



# エンディングノート

あなたが歩んできた道。今一度、振り返ってみませんか

そして、家族に伝え残したいこと・・・。

残された家族が困らないように、大切な事を書き残してください

## エンディングノートって？

自分の人生の終焉？考えた事ありますか？

「家族に負担をかけたくないので、最後は介護施設でおくりたい」

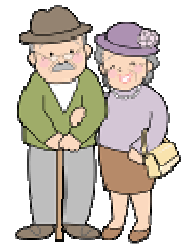
「介護が必要になった時、保険を使えるように」

「自分が不治の病に伏せた時、言わないでほしい」

「献体に申し込むから、お葬式は不要です」

「お葬式は派手にせずに、家族だけで」

「お墓はどこでもいいけど、子供たちに負担の残らないように」



今、高齢者の集まる時によく聞かれる声です。

昔は、こうした事は触れたくない事で、あまり話題にならなかったことです。

後は家族に任せる・・・。家族が後の事をみてくれる・・・。自分の最後を家族に依頼できる事は、本当に幸せなことです。しかし、現実には少子化、核家族化、転勤族の増加・・・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？

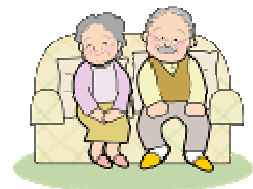
でもそんな時、本人の希望がわかっているならば、家族も安心して介護や葬儀・供養をしていくことができます。

本人としても、前もって希望を知らせておけば、介護についても本人の希望通りになります。葬儀業者や墓石業者に予想以上の大きな金額を課せられる事はありません。だからこそ健康なうちに、元気なうちに、いろいろな事について考え、家族に知らせておくことが大切なのです。

**「諸行は無常なり。これ生滅の法なり。生滅を滅しおわりて、寂滅をもって楽となす」**これは諸行無常経といいます。人間は必ず歳をとり、身体も頭も衰えていきます。移り変わっていくのがその常であると説いています。最後には、死を迎えることとなります。

これからの人生も後悔の無いように過ごすためには、衰えていくことから目をそらすのではなく、正面で受けとめると同時に、考えたり話し合ったりすることを楽しむくらいの気持ちでいたいものです。このノートが少しでも役に立てばうれしいです。お友達の分もダウンロードして差し上げてください。

(ダウンロードは <http://948518.jp> または <http://memorial-park.jp> )



## ノートの書き方

(筆者からのアドバイス)

このノートを書くにあたって、あまり堅苦しく考えないで下さい。

書けるところから書き始めてもらうのが楽な方法です。まずは諸手続きの連絡先から記入してみてください。後、心が落ち着く時に自分の人生を振り返って、きままに記入するのが一番いい方法です



### 目次

1. 私の人生・思い出 .....	2
2. 私の家族 .....	4
3. 今の自分と今日からの自分 .....	6
4. 私の 生・老・病・死 .....	7
5. お葬式を設計しよう .....	9
6. お墓について .....	13
7. 諸手続きの連絡先 .....	15
8. 最後に .....	18

ノートを記入し終わったら、もういちど読み直し自らの気持ちを確認してみてください。多分、何度も書き直す事がいっぱいあると思います。今回、ここに書き込んだことも、年月が過ぎたら、気持ちが変わるかもしれません。

その場合、前に書き込んだものを赤ペンの線で消して、あらたに書き

加えてください。変更したところの横には、書き加えた日付を忘れずに書いてください。

失敗すれば何度もダウンロードして、新しいノートにしてください。もう書き直すことが無くなったら、日付をいれて名前を記入してください・・・。そこで大きく一息してください。お茶かコーヒーがあればいいですね。



平成 年 月 日

氏 名 \_\_\_\_\_

## 1. 私の人生・思い出

---

あなたが生まれてから現在までの人生を振り返ってみましょう。人生の道のを再確認することで、家族たちに伝えなければならないことが確認できるでしょう。「私は今日までこんな人生を歩んできました・・・」難しく考えないで、このエンディングノートにとりあえず書いてみましょう。

