

エンディングノート

はじめに

エンディングノートとは将来起こるご自身の逝去（お亡くなり）を起点とする葬儀及び相続に纏わる事項に対しご自身の意思を残されるご家族に対し明確に伝える為に書面化したノートです。
エンディングノートにはこれといった指定された書面形式は無く、自由に書けるのですが、記載する内容は一般的には希望する葬儀の方法、葬儀社、そして財産の分割の指定などが主な内容となり、実質的に記載する内容は遺言書に近いものになります。
エンディングノートと遺言書の間には法的効力の有無という違いがあり、エンディングノートは遺言書の代用としての法的効力はありませんが、ご自身のご逝去を起点に始まる複雑な相続処理の効率化、残されたご家族の相続処理の負担低減に寄与します。
別の観点として、遺言書では法的効力を考慮し記載対象は相続に関する内容を中心に形式的に記載しますが、エンディングノートは形式にとられず、記載対象範囲も広範囲に設定しておりますのでご自身の思いをご家族に充分に伝えることが出来る内容となっております。

使い方

入力はこのエクセルファイルに直接入力して下さい。 **入力箇所は背景を薄い黄土色にて色分けしております。** 入力後はご自身にてわかりやすい場所に保管して下さい。 尚、パソコンでの入力が難しい場合は弊社サイト内に別途 pdf ファイルをご用意しておりますのでそれを印刷し手書きにて必要箇所を記入し完成させご自身にて保管して下さい。

インデックス

第一章	ご自身について
第二章	大切な記念日・大切な人へのメッセージ
第三章	医療に関して
第四章	葬儀に関して
第五章	財産に関して
第六章	遺言書について

超高齢者社会を迎えた日本ですが、今日に至るまでには激動の昭和、そして 失われた30年 を経ましたが家族を守り、支える為に苦勞と忍耐を重ね乗り切り、ここにきて人生の最終コーナーが見えてきた お父さん、お母さん、そろそろ将来の来たる日に対する準備（終活）を始める頃でありましょうか。。

素敵なイラストをネット上で見つけたので以下に張り付けてみました。



--

エンディングノート

第一章 ご自身について

まずは、「あなたご自身」について、書いてみましょう。

記入箇所は背景色が薄い黄土色になっております。

お名前	姓						名					
	(旧姓：)											
ふりがな												
生年月日	右のいずれかに○をつけて下さい。		西暦		大正		昭和		平成			
			年		月		日					
現住所	郵便番号 (〒 -)											
本籍地	【現在の本籍地】											
	本籍地の移転の有無			ある場合は 以下の【あり】に ○ を、本籍の移転が一度も無い場合は【なし】に ○ をつけて下さい。								
				【 あ り 】 ※						【 な し 】		
	※	転籍ありの場合は 現在の本籍地から出生時までの本籍地 を新しい順番にて記載していきましょう。 尚、住所 の移転は記載対象ではありませんので以下への記載は不要です。 また、現在の本籍地は既に上記にて記入済ですので以下への記載は不要です。										
	過去の本籍地											
	転籍日											
	転籍日											
転籍日												
転籍日												
転籍日												
血液型					型							
星 座					座							

第二章 メッセージ

大切なひとについて考えてみませんか？

大切な記念日

結婚記念日・子供たちの記念日・友人の命日などを書きとめておきましょう。
そのときの思い出や写真なども一緒に綴っておくのもよいかもしれません。

[illegible]

大切なひとへのメッセージ

あなたの大切なひとたちに、「感謝の言葉」や「どうしても伝えたいこと」、「面とむかうと話せないこと」などを書いてみませんか。
長年連絡をとっていなかった家族など、大切なひとの数だけ、行数を増やしてメッセージを書くこともできます。

さんへ

第三章 医療に関して

お体のことについて考えてみませんか？

あなたの意志について

命に関わる病の告知は、本人より先に家族にされることがあります。事前にこのノートを家族に手渡しておくことで、万一の場合でも、あなたの気持ちを察することができます。
延命治療や、臓器提供の意志についても大切なことなので、必ずいずれかのチェックボックスにチェックをいれてください。必ず理由も添えておきましょう。

医師からの重病の告知について	☐	ありのままの告知する
	☐	病名は告知するが余命は告知しない
	☐	すべて告知しない
	☐	家族に任せる
	(理由：)	
延命措置について	☐	延命治療を希望する
	☐	希望しない
	☐	苦痛の緩和ケアは望むが延命のためだけの措置は希望しない
	☐	家族の判断に任せる
	(理由：)	
臓器提供について	☐	臓器提供を希望する
	☐	希望しない
	(理由：)	

保険証について

もしもの時の為に、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	種類	
	記号	
	番号	
介護保険証	番号	
保管場所		

万が一、認知症になってしまった時に、後見人の方がいるか否か、いらっしゃる場合はその方の名前、あるいは、もしもの場合、財産管理を任せたい方の名前も記しておきましょう。

任意後見人	☐	有	☐	無
成年後見人	☐	有	☐	無
※いる場合は右に後見人の名前をご記入下さい。				
財産管理を任せたい方の	☐	有	☐	無
※いる場合は右にその人の名前をご記入下さい。				

