　　Website さよならの仕度

**「もしものとき」にそなえて書き遺す**

Endingnote

今日からはじめる エンディングノート

　　 NAME

「もしも」のとき…　　　　　　　　　　　　　　　□にチェックを入れましょう

* このノートはだれが読んでもかまわない
* 誰にも見せずに処分してほしい

　　1.このノートを読んでもらいたい人

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

2.このノートの保管・処分を任せたい人

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（続柄・関係）

目次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 「私」について | 3Ｐ |
| 2 | 「私」の年表 | 4Ｐ |
| 3 | 今までを振り返って | 5Ｐ |
| 4 | いざという時のために | 10Ｐ |
| 5 | 葬儀・お墓について | 14Ｐ |
| 6 | 「私」と家族・親戚の記録 | 17Ｐ |
| 7 | 相続・財産 | 19Ｐ |
| 8 | 大切な人へのメッセージ | 24Ｐ |

**「私」について**

氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（旧姓）

生年月日　　　　　　　　　年　　　　　月　　　　　日　　生まれ

血液型　　　　　　　　　　　型

出生地

本籍地

◆お気に入りの写真

（ 年　　　　　月 日撮影）

**「私」の年表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **年** | **年齢** | **心に残る出来ごと、イベント** | **その年の出来事** |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |
| 年 | 歳 |  |  |

**「私」の思い出**

◆**幼稚園・保育園のころ**

|  |
| --- |
| 幼稚園・保育園  名称：  所在地  ・先生や友達etc |

◆**小学校時代**

|  |
| --- |
| 小学校  名称：  所在地  ・先生や友達 etc |

◆**中学校時代**

|  |
| --- |
| 中学校  名称：  所在地  ・先生のこと  ・友人のこと  ・クラブ活動  ・etc |

◆**高等校時代**

|  |
| --- |
| 高等学校  名称：  所在地  ・先生のこと  ・友人のこと  ・クラブ活動  ・etc |

◆**大学・そのほかの学校時代**

|  |
| --- |
| 大学・そのほかの進学先  名称：  所在地  ・先生のこと  ・友人のこと  ・クラブ活動  ・etc |

◆**就職**・**職歴**

|  |
| --- |
|  |

◆**仕事のこと**

|  |
| --- |
|  |

◆**資格・免許**

|  |
| --- |
|  |

◆**趣味のこと**

|  |
| --- |
|  |

◆**楽しかったこと**

|  |
| --- |
|  |

◆**悲しかったこと・辛かったこと**

|  |
| --- |
|  |

◆**失敗したこと**

|  |
| --- |
|  |

◆**チャレンジしたこと**

|  |
| --- |
|  |

◆

|  |
| --- |
|  |

◆

|  |
| --- |
|  |

**いざという時のために**

◆**介護について**

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をお願いしたい
* プロのヘルパーやケアサービスを頼んで欲しい

理由：

1. 私が認知症や寝たきりになった時の介護の場所は

* 自宅で介護してほしい
* 息子・娘夫婦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
* その時々の一番適した場所で介護してほしい

理由：

1. 私が認知症や寝たきりで要介護となった時の介護費用

* 私の貯金や年金、保険でまかなってほしい
* 息子・娘の援助・年金でまかなってほしい
* 家族に任せる

理由：

1. 私が認知症や寝たきりで要介護となった時の財産管理

* 配偶者や子どもにまかせる
* 後見人を決めている
  + 氏名
  + 住所
  + 電話
  + Email

理由：

**◆私の既往症のこと**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **病名** | **発病年月** | **かかっている病院** | **連絡先** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**◆私の持病のこと**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **病名** | **発病年月** | **かかっている病院** | **連絡先** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

◆**私の医療について**

1. 重病の告知について

* すべてありのままに告知してほしい
* 病名は告知し、余命は告知しないでほしい
* 病名・余命とも告知しないでほしい
* 家族の判断に任せる

1. 延命措置について

* 延命措置を望む
* 苦痛を緩和する措置は望むが、延命のためだけの措置は望まない
* 家族の判断に任せる

1. 臓器提供について

* 臓器提供を望まない
* 臓器提供は望まない
* 健康保険証・運転免許の意思表示欄に記入している
* 臓器提供意思表示カードに記入している（保管場所　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