### ■ 誕生

生年月日		血液型	
出生地		本籍地	
親から聞いた話など			

### ■ 幼少時代

園名や幼少時代の思い出など
---------------

### ■ 学生時代

学校名	得意科目	不得意科目	クラブ活動や 習い事	当時の夢や 思い出

■ 就いた職業

年月日	勤務場所	職業・役職など

■ 仕事で楽しかった事・充実していた事・辛かった事・・・など

## 2. 私の家族

---

### ■ 両親

	父親	母親
名 前		
生年月日		
出身地		
覚えている印象		
お墓の場所		
没年月日		
戒名・法名		

### ■ 兄弟

名 前				
関 係				
印 象				
生年月日				
住 所				
電話番号				
特記事項				
歿年月日				

### ■ 配偶者

配偶者氏名	
結婚記念日	
結婚した理由	

■ 子供について

名前				
続柄				
生年月日				
血液型				
住 所				
電話番号				
性 格				
思い出				
配偶者				
孫				
その他				

### 3. 今の自分と今日からの自分

---

#### ■ 今の自分

趣味は	
好きなテレビ番組	
感動した映画	
好きな音楽	
スポーツは	
サークルは	

#### ■ 今日からの自分

健康について	
興味ある料理	
やってみたい趣味	
行きたい旅行 (行き先)	
これからしたい事	

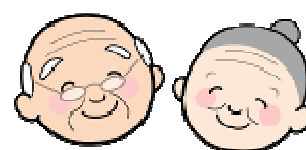
お疲れさまです

思い出すことは、いっぱいあると思います。

じゃ、これから少し具体的な事にふれたいと思います。

書く気にならない時は、書かなくてもいいですよ・・・。

楽な気持ちで・・・。



#### 4. 私の生・老・病・死

---

誰にでもいつか、老いや病や死は必ず訪れます。それが訪れた時、私たちは様々な選択をし、多くの事を決めなければなりません。しかしその時、正しい選択をできる保障はありません。判断する能力を失っている事もあります。元気なうちに家族と相談しておくのがいいでしょう。

必ずしも自分の希望が通るとは限りませんが、ノートに記入して、自分の希望を残しておいてはどうでしょう。

【設問の数々】 □にチェックを入れてください

**Q ガンなどの命にかかわる病気になった時、病名・余命を教えて欲しいですか？**

- いっさい知りたくない
- 病名・余命ともに教えて欲しい
- 病名のみ教えて欲しい

**Q 老人性痴呆となった場合、どのように介護して欲しいですか？**

- 自宅を中心にした介護を希望する
- 息子や娘の暮らす家中心にした介護を希望する
- 自宅を中心とした介護を希望するが、状況によっては施設での介護もやむをえない
- 家族の判断にまかせる
- 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。

---

**Q 介護を必要だが、まだまだ判断がつく場合、どのように介護して欲しいですか？**

- 自宅を中心にした介護を希望する
- 息子や娘の暮らす家中心にした介護を希望する
- 自宅を中心とした介護を希望するが、状況によっては施設での介護もやむをえない
- 家族の判断にまかせる
- 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。

---

**Q 確実に死が訪れることがわかった時、どんな場所で死を迎えたいですか？**

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



**Q 回復する可能性が無く延命治療だけになった時、治療を続けて欲しいですか？**

- できるだけ長く生きていけるよう治療して欲しい
- いっさいの延命治療はやめて欲しい
- 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
- 家族の判断にまかせる

**Q 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？**

- 命を縮める可能性があっても、苦痛はやわらげて欲しい
- 苦痛はそのままにしていい。命を縮めてほしくない

**Q 命にかかわるような重大な病気になった時や、長期的な介護が必要となった時のための費用を準備していますか？**

- 保険や貯金で準備している
  - 準備していない
  - これから準備しようと思う
- 内容を具体的に

**Q 臓器提供、献体について**

- 臓器提供や献体を望みません
- 臓器提供や献体を望みます
- その他（自由記入）

**Q 持病をお持ちの方や、過去に大きな病気をされた方は、その内容をお書き下さい。**

年 月 日

署名欄

---

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

## 5. お葬式を設計しよう

---

自分の葬式を自分で見る事はできません。でも自分自身も残された家族も後悔しないよう、元気なうちにお葬式の内容について考えておけば、気分的に楽ですね。

Q あなたが亡くなったら喪主は誰になりますか？

■ 氏名

Q 自分のお葬式の規模について希望はありますか？

盛大に  標準的に  近親者のみ  儀式は不要

Q どんな宗教でお葬式を行いますか？

仏式で（菩提寺がある・ない）  
 宗教・寺院名（菩提寺があれば）  
 連絡先  
 神道で  神社名  
 キリスト教で（カトリック／プロテスタント）  教会名  
 無宗教で

