エンディングノート

残された人たちが困らないように、「あなたの言葉」で「あなたの思い」を伝えましょう。

◎書き方のポイント

緊急時に必要なこと（既往症、終末期医療についての希望、貴重品や保険の情報、友人、知人の連絡先など）を最初に書いておくと安心です。

完璧を目指さずに、気持ちを楽にして取り組みましょう。多少の誤字脱字や書き直しも問題ありませんので、気にせず書き進めましょう。

写真を貼るのもOKなので、今出のことを振り返りながら、自分だけのエンディングノートを作りましょう。

目次

[私のこと 2](#_Toc494466018)

[私のこと 3](#_Toc494466019)

[緊急連絡先 3](#_Toc494466020)

[現在、かかっている病気・病院名 3](#_Toc494466021)

[既往歴（病名、病院名） 4](#_Toc494466022)

[保険証・年金手帳など 4](#_Toc494466023)

[その他、資格、免許など 5](#_Toc494466024)

[父親について 5](#_Toc494466025)

[母親について 5](#_Toc494466026)

[配偶者について 6](#_Toc494466027)

[子供について 6](#_Toc494466028)

[家系図 7](#_Toc494466029)

[親戚・友人・知人リスト 8](#_Toc494466030)

[親類関係 9](#_Toc494466031)

[友人関係 10](#_Toc494466032)

[ペットについて 11](#_Toc494466033)

[ペットについて 12](#_Toc494466034)

[かかりつけの獣医 12](#_Toc494466035)

[ペット保険 12](#_Toc494466036)

[飼育上の注意 13](#_Toc494466037)

[私に何かあった時は… 13](#_Toc494466038)

[ペットが寿命を迎えたときは… 13](#_Toc494466039)

[私の財産について 14](#_Toc494466040)

[預貯金 15](#_Toc494466041)

[株式 15](#_Toc494466042)

[不動産 16](#_Toc494466043)

[有価証券や金融資産 16](#_Toc494466044)

[借入金・ローン 17](#_Toc494466045)

[クレジットカード 17](#_Toc494466046)

[カードローン・キャッシングなど 18](#_Toc494466047)

[借金の保証人など 18](#_Toc494466048)

[保険・私的年金 19](#_Toc494466049)

[生命保険、損害・傷害保険など加入保険 20](#_Toc494466050)

[個人年金、企業年金 20](#_Toc494466051)

# 私のこと



## 私のこと

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ふりがな |  | |  | |
| 名前 |  | |  | |
| 生年月日 |  | 血液型 | |  |
| 住所 | 〒 | | | |
| 電話番号 |  | 携帯電話 | |  |
| メール（PC） |  | | | |
| メール（携帯） |  | | | |

## 緊急連絡先

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前 |  | 自分との関係 |  |
| 連絡先 |  | | |
| 名前 |  | 自分との関係 |  |
| 連絡先 |  | | |

## 現在、かかっている病気・病院名

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 病名 |  | | |
| 飲んでいる薬 |  | | |
| 病院名 |  | 科 | 担当医 |
| メモ |  | | |

## 既往歴（病名、病院名）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 病名 |  |  |  |
| 病院名 |  | 科 | 担当医 |
| 病名 |  |  |  |
| 病院名 |  | 科 | 担当医 |

## 保険証・年金手帳など

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 健康保険証 | 記号・番号 | 保管場所 |
| 年金手帳（公的年金） | 記号・番号 | 保管場所 |
| 介護保険証 | 記号・番号 | 保管場所 |
| 後期高齢者医療保険証 | 記号・番号 | 保管場所 |
| 運転免許証 | 記号・番号 | 保管場所 |
| パスポート | 記号・番号 | 保管場所 |
| 住民票コード | 記号・番号 | 保管場所 |
|  | 記号・番号 | 保管場所 |
|  | 記号・番号 | 保管場所 |
|  | 記号・番号 | 保管場所 |
|  | 記号・番号 | 保管場所 |
|  | 記号・番号 | 保管場所 |
|  | 記号・番号 | 保管場所 |

