

最新更新記 年 月 日 (歳)

エンディングノート

Ending note

Ver.3.03

お名前

自分史

この世に生れ、生きた証と、
子から孫・子孫へ語り継がれる「家族」の歴史帳

私の履歴書

就職活動をしていた若かりし頃を思い出して、もう一度「履歴書」を書いてみませんか。

何度も書いたお名前。はじめて書いた時のことを思い出しながら、お書き下さい。	
お名前	姓 名 (旧姓：)
ふりがな	

生年月日と現在の住所を、あらためて書いてみましょう。	
お誕生日	西暦 年 (大正・昭和 年) 月 日 生まれ
お住まい	郵便番号 (〒 -) 都道府県名()市区町村名() 番地 () アパート名等 ()
本籍地	郵便番号 (〒 -) 国名 () 都道府県名()市区町村名() 番地 () アパート名等 ()
血液型	型 (例：A B型 +)
星 座	座 (例：双子座)
干 支	年 (例：寅年)
守護本尊	

【守護本尊】仏教において生まれ年(干支)によって決まる「守り仏」のこと。
子 = 千手観音、丑寅 = 虚空蔵菩薩、卯 = 文殊菩薩、辰巳 = 普賢菩薩、午 = 勢至菩薩、未申 = 大日如来、酉 = 不動明王、戌亥 = 阿弥陀如来

私の学歴

学習の履歴・卒業の履歴を書きましょう。

学業の歴史を、お書き下さい。				
保育園・幼稚園	園	年	月	入園
	園	年	月	卒園
小学校	小学校	年	月	入学
	小学校	年	月	卒業
中学校	中学校	年	月	入学
	中学校	年	月	卒業
高等学校	高校	年	月	入学
	高校	年	月	卒業
予備校	予備校	年	月	入学
	予備校	年	月	終了
専門学校	学校	年	月	入学
	学校	年	月	卒業
大学	大学	年	月	入学
	(学部 学科)			
大学	大学	年	月	卒業
	(学部 学科)			

大学院 修士課程	大学院	年	月	入学
	(学部			研究科)
大学院 博士課程	大学院	年	月	終了
	(学部			研究科)
大学院 博士課程	大学院	年	月	入学
	(学部			研究科)
大学院 博士課程	大学院	年	月	終了
	(学部			研究科)
留 学	学校	年	月	入学
	(国			学科)
	学校	年	月	卒業
	(国			学科)

文化の発展のために、あなたの功績を残しておきましょう。

卒業論文の題名	
修士・博士論文の題名	

学歴について、今 振り返ってみると

子孫にあなたが経験し後悔していることを貴重な知恵として残しておきませんか。

希望していた進路	
達成度	% 達成

私の職歴

入社・配属先・昇格、転職、起業・創業・定年退職など、お仕事の履歴を残しましょう。

ここには、職業の歴史を、お書き下さい。		
年 月	社名	
	(配属・昇格・昇任)	
年 月	社名	
	(配属・昇格・昇任)	
年 月	社名	
	(配属・昇格・昇任)	
年 月	社名	
	(配属・昇格・昇任)	

職歴について、今 振り返ってみると	
子孫にあなたが経験したことを貴重な知恵として残しておきませんか？	
最初の仕事に就いた きっかけ・就職活動	
仕事の実績・信念	
小さい頃に 抱いていた夢、 なりたかった職業	
達成度	% 達成

職歴以外の活動（生涯学習・サークル・趣味・ボランティア等）

職業以外の活動こそ、そこに人間の歴史・価値があると思い、この項目の記入欄を充実させました。

様々な活動の歴史を、お書き下さい。		
年 月	団体名	
年 月	団体名	
年 月	団体名	
年 月	団体名	
年 月	団体名	

私の資格・免許・叙勲

社会に貢献するために取得した、資格・免許の履歴を、ここに書きましょう。

資格・免許の履歴を、書きましょう。運転免許なども書いておきます。		
年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得

展覧会やコンテストで、賞を頂いた場合は、ここに記しましょう。		
年	月	受賞
年	月	受賞
年	月	受賞

感謝状などを頂いたことがある場合、ここに記しましょう。		
年	月	受賞
年	月	受賞

天皇陛下から頂いた勲章は、ここに記しましょう。		
年	月	受勲

結婚・出産歴

結婚歴・出産歴は、ここに書き留めておきましょう。

戸籍外のことも書いておくことは、後の子孫に感謝されるかもしれません。

結婚・離婚・再婚歴を、記しましょう。	unnecessaryな場合は、削除編集ください。
年 月	
年 月	
年 月	
年 月	
年 月	

出産歴を、記しましょう。	unnecessaryな場合は、削除編集ください。
年 月	
年 月	
年 月	
年 月	
年 月	

居住履歴

子孫が、ルーツを辿れるように、今までの引越の履歴を書いておくのもいいでしょう。

引越の思い出の歴史を、書いておきましょう。	
年 月	郵便番号（〒 - ） 都道府県名（ ） 市区町村名（ ） 番地（ ） アパート名等（ ）
年 月	郵便番号（〒 - ） 都道府県名（ ） 市区町村名（ ） 番地（ ） アパート名等（ ）
年 月	郵便番号（〒 - ） 都道府県名（ ） 市区町村名（ ） 番地（ ） アパート名等（ ）

