

【記入開始日】（ 年 月 日）

【最終更新日】（ 年 月 日）

働き盛り エンディングノート

（40～50代向け・資産管理・ライフプランを中心に）
このエンディングノートは、40～50代の働き盛りの
方々が 財産・仕事・医療・デジタル資産 を整理し、将
来に備えるためのものです。
自分や家族が困らないように、事前に情報を整理し、
必要な対応を考えましょう。



- 1) 基本情報.....p.3-4
- 2) 緊急連絡先.....p.5-7
- 3) 医療・介護の希望.....p.8-17
- 4) 財産管理・相続.....p.18-23
- 5) 葬儀・供養の希望.....p.24-28
- 6) デジタル資産管理.....p.29-34
- 7) 遺品整理.....p.35-36
- 8) このノートの保管.....p.37

書けるところからスタートしましょう。ひとりではなかなか進まない時は、終活コミュニティなどに参加し、仲間を見つけて一緒に取り組むのも効果的です。

【注意】

パスワードなど重要な個人情報を含むノートになりますので、安易に第3者に共有しないよう、取扱いには十分にご注意下さい。



1) 基本情報-1

更新日： 年 月 日

家族や関係者がすぐに必要な情報を得られるようにする

(ふりがな)		生年月日:
氏名		
現住所	〒	
本籍地	〒 本籍地の情報は、亡くなった後の相続・戸籍取得・埋葬手続きなど、多くの場面で必要になります。	
電話番号	携帯:	固定:
メールアドレス	アドレス1:	アドレス2:
緊急連絡先	氏名	続柄:
	住所: 〒	
	電話番号	メールアドレス:

	国保	協会けんぽ	組合健保	共済組合
健康保険証 (○で囲む)	番号:		保管場所:	
介護保険被保険者証	番号:		保管場所:	
運転免許証番号	番号:		保管場所:	
マイナンバー	番号:		保管場所:	
印鑑登録証	番号:		保管場所:	
年金手帳・証書	基礎年金番号:		保管場所:	



1) 基本情報-2

更新日： 年 月 日

現役世代ならではの視点で、仕事やキャリアの整理

<p>現在の勤務先・ 役職・勤続年数</p>	
<p>業務引継ぎの準備（後任者・マニュアル作成）</p>	
<p>退職後の生活設計（再就職・起業・フリーランスなど）</p>	
<p>退職金の予定額・受給方法</p>	
<p>副業・資産運用・投資計画</p>	



2) 連絡先-1

更新日： 年 月 日

※緊急時、対応してくれる人を必ず記入しておきましょう。

名前	フリガナ				生年月日
					続柄
連絡先	住所 〒				
	メール：			携帯電話：	
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ				生年月日
					続柄
連絡先	住所 〒				
	メール：			携帯電話：	
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ				生年月日
					続柄
連絡先	住所 〒				
	メール：			携帯電話：	
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ				生年月日
					続柄
連絡先	住所 〒				
	メール：			携帯電話：	
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				

2) 連絡先-2

更新日： 年 月 日

※万が一の場合に連絡したい人も記入しておきましょう。

名前	フリガナ			生年月日	
	続柄				
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
	続柄				
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
	続柄				
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
	続柄				
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				

2) 連絡先-3

更新日： 年 月 日

※万が一の場合に連絡したい人も記入しておきましょう。

名前	フリガナ			生年月日	
	続柄				
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
	続柄				
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
	続柄				
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
	続柄				
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				

3) 医療・介護の希望-1

基本情報

身長:	体重:	血液型: 型 RH (プラス・マイナス)
アレルギー	アレルギーがある薬:	アレルギー:
	症状:	症状:
	対処法:	対処法:
	その他:	
服薬中の薬	薬名:	目的:
	薬名:	目的:
	薬名:	目的:
	薬名:	目的:
持病	病名:	病名:
	いつから:	いつから:
	病院名:	病院名:
	連絡先:	連絡先:
お薬手帳保管場所		

かかりつけ病院

病院名:	病院名:
担当医師名:	担当医師名:
電話番号:	電話番号:
備考:	備考:
病院名:	病院名:
担当医師名:	担当医師名:
電話番号:	電話番号:
備考:	備考:

3) 医療・介護の希望-2a

要介護の対応

介護保険は、65歳以上の人や特定の病気を持つ40～64歳の人、要介護認定を受けることで介護サービスを利用できる制度です。サービス利用には、市区町村での**申請→調査→認定→ケアプラン作成→利用開始**という流れがあります。

要介護になった場合に希望すること（○で囲む）

- 現在の家で在宅介護を希望
- 子供の家で在宅介護を希望
- 老人ホームや施設での介護を希望
- 特に希望はない、状況によって判断
- 家族の判断に任せる
- 入所したい施設名
- 希望条件など

