先とあわせて）

お花・音楽・服装など、こだわりたいこと

記入例： 祭壇の花はひまわりを入れてほしい。BGMは〇〇。香典は辞退。

互助会・葬儀の生前契約

## お墓・供養の希望

お墓は「家族がこれから何十年も通う場所」。守る人の負担まで含めて考えるのが、いまの供養の選び方です。

希望する供養のかたち（あてはまるものに ✓）

- 先祖代々のお墓に入りたい（場所： \_\_\_\_\_ ）
- 新しくお墓を用意してほしい
- 永代供養・納骨堂（お墓の後継ぎが不要な形）
- 樹木葬・海洋散骨など自然に還る形
- 家族の判断に任せる

菩提寺・霊園の連絡先

墓地の権利書・使用許可証の保管場所

---

---

今あるお墓のこれから（墓じまい・改葬の考えなど）

**記入例：** 実家の墓は遠いので、私の代で墓じまいして永代供養に移してよい。費用は預金から。

---

---

仏壇・位牌・遺品の供養について（お焚き上げなど）

---

---

## 遺言書・重要書類の保管場所

「ある」ことと「どこにあるか」。この2つが伝われば、家族は専門家と一緒に必ず前を進めます。

書類	有無	保管場所
<input type="checkbox"/> 記入例：遺言書（公正証書）	<input checked="" type="checkbox"/> 記入例：あり	<input type="checkbox"/> 記入例：〇〇公証役場で作成。正本は長男が保管
遺言書		
不動産の権利証・登記識別情報		
実印・印鑑登録カード		
パスポート		
賃貸契約書・車検証		
その他（                    ）		

**遺言書を書いたら** 自筆証書遺言は法務局の保管制度（遺言書保管制度）を使うと、紛失・改ざんの心配がなく、家族が家庭裁判所の検認手続きを省略できます。作成の相談は弁護士・司法書士・公証役場へ。

相談している専門家（税理士・司法書士・弁護士・FPなど）

名前・事務所	相談している内容	連絡先

## ペット・その他の託しごと

---

声に出して頼みにくかったことこそ、このページに。

ペットについて（名前・年齢・かかりつけ・食事・お願いしたい人）

記入例： 柴犬のハナ（8歳）。〇〇動物病院。朝夕2回のドッグフード。世話は次女に頼みたい。

---

---

---

趣味の道具・コレクションの行き先（形見分け・売却・寄付）

---

---

---

畑・庭・植木の世話

---

---

---

返しておきたい借り物・伝えておきたい約束ごと

---

---

---

そのほか、頼みたいこと

---

---

---





## 書き終えたら — 3つのお願い

ノートは書いて終わりではなく、「伝わって」はじめて役目を果たします。

### 一、 保管場所を1人に伝える

「エンディングノートを書いた。〇〇にしまってある」——この一言で十分です。中身を見せる必要はありません。

### 二、 年に1回、見直す

誕生日・お正月など、決まった日に。口座や契約は1年で意外と変わります。2ページ目の「見直しの記録」に日付を残しましょう。

### 三、 モノの整理も、少しずつ

ノートを書くとき「実家をどうするか」「持ち物をどう減らすか」が気になってきます。それが生前整理のはじまりです。1日5分、引き出し1つから始めてみてください。

#### DIGITAL VERSION

#### スマホで書けるデジタル版もあります

書き直しのしやすいデジタル版エンディングノート（無料・登録不要）と、実家じまい・空き家・補助金の調べ方ガイドを、当センターのサイトでご利用いただけます。

[www.fureaino-oka.com/ending-note](http://www.fureaino-oka.com/ending-note)

---

整理は、終わりの支度ではなく、  
これからを生きる準備。

生前整理支援センター ふれあいの丘

[www.fureaino-oka.com](http://www.fureaino-oka.com)

本ノートは情報整理のためのものであり、法的効力を持つ遺言書ではありません。相続・税務・法務の個別のご相談は、弁護士・司法書士・税理士など各分野の専門家にご相談ください。

本ノートは個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。自治体・団体での配布をご希望の場合はお問い合わせください。

© 生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） 2026年版