

わたしの エンディングノート

—— 想いと大切なことを伝えるために ——

お名前： _____

記入開始日： 年 月 日



行政書士広島もみじ法務事務所

目次

気になるページからお使いください。すべてのページを埋める必要はありません。

はじめの整理

このノートの使い方	2
私のこと・緊急連絡先	3
家族・身近な人のこと	4
財産や契約の全体像	5
これからの希望・気になること	6
これから確認したいこと	7

必要に応じて、少しずつ

大切な連絡先	8
医療に関する情報	9
医療・介護についての希望	10
暮らしやお金の管理についての希望	11
預貯金・金融機関	12
株式・投資信託など	13
土地・建物	14
保険	15
借入・ローン・保証	16
契約・カード・定期的な支払い	17
スマートフォン・デジタル情報	18
大切な書類・物の保管場所	19
遺言書について	20
葬儀・お墓について	21
大切な人へのメッセージ	22
気になることが出てきたら	23

このノートの使い方

このノートは、ご自身や家族のこと、財産、これからの希望を整理し、大切な人に伝えるためのものです。

全部を書かなくても大丈夫です

- ・ 気になるページから、好きな順番で書けます。
- ・ 分からないことや、まだ決めていないことは、空欄のままでもかまいません。
- ・ 気持ちや状況が変わったら、何度でも書き直せます。

どこから始めるか迷ったら

「私のこと・緊急連絡先」(3ページ)を開いてみましょう。お名前など、一つ書くだけでも最初の一步になります。

財産を整理したい方は、「財産や契約の全体像」(5ページ)から。まずはチェックを付けるだけで大丈夫です。

日付も書いておきましょう

日付は、記入・見直しをしたページに書いておきましょう。

見直したときは、そのページの日付も新しい日付に書き替えましょう。

大切な情報を守るために

このノートは、人目に触れない場所で保管してください。必要なときに見つけてもらえるよう、保管場所は信頼できる人に伝えておきましょう。

財産の分け方などをこのノートに書くだけで、遺言書としての効力が生じるわけではありません。

財産や契約の全体像

分かる項目にチェックしてください。金額や口座番号を調べる必要はありません。

どのような財産・契約がありますか

各項目で一つ選んでください。今すぐ調べなくても大丈夫です。

定期的な支払いの例：電気・ガス・水道、電話、新聞、動画配信など

種類	ある	ない	分からない
預貯金(ネット銀行を含む)	☐	☐	☐
所有している土地・建物	☐	☐	☐
株式・投資信託など	☐	☐	☐
保険(生命保険・医療保険など)	☐	☐	☐
車・バイク	☐	☐	☐
貴金属・美術品など	☐	☐	☐
貸金庫	☐	☐	☐
借入・ローン	☐	☐	☐
保証人になっている契約	☐	☐	☐
クレジットカード	☐	☐	☐
定期的に料金を支払っている契約	☐	☐	☐

ほかに書いておきたい財産・契約

詳しく整理したいものは、後半のページに少しずつ書き足せます。

記入・見直した日： 年 月 日

これからの希望・気になること

これから大切にしたいことや、気になっていることを書いてみましょう。今の気持ちで大丈夫です。後から変わってもかまいません。

これから大切にしたいこと

気持ちに近いものがあれば、いくつでも選んでください。

- ☐ 今の暮らしをできるだけ続けたい
- ☐ 家族や大切な人との時間を大切にしたい
- ☐ 趣味や楽しみを続けたい
- ☐ 自分の気持ちや希望を、大切な人に伝えておきたい
- ☐ まだ思い浮かばない

もう少し書いておきたいこと

選んだことも、それ以外のことも、自由に書けます。

例：庭の手入れを続けたい／年に一度は家族で集まりたい

今、気になっていること

一言だけでも書いておきましょう。ここで答えを出す必要はありません。

例：書類の整理ができていない／入院したときのことが気になる

記入・見直した日： 年 月 日

これから確認したいこと

ここまで整理してみて、これから確かめたいことはありましたか。思い浮かぶところだけ、一つ書くだけでも大丈夫です。

自分で確認したいこと

例：保険の書類がどこにあるか確認する

家族・身近な人に聞きたいこと、話したいこと

例：これからどこで暮らしたいか、家族と話してみる

専門家などに相談してみたいこと

例：自分に遺言書が必要か聞いてみたい／介護について相談したい

今は思い浮かばなくても大丈夫です。気になることが出てきたときに、後から書き足せます。

記入・見直した日： 年 月 日