【家系について】

家系図・家紋

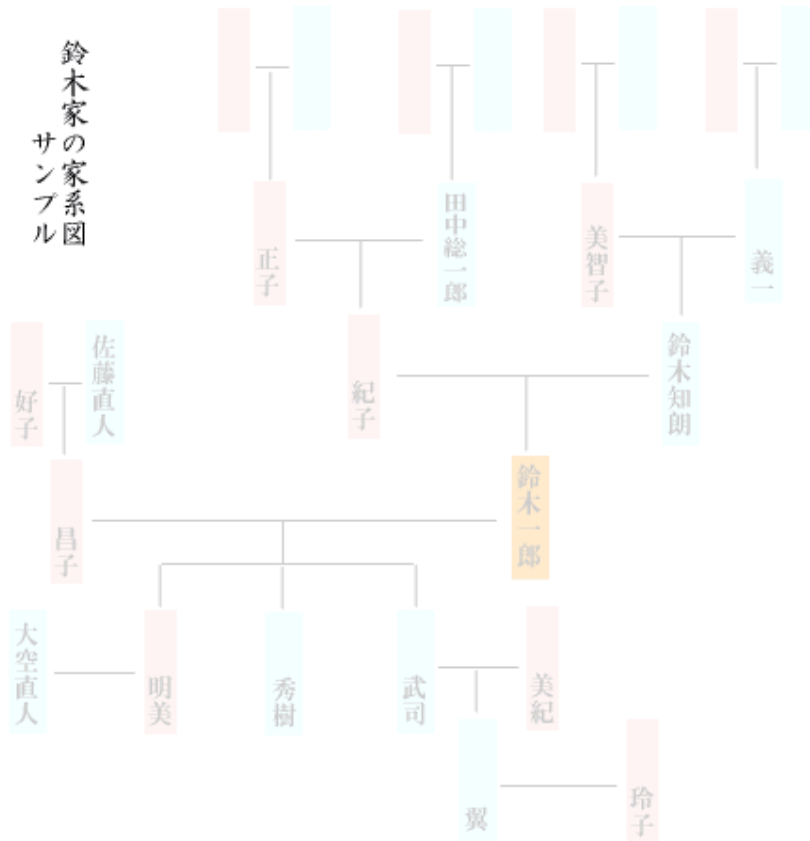
家族の家系図、家族のシンボルマークを記しておきましょう。

家紋	
家の家紋	
家紋の名称	
	ここに家紋を貼りましょう。 

家系図

家の家系図

ここに家系図を書きましょう。



我が家の宗旨宗派・菩提寺・霊園について

先祖のお墓について、子孫に伝えるため、ここに書きとめておきましょう。

各宗教により葬儀の形式が異なるので、「宗旨（例：浄土真宗）宗派（本願寺派）」まで書きとめておきましょう。	
我が家の宗教	教
宗旨宗派	宗 派

先祖代々の菩提寺がある場合は、ここに書きましょう。	
菩提寺	
住所	
連絡先	

菩提寺がない場合は、霊園等を書きとめましょう。	
霊園・墓地	
住所	
連絡先	
備考（墓番号等）	

お墓を引き継いでもらいたい方を、書いておきましょう。	
祭祀継承者	
住所	
連絡先	

【思い出を振り返って】

誕生時の思い出

父母・祖父母から聞いた誕生時のことについて、書き留めておきましょう。

医学が発達した時のために、「へその緒」が残っていればそれも記しておきましょう。			
出生地の住所			
施設名			
出生時間	時	分	曜日
出生時の身長・体重	cm		
	g		
へその緒の置き場所			
名前の由来			
名付け親			
出生時のエピソード			

幼少時代の思い出

幼少時のことについて、書きとめておきましょう。

お世話になった担任の先生を、ここに書きましょう。	
保育園・幼稚園の担任の保育士さん	先生
	先生

幼少時代の思い出を、ここに書きましょう。	
よくした遊び	
好きだった 行事	
印象に残って いる友人	
覚えている エピソード	

小学生時代の思い出

小学生時代のことについて、書きとめておきましょう。好奇心旺盛な時代ですね。

お世話になった担任の先生を、ここに書きましょう。	
小学1年時の担任	先生
小学2年時の担任	先生
小学3年時の担任	先生
小学4年時の担任	先生
小学5年時の担任	先生
小学6年時の担任	先生

小学生時代の思い出を、思い出しながらここに書きましょう。	
得意科目 習い事	
好きだった 行事	
よく遊んだ 友人	
覚えている エピソード	

中学生時代の思い出

中学生時代のことについて、書きとめておきましょう。初恋の時期でもあります。

お世話になった担任の先生を、ここに書きましょう。	
中学 1 年時の担任	先生
中学 2 年時の担任	先生
中学 3 年時の担任	先生
印象に残っている教科担当の先生	先生

中学生時代の思い出を、ここに書きましょう。	
得意科目	
部活動の 思い出	所属した部
	指導教員
友人との 思い出	
覚えている エピソード	

高校生時代の思い出

高校生時代のことについて、書きとめておきましょう。青春時代です。

お世話になった担任の先生を、ここに書きましょう。	
高校1年時の担任	先生
高校2年時の担任	先生
高校3年時の担任	先生
印象に残っている教科担当の先生	先生

高校生時代の思い出を、ここに書きましょう。	
得意科目	
部活動の 思い出	所属した部
	指導教員
友人との 思い出	
覚えている エピソード	

大学生・専門学校生・大学院生時代の思い出

大学生時代・専門学校生・大学院生時代のことについて、書きとめておきましょう。

お世話になった担任の先生・教授を、ここに書きましょう。	
先生	先生
先生	先生
先生	先生

大学生・専門学校生・大学院生時代の思い出を、ここに書きましょう。	
熱中していた こと	
友人との 思い出	
サークル活動	
所属していた ゼミ	ゼミ名
	指導教員
覚えている エピソード	

20歳代の思い出

青年時代の思い出について、書きとめておきましょう。成人式はどうでしたか？

20代前半

20代後半

30歳代の思い出

30歳代の思い出について、書きとめておきましょう。「不惑」の年です。

30代前半

30代後半

40歳代の思い出

40歳代の思い出について、書きとめておきましょう。仕事・子育てなど、働き盛りのときでしょうか。

40代前半

40代後半

50歳代の思い出

50歳代の思い出について、書きとめておきましょう。一番充実している時期かもしれませんね。

50代前半

50代後半

60歳代の思い出

60歳代の思い出について、書きとめておきましょう。

60代前半

60代後半

今について

現在のことについて、あらためてまとめておきましょう。趣味は何ですか？愛読書は？

趣味	
特技	
愛読書	
思い出の映画	
思い出の音楽	
好きな言葉 座右の銘	
尊敬する人	
人生で影響を受けた人	
人生の恩人	
命の恩人	
師匠	
弟子	
一番楽しかった思い出	
一番苦しかった思い出	