かかりつけの病院・医師

かかりつけの医療機関について、記しておきましょう。特定の医療機関がない方も、万一の時に備えて、元気なうちに考えておきましょう。

病院名	
担当 医師名	
住所	
連絡先	

治療に際して注意すべきこと一覧をまとめておきましょう。

血液型		型			
アレルギー	☐	有	☐	無	
	理由：				
持病	☐	有	☐	無	
	理由：				
常用薬	☐	有	☐	無	
	理由：				
重大な既往症	☐	有	☐	無	
	理由：				
緊急連絡先	☐	有	☐	無	

第四章 葬儀に関して

お葬式について考えてみませんか？

葬儀について

あなたの葬儀について考えたことはありますか？
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、
あなたが最後に進むべき道として、「葬儀」について考えてみませんか？

喪主をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		

事前に決めている葬儀社がありますか？ もしも、ある場合はその連絡先も記しておきましょう。

葬儀社の有無	☐	有	☐	無
葬儀社 ※ある場合は記入	社名			
	住所			
	電話番号			
会員になっている場合→	会員番号			

上記の葬儀社から事前に見積書を受け取っている場合は、以下の欄に主要事項を記載しておきましょう。

プラン名	
見積金額	
その他	

お葬式

お葬式はただ故人を葬るだけでなく、儀式を重ね、時間をかけることによって、
遺された人のケアを行うという意味もあります。こうした意味を知ったうえで、
あなたはどのようなお葬式をしてほしいか考えてみましょう。

どんなお葬式にしたいですか？
また、自分と見送る側との意見の違いがある場合もありますので、その場合の意思も明確にしておきましょう。

☐	通夜、葬儀・告別式のある「一般的なお葬式」
☐	家族や親しい人だけで行う「家族葬」
☐	通夜か葬儀・告別式のどちらかですませる「一日葬」
☐	祭壇は飾らず、火葬のみの「直葬（火葬式）」
☐	万が一、自分の意見と見送る側の葬儀に対する意見があわなくても、見送る側の意見を尊重する

宗教は決まっていますか？

☐	仏式
☐	神式
☐	キリスト教式
☐	無宗教

戒名（法名） 生前授与	☐	希望する	☐	希望しない
	希望する場合は以下の項目にご記入下さい。			
戒名の生前授与は昨今広く行われるようになってきております。生前授与の場合は費用が抑えられるのと戒名のリンクも指定できますので効率的に葬儀を進めることができます。				
宗派				
希望する戒名 （法名）名				

すでにお付き合いのある寺（菩提寺）や神社や教会はありますか？ ある場合はその連絡先も記しておきましょう。

寺社・神社・教会 の有無	☐	有	☐	無
	有りの場合は以下の項目にご記入下さい。			
寺社・神社・教会	宗派			
	名前			
	住所			
	電話番号			

お葬式はどれくらいお金をかけたいですか？

☐	できるだけかけてほしい
☐	ごく世間一般的にしてほしい
☐	できるだけ費用を抑えてほしい

お葬式で「してほしいこと」「してほしくないこと」も記しておきましょう。

してほしいこと	例) バラの花いっぱいの花祭壇にしてほしい。
してほしくないこと	例) 故人の生前の話はしてほしくない。

お葬式はどんな人に何人くらい参列してほしいですか？

□	家族	(人くらい)
□	親戚	(人くらい)
□	親しい人	(人くらい)
□	同級生	(人くらい)
□	ご近所	(人くらい)
□	仕事関係者	(人くらい)
□	幅広い人たち	(人くらい)

連絡先

家族や、親族、ご友人、ご近所・地域の方々、仕事関係者など、万一のときのアドレス帳をまとめておきましょう。
 時の変化とともに、このアドレス帳は更新してきましょう。
 ※あえて、訃報を知らせて欲しくない方は、訃報の要否の欄に「×」を記載しておきましょう。

[illegible]

遺影について

あなたの人生の中で、もっとも気に入っている写真を使ってはいかがでしょうか？
遺影として、すでに準備しているものがあれば、記しておきましょう。

遺影の準備	☐	有	☐	無
	有りの場合は以下の項目にご記入下さい。			
保管場所				
写真	お気に入りの写真があれば、貼っておきましょう。			
上記の写真を選んだ理由や思い出				

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。

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				
	☐	希望する場所：				
寺院・霊園	☐	家族に任せる				
	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					

第五章 財産について

お金について

重病を宣告された時などに備えて銀行預金などについて内容をまとめておく必要がありますが、情報の重要度とその保護を優先し暗証番号や、通帳・印鑑・カードの保管場所はここに記入せず、家族や信頼できる人に口頭等にて伝えておくことをおすすめします。インターネットバンキングや仮想通貨、FX取引の口座情報についても同様です。
故にここでは金融機関に関する項目は割愛させていただきます。

保険について

不動産に関係する「火災保険」や「地震保険」や、「生命保険」などに加入している場合、まとめて書きとめておきましょう。保険の種類が複数ある場合は、ページを増やすこともできます。