## その他、資格、免許など

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 例）第二種普通免許 | 取得日1976/03/01 | 内容　18歳、高校卒業時 |
|  | 取得日 | 内容 |
|  | 取得日 | 内容 |
|  | 取得日 | 内容 |
|  | 取得日 | 内容 |
|  | 取得日 | 内容 |

## 父親について

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前（ふりがな） |  | | |
| 生年月日 |  | 出身地 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 連絡先 |  | | |
| メモ |  | | |

## 母親について

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前（ふりがな） |  | | |
| 生年月日 |  | 出身地 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 連絡先 |  | | |
| メモ |  | | |

## 配偶者について

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前（ふりがな） |  | | |
| 生年月日 |  | 出身地 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 連絡先 |  | | |
| メモ |  | | |

## 子供について

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前（ふりがな） |  | | |
| 生年月日 |  | 出身地 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 連絡先 |  | | |
| メモ |  | | |
| 名前（ふりがな） |  | | |
| 生年月日 |  | 出身地 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 連絡先 |  | | |
| メモ |  | | |

## 家系図

|  |
| --- |
|  |

# 親戚・友人・知人リスト



## 親類関係

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前（ふりがな） |  | 続柄 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 |  | | |
| 入院時の連絡 | する／しない／どちらでも（いつ知らせるかなど） | | |
| 葬儀時の連絡 | する／しない／葬儀後に知らせる／どちらでも | | |
| メモ |  | | |
| 名前（ふりがな） |  | 続柄 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 |  | | |
| 入院時の連絡 | する／しない／どちらでも（いつ知らせるかなど） | | |
| 葬儀時の連絡 | する／しない／葬儀後に知らせる／どちらでも | | |
| メモ |  | | |
| 名前（ふりがな） |  | 続柄 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 |  | | |
| 入院時の連絡 | する／しない／どちらでも（いつ知らせるかなど） | | |
| 葬儀時の連絡 | する／しない／葬儀後に知らせる／どちらでも | | |
| メモ |  | | |

## 友人関係

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前（ふりがな） |  | 間柄 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 |  | | |
| 入院時の連絡 | する／しない／どちらでも（いつ知らせるかなど） | | |
| 葬儀時の連絡 | する／しない／葬儀後に知らせる／どちらでも | | |
| メモ |  | | |
| 名前（ふりがな） |  | 間柄 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 |  | | |
| 入院時の連絡 | する／しない／どちらでも（いつ知らせるかなど） | | |
| 葬儀時の連絡 | する／しない／葬儀後に知らせる／どちらでも | | |
| メモ |  | | |
| 名前（ふりがな） |  | 間柄 |  |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 |  | | |
| 入院時の連絡 | する／しない／どちらでも（いつ知らせるかなど） | | |
| 葬儀時の連絡 | する／しない／葬儀後に知らせる／どちらでも | | |
| メモ |  | | |

# ペットについて



## ペットについて

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 名前 |  | | いつもの呼び方 | | |
| 種別 |  | | | | |
| 生年月日 |  | | | 性別 | オス・メス |
| 血統書の  有無 | 有・無 | 登録番号 |  | | |
| 避妊・去勢手術の有無 | 有・無 | | | | |
| 接種済みの  予防接種 |  | | | | |
| エサ | いつものエサ |  | | | |
| 好きなエサ |  | | | |
| 嫌いなエサ |  | | | |

## かかりつけの獣医

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 病院名 |  | 医師名 |
| 住所 | 〒 |  |
| その他 |  |  |

## ペット保険

|  |  |
| --- | --- |
| 保険会社 |  |
| 契約内容 |  |
| 連絡先 |  |

## 飼育上の注意

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| エサの回数 |  | 散歩の回数 |  |
| クセなど  注意すべきこと |  | | |

## 私に何かあった時は…

|  |
| --- |
|  |

## ペットが寿命を迎えたときは…

|  |
| --- |
|  |

# 私の財産について



## 預貯金

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 金融機関名 |  | | 支店名 |
| 口座種別 | 普通・当座 | 口座番号 |  |
| 口座名義 |  | | 通常やカードの保管場所 |
| 金融機関名 |  | | 支店名 |
| 口座種別 | 普通・当座 | 口座番号 |  |
| 口座名義 |  | | 通常やカードの保管場所 |
| 金融機関名 |  | | 支店名 |
| 口座種別 | 普通・当座 | 口座番号 |  |
| 口座名義 |  | | 通常やカードの保管場所 |