要介護になった場合の財産管理

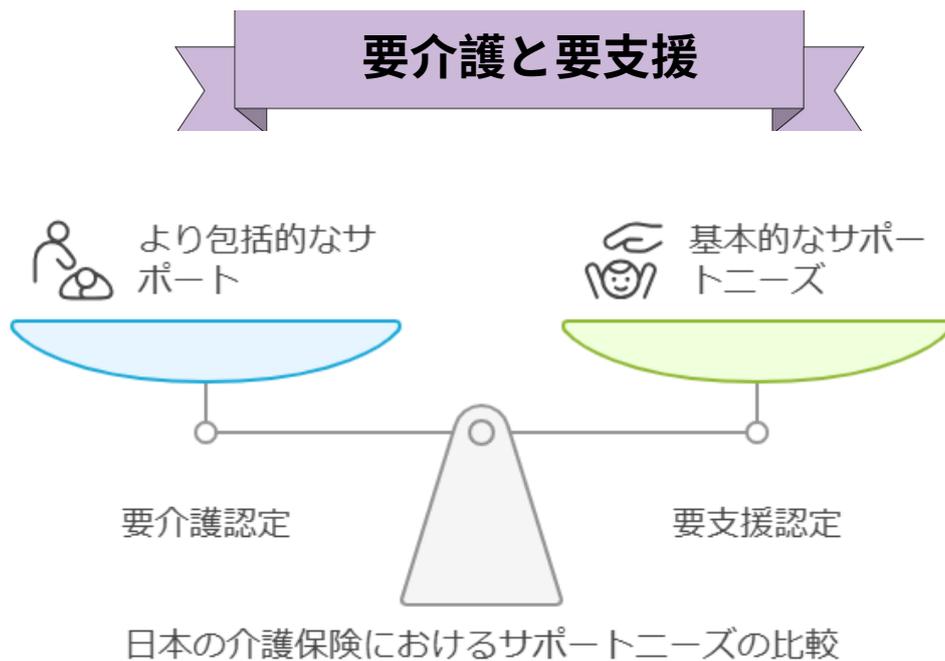
- 配偶者や子供に任せる

- | | |
|------------------------------------|------|
| - <input type="checkbox"/> 後見人に任せる | 氏名 |
| | 電話番号 |
| | 住所 |

介護費用に関して（○で囲む）

- 自分の貯金・年金・保険でまかないたい
- 自分の財産＋子供たちの援助をお願いしたい
- 家族に負担をお願いしたい
- その他:

3) 医療・介護の希望-2b



要介護・要支援のレベルと概要

介護保険制度では、「要支援」と「要介護」に分かれ、それぞれに段階があります。要支援は軽度のサポートが必要な人、要介護はより多くの支援が必要な人に適用されます。

✓ 要支援 (1~2)

☞ 基本的な日常生活はできるが、一部の動作に支援が必要。

要支援1：掃除や買い物が少し難しくなってきたが、身の回りのことはほぼ自分でできる。

要支援2：要支援1より少し支援が必要。移動や食事の準備が難しくなることも。

✓ 要介護 (1~5)

☞ 生活全般で介護が必要なレベル。数字が大きくなるほど支援度が高い。

要介護1：歩行や立ち上がりが不安定になり、部分的な介助が必要。

要介護2：日常生活の動作（食事・排泄・入浴）で介助が増え、転倒のリスクも。

要介護3：立ち上がりや歩行が困難になり、ほぼ常時介助が必要。

要介護4：排泄や入浴、食事など多くの場面で介助が必須。認知症の症状が見られることも。

要介護5：寝たきりや意思疎通が難しく、全介助が必要な状態。



3) 医療・介護の希望-2c

介護施設の種類と特徴

施設名	対象	特徴	費用（月額）	主な特徴
特別養護老人ホーム（特養）	要介護3以上	終身利用可能・費用が安い・待機者が多い	5～15万円	長期入居向け・費用が安いが必要介護度が高くないと入れない
介護付き有料老人ホーム	要支援・要介護	24時間介護サービスあり・医療ケア充実・費用が高め	15～30万円 +入居一時金	手厚い介護を受けられるが費用が高い
住宅型有料老人ホーム	自立～要介護	介護サービスは外部委託・自由度が高い・食事提供あり	10～20万円 +入居一時金	比較的元気な人向け・介護サービスは別契約
サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）	自立～要介護	賃貸住宅+生活支援サービス・バリアフリー	8～20万円	シニア向け賃貸マンションに近い・介護は外部利用
グループホーム	認知症の人（要支援2以上）	少人数制・家庭的な環境・地域密着型	10～15万円	認知症の人が共同生活をする施設・アットホームな雰囲気
老人保健施設（老健）	要介護1以上	病院と自宅の中間施設・リハビリ重視・長期利用不可	7～15万円	退院後のリハビリ施設・長期入所はできない

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護・福祉・医療・生活支援に関する相談やサポートを行う公的機関です。各市区町村が設置し、基本的に無料で利用できます。

介護の悩みや高齢者の生活に不安がある人は、まず地域包括支援センターに相談してみましょう！



3) 医療・介護の希望-3b

終末期医療・延命治療

回復の見込みがなく、死期が迫った時

- □ 回復が難しくても、人工呼吸器や気管切開などの延命治療をしてほしい
- □ 延命治療は希望しない
- □ 痛みを緩和する治療を優先してほしい
- □ 積極的な治療は行わず、自然に最期を迎えたい
- □ 尊厳死宣言書を作成している
- 保管場所：
()

尊厳死とは？

病気やけがで回復の見込みがなく、延命治療を続けても苦痛が増す場合に、延命治療を拒否して自然な死を迎える選択のこと。本人の意思に基づいて行われ、「安らかに最期を迎える権利」として考えられている。

尊厳死宣言書とは？

尊厳死を望む場合に、自分の意思を文書で明確に示したもの。

「延命治療を希望しない」という意思を書面にし、家族や医師に事前に伝えることで、最期の医療方針を決める際の指針になる。弁護士や公証役場で公正証書として作成することもできる。

尊厳死宣言書がない場合、多くの病院や家族は延命治療を行う傾向があります。

◆ 医療機関の対応

病院は生命維持が原則のため、患者の明確な意思がない限り延命治療を施します。医師は「不作為の殺人」と見なされるリスクを避けるため、治療を継続することが一般的です。

◆ 家族の判断

家族は心理的負担から「延命しない決断」が難しく、意見が分かると病院は治療を続けることが多いです。「何もしなければ亡くなる」と説明されると、延命を選ぶケースもあります。

◆ 結果として

- ✓ 延命治療が施される可能性が高い
- ✓ 家族の意見が分かると、治療は継続される傾向
- ✓ 患者本人の意思が反映されないことも

✎ 尊厳死を望むなら、事前に「尊厳死宣言書」を作成し、家族と共有しておくことが重要です。

3) 医療・介護の希望-3b

このような宣言書を保管し、家族や信頼できる人に伝えておくことで、自分の意思が尊重される可能性が高まります。病院や介護施設での治療方針を決める際に活用できるよう、事前に共有しておきましょう。