私の考え・こだわり

この世に生れてきた使命・意義等、普通の会話にはなかなか出てこないようなことを、まとめておきませんか。「政治」や「医療」、「世界」などについても、お考えを教えてください。

父と母の思い出

父母の思い出について、書きとめておきましょう。

父の思い出			
父の名前		出生地	
父の誕生日	年	月	日
父の命日	年	月	日
父の享年	歳		
父の戒名			
父のお墓			
父の思い出			
父への感謝の言葉			

母の思い出			
母の名前		出生地	
母の誕生日	年	月	日
母の命日	年	月	日
母の享年	歳		
母の戒名			
母のお墓			
母の思い出			
母への感謝の言葉			

祖父母の思い出

ここでは、祖父母（父方・母方）についての思い出と感謝の言葉を書きましょう。

祖父（父方）の思い出			
祖父（父方）の名前		出生地	
祖父（父方）の誕生日	年	月	日
祖父（父方）の命日	年	月	日
祖父（父方）の享年	歳		
祖父（父方）の戒名			
祖父（父方）のお墓			
祖父（父方）の思い出			
感謝の言葉			

祖母（父方）の思い出			
祖母（父方）の名前		出生地	
祖母（父方）の誕生日	年	月	日
祖母（父方）の命日	年	月	日
祖母（父方）の享年	歳		
祖母（父方）の戒名			
祖母（父方）のお墓			
祖母（父方）の思い出			
感謝の言葉			

祖父（母方）の思い出			
祖父（母方）の名前		出生地	
祖父（母方）の誕生日	年	月	日
祖父（母方）の命日	年	月	日
祖父（母方）の享年	歳		
祖父（母方）の戒名			
祖父（母方）のお墓			
祖父（母方）の思い出			
感謝の言葉			

祖母（母方）の思い出			
祖母（母方）の名前		出生地	
祖母（母方）の誕生日	年	月	日
祖母（母方）の命日	年	月	日
祖母（母方）の享年	歳		
祖母（母方）の戒名			
祖母（母方）のお墓			
祖母（母方）の思い出			
感謝の言葉			

パートナーとの出会い

大切な伴侶について語りましょう。もしかして、大切なパートナー様のお誕生日など、忘れていませんか？

恥ずかしいものですが、もしよろしければ、「なれ初め」についても記しておきましょう。子供たちは、今自分たちがこの世に生きているキッカケを知ることができます。

大切な伴侶について	
お名前	
生年月日	
出生地	
職業	
性格	
外見	
第一印象	

「なれ初め」について子供たちに伝えましょう。

パートナーとの交際・結婚まで

恥ずかしいかもしれませんが、交際から結婚までについて、子供たちに伝えましょう。「結婚する方法・ノウハウ」を、子孫に伝えてあげてください。

交際期間の思い出
プロポーズの言葉
結婚式のエピソード
新婚時代の思い出

結婚式のアルバム

結婚式・新婚旅行についての写真を貼りましょう。

結婚式の写真

ここに結婚式の写真を貼りましょう。

新婚旅行の写真

ここに新婚旅行の写真を貼りましょう。

家族の誕生と名前の由来

子どもたちの名前の由来について、書きとめておきましょう。

愛する子供たちのために、名前の由来を伝えましょう。			
長男	(名前)	(生年月日)	年 月 日
	(名前の由来)		
長女	(名前)	(生年月日)	年 月 日
	(名前の由来)		
次男	(名前)	(生年月日)	年 月 日
	(名前の由来)		
次女	(名前)	(生年月日)	年 月 日
	(名前の由来)		
三男	(名前)	(生年月日)	年 月 日
	(名前の由来)		
三女	(名前)	(生年月日)	年 月 日
	(名前の由来)		

幼少期の子供たちの様子

育児奮闘記・子供たちの性格の違いなどを、書いておきましょう。

アルバム

幼少期の子供たちの写真があったらここに貼りましょう。

育児の思い出を書きとめておきましょう。

家族旅行の思い出

家族旅行の思い出について、書きとめておきましょう。
枠をコピーして複数枚、写真を掲載することもできるでしょう。

アルバム

家族旅行の思い出の写真があったらここに貼りましょう。

家族旅行の思い出を書きとめておきましょう。

楽しかった家族のイベントの思い出

お宮参り・初節句・誕生日会・節分・クリスマス・除夜の鐘・お正月・初詣などの写真を貼りましょう。

アルバム

楽しかった家族のイベントの思い出写真があったらここに貼りましょう。

思い出を書きとめておきましょう。

我が家の10大ニュース

我が家の10大出来事を、ランキング形式で記しておきましょう。

家の10大ニュース	
1位	
2位	
3位	
4位	
5位	
6位	
7位	
8位	
9位	
10位	
ランキング 圏外	

大切な記念日

結婚記念日・孫たちの記念日・友人の命日などを書きとめておきましょう

パートナーと永遠の契りを交わした日です。

結婚記念日	年	月	日
--------------	---	---	---

孫たちの誕生日

	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

子供や孫たちの結婚記念日

	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

友人の命日			
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

ペットの命日			
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

その他			
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

年忌法要

現在、ご自身が法要責任者として執り行っており、今後も引き継いでもらいたい法要があったら、ここに記しておきましょう。

どこまで済んでいるか、ここに書きましょう。	
1 周忌	
3 周忌	
7 周忌	
1 3 周忌	
3 3 周忌	
5 0 周忌	

趣味・サークル・スポーツ、自治会・地域活動、ボランティア・NPO活動とその仲間たちについて

活動について、書きとどめておきましょう。

趣味・サークル・スポーツクラブなどのアルバム	
皆で撮った集合写真などがあったらここに貼りましょう。	
仲間との思い出を書きとめておきましょう。	
名称	
活動内容	
連絡先	
役割	

自治会・地域活動のアルバム	
皆で撮った集合写真などがあつたらここに貼りましょう。	
ご近所さんとの思い出を書きとめておきましょう。	
名 称	
活動内容	
連絡先	
役割	