## 株式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 銘柄 |  | 株数 |
| 名義人 |  | |
| 預入証券会社 |  | 支店名 |
| 銘柄 |  | 株数 |
| 名義人 |  | |
| 預入証券会社 |  | 支店名 |

## 不動産

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 所有地 |  | | 面積 |  |
| 名義人 |  | | 持ち分 |  |
| 抵当権の設定 | 有・無 | 権利書保管場所 |  | |
| メモ |  | | | |
| 所有地 |  | | 面積 |  |
| 名義人 |  | | 持ち分 |  |
| 抵当権の設定 | 有・無 | 権利書保管場所 |  | |
| メモ |  | | | |

## 有価証券や金融資産

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 種類・名称 |  | 証券番号や  会員番号など |  |
| 購入先窓口 |  | 担当者 |  |
| 連絡先 |  | | |
| 種類・名称 |  | 証券番号や  会員番号など |  |
| 購入先窓口 |  | 担当者 |  |
| 連絡先 |  | | |
| 種類・名称 |  | 証券番号や  会員番号など |  |
| 購入先窓口 |  | 担当者 |  |
| 連絡先 |  | | |

## 借入金・ローン

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 借入先 |  | 連絡先 | | | 借入額 |  |
| 毎月の返済日 |  | | 毎月の返済額 | |  | |
| 返済方法 |  | | 返済期限 | |  | |
| 借入残高 |  | | 借入目的 | |  | |
| 返済口座銀行名 |  | | 担保 | 無・有（　　　　　　　　　　　　　　） | | |
| 保証人 | 無・有（保証人名：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | | |
| 備考 |  | | | | | |

## クレジットカード

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| カード会社 |  | カード番号 |  |
| 連絡先 |  | 備考 | |
| カード会社 |  | カード番号 |  |
| 連絡先 |  | 備考 | |
| カード会社 |  | カード番号 |  |
| 連絡先 |  | 備考 | |
| カード会社 |  | カード番号 |  |
| 連絡先 |  | 備考 | |

## カードローン・キャッシングなど

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| カード会社 |  | カード番号 |  |
| 連絡先 |  | 備考 | |
| カード会社 |  | カード番号 |  |
| 連絡先 |  | 備考 | |
| カード会社 |  | カード番号 |  |
| 連絡先 |  | 備考 | |
| カード会社 |  | カード番号 |  |
| 連絡先 |  | 備考 | |

## 借金の保証人など

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 主債務者  （私が保証した人） |  | 連絡先 |  |
| 債権者  （お金を貸した人） |  | 連絡先 |  |
| 保障した日 |  | 保障した金額 |  |
| 備考 |  | | |
| 主債務者  （私が保証した人） |  | 連絡先 |  |
| 債権者  （お金を貸した人） |  | 連絡先 |  |
| 保障した日 |  | 保障した金額 |  |
| 備考 |  | | |

# 保険・私的年金



## 生命保険、損害・傷害保険など加入保険

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 保険会社名 |  | 連絡先 | | 担当者名 |  |
| 契約の種類・内容 |  | | 証券番号 |  | |
| 証券保管場所 |  | | 満期年月日 |  | |
| 契約者名 |  | | 被保険者名 |  | |
| 保険金受取人 |  | | 保険金額 |  | |
| 支払満了日 |  | | | | |
| 備考 |  | | | | |
| 保険会社名 |  | 連絡先 | | 担当者名 |  |
| 契約の種類・内容 |  | | 証券番号 |  | |
| 証券保管場所 |  | | 満期年月日 |  | |
| 契約者名 |  | | 被保険者名 |  | |
| 保険金受取人 |  | | 保険金額 |  | |
| 支払満了日 |  | | | | |
| 備考 |  | | | | |

## 個人年金、企業年金

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 名称 |  | 連絡先 |
| 備考 |  |  |
| 名称 |  | 連絡先 |
| 備考 |  |  |