

目次	1
----	---

■■ 私について ■■■

経歴、そして思い出	2
-----------	---

■■ 家族へ ■■■

1. 介護・看護について	6
2. 終末期の医療や死後のことについて	8
後に遺すもの	10
3. 遺言 遺言の方式	12
連絡して欲しい親戚・友人・知人	14

■■ 財産について ■■■

1. 不動産 2. 動産	16
3. その他の資産・権利など	17
4. 保険	18

■■ 葬儀・法事の希望 ■■■

1. 生前予約について	20
2. 葬儀の方法・費用について	21
3. 法事・仏壇・お墓について	23

私について

最も気に入った写真を添付しておきます

経歴、そして思い出

氏名

生年月日

年

月

日

生まれ

血液型

型

現住所

本籍地

出生地

父親の名前

母親の名前

名前の由来

ニックネーム

幼いころ・小学校時代

小学校

年

月

小学校 入学

年

月

小学校 卒業

好きだった先生や友達は

得意だったこと・苦手だったこと

中学校時代

中学校

年

月

中学校 入学

年

月

中学校 卒業

学業成績は

クラブ活動は

打ち込んでいたことは

高等学校時代

高等学校

年

月

高等学校 入学

年

月

高等学校 卒業

学業成績は

クラブ活動は

好きだった人は

印象に残る言葉や先生は

大学・その他の学校時代

大学・短期大学

年

月

大学

学部

学科 入学

年

月

大学

学部

学科 卒業

専門学校

年

月

専門学校

科 入学

年

月

専門学校

科 卒業

巡り会った恩師と呼べる先生は

卒業論文は

好きだった人は

打ち込んでいたことは

私について

戦時中・戦後の思い出

今までで一番楽しかったことは

今までで一番悲しかったこと・つらかったことは

職歴

資格・免許

趣味・特技

最も打ち込んでいた事（ボランティア・地域活動など）

褒賞など

家族へ

1 介護・看護について

① 私が認知症や寝たきりになった時の介護は

- ☐ 配偶者にしてほしい
- ☐ 息子夫婦にしてほしい
- ☐ 娘夫婦にしてほしい
- ☐ 介護保険によるサービスと家族の介護によってしてほしい
- ☐ プロのヘルパーやケアサービスでしてほしい

理由として・・・

② 私が認知症や寝たきりで要介護になった時の場所は

- ☐ 自宅で介護してほしい
- ☐ 症状の状態にかかわらず病院や施設で介護してほしい
- ☐ 息子・娘夫婦宅で介護してほしい
- ☐ 介護してくれる人に任せる

理由として・・・

③ 私が認知症や寝たきりで要介護になった時の介護費用は

- ☐ 私の預貯金・年金・保険などでまかなってほしい
- ☐ 息子・娘夫婦の援助と年金でまかなってほしい
- ☐ 家族に任せる

理由として・・・

MEMO

2 終末期の医療や死後のことについて

① 延命治療について

- ☐ 延命治療を希望する
- ☐ 延命治療は希望しない
 - ☐ 出来れば自宅で過ごしたい
 - ☐ 出来ればホスピス病棟などで過ごしたい

理由として・・・

② 病名や余命の告知について

- ☐ 私にはすべて告知してほしい
- ☐ 私にはすべて告知しないでほしい
- ☐ 私には病名だけは告知してほしい
- ☐ 私には余命だけは告知してほしい

理由として・・・

③ 臓器提供・献体について

- ☐ 臓器提供も献体も希望しない
- ☐ 臓器提供を希望する（臓器提供意思表示カード保管場所： ）
- ☐ 献体を希望する（登録証保管場所： ）

理由として・・・

社団法人 日本臓器移植ネットワーク

西日本支部 〒530-0003 大阪府大阪市北区堂島3-1-21
NTTデータ堂島ビル20階
TEL.06-6455-0504 FAX.06-6455-2841
<http://www.jotnw.or.jp/>

財団法人 日本篤志献体協会

〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-3-23
ファミリー西新宿404号
TEL.03-3345-8498 FAX.03-3349-1244
<http://www.kentai.or.jp/>

