エンディングノート 記入用テンプレート

このノートは、もしものときにご家族が連絡先や希望を確認しやすくするための記入用紙です。すべてを一度に埋める必要はありません。分かる項目から書き、内容が変わったら更新日を残してください。

財産の分け方など法的な指定には、法律上の方式を満たす遺言書などが別に必要です。医療や介護の希望は、医師やケアマネジャー、ご家族とも共有してください。

最初に書くこと	
お名前	
作成日	年　月　日
最終更新日	年　月　日
保管場所	ご家族が確認できる場所を書きます
このノートを知らせた人	氏名と連絡先

安全に使うための確認

□ 暗証番号やパスワードそのものは書かず、保管場所や確認方法だけを記す

□ 医療や介護の希望は、状態が変わったときに見直す

□ 葬儀や供養の希望は、ご家族や菩提寺にも伝える

□ 年に一度を目安に、連絡先や契約情報を更新する

1 自分のことと緊急連絡先

基本情報	
氏名とふりがな	
生年月日	年　月　日
住所	
電話番号	
本籍の確認場所	戸籍が必要なときに確認できる場所
健康保険証などの保管場所	番号そのものではなく保管場所

緊急連絡先	
最初に連絡してほしい人	氏名　関係　電話番号
次に連絡してほしい人	氏名　関係　電話番号
遠方に住む家族	氏名　住所　電話番号
連絡をまとめる人	氏名　電話番号

2 医療と介護

医療と介護の連絡先	
かかりつけ医	医療機関名　診療科　電話番号
持病と治療中の病気	
服用中の薬	薬の一覧やお薬手帳の保管場所
アレルギー	薬　食べ物　その他
ケアマネジャー	氏名　事業所　電話番号
介護保険証の保管場所	

希望を話し合う項目

□ 病状や治療の説明を一緒に聞いてほしい人がいる

□ 介護を受ける場所について希望がある

□ 延命治療や終末期医療について家族と話している

□ まだ決めていないため、主治医や家族と相談したい

話し合った内容	決定事項ではなく、現在の希望を書きます
相談相手	医師　ケアマネジャー　家族など

3 財産 保険 年金 借入

口座番号や暗証番号を詳しく書く必要はありません。金融機関名と、通帳や書類の保管場所が分かれば、家族が確認しやすくなります。

確認先と保管場所	
預貯金	金融機関名　支店名　通帳の保管場所
不動産	所在地　権利証や契約書の保管場所
株式や投資商品	金融機関名　書類の保管場所
生命保険と共済	会社名　担当窓口　証券の保管場所
年金	年金証書などの保管場所
借入と保証	借入先　契約書の保管場所
遺言書	有無　種類　保管場所

4 デジタル情報と継続契約

パスワードそのものは書かず、家族が契約先と確認方法を把握できるようにします。

サービスと確認方法	
携帯電話	通信会社　電話番号　契約書の保管場所
パソコンとタブレット	台数　保管場所
メール	主に使うサービス名
SNS	サービス名　残したいか削除したいか
定額サービス	動画　音楽　新聞　クラウドなど
公共料金	電気　ガス　水道　名義
クレジットカード	会社名　カードの保管場所
確認方法	パスワード管理帳や家族への伝え方

5 葬儀と連絡

ここに書いた希望だけで葬儀の内容が決まるわけではありません。ご家族の事情、菩提寺、火葬場や式場の日程も関わるため、事前に話し合っておくと安心です。

葬儀の希望	
菩提寺	寺院名　宗派　電話番号
希望する葬儀の形	家族葬　一般葬　一日葬　まだ決めていない
知らせてほしい人	氏名　関係　電話番号
遺影に使いたい写真	保管場所　データの場所
香典や供花の希望	ご家族と話し合った内容
葬儀費用の準備	確認できる書類や保管場所

家族と確認したいこと

□ 葬儀の規模や参列範囲

□ 通夜と葬儀の日程に関する希望

□ 菩提寺への連絡方法

□ 遠方の家族が到着するまでの連絡方法

6 お墓 納骨 供養

供養に関する情報	
お墓や納骨先	名称　所在地　連絡先
墓地の名義や使用者	確認できる書類の保管場所
納骨についての希望	時期　場所　まだ決めていない
法要について	菩提寺や家族と話した内容
家族に伝えておきたいこと	

納骨方法や法要の進め方は、地域、寺院、墓地、ご家庭によって異なります。希望を書いたうえで、菩提寺や墓地の管理者へ確認してください。

7 ペット 家のこと 大切な物

暮らしの引き継ぎ	
ペット	名前　種類　年齢　かかりつけ医
世話をお願いしたい人	氏名　電話番号
食事と薬	種類　保管場所　与え方
家の鍵	保管場所　確認できる人
車	車種　保管場所　書類の場所
大切な物	写真　手紙　思い出の品など
処分してよい物	

8 家族へのメッセージ

形式に決まりはありません。感謝、伝えておきたいこと、これからの暮らしへの願いなどを、ご自身の言葉で残してください。

最後の確認	
このノートを見直す日	年　月　日
次回の確認項目	連絡先　医療　財産　契約　葬儀など

このテンプレートはご家族での情報整理に使うもので、遺言書や医療上の指示書に代わるものではありません。