

# 私のエンディングノート

記入開始日

氏 名

名前

(旧姓)

生年月日

血液型

現住所

住民票コード

本籍地

健康保険証の種類

健康保険証の記号・番号

後期高齢者医療保険証番号

介護保険証番号

基礎年金番号



● 学歴

年	月	保育園 幼稚園	入学
年	月	保育園 幼稚園	卒業
年	月	小学校	入学
年	月	小学校	卒業
年	月	中学校	入学
年	月	中学校	卒業
年	月	高等学校	入学
年	月	高等学校	卒業
年	月	専門学校	入学
年	月	専門学校	卒業
年	月	大学	入学
年	月	大学	卒業
年	月	大学院	入学
年	月	大学院	卒業



● 職歴

年 月

入社  
配属

職務内容

年 月

入社  
配属

職務内容

年 月

入社  
配属

職務内容



## ● 免許・資格

年 月

取得

年 月

取得

年 月

取得

年 月

取得

年 月

取得

## ● 受賞歴など

年 月

受賞

年 月

受賞

年 月

受賞

年 月

受賞

年 月

受賞



趣味

特技

好きな本  
好きな作家・著作

好きな映画

好きな音楽

好きな芸術家

好きな言葉  
座右の銘

好きな場所

好きな食べ物

好きな( )

影響を受けた人

尊敬する人

人生の恩人



● 父のこと

名前

生年月日

(命日)

父について (人柄、思い出など)

● 母のこと

名前

生年月日

(命日)

母について (人柄、思い出など)



● 祖父 (父方) の名前

生年月日

命日

祖父 (父方) について

● 祖母 (父方) の名前

生年月日

命日

祖母 (父方) について

● 祖父 (母方) の名前

生年月日

命日

祖父 (母方) について

● 祖母 (母方) の名前

生年月日

命日

祖母 (母方) について





長男  
長女の名前

生年月日

名前の由来

の名前

生年月日

名前の由来

の名前

生年月日

名前の由来

の名前

生年月日

名前の由来

の名前

生年月日

名前の由来

の名前

生年月日

名前の由来



兄・弟  
姉・妹 の名前

生年月日

兄・弟  
姉・妹 について

の  
名前

生年月日

について

の  
名前

生年月日

について

の  
名前

生年月日

について



の名前

生年月日

について

の名前

生年月日

について

の名前

生年月日

について

の名前

生年月日

について



パートナー（伴侶）の名前

生年月日

出生地

結婚記念日

出会い・なれそめ、交際期間の思い出

プロポーズの言葉や結婚式のエピソード

新婚時代の思い出





生年月日と出生時間

出生場所（住所・施設名）

出生時の身長・体重

名前の由来

名付け親

出生時のエピソード



遊び相手

よくした遊び

好きだった行事

思い出す風景

覚えているエピソード



小学校の名前

得意科目

良く遊んだ友人

よくした遊び

好きだった行事

思い出す風景

覚えているエピソード





中学校の名前

得意科目

良く遊んだ友人

友人との思い出

部活動の思い出

覚えているエピソード



高等学校の名前

得意科目

良く遊んだ友人

友人との思い出

部活動の思い出

覚えているエピソード



大学・専門学校の名前

所属ゼミ・指導教授

友人との思い出

サークル・部活動の思い出

大学・専門学校時代の思い出



● 初めて務めた会社の名前

● 最初の仕事に就いたきっかけ・動機

● 新人時代のエピソード・思い出

● 小さい頃になりたかった職業



● 妊娠・出生時の思い出



● 幼少期の子どもたちの様子、育児の思い出



● 家族旅行の思い出



● 家族での行事・イベントの思い出

















● 楽しかったこと

● 苦しかったこと

● 頑張ったこと

● 許せなかったこと



● 大切にしてきたこと・信念

● こだわったこと





● 困難や挫折の経験

● 経験を通じて学んだこと











A series of horizontal dotted lines for writing a message.