**葬儀・お墓・埋葬について**

* 1. 葬儀の生前予約について

「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。

* 葬儀の生前予約をしていない
* 葬儀の生前予約をしている

・予約や契約をしている会社・業者

名称：  
住所：  
電話番号：  
担当者：  
申込日：  
葬儀内容（宗教・式場）：

概算費用と支払方法：

希望事項：

契約書の保管場所：

* 1. 葬儀の形式
* 一般的な葬儀
* 身内だけの葬儀
* 密葬とお別れの会
* 葬儀を望まない
* 家族の判断に任せる
  1. 墓墓・埋葬について

○継承しているお墓

寺院名・霊園名：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　宗派：

住職名：  
住所：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　電話：

○継承するお墓がない

□　お墓を購入してある

寺院名・霊園名：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　宗派：

住職名：  
住所：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　電話：

□　埋葬されるお墓がない

希望する埋葬のかたち

お墓の場所：

寺院墓地：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　霊園墓地：

お墓の種類：　　　　家族墓　　　　夫婦墓　　　　個人墓　　　　合葬墓　　　　樹木葬  
供養のかたち：　　　家族・親族の供養　　　　　　寺院での永代供養

散　骨：

**自分の死亡を伝える相手のリスト**

もし、あなたが生命に不安を感じる状況や亡くなってしまった場合、だれに連絡をとって欲しいと考えますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 緊急度 | Ａ：亡くなったらすぐに知らせる |
| Ｂ：葬儀の日時を知らせる |
| Ｃ：事後報告にて知らせる |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **名前** | **住所** | **電話番号** | **緊急度** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**「私」と家族・親戚の記録**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **続柄** | **氏名** | **住所** | **電話番号** |
| 配偶者 |  |  |  |
| 実父 |  |  |  |
| 実母 |  |  |  |
| 配偶者の父 |  |  |  |
| 配偶者の母 |  |  |  |
| 子ども |  |  |  |
| 孫 |  |  |  |
| 孫 |  |  |  |
| 子ども |  |  |  |
| 孫 |  |  |  |
| 孫 |  |  |  |
| 子ども |  |  |  |
| 孫 |  |  |  |
| 孫 |  |  |  |
| 子ども |  |  |  |
| 孫 |  |  |  |
| 孫 |  |  |  |
| 兄弟・姉妹 |  |  |  |
| 兄弟・姉妹 |  |  |  |
| 兄弟・姉妹 |  |  |  |
| 兄弟・姉妹 |  |  |  |
| **続柄** | **氏名** | **住所** | **電話番号** |
| 配偶者の  兄弟・姉妹 |  |  |  |
| 配偶者の  兄弟・姉妹 |  |  |  |
| 配偶者の  兄弟・姉妹 |  |  |  |
| 配偶者の  兄弟・姉妹 |  |  |  |
| 配偶者の  兄弟・姉妹 |  |  |  |
| 配偶者の  兄弟・姉妹 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**相続・財産のこと**

①　物件１

* 土地
* 建物
* マンション
* その他

所在地：

備考（持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など）：

②　物件２

* 土地
* 建物
* マンション
* その他

所在地：

備考（持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など）：

③　ローン、借入金

* ローン、借入金はいっさいない
* 以下のローン、借入金がある

借入先：

連絡先：

金額：

借入日：

返済期限：

証書の有無：

証書の保管場所：

* 知人の借金の保証人になっている

知人の氏名：

連絡先：

金額：

保障日：

◆**加入している保険**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **保険会社名** | **保険の種類** | **商品名** | **証券番号** | **担当者** | **連絡先** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

◆**預貯金**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **金融機関名** | **預貯金の種類** | **口座名義人** | **口座番号** | **残高金額** | **満期日** | **使用印** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

◆**所有株式**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **銘柄** | **購入株数** | **名義** | **預り証番号** | **証券会社名** | **額面金額** | **使用印** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

◆**遺言書の有無**

* 遺言書は無い
* 自筆証書遺言書がある

保管場所：

作成日：

* 公正証書遺言書がある

公証役場名：

遺言執行者名前：

　　　　　　　　職業：

　　　　　　　　続柄：

　　　　　　　　連絡先：

作成日：

**大切な人へのメッセージ**