

～今からできる終活講座～

エンディングノートの書き方
(広島市いきいき人生ノート版)



鎌倉新書のご紹介

超高齢社会の進展に伴って多くの方が直面する希望（やりたいこと）や課題（やらなくてはならないこと）、備え（やっておきたいこと）など、あらゆる「終活」のお手伝いをすることで社会に貢献していく会社です。



いい介護



いい相続



わたしの死後手続き



親のこと 私のこと
シニアと家族の相談室
— 相続・遺言 / 家族信託 / 保険・不動産 / 介護 —



いい葬儀



いいお墓



いい仏壇

地方創生SDGs
官民連携
プラットフォーム
私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



いいお坊さん

Story

ブルーオーシャンセレモニー
BLUE OCEAN CEREMONY

お墓の引越し
お墓じまい

相続不動産サポート

相続費用見積ガイド

遺産相続弁護士ガイド

一歩踏み出す 離婚弁護士ガイド

安心できる遺品整理

and more

1.終活のキホン

2.エンディングノート の役割

3.エンディングノート の書き方

4.エンディングノート のよくある質問

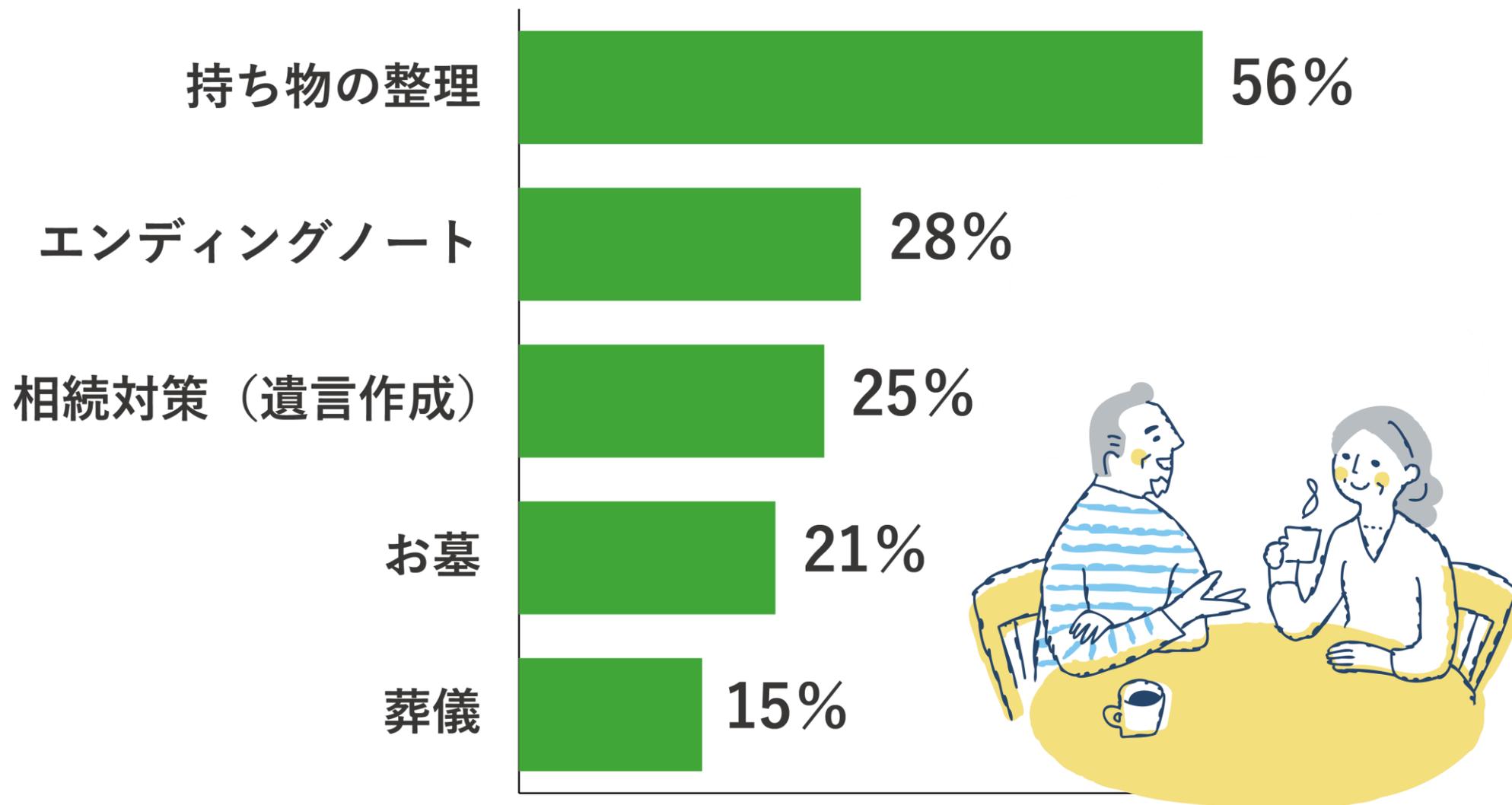
終活のキホン（おさらい）

「終活」とは

人生の終わりに向けて**“前向きに”準備をすること**



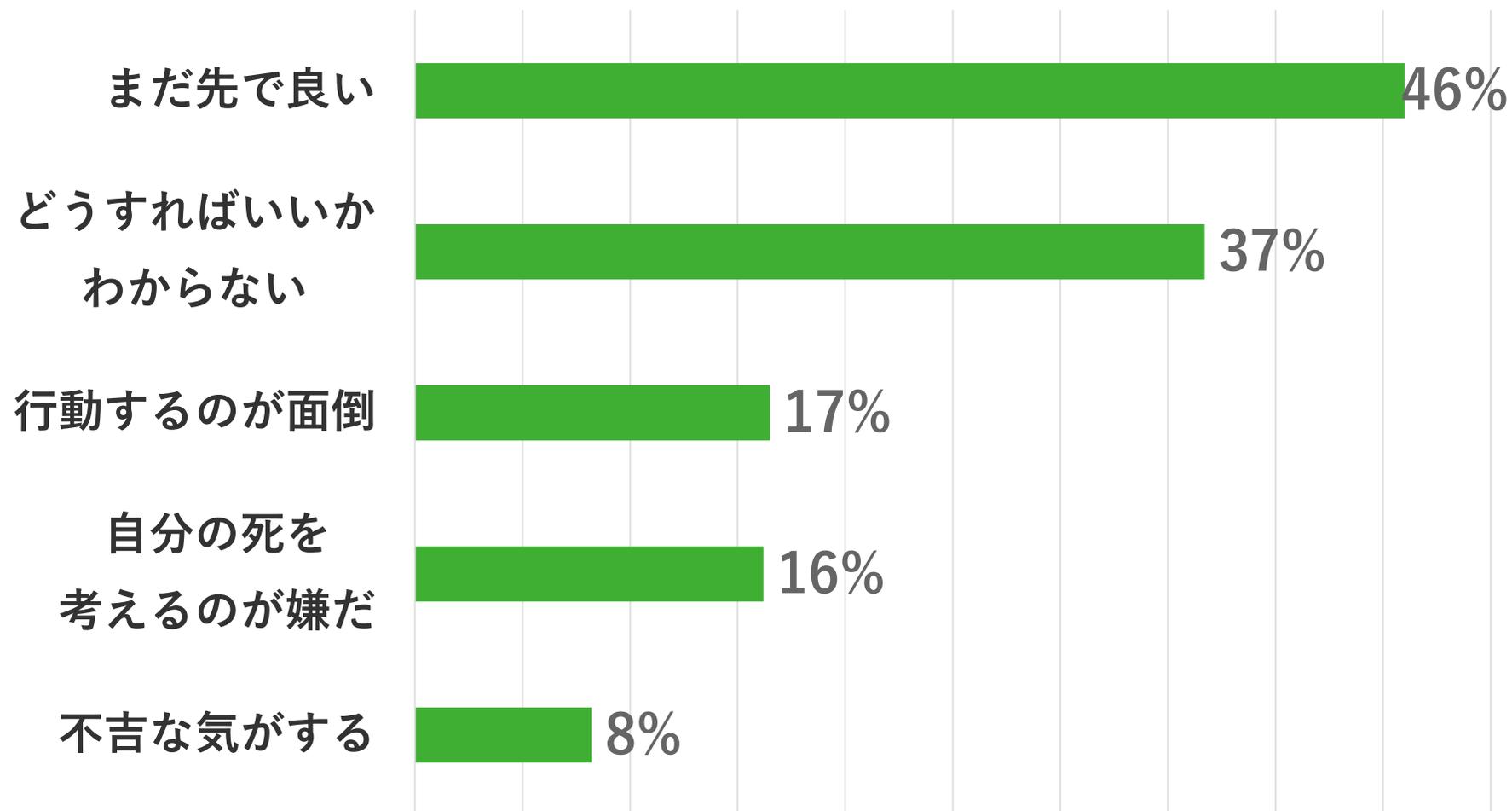
終活として行動していることランキング



出典：第1回鎌倉新書 終活（ライフエンディング）に関する実態調査結果（2017年）

※N=835

終活をしない理由ランキング

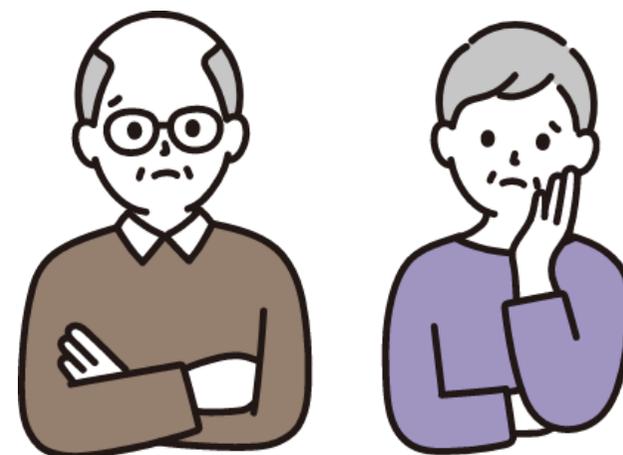


出典：第1回鎌倉新書 終活（ライフエンディング）に関する実態調査結果（2017年）

※N=835

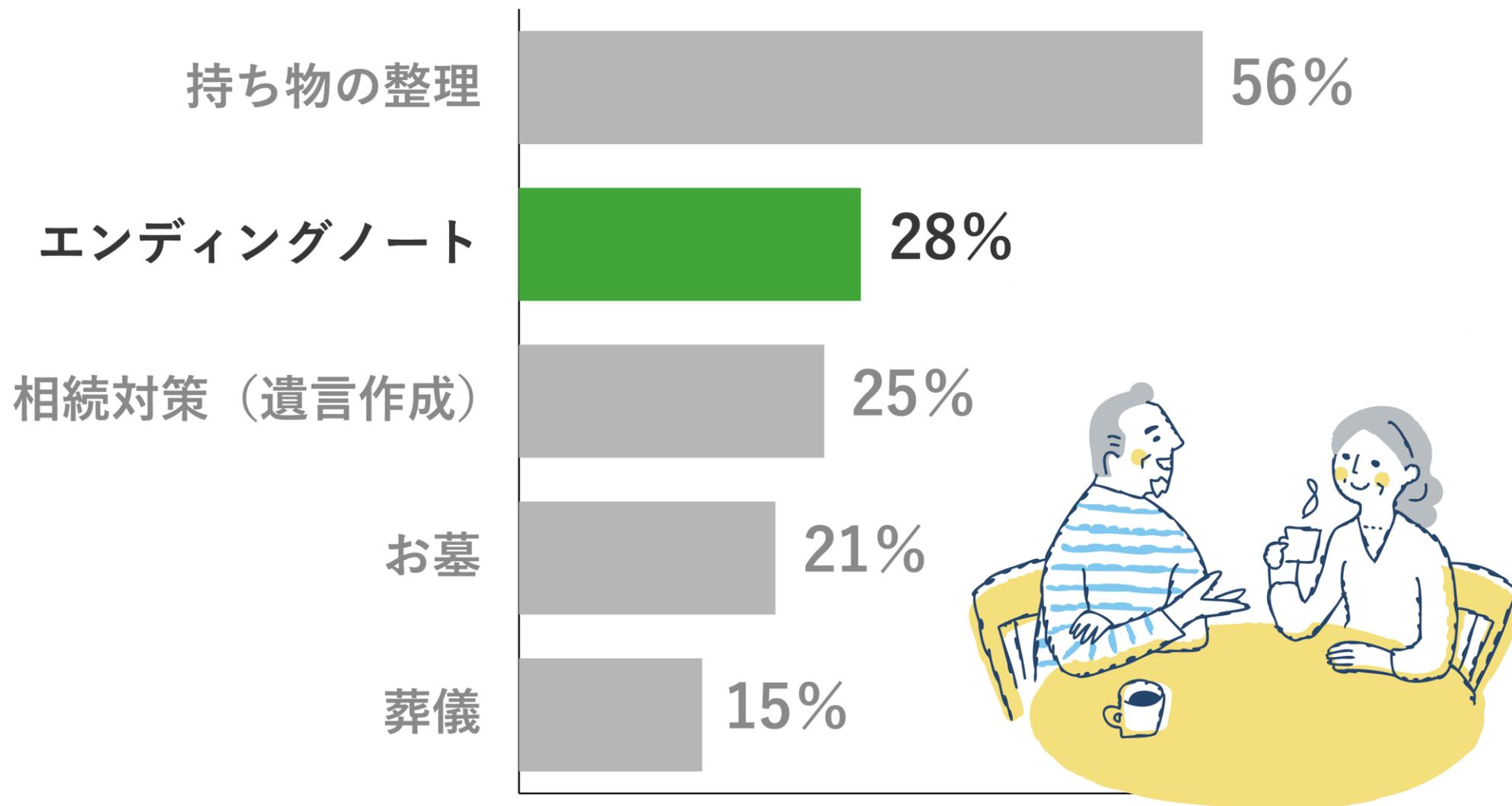
終活の難しいところ

1. 先送り「いつかやろう...」
2. 個別性「なにをどこまでやればいいのか? ...」
3. 情報不足「人に相談しづらい...」



エンディングノートとは

終活として行動していることランキング



出典：第1回鎌倉新書 終活（ライフエンディング）に関する実態調査結果（2017年）

※N=835

エンディングノートとは

自分の人生を振り返る時間は
未来の自分へのメッセージ



～広島市いきいき人生ノート～

これまでの自分と
これからの自分へ

広島市

このノートの 書き方



書き方の
ポイント
1

すべての項目を 埋めなくても大丈夫

最初からすべてを完璧に書こうする必要はありません。まずは書きやすい項目から始めましょう。思いついたことを少しずつ記入すると負担が軽くなります。空欄があっても問題ありません。むしろ、気軽に取り組むことが大切です。このノートを目に留まりやすい場所に置き、何度も見返しながら、書き進めていきましょう。

書き方の
ポイント
2

書き直しても 大丈夫

気持ちや状況は時間とともに変化します。一度書いた内容を修正することは自然なことです。書き直しはためらわず、今の自分に合った内容に更新しましょう。

書き方の
ポイント
3

家族等と 共有しましょう

書いた内容は、信頼できる家族や身近な人などと共有することが大切です。あなたの思いや希望を伝えることで、万一のときの安心につながります。

- ノートをコピーして渡す、または写真を撮るなどデジタル化して共有する
- 家族等と一緒に話し合う時間を設ける
- 大切なページには付箋やしおりをつけて、すぐ確認できるようにする