尊厳死宣言書サンプル

私（氏名： ）は、私の生命が回復の見込みのない末期状態にある場合、延命措置を施さず、自然な経過をたどることを望みます。この意志を尊重し、以下の内容を宣言します。

1. 生命維持措置について

私は、以下の生命維持措置を希望しません。

- 人工呼吸器の使用
- 心肺蘇生（心臓マッサージ・AED）
- 人工栄養補給（胃ろう・点滴による栄養補給）
- 透析治療の継続
- その他の延命措置：

ただし、痛みや苦しみを和らげるための治療（緩和ケア）は、積極的に行ってください。

2. 余命・病状の告知

- 私は、病名や余命の告知を希望する / 希望しない（いずれかに○）
-

3. 医療・介護の決定権者

私の意思を代弁し、医療方針の決定を行う人物を以下のとおり指定します。

氏名：（続柄：）

連絡先：

もし指定した人物が決定できない場合は、主治医の判断に従うものとします。

4. 本人の署名

本書に記載した内容は、私自身の意思に基づくものです。医療機関や家族は、私の意志を尊重し、適切に対応してください。

記入日： 年 月 日

署名（自筆）：

5. 証人の署名（任意）

以下の証人は、私が自分の意思でこの宣言書を作成したことを証明します。

証人：

氏名：（続柄：）

住所：

署名：



3) 医療・介護の希望-4

臓器提供・献体について

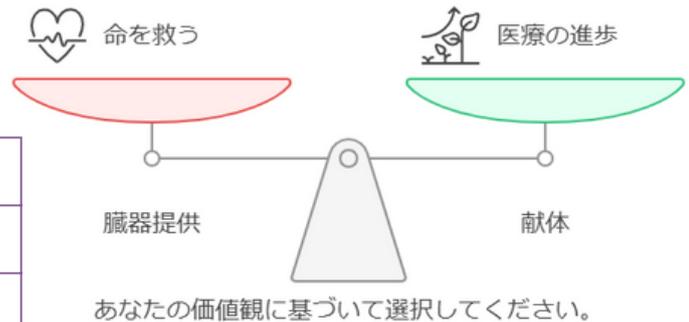
臓器提供は「病気の人の命を救う」ため、献体は「未来の医療を支える」ための選択です。どちらか一方しか選べないため、自分の考えや価値観に合ったものを選びましょう。

臓器提供の意思表示について

<input type="checkbox"/> 脳死状態になったら臓器提供を希望する	
提供する臓器についての希望:	
<input type="checkbox"/> 心停止状態になったら臓器提供を希望する	
提供する臓器についての希望:	
<input type="checkbox"/> 臓器提供は希望しない	
<input type="checkbox"/> キーパーソンの判断に任せる	
<input type="checkbox"/> 意思表示をしている	
<input type="checkbox"/> 免許証に記載	
<input type="checkbox"/> 保険証に記載	
<input type="checkbox"/> 意思表示カードに記載	
<input type="checkbox"/> 保管場所:	
<input type="checkbox"/> 意思表示はしていない	

献体について

<input type="checkbox"/> 献体を希望する	
登録団体:	
連絡先:	
献体登録証の保管場所:	
<input type="checkbox"/> 献体は希望しない	



臓器提供とは、亡くなった方の臓器（心臓・肝臓・腎臓など）を移植を必要とする患者に提供することです。

臓器移植により、病気や事故で臓器の機能を失った人の命を救うことができます。

- 提供できる臓器：心臓、肺、肝臓、腎臓、膵臓、小腸、角膜 など
- 提供の条件：脳死または心停止後に、医師の診断のもと提供が行われます。
- 家族の同意：本人の意思が示されていても、最終的には家族の同意が必要です。

献体とは、亡くなった後にご遺体を医療や研究のために大学や研究機関に提供することです。医学生の実習や医学研究に役立てられ、将来の医療発展に貢献します。

- 献体の目的：医療や解剖学の教育・研究のため
- 提供先：大学医学部や医療機関
- 家族の同意：生前に献体登録をしておく必要がありますが、実際に献体を行う際には家族の了承が必要です。

3) 医療・介護の希望-5

認知症と財産管理

希望する財産管理の方法（1つ選択）

<input type="checkbox"/> 任意後見契約を締結している	<input type="checkbox"/> 委任契約を締結している
<input type="checkbox"/> 民事信託契約を締結している	<input type="checkbox"/> 法定後見人制度の利用を希望する
<input type="checkbox"/> キーパーソンに任せる	

