



エンディングノート

想いを紡ぎ心を繋ぐ

笑顔の手帳



いつか迎える「その時」、人生を美しく仕上げるために
ありがとうの気持ちを言葉で綴る 心の手帳

NAME _____

一般社団法人 笑顔

● エンディングノートを書く上で大事な事

はじめに

エンディングノートとは、

『人生の終末期に自身に生じる万一のことに備えて、自らの望みを書き留めておくノート』のことです
エンディングノートは法の規制を受けないことから、作成するのに自由に記すことができます。

しかし、法の規制を受けないということは、逆に言えば『法的効力がない』というデメリットがあることとなります。ようするに、「遺書」としての効力がないということです

たとえば不動産の名義変更や預貯金の解約手続きをすることなどは認められていません。あくまでも、自分の希望を書き留めておくノートということです。そこで、エンディングノートを作成されようとお考えなっている方は、遺言書との違いやメリットデメリットをよく理解されて、お使いになることをお勧めしま

・先に逝かれた大切な方へ心を伝えることから始めます

大切な方へありがとうの感謝を伝えることから始めましょう

想いを紡ぐとは、出会いそして共に生きた人生を振り返り、繋がれた縁に感謝することです

・人生のエンディングに向けて精一杯長生きしましょう

男性 約14.5年、女性 約21.5年、これは年金需給をはじめてからの平均寿命までの年数です。

65歳定年を迎えてからも人生には沢山の沢山の時間があります。悔いのない人生を送るために

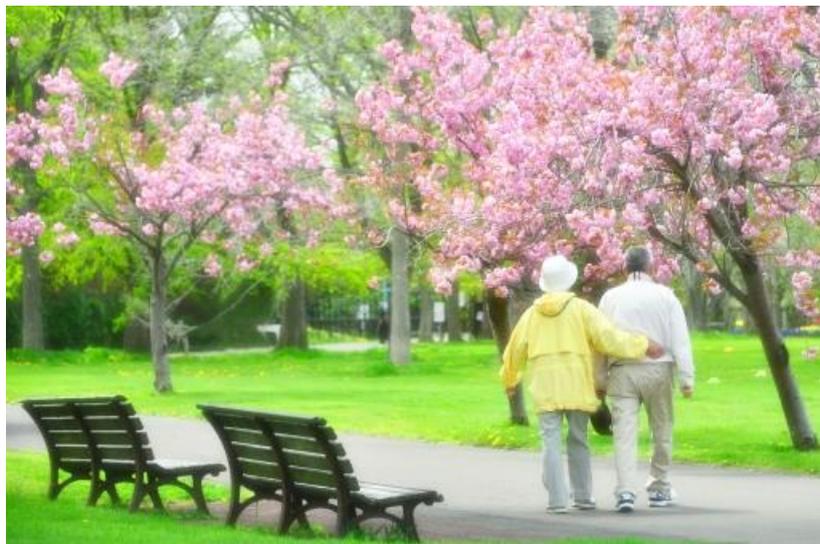
「終活」を手助けする『笑顔の手帳』を活用して、憂いを残さず長生きを提案します

・想いの詰まった『笑顔の手帳』はお寺で供養できます

亡くなった後、手帳に込められた思いを供養することができます。

書かれたご本人が亡くなった後、手帳の所在の不安や、お預かりされた方が保管することが重荷になられたときなどございましたら、想いを綴った『笑顔の手帳』を寺院様にお持ちして、ご相談ください。

寺院様で心を込めて供養をしていただけます。



「もしも」のとき…

にチェックを入れましょう

- このノートはだれが読んでもかまわない
- 誰にも見せずに処分してほしい

1.このノートを読んでもらいたい人

名前	(続柄・関係)

2.このノートの保管・処分を任せたい人

名前	(続柄・関係)