ボランティア活動・NPO活動のアルバム	
皆で撮った集合写真などがあったらここに貼りましょう。	
社会貢献活動を共に行った仲間についての思い出を書きとめておきましょう。	
名称	
活動内容	
連絡先	
役割	

趣味やグループの仲間たちの連絡先

氏名		
ふりがな		
住所		
連絡先	電話番号	
	携帯番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
関係		

氏名		
ふりがな		
住所		
連絡先	電話番号	
	携帯番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
関係		

氏名		
ふりがな		
住所		
連絡先	電話番号	
	携帯番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
関係		

氏名		
ふりがな		
住所		
連絡先	電話番号	
	携帯番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
関係		

氏名		
ふりがな		
住所		
連絡先	電話番号	
	携帯番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
関係		

氏名		
ふりがな		
住所		
連絡先	電話番号	
	携帯番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
関係		

バイオリズム

人生には、「健やかなる時」と、「病める時」があるように、幸せと感じる時と、困難を感じる時が、まるで波のように交互に訪れるものです。それをグラフにしてみましょう。「例」のように、思い出しみながら、楽しんでセル(枠内)を塗りつぶしてみてください。セルを結合し[]に、その出来事を書いておきましょう。

困難度										年齢 %	幸せ度																				
100	90	80	70	60	50	40	30	20	10		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100											
										[転職]	「例」										[第二子誕生 女の子]										
										0歳																					
										5歳																					
										10歳																					
										15歳																					
										20歳																					
										25歳																					
										30歳																					
										35歳																					
										40歳																					
										45歳																					
										50歳																					
										55歳																					
										60歳																					
										65歳																					
										70歳																					
										75歳																					
										80歳																					
										85歳																					
										90歳																					
										95歳																					
										100歳																					
										105歳																					
										110歳																					
										115歳																					
										120歳																					

メッセージ

言い残しておきたい言葉

妻・夫へのメッセージ

愛する伴侶へ「感謝の言葉」を書いてみませんか。

へのメッセージ

子供たちへのメッセージ

子供たちへ、どうしても伝えたいことを書きとめておきましょう。

へのメッセージ

孫たちへのメッセージ

孫たちへ、伝えたい事を残しておきましょう。

へのメッセージ

仲間・親友へのメッセージ

友人（仲間・親友）へ、感謝の言葉を贈りましょう。

へのメッセージ

医療・介護

突然の病気や事故など、
もしものときにも役立つように。

保険証について

もしもの時に、健康保険証などの保管場所を記しておきましょう。

健康保険証について		
健康保険証	種類	
	記号	
	番号	
介護保険証	番号	
保管場所		

治療に際して注意すべきこと一覧	
血液型	型
アレルギー	有 ・ 無 ()
持病	有 ・ 無 ()
常用薬	有 ・ 無 ()
重大な既往症	有 ・ 無 ()
臓器提供意思表示	有 ・ 無 ()
緊急連絡先	有 ・ 無 ()

かかりつけの病院・医師・歯科

万が一の時に備えて、かかりつけの医療機関について、ここに記しておきましょう。

医療機関について			
病院名		科目	
担当医師名			
住所			
連絡先			

医療機関について			
病院名		科目	
担当医師名			
住所			
連絡先			

歯科医院について			
病院名		科目	
担当医師名			
住所			
連絡先			

重篤の時に診てほしい病院・医師

病状が非常に重い時に診てほしい病院・医師がいれば、その旨を記しておきましょう。

医療機関について			
病院名		科目	
担当医師名			
医師との 関係性			
住所			
連絡先			

病歴について

病気・手術・怪我の履歴について、書きとめておきましょう。

既往症～病気の履歴				
病名	発症年月	治癒年月	病院名	担当医師名

手術・怪我・事故の経験				
病名・怪我	手術年月日	病院名	担当医師名	備考

出産の経験				
子供の名前	出産年月日	病院名	担当医師名	備考

持病・現在治療中の病気				
病名	発症年月	病院名	担当医師名	常用薬

アレルギー体質について	
アレルギー	有 ・ 無
内容	

薬の副作用について	
薬の副作用	有 ・ 無
内容	

薬・薬手帳の保管場所

介護が必要になった時について

多くの方の最後を見てきましたが、晩年に、介護を受けて亡くなられた方は、棺の中で、とてもいい顔をされているという印象を受けています。そして、介護をする方は、大変なことです。必ず報われるということも見てきました。介護は人生の大切な修行の一つであり、その機会を与えられることは幸せなことなのかもしれません。遠慮せずに介護を受けることについて、ここに記しておきませんか。大切な方に、「介護をする機会」を与えてあげてください。

介護について	
介護をお願いしたい人	お名前
	配偶者に頼む 息子（ ）夫婦に頼む 娘（ ）夫婦に頼む 介護保険を利用し、 （ ）を中心に家族全員に頼む 介護ヘルパーに頼む その他（ ）
介護してもらいたい場所	自宅 息子（ ）夫婦宅 娘（ ）夫婦宅 病院（ ） 介護施設（ ） その他（ ）

介護が必要になった時の
希望・要望

介護の費用について

国の介護保険の制度もできましたが、それだけでは不十分なのも現実です。介護を受ける時の資金について考えておくために、この欄を設けてみました。

介護の費用の準備	
介護資金	有 無
資金源 複数チェックしてください。	自己名義の預貯金 金融機関名・支店名・口座の種類・口座番号 ()
	通帳印鑑カードの保管場所 ()
	その他自己名義の資産処分 ()
	家族の援助
	民間介護保険の一時金
	年金
	介護ローン

介護をお願いしたい人へのお支払	
毎月分	有 () 円 無
財産分与にて	
その他	

介護関係の連絡先

「介護」は、多くの方の協力を得て行うものです。介護をするものが、その負担をできるだけ軽くなるように、介護を受けるものが、あらかじめ連絡先等を調べ、この欄に記入しておきましょう。「優しさ」を表現できる項目です。

