

愛する家族のための

エンディングノート

Ending Note

これからの人生を輝かしく生きていく、その想いをこめて…



はじめに

地球上の最初の生命は、地球誕生から6億年後の約40億年前に海の中で誕生したといわれています。

私たちは、命を授かり、生を送るなかで、次の世代へ命と生を受け継ぐという役目を果たしています。

そして、自分たちが受け継いだ大切なものを、よりよい形で次の世代に渡していかなければならないと思います。

このエンディングノートは、あなたの思いを次の世代を担う家族へ伝える具体的な要望・記録書です。

これからの自分の考え方を明確にし、介護や葬儀に関する自分の希望などを記録することで、あなたの意思を明確に家族へ伝えることができるでしょう。

これからの人生を安心して生きていくためにも、自分だけのエンディングプランを作ってみませんか。

目次

1. 『私』を記憶の中にとどめておいてほしいのです

| | |
|-----------------------------|---|
| 私のこと《氏名・学歴・職歴・免許・褒賞など》 | 2 |
| 私の過ぎ去りし日々《誕生・思い出に残っている旅行など》 | 4 |

2. 私から家族へのメッセージ

| | |
|---|----|
| 1. いざという時のために | 6 |
| ①介護・看病についての私の希望 | 6 |
| ②尊厳死・延命治療・脳死・ホスピスケア・病名告知・ 献体についての私の考え方 | 8 |
| ③生前予約 | 9 |
| コラム 「献体」「臓器提供」「尊厳死」のしかた | 9 |
| ④私が加入している互助会内容 | 10 |
| ⑤私が伝えておきたい言葉ともの | 10 |
| ⑥私の遺言について | 11 |
| コラム 成年後見制度・任意後見制度 | 11 |
| 2. 葬儀・法事などについての私の希望 | 12 |
| ①葬儀方法や費用について | 12 |
| コラム エンバーミングについて | 13 |
| コラム 散骨について | 14 |
| ②法事・仏壇・お墓についての私の要望 | 16 |
| ③私の死亡時に連絡してほしい友人・知人 | 16 |
| 3. 私の家族や親戚の記録 | 17 |
| ①私の配偶者・父母・兄弟姉妹 | 17 |
| ②親戚の住所録 | 18 |
| ③慶弔記録 | 18 |
| 4. 我が家の財産について伝えておきます | 20 |
| ①不動産 | 20 |
| ②預貯金・株式 | 20 |
| ③その他の資産・権利など | 21 |
| ④クレジットカード、ショッピングカードなど | 22 |
| ⑤借入金・支払いローン | 22 |
| ⑥生命保険 | 23 |
| ⑦年金保険・傷害保険 | 23 |
| ⑧火災保険・地震保険など | 24 |

✿ 学 歴

| | | | | | |
|-------------|---|---|----|------|-------------|
| 小 学 校 | 年 | 月 | | | 小学校 入 学 |
| | 年 | 月 | | | 小学校 卒 業 |
| 中 学 校 | 年 | 月 | | | 中学校 入 学 |
| | 年 | 月 | | | 中学校 卒 業 |
| 高等学校 | 年 | 月 | | | 高等学校 入 学 |
| | 年 | 月 | | | 高等学校 卒 業 |
| 大学・ 短期大学 | 年 | 月 | 大学 | 学部 | 学科 入学 |
| | 年 | 月 | 大学 | 学部 | 学科 卒業 |
| 専門学校 | 年 | 月 | | 専門学校 | 科 入学 |
| | 年 | 月 | | 専門学校 | 科 卒業 |

✿ 職 歴

✿ 資格・免許

✿ 褒賞など

1 『私』を記憶の中にとどめておいてほしいのです

思い出捜しに出かけたら思わぬものを拾いました。それは、私一人だけの大切な遠い記憶のひとつです。

私の幼かった頃、学生時代、仕事に就いてから一懐かしい思い出など、私の過ぎ去った日々について書いておきます。

誕生

健康状態(身長・体重など)

