

# エンディングノート

New Style Funeral Service



# 冠婚葬祭研究所

<http://ceremonylab.net/>

# *Ending Note*

## エンディングノート

---

自分の人生の終焉。

自分の死後のことをお考えになられた事はありますか？

「家族に負担をかけたくない…」

「介護が必要になったら…」

「延命治療は…」

「お葬式はしたくない…」

「散骨して欲しい…」

今、高齢者の方々が集まる時によく聞かれる声です。

このようなことは、一昔前なら『縁起が悪い』とあまり話題にはしませんでした。

しかし超高齢化・核家族・少子化・就職難・孤独死などが問題視される現代社会において本当にあなたの最後を家族に全てを任せて旅立つことが出来ますか？

そのような背景から、ご自分の衰えや死を積極的にお考えになられる方が多くなってきております。

エンディングノートに法的な拘束力はありません。

しかし、『あなたの今後を正面で受けとめる』と同時に『あなたの人生の終焉に向けての意思』をご家族や近親者に対して明確に示すことができます。

『衰え』や『死』から目をそらすことなく、ちゃんと『向き合い』『受けとめる』ことで、これからの人生も後悔の無いように過ごせると思います。

人生の終焉に向けてお話を、ご家族やご友人達と笑いながら考えたり話し合ったりできれば最高だと思います。

その際に、このエンディングノートがお役に立てれば何よりです。

# *My Ending Note*

## わたしのエンディングノート

---

### 【目次】

わたしの歩んだ人生 .....	2 ページ
出生から学校の思い出・就職・結婚・家族・配偶者・子供	
病気・医療・介護について .....	8 ページ
老病死に関わる選択	
諸手続の連絡先 .....	11 ページ
預貯金・クレジットカード・株式・不動産・その他資産・借入・保険	
お葬式を設計しよう .....	15 ページ
親類・友人・知人の連絡先・自筆で参列していただいた方へのお礼・法事	
埋葬・納骨について .....	26 ページ
遺品処理について .....	29 ページ

平成 年 月 日

氏名 印

## わたしの歩んだ人生

## ■ 誕生

氏名		血液型	
生年月日		病気	
出生地			
本籍地			

## ■ 小学校

卒業小学校		小学校特徴	
得意科目		不得意科目	
遊び場所		先生の好嫌い	
当時の夢			
思い出			

## ■ 中学校

卒業中学校		中学校特徴	
得意科目		不得意科目	
クラブ活動		先生の好嫌い	
当時の夢			
思い出			

## ■ 高校

卒業高校		高校特徴	
得意科目		不得意科目	
クラブ活動		先生の好き嫌い	
当時の夢			
思い出 好きな人			

## ■ 短大・大学・大学院・専門学校

卒業学校		学校特徴	
専門科目			
サークル活動		先生の好き嫌い	
当時の夢			
思い出 好きな人			

## ■ 就職

何年頃		就いた職業	
勤めた会社		担当部署	
思い出			

何年頃		就いた職業	
勤めた会社		担当部署	
思い出			

何年頃		就いた職業	
勤めた会社		担当部署	
思い出			

## ■ 結婚

結婚記念日		新婚旅行	
挙式会場		披露宴会場	
プロポーズ			
楽しかった 思い出			
結婚生活最大 ピンチ			

## ■ 両親

	父親	母親
名前		
生年月日		
出身地		
印象		
お墓の場所		
没年月日		
戒名・法名		

## ■ 兄弟(亡くなっている場合は、没年月日等記入)

名前		生年月日		続柄	
住所					
書きたい事					

名前		生年月日		続柄	
住所					
書きたい事					

名前		生年月日		続柄	
住所					
書きたい事					

名前		生年月日		続柄	
住所					
書きたい事					

名前		生年月日		続柄	
住所					
書きたい事					

## ■ 配偶者

名前		生年月日	
第一印象		一番好きな所	
結婚した理由			

## ■ 子供

名前		生年月日		続柄	
性格					
思い出					

名前		生年月日		続柄	
性格					
思い出					

名前		生年月日		続柄	
性格					
思い出					

名前		生年月日		続柄	
性格					
思い出					



## 病気・医療・介護について

### ■ 任意後見人について

名前		連絡先	
住所			

### ■ 老人性痴呆となった場合の介護について

<input type="checkbox"/> 自宅を中心にした介護を希望する
<input type="checkbox"/> 息子や娘の暮らす家中心にした介護を希望する
<input type="checkbox"/> 自宅を中心とした介護を希望するが、施設での介護もやむをえない
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる
<input type="checkbox"/> 施設に入所して専門家による介護を希望する
■ (希望する施設がある場合、その施設名を書いてください。)

### ■ 介護が必要だが、まだまだ判断がつく場合の介護について

<input type="checkbox"/> 自宅を中心にした介護を希望する
<input type="checkbox"/> 息子や娘の暮らす家中心にした介護を希望する
<input type="checkbox"/> 自宅を中心とした介護を希望するが、施設での介護もやむをえない
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる
<input type="checkbox"/> 施設に入所して専門家による介護を希望する
■ (希望する施設がある場合、その施設名を書いてください。)