連絡先として電話番号・FAX番号なども記入しておきましょう。		
自治体窓口	名称	
	連絡先	
地域包括支援センター	名称	
	連絡先	
地域の社会福祉協議会	名称	
	連絡先	
地域の民生委員	お名前	
	連絡先	
ケアマネージャー	お名前	
	連絡先	
ヘルパー	お名前	
	連絡先	
地域の民間介護事業者	名称	
	連絡先	
その他		

士業・ライフライン連絡先

残された者の便宜のため、書いておきましょう。

懇意にしている専門家などの情報		
弁護士	名称	
	連絡先	
司法書士	名称	
	連絡先	
税理士	名称	
	連絡先	
不動産会社	名称	
	連絡先	
信託金融会社	名称	
	連絡先	
電気会社	名称	
	連絡先	
水道会社	名称	
	連絡先	
ガス会社	名称	
	連絡先	

第四章

葬儀

葬儀について、準備しておきましょう。

葬儀について

御自身の葬儀について考えたことはおありでしょうか。ご家族がいらっしゃる場合は、その方々のために、ご家族がいらっしゃらない場合は、ご自身の最後の後の進むべき道として、「葬儀」について考えてみませんか。

自らの葬儀の準備について、書いてみましょう。		
喪主をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		

葬儀費用を負担する者が施主です。喪主と異なる場合は、ここに記入ください。		
施主をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		

生前予約・生前契約について

最近では、自らの葬儀を、生前中に予約・契約しておくサービスを行っている葬儀社もあるようですので、この欄を設けてみました。

生前予約・生前契約をしている場合は、連絡先を書いておきましょう。	
生前予約・生前契約	<p>無</p> <p>生前予約まで</p> <p>生前予約・生前契約まで</p>
会社名(予約・契約先)	
担当者名	
住所	
連絡先	電話番号
	F A X 番号
	メールアドレス
見積もり	有 無
金額	
支払方法	
契約内容	

生前予約・生前契約の見積書があれば、ここに貼っておきましょう。

お葬式の費用について

一般的なお葬式を行うためには、300万円ぐらいの準備をしておくのが安心だと言われています。突然300万円準備するのは、一般のご家庭では大変なことです。自分が死んだら後のことは知らないで逃げることができますが、残された方のために、ここで葬儀費用について考えておくことをお勧めします。最近では葬儀保険なるものもできたようですが、もしもの時のために準備しておくべき金額の目安は、経験上、最低「300万円」だということを記しておきたいと思います。

葬儀費用	
お葬式の費用	葬式費用に充てる自己名義の預貯金がある お葬式保険（小額短期保険）加入の有無 互助会加入の有無 葬儀会員制度入会の有無 費用は準備していないので、家族にまかせる その他

自己名義の「預貯金」

口座名義人が亡くなったとき、金融機関から遺族に対して、相続される預貯金がありますよと、親切に伝えてくれることはありません。こちらから請求しないと、何年も休眠口座として認識され、時効の対象になってしまいます。しっかりと、自らの預貯金・口座について把握しておきましょう。

金融機関名・支店名	
口座の種類（普通・当座）	
口座番号	
名義人	
金額	
通帳・印鑑・カードの保管場所	

金融機関名・支店名	
口座の種類（普通・当座）	
口座番号	
名義人	
金額	
通帳・印鑑・カードの保管場所	

加入している「お葬式保険」

いわゆる「葬儀保険」に加入されている場合は、ここに記入しておきましょう。

保険会社名	
担当者名	
住 所	
電話番号	
F A X 番号	
メールアドレス	
契約金額	
契約内容	

加入している「互助会」

冠婚葬祭互助会について加入している場合は、その情報を、ここに記しておきましょう。また、葬儀社の割引が適用される会員制度などに加入している場合も、ここに記しておきましょう。

互助会名	
担当者名	
住所	
電話番号	
F A X 番号	
メールアドレス	
契約内容(積立金額等)	

加入している「葬儀会員制度」の情報

葬儀社名	
担当者名	
住所	
電話番号	
F A X 番号	
メールアドレス	
契約内容	

お葬式の形式について

お葬式の有無、希望があれば、ここに書いておきましょう。

葬儀・告別式の形式							
お葬式の有無	<p>お葬式をして欲しい</p> <p>通夜・告別式等をする必要はない</p>						
お葬式の規模	<p>「火葬のみ（直葬式）」でいい</p> <p>「親族のみ（家族葬）」で行ってほしい</p> <p>「常識的な葬儀（一般葬）」を行ってほしい</p> <p>「密葬として火葬後、お別れ会」をして欲しい</p> <p>「社葬」をしてほしい</p>						
お葬式の場所	<p>自宅</p> <p>セレモニーホール・斎場</p> <p>寺</p> <p>教会</p> <p>公営集会所</p> <p>その他（ ）</p>						
希望するセレモニーホール・斎場	<table border="1"> <tr> <td>名 称</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住 所</td> <td></td> </tr> <tr> <td>電話番号</td> <td></td> </tr> </table>	名 称		住 所		電話番号	
名 称							
住 所							
電話番号							

<p>お葬式の形式</p>	<p>仏式</p> <p>神道式</p> <p>キリスト教式</p> <p>友人葬（創価学会葬）</p> <p>無宗教</p>
<p>祭壇</p>	<p>白木祭壇</p> <p>デザイン祭壇</p> <p>生花祭壇</p> <p>エコ祭壇（供花充当生花祭壇）</p>
<p>こだわり葬</p>	<p>音楽葬</p> <p>プロデュース葬</p> <p>樹木葬</p> <p>散骨場所（ ）</p> <p>海洋葬 散骨場所</p> <p>散骨場所（ ）</p>

訃報連絡の規模について

もしもの時の、訃報連絡の範囲について書いておきましょう。

告別式・葬儀に参加する人数と、遺族とともに火葬場まで付添い、お骨上げに参加する人数なども書いておきましょう。火葬時の待ち時間に食事をする場合、何人の用意をすればいいかの目安になります。通常、下記の表で「家族・親族」の合計人数を葬儀社に伝えることとなります。