目次

1	「私」について	3 P
2	「私」の年表	4 P
3	今までを振り返って	5 P
4	いざという時のために	13 P
5	葬儀・お墓について	15 P
6	「私」と家族・親戚の記録	17 P
7	相続・財産のこと	19 P
8	大切な人へのメッセージ	22 P

「私」について

氏名 (旧姓)

生年月日 年 月 日 生まれ

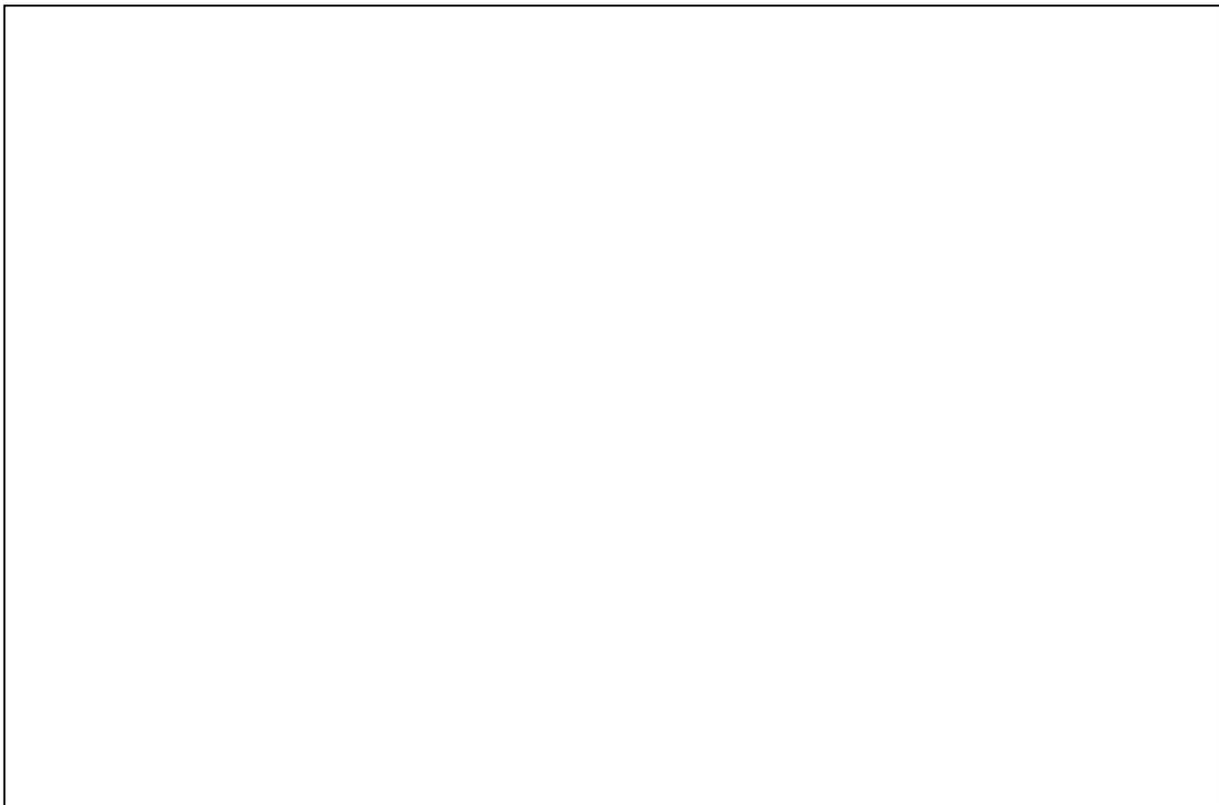
血液型 型

出生地

本籍地

◆お気に入りの写真

年 月 日 (撮影)



◆ 悲しかったこと・辛かったこと

◆ 失敗したこと

◆ チャレンジしたこと

いざという時のために

◆ 介護について

にチェックを入れましょう

① 私が認知症や寝たきりになった時の介護は

- 配偶者にしてほしい
- 息子夫婦にしてほしい
- 娘夫婦にしてほしい
- 介護保険によるサービスと家族の介護をお願いしたい
- プロのヘルパーやケアサービスを頼んで欲しい