名前の由来、愛称など

幼少・小学校時代

好きだった先生や友達は

得意科目と不得意科目は

中学校時代

学業成績は

クラブ活動は

両親や先生に反抗したことは

打ち込んでいたことは

高等学校時代

学業成績は

クラブ活動は

委員会活動の経験は

好きだった人は

印象に残る言葉や先生は

大学、専門学校などの学校時代

巡り会った恩師と呼べる先生は

卒業論文は

打ち込んでいたことは



私の過ぎ去りし日々

仕事に就いてから【()内は自営の場合】

就職活動の思い出は(商売を始めた頃の思い出は)

就職した会社名は(創業当初の苦労は)

座右の銘は

戦時中・戦後についての思い出は

今までで一番楽しかったことは

今までで一番悲しかったこと・つらかったことは

子供の頃、あこがれていた職業・してみたかったことは

思い出に残っている旅行は

時
それは今
私に与えられている一番大切なもの
今の時は私が見える最高のプレゼント



2 私から 家族へのメッセージ

① 介護・看病についての私の希望

【□内に✓で表示。それについて理由のある場合は“★理由として”に記入】

介護について

① 私が認知症や寝たきりになったときの介護は

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によってしてほしい

プロのヘルパーやケアサービスをお願いしたい

★理由として

② 私が認知症や寝たきりになったときの介護の場所は

なるべく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

その時々が一番良い場所で介護してほしい

★理由として

1. いざというときのために

③ 私が認知症や寝たきりで要介護になったときの介護費用については

私の貯金や年金・保険でまかなってほしい

息子・娘の援助と年金でまかなってほしい

家族にまかせる

★理由として

④ 私が認知症や寝たきりで要介護になったときの財産管理については

配偶者や子供に一任する

後見人を決めている(具体的に)

氏 名

住 所

電 話

メール

★理由として

| 既往症 | 病 名 | 発症年月 | 治癒年月 | かかった病院 | 摘 要 |
|-----|-----|------|------|--------|-----|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| 持病 | 病 名 | 発症年月 | かかっている病院 | 連絡先 |
|----|-----|------|----------|-----|
| | | | | |
| | | | | |

2 私から 家族へのメッセージ

② 尊厳死・延命治療・脳死・ホスピスケア・ 病名告知・献体についての私の考え方

死についての私の考え方

① 尊厳死を望みます。延命のため患者を苦しめる治療ではなく、
ホスピスケアを望みます。

★理由として

② 最後まで延命処置をしてください。その結果、
脳死状態になったら臓器提供を

行ないます

行ないません

★理由として

③ 病名や余命の告知について

私にはすべて告知してほしい

私にはすべて告知しないでほしい

私には余命だけは告知しないでほしい

★理由として

③ 生前予約

『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。

葬儀の『生前予約』について

生前予約をしている

予約先と葬儀の内容や費用の内訳は(次ページ「④私が加入している互助会内容」参照)

具体的に→

生前予約をしていない

コラム

「献体」「臓器提供」「尊厳死」のしかた

自分の死を無駄にせず、何かの形で社会に恩返しをしたいと考える人たちが増えてきました。また、尊厳ある死を求める人もいます。一方、お墓に入らず、海や山に散骨してもらう人も増えているようです。

★献体

希望者は医歯学系大学や献体協会などに生前に届け出、登録してもらいます。

家族の同意が必要です。大学では死後24時間以内の遺体引き取りを希望しています。ですから、引き取り前に通夜、葬儀を行えない場合は、遺体のない状態で遺族だけで葬儀を行なうこともあります。

遺体が戻るまでの期間は2～3年。火葬費や受入・返還時の輸送費などは献体先が負担します。

★臓器提供

1997年臓器移植法が施行され、2009年改正臓器移植法が成立し、脳死を一般に「人の死」と位置付け、臓器提供者の年齢が15歳以上となっていた年齢制限を撤廃することになりました。臓器提供について、脳死後に移植できる臓器は心臓・肺・肝臓・膵臓・小腸・眼球で、本人の書面による意思表示と家族の承認が必要です。また、心臓が停止した死後に移植できる臓器は腎臓・膵臓・眼球で、膵臓以外は家族

