エンディングノート

# 基本情報

|  |  |
| --- | --- |
| 名前 |  |
| 血液型 |  |
| 生年月日 | 　　　　　年　　　月　　　日 |
| 本籍 |  |
| 住所 |  |
| 電話番号 | 自宅（　　　　）　　　　－携帯（　　　　）　　　　－ |
| メールアドレス | 　　　　　　　　　　　＠ |

# 自分史

自分の歴史を表に書き出して振り返ってみましょう

|  |
| --- |
|  |
| **年月** | **出来事** | **メモ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

# 人生で一番楽しかったこと

# 人生で一番悲しかったこと

# 人生で一番心に残っていること

# 趣味・特技

*
*
*
*
*
*

# 友人知人情報

友人・知人の情報をまとめてみましょう

|  |
| --- |
|  |
| **名前** | **連絡先** | **メモ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

資産について

# 預貯金情報

例）

〇×銀行□×支店　口座番号１２３４５６７　残高１００万円

# 不動産

# 株・投資

デジタル情報

# 携帯電話・スマートフォン

契約会社：

携帯メーカー：

電話番号：

暗証番号：

入ってる重要な情報・アプリ

*
*
*
*
*

# PCの情報

PCメーカー：

暗証番号：

入っている重要な情報

*
*
*
*

# SNSの情報

・Facebook(フェイスブック)

アカウント名：

パスワード：

・Twitter(ツイッター)

アカウント名：

パスワード：

・Instagram(インスタグラム)

アカウント名：

パスワード：

# 写真の情報

どのパソコンやスマホなどのデバイスに写真をまとめているのかを書いておきましょう。

葬儀・お墓

# 葬儀

葬儀について伝えておきたいことをまとめましょう。

|  |
| --- |
|  |
| 希望する葬儀内容 |  | **メモ欄** |
| 宗派 |  |  |
| 散骨について |  |  |
| 葬儀に読んでほしい人 |  |  |
| 遺影の写真の希望 |  |  |
| 費用について |  |  |

# お墓

お墓に関して伝えておきたいことをまとめましょう。

|  |
| --- |
|  |
| 希望するお墓 |  | **メモ欄** |
| お寺 |  |  |
| 墓地 |  |  |
| 墓石の希望 |  |  |
| お墓を継いでほしい人 |  |  |
| 費用について |  |  |

病院・介護について

# 病院

自身のかかりつけの病院などについてまとめましょう

|  |
| --- |
|  |
| かかりつけの病院 |  | **メモ欄** |
| かかりつけのお医者さんの氏名 |  |  |
| 持病 |  |  |
| 入院したらどうするか |  |  |
| 延命治療について |  |  |
| 最後は病院か自宅か |  |  |

# 介護について

介護についてまとめておきましょう

|  |
| --- |
|  |
| 介護はだれがする |  | **メモ欄** |
| 介護施設か自宅か |  |  |
| 介護施設に入るならどこがいいか |  |  |
| 介護費用について |  |  |

その他の伝えておきたいこと