理由：

② 私が認知症や寝たきりになった時の介護の場所は

- 自宅で介護してほしい
- 息子・娘夫婦宅で介護してほしい
- 症状の状態にかかわらず、病院や施設で介護してほしい
- その時々が一番適した場所で介護してほしい

理由：

③ 私が認知症や寝たきりで要介護となった時の介護費用

- 私の貯金や年金、保険でまかなってほしい
- 息子・娘の援助・年金でまかなってほしい
- 家族に任せる

理由：

④ 私が認知症や寝たきりで要介護となった時の財産管理

- 配偶者や子どもにまかせる
- 後見人を決めている

氏名

住所

電話

理由：

◆ 私の既往症

病名	発病年月	治癒年月	かかった病院	現状

◆ 私の持病

病名	発病年月	治癒年月	かかった病院	現状

◆ 医療について

にチェックを入れましょう

⑤ 重病の告知について

- すべてありのままに告知してほしい
- 病名は告知し、余命は告知しないでほしい
- 病名・余命とも告知しないでほしい
- 家族の判断に任せる

⑥ 延命措置について

- 延命措置を望む
- 苦痛を緩和する措置は望むが、延命のためだけの措置は望まない
- 家族の判断に任せる

⑦ 臓器提供について

- 臓器提供を望まない
- 臓器提供は望まない
- 健康保険証・運転免許の意思表示欄に記入している
- 臓器提供意思表示カードに記入している（保管場所

葬儀・お墓・埋葬について

◆ 葬儀について

□にチェックを入れましょう

「生前予約」とは、葬祭業者との間で、自分の葬儀内容やそれに対する費用、支払い方法などを決めておくことです。

① 生前予約

- 葬儀の生前予約をしている
- 葬儀の生前予約をしていない

・予約や契約をしている会社・業者

名称：
住所：
電話：
担当者：
申込日：
葬儀内容(宗教・式場)：
費用と支払方法：
希望事項：

契約書の保管場所：

② 葬儀の形式について

- 一般的な葬儀
- 身内だけの葬儀
- 密葬とお別れの会
- 葬儀を望まない
- 家族の判断に任せる

③ お墓・埋葬について

- 継承しているお墓がある

寺院名・霊園名：

宗派：

住職名：

住所：

電話：

- お墓を購入してある

寺院名・霊園名：

宗派：

住職名：

住所：

電話：

- お墓がない 家族に任せる

- お墓がない 購入資金の用意がある

希望する埋葬のかたち

埋葬地：

寺院墓地

霊園墓地

散骨

お墓の種類：

家族墓

個人墓

合葬墓

樹木葬

供養のかたち：

家族・親族による供養

永代供養

- お墓がない

「私」と家族・親戚の記録①

続柄	氏名	住所	電話番号
配偶者			
実父			
実母			
配偶者の父			
配偶者の母			
子ども			
孫			
孫			
子ども			
孫			
孫			
子ども			
孫			
孫			
子ども			
孫			
孫			
兄弟・姉妹			

相続・財産のこと

にチェックを入れましょう

① 物件1

土地 建物 マンション その他

所在地：

備考（持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など）

② 物件2

土地 建物 マンション その他

所在地：

備考（持ち分、共有者名、賃貸物件、投資物件など）

③ ローン・借入金

ローン、借入金はいっさいない

以下のローン、借入金がある

借入先：

連絡先：

金額：

借入日：

返済期限：

証書の有無：

証書の保管場所：

知人の借金の保証人になっている

知人の氏名：

連絡先：

金額：

保障日：

理由：

(イ) 加入している保険

保険会社名	保険の種類	商品名	証券番号	担当者	連絡先

(ウ) 預貯金

金融機関名	預貯金の種類	口座名義人	口座番号	残高金額	満期日	使用印

(エ) 株式

銘柄	購入株数	名義	預り証番号	証券社名	額面金額	使用印

自分らしい、望ましい最期を迎えるためのご提案

遺言書（原案書）の作成、公正証書遺言の作成サポート、遺言書の作り方、遺言や相続に関する法定相続分、相続の順位などの相談は法律の専門家（弁護士・行政書士）の生前から相談することをお勧めします。