書き方の
ポイント
4

定期的に 見直しましょう

人生の節目や環境の変化に合わせて、内容を更新しましょう。

- 誕生日や記念日を見直しのタイミングにする
- 年に一度、ノートを見返す習慣をつける

このノートは、あなたの人生を支えるパートナーです。

1

第1章 私の歩み

～終活の第一歩として、自分自身と向き合う～

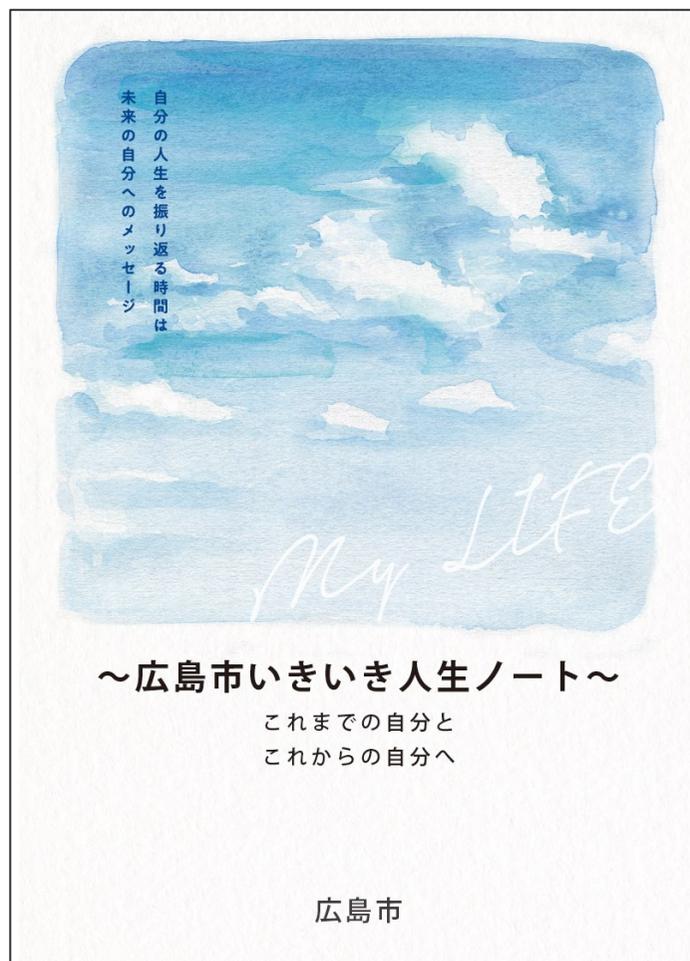
終活を考えるにあたり、まずは自分自身と静かに向き合う時間を持ちましょう。誕生から今日までの歩みを振り返ることで、あなたのこれまでの人生の歩みが見えてきます。それは、終活を始めるための大切な入口となります。同時に、あなたのご家族や周囲の方々も、「あなたの歩み」を知りたいと願っているかもしれません。これから共に過ごす時間を、あなたにとっても、そして大切な人々にとっても、かけがえのないものとするために、この章では、まずはあなたが自分自身をより深く理解してもらおうための助けをします。

出生について

フリガナ	
氏名	
誕生日	年 月 日
両親	父(氏名・どんな人だったか) 母(氏名・どんな人だったか)
住んでいたところ	
こんなことだった	
幼い頃の思い出	

2

エンディングノートとは



自分の終活や“死”についての考えや希望を整理して、
共有するための「設計図」

皆さんの出生時の本籍地は？

〒

エンディングノートの役割って？

葬儀の後、1年以内を目安にやらなければいけない手続き



なにを？いつまでに？どこに提出したらいい？大切な方がお亡くなりになった後にやらなければいけない手続きや届け出は意外と多いもの。どの手続きがいつまでに必要かを把握して、期限までに手続きを終えられるように計画を立てましょう。

ご逝去後

14日以内

- 世帯主変更届の提出
- 国民健康保険資格喪失届の提出
- 後期高齢者医療資格喪失届の提出
- 葬祭費の支給申請
- 年金受給権者死亡届の提出
- ご遺族の国民健康保険資格取得届の提出
- ご遺族の国民年金加入届の提出

3ヶ月以内

- 被相続人の戸籍の収集（出生から死亡まで）
- 相続人の戸籍、印鑑証明書の取得
- 相続関係説明図の作成
- 法定相続情報一覧図の法務局への申請
- 相続財産の調査、確定
- 遺産分割協議書作成
- 金融機関への連絡と相続手続き
- 生命保険の受取
- 不動産の相続登記
- 相続放棄、限定承認の申請
- 遺言書の確認/検認
- 公共料金等の解約/契約者変更
(インターネット回線の解約・契約者変更
固定電話や携帯電話の解約・契約者変更)