**■ 命にかかわる病気になった時、病名・余命の告知について**

<input type="checkbox"/> いっさい知りたくない
<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに教えて欲しい
<input type="checkbox"/> 病名のみ教えて欲しい

**■ 確実に死が訪れることがわかった時の死を迎える場所について**

<input type="checkbox"/> 自宅で死を迎えたい
<input type="checkbox"/> 病院でもかまわない
<input type="checkbox"/> ホスピスなどの終末医療を行う施設で迎えたい
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

<b>■ 希望する施設がある場合、その施設名を書いてください。</b>
-------------------------------------

**■ 回復する可能性が無く延命治療だけになった時の治療について**

<input type="checkbox"/> できるだけ長く生きていけるよう治療して欲しい
<input type="checkbox"/> いっさいの延命治療はやめて欲しい
<input type="checkbox"/> 延命治療が苦痛をともなう場合のみ、延命治療はやめて欲しい
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

**■ 苦痛をやわらげる治療が命を縮めても、その治療を行いたいですか？**

<input type="checkbox"/> 命を縮める可能性があっても、苦痛はやわらげて欲しい
<input type="checkbox"/> 苦痛はそのままだにしていい。命を縮めてほしくない

## ■ 臓器提供について

<input type="checkbox"/> 臓器提供を望みます
<input type="checkbox"/> 臓器提供を望みません
<input type="checkbox"/> その他( )

## ■ 献体について

<input type="checkbox"/> 献体を望みます
<input type="checkbox"/> 献体を望みません
<input type="checkbox"/> その他( )

## ■ 持病をお持ちの方、過去に大病をされた方は、内容をお書き下さい。

--

年 月 日
署名欄
印
※このページをコピーしたものに日付を記入して署名・捺印し、保険証などに入れて携帯しておくといでしょう。

## 諸手続の連絡先

---

### ■ 預貯金(銀行・郵便局など)

金融機関名	種類	口座番号

### ■ クレジットカード

会社名	番号	連絡先

## ■ 株式

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

銘柄		株数		名義	
証券会社名		預り証番号		額面金額	

## ■ 不動産

所在地				種類	
地番 家屋番号		名義		抵当権	

所在地				種類	
地番 家屋番号		名義		抵当権	

所在地				種類	
地番 家屋番号		名義		抵当権	

所在地				種類	
地番 家屋番号		名義		抵当権	

## ■ その他の資産・権利(貴金属・美術工芸品・会員権など)

品名	金額	保管場所

## ■ 借入金・ローン

借入先	借入額	残高	担保	返済期限	毎月返済日

## ■ 生命保険・養老保険・障害保険など

契約会社		保険の種類		証券番号	
契約者名		保険金額		保険受取人	

契約会社		保険の種類		証券番号	
契約者名		保険金額		保険受取人	

契約会社		保険の種類		証券番号	
契約者名		保険金額		保険受取人	

契約会社		保険の種類		証券番号	
契約者名		保険金額		保険受取人	

# お葬式を設計しよう

---

## ■ 親族リスト

	名前	続柄	電話	住所
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



## ■ 自分の死亡を伝える相手のリスト

A:亡くなったら直ぐに知らせる

B:葬儀の日時をしらせる

C:事後報告にて知らせる

	名前	A/B/C	電話	住所
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

## ■ 信仰している宗教について

<input type="checkbox"/> ない
<input type="checkbox"/> わからない
<input type="checkbox"/> ある
宗教・宗旨・宗派： 名称： 住所： 電話：

## ■ 菩提寺について

<input type="checkbox"/> ない
<input type="checkbox"/> わからない
<input type="checkbox"/> ある（上記信仰している宗教の項目と同じ）
<input type="checkbox"/> ある（上記信仰している宗教の項目と異なる）
宗教・宗旨・宗派： 名称： 住所： 電話：

## ■ 戒名・法名について

<input type="checkbox"/> いらない
<input type="checkbox"/> 高い位の戒名(法名・院号)にして欲しい
<input type="checkbox"/> 低い位の戒名(法名・院号)にして欲しい
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる
<input type="checkbox"/> 生前戒名・法名・クリスチャンネームがある お礼：済／未

## ■ 葬儀の形式について

<input type="checkbox"/> 仏式
<input type="checkbox"/> 神式
<input type="checkbox"/> キリスト教
<input type="checkbox"/> 無宗教
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる
<input type="checkbox"/> その他( )

## ■ 依頼したい寺院・教会・神社

<input type="checkbox"/> ない
<input type="checkbox"/> ある（信仰している宗教の項目と同じ）
<input type="checkbox"/> ある（信仰している宗教の項目と異なる）
宗教・宗旨・宗派： 名称： 住所： 電話：



### ■ 葬儀会場について

<input type="checkbox"/> 自宅
<input type="checkbox"/> 寺院・教会 名称: 場所: 電話:
<input type="checkbox"/> 斎場 名称: 場所: 電話:
<input type="checkbox"/> その他 名称: 場所: 電話:
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

