





# エンディングノート

3rd

70～100代



★70代・80代・90代・100代の方々がご記入ください。いよいよ集大成です。  
日々の行動が大切になります。目標を明確にたくさん持つことを心がけましょう。  
人は一人では生きられません。必ず他人の助けや関わりがある中で生きています。  
これはこの年代に限らず人として当然のことです。また、それ故に周囲への  
配慮や感謝を表現する事が大切となる時期でもあります。

---

---

## 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

たくさんの友人を作ることが大切な時期です。特に日本人男性の苦手としているところかもしれません。若さの秘訣は、友人の数とも言われています。

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

これからまだまだ増やしていきましょう！

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

---

## 子供についての思い出

楽しかった事

大変だったこと

自慢

エピソード





## 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

これからの人生が一番大切です。たくさん描きましょう！

The page contains a large rectangular area divided into five horizontal sections by solid lines. Each section contains four horizontal dashed lines for writing.

## 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ために、ここにします。

年 月 日

署名