

終活チェックリスト

やること26項目 | 書けるところから・順番は自由 | 登録不要・無料・2026年版

ふれあいの丘
生前整理支援センター
1 / 3

1 ✓を入れながら読む

もう済んでいること、今は関係ないことにも✓を入れて大丈夫です。残った項目が、これからやることです。

2 1つずつ進める

全部を一度にやる必要はありません。気になった項目から、右の「使える様式・記事」を開いて進めます。

3 家族と共有して見直す

終わった日を書き、年に1回(誕生日やお正月など)見直します。最後の項目で保管場所を家族に伝えます。

1 気持ちと情報を残す

NOTES

終活は「心の整理が先、情報の整理は後」。書きやすいところから始めます。

- | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--------|
| ☐ | 1 | エンディングノートを1冊用意し、書けるところから書く
全部うめなくて大丈夫。名前と「もしものときの連絡先」だけでも始められます。 | エンディングノート 無料PDF
/ending-note/download
終活ノート エクセル版
/ending-note/excel | 済んだ日 / |
| ☐ | 2 | 自分の歩みや大切にしていることを書き残す
好きなもの、感謝を伝えたい人、残したい言葉など。 | 自分史テンプレート 無料
/ending-note/jibunshi
エンディングノートの書き方と記入例
/articles/ending-note-kakikata | 済んだ日 / |
| ☐ | 3 | 写真を整理し、残したい写真を選ぶ
遺影に使ってほしい写真も、このときに選んでおくとう家族が迷いません。 | 写真・アルバムの整理法
/articles/shashin-album-seiri | 済んだ日 / |
| ☐ | 4 | 緊急連絡先カードを作って財布に入れる
外出先で倒れたときに、家族へ連絡が届くようにします。 | 緊急連絡先カード 無料PDF
/ending-note/renrakusaki-card | 済んだ日 / |

2 医療・介護の希望を伝える

CARE

自分で話せなくなったときに備えて、希望と「代わりに話し合ってほしい人」を決めておきます。

- | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--------|
| ☐ | 5 | 延命治療など医療・ケアの希望を書き、代わりに話し合ってほしい人を決める
わからない治療は「医師と相談して決めたい」で大丈夫です。 | 延命治療の意思表示書 無料
/ending-note/iryo-kibou-sheet
終末期医療の意思表示
/articles/shumatsuki-iryo-ishihiyoji | 済んだ日 / |
| ☐ | 6 | かかりつけ医・持病・服用中の薬をまとめる
お薬手帳と保険証の置き場所も、家族にわかるようにしておきます。 | 緊急連絡先カード(裏面に記入)
/ending-note/renrakusaki-card | 済んだ日 / |
| ☐ | 7 | 介護が必要になったときの希望と、相談先を確かめる
自宅で受けたいか、施設も考えるか。相談先は地域包括支援センターです。 | 介護保険申請の流れ
/articles/kaigo-hoken-shinsei-nagare | 済んだ日 / |
| ☐ | 8 | 判断能力が落ちたときに備える方法を知っておく
財産の管理や契約を任せする方法(任意後見など)があります。 | 任意後見契約とは
/articles/nini-koken-keiyaku-toha | 済んだ日 / |

終活チェックリスト

やること26項目 | 書けるところから・順番は自由 | 登録不要・無料・2026年版

ふれあいの丘
生前整理支援センター
2 / 3

3 お金と財産を見える化する

ASSETS

家族が困るのは「どこに何があるかわからない」こと。番号ではなく、ありかを残します。

- | | | | | | |
|--------------------------|----|---|--|------|---|
| ☐ | 9 | 預貯金・不動産・保険・借入を財産目録にまとめる
借入れやローンなどマイナスの財産も書いておきます。 | 財産目録テンプレート 無料
/souzoku/zaisan-mokuroku | 済んだ日 | / |
| ☐ | 10 | 使っていない口座やクレジットカードを整理する
口座の数が少ないほど、家族の手続きも少なくなります。 | | 済んだ日 | / |
| ☐ | 11 | 生命保険の契約内容と受取人を確かめる
受取人が今の気持ちと合っているか、証券の置き場所も確認します。 | 死亡保険金の請求方法
/articles/shibo-hokenkin-seikyu | 済んだ日 | / |
| ☐ | 12 | スマホ・パソコン・ネット口座・サブスクの一覧を作る
サービス名と「ある」ことだけを書き、パスワードは書きません。 | デジタル遺品の整理
/articles/digital-ihin-seiri
デジタル遺品リスク診断
/tools/digital-shame | 済んだ日 | / |