血液型

アレルギー なし・あり（ ）

持病 なし・あり（ ）

常用薬 なし・あり（ ）

薬の副作用 なし・あり（ ）

薬・お薬手帳の保管場所

重大な既往症 なし・あり（ ）

健康保険証の種類・記号・番号

保管場所

介護保険証の番号

保管場所



● かかりつけ医について

病院名

診療科

担当医師名

住所

連絡先

病院名

診療科

担当医師名

住所

連絡先

病院名

診療科

担当医師名

住所

連絡先





● 病歴（既往症）について

病名

発症年月

治癒年月

病院名

担当医師名

病名

発症年月

治癒年月

病院名

担当医師名

病名

発症年月

治癒年月

病院名

担当医師名

病名

発症年月

治癒年月

病院名

担当医師名



● 病歴 (手術の経験) について

病名・怪我・症状名

手術年月

病院名

担当医師名

備考

病名・怪我・症状名

手術年月

病院名

担当医師名

備考

病名・怪我・症状名

手術年月

病院名

担当医師名

備考



● 病歴（持病・現在治療中の病気）について

病名

発症年月

病院名

担当医師名

常備薬

病名

発症年月

病院名

担当医師名

常備薬

病名

発症年月

病院名

担当医師名

常備薬



● 告知や延命措置について

病名の告知  希望する  希望しない

理由

余命の告知  希望する  希望しない

理由

胃ろうについて  希望する  希望しない

理由

延命措置  希望する  希望しない

理由



● 最期を迎える場所についての希望

● その他の希望



● 介護が必要になったときの希望・要望

介護をお願いしたい人

介護してもらいたい場所

その他の希望・要望

● 介護の費用について

介護資金 あり・なし

資金源





● 臓器提供について 希望する・希望しない

理由

臓器提供カード あり・なし

臓器提供意思表示カードの保管場所・シールの貼布先

● 献体について 希望する・希望しない

理由

登録 あり・なし

会員証・登録証の保管場所





● 喪主をお願いしたい人

お名前

電話番号

住所

メッセージ

● 施主をお願いしたい人

お名前

電話番号

住所

メッセージ

● 葬儀費用について

葬儀費用に充てる預貯金がある

お葬式保険に加入している

互助会に加入している

( ) に加入している

費用は準備していないので家族に任せる

その他 ( )



● 生前予約・生前契約について

生前予約・生前契約はしていない

生前予約をしている

生前予約・生前契約をしている

生前予約・生前契約の内容

会社名 (予約・契約先)

担当者名

電話番号

住所

契約内容

金額

支払方法

見積書  あり  なし

見積書の保管場所



● 弔辞をお願いしたい人

お名前

電話番号

住所

メッセージ

お名前

電話番号

住所

メッセージ



● 遺影について

準備している遺影がある (保管場所: )

家族に任せる

● 音楽について

流して欲しい曲がある (曲名: )

演奏して欲しい曲がある (曲名: )

選曲の理由

● 生花祭壇について

希望がある

家族に任せる

希望の内容 (好きな花、色、デザインなど)



● 戒名について

戒名をつけてほしい

戒名はいらない

生前に戒名を取得している

戒名

寺院

連絡先



● その他の希望

(規模、式場、霊柩車、衣装、演出、焼香・献花、通夜、通夜料理、香典返しなど)



