目　　次

はじめに

エンディングノートの書き方・注意点　　　　　　　　　　　．．．３

第1章　わたしについて

　　　　　　　基本情報　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・６

　　　　　　　健康状態　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・７

　　　　　　　これまで　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・９

　　　　　　　今　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・１１

第2章　もしものときは

　　　　　　　病気になったら　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ・・・１５

　　　　　　　介護が必要になったら　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・１８

　　　　　　　判断能力が低下したら　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・19

第３章　エンディング

　　　　　　　葬儀のこと ・・・２２

　　　　　　　葬儀用写真集　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・２４

　　　　　　　もしものときの連絡先　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・２５

　　　　　　　お墓のこと　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・２７

　　　　　　　渡したいもの　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・２８

　　　　　　　処分したいもの　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・２９

　　　　　　　遺言書の所在　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・３０

第4章　大切な人たち

　　　　　　　家族・親族（家系図、メッセージ）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・３２

　　　　　　　友人・お世話になった方（人とのつながり、メッセージ) ・・・３５

　　　　　　　ペット　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・３７

第5章　財産・契約について

　　　　　　　預貯金等の資産　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・３９

　　　　　　　借入金・保険・契約等　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・４２

◎相談先・手続き

　　　　　　　相談・手続き先（綾町役場内・官公署等）　　　　　　　　　　　　　・・・４５

　　　　　　　相談・手続き先（綾町役場を除く）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・４６