認知症など万が一に備えて、財産管理などを誰に依頼するか予め決めておきましょう。

【1】任意後見契約

元気なうちに信頼できる人を後見人として指定し、判断力が低下したら財産管理を任せる契約。

例：将来認知症になったときに備え、信頼できる人と契約を結ぶ。

ポイント：自分で後見人を選べるが、契約後すぐには使えず、認知症になったときに発動。

【2】委任契約

自分の意思で、財産管理を他の人に任せる契約。判断能力があるうちから利用できる。

例：体が不自由になったときに備えて、信頼できる人にお金の管理をお願いする。

ポイント：認知症になる前から利用可能。

【3】民事信託契約

財産を信頼できる家族などに託し、管理・運用してもらう契約。

例：高齢の親が、自分の財産を子どもに託し、代わりに管理してもらう。

ポイント：契約の自由度が高く、財産の管理・運用ができる。

【4】法定後見人制度

認知症になった後、家庭裁判所が後見人を選び、財産を管理してもらう制度。

例：判断能力がなくなった人の代わりに、裁判所が選んだ人が財産管理を行う。

ポイント：家族が後見人になるとは限らず、弁護士など第三者が選ばれることも。

【5】キーパーソンに任せる

特定の家族や知人に財産管理をお願いする方法。ただし、正式な契約がないと法的に権限がない。

例：信頼できる家族に「財産管理をお願い」と口約束する。

ポイント：契約ではないため、後々トラブルになる可能性あり。

3) 医療・介護の希望-6

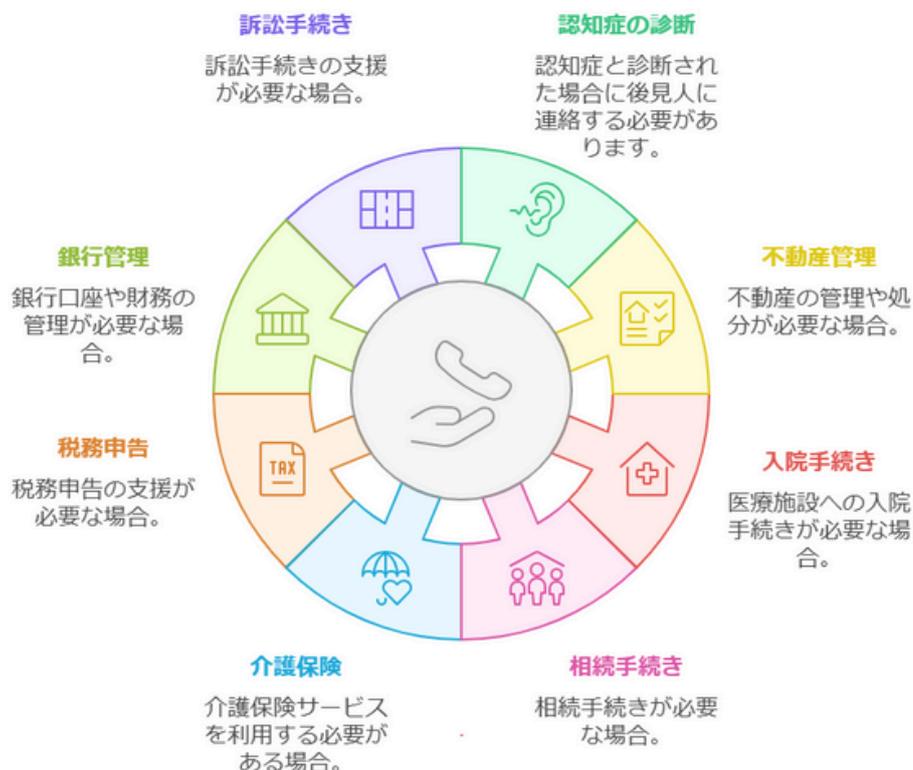
後見人とタイミング

依頼する人（後見人等）

名前：		職業：		
立場（○で囲む）	<input type="checkbox"/> 任意後見人	<input type="checkbox"/> 任意代理人	<input type="checkbox"/> 受託者	<input type="checkbox"/> 法定後見人候補者
	<input type="checkbox"/> その他：			
住所：				
連絡先：				
備考：				

後見人等に連絡すべきタイミング（○で囲む）

<input type="checkbox"/> 認知症の診断を受けた時	<input type="checkbox"/> 不動産の管理や処分が必要になった時
<input type="checkbox"/> 入院・入所の手続きが必要になった時	<input type="checkbox"/> 相続手続きが必要になった時
<input type="checkbox"/> 介護保険を利用する時	<input type="checkbox"/> 税務申告が必要になった時
<input type="checkbox"/> 預貯金などの管理が必要になった時	<input type="checkbox"/> 訴訟手続きが必要になった時
<input type="checkbox"/> その他：	



4) 財産管理・相続-1

相続に関わるので所有する財産のすべてを記入します。
4～6月に自治体から届く課税明細で、財産の全体を把握しましょう。

不動産

形態	土地 / 建物 / マンション / 田畑 / その他:
所在地	〒
名義人	持分
用途	自宅 / 賃貸 / 別荘 / その他:
備考	
形態	土地 / 建物 / マンション / 田畑 / その他:
所在地	〒
名義人	持分
用途	自宅 / 賃貸 / 別荘 / その他:
備考	

預貯金

金融機関名	支店名	口座の種類	口座番号	備考

貸金庫

金融機関名	支店名
所在地	
連絡先	
備考	



4) 財産管理・相続-2

有価証券（株式・投資信託・国債・公社債など）

証券会社/ 金融機関名	支店名	口座番号	担当者名	備考

クレジットカードの支払いについて

カード会社	金融機関・支店名	口座番号	引落日	備考
			毎月 日	

重要な動産類（貴金属・美術品・宝飾品・自動車など）

名称・銘柄	入手金額	保管場所	連絡先

貸付金

債主の名前	連絡先		
金額	貸付日		
返済期限	返済方法		
契約書の有無：	あり（保管場所：		） / なし
貸付理由など：			

4) 財産管理・相続-3

レンタル倉庫・トランクルームなど

契約会社名	所在地	連絡先	保管してあるもの

口座自動引き落とし情報について

項目	取引先	金融機関・支店名	口座番号	引落日	お客様番号など
電気				毎月 日	
ガス				毎月 日	
水道				毎月 日	
電話				毎月 日	
携帯電話				毎月 日	
NHK受信料	NHK			毎月 日	
保険料				毎月 日	
保険料				毎月 日	
保険料				毎月 日	
				毎月 日	

遺言書の有無

あり (自筆証書・ 公正証書) なし

自筆証書 vs 公正証書の比較表

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	本人が手書きで作成	公証役場で公証人が作成
費用	無料（紙とペンだけ）	数万円（財産額による）
有効性	書き方のミスで無効になる可能性あり	法的に確実に無効になるリスクなし
家庭裁判所の検認	必要（法務局保管なら不要）	不要
保管	自宅 or 法務局	公証役場が原本を保管
リスク	紛失・改ざん・無効リスクあり	費用がかかるが安全確実