訃報連絡・葬儀の連絡状・葬儀に出席してもらいたい方の人数		
訃報連絡の範囲	家族	人
	親戚	人
	交流ある友人・知人	人
	地域の方々	人
	仕事関係者	人
	交流ない友人・知人	人
	家族の仕事関係者	人
	その他	人
お骨揚げ参加人数	家族・親族小合計	人
合計人数		人

家族の連絡先			
氏名	続柄	住所	連絡先
(記入例) 山本太一	長男	〒100-0001 東京都千代田区浄土町 1-2-3	090-1111-1111 taichi0704..@docomo.ne.jp

親族・親戚の連絡先			
氏名	続柄	住所	連絡先
(記入例) 山本太二	従兄弟	〒100-0001 東京都千代田区浄土町 1-2-3	090-1111-1111 taichi0704..@docomo.ne.jp

交流ある友人・知人			
氏名	関係	住所	連絡先
(記入例)山本太二	サークル	〒100-0001 東京都千代田区浄土町 1-2-3	090-1111-1111 taichi0704..@docomo.ne.jp

ご近所・地域の方々			
氏名	関係	住所	連絡先
(記入例) 山本太二	町内会 会長	〒100-0001 東京都千代田区浄土町 1-2-3	090-1111-1111 taichi0704..@docomo.ne.jp

仕事関係者			
氏名	関係	住所	連絡先
(記入例) 株式会社 元部長 山本太郎	元勤務先	〒100-0001 東京都千代田区浄土町 1-2-3	090-1111-1111 taichi0704..@docomo.ne.jp

交流ない友人・知人			
氏名	関係	住所	連絡先
(記入例)山本三太	小学校 同級	〒100-0001 東京都千代田区浄土町 1-2-3	090-1111-1111 taichi0704..@docomo.ne.jp

家族の仕事関係者			
氏名	関係	住所	連絡先
(記入例) 山本三太 (株)代表取締役	長男 勤務先	〒100-0001 東京都千代田区浄土町 1-2-3	090-1111-1111 taichi0704..@docomo.ne.jp

必ず訃報を知らせて欲しい方			
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	
葬儀後に訃報を知らせて欲しい方			
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	
訃報を知らせて欲しくない方			
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	
名前		連絡先	

ご遺体について

もしもの時の自分について、書き留めておきましょう。湯灌とは、最後のお風呂のようなものです。最近では、死装束として巡礼着ではなく、「エンディングドレス、エンディングウェア」とよばれるものも好む方も増えてきました。最後まで美しくありたいと願う女性に最適なものです。

湯灌・エンディングウェアなど	
安置場所	自宅 斎場 安置施設 () 連絡先 () その他 ()
湯灌の有無	有 無 ()
エンゼルメイクの有無	有 無 ()
死装束の用意	有 無 ()
エンバーミングの許否	許 否 ()
棺の種類	檜棺 もみ棺 桐棺 布貼棺 漆塗り棺 鎌倉彫り棺 エコ棺 その他 ()

副葬品について

棺の中には、燃えないものは入れることが出来ません。ゴルフが趣味の方は、ゴルフクラブと一緒に旅立ちたいと思うかもしれませんが、原則入れることはできません。そのような場合、今日では副葬品用に製造された、紙製のゴルフクラブなどもできているようです。

副葬品として入れてもらいたいものがあれば、記しておきましょう。	
副葬品の希望	三途の川の渡し賃である冥銭（六文銭）
	米と塩
	生花
	手紙
	写真
	生活必需品
	紙製副葬品（例：ゴルフクラブ等、通常入れられないものを精巧に再現したもの）
その他の希望	

メモリアル展示コーナーの設置について

葬儀の際に、参列者の方々に偲んでもらうため、メモリアルコーナーとして、展示物を設ける方が、増えているようです。

メモリアルコーナーの希望について	
メモリアル品	<p>生前の写真</p> <p>生前の職業の制服・ユニフォーム</p> <p>趣味の道具</p> <p>作品</p> <p>葬送絵</p> <p>その他</p> <p>()</p>
デザイン画	<p>掲示の配置に希望があれば、ここに簡単な配置図を書きましょう。</p>

戒名（法名・法号） 位牌について

今日、戒名不要という方も増えているようなので、この欄を設けました。

戒名について		
戒名の希望	戒名を付けてほしい	
	戒名はらない	
生前戒名	生前に戒名を取得している	
	戒名	
生前戒名	寺院	寺
	連絡先	

位牌について	
位牌の希望	
神葬祭では	
「霊璽」	

霊柩車について

最後のドライブについて、希望があれば、ここに書いておきましょう。

霊柩車について	
霊柩車の種類	お宮型 洋型車 車種の希望 () バン型・寝台車 エコカー型
霊柩車で走って 欲しいルート	

通夜・通夜料理の希望について

自らの通夜、参列者の方々への「通夜ぶるまい」について決めておきたいことがあれば、ここに書いておきましょう。

通夜について	
通夜の形式	一般的な通夜を行ってほしい 身内だけで行ってほしい その他 ()

通夜料理について					
通夜料理の希望	豪華に 平均的なもので 質素に 精進料理で 精進料理にこだわらないで				
通夜料理の献立	助六寿司 江戸前寿司 煮物盛り合わせ 天ぷら盛り合わせ 洋風オードブル 串焼き盛り合わせ 豆腐 湯葉 刺身 フライ その他 ()				
希望の料理店	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">屋号</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">連絡先</td> <td></td> </tr> </table>	屋号		連絡先	
屋号					
連絡先					
その他 通夜料理の希望					

供花・香典について

最近では、参列者の方々に負担をかけないため、供花・香典について辞退する方も多いようです。そのような希望があったら、ここに記しておきましょう。また、ご香典をしかるべき団体に寄付する方も多いようです。寄付先を指定しておくのもよいでしょう。

供花・香典の受領について		
供花	受け取る	辞退する
	()	
香典	受け取る	辞退する
	()	
香典を受け取った上で、慈善団体に寄付したい方は、こちらに記入しておきましょう。		
希望する寄付先	団体名	
	連絡先	

