

無料エンディングノート（記入式）

はじめての終活ガイド（shukatsu-guide.jp） | 執筆・監修：終活カウンセラー1級 | 2026年8月版 v1.1

ご注意：暗証番号・各種パスワード・マイナンバーなどの秘密情報そのものは書かず、「何が」「どこにあるか」までにとどめ、保管場所を信頼できるご家族に伝えてください。財産の分け方をこのノートに書いても、通常、財産を移す法的効力は生じません。遺言による指定には方式を満たす遺言書が必要です。死因贈与や信託など別の方法もあるため、専門家にご確認ください（「遺言書の種類と費用」の記事も参照）。

1. 自分の基本情報

氏名・生年月日・本籍地など、手続きの際に確認されることが多い情報です。

氏名	生年月日

本籍地	血液型

健康保険証・マイナンバーカードの保管場所

運転免許証・パスポート等の保管場所

かかりつけ医・服用中の薬

2. 財産・お金の情報

「どこに」「何があるか」だけを書きます。暗証番号・パスワードは書かないでください。

銀行口座（銀行名・支店名・種類）①

銀行口座（銀行名・支店名・種類）②

保険（生命保険・医療保険等の会社名・種類）

不動産（自宅・その他の所在地）

証券・年金・その他資産

借入金・ローン・保証（有無・借入先）

重要書類（通帳・証券・契約書等）の保管場所

3. 医療・介護の希望

「今の気持ち」で構いません。気持ちが変わったら、日付を添えて書き直してください。

病名や余命の告知について

回復の見込みがない場合の延命治療について

介護が必要になった場合、希望する場所・方法

アレルギー・持病など医療者に伝えたいこと

記入日

4. 葬儀・お墓の希望

葬儀の形式・規模の希望

遺影に使ってほしい写真（保管場所）

連絡してほしい人（別紙・住所録の参照先でも可）

お墓・納骨の希望（承継者・永代供養・樹木葬など）

5. デジタル情報（デジタル遺品）

スマホやパソコンのロック解除の「手がかり」、契約中のサービス名だけを書きます。パスワードそのものは書かないください。

スマートフォン・パソコンのロック解除の手がかり（保管場所）

ネット銀行・ネット証券の有無

6. 家族・大切な人へのメッセージ

最後まで書けなくても大丈夫です。一言だけでも、ご家族にとっては大切な記録になります。

見直し記録

年に1回、誕生日やお正月などの節目に見直すことをおすすめします。

1回目 見直し日

2回目 見直し日

3回目 見直し日

4回目 見直し日

専門家に相談したほうがよいケース：不動産がある／再婚・事実婚など家族関係に事情がある／相続で揉めそう／借金があるかもしれない——これらは司法書士・弁護士・税理士など専門家の領域です。このノートは一般的な記録用の様式であり、法律・税務・医療の個別助言ではありません。