4) 財産管理・相続-4

保険について

生命保険

保険の種類	<input type="checkbox"/> 定期保険	<input type="checkbox"/> 養老保険	<input type="checkbox"/> 終身保険	<input type="checkbox"/> その他:
保険会社名:		担当者		
		連絡先		
証券番号:		証券保管場所		
契約者:		被保険者		
		死亡保険金受取人		
その他特記事項:				
保険の種類	<input type="checkbox"/> 定期保険	<input type="checkbox"/> 養老保険	<input type="checkbox"/> 終身保険	<input type="checkbox"/> その他:
保険会社名:		担当者		
		連絡先		
証券番号:		証券保管場所		
契約者:		被保険者		
		死亡保険金受取人		
その他特記事項:				

その他の保険

保険の種類	<input type="checkbox"/> 火災保険	<input type="checkbox"/> 自動車保険	<input type="checkbox"/> その他:
保険会社名		担当者	
		連絡先	
契約者		被保険者	
		受取人	
保険期間		保険料	
補償内容・更新時期など			
保険の種類	<input type="checkbox"/> 火災保険	<input type="checkbox"/> 自動車保険	<input type="checkbox"/> その他:
保険会社名		担当者	
		連絡先	
契約者		被保険者	
		受取人	
保険期間		保険料	
補償内容・更新時期など			

4) 財産管理・相続-5

年金・火災保険等

公的年金

基礎年金番号：				
年金証書番号：		証書保管場所：		
加入したことのあ る年金	<input type="checkbox"/> 国民年金	<input type="checkbox"/> 厚生年金	<input type="checkbox"/> 共済年金	<input type="checkbox"/> その他：
支給開始日（予定）	年 月 日			
支給日：		毎月の支給額：		
振込先	金融機関・支店名：			
	口座番号：			
備考欄：				

私的年金

名称	連絡先	備考欄

火災保険・地震保険

名称：		証券番号：	
種類・特約：			
保険期間：		契約者：	
受取人：		備考：	
名称：		証券番号：	
種類・特約：			
保険期間：		契約者：	
受取人：		備考：	

4) 財産管理・相続-6

負債

借入金・ローン

種類	<input type="checkbox"/> 住宅ローン	<input type="checkbox"/> 自動車ローン	<input type="checkbox"/> 教育ローン	<input type="checkbox"/> カードローン
	<input type="checkbox"/> 知人からの借金	<input type="checkbox"/> その他（自由記入）		
借入先:	連絡先:			
借入金額:	借入日:			
返済方法	完済予定日:			
担保の有無	<input type="checkbox"/> あり（担保内容: _____） <input type="checkbox"/> なし			
借入残高	（ _____ 円: _____ 年 _____ 月 _____ 日現在）			
備考				

保証債務

保証した相手（主債務者）:	連絡先:
お金を貸した人（債権者）:	連絡先:
保証日:	保証金額:
備考欄:	

負債・ローンがある場合の相続アドバイス

借金があるかを確認し、3ヶ月以内に相続放棄を検討！
保証人になっていないかチェック！
生命保険などで家族を守る対策も考える！

負の遺産（借金）も相続される！

亡くなった人の財産（家や預金）だけでなく、借金やローンも相続の対象になる。
何も手続きをしないと、家族が借金を背負うことになる。

相続放棄を検討する（原則3ヶ月以内）

相続放棄：借金を含めて財産をすべて放棄する → 家族が借金を引き継がなくて済む。

限定承認：財産の範囲内で借金を返す（プラスの財産がある場合に有効）。

3ヶ月を過ぎると相続を承認したとみなされるため、早めに家庭裁判所で手続きする。

保証人になっていないか注意！

亡くなった人が他人の借金の保証人になっていた場合、相続人も責任を負う可能性がある。
保証人の義務も相続放棄すればなくなる。

生命保険は相続財産ではない

生命保険の死亡保険金は、相続財産ではなく受取人（家族など）のもの。

亡くなった人に借金があっても、生命保険の受取金で補填できる可能性がある。

5) 葬儀・供養の希望-1

葬儀の形式と費用

葬儀の実施

 葬儀をしてほしい

 葬儀をしてほしくない

 家族に任せる

形式	<input type="checkbox"/> 仏式	<input type="checkbox"/> 神式	<input type="checkbox"/> キリスト教式	<input type="checkbox"/> 無宗教葬
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる		<input type="checkbox"/> その他：	
菩提寺や宗教団体	名称：			
	所在地：			
	連絡先：			
葬儀の種類	<input type="checkbox"/> 一般葬（通常の通夜・告別式を行う葬儀）		<input type="checkbox"/> 家族葬（家族や親しい人だけで行う小規模な葬儀）	
	<input type="checkbox"/> 家族葬＋告別式（家族葬に加えて、別途告別式を行う）		<input type="checkbox"/> 直葬（通夜や告別式を行わず、火葬のみを行う）	
	その他（具体的に）：		<input type="checkbox"/> 家族に任せる（詳細な形式は家族が決定）	
葬儀会場	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 家族に任せる	<input type="checkbox"/> 葬儀会場であればどこでも良い	
	<input type="checkbox"/> 希望する葬儀会場がある		名称：	
葬儀の事前準備	<input type="checkbox"/> 事前予約している		連絡先：	
			業者名：	
			所在地：	
			連絡先：	
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 事前調査している希望のプランがあるプラン詳細：			
	<input type="checkbox"/> 準備していない			
	<input type="checkbox"/> 預貯金から葬儀費用を払う			
	>>預貯金詳細：			
	<input type="checkbox"/> 保険・教材・互助会等の掛け金から葬儀費用を払う			
	>>請求先：			
	<input type="checkbox"/> 特に準備していない			
葬儀の予算	<input type="checkbox"/> 標準的な規模		<input type="checkbox"/> なるべく低予算	
	<input type="checkbox"/> なるべく立派な施設（具体的に）：		<input type="checkbox"/> 【 】万円以内	
	<input type="checkbox"/> その他（具体的に）：			

5) 葬儀・供養の希望-2a

葬儀のスタイル

戒名のランクは、仏教的な意味合いや社会的な地位を反映するものです。費用も考慮しながら、希望に合ったものを選びましょう。また、戒名が不要な場合は無宗教葬の選択肢もあります。

