

自分ノート

(エンディングノート)



記入日 年 月 日

氏名

令和7年度～

西之表市役所 高齢者支援課 高齢者支援係

目次

❁ 基本情報	P2
❁ わたしの歩んだ道	P3
❁ わたしのおもい	P4
❁ 医療機関・介護サービス	P5
❁ 公的情報・公共料金等	P6
❁ 終末医療・介護	P7
❁ 財産等	P8
❁ 葬儀等	P10
❁ 家族・親族・友人・ペット	P11
❁ 大切な人たちへのメッセージ	P12

❁ エンディングノートとは？

自分の希望や思いを家族や大切な人に伝えるためのノートです。家族のためだけではなく、人生を振り返ったり気持ちを整理したりと、自分のためにも役立ちます。

すべてを一度に書く必要はありません。書けるところから少しずつ書いていきましょう。

基本情報

フリガナ		フリガナ	
氏名		(旧姓)	
生年月日	年 月 日	血液型	型
住所	〒		
本籍			
電話番号	自宅		
	携帯	(パスワード)	
メールアドレス	携帯		
	パソコン	(パスワード)	
	タブレット	(パスワード)	
緊急連絡先	氏名	関係性	
	住所	☎	
	氏名	関係性	
	住所	☎	
	氏名	関係性	
	住所	☎	
勤務先	名称	☎	

- ✿ パスワードを記載することに抵抗がある場合、次のような方法もあります。
- ・ パスワードを書いた紙を封筒に入れ、開封されたらわかるように封をする。
 - ・ 携帯のメモ機能にパスワードを残しておく。

※ いずれの場合も、周囲の人に保管場所や管理方法を伝えておくことが重要です。

わたしの歩んだ道

幼稚園 保育園	名称	年 月 日 卒園
	(思い出)	
小学校	名称	年 月 日 卒業
	(思い出)	
中学校	名称	年 月 日 卒業
	(思い出)	
高校	名称	年 月 日 卒業
	(思い出)	
大学 専門学校	名称	年 月 日 卒業
	(思い出)	
就職 職歴	名称	年 月 日～ 年 月 日
	(思い出)	
就職 職歴	名称	年 月 日～ 年 月 日
	(思い出)	
免許 資格	種類	種類
	種類	種類
結婚	新婚旅行 場所 ()	年 月 日 入籍
	(思い出)	

わたしのおもい

＊ 趣味（好きなこと・楽しみなこと）

＊ 好きな食べ物・嫌いな食べ物

＊ 性格（良いところ・悪いところ）

＊ 楽しかったこと・嬉しかったこと

＊ 悲しかったこと・つらかったこと

＊ もう一度行ってみたい場所

＊ これまで大切にしてきたこと・これから大切にしていきたいこと

＊ やってみたいこと

公的情報・公共料金等

項目	有無	保管場所
年金手帳・基礎年金番号通知書	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
介護保険被保険者証	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
障害者手帳	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
運転免許証	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
パスポート	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
印鑑登録証	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
その他 ()	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	

項目	取引先	引落口座金融機関
電気料金		
ガス料金		
水道料金		
固定電話料金		
携帯電話料金		
NHK受信料		
クレジットカード		
新聞		
サブスク (音楽・映像等)		
その他 ()		

終末医療・介護

病名や余命の告知

病名： 希望する 希望しない どちらとも言えない

↑ 上記を選んだ理由

()

余命： 希望する 希望しない どちらとも言えない

↑ 上記を選んだ理由

()

延命治療（回復の見込みがない場合）

希望する 希望しない どちらとも言えない

(希望する治療)

↑ 上記を選んだ理由

()

脳死状態になったときの臓器提供

提供する（ ドナー登録済 献体登録済） 提供しない

介護が必要になった時に過ごす場所

自宅で過ごしたい 施設で過ごしたい

病院で過ごしたい その他（)

↑ 上記を選んだ理由

()

介護をお願いしたい人

_____ にしてほしい いない

↑上記の方をお願いしたい理由

()

自分で判断できなくなったときに代わりに判断をお願いしたい人

_____ にしてほしい いない

↑上記の方をお願いしたい理由

()

✿ 延命治療とは

病気や老衰などで回復の見込みがない患者に対し、生命を長らえることを目的とした医療行為のことです。人工呼吸器や人工栄養、人工透析などが含まれます。

財産等

✿ 預貯金

金融機関	支店名	保管場所	カード
		通帳 銀行印	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 暗証番号
		通帳 銀行印	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 暗証番号
		通帳 銀行印	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 暗証番号

✿ 不動産

種類	所在地	名義人	管理・処理方法

✿ 年金等

種類名称	備考（保管場所等）

✿ 保険（生命・火災・自動車）

保険会社	種類・内容	受取人

✿ 有価証券

名称・銘柄	備考（保管場所等）

✿ 借入金・ローン

借入先	借入額	返済方法	備考

✿ その他の財産・貴重品

名称	保管場所	管理・処分方法	備考

遺言書

書いている（ 自筆証書遺言 公正証書遺言 秘密証書遺言）

保管場所

作成日

書いていない

遺言について伝えたいこと（注意事項や内容を決めた経緯など）

葬儀等

葬儀の場所

会場（ ） 自宅 希望なし

生前予約： あり なし

希望する宗旨： あり（ ） なし

葬儀の形式

一般葬 家族葬 火葬場での火葬式のみ

その他（ ） 希望なし

喪主を任せたい人

_____ に任せたい いない

遺影写真

用意してある（保管場所 ） 用意していない

葬儀の費用

用意してある（保管場所 ） 用意していない

香典

葬儀費用に充ててほしい お断りしてほしい

自分が入る予定のお墓はありますか

ある（ ） ない

✿ 自分が亡くなった後のことについて考えておくことは、珍しいことではありません。家族や親戚が集まる機会が減る中で、お葬式はご縁を繋ぐ大切な時間でもあります。費用や場所などを含めて、葬儀社に相談しておくとお心です。

大切な人たちへのメッセージ

^

^

^

^