一人で最期を迎えなくてはならなくなった時

◎任意後見制度

任意後見制度は本人が契約の締結に必要な判断能力を有している間に、将来自己の判断能力が不十分になったときの後見事務の内容と後見する人（任意後見人）を、自ら事前の契約によって決めておく制度です（公正証書を作成します）。なお、任意後見制度での家庭裁判所の関与は、本人があらかじめ選任しておいた任意後見人を家庭裁判所が選任した任意後見監督人を通じて監督します。

◎任意後見の活用（死後後見・死後の事務・遺言など）

任意後見契約（任意代理契約も含む）は、ご本人の死亡によってその時点で契約は終了してしまいます。しかし、ご本人の死亡後も入院費の精算や、葬儀、納骨、身辺整理など、様々な手続きが残されているのが現実です。このような死後の問題に対応として、任意後見契約の際に死後の事務処理の委任についても一緒に付随しておけば、自分の死後についても安心です。

◎尊厳死について

尊厳死は過剰な延命措置をせず、人間の尊厳を保ちながら命を終えることです。「あらゆる手段を使って生きたい」と思っている多くの方々の意思も、尊重されるべきことです。一方、チューブや機械につながれて、なお辛い闘病を強いられ、「回復の見込みがないのなら、安らかにその時を迎えたい」と思っている方々も多数いらっしゃいます。「平穏死」「自然死」を望む方々が、自分の意思を元気なうちに記しておくこと、それが生前の意思表示(リビングウィル)です。

◎意思表示(リビングウィル)をするには

日本尊厳死協会が意思表示(リビングウィル)を発行します。意思表示(リビングウィル)とは、自然な死を求めるために自発的意思で明示した「生前発効の遺言書」です。

一般社団法人 日本尊厳死協会

〒113-0033 東京都文京区本郷2-27-8 太陽館ビル501

tel 03-3818-6563 fax 03-3818-6562

もう一人の家族のこと

自分がペットよりも先に、命の終期を迎えてしまう。

ひょっとしたらそういったことが起こらないとも限りません

もし、あなたが先立った後、ペットの世話をする人が見つからなければ、

残されたペットは保健所で殺処理されてしまうことになります。それが事実です。

◎ 遺言執行人の制度

民法上、ペットの扱いは残念ながら「物」です。物に対して遺産を遺すということは、不可能です。しかし「物」には遺産を残せませんが、ペットのために財産を残す方法があります。それは、「負担付遺贈」です。

自分の信頼できる方にペットの世話をしてもらう代わりに、自分の財産の一部を贈るというものです。この遺贈を承諾した受遺者は、その決められた条件を、しっかり行う義務があります。このペットの相続についての保証、負担付遺贈とした、ということを確認たる有効なものとするために、「公正証書」にしておく必要があります。

◎ ペットの終身預かり・ホスピスなど

「負担付遺贈」をうけるひとが見つからないとき相談できる民間団体があります

自身の状態を話して相談することをお勧めします。

大阪 動物愛護市民団体JCDL

東京 WANペットホスピス

東京 特定非営利活動法人 日本ヒューマン&ペット協会

静岡 日本動物福祉互助会

以上のほか全国に動物愛護の団体が多数ありますが内容は様々です。インターネットなどで調べて連絡のうえ相談して下さい。



エンディングノート 笑顔の手帳
企画・制作



一般社団法人 笑顔

〒251-0052

神奈川県藤沢市藤沢607-1 藤沢商工会館

湘南藤沢インキュベーションセンター 8号室