戒名	<input type="checkbox"/> 標準的なランクの戒名をつけてほしい（信士・信女など）：	
	<input type="checkbox"/> ランクの高い戒名を希望する（院号・居士号・大姉号など）：	
	<input type="checkbox"/> 特定の戒名を希望している：	
	<input type="checkbox"/> 既に戒名を準備している	戒名： 備考：
	<input type="checkbox"/> 戒名はいらない	
喪主	<input type="checkbox"/> 喪主になってほしい人がいる >>名前： >>連絡先：	
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる	
遺影	<input type="checkbox"/> 決めている	保管場所：
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる	
香典・供花	<input type="checkbox"/> 一般的な形でいただく	
	<input type="checkbox"/> 辞退してほしい	
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる	
	香典返しの希望：	
祭壇・飾りつけ	<input type="checkbox"/> 白木祭壇（伝統的な木製祭壇）	
	<input type="checkbox"/> 生花祭壇	希望の花の種類：
	<input type="checkbox"/> その他の希望：	

5) 葬儀・供養の希望-2b

葬儀のスタイル

戒名のランクは、仏教的な意味合いや社会的な地位を反映するものです。費用も考慮しながら、希望に合ったものを選びましょう。また、戒名が不要な場合は無宗教葬の選択肢もあります。

参列者	<input type="checkbox"/> 呼びたい人がいる >>名前・連絡先：
	<input type="checkbox"/> 呼びたくない人がいる >>名前・理由（任意）：
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
参列者へのメッセージ	<input type="checkbox"/> 私が用意した音声・映像を流してほしい >>保管場所・詳細：
	<input type="checkbox"/> 私が用意したメッセージを読み上げてほしい >>保管場所・詳細：
	<input type="checkbox"/> 特に希望はない
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
その他の希望	棺の種類（例：布張り棺、木棺）：
	死装束の希望（例：白装束、普段の服）：
	弔辞を読んでほしい人（名前・連絡先）：
	会葬返礼品の希望（例：お茶・海苔・カタログギフト）：
	その他の希望：

5) 葬儀・供養の希望-3a

お墓と供養

形式	<input type="checkbox"/> 仏教（宗派：_____）
	<input type="checkbox"/> 神道
	<input type="checkbox"/> キリスト教
	<input type="checkbox"/> 無宗教
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
	<input type="checkbox"/> その他：
規模	<input type="checkbox"/> 一般葬（親族・友人・知人など広く参列可）
	<input type="checkbox"/> 家族葬（親しい家族のみ）
	<input type="checkbox"/> 直葬（通夜・葬儀を行わず、火葬のみ）
	<input type="checkbox"/> その他：
戒名	<input type="checkbox"/> つけてほしい 戒名の種類・希望：
	<input type="checkbox"/> 特に希望なし（僧侶にお任せ）
	<input type="checkbox"/> 戒名はいらない
お墓・納骨	<input type="checkbox"/> 既存のお墓に納骨（墓の場所：_____）
	<input type="checkbox"/> 合葬墓（他の方と一緒に埋葬される墓）
	<input type="checkbox"/> 樹木葬（墓石ではなく木の下に埋葬）
	<input type="checkbox"/> 散骨（海・山など自然に還る方法）
	<input type="checkbox"/> 納骨堂（屋内型のお墓）
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
	<input type="checkbox"/> その他（_____）



5) 葬儀・供養の希望-3b

費用・喪主・片付け

葬儀費用の準備	<input type="checkbox"/> 預貯金で支払う 銀行名 名義人 口座番号等：
	<input type="checkbox"/> 生命保険・互助会などで支払う 契約内容等：
	<input type="checkbox"/> 家族に負担をお願いする
	<input type="checkbox"/> 事前に葬儀社と契約済み 葬儀社名等：
	<input type="checkbox"/> その他：
喪主の指定	第1候補氏名： 続柄： 連絡先：
	第2候補氏名： 続柄： 連絡先：
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
遺品整理・家の片付け	<input type="checkbox"/> 家族をお願いする
	<input type="checkbox"/> 遺品整理業者に依頼してほしい >>希望する業者名：
	<input type="checkbox"/> 家を売却する 不動産会社・担当者：
	<input type="checkbox"/> その他：

6) デジタル資産-1

携帯電話の情報

契約会社：		名義人：	
電話番号：		メールアドレス：	
ログイン情報	パスワード：		
端末の扱い	<input type="checkbox"/> 内容を見ないでほしい	<input type="checkbox"/> 内容を見られても気にしない	
	<input type="checkbox"/> 内容を消去してほしい	<input type="checkbox"/> 廃棄処分してほしい	
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる	<input type="checkbox"/> SIMカードの処分も依頼する	
	<input type="checkbox"/> その他 ()		
アカウント解除の 対応 (Apple ID / Google)	<input type="checkbox"/> 解除してほしい	id:	
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる	password:	
処分を依頼する連 絡先			

スマホ解約後に起こる可能性のある二段階認証の問題

亡くなった直後にスマホを解約すると、二段階認証ができなくなり、重要なアカウントにログインできなくなる可能性があります。

- ✓ すぐに解約せず、1~3か月維持する
- ✓ バックアップコードやログイン情報を整理する
- ✓ 認証方法をメールやアプリに変更する
- ✓ 電話番号を家族に引き継ぐ方法を検討する

6) デジタル資産-2

パソコン・プロバイダ

パソコン処分方法

メーカー:		型番
ログイン情報	id	パスワード
登録メールアドレス		
端末の扱い	<input type="checkbox"/> 内容を見ないでほしい	<input type="checkbox"/> 内容を見られてもかまわない
	<input type="checkbox"/> 全てのデータを消去してほしい	<input type="checkbox"/> 廃棄処分してほしい
	<input type="checkbox"/> 家族に任せる	<input type="checkbox"/> 内容を消去して、家族で自由に使うほしい
	<input type="checkbox"/> ストレージ（HDD/SSD）のデータ消去を行う	<input type="checkbox"/> ストレージを物理破壊してほしい
	<input type="checkbox"/> 家族に確認して欲しいファイル:	
	<input type="checkbox"/> その他（ ）	
メーカー/販売店/修理サポートの連絡先		