の承諾が必要です。(社)日本臓器移植ネットワークでは、意思表示カード・シールへの記入、インターネットによる意思登録、健康保険証の意思表示欄に記入の3つの方法で意思表示の普及活動を行い、臓器提供の橋渡しに取り組んでいます。

★尊厳死

今日の医学をもってしても治る見込みがない病気で、患者が耐え難い苦痛の中にあっても、医師は必死の延命治療を行なうものです。しかし、単なる延命のための治療は行わないという人もいます。このような考えを持つ人たちのために日本尊厳死協会は、人間としての尊厳ある死を自己決定しようと、「尊厳死の宣言書」(リビング・ウィル)の普及に努めています。

会員は自分の意思を宣言書として残し、コピーを家族など近親者に渡し、必要に応じて医師に提示することになっています。

2 私から 家族へのメッセージ

④ 私が加入している互助会内容

| | | | |
|-------------|-----|-----|----------------|
| 加入互助会名 | | | |
| 住所 | 〒 | | |
| 連絡先 | TEL | FAX | 緊急時 TEL FAX |
| 契約者名 | | | |
| 加入コース(契約内容) | | | |
| ①契約年月日 | | | |
| ②加入者番号 | | | |
| ③期間 | | | |
| ④掛金 | | | |
| 契約書の保管場所 | | | |

⑤ 私が伝えておきたい言葉ともの

残す言葉

^

^

^

^

^

渡したいもの

^

^

^

^

^

⑥ 私の遺言について

遺言には、法律の定める方式により自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言などがあります。

遺言証書について

①遺言証書の有無

有 (方式)

無

②遺言証書の保管場所

具体的に→

③遺言証書作成の年月日

【書きかえた場合、最新の日付けのものが有効となります】

コラム

成年後見制度

◎法定後見制度

判断能力の不十分な人(判断能力に問題が生じている高齢者・知的障害者・精神障害者など)を保護する制度。手続きは家庭裁判所に申立をして行います。この制度にあたるものとして下記があります。

- ・成年被後見人…精神上の障害により判断能力を欠く状況にある者。後見人が必要です。
- ・被保佐人…精神上の障害により判断能力が著しく不十分な者。保佐人が必要。
- ・被補助人…精神上の障害により判断能力が不十分な者。補助人がつきます。

◎任意後見制度

本人が将来の判断能力が衰えたときに備えて『任意後見契約』を事前に締結するものです。これにより、後見事務の全部または一部を家庭裁判所が選任する任意後見監督人の下で、任意後見人の保護を受けることができます。



