

エンディングノート

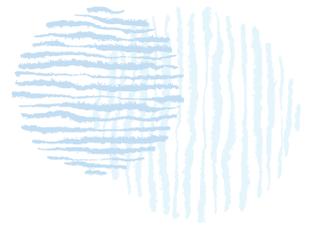
Ending Notes

— ノート編 —

～あなたに届け、わたしの思い～



大阪法務局 / 大阪司法書士会



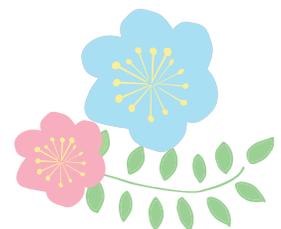
エンディングノートとは、自分自身に何かあったときに備えて、ご家族が様々な判断や手続を進める際に必要な情報を残すためのノートです。また、生活の備忘録として、そして、これまでの人生を振り返り、これからの人生を考えるきっかけ作りをするものです。



大阪司法書士会
マスコットキャラクター
フクロッポウ



大阪法務局
オンライン利用促進
イメージキャラクター
おんらいおん





これからの人生を
より明るく
前向きに過ごすために



エンディングノートを作成してみよう

第1	わたし自身のこと	1
	もしもの時の連絡先	2
	家系図	3
	これからのわたし	4
	認知症になったら	5
	わたしの亡き後	6
	心に残っているエピソード・思い出・忘れられない記憶	7
	メッセージ	8
第2	わたしの財産について	9
	資産について	11
	所有している不動産	12
	デジタルデータ	14

エンディングノートを作成してみよう

第1 わたし自身のこと（わかるところまで結構です）

フリガナ
名 前

生 年 月 日

年

月

日

血液型

型

住 所

〒

-

本 籍

電 話 番 号

(自宅)

-

-

(携帯)