香典返しについて

最近では、クッキー、オリーブオイルなど洋風のものも人気のようです。また、受け取る方が品物を選ぶことができる「カタログギフト」を香典返しにする方も増えているようです。

香典返し		
希望の品		
予算		
業者	業者名	
	URL	
	住所	
	連絡先	
理由		

弔辞について

葬儀の際に、弔辞をお願いしたい方がいる場合、ここに記しておきましょう。

弔辞をお願いしたい方への最後のメッセージ		
弔辞をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		
弔辞をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		

焼香・献花について

最近では、お焼香の代わりに、無宗教での献花を行う場合が増えているようです。

焼香・献花の希望について	
焼香・献花	伝統的焼香をしてもらいたい 献花をしてもらいたい 神道式で玉串拝礼をしてもらいたい ()
献花に希望する花の種類	菊 百合 胡蝶蘭 カーネーション その他 ()
花の色	白 青 赤 ピンク その他 ()

お墓について

納骨について希望がある場合、ここに記しておきましょう。

お墓											
遺骨を納めるお墓	菩提寺 先祖代々の墓 自分で用意した霊園・墓地に 自分で用意した永代供養納骨堂に 自分で用意した永代供養塔（合祀）に 樹木葬 散骨 家族に任せる （ 個別墓 納骨堂 永代供養 合祀 ）										
	<table border="1"> <tr> <td>寺院名・霊園名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>所在地</td> <td></td> </tr> <tr> <td>連絡先</td> <td></td> </tr> <tr> <td>墓石の有無</td> <td>有 無</td> </tr> <tr> <td>墓石・墓碑銘の希望</td> <td></td> </tr> </table>	寺院名・霊園名		所在地		連絡先		墓石の有無	有 無	墓石・墓碑銘の希望	
	寺院名・霊園名										
	所在地										
	連絡先										
墓石の有無	有 無										
墓石・墓碑銘の希望											

お墓参りについて

残された者のために、お墓参りについて、書きとめておきましょう。永代供養を依頼しているでお墓参り不要の時には、その旨を記しておきましょう。

お墓参りの希望についてありましたら、ここに記しておきましょう。	
お墓参りの時の希望	<p>お墓参り不要</p> <p>()</p> <p>命日</p> <p>お盆</p> <p>お彼岸の日</p> <p>誕生日</p> <p>記念日</p> <p>その他 ()</p>
お墓参り方法	<p>水を石碑にかける</p> <p>墓石を磨く</p> <p>お花</p> <p>塔婆</p> <p>お供え物 ()</p> <p>お墓参り代行業者に頼んで欲しい</p> <p>その他 ()</p>

法事について

残された者に、自らの年忌法要についての執り行いについて、希望がある場合、ここに記しておきましょう。

年忌法要			
初七日	する	しない	備考
四十九日	する	しない	備考
一周忌	する	しない	備考
三回忌	する	しない	備考
七回忌	する	しない	備考
十三回忌	する	しない	備考
三十三回忌	する	しない	備考
五十回忌	する	しない	備考

法事の連絡について

法事法要について、呼んで欲しい方などがあれば、その連絡先を記しておきましょう。

法事に必ず呼んで欲しい方			
お名前	続柄	住所	連絡先

遺言について

遺言をお書きになっている場合、その旨をここに記しておきましょう。遺言は、要式行為（＝一定の方式を要する行為）であり、効力を発するには民法の法律にのっとって書かなければならないので、注意が必要です。専門家の助けを借りるのもいいでしょう。なお、エンディングノートは、法律上の効力を発することはできませんので、財産などについては、あらためて遺言に書く必要があります。

遺言について		
遺言の有無	有	無
形式	自筆証書遺言	公正証書遺言
保管場所		
作成年月日		

関係者一覧		
弁護士	事務所名	
	連絡先	
税理士	事務所名	
	連絡先	
公証役場	名称	
	連絡先	

遺品について

最近では、遺品を整理してくれる専門業者もあるようです。そのような業者は、生前契約も請け負っているところもあります。利用する場合、この欄にご記入ください。

遺品の整理業者について		
遺品処理の生前契約の有無	有	無
会社名		
担当者名		
住所		
連絡先	電話番号	
	F A X 番号	
	メールアドレス	
契約内容		

形見分けについて

遺品は、使えるものは、どなたかに引き続き使ってもらうのがよいでしょう。また、形見分けとして欲しい方もいると思います。そのような方に連絡をとってもらうための記入欄です。

形見分けについて、受け取ってほしい方がいれば、ここに記しておきましょう。			
品物		保管場所	
受け取って もらいたい方		連絡先	
メッセージ			
品物		保管場所	
受け取っても らいたい方		連絡先	
メッセージ			
品物		保管場所	
受け取っても らいたい方		連絡先	
メッセージ			

お香典・供物など、いただいたものの記録について

過去に、お香典・供物をいただいた場合、それを記しておき、残された者に伝えましょう。御親戚付き合いなどの参考になるように。

お付き合いの履歴			
御相手	暦・回忌	いただいた年月日	品物・金額
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	

香典返し・法事返しなど、差し上げたものの記録について

過去に、お香典・供物を差し上げた場合、それを記しておき、残された者に伝えましょう。御親戚付き合いなどの参考になるように。

お付き合いの履歴			
御相手	暦・回忌	さしあげた年月日	品物・金額
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	
		年 月 日	

第五章

財産

備忘録

【蓄え～正の財産・・・動産】

預貯金について

この欄は、銀行預金などについて書きとどめておくものです。通帳のコピーなどを貼っておくのも分かりやすいかもしれません。

相続のために、記しておきましょう。	
金融機関名	
支店名	
現在の額	
預貯金の種類	
連絡先 (相続専用窓口等)	
電話番号	
F A X 番号	
口座の名義	
口座の種類	
口座番号	
満期年月	
届出印	
通帳・印鑑の保管場所	

株式・投資信託について

株券など有価証券をお持ちの場合は、その情報をここにご記入ください。

相続の時のために、ここに記しておきましょう。	
銘柄	
株数	
株の取得日	
取得時の株価	
額面金額	
名義	
証券会社	
支店名	
連絡先	
電話番号	
F A X 番号	
担当者名	
届出印	
特定口座	
書類等の保管場所	

