

# 終活・エンディングノート完全作成ガイド

～大切な家族へ想いを繋ぐ、実践記入ワークブック&進捗チェックシート～

## はじめに：なぜ今、深く書き残す必要があるのか

エンディングノートは、単なる「もしもの時のメモ」ではありません。あなたがこれまでに築き上げてきた財産、人間関係、そして人生の哲学を整理し、遺される家族が迷いや手続きの負担に直面した際、確かな道標となる「家族への最後の贈り物」です。

本ガイドは、飽きずに・挫折せずに完了できるよう、ステップ別の【重要進捗チェックシート】と、そのまま書き込める【詳細ワークブック】を一体化させました。一度にすべてを埋める必要はありません。まずはペンを持ち、書けるところから1行ずつ、確実な安心を積み上げていきましょう。

## 第1部：終活マスター・進捗チェックシート

各章の準備や記入が完了したら、左側のボックスに「✓」を記入していきましょう。全体像を俯瞰することで、どこまで進んだかが一目でわかります。

完了	セクション	チェック項目（具体的な確認・準備アクション）	難易度 / 目安
<input type="checkbox"/>	1. 基本情報・連絡先	マイナンバー、本籍地、運転免許証などの保管場所の明確化 自分が倒れた際に「最初に呼んでほしい人」のリストアップ	★☆☆ / 10分
<input type="checkbox"/>	2. 資産・財務（口座）	休眠口座を整理し、現在メインで使っている銀行・支店名の網羅 ネット銀行の有無、およびデジタル通帳の確認	★★☆ / 30分
<input type="checkbox"/>	3. 資産・財務（その他）	生命保険・医療保険の証券番号と問い合わせ先の確認 有価証券、不動産（名義）、その他ローン等のマイナス財産の把握	★★★ / 45分
<input type="checkbox"/>	4. デジタル遺産	スマホ・PCのロック解除情報の整理（パスワード保管先の指定） 定期課金（サブスク）サービス、SNSアカウントの退会方針の決定	★★☆ / 20分
<input type="checkbox"/>	5. 医療・介護の意思	告知や延命治療（人工呼吸器、胃瘻など）に関する明確な希望の決定 認知症等で判断力が低下した際の介護場所・費用の希望	★★☆ / 15分
<input type="checkbox"/>	6. 葬儀・お墓の希望	葬儀の規模（家族葬、一般葬など）や予算、宗派の確認 埋葬方法（既存の墓、樹木葬、散骨など）と遺影に使ってほしい写真の選定	★★☆ / 20分
<input type="checkbox"/>	7. 家族へのメッセージ	大切な人へ向けた個別の感謝の言葉（付言事項のベース）の作成 このノート自体の「保管場所」を信頼できる家族1名以上に共有	★☆☆ / 15分

## 第2部：記入用実務ワークブック（永久保存版）

※鉛筆やボールペンで直接この用紙に書き込んで保管してください。定期的な見直しの際、修正液を使えるよう、少し広めのスペースをとっています。

### STEP 1

#### 1. あなた自身の基本情報と緊急連絡先

氏名（フリガナ）	.....
生年月日・血液型	.....
本籍地	.....
マイナンバーカード ・各種免許の保管場所	..... (例：書斎の机の右側引き出し、金庫の中など)

緊急連絡先（氏名・間柄）	電話番号 / メール	役割・伝えること
.....	.....	<input type="checkbox"/> キーパーソン <input type="checkbox"/> 友人への連絡係
.....	.....	<input type="checkbox"/> 医療判断委任 <input type="checkbox"/> 知人への連絡係

### STEP 2

#### 2. 預貯金および金融資産の状況

※注意：防犯のため、暗証番号（PIN）は絶対にここへ直接書かないでください！

金融機関名・支店名	口座種類・口座番号	通帳・印鑑・キャッシュカードの保管場所
.....	.....	.....
.....	.....	.....
..... ※ネット銀行等	.....	.....

### STEP 3

### 3. 保険・不動産・その他の財産

財産の種類	会社名・所在地など	証券番号・権利証の保管場所 / 担当者連絡先
生命保険・医療保険	.....	.....
不動産（自宅・土地）	.....	.....
有価証券（株・投信）	.....	.....
マイナス財産（ローン等）	.....	.....

## STEP 4

## 4. デジタルアカウント・サブスクリプションの管理

現代の終活で最も見落とされがちなポイントです。自動引き落としが続くサブスクは最優先で整理しましょう。

機器・サービス名	ログインID / 登録メール	死後の処理希望・パスワードのヒント
スマートフォン / PC	.....	パスワードは別紙「□□」に記載
定額サブスクサービス	.....	<input type="checkbox"/> 即時解約してほしい <input type="checkbox"/> 家族が引き継ぐ
SNS・その他ネット口座	.....	<input type="checkbox"/> アカウント削除（追悼化） <input type="checkbox"/> 放置希望

## STEP 5

## 5. 医療・介護に関する意思表示

意思疎通ができなくなったとき、医師や家族があなたの希望に沿って決断を下せるようにします。（該当に☑）

病名・余命の告知	<input type="checkbox"/> 全て事実通りに告知してほしい <input type="checkbox"/> 告知しないでほしい <input type="checkbox"/> 家族の判断に委ねる
延命治療への希望 ※回復の見込みがない場合	<input type="checkbox"/> 延命治療は一切希望しない（自然な最期を希望） <input type="checkbox"/> 可能な限りの延命治療を行ってほしい <input type="checkbox"/> 苦痛を取り除く治療（緩和ケア）を最優先してほしい
介護が必要になったら	<input type="checkbox"/> 自宅での介護を希望する <input type="checkbox"/> 施設への入所を希望する <input type="checkbox"/> 家族の負担が少ない方法を希望  ..... （※希望の施設名や、介護費用の捻出元：例「〇〇銀行の資金から」などがあれば記載）

## STEP 6