-

-

メールアドレス

宗 教

仏教（宗派： _____ ）

キリスト教 神道 その他

菩提寺等

その他



もしもの時の連絡先

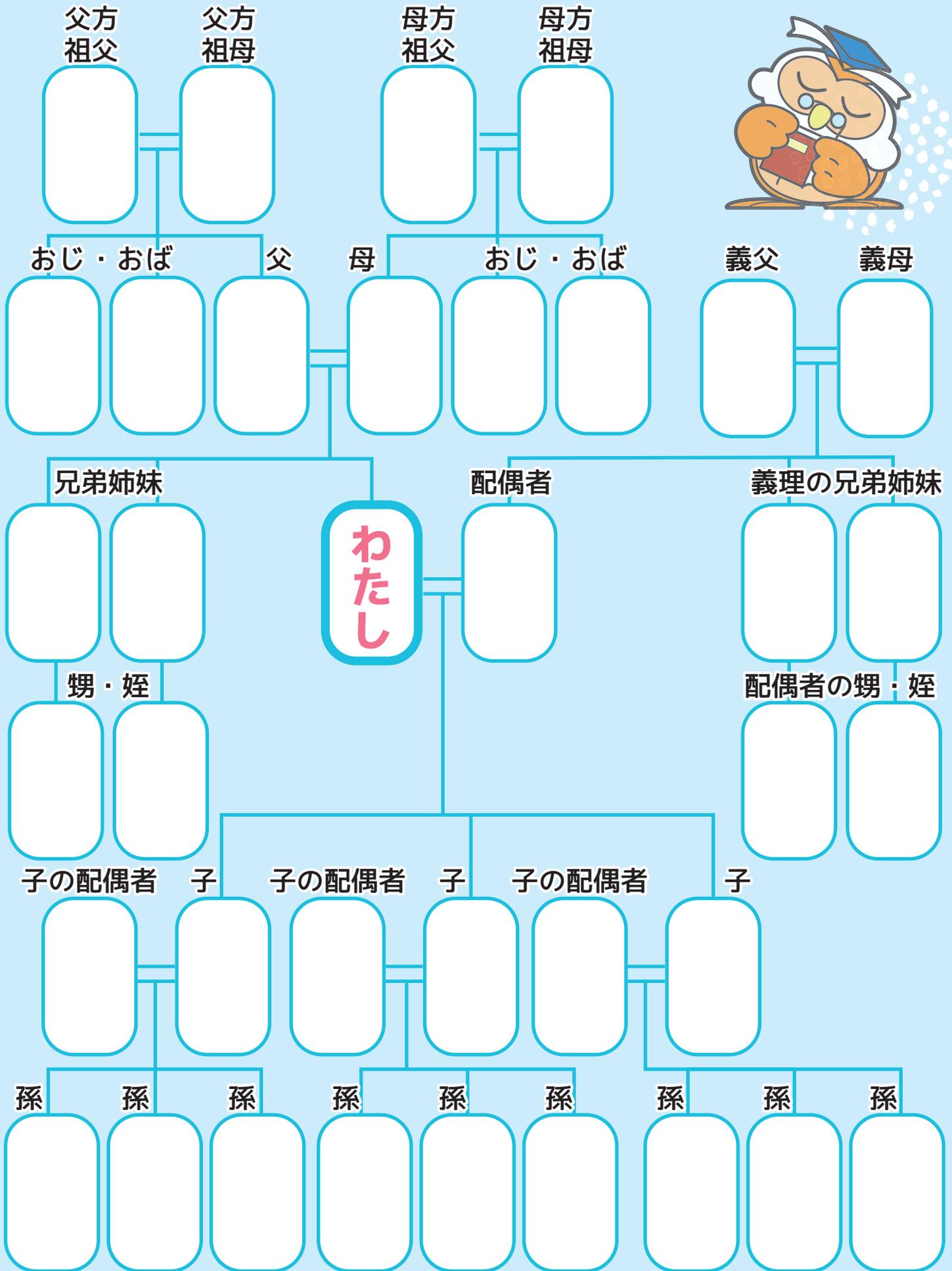
いざというときに連絡したい人、親類や友人、かかりつけ医など

名 前

関 係

連絡先

家系図  思い出せる範囲で書いてみましょう！



これからのわたし



①介護が必要になった場合

●わたしの介護について誰かが決めなくてはならない場合は

_____さん 連絡先

_____の意見を尊重してください。

●介護の場所などの希望

- 自宅で、お願いしたい（ 家族に ヘルパーに 両方に）
 自宅で、ヘルパーなどのプロにお願いしながら、家族と暮らしたい
 病院や施設に入りたい すべて家族に判断を任せます
 その他

●介護について「してほしいこと」「してほしくないこと」、 介護してくれる人に伝えたいこと

②病気になったとき、入院したとき

●病名・余命の告知について

- ありのまま告知してほしい
 告知しないでほしい 家族 _____ の判断に任せます
 その他

●食事を口から食べられなくなったとき

- 胃ろうによる栄養補給をしてほしい
 経鼻チューブで胃に栄養補給をしてほしい
 中心静脈カテーテルによる栄養補給をしてほしい
 何もしなくてそのままよい

●延命治療・終末医療（痛みや苦痛の緩和）について

- できるだけ延命治療をしてほしい
 苦痛の緩和治療だけして延命治療はしないでほしい
 家族 _____ の判断に任せます
 その他（ _____ ）



認知症になって財産管理ができなくなったら、管理は誰にお願いしますか？

- 家族にお願いしたい
- 専門家をお願いしたい
- この人にお願いしたい
- 特にいない

氏名 (続柄 / 間柄)

連絡先

既に任意後見制度を利用している場合

- 任意後見人となる人の 氏名
- 公正証書の情報 契約日付 年 月 日 (第 号)

公証役場名

公証人の氏名

任意後見制度については  一資料編一 13ページをお読みください

MEMO



わたしの亡き後

① 葬儀のこと

● 葬儀の実施について

- してほしい してほしくない しなくてよいが、するならお金をかけずに
 家族に判断を任せます その他

● 葬儀の規模

- 密葬 家族葬 一般葬 社葬 直葬（火葬） その他

● 葬儀の費用

- 用意していない わたしの預貯金を使ってほしい

● 葬儀の時に連絡してほしい人

名前 連絡先

名前 連絡先

名前 連絡先

名前 連絡先

● その他葬儀について伝えておきたいこと

② お墓について

● 希望する埋葬方法

- 先祖代々の墓に納骨してほしい 新しい墓へ納骨してほしい
 既に購入している 永代供養にしてほしい 散骨 樹木葬
 家族に判断を任せます その他

● お墓の費用

- 支払い済み わたしの預貯金を使ってほしい

● その他、お墓について伝えておきたいこと（お墓のデザイン、墓碑銘など）



自分のエピソードや、懐かしい思い出、忘れられない記憶など、
心に残っていることを書いてみましょう

子供の頃

の頃

の頃

の頃

最近について

第2 わたしの財産について

どのような財産を所有しているか調べてみましょう

自分がどのような財産を所有しているかを調べて、書き出してみましよう (🌱11ページ以降)。

不動産(土地・建物)については、**法務局が発行する登記事項証明書(登記簿謄本)**や**市区町村から通知される固定資産税の納税通知書**を確認し、複数人で所有(共有)している場合は、自分の持分(所有割合)や誰と共有しているのかについても把握しておきましょう。

また、土地や建物を貸している場合や借りている場合は、**契約書の有無、登記の有無等**についても確認しましょう。

資料の確認(一例)

目的	必要な書類	問合せ先
土地・建物の名義人を知りたい <hr/> 地番・家屋番号・面積を知りたい	<ul style="list-style-type: none"> ・登記事項証明書 ・公図、地積測量図 ・登記識別情報通知書 ・登記済証(権利証) 	お近くの法務局
自分が所有している土地建物を全て知りたい	固定資産税の納税通知書 <hr/> 固定資産課税台帳、名寄帳	市区町村の固定資産税担当課