4ヶ月以内

- 所得税の準確定申告
- 遺品整理

10ヶ月以内

- 相続税申告

1年以内

- 遺留分侵害額(減殺)請求
- 遺族年金請求書の提出
- 埋葬費の支給申請
- 高額医療費の請求申請
- 未支給年金請求書の提出
- 自動車の移転登録申請

被相続人(死亡した人)の死亡を知った日から10ヶ月以内に相続税を納めないと、**追徴課税される場合があります。**



エンディングノートの役割って？

つまり、

自身の情報を伝達する意義とは



つまり、

自身の情報を伝達する意義とは



自身が情報を伝達できない状態になっても
残された人たちの**負担軽減**につながり
納得感をもって、実行にうつすことができる

エンディングノートの役割って？

エンディングノートの2つの役割

- 人生を振り返る 手がかり
- いざというとき の備え



エンディングノートの役割って？

エンディングノートの2つの側面

本人のため

- これまでの人生を振り返る
- 家族としての歴史を考える
- これからの生き方を考える

家族のため

- 財産、資産情報を伝える
- 医療や介護の希望を伝える
- 死後の希望を伝える

エンディングノートの役割って？

本人のため に書いておくこと

- 自分の人生について考える材料となること
- これからやりたいこと、やらなければならないこと



エンディングノートの役割って？

家族のため に書いておくこと

- 知らないでいると、後々、困ってしまうこと
- 本人に代わって家族が決断しなければならないこと

もしものとき、文字で残されていると、
ご家族も安心して決断できます！



エンディングノートの役割って？

エンディングノートと遺言書の違い

エンディングノート

- 遺志を遺すことができる
- 法的な効力がない
- 自由に書ける

遺言書

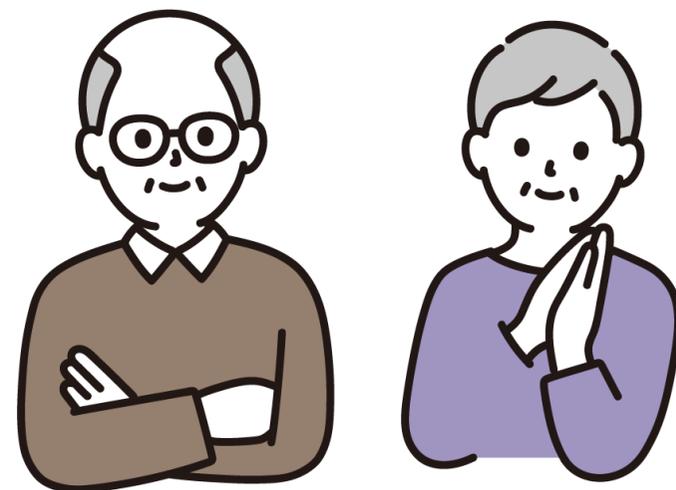
- 遺志を遺すことができる
- 法的な効力がある
- 書き方に決まりがある

エンディングノートの役割って？

エンディングノート で防げるトラブル

- 介護や延命治療に関する問題
- 遺産・相続に関する問題
- 葬儀・お墓に関する問題

希望をはっきり書いておくと、
いざというとき、ご家族も迷わず
にすみます！



エンディングノートの構成

第1章 私の歩み

～終活の準備として、自分自身を振り返る～

終活を考えた
今日までの
終活を始め
同時に、ま
れませんか。
これらおま
ないものと
めの手助け

出生につ

フリガナ
氏名
誕生日
両親

2

6

第2章 私の今

～基本情報
あなたの現在
情報を集めて
スッキリし、
情報を一元
や物品の処分
また、万が一
おくことも、
であり、大々

基本情報

本籍地
現住所
電話番号
メールアドレス

6

第3章 私の願い

～介護・終
これからの人
かけがえのな
ように過ごし
介護が必要に
らかじめ明確
す。『こうして
ことが何より
この章では、
迎えるための
人への思いや

介護につ

キーパーソン
(連絡可能な
家族など)
生活の場所
介護費用
財産の管理を
託す場合
あなたの希望
介護してく
れたいこと

キーワード

地域で暮ら
どの専門職
はじめ、保

16

24

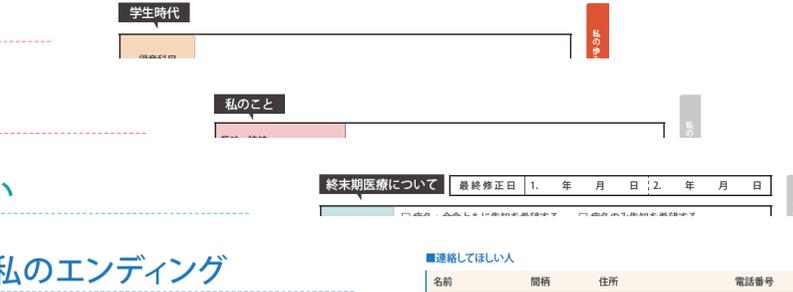
第4章 私のエンディング

～旅立ちの
誰もがいつか
なにかたが
る時、あなた
エンディング
人が、あなた
の大切な人
な時、あなた
の大切な人
な時、あなた
の大切な人

葬儀につ

葬儀への考え
喪主を
お願しいたい人
葬儀の形式
葬儀の場所
葬儀の業者
葬儀の費用
戒名
遺影
その他の希望

24



相談窓口一覧

■関係機関・手続き案内一覧

番号	相談内容	問い合わせ先	電話番号
(1)	このノートに関すること ※高齢者いきいき活動ポイントに関すること	高齢福祉課 ※コールセンター	082-504-2143 ※082-512-0290
(2)	弁護士による法律相談 行政書士法律手続相談 毎月1回、要予約、無料	市民相談センター	082-504-2120
		中区区政調整課	082-504-2543
		東区区政調整課	082-568-7703
		南区区政調整課	082-250-8933
		西区区政調整課	082-532-0925
		安佐南区区政調整課	082-831-4925
(3)	自筆証書遺言書の保管に関すること	広島法務局供託課	082-228-5783
		安佐北区区政調整課	082-821-4903
		安佐南区区政調整課	082-819-3903
		佐伯区区政調整課	082-943-9706
(4)	法定後見の申立手続に関すること	広島家庭裁判所(後見係)	082-228-0563
(5)	任意後見制度に関すること 遺言公正証書・死後事務委任契約の作成に関すること	広島公証人合同役場	082-247-7277
(6)	成年後見制度の利用に関すること	広島市成年後見利用促進センター	082-207-3367
		法律相談センターひろしま(広島弁護士会)	082-225-1600
		成年後見センター・リーガルサポートひろしま(広島司法書士会)	082-511-0230
		権利擁護センターはあとなあひろしま(広島福祉士会)	082-254-3019(代表) 090-7970-3019
		中国税理士会成年後見支援センター	082-249-6229
		コスモス成年後見サポートセンターひろしま(広島県行政書士会)	082-243-5776
	社労士成年後見センター広島(広島県社会保険労務士会)	082-836-4487	