4 住まいと持ち物を整える

HOME

元気なうちに少しずつ。家族が片付けに追われないための準備です。

- | | | | | | |
|--------------------------|----|--|--|------|---|
| ☐ | 13 | 持ち物を見直し、生前整理を少しずつ進める
1日1か所・1箱からで十分です。 | 生前整理のやり方
/articles/seizenseiri-yarikata | 済んだ日 | / |
| ☐ | 14 | 自宅(持ち家)を将来どうするか、家族と話しておく
住み続ける・売る・誰かが住む・空き家にしない工夫など。 | 家じまいの進め方
/articles/iejimai-susumekata | 済んだ日 | / |
| ☐ | 15 | 形見として渡したい物と、渡したい相手を書いておく
エンディングノートに書いておくと、家族が迷わず渡せます。 | エンディングノート 無料PDF
/ending-note/download | 済んだ日 | / |

5 葬儀とお墓の希望を決める

FUNERAL

決めておくと、残された家族が短い時間で大きな判断をせずに済みます。

- | | | | | | |
|--------------------------|----|--|--|------|---|
| ☐ | 16 | 葬儀の形式・規模・知らせてほしい人の希望を書く
家族葬にしたい、宗教・宗派、呼んでほしい友人など。 | 葬儀社の選び方
/articles/sogi-sha-erabikata | 済んだ日 | / |
| ☐ | 17 | 葬儀費用をどう用意するか考えておく | 葬儀費用の平均と相場
/articles/sogi-hiyou-heikin | 済んだ日 | / |
| ☐ | 18 | お墓を誰が継ぐかを話し、墓じまいや永代供養も含めて考える
樹木葬や散骨を望む場合も、家族と話しておきます。 | 墓じまいの流れと費用
/articles/hakajimai-nagare
永代供養の種類と費用
/articles/eitai-kuyou-shurui-hiyou | 済んだ日 | / |
| ☐ | 19 | 遺影に使ってほしい写真を選んでおく
データならファイル名、紙ならしまってある場所を書いておきます。 | | 済んだ日 | / |

6 相続と遺言に備える

INHERITANCE

具体的な判断は専門家へ。ここでは「知っておく・考えておく」ことを並べています。

- | | | | | | |
|--------------------------|----|--|---|------|---|
| ☐ | 20 | 誰が相続人になるかを確認する | 法定相続人の範囲と順位
/articles/houtei-souzokunin-hanni-juni | 済んだ日 | / |
| ☐ | 21 | 遺言書を書くかどうかを考える(書くなら方式を選ぶ)
エンディングノートには、遺言書のような法的な効力はありません。 | 遺言書の書き方3方式
/articles/yuigonsho-kakikata-kihon | 済んだ日 | / |
| ☐ | 22 | 相続税がかかりそうか、目安を知っておく | 相続税の基礎控除
/articles/souzokuzei-kiso-koujo | 済んだ日 | / |
| ☐ | 23 | 亡くなったあとの手続きを頼める人を考えておく
頼れる家族がいないときは、死後事務委任契約という方法もあります。 | 死後事務委任契約とは
/articles/shigo-jimu-inin-keiyaku | 済んだ日 | / |

7 家族に伝えて、見直す

SHARE

書いただけでは使われません。置き場所を伝えて、はじめて終活が役に立ちます。

- | | | | | | |
|--------------------------|----|--|---|------|---|
| ☐ | 24 | ノートや書類の保管場所を、家族や信頼できる人に伝える
「寝室の本棚の2段目」のように、場所まで具体的に伝えます。 | | 済んだ日 | / |
| ☐ | 25 | 親の終活を手伝うときは、このリストと一緒に見ながら話す
「私はこう考えた」と自分の話から始めると、切り出しやすくなります。 | 親の終活の切り出し方
/articles/oya-no-shukatsu | 済んだ日 | / |
| ☐ | 26 | 年に1回、誕生日やお正月などに見直す
気持ちや連絡先が変わったら書き直し、日付を入れておきます。 | | 済んだ日 | / |

見直しの記録(年に1回)

年 月 日	見直したこと:
年 月 日	見直したこと:
年 月 日	見直したこと:
年 月 日	見直したこと:

このリストやノートに書かないもの

暗証番号・パスワード・口座番号・マイナンバーは、チェックリストにもエンディングノートにも書かないでください。家族に伝えるのは「どこに何があるか」までにして、番号そのものは書き残さないのが安全です。

このリストについて

このチェックリストは、終活で考えておきたいことを分野ごとに並べた一般的な目安です。医療・介護、相続・遺言、税金の具体的な判断は、かかりつけ医、地域包括支援センター、公証役場、法務局、税務署、弁護士・司法書士・税理士などの専門家にご相談ください。