

私のトリセツ（エンディングノート）

記入日 年 月 日

現在のこと、これからのことをシートに記入しながら、終活を始めてみましょう。

1. 今までの人生で、とてもうれしかったこと

2. 最後の晩餐として食べたいもの

3. 趣味

4. 付き合う上での注意事項

例①急に不機嫌になることがあり、理由を聞いても答えなくせに放っとくと怒ります。

懲りずに付き合っていてほしい。

②定期的に褒められたい（爪がキレイとか）。

③小さな変化に気づいて欲しい（でも、太ったとか、余計な気づきはிரない）。

-
-
-
-

5. 医療や介護の希望

医療行為 (延命治療含む) の希望		告知を希望するか □から食事が取れなくなったら、延命治療を求められたら
介護の希望		介護や手続きをお願いしたい人 どこで介護を受けたいか？

6. 何かあった時、連絡してほしい人はだれですか？

緊急連絡先	氏名：	続柄：					
	住所：	電話：					
	備考：						
家族・友人・関係者		お名前	続柄	年齢	住所	電話番号	その他
	①						
	②						
	③						

7. 誰かに資産を残したい意思があれば書いてみましょう。

遺言	不動産	土地： 建物：	自分の名義になっているもの 共有持ち分も 遠方のものも
	預貯金		銀行名・支店・口座番号など
	その他		株や生命保険、貸金等の資産 借金、保証人等の負債
葬儀・納骨	葬儀の希望		形式、場所、費用、 菩提寺・関係者の連絡先 内容・流れ
	納骨の希望		