

エンディングノート

～これからの安心と、これまでのありがとうを～

エンディングノートについて

エンディングノートを手にとられたあなたへ。
このノートは、あなたの想いを、大切な人たちへ伝えるためのものです。でも、難しく考える必要はありません。まずは鉛筆を片手に、思い出を整理したり、これからの希望を描いたりするような気持ちで、書けるところからはじめてみませんか。

あなたの人生という素敵な物語を振り返り、これからの時間をより豊かにするために。そして、もしもの時に大切な人たちが困らないために。あなたのペースで、ゆっくりと書き進めてみてください。

コスモラボ

目次

目次.....	2
<第一章:わたしのこと>.....	3
わたしの基本情報.....	3
わたしの経歴.....	4
家族のこと.....	5
友人・お世話になった方のこと.....	6
健康のこと.....	7
<第二章:もしもの時のこと>.....	8
介護に関する希望.....	9
葬儀に関する希望.....	10
<第三章:資産のこと>.....	12
財産について.....	12
<第四章:大切な人へのメッセージ>.....	14
大切な人に伝えたいこと.....	14
おわりに.....	15

<第一章:わたしのこと>

わたしの基本情報

まずは、あなたの自己紹介から書いてみましょう。ご家族にとっても、かけがえのない大切な情報になります。

～基本情報～

氏名(ふりがな)			
生年月日		血液型	
住所			
本籍地		出生地	
思い出の場所			
好きな食べ物		好きな音楽	
好きな本		好きな映画	
好きな言葉			
趣味			
挑戦したい (している)こと			
その他			

う。

氏名		続柄	
生年月日			
伝えたいこと			

氏名		続柄	
生年月日			
伝えたいこと			

氏名		続柄	
生年月日			
伝えたいこと			

氏名		続柄	
生年月日			
伝えたいこと			

氏名		続柄	
生年月日			
伝えたいこと			

友人・お世話になった方のこと

これまでお世話になった方や大切な友人の情報を記載しましょう。ここに記す内容が、ご家族からお礼をお伝えする際の手がかりにもなります。

氏名		関係性	
思い出			
伝えたいこと			

氏名		関係性	
思い出			
伝えたいこと			

氏名		関係性	
思い出			
伝えたいこと			

氏名		関係性	
思い出			
伝えたいこと			

氏名		関係性	
思い出			
伝えたいこと			

健康のこと

急な体調の変化などに備えて。ご家族が慌てず、あなたの体のことを医療関係者へ正確に伝えられるよう、大切な情報をまとめておきましょう。

かかりつけ病院		主治医	
連絡先		服用している薬	
その他			

かかりつけ病院		主治医	
連絡先		服用している薬	
その他			

かかりつけ病院		主治医	
連絡先		服用している薬	
その他			

かかりつけ病院		主治医	
連絡先		服用している薬	
その他			

かかりつけ病院		主治医	
連絡先		服用している薬	
その他			

<第二章:もしもの時のこと>

医療に関する希望

あなたの心と体に関する、大切な希望を書きとめるページです。あなたらしい最期を迎えるために、そしてご家族が判断に迷わないために、正直な気持ちをつづってみてください。

～告知について～

- すべてを知らせてほしい
- 病名のみを知りたい
- 告知しないでほしい
- その他()

～最後の迎え方～

- 住み慣れた自宅で過ごしたい
- 病院で医療ケアを受けながら過ごしたい
- 介護施設でサポートを受けながら過ごしたい
- その他()

～臓器提供について～

- 提供する
- 提供しない

介護に関する希望

もし、将来介護が必要になった時のために、あなたの希望を伝えておきましょう。

～介護をお願いしたい相手～

- 頼みたい人がいる()
- 自宅に住みつつ、サービスを利用したい
- 専門の施設に入所したい
- その時の状況に応じて、家族と相談して決めたい
- その他()

～介護を希望する場所～

- 自宅
- 介護の専門家がいる施設(老人ホームなど)
- 医療ケアが充実した施設(療養型病院など)
- 子どもや親族の家
- その他()

～介護の必要について～

- 自分の資産から支払ってもらおう(※詳細は「第三章:資産のこと」のページに記載)
- 家族と相談したい
- その他()

葬儀に関する希望

人生のフィナーレをあなたらしく締めくくるために、葬儀に関する希望をつづってみましょう。

～希望する形式～

- 一般の葬儀（家族だけでなく、生前お世話になった方も参列）
- 家族葬（家族や親しい友人など、限られた人とのお別れ）
- 一日葬（お通夜は行わず、告別式から火葬までを一日で実施）
- 火葬式（直葬）（お通夜や告別式などの儀式は行わず、火葬のみ）
- お別れ会など（宗教的な儀式は行わず、音楽を流すなど、自分らしい形で実施）
- 家族に任せる
- その他（ ）

～遺影写真～

- 準備してある（遺影がある場所： ）
- 家族に任せる
- その他（ ）

～祭壇の希望～

- 家族に任せる
- 希望なし
- 飾ってほしいものがある（ ）
- その他（ ）

～喪主～

- 配偶者
- 子ども（名前： ）
- 家族に任せる
- その他（ ）

万が一の時に、連絡をしてほしい方の連絡先

氏名	連絡先	間柄	その他

後日、挨拶状を送ってほしい方の連絡先

氏名	連絡先	間柄	その他

<第三章:資産のこと>

財産について

ご家族が手続きをスムーズに進められるよう、資産の情報を整理しておきましょ

う。

《現金・預貯金・株式など》

種類	金融機関名	種類や番号	保管場所	その他

《不動産》

種類	所在地	家屋番号	その他

《その他(クレジットカード・年金など)》

種類	名称	保管場所	その他
----	----	------	-----

《負債(各種ローン・税金など)》

種類	借入先の名称	借入先の連絡先	残高	その他

＜第四章:大切な人へのメッセージ＞

大切な人に伝えたいこと

大切な方へのメッセージを、ここに書き残しておきましょう。長文でも、短い言葉でも、飾らない文章でも大丈夫です。あなたの心の声が、きっと大切なメッセージになります。

宛名	
メッセージ	

宛名	
メッセージ	

宛名	
メッセージ	

おわりに

ここまで書き進めてくださり、ありがとうございました。

このノートは、これからの日々をより豊かに生きるためのものです。同時に、あなたの「もしもの時」に、大切なご家族を守るものにもなります。

ここに記された情報やメッセージは、ご家族が手続きで迷う時間を減らし、悲しみと向き合うためにかげがえのないものとなるはずです。

このノートが、あなたと大切な方々の未来を、温かく照らす一助となることを心から願っております。