MEMO



ご自身の相続をスムーズに進めるために



相続手続をスムーズに進めるために必要なことをまとめました。ご不明な点等がありましたら、お近くの司法書士又は法務局までご連絡ください。

現状または予定

- ・ 相続登記がされていない
- ・ 建物が登記されていない
- ・ 遺産分割協議がされていない

必要なこと

相続登記

 一資料編 1ページ

- ・ 家族などに譲りたい（相続・贈与）

遺言書を作成

 一資料編 7ページ

- ・ 自分の死亡後の色々な事務手続を誰かをお願いしたい

信託契約や 死後事務委任契約 の締結

MEMO

相続登記や遺言書の作成でご不明な点はお近くの司法書士へご相談ください



司法書士を
紹介してもらいたい



お近くの司法書士を
自分で探したい





資産について記載しておきましょう。

預貯金

金融機関名	支店	口座番号	貸金庫
			有・無

借入金／ローン

借入先	金額	返済方法	備考

生命保険など

保険会社	種類・内容	受取人	備考

有価証券・株式

証券会社	支店	口座番号	備考

その他

自動車・貴金属等	内容	保管場所	備考

**所有している不動産（土地・建物）を記載しましょう！**

資料から書き写すのが面倒な場合は、取り寄せた資料をこのノートと一緒に保管しておくだけでも、あとからこのノートを利用して判断や手続をする人の助けになるでしょう。

	所在地	地番・ 家屋番号	共有名義人 及び持分	現在の状況	どう処理 したいか
1					
2					
3					

**貸し借りしている不動産はありますか？**

	所在地	地番・家屋番号	契約期間	契約書
	貸主・借主の氏名	貸主・借主の住所	連絡先	保管場所
1				有・無
2				有・無
3				有・無



所有している不動産（土地・建物）について、
ご家族・相続人等に伝えておきたいことがあれば記載してください。

① 近所の人と申合せ事項がある（隣地境界・越境物等）

② 建て替えについて制約がある

③ 道路の権利関係が複雑

④ 地下に埋まっているものがある（他人の上下水道・ガスパ等）

MEMO

デジタルデータはありますか？

デジタルデータを整理する事で、見られては困るデータを処理できます。「重要な情報の格納フォルダやアクセスの仕方」「データの処分方法」等についても、考えておきましょう。

①携帯電話・パソコンのログイン情報等

内容： パスワード： 備考：

内容： パスワード： 備考：

内容： パスワード： 備考：

②写真・動画・住所録などの保存データ

内容： ID: パスワード：

内容： ID: パスワード：

内容： ID: パスワード：

③メール、SNS等の情報（各アカウント、ID、パスワード）

内容： ID: パスワード：

内容： ID: パスワード：

内容： ID: パスワード：

④オンライン口座（銀行、株式、FX、仮想通貨等）

有料サービス（音楽・動画配信、電子書籍等）の契約状況

内容： ID: パスワード：

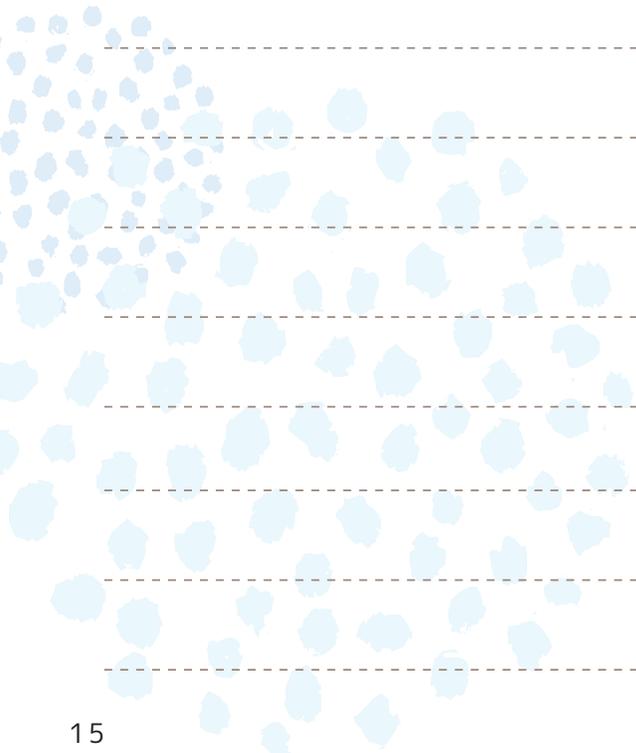
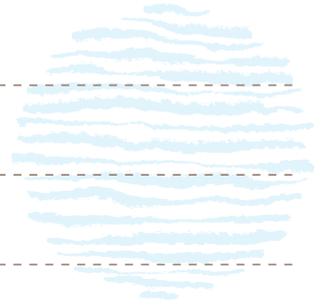
内容： ID: パスワード：

内容： ID: パスワード：

※他人に見られると不正アクセスの可能性もありますので、**管理には十分に注意してください。**



MEMO





これで
安心

できた
できた

