

エンディングノート

人間は必ず歳をとり、体も頭も衰えていきます。そして最後には、死を迎えることとなります。こうしたプロセスを後悔の無いよう過ごすために、「その時考えればいい」「家族に任せる」と目をそらすのではなく、正面で受けとめると同時に、考えたり話し合ったりすることが大切です。本人の希望がわかっているならば家族も安心して、よりよい決断をしていくことができます。「エンディングノート」とは、自分の思いを書き綴っておくものです。

ノートに書くにあたって

書き込んだことも、年月が過ぎたら、気持ちが変わるかもしれません。その場合、前に書き込んだところを赤ペンで線を引き、新たに書き加えて構いません。変更したところの横には、書き加えた日付を忘れずに書いてください。

書き終えたノートは、その意思表示を実現させるために、いざという時にすぐ取り出せるところに置いておいてください。その場所を、家族にも知らせておくといいでしょう。

記入し終えたノートには、自らの気持ちを確認した上で、日付を記入して、署名をしてください。

ノートは遺言書とは違い、法的効力はありません。

エンディングノートの一部を紹介します。

★ 私の人生

■ 出生について

氏名
生年月日
血液型
出生地
本籍地

■ 学生時代

得意だった科目
クラブ活動

苦手だった科目

小学校：
中学校：
高等学校：
大学・専門学校・各種学校など：

■ 仕事の記録

これまでの就いてきた職業をお書きください

これまで勤めてきた会社名をお書きください（部課名も記入）

- 両親について
父親の
名前
出身地

母親の
名前
出身地

- 兄弟について
名前
生年月日
現在の住所

名前
生年月日
現在の住所

名前
生年月日
現在の住所

- 配偶者について
配偶者の氏名
結婚記念日
出身地

- 子供について

第1子 氏名 生年月日
現在の住所

第2子 氏名 生年月日
現在の住所

第3子 氏名 生年月日
現在の住所

■ 現在の私
趣味は何ですか？

どんな音楽が好きですか？（曲名や作曲者、歌手名なども分かればお書きください）

何かスポーツはしていますか？

これからやってみたいことを書いてください

★ 私のお葬式

■ 自分のお葬式の規模？

- 盛大に 標準的に 近親者のみで

ご家族はどんな希望をもっていますか？

- 盛大に 標準的に 近親者のみで

■ どんな宗教でお葬式を行いますか？

- 仏教で 宗派・寺院名
 神式で 神社名
 キリスト教で 教会名
 その他

■ 遺影の写真について

- 遺影に使ってほしい写真がある 保管場所：
 これから準備したい
 遺影写真は家族にまかせる

■ お葬式の形式や演出などについて希望はありますか？

- 一般的なお葬式でよい
 祭壇にたくさんの花を飾ってほしい 飾ってほしい花：
 好きな音楽を流してほしい 曲名：
 その他 具体的に

■ 弔辞（ちょうじ）を読んでもらいたい人はいますか？

名前
連絡先