目の前にある、その一瞬間の思いを、直ちに実行することは、
どうしてこんなにむずかしいのだろう。
その思いをこそ、すぐに実行に移すべきなのに。

2 私から 家族へのメッセージ

① 葬儀方法や費用について

宗教・宗派について

葬儀で依頼したい寺院・教会・神社がある

名 称

住 所

電 話

特定のものはない → 無宗教でしたい

家族の希望にまかせる

戒名(法名)について

戒名(法名)はいらない

なるべく良い戒名(法名)がほしい(院号など) 具体的に→

すでに受戒して生前戒名(法名)がある 具体的に→

喪主になってほしい人

配偶者

息子 具体的に→

娘 具体的に→

その他 具体的に→

葬儀の飾り付け・弔辞奉読者・棺の中に入れてほしいもの・私から会葬者への最後の挨拶

①飾り付けについての希望

生花祭壇で行ないたい 具体的な花の名前として→

オリジナルデザイン祭壇で行ないたい 具体的に→

白木祭壇で行ないたい 具体的に→

その他 具体的に→

2. 葬儀・法事などについての私の希望

②希望する弔辞奉読者 具体的に→

③棺の中に入れてほしいもの 具体的に→

④私から会葬者への挨拶としては

⑤葬儀の進行

身内だけの密葬による通夜・葬儀→火葬→お別れの会→納骨

通夜→葬儀・告別式→火葬→納骨

通夜→火葬→葬儀・告別式→納骨

葬儀・告別式(夜)→火葬→身内によるお別れの会→納骨

その他

★理由として

葬儀費用について

すべて家族にまかせる

できるだけ豪華にやってほしい 具体的に→

ささやかに内輪だけでやってほしい

費用は保険・預金で準備している 具体的に→

費用は特に用意していない

コラム

エンバーミングについて

アメリカ・カナダでは、9割近くが遺体に対して「エンバーミング」を施します。

エンバーミングは遺体に対して消毒・防腐処理をするもので、日本語では「遺体衛生保全処置」と訳されます。

これにより10～20日間程度、腐敗もなく、遺体を衛生的に保存することができます。遺体の修復も行なうことができます。

外国へ遺体を輸送するときや葬儀まで時間があるとき、

遺体の状態が悪いときなどに有効な方法です。

日本でも1988年以来普及しはじめ、全国で29ヶ所の施設が行なっています。処置時間は2時間程度、費用は12～20万円程度です。

●お問い合わせは

IFSA(日本遺体衛生保全協会)へ。
Tel 03-5709-0222

2 私から 家族へのメッセージ

無宗教を希望する人に【お別れの方法は】

- 焼香だけ
- 献花だけ 具体的に→
- 玉串奉奠だけ

音楽について

- CD・テープ・レコード
- 生演奏
- 必要ない

- ☆使用する希望曲は ①
- ②
- ③

★理由として

遺影について

- 決めている
【保管場所; 】
- 特に決めていない
- 家族にまかせる

★理由として

納棺時の衣装について

- 慣習にのっとった死装束
- 希望衣装 具体的に→

★理由として

コラム

散骨について

「墓地・埋葬等に関する法律」(略して墓埋法)では墓地以外での埋葬・埋蔵を禁じていますが、厚生労働省生活衛生局では「散骨は法の対象外で、同法で禁じているわけではない」との立場です。ただし、「節度ある方法」が要求されます。

散骨時の骨の大きさなどに決まりはありませんが、なるべくこまかく砕くべきでしょう。布袋に入れて小さくするなどの工夫が必要だと思われる。

日本消費者協会が平成11年に行なった調査では、散骨について「できれば自分はそうしたい」は11%、「故人の希望ならする」38%、「法的に問題がなければしたい」が7%でした。

若年層では希望者、理解者とも少しずつ増えているようです。

海にしても山にしても、立会い人の移動費なども含めて20~30万円の費用がかかるようです。船をチャーターする場合は、数組で行なうと費用の節約になります。

2. 葬儀・法事などについての私の希望

挨拶をしてほしい人

親族の挨拶;氏名

住所

★理由として

香典について

いただく

辞退する

その他 具体的に→

★理由として

会葬礼品はこのようにしたい

具体的に→

★理由として

死亡通知について

作成済み [保管場所]

業者の既製品でよい

必要ない

★理由として

memo

2 私から家族へのメッセージ

2. 葬儀・法事などについての私の希望

② 法事・仏壇・お墓についての私の要望

法事・仏壇

①墓参り・年忌について

②仏壇について

お墓・墓石

①墓地について

先祖の墓へ納骨

新しい墓へ納骨

家族にまかせる

②墓石の種類、墓碑名についての希望

具体的に→

③ 私の死亡時に連絡してほしい友人・知人

| 関係 | 氏名 | 住所 | TEL・FAX・メール | 摘要 |
|----|----|----|-------------|----|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

3. 私の家族や親戚の記録

① 私の配偶者・父母・兄弟姉妹

| | | | | | |
|------|-----|---------------|-------|-----|-----|
| 配偶者 | 旧 姓 | 生年月日 または命日 | 実家の住所 | | |
| | | | | | |
| 父 | 氏 名 | 生年月日 または命日 | 享 年 | 戒 名 | 出生地 |
| | | | | | |
| 兄弟姉妹 | 氏 名 | 生年月日 または命日 | 続 柄 | 職 業 | 住 所 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

私の家の「家紋」

【コピーがあれば貼付】

私の家の菩提寺

寺名

住所

電話

2 私から 家族へのメッセージ

② 親戚の住所録

現在とこれからもお付き合いが続くと思える親戚の方々を
まとめておきます。

| 氏 名 | 住 所 | TEL・FAX | 関係など |
|-----|-----|---------|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