国債・社債について

個人国債や社債などをお持ちの場合は、ここに記入しておきましょう。

相続の時のために、ここに記しておきましょう。	
債券名	
口数	
購入日	
発行回数	
額面	
利息	
償還期限	
金融会社	
支店名	
連絡先	
電話番号	
F A X 番号	
担当者名	
届出印	
書類等の保管場所	

【蓄え～正の財産・・・不動産】

自宅について

あとに残された者のために、ご自宅を守るためにも、不動産の情報については、ここに書きとめておきましょう

相続の時のために、記しておきましょう。		
所在地 地番		
	土地	建物
名義人		
名義人		
総面積 建坪		
評価額		
抵当権設定の有無と 設定額		
完済日・完済予定日		
権利書等の保管場所		

その他の土地・建物について

別荘や土地、貸アパートなどが他にある場合は、ここに書き留めておきましょう。

相続の時のために、記しておきましょう。		
所在地 地番		
	土地	建物
名義人		
名義人		
総面積 建坪		
評価額		
抵当権設定の有無と 設定額		
完済日・完済予定日		
現状の状況		
権利書等の保管場所		

自宅の火災保険・地震保険について

不動産について火災保険や地震保険に加入している場合、書きとめておきましょう。

火災保険について		
保険の種類		
保険会社		
連絡先	電話番号	
	F A X 番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者名		
届出印		
保険証券等の 保管場所		

地震保険について		
保険の種類		
保険会社		
連絡先	電話番号	
	F A X 番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者名		
届出印		
保険証券等の 保管場所		

生命保険について

契約者としてのもの			
保険会社名			
生命保険の名称			
担当者名			
連絡先	電話番号		
	FAX番号		
	メールアドレス		
証券番号			
死亡時保険金額			
契約者			
被契約者			
受取人			
契約満期日		保険料払込方法	
毎月払込金額		払込終了年月日	
特約の有無と種類			
契約印			
保険証券等の保管場所			

受取人としてのもの			
保険会社名			
生命保険の名称			
担当者名			
連絡先	電話番号		
	F A X 番号		
	メールアドレス		
証券番号			
死亡時保険金額			
契約者			
被契約者			
受取人			
契約満期日		保険料払込方法	
毎月払込金額		払込終了年月日	
特約の有無と種類			
契約印			
保険証券等の保管場所			

損害保険について

自動車保険・その他損害保険等について契約している場合は、ここに記しておきましょう。

保険について		
保険会社名		
損害保険の名称		
担当者名		
連絡先	電話番号	
	F A X 番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者		
被契約者		
受取人		
契約印		
その他		
保険証券等の保管場所		

公的年金について

年金についての情報は、ここに記しておきましょう。

公的年金	
基礎年金番号	
最寄りの社会保険事務所	
年金支払い口座	金融機関名
	支店名
	口座の種類
	口座番号
年金受取口座	金融機関名
	支店名
	口座の種類
	口座番号
国民年金基金 厚生年金基金など	基金名
	連絡先
	備考

個人年金について

民間の保険会社が販売している個人年金商品に加入している場合、ここに記しておきましょう。

民間個人年金		
年金保険の名称		
保険会社名		
担当者名		
連絡先	電話番号	
	F A X 番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者		
被契約者		
受取人		
払込終了年月日		
年金開始日		
年間の年金額		
契約印		
保険証券等の保管場所		

その他の財産について

その他、自動車や美術品、貴金属、権利収入など、財産的価値があるものがある場合、ここに書き記しておきましょう。

財産的価値があるもの	
自動車	
美術品	
貴金属	
著作権・権利収入	

【ローン・返済～負の財産】

住宅ローンについて

ここからは、住宅ローンなど、借入残高があるものについて、記入しましょう。相続は借金も相続されますので、注意が必要です。

住宅ローン		
借入金額		
債務残高	円	年 月 現在
連絡先		
決済口座		
完済日		
備考		

その他のローン（自動車・教育ローンなど）について

その他のローン	
ローンの種類	
借入金額	
債務残高	円 年 月 現在
連絡先	
決済口座	
完済日	
備考	

税金	
未払い税金	
その他	

合計について

残された者が、「相続放棄」の選択の資料になるよう、ここに正の財産と負の財産の合計について書きとめましょう。

正の財産		負の財産	
預貯金	円	住宅ローン	円
株式等	円	自動車ローン	円
国債等	円	教育ローン	円
自宅	円	その他	円
不動産	円		円
その他の財産	円		円
小合計・・・	円	小合計・・・	円
合計 -			円

クレジットカード・貸金庫について

クレジットカードや貸金庫を契約している場合は、ここに記しておきましょう。

クレジットカードについて	
カード名称	
カード番号	
有効期限	
年会費の有無	
問合せ先	
備考	

貸金庫について

ペットについて

もしもの時に、残されたペットのことについて、ここに記しておきましょう。

愛犬・飼猫・お魚類・インコなど		
ペットを託したい方	お名前	
	住所	
	電話番号	
ペットの名前		
ペットの種類		
メッセージ		

各種IDについて

ホームページやブログ、SNSなどのログインID・パスワード、削除要請の方法などを記入しておきましょう。

パソコンや資格免許への連絡など	
入会・登録記録	ID パスワード等
プロバイダー	
携帯電話	
パソコン	
ホームページ	
ブログ	
SNS	
各種免許	
猟銃等	
運転免許証	
JAF	
会員権等	

お葬儀・家族葬・直葬・霊園・墓地・墓石・お仏壇・仏具・神棚・祖霊舎・神具・納骨堂・永代供養墓・散骨・樹木葬・香典返し・手元供養・法事法要・法事のお料理・寺院・神社・遺言・遺産相続・手土産・ペット葬・ペット霊園・葬儀業務用品のことなら、「日刊葬儀新聞社」へ

仏事・供養の無料相談実施中

ライフエンディングに特化した専門メディア 日刊葬儀新聞社
<http://recordasia.co.jp/funeral/>

以上