● 宗旨宗派について

わが家の宗教

宗旨宗派

● 菩提寺について

菩提寺

連絡先

住所

● 霊園・墓地について

霊園・墓地

連絡先

住所

墓番号等

● お墓を引き継いでもらいたい人

祭祀継承者

連絡先

住所



● 埋葬の希望

( ) に埋葬してほしい

( ) してほしい

家族に任せる

● 寺院・霊園

寺院名・霊園名

所在地

連絡先

墓石の有無  あり  なし

● 墓石・墓碑銘の希望





● 遺言の有無  あり  なし

形式  自筆証書遺言  公正証書遺言  秘密証書遺言

保管場所

作成年月日

● 関係者

弁護士

事務所名

連絡先

税理士

事務所名

連絡先

公証役場

名称

連絡先



● 形見分けの希望

品物

保管場所

受け取ってほしい人

連絡先

メッセージ

品物

保管場所

受け取ってほしい人

連絡先

メッセージ



---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

※連絡の希望

A：余命わずかに終わったときに会いたい B：余命わずかに終わったときに知らせてほしい

1：必ず訃報を知らせてほしい 2：葬儀後に訃報を知らせてほしい 3：訃報を知らせてほしくない



---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

※連絡の希望

A：余命わずかに終わったときに会いたい B：余命わずかに終わったときに知らせてほしい

1：必ず訃報を知らせてほしい 2：葬儀後に訃報を知らせてほしい 3：訃報を知らせてほしくない



---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

## ※連絡の希望

A：余命わずかに終わったときに会いたい B：余命わずかに終わったときに知らせてほしい

1：必ず訃報を知らせてほしい 2：葬儀後に訃報を知らせてほしい 3：訃報を知らせてほしくない

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

## ※連絡の希望

A：余命わずかに終わったときに会いたい B：余命わずかに終わったときに知らせてほしい

1：必ず訃報を知らせてほしい 2：葬儀後に訃報を知らせてほしい 3：訃報を知らせてほしくない

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

※連絡の希望

A：余命わずかに終わったときに会いたい B：余命わずかに終わったときに知らせてほしい

1：必ず訃報を知らせてほしい 2：葬儀後に訃報を知らせてほしい 3：訃報を知らせてほしくない



---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

---

氏名	電話番号
----	------

---

Eメール	FAX番号
------	-------

---

住所	
----	--

---

関係	連絡の希望
----	-------

---

## ※連絡の希望

A：余命わずかに終わったときに会いたい B：余命わずかに終わったときに知らせてほしい

1：必ず訃報を知らせてほしい 2：葬儀後に訃報を知らせてほしい 3：訃報を知らせてほしくない



---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

---

氏名 電話番号

---

Eメール FAX番号

---

住所

---

関係 連絡の希望

---

※連絡の希望

A：余命わずかに終わったときに会いたい B：余命わずかに終わったときに知らせてほしい

1：必ず訃報を知らせてほしい 2：葬儀後に訃報を知らせてほしい 3：訃報を知らせてほしくない



金融機関名

支店名

口座番号

名義人

預貯金  
の種類

備考

金融機関名

支店名

口座番号

名義人

預貯金  
の種類

備考

金融機関名

支店名

口座番号

名義人

預貯金  
の種類

備考





証券会社名

口座番号

名義人

連絡先

備考（種類、銘柄など）

証券会社名

口座番号

名義人

連絡先

備考（種類、銘柄など）

証券会社名

口座番号

名義人

連絡先

備考（種類、銘柄など）



種類  土地  建物  マンション  その他 ( )

所在地

面積

名義人 持ち分

用途

種類  土地  建物  マンション  その他 ( )

所在地

面積

名義人 持ち分

用途

種類  土地  建物  マンション  その他 ( )

所在地

面積

名義人 持ち分

用途



● 財産的価値があるもの

自動車

貴金属

美術品

著作権・権利収入



借入先

連絡先

借入金額

借入日

債務残高

( 年 月 現在)

借入目的

備考

借入先

連絡先

借入金額

借入日

債務残高

( 年 月 現在)

借入目的

備考

借入先

連絡先

借入金額

借入日

債務残高

( 年 月 現在)

借入目的

備考



保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考

保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考

保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考





保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考

保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考

保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考



保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考

保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考

保険会社名

保険の名称

契約者

被契約者

受取人

保険証券の  
保管場所

証券番号

連絡先・  
担当者名

備考



基礎年金番号

最寄りの社会保険事務所

年金支払い口座

金融機関名

支店名

口座の種類

口座番号

年金受取口座

金融機関名

支店名

口座の種類

口座番号

国民年金基金・厚生年金基金など

連絡先

備考



保険会社名

年金保険の名称

担当者名

電話番号

Eメール

FAX番号

証券番号

契約者

被契約者

受取人

保険証券等の保管場所

備考





