

○エンディングノートとは？

・エンディングノートとは？

自分が亡くなったとき、あるいは病気や認知症などで判断力が衰えてしまったときに備えて、

必要な情報や希望を書いておくノートのことです。

遺言書のような法的な効力はありませんが、終活の様々な場面で役立ちます。

主な役割

(1) 自分のことを記録して伝える

周りの人に自分の情報や医療・介護に関する希望を伝えることができます。

(2) 自分の心と身の回りを整理する

自分の人生を振り返り、今後のことを考えることができます。

(3) 非常時の持ち出しや備忘録として

生活していくうえで必要な情報、備忘録

・エンディングノートの記載項目

(1) 自分のことについて

自分自身に関する情報

①基本情報

氏名、生年月日、住所、本籍地、趣味、好き嫌い

②自分史

どんな人生を送ってきたのか、これから過ごし方

③親戚・友人・知人の名簿

- ・誰に連絡して欲しいか、これから会っておきたい人
- ・任意後見人（予定者）や家のメンテナンスを頼んでいる人、  
お金や財産の管理を頼んでいる専門家、近所の知人など高齢期の  
暮らしを支えてくれる人々の氏名と連絡先

④医療・介護の情報

- ・病歴・入院歴・投薬などの記録
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局、ケアマネージャー

(2) 財産のことについて

①貯蓄と借入れ

- ・金融機関、支店名、担当者
- ・キャッシュカードの暗証番号は書かない（他人に見られることを前提に書くため）
- ・借入れ

②保険

- ・どの保険の何という保険に加入しているか

③年金

- ・自分が加入している年金（特に公的年金）

④不動産

- ・マイホームや相続で引き継いだ土地などの情報
- ・未登記の不動産、私道など固定資産税のかからない不動産

⑤その他の資産・財産

- ・金融資産や不動産以外の資産、その他形見分けをしたい品としてどのようなものがあるか、  
そして、それらをどのように分けてほしいかを記入します。
- ・他人に貸しているお金があれば、誰に、いつ、いくら、どのような経緯で貸したかを書いておきます。

(3) 終末期や死後のことについて

①医療や介護の希望

- ・告知や延命治療などの医療に関する希望
- ・どのように介護してもらいたいかという希望

②お葬式について

- ・お葬式に必要な情報や希望（宗教、場所、形式、規模、知らせたい人の範囲など）
- ・菩提寺や所属する教会がある人は、その所在地や連絡先
- ・遺影・・・写真を準備している場合、保管場所
- ・慶弔記録・・・自分の葬式に誰を呼ぶかを考える時、残された人の今後の親戚付き合い

### ③お墓について

- ・先祖代々のお墓、既に購入しているお墓、管理している親戚のお墓など・・・所在地と連絡先
- ・散骨や永代供養墓への埋葬など、特別な希望があれば書いておきます。

### ④相続について

- ・自分の希望や想いを書いておきます。
- ・家系図は相続時の情報整理に活用

### ⑤不要品の処分について

- ・人が亡くなると、多くの物が不要になります。
- ・特に、写真や手紙、パソコンなど、残された人にとって処分が難しいものは、処分方法を指定しておきます。

### ⑥残された人たちへのメッセージ

- ・お礼や感謝など、家族や親しい友人へのメッセージを書いておきます。
- ・メッセージだけでなく、思い出の写真を残しておいてもいいでしょう。
- ・未成年の子やペットなど、誰かのサポートが必要な家族がいる場合は、自分に何かあったときにどうしてほしいか

#### ・ノートを書くときの注意点

##### (1) 法的な効力はない

- ・遺言書と違って法的効力はない
- ・エンディングノートが亡くなった人の意思として尊重されれば、相続人同士のもめごとを減らす効果は期待できます。

##### (2) 他人の悪口を書かない

- ・何度も読み返せることもあって、直接話す言葉よりも、読んだ人の心に重くのしかかります。

##### (3) 情報を定期的に更新する

- ・特に医療関係の情報については、万一のときに適切なケアを受けられるように

##### (4) 保管場所に注意

- ・他人が気軽に入れる場所には置かない
- ・ノートの保管場所を家族や親しい人などに伝えておく

#### 書いておいてよかった！ エンディングノート

##### ①親族や友人同士の交流が復活した事例

##### ②望みどおりのお葬式で見送ることができた事例

##### ③エンディングノートで悔いのない最期