30

第1章：私の歩み

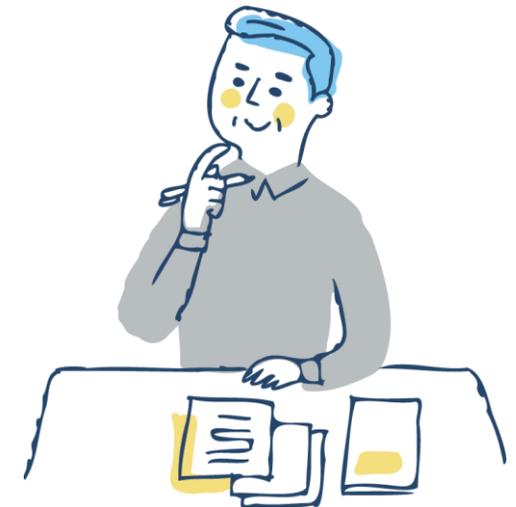
第2章：私の今

第3章：私の願い

第4章：私のエンディング 相談窓口一覧

番号	相談内容	問い合わせ先	電話番号
(7)	①日常的な金銭管理の支援(日常生活自立支援事業)に関する こと ②地域での支えあい活動に関する こと ③ボランティア活動に関する こと ④高齢者の就労に関する こと ※各市区社会福祉協議会は①～③	広島市社会福祉協議会 ①権利擁護課福祉サービス利用援助係 ②地域福祉推進課地域福祉係 地域共生係	①082-264-6406 ②082-264-6403 082-236-6172
		③広島市ボランティア情報センター ④広島市シニア応援センター (無料職業紹介所)	③082-264-6408 ④082-264-6415
		中区社会福祉協議会	082-249-3114
		東区社会福祉協議会	082-263-8443
		南区社会福祉協議会	082-251-0525
(8)	消費者の契約などに関する相談	西区社会福祉協議会	082-294-0104
		安佐南区社会福祉協議会	082-831-5011
(9)	空き家の活用・サービス付き高齢者向け住宅等への住替えに関する こと	安佐北区社会福祉協議会 安芸区社会福祉協議会 佐伯区社会福祉協議会	082-814-0811 082-821-2501 082-921-3113
(10)	消費生活センター	消費生活センター	082-225-3300
(11)	空き家の管理に関する こと	住宅政策課	082-504-2292
(12)	空き家の管理に関する こと	建築指導課	082-504-2288
(13)	不動産の相続登記に関する こと	広島法務局不動産登記部門	082-228-5201(代表)
(14)	犬や猫などペットに関する こと	動物愛護センター	082-243-6058
(15)	改葬(遺骨を移すこと)、 市営墓地に関する こと	環境衛生課	082-241-7451
(16)	ごみの分別や収集に関する こと	中環境界事務所(中区、東区)	082-241-0779
		南環境界事務所(南区)	082-286-9790
		西環境界事務所(西区)	082-277-6404
		安佐南環境界事務所(安佐南区)	082-848-3320
		安佐北環境界事務所(安佐北区)	082-814-7884
(17)	ごみの処理施設への持ち込み	安芸環境事務所(安芸区)	082-884-0322
		佐伯環境事務所(佐伯区)	082-922-9211
(18)	安佐南工場	安佐南工場	082-848-1114

31



エンディングノートを書いた後は…

エンディングノートを書いたら**必ず、家族に共有**しましょう



- ① 本人の意向を明確にできる
- ② 家族間のトラブルを回避できる
- ③ 家族が安心感を得られる
- ④ 財産をはじめ重要な情報を管理しやすくなる
- ⑤ 終末期医療や介護に対する本人の意思を尊重してもらえる

エンディングノートを
家族に共有することで得られる
5つのメリット

エンディングノートの効果～お客さまのご感想～



自分の歩みを振り返れた

経済状況を可視化できた



家族に負担をかけずに済みそう

これからの人生を考えられた



気持ちがすっきりした



エンディングノートの書き方

エンディングノートを書く時の注意点

エンディングノートを書く時のポイント

- 思い浮かぶ項目から書いていく
- 今の気持ちを気軽に率直に書きこむ
- すべての欄を埋めなくてもよい

書き直したり書き加えたりしながら
少しずつ完成させていきます。

名前	
ポイント	
最終修正日 書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1 年 月
	2 年 月
	3 年 月

エンディングノートを書く時の注意点

第1章：私の歩み

第2章：私の今

第3章：私の願い

第4章：私のエンディング 相談窓口一覧

第1章 私の歩み

～終活の準備として、自分自身を振り返る～

～基本情報に関する事項～

～介護・終活から始める～

～旅立ちの準備～

学生時代

私のこと

最終期医療について 最終修正日 1. 年 月 日 2. 年 月 日

連絡してほしい人

名前	関係	住所	電話番号

私の歩み

私の今

私の願い

私のエンディング

相談窓口一覧

■関係機関・手続き案内先一覧

番号	相談内容	問い合わせ先	電話番号	
(1)	このノートに関すること ※高齢者いきいき活動ポイントに関すること	高齢福祉課 ※コールセンター	082-504-2143 ※082-512-0290	
(2)	弁護士による法律相談 行政書士法律事務所相談 毎月1回、要予約、無料	市民相談センター	082-504-2120	
		中区区政調整課	082-504-2543	
		東区区政調整課	082-568-7703	
		南区区政調整課	082-250-8933	
		西区区政調整課	082-532-0925	
		安佐南区区政調整課	082-831-4925	
(3)	自筆証書遺言書の保管に関すること	広島法務局供託課	082-228-5783	
		法定後見の申立手続に関すること	広島家庭裁判所(後見係)	082-228-0563
		任意後見制度に関すること	広島公証人合同役場	082-247-7277
		遺言公正証書・死後事務委任契約の作成に関すること	広島市成年後見利用促進センター 法律相談センターひろしま(広島弁護士会) 成年後見センター・リーガルサポートひろしま(広島県弁護士会) 権利擁護センターはあとなあひろしま(広島県社会福祉士会) 中国税理士会成年後見支援センター コスモス成年後見サポートセンターひろしま(広島県行政書士会) 社労士成年後見センター広島(広島県社会保険労務士会)	082-207-3367 082-225-1600 082-511-0230 082-254-3019(代表) 090-7970-3019 082-249-6229 082-243-5776 082-836-4487
(4)	成年後見制度の利用に関すること	広島市成年後見利用促進センター	082-207-3367	
(5)	任意後見制度に関すること	広島法務局供託課	082-228-5783	
(6)	遺言公正証書・死後事務委任契約の作成に関すること	広島公証人合同役場	082-247-7277	
(7)	①日常的な金銭管理の支援(日常生活自立支援事業)に関すること ②地域での支えあい活動に関すること ③ボランティア活動に関すること ④高齢者の就労に関すること ※各区分社会福祉協議会は①～③	広島市社会福祉協議会 ①権利擁護課福祉サービス利用援助係 ②地域福祉推進課地域福祉係 ③広島市ボランティア情報センター ④広島市シニア応援センター(無料職業紹介所)	①082-264-6406 ②082-264-6403 082-236-6172 ③082-264-6408 ④082-264-6415	
(8)	消費者の契約などに関する相談	消費生活センター	082-225-3300	
(9)	空き家の活用・サービス付き高齢者向け住宅等への住替えに関すること	住宅政策課	082-504-2292	
(10)	空き家の管理に関すること	建築指導課	082-504-2288	
(11)	不動産の相続登記に関すること	広島法務局不動産登記部門	082-228-5201(代表)	
(12)	犬や猫などペットに関すること	動物愛護センター	082-243-6058	
(13)	改葬(遺骨を移すこと)、市営墓地に関すること	環境衛生課	082-241-7451	
(14)	ごみの分別や収集などに関すること	中環境事務所(中区、東区)	082-241-0779	
		南環境事務所(南区)	082-286-9790	
		西環境事務所(西区)	082-277-6404	
		安佐南環境事務所(安佐南区)	082-848-3320	
(15)	ごみの処理施設への持ち込み	安佐北環境事務所(安佐北区)	082-814-7884	
		安芸環境事務所(安芸区)	082-884-0322	
		佐伯環境事務所(佐伯区)	082-922-9211	