Q 戒名／法名はどうしますか？（仏式の場合）

必要  不要  生前戒名を持っている

生前戒名 \_\_\_\_\_

Q 戒名は持っていない方に希望はありますか？

普通の戒名でいい  いい戒名にしたい  戒名はいらない

※「戒名はいらない」を希望する場合、仏式での葬儀ができない場合があります。（宗派・地域、あるいはそれぞれのお寺によって事情が異なります）一度、お寺のご住職様か葬儀社の人と相談をしたほうがよいでしょう。

Q お葬式はどこで行いたいですか？

自宅  寺院  葬祭ホール  その他

Q お葬式の時、どんな死装束で棺に入りたいですか？

（最近では自分の気に入っていた服を死装束にする人も増えているようです。）

伝統的な死装束がいい  
 着たい服がある  
 希望は無い

**Q 遺影写真は準備していますか？**

(気に入っている写真を遺影にするために、生前に準備する人が増えているようです)

- 遺影写真を準備している 保管場所
- 今は無いが、これから準備したい
- 遺影写真は家族にまかせる

**Q お葬式の形式や演出などについて希望はありますか？ (複数回答可)**

- 一般的なお葬式でよい
- 祭壇にたくさんの花を飾って欲しい
- 好きな音楽を流してほしい
- 生前に撮った写真やビデオなどで演出して欲しい。
- お葬式の会場に置いてもらいたい思い出の品がある

**Q 弔辞を読んでもらいたい人はいますか？**

- 名前
  
- 連絡先

**Q お葬式の費用を準備していますか？**

- 準備していない
- 保険や貯金で準備している

**Q 参列者へのおもてなし**

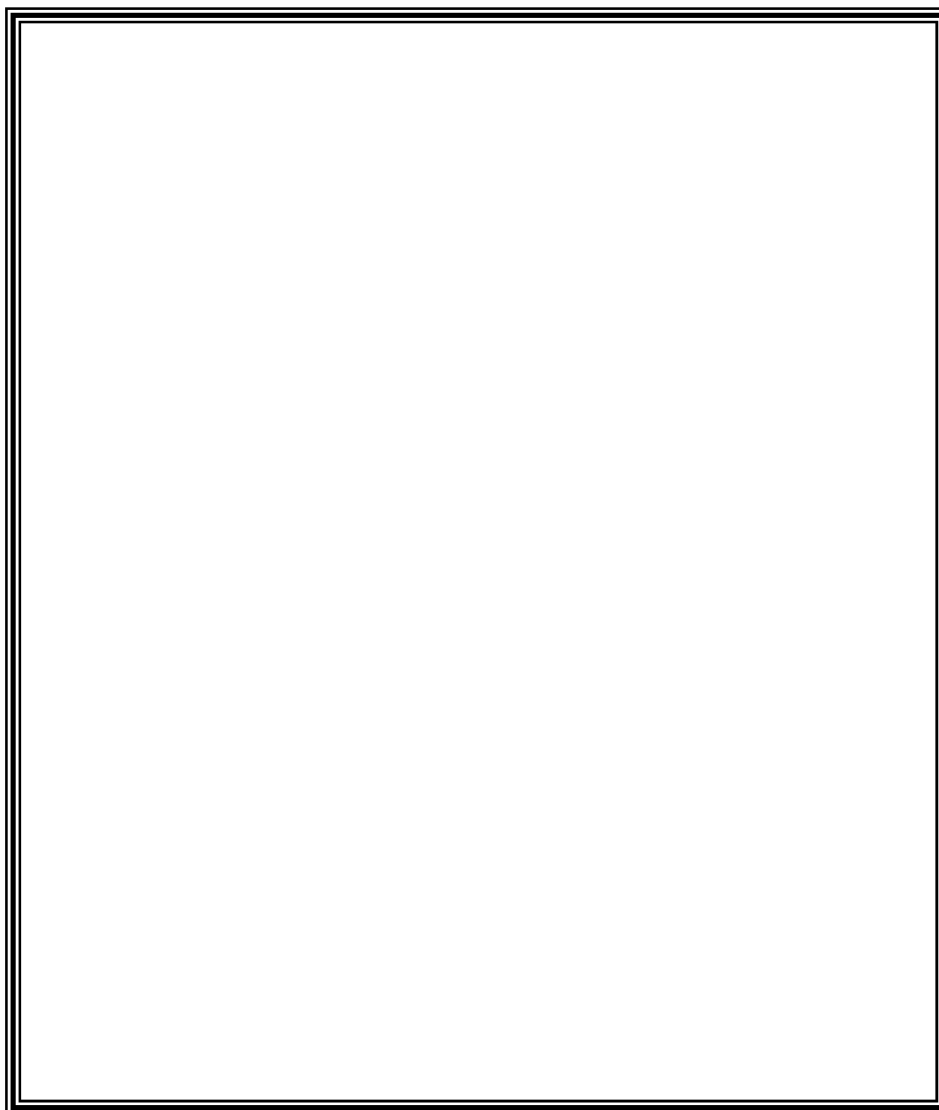
金額が高いか安いかで判断するのではなく、「来ていただいた方に、どんなおもてなしをしたいか」をしっかりと考えて判断することが大切です。