保険の種類								
保険会社名								
連絡先	電話番号							
	メールアドレス							
証券番号								
契約者名								
保険証券等の保管場所								

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	基金名	
厚生年金基金など	連絡先	
	備考	

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	
	FAX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		

デジタル資産について

パソコンやスマートフォンなどデジタル機器や画像や音楽など各種データも相続の対象となります。
その情報もここに記しておきましょう。

デジタル機器や各種データ		保管場所や扱いについて
パソコン		
スマート フォン		
タブレット		
各種・記憶 媒体		
クラウド サービス		
デジタルカ メラ		
ビデオカメ ラ		

第六章 遺言書について

遺言書は、あなたの死後に財産を希望にそったかたちで引き継いでもらうために遺す大切な書類です。
「身分上」のことや、金銭や不動産など「相続」について託したいことがある場合、また「お墓」「仏壇」など祭祀財産を第三者に継承を委託する場合にも必要となりますので適切な方式にて作成された遺言書の準備は不可欠と言えます。

遺言書が効力を発するには、民法に乗っ取った記載方法での作成が必要とされ、それ故に注意が必要です。
また、自筆証書遺言の場合、遺言書の開封は、必ず家庭裁判所に提出し、検認を受け、相続人の立ち会いのもとで開封する必要がある、相続人が複数名いる場合には日程調整などで手間取ることもあります。

別の種類の遺言の方式として公正証書遺言があります。公正証書遺言の場合は公証人役場にて利害関係の無い証人二人立ち合いの下、公証人が貴方の意向を口述で聞き取りそれをもとに法的に有効な内容にて遺言書を作成致しますので遺言書の真正は担保されております故、自筆証書遺言書のような家庭裁判所での検認の必要もありませんので有効な選択肢として考慮いただければと思います。

最後に 秘密証書遺言がありますが、この遺言方式は公正証書遺言と同様に公証人役場にて利害関係の無い証人二人の立ち合いのもとに行われるのは公正証書遺言書と同じですが、違いとして、遺言書に書かれた内容を公証人及び立会している証人二人は中身を見ることができないというところにあります。 それ故に遺言書の存在の真正は担保されているものの記載内容は未確認である為、記載内容に不備、不整合等がありますと遺言書としての効力を失うことになりますので**現在ではほとんど使われなくなっている遺言書の方式であります。**
上記のように遺言書は貴方の逝去のあと必然的に発生する相続において貴方の築いた財産の分配方法を指定する有用な役割を持つ書面ですので遺言書の作成に関しまして弊社にては公正証書遺言書の作成をお勧めしており、また秘密厳守にて承りますのでお気軽にご連絡いただければ幸いです。

遺言の有無	☐	有	☐	無
形式	☐	自筆証書遺言		
	☐	公正証書遺言		
	☐	秘密証書遺言		
保管場所				
作成年月日				

非嫡出子について

以前に比べ婚姻方法も多様化した昨今ですが、非嫡出子は平成に入った頃から年々増加しており令和の現在でも増加中です。
非嫡出子とは婚姻関係に無い男女から生まれた子を指し、婚外子とも呼ばれております。
対義語として婚姻している男女から生まれた子を嫡出子と呼び正当な相続人としての立場を生まれながらにして（厳密には胎児の時から）持っております。
言い換えれば、大きな違いになりますが、**非嫡出子には相続人になる権利がありません。**
法的には父親としての義務も責任も生じない存在が非嫡出子なのです。
道義的にはどうかという問題が残りますので**法律は 認知 という制度を設け父親に父親としての地位を与え、非嫡出子には父親に認知されることにより嫡出子と同等の法的な権利を得られるようにしております。**

認知は父親側から行うものであり、父親の本籍地の市区町村役場にて行うことができます。
（胎児を認知する場合は母親の同意を得る必要があります）。
もし今まで婚外子の存在を隠し通していて悩んでいるとしたなら、今回が最後のチャンスになるかもしれません。
実際は遺言書にての非嫡出子への贈与が最後のチャンスとして残されておりますが、その場合、法定相続人以外の非嫡出子が受遺者（遺産権利者）になると、相続税の2割加算が適用されるので注意が必要です。また、非嫡出子の取り分を多くすると、配偶者や嫡出子の遺留分を侵害する可能性もあるため、遺留分（非嫡出子が居ない場合の本来の相続の権利分の半半分額）の返還をめぐってさらに関係が悪化するかもしれません。

故に非嫡出子がおありの場合は遺言書でも認知できますが、できれば生前に認知の手続きを行い、配偶者や嫡出子にも存在を伝えておくことをおすすめします。現在の家族関係に悪影響を及ぼす可能性もあるため、判断の難しいところですが、いずれは誰もが知るようになる事実です。

一時的な混乱はあるかもしれませんが、事情がわかった上での相続であれば、家族も気持ちを整理しやすいものと思います。

非嫡出子	☐	有	☐	無
	おありの場合で認知等ご希望場合はご連絡下さい。最適な対応策を一緒に考えましょう。			