後に遺すもの

家族へのメッセージ・渡したいもの

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

兄弟・孫・友人等へのメッセージ・渡したいもの

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

へ

私が所属している団体・クラブ・同窓会など 死亡後には退会の手続きをしてください。

団体名

担当者	
連絡先：住所	
電話	メール

団体名

担当者	
連絡先：住所	
電話	メール

団体名

担当者	
連絡先：住所	
電話	メール

団体名

担当者	
連絡先：住所	
電話	メール

団体名

担当者	
連絡先：住所	
電話	メール

3 遺言

法律の定める方式により自筆証書遺言・公正証書遺言・秘密証書遺言などがあります。
遺言がない場合には、法定相続となります。

① 遺言書の有無

☐ 有（方式

：作成年月日 年 月 日）

※書きかえた場合、最新の日付けのものが有効となります

☐ 無

② 遺言書の保管場所

具体的に・・・

遺言の方式（普通方式）

	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
ポイント	本人が遺言内容を書いて日付け氏名を自書（全文自筆で書く。パソコンは無効）する。押印（実印ではなく三文判でも拇印でもよい）が必要。家庭裁判所の検認手続きが必要。	公証役場で2人以上の証人（①未成年、②受遺者及びその配偶者並びに直系血族、③公証人の配偶者・四親等以内の親族、書記及び雇い人は除く）の立ち会いのもとに、遺言の内容を公証人に口述し、公証人が遺言書を作成。そのあとで遺言者と証人に読み聞かせて署名・押印し、公証役場で20年保管。	遺言者の自筆はもちろん、代理人による代筆やパソコンでも有効。遺言者が証書に署名・押印のうえ封印。封印されたものを公証人と2人以上の証人の前に提出し、公証人に自分の遺言であること、それを書いた者の住所、氏名を述べたあと、公証人が封書提出日と遺言者の口述内容を封筒の表に記録。そこに遺言者、証人、公証人が署名・押印。そしてしかるべき人に保管を依頼。
長所	証人が不要なので、だれにも知られず自分だけでいつでも作成あるいは変更できる。	遺言者が出向けないときは公証人に来てもらえる。 書式不備がない。 偽造、変造、紛失がない。	遺言内容を他人が見ることができないので、公正証書遺言よりも秘密性が高い。
短所	自分の遺言についての知識だけで書くため、書式の不備や内容が不明確になりがち。そのため後日、相続人の間でトラブルになったり、遺言自体が無効になる危険性もある。 遺言書を偶然見つけた利害関係者に偽造、変造、破棄、隠匿される危険性がある。	証人が必要なので、そこから秘密のもれる可能性がある。費用がかかる（公証人手数料は財産の評価額によって異なる。）	遺言内容の秘密は守られるが、存在を知る人がいるため自筆証書遺言に比べれば秘密性は低くなる場合もある。
注意点	保管場所にも留意が必要で、弁護士や貸金庫に預けるのも一案。加除・変更するときは、その部分に線を引いて書き直した上で押印する。そして「第〇条加入10字、削除15字」というように、変更箇所を欄外に書き、署名する。	入院中など遺言者が出向けないときは、日当を払って（規定料金の5割増し）公証人を自宅や病院に呼んでつくることもできる。	封筒は、遺言者の署名の下に押印したものと、同一の印章で封印しなければならない。

連絡してほしい親戚・友人・知人

もしもの時に連絡してほしい方々のリスト

氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名	関係		関係

氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係
〒			
自宅 電話	FAX	携帯 電話	メール
氏名			関係

財産について

1 不動産

土 地	物件1	物件2
所有地(地番・住所表示)		
名義人		
権利書保管場所		

建 物	物件1	物件2
所有地 (地番・家屋番号・居住表示)		
名義人		
権利書保管場所		

2 動 産

貯 蓄

金融機関名	銀行・信金・信組 郵便局・その他	支店	預貯金の種類 普通・当座	口座名義	口座番号
金融機関名	銀行・信金・信組 郵便局・その他	支店	預貯金の種類 普通・当座	口座名義	口座番号
金融機関名	銀行・信金・信組 郵便局・その他	支店	預貯金の種類 普通・当座	口座名義	口座番号
金融機関名	銀行・信金・信組 郵便局・その他	支店	預貯金の種類 普通・当座	口座名義	口座番号
金融機関名	銀行・信金・信組 郵便局・その他	支店	預貯金の種類 普通・当座	口座名義	口座番号
金融機関名	銀行・信金・信組 郵便局・その他	支店	預貯金の種類 普通・当座	口座名義	口座番号

保管場所

株 式

銘柄	証券会社名	購入株数	名義	預かり証番号
銘柄	証券会社名	購入株数	名義	預かり証番号
銘柄	証券会社名	購入株数	名義	預かり証番号
銘柄	証券会社名	購入株数	名義	預かり証番号
銘柄	証券会社名	購入株数	名義	預かり証番号