③ 慶弔記録

身内の方々の慶事と、命日についてまとめておきます。私の死後、
お付き合いを続けるかどうかを整理しておきます。

◆身内の方々の誕生日・その他の慶事

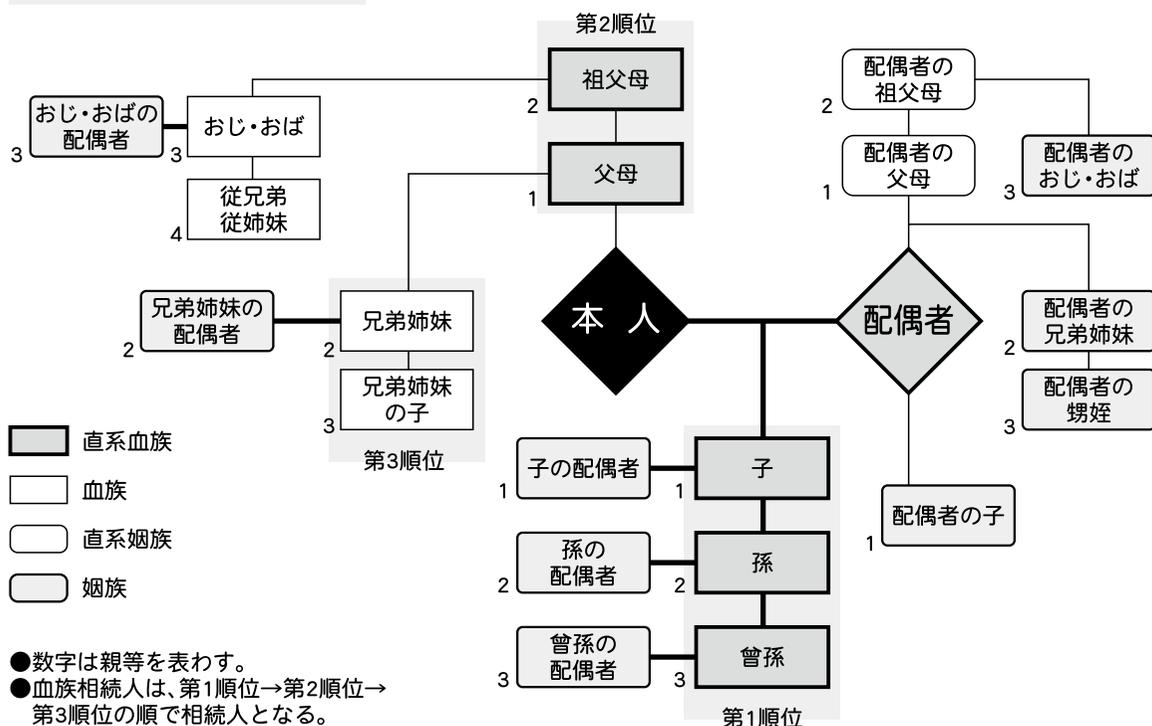
| 氏 名 | 続柄 | 生年月日 | 住 所 | TEL・FAX | 今後の おつきあい |
|-----|----|------|-----|---------|--------------|
| | | | | | 要・不要 |

3. 私の家族や親戚の記録

◆身内の方々の命日など(甲)

| 氏名 | 続柄 | 戒名(法名) | 没年月日 | 享年 | 死因 | 今後の おつきあい |
|-----|----|--------|------|----|----|--------------|
| 故人 | | | | | | 要・不要 |
| 後継者 | | | | | | |
| 故人 | | | | | | 要・不要 |
| 後継者 | | | | | | |
| 故人 | | | | | | 要・不要 |
| 後継者 | | | | | | |
| 故人 | | | | | | 要・不要 |
| 後継者 | | | | | | |
| 故人 | | | | | | 要・不要 |
| 後継者 | | | | | | |

親族の範囲



2 私から 家族へのメッセージ

不動産や動産、預貯金など家族に残す財産について、明記しておきます。

① 不動産

◆不動産明細

| 種類 | 所有者 | 地番・家屋番号 | 地積㎡ | 担保 | 時価 |
|-----|-----|---------|-----|----|----|
| 所在地 | | | | | |
| | | | | | |
| 所在地 | | | | | |
| | | | | | |
| 所在地 | | | | | |
| | | | | | |
| 所在地 | | | | | |