エンディングノートを書く時の注意点

なるべくはやめに書いておいた方がよいもの①

第2章 私の今

～基本情報の整理と共有～

あなたの現在の暮らしや身の回りの情報を、ひとつにまとめて記録しておきましょう。情報を集めて整理する作業は少し手間がかかるかもしれませんが、完成したときには心がスッキリし、安心感が得られるはずです。情報を一元管理することで、必要なものと不要なものが明確になり、不要な契約の解約や物品の処分などの整理にもつながります。また、万が一の場合に備えて、あなたの情報を家族や周囲の方々が把握できるようにしておくことも、この章の大きな目的です。あなたの「今」を記録することは、未来への備えであり、大切な人への思いやりでもあります。

基本情報

本籍地	〒	
現住所	〒	
電話番号	自宅	
	携帯	
メールアドレス	パソコン	@
	携帯	@
		@

私のこと

趣味・特技	
性格	
好きな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優、著名人	
好きな言葉・格言	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	

公的情報

項目	番号・種類	保管場所
健康保険		
介護保険証		
障害者手帳等	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 <input type="checkbox"/> 難病	

「私の今」

基本となる部分、あなたの未来につながります。

エンディングノートを書く時の注意点

なるべくはやめに書いておいた方がよいもの②

第3章 私の願い

～介護・終末期医療について考える～

これからの人生について、静かに思いを巡らせてみましょう。かけがえのない一度きりの人生を、最期まで自分らしく歩むために、残された時間をどのように過ごし、何を大切にしたいのかを考えることが、終活の大切な一歩です。介護が必要になったとき、あるいは終末期医療を受ける場面において、ご自身の意思をあらかじめ明確にしておくことは、ご家族や周囲の方々の負担を軽減することにもつながります。「こうしてほしい」「これは望まない」といった願いを、あらかじめ言葉にして記しておくことが何よりも重要です。この章では、あなたの思いや希望を整理し、記録することで、人生の最終段階を安心して迎えるための準備を進めていきます。それは、あなた自身の尊厳を守るとともに、大切な人への思いやりでもあります。

介護について

キーパーソン (連絡可能な親族など)	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____
	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____
	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前： _____」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する (_____)
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使してほしい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他 (_____)
財産の管理を 託す場合	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____ <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
あなたの希望	
介護してくれ る人に伝えたいこと	

キーワード 地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の生活を保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職員が総合的に支える「地域の総合相談窓口」です。介護予防をはじめ、保健や福祉などのさまざまな相談に応じます。



終末期医療について		最終修正日	1. 年 月 日	2. 年 月 日
告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> 「名前： _____」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他 (_____)			
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前： _____」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他 (_____)			
延命治療 (※)	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても以下の延命治療を希望			
	<input type="checkbox"/> 日から水や十分な栄養をとれなくなった場合			
	<input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 中心静脈栄養 (首などから太い血管に栄養剤を点滴すること) <input type="checkbox"/> 経鼻栄養 (鼻から管を入れて流動食を入れること) <input type="checkbox"/> 胃ろう (手術で胃に穴をあけて直接管を取り付け、流動食を入れること)			
	<input type="checkbox"/> 心臓・呼吸が止まった場合 <input type="checkbox"/> 呼吸ができなくなった場合、気管に管を入れて人工呼吸器につなげること <input type="checkbox"/> 蘇生処置 (心臓マッサージ、心臓への電気ショック、人工呼吸などを行うこと) その他の希望する治療 (ご自由にご記入ください)			
	<input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： _____」			
臓器提供・ 献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する (意思表示カード保管場所： _____) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所： _____) <input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体： _____) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない 献体…医学・私学の大学における解剖学の教育・研究に役立てるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することです。			

※ 延命治療については、かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受けてください。

「私の願い」

将来の生き方に関わる大切な部分。

はやめに意思表示し、考えが変わったら、書き換えましょう。

私の歩み
私の今
私の願い
私のエンディング

エンディングノートを書く時の注意点

はやめに書いておいた方が良いもの

第4章 私のエンディング

～旅立ちのかたちを、自分らしく～

誰もがいつか迎える「旅立ちの時」。その瞬間を、あなたらしく迎えるためには、どのようなかたちがふさわしいでしょうか。その答えは、あなたの心の中にしかありません。最後の時まで、自分らしくあること——それが、終活の本質です。エンディングセレモニーは、見送る人々にとっても大切な時間です。遺されたご家族やご友人が、あなたとの思い出を心に刻み、癒やしを得るための場でもあります。あなたの大切な人たちは、これからもあなたを必要とする瞬間があるかもしれません。そんな時、あなたに「逢える場所」があることで、心のつながりは続いていきます。この章では、葬儀のかたちや希望、想いを記しておくことで、あなたらしい旅立ちを実現し、残された人々への思いやりを形にしていきます。

葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい
喪主を お願いしたい人	名前： _____ 間柄： _____ 電話番号： _____
葬儀の形式	宗教： <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> その他 (_____) <input type="checkbox"/> 無宗教 菩提寺や宗教団体 名称： _____ 所在地： _____ 電話番号： _____
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場 (式は行わない) 具体的な希望 施設名： _____ 電話番号： _____
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている (業者名： _____ 電話番号： _____) <input type="checkbox"/> 会員になっている (業者名： _____ 電話番号： _____) <input type="checkbox"/> 依頼してほしい業者がある (業者名： _____ 電話番号： _____)
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している (名称： _____ 電話番号： _____)
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい <input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている (戒名： _____ 連絡先： _____)
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある (保管場所： _____) <input type="checkbox"/> 希望する写真がある (具体的に： _____) <input type="checkbox"/> 決めていない
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺してほしいものなど 会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど

■連絡してほしい人

名前	間柄	住所	電話番号
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後			
名前	間柄	住所	電話番号
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後			
名前	間柄	住所	電話番号
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後			

お墓・埋葬について

お墓	お墓を用意してある場合 墓地名： _____ 所在地： _____ 連絡先： _____ 契約者名： _____ 石材店： _____
	お墓を用意していない場合 <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい (<input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬) <input type="checkbox"/> 散骨してほしい (場所： _____) <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する 場所 (_____) <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している (名称： _____ 連絡先： _____)
備考	

仏壇について

仏壇	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
備考	

キーワード 改葬・墓じまい

改葬とは、遺骨を別のお墓に移すこと、墓じまいとは、お墓を撤去・処分することを指します。近年、都市化や少子化の進行により、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えています。こうした状況に備え、家族構成や生活環境を踏まえて考えを整理し、家族と十分に相談しておくことが大切です。詳しい手続きや相談は、電話番号は P31 (13) をご参照ください。

「私のエンディング」

菩提寺の情報は、お葬式やお墓のことを決める際に重要。

葬儀社の会員になっている場合はその情報も記載しておきましょう。

私の歩み
私の今
私の願い
私のエンディング

エンディングノートを書く時の注意点

時間をかけてじっくり書きたいもの

第1章 私の歩み

～終活の第一歩として、自分自身と向き合う～

終活を考えるにあたり、まずは自分自身と静かに向き合う時間を持ちましょう。誕生から今日までの歩みを振り返ることで、あなたのこれまでの人生の歩みが見えてきます。それは、終活を始めるための大切な入口となります。

同時に、あなたのご家族や周囲の方々も、「あなたの歩み」を知りたいと願っているかもしれません。

これから共に過ごす時間を、あなたにとっても、そして大切な人々にとっても、かけがえのないものとするために、この章では、まずはあなたが自分自身をより深く理解してもらうための手助けをします。

出生について

フリガナ	
氏名	
誕生日	年 月 日
両親	父（氏名・どんな人だったか） 母（氏名・どんな人だったか）
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
幼い頃の思い出	

学生時代

得意科目	
好きだった本・映画・音楽・スポーツ	
思い出に残る出来事	
将来の夢	
夢中になったこと	

仕事・取り組んできたこと

経験した仕事	
その仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にしたい信念・価値観	

「私の歩み」

これまでの歩みから、将来のヒントや新しい発見があるかもしれません。

時間をかけて丁寧に書くことをお勧めします。

私の歩み

私の今

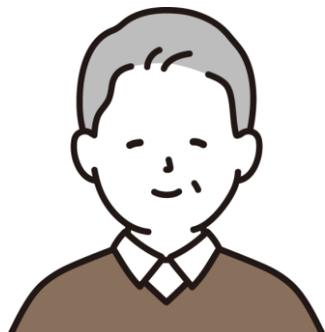
私の願い

私のエンディング

エンディングノートを書く時の注意点

エンディングノートはいつまでに書いておくべき？

男性



約9年
の差

72.68歳

平均寿命：81.41歳

女性



約12年
の差

75.38歳

平均寿命：87.45歳

厚生労働省健康局健康課 保健指導室「健康日本21（第二次）の推進について～地域・職域に期待すること～」より（2022年）

※「健康寿命」：介護や支援を必要とせず日常生活を送ることのできる期間。

本日のまとめ

- エンディングノートの中身を知る
- 終活について整理する
- エンディングノートの中身を書いてみる

よくある質問～Q&A～

Q

エンディングノートって
どんなときに役に立つの？

Q

エンディングノートって
どんなときに役に立つの？

A

もしも、急病や事故で亡くなったり、
意識がない状態に陥ったとき。

また、緊急時の治療方針や死後の葬儀のやり方等について、
あなたの意思を伝えるのに役立ちます。

Q

エンディングノートには
何を書けばいいの？

Q

エンディングノートには
何を書けばいいの？

A

何を書くのも自由です。
ただし、優先的に書いておきたい項目があります。

現在の状況（お金や医療）や、将来の希望（医療や介護など）についての意思是、早めに記入しておく和良好的でしょう。

Q

エンディングノートは
いつ書けば良いの？

Q

エンディングノートは
いつ書けば良いの？

A

いつ書かなくてはならないというものではありません。
ただし、思い立ったらなるべく早くことをおすすめします。

誕生日、大切な人が亡くなったとき、大切な人の命日、新しい年のスタート etc