### ■ 生前予約・契約・互助会の有無

<input type="checkbox"/> なし
<input type="checkbox"/> ある 名称: 住所: 電話: 担当者: 契約書の保管場所:

### ■ 互助会の有無

<input type="checkbox"/> なし
<input type="checkbox"/> ある 名称: 住所: 電話: 担当者: 満期額: 契約書の保管場所:

## ■ 通夜・葬儀の有無

<input type="checkbox"/> 通夜・葬儀を希望しない（直葬）
<input type="checkbox"/> 通夜・葬儀を希望する
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 葬儀の規模

<input type="checkbox"/> 豪華な葬儀にして欲しい
<input type="checkbox"/> 一般的な葬儀にして欲しい
<input type="checkbox"/> 簡素に地味な葬儀にして欲しい
<input type="checkbox"/> 火葬だけにしたい（直葬）
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 葬儀への参列

<input type="checkbox"/> 家族だけにしたい
<input type="checkbox"/> 家族と親族だけにしたい
<input type="checkbox"/> 友人や知人にも参列して欲しい
<input type="checkbox"/> 会社や仕事関係者にも参列して欲しい
<input type="checkbox"/> 儀礼的な人は呼ばないで欲しい
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 葬儀費用について

<input type="checkbox"/> 準備している
<input type="checkbox"/> 預貯金や保険で準備している
<input type="checkbox"/> 特に準備していない

## ■ 骨壺について

<input type="checkbox"/> 準備している 保管場所:
<input type="checkbox"/> 準備してない
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 遺影写真について

<input type="checkbox"/> 準備している 保管場所:
<input type="checkbox"/> 準備してない
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ エンバーミングについて

<input type="checkbox"/> 必要ない
<input type="checkbox"/> 必要
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 死装束について

<input type="checkbox"/> 伝統的な死装束
<input type="checkbox"/> 希望する衣装がある 具体的:
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 棺について

<input type="checkbox"/> 準備している 保管場所:
<input type="checkbox"/> 希望あり 布張り棺／木製棺(彫刻なし・彫刻あり)
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 棺の中に入れて欲しいもの

<input type="checkbox"/> ある 具体的:
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 祭壇について

<input type="checkbox"/> たくさん生花を使った祭壇 使用したい花:
<input type="checkbox"/> 標準的な祭壇
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 演出について 必要箇所をチェックして下さい。

<input type="checkbox"/> CD・テープ・レコード 使用したい楽曲: 保管場所:
<input type="checkbox"/> 生演奏 使用したい楽曲:
<input type="checkbox"/> 生前に撮影した写真及びビデオの上映 保管場所:
<input type="checkbox"/> 式場や祭壇に置きたい物 具体的:



■ 香典について

<input type="checkbox"/> 頂く
<input type="checkbox"/> 辞退する
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

■ 会葬返礼品について

<input type="checkbox"/> 希望する品がある 具体的に:
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

■ 香典返しについて

<input type="checkbox"/> 希望する品がある 具体的に:
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

■ 会葬礼状について

ご自分で考えた会葬礼状の文面を載せる方は記入すること
----------------------------

## ■ お別れ会・偲ぶ会について

<input type="checkbox"/> 希望する 名称: 場所: 電話:
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる

## ■ 供養の連絡について

<input type="checkbox"/> 1周忌は弔問の方すべてに知らせて欲しい（それ以降は不要）
<input type="checkbox"/> 3回忌まで弔問の方すべてに知らせて欲しい（それ以降は不要）
<input type="checkbox"/> 家族・親族だけには定期的に知らせて欲しい
<input type="checkbox"/> 不要
<input type="checkbox"/> その他 具体的:

	希 望
初七日	
七七日忌	
初盆	
1周忌	
3回忌	
年季法要 7回忌以降	
日常の供養	

## 納骨・埋葬について

---

### ■ お墓を守ってくれる人について

お墓を守る方に管理費を払い続ける事が義務付けられています。

いる

いない

### ■ お墓について

ある

名称:

住所:

電話:

ない

### ■ 墓碑名について

苗字のみ

既に書かれているものから選んで欲しい

家族の判断にまかせる

その他

具体的:

### ■ お墓を購入する予定（墓をお持ちでない方にだけ質問）

予定がある

お墓はいらない

家族の判断にまかせる

その他

具体的:



## ■ 特殊な埋葬

<input type="checkbox"/> 海洋散骨 名称: 住所: 電話:
<input type="checkbox"/> 宇宙葬 名称: 住所: 電話:
<input type="checkbox"/> 樹木葬 名称: 住所: 電話:
<input type="checkbox"/> 壁墓地 名称: 住所: 電話:
<input type="checkbox"/> 共同墓地 名称: 住所: 電話:
<input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる
<input type="checkbox"/> その他 具体的:

## ■ 埋葬・墓の費用について

<input type="checkbox"/> 準備している
<input type="checkbox"/> 預貯金や保険で準備している
<input type="checkbox"/> 特に準備していない

