

エンディングノートとは

エンディングノートは、自分の人生の最期や死後に備えて、家族や大切な人に伝えたいことや必要な情報をまとめておくノートのことです。

遺言書のように法的効力はありませんが、残された人が困らないように準備できる大切な記録ツールです。

㊦ 主な記載内容

エンディングノートには、次のような項目が含まれることが多いです。

1. 基本情報

- 氏名、生年月日、住所、本籍、連絡先
- 家族・親族・友人の連絡先一覧

2. 医療・介護について

- 延命治療の希望（人工呼吸器・点滴・胃ろうなど）
- 臓器提供の意思
- 介護施設や在宅介護の希望

3. 葬儀・お墓について

- 宗派や菩提寺
- 葬儀の規模・形式（家族葬・一般葬・直葬など）
- 埋葬方法（墓地、納骨堂、散骨、樹木葬など）
- 喪主をお願いしたい人

4. 財産・相続に関すること

- 預貯金・不動産・有価証券の情報
- 借入金やローンの有無
- 保険契約の内容
- 遺言書を作成している場合は、その場所

5. デジタル資産

- パソコンやスマホのパスワード
- メールや SNS、サブスク契約のアカウント情報
- ネット銀行や電子マネー残高

6. 大切な人へのメッセージ

- 家族や友人への感謝の言葉
- 伝えたい思い出や希望
- ペットの世話や引き継ぎのお願い

✔ エンディングノートの特徴

- 自由に書ける（書式は決まっていない）
- いつでも書き直せる（状況に応じて更新できる）
- 家族への負担を減らせる（葬儀・相続などで迷わせない）
- 自分自身を見つめ直す機会になる（今後の生き方や価値観を整理できる）

■ 書き方のポイント

1. 完璧を目指さず、書けるところから始める
2. 定期的に見直し・加筆修正する
3. 家族に「エンディングノートを書いた」ことを伝え、保管場所も知らせる
4. 財産や相続のように法的効力が必要な部分は **遺言書と併用**する

💡 エンディングノートと遺言書の違い

項目	エンディングノート	遺言書
法的効力	なし	あり（相続に関して）
書き方	自由	法律に定められた形式が必要
内容	医療、介護、葬儀、メッセージなど幅広い	相続・財産の分配に限定
更新	何度でも可能	変更には正式な手続きが必要