保管場所

3 その他の資産・権利など

① 貴金属・宝飾品・美術工芸品など

品 名	個数	購入年月日	購入先	購入金額	損害保険

貸金庫	カギの保管場所	契約先	代理人の届け出があればその名前
-----	---------	-----	-----------------

② ゴルフ会員権・その他

件 名	取得年月日	取得価格	備考

保管場所

③ クレジットカードなど

カード名	登録番号	有効期限	連絡先	備考

保管場所

④ 借入金・支払ローン

借入先	返済期限	借入額	借入先連絡先	毎月の返済日

保管場所

財産について

4 保険

① 生命保険・簡易保険

	1	2	3
保険会社名			
保険の種類			
証券番号			
契約者名			
被保険者名			
受取人			
満期日			
払い込み終了期間			
死亡時の保険金額			
備考			
保管場所			

② 年金保険

	1	2	3	4
保険会社名				
保険の種類				
証券番号				
契約者名				
被保険者名				
保険金額				
受取人				
満期日				
備考				
保管場所				

③ 障害保険

	1	2	3	4
保険会社名				
保険の種類				
証券番号				
契約者名				
被保険者名				
保険料				
受取人				
保険料払込日				
満期払戻金				
備考				

保管場所

④ 損害保険

	1	2	3	4
物件所在地				
物件の種類				
保険の種類				
保険会社				
保険名				
証券番号				
保険金額				
契約者名				
保険払込日				
満期払戻金				
備考				

保管場所

葬儀・法事 の希望

1 生前予約について

『生前予約』とは、葬祭業者との間で、自分の葬儀内容やそれに対する費用、支払い方法などを決めておくことです。ほとんどの場合、家族の同意を前提としていることが多いようです。

☐ 生前予約をしている

葬儀社名

担当者

住所

TEL

見積書

有・無

(保管場所

)

会の名称

会員番号

(保管場所

)

☐ 生前予約をしていない

名刺添付欄

2 葬儀の方法・費用について

① 宗教・宗派について

- ☐ 葬儀を依頼したい寺院・教会・神社等がある

名称

宗旨・宗派

住所

電話

宗教者の人数

- ☐ 特定のものはなし
- ☐ 無宗教でしたい
- ☐ 家族の希望に任せる

② 戒名・法名について

- ☐ 戒名・法名はいらない

- ☐ 戒名・法名をつけてほしい

具体的に

- ☐ なるべく良い戒名・法名がほしい(院号など)

具体的に

- ☐ すでに戒名・法名がある

具体的に

③ 喪主になってほしい人

- ☐ 配偶者

- ☐ 子

具体的に

- ☐ その他

具体的に

④ 挨拶をしてほしい人

弔

辞

氏名

連絡先

氏名

連絡先

親族代表の挨拶

氏名

連絡先

理由として・・・

⑤ 遺影

- ☐ 決めている(保管場所

)

- ☐ 特に決めていない

- ☐ 家族に任せる

⑥ 香典

☐ いただく ☐ 辞退する ☐ その他 具体的に

理由として・・・

⑦ 葬儀費用について

☐ 費用は保険・預貯金で準備している 具体的に

☐ すべて家族に任せる 具体的に

☐ その他 具体的に

⑧ その他、葬儀についての希望

●飾り付け・祭壇についての希望 具体的に

●祭壇につかって欲しい花 具体的に

●棺に入れてほしいもの 具体的に

●音楽について

※火葬場に

☐ CD・テープ・レコード 希望曲 1

☐ 生演奏 希望曲 2

☐ 特にない 希望曲 3

理由として・・・

●エンバーミングについて

日本語では「遺体衛生保全」と訳され、遺体に対する消毒・防腐処理を行うことです。エンバーミングを施すことで、復元・防疫・防腐の効果があります。

生前の美しさを取り戻すとともに、感染症や伝染病の防護にもなり安全で安心なお別れができます。長時間にわたって遺体を清潔に保つことができるので、時間をかけたお別れも可能となります。

※状態によりエンバーミングができない場合があります。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 家族の希望に任せる

●湯灌について

地域により方法は異なりますが、昔は逆さ水（たらいに水を入れた後、適温になるまで湯を注ぐ）でご遺体を洗い清めました。これを湯灌といいます。

※状態により湯灌ができない場合があります。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 家族の希望に任せる

●納棺時の衣装

☐ 習慣にのっとった死装束 ☐ 希望衣装 具体的に _____

3 法事・仏壇・お墓について

① 法事・仏壇

1. 法事についての希望

.....

2. 仏壇についての希望

.....

② お墓

1. お墓についての希望

☐ 先祖の墓へ納骨 ☐ 新しい墓へ納骨

☐ 家族に任せる ☐ その他（ _____ ）

2. お墓の場所・墓石・墓碑名への希望

.....

エンディングノート作成日

年

月

日

監 修：大阪葬祭事業協同組合

※ 無断転載を禁じます