② 預貯金・株式

銀行や郵便局の普通口座・定期預金、株式などを整理しておきます。

◆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 |
|-------|--------|-------|------|------|-----|-----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

4. 我が家の財産について伝えておきます

◆株式

| 銘柄 | 購入株数 | 名義 | 預かり証番号 | 証券会社名 | 額面金額 | 使用印 |
|----|------|----|--------|-------|------|-----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

③ その他の資産・権利など

◆その他の資産(貴金属、宝飾品、美術工芸品、高額耐久消費財など)

| 品名 | 金額 | 保管場所 | 相続人 | 損害保険 |
|------------------|----|------|-----|------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 貸金庫 カギの保管場所→ | | | | |
| ●契約先 | | | | |
| ●代理人の届け出があればその名前 | | | | |

◆権利関係(ゴルフ会員権、その他)

| 件名 | 取得年月日 | 取得価格 | 相続人 | 摘要 |
|----|-------|------|-----|----|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

2 私から 家族へのメッセージ

④ クレジットカード、 ショッピングカードなど

| カード名 | 登録番号 | 有効期限 | 登録サイン | 連絡先 | 備考 |
|------|------|------|-------|-----|----|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

⑤ 借入金・支払いローン

| 借入先 | 返済期限 | 借入額 | 借入残高 | 毎月の返済日 |
|-----|------|-----|------|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

異なった世界への
入口なのでしょうが
山小屋のランプの灯の中に、
来し方の落としものを
さがすのです



4. 我が家の財産について伝えておきます

⑥ 生命保険

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|
| 生命保険名 | | | | |
| 保険会社名 | | | | |
| 証券番号 | | | | |
| 契約者名 | | | | |
| 被保険者名 | | | | |
| 保険金受取人 | | | | |
| 満期日(保険期間) | | | | |
| 病気死亡保険金額 | | | | |
| 災害死亡保険金額 | | | | |
| 満期保険金 | | | | |
| 使用印 | | | | |

⑦ 年金保険・傷害保険

◆年金保険

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|
| 保険の種類 | | | | |
| 保険会社名 | | | | |
| 証券番号 | | | | |
| 契約者名 | | | | |
| 被保険者名 | | | | |
| 保険金額 | | | | |
| 保険金受取人 | | | | |
| 満期日(保険期間) | | | | |
| 使用印 | | | | |

2 私から家族へのメッセージ

4. 我が家の財産について伝えておきます

◆ 傷害保険

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------|---|---|---|---|
| 保険の種類 | | | | |
| 保険会社名 | | | | |
| 証券番号 | | | | |
| 契約者名 | | | | |
| 被保険者名 | | | | |
| 保険金額 | | | | |
| 保険金受取人 | | | | |
| 保険料払込日 | | | | |
| 満期払戻金 | | | | |
| 使用印 | | | | |

⑧ 火災保険・地震保険など

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|---|---|
| 物件の種類 | | | | |
| 物件所在地 | | | | |
| 保険の種類 | | | | |
| 保険会社名 | | | | |
| 証券番号 | | | | |
| 保険金額 | | | | |
| 契約者名 | | | | |
| 保険の目的 | | | | |
| 質権設定先 | | | | |
| 満期日(保険期間) | | | | |
| 満期払戻金 | | | | |
| 使用印 | | | | |

愛する家族のための

エンディングノート

Ending Note

経済産業大臣許可(互)第1006号

株式会社 帯広冠婚葬祭互助会

帯広市大通南8丁目2 TEL (0155)22-1313

株式会社 帯広公益社

帯広市大通南8丁目2  0120-24-1087

帯広市民斎場

帯広市西10条南4丁目11 TEL (0155)35-4134

帯広中央斎場

帯広市西12条南29丁目1 TEL (0155)49-3100

真心こめて、
一級葬祭ディレクターが、
お手伝いいたします。

※(株)帯広公益社は、(株)帯広互助会の葬祭部門です。

<http://www.kouekisha.jp>