- 会食 (お通夜、会葬のお礼、お手伝いのまかないなど)
  
- 返礼品 (会葬返礼品・香典返しなど)



■ あなたの自筆で、参列いただいた方へのお礼を書いてみよう

お葬式の時、参列していただいた方には、感謝の気持ちをこめて会葬状をお渡しします。通常は葬儀社の用意した文面に喪主の名前を入れて印刷することが多いようです。ここでは、ほんとうに心のこもった言葉を伝えられるよう、自分のお葬式を想像しながら参列して下さった方へのお礼を書いてみましょう。



## 6. お墓について

---

### 自分らしいお墓を選ぶために

お墓を選ぶ事とは墓地を決めたり、墓石を選ぶ事だけではありません。後々の供養の形を決める事です。お墓を建てると、残った家族に世代に渡ってお墓を守っていただく事が必要になります。少子化の現代においては難しい事もあります。できなければ、永代供養のお墓を考える事もできます。

### Q あなたが亡くなった後、お墓を守ってくれる人はいますか？

- いる                       いない

お墓は管理費を払い続ける事が義務付けられています。お墓を守ると言う事は、この管理費の支払いを次世代に依頼することから始まります。管理費の不払いが続くとお墓は無縁墓として、撤去させられます。

### Q 自分が入るお墓を持っていますか？

- 持っている 霊園                      (寺院) 名 \_\_\_\_\_  
 持っていない

《お墓を「持っていない」と答えた人のみ、以下の質問にお答えください》

### Q 現在のところ、お墓を購入する予定はありますか？

- 現在、探している。探そうと思っている  
 自分の死後、残された家族にまかせる  
 お墓は要らない。現在のところ予定はない

### Q 希望するお墓の条件はありますか？

- お寺の中の墓地・・・希望の寺があれば (                      )  
 公営・民間の霊園・・・希望の霊園があれば (                      )  
 特に希望は無い。家族にまかせる

### Q お墓の場所はどこがいいですか？

- 現在住んでいる場所の近く  
 息子や娘の住んでいる場所の近く  
 生まれた場所の近く  
 特に希望は無い。家族に任せる  
 その他



## 7. 諸手続の連絡先

---

亡くなった後は、保険会社や金融機関で様々な手続が必要です。ご家族が分からなくならないように記録を残しましょう。今、分からなくても結構です 後から書けばいいんです  
あまり厳密に考えないで、思いつく事を書き残しましょう

### ■ 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	

■ 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（推定）	保管場所

■ 借入金・ローン

借入先	借入額	残高	担保	返済期限	毎月の返済日

■ 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	
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	

付記・・・家族に残したいメッセージがあれば記入してください

## 8. 最後に

---

エンディングノート

始めて手にされた方も多いと思います。

どのような感想を持たれましたか？

うちは財産も無いから大丈夫・・・それは間違いです

エンディングノートは遺言書とは違います。

遺族の方があなたの最期の事で迷わないように伝えるものです。

自分が死んでいく様を考える事は、勇気のいる事です。

でも、こうして・・・

少しずつ、書けるところから・・・

気になるところから・・・

全部じゃなくていいから・・・

きっと、あなたの想いが家族に伝わると思います。

何度も、何度も、書き直してください。

何度も、何度も、ダウンロードしてください。

またお友達にも教えてあげてください。

このエンディングノートが、

貴方のこれからの人生の何かに役立てば

筆者は本当にうれしく思います。

終活は、人生の終焉を見つめる事で、今を精一杯、元気に生きる事を言います。

今を元気に生きましよう

筆者 終活カウンセラー 村上