プロバイダ契約

プロバイダ名:	契約者名義:
契約プラン（光回線 / モバイルデータ など）:	
連絡先:	
メールアドレス:	
ログインID:	ログインパスワード:

契約しているプロバイダ情報が分からない場合の確認方法

1) 毎月の請求書や明細をチェック

クレジットカードや銀行口座の明細に、プロバイダ名が記載されていることがあります。

2) Wi-Fiルーターやモデムのラベルを見る

ルーターやモデムにプロバイダ名やサポートセンターの連絡先が書かれていることがあります。

3) インターネットの契約書やメールを探す

契約時の書類や、プロバイダからのメールを探してみましょう。

4) 家族や管理会社に聞く

家族と共有している場合や、マンション・アパートなら管理会社が契約していることもあるので、確認してみましょう。

6) デジタル資産-3a

SNS・ネット銀行

サービス名	アカウント (メール・ID)	パスワード	二段階認証	亡き後の処理
Facebook			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
Instagram			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
X (Twitter)			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
LINE			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
YouTube			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
その他:			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
その他:			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す

サービス名	口座番号	ログインID	パスワード	二段階認証
銀行名 (ネットバンク)				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし
銀行名 (ネットバンク)				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし
銀行名 (ネットバンク)				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし
証券会社名				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし
証券会社名				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし
クレジットカード会社				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし
クレジットカード会社				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし
その他				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし
その他				<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし

6) デジタル資産-3b

サイト・サーバ

ホームページなどで利用している有料サービス（ドメイン・サーバ等）情報を必ず確認しておきましょう

サービス名	URL	ログインID	パスワード	契約情報	亡き後の対応
自社ホームページ				<input type="checkbox"/> 継続する / <input type="checkbox"/> 解約する	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
ブログ (WordPress)				サーバー契約: 契約期限:	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
はてなブログ					<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
note					<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
YouTube				Googleアカウントと連携	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
その他					

サービス名	契約会社	契約者名	ログインID	パスワード	契約更新日	亡き後の対応
ドメイン						<input type="checkbox"/> 継続する <input type="checkbox"/> 解約する
ドメイン						<input type="checkbox"/> 継続する <input type="checkbox"/> 解約する
レンタルサーバ						<input type="checkbox"/> 継続する <input type="checkbox"/> 解約する
レンタルサーバ						<input type="checkbox"/> 継続する <input type="checkbox"/> 解約する
VPS / クラウド サーバー						<input type="checkbox"/> 継続する <input type="checkbox"/> 解約する
VPS / クラウド サーバー						<input type="checkbox"/> 継続する <input type="checkbox"/> 解約する
その他						

6) デジタル資産-3c

ストレージ・サブスク

サービス名	アカウント (メール・ID)	パスワード	二段階認証	亡き後の処理
Google Drive			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
Dropbox			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
iCloud			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
OneDrive			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> すぐに削除 <input type="checkbox"/> 家族が管理 <input type="checkbox"/> そのまま残す
その他			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	
その他			<input type="checkbox"/> あり / <input type="checkbox"/> なし	

サービス名	アカウント (メール・ID)	パスワード	亡き後の処理
Netflix			<input type="checkbox"/> すぐに解約 <input type="checkbox"/> 家族が利用
Amazon Prime			<input type="checkbox"/> すぐに解約 <input type="checkbox"/> 家族が利用
Spotify			<input type="checkbox"/> すぐに解約 <input type="checkbox"/> 家族が利用
Apple Music			<input type="checkbox"/> すぐに解約 <input type="checkbox"/> 家族が利用
Microsoft 365			<input type="checkbox"/> すぐに解約 <input type="checkbox"/> 家族が利用
Adobe Creative Cloud			<input type="checkbox"/> すぐに解約 <input type="checkbox"/> 家族が利用
その他			
その他			

6) デジタル資産-3d

オンラインストア

本人の死後も家族が継続する場合は、
事業を継続するための手続きが必要です。

サービス名	URL	ログインID	パスワード	収益・決済情報	亡き後の対応
BASE					<input type="checkbox"/> すぐに閉鎖 <input type="checkbox"/> 家族が継続
Shopify					<input type="checkbox"/> すぐに閉鎖 <input type="checkbox"/> 家族が継続
メルカリ					<input type="checkbox"/> すぐに閉鎖 <input type="checkbox"/> 家族が継続
ヤフオク					<input type="checkbox"/> すぐに閉鎖 <input type="checkbox"/> 家族が継続
Amazon セラー					<input type="checkbox"/> すぐに閉鎖 <input type="checkbox"/> 家族が継続
その他					

その他のサービス

利用サイト名:	登録メールアドレス:
ID:	パスワード:
どのように処理して欲しいか:	
利用サイト名:	登録メールアドレス:
ID:	パスワード:
どのように処理して欲しいか:	

7) 遺品整理-1

家具や家電の処理

処分費用支払い方法

項目	指示内容
【1】 生前に準備した資金で支払う	支払口座情報:
【2】 遺産から支払う	支払口座情報:
【3】 現金で支払う	保管場所と金額:
【4】 信頼できる人に依頼する	詳細:

処分費用支払い方法一覧

アイテム	処分方法 (✓を入れる)	支払い方法 (○で囲む)
家具 (ベッド・ソファ)	<input type="checkbox"/> 遺品整理業者: <input type="checkbox"/> リサイクル: <input type="checkbox"/> 粗大ごみ回収	【1】 【2】 【3】 【4】
家電 (テレビ・冷蔵庫)	<input type="checkbox"/> 家電リサイクル <input type="checkbox"/> 買取業者	【1】 【2】 【3】 【4】
貴金属・宝石	<input type="checkbox"/> 形見分け: <input type="checkbox"/> 買取業者:	<input type="checkbox"/> 売却金を処分費用に充てる
衣類	<input type="checkbox"/> 友人・知人に譲る: <input type="checkbox"/> 寄付する: <input type="checkbox"/> 廃棄する	【1】 【2】 【3】 【4】
重要書類 (契約書・通帳)	<input type="checkbox"/> ○○さんに渡す <input type="checkbox"/> 廃棄 (シュレッダー)	【1】 【2】 【3】 【4】

家具・家電の処分方法一覧

方法	費用目安	メリット	デメリット
自治体の粗大ごみ回収	500円～5,000円	費用が安い	予約が必要、回収日が限られる
リサイクルショップ	無料～高額買取	売却できる可能性あり	状態が悪いと引き取ってもらえない
遺品整理業者	30,000円～100,000円	一括処分できる	高額になりやすい
家電量販店の引き取り	3,000円～10,000円	購入店舗なら回収可	手数料がかかる



7) 遺品整理-2

おおまかな流れ

一人暮らしで万が一亡くなった場合、遺体の処理や遺品整理はどうなるのでしょうか？ 事前に知っておくことで、周囲の負担を減らし、安心して生活することができます。ここでは、「遺体の処理」「遺品整理」「費用負担」「生前の準備」について簡単にまとめました。

◆ 1. 遺体はどうなる？（発見から火葬までの流れ）

異変に気づいた人（管理人・近隣住民など）が警察へ通報
警察が身元確認・死因の調査を行う（事件性がないかチェック）

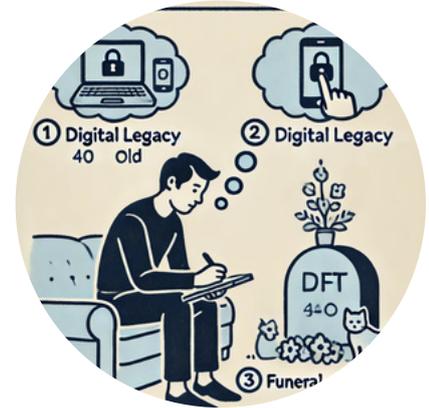
- 💡 親族がいる場合 → 遺体を引き取って葬儀や火葬を行う
- 💡 親族がいない場合 → 市区町村（役所）が最低限の葬儀を実施

◆ 2. 遺品（家財・家具・家電）の整理は？

親族がいる場合 → 遺族が遺品整理を行う
賃貸物件の場合 → 大家・管理会社が契約解除後に遺品を処分
分譲マンションの場合 → 管理組合が対応（法的手続きの後に売却など）
業者に依頼する場合 → 遺品整理業者が家電・家具・貴重品の処分を代行

- 💡 特殊清掃が必要な場合（腐敗臭・汚れなど）

→ 遺族または大家が専門業者に依頼（約10万～50万円）



◆ 3. 費用は誰が払うの？

親族がいる場合 → 故人の預貯金から支払う or 親族が負担
親族がいない場合 → 役所の「行旅死亡人制度」で火葬費用を負担
生活保護を受けていた場合 → 「葬祭扶助制度」により公的補助が受けられる
遺品整理・部屋の清掃費用 → 賃貸なら大家、分譲なら管理組合が対応することも

- 💡 残された財産があれば、そこから支払うことが基本

◆ 4. 生前にできる準備（エンディングノート活用）

エンディングノートを作成し、以下の情報を残しておく

- 💡 希望する葬儀・供養の方法（火葬のみ、合同墓など）
- 💡 財産・預貯金の情報（銀行名・口座情報・暗証番号の保管場所）
- 💡 重要書類の保管場所（保険証券、賃貸契約書、年金手帳など）
- 💡 SNSやネット銀行のID・パスワードの管理方法（デジタル遺品）
- 💡 遺品整理の希望（貴重品・形見分け・処分方法）
- 💡 エンディングノートに書いておけば、亡くなった後の手続きがスムーズに進む！

◆ まとめ

- ✓ 遺体の処理は、親族 or 役所が対応する
- ✓ 遺品の整理は、親族・大家・管理会社・業者が行う
- ✓ 火葬費用は遺産 or 役所負担、遺品整理費用はケースによる
- ✓ 生前にエンディングノートを用意しておくこと安心！

「一人だからこそ、万が一に備えておくこと」が大切です。エンディングノートに希望を書き残し、整理しておけば、周囲の人が困らずに対応できます！

エンディングノートを作成したあなたへ

このノートを最後まで記入したあなたは、大切な人たちに安心を残す準備ができました。しかし、ノートを作成することはゴールではなく、あくまで人生の一部です。これからも、状況の変化に合わせて見直ししながら、自分らしい人生を歩いていきましょう。

エンディングノートを保管する前に

- ✓ どこに保管するかを決める（家のどこに置くか、デジタルならパスワード管理）
- ✓ 信頼できる人に伝えておく（行政書士、家族、友人など）
- ✓ 定期的に見直す（年に一度、誕生日などのタイミングで）

エンディングノートを作成した今だからこそ、日々の時間の大切さを改めて感じる事ができるはずです。

やりたいことを後回しにせず、自分らしい人生を楽しんでください。

エンディングノートは「もしもの時」のためだけではなく、人生の節目を振り返る記録帳としても活用できます。

定期的に見返し、自分の想いを更新していきましょう。

最後に

「自分の人生をどう終えたいか」を考えたことは、より良い「今」を生きるための第一歩です。

あなたの未来が、より穏やかで満ち足りたものになりますように。



発行：2025年3月8日 第1版
発行元：合資会社エーエスケー・アスク
問合せ：t_yamamoto@ask946.com
企画：askテク 山本智子
経歴：終活ガイド1級取得、エンディングノート
セミナー講師認定講座修了、終活セミナー講師認
定講座修了

