

# エンディングノート

1st

10～30代

★10代・20代・30代の方々が記入してください。人生の中間地点までの集大成です。ふと、ペンを取って立ち止まり、貴方・貴女の人生に栄養を与えてください。10年ごとに書きましょう。これまでお世話になった人や人生を振り返ることで、これから先の人生がより大きく広がっていくでしょう。人生の棚卸しを継続しましょう。

①10代でなぜ？エンディングノートなの？

そうですね、統計上でも死ぬことを考える時期ではありません。しかし、ご自身の寿命までが人生です。エンディングまでの人生計画を描く為のノートと考えてください。今までの人生を振り返ってみることが大切なのです。素晴らしい20代・30代への切符を手に入れることでしょう。

②20代・30代の方へ

人生で一番活動的な時です。人は、一人では生きられません。必ず他人の助けや関りがある中で生きて行く事を実感する時期です。人生に近道、遠回りはありません。エンディングノートを活用して人生を満喫してください。

---

---

## プロフィール

今までの人生を整理することで今後の人生の方向が見えてきます。書けるところから始める事が大切です。

フリガナ

氏名

住所

生年月日

年 月 日

時頃

血液型

生まれた場所

出生時体重

名前の由来

出生時のエピソード

誕生時の家族や家庭の状況

誕生時の地域の様子

誕生時の世間の状況

## これまでの自分

友人が高校までできなかった人もいます。幸せは、個々の感じ方です。あなただけの友人を増やしましょう

幼児時代

エピソード・友人・恩師

小学校時代

エピソード・友人・恩師

中学時代

エピソード・友人・恩師

学生時代

エピソード・友人・恩師

自慢

趣味





## 好きな人・物・事

好きな人・食べ物・音楽・スポーツ・本などについて記入してください

好きな人

---

---

食べ物

---

---

音楽

---

---

本

---

---

スポーツ

---

---

場所

---

---

服

---

---

---

---

## 両親についての思い出

父

---

---

---

母

---

---

---

## 夫婦(彼氏・彼女)についての思い出

出会い

---

---

きっかけ

---

---

---

プロポーズ

---

---

好きなところ

---

---

エピソード

---



## 家族へのメッセージ

夫へ、妻へ

---

---

---

---

---

---

---

---

子供へ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

孫へ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 友人・知人へのメッセージ

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## これからの自分にメッセージ

ここが大切、これからの目標・夢を明確に書きましょう！

.....

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## 医療について

血液型	型
アレルギー	
持病	
告知の希望	<input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 希望する
延命措置	<input type="checkbox"/> できる限り延命して欲しい <input type="checkbox"/> 無駄な延命はせず、尊厳死を希望する。 <input type="checkbox"/> その他( )
臨終を迎える場所	<input type="checkbox"/> できれば自宅で <input type="checkbox"/> 病院で <input type="checkbox"/> その他( )
献体の希望	<input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 希望する

## 資産の記録

### 預貯金

金融機関・支店名	名義	口座種類・口座番号	備考

### 株式

銘柄	株数	証券会社	備考

### 有価証券

種類・名称	額面・口数	金融機関名	備考

生命保険・損害保険

保険会社	証券番号	保険内容・連絡先 他	備考

貸金庫・トランクルーム

内容	銀行・会社	所在地・連絡先	備考

貴金属・美術品・宝飾品

品名	保管場所	備考



## 葬儀

希望	<input type="checkbox"/> 家族・親族に任せる <input type="checkbox"/> 希望がある 内容:
----	---

規模	<input type="checkbox"/> 世間並で <input type="checkbox"/> 豪華に <input type="checkbox"/> 質素に <input type="checkbox"/> 家族だけで <input type="checkbox"/> 特に希望なし
----	--

形式	<input type="checkbox"/> 仏式( 宗) <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> キリスト教式 <input type="checkbox"/> 無宗教 <input type="checkbox"/> その他
----	--

葬儀の世話役	<input type="checkbox"/> お願いしたい人がいる。(依頼済) <input type="checkbox"/> お願いしたい人がいる。(依頼していない) <input type="checkbox"/> 希望なし
--------	---

その他の希望	----- ----- ----- ----- ----- ----- -----
--------	---

## お墓

先祖代々のお墓に納骨して欲しい

場所:

生前に用意したお墓に納骨して欲しい

場所:

その他

(

)

新たな人生のスタートのために、ここにします。

年 月 日

署名