



エンディングノート

My Ending Note

～いざという時、大切な人へ伝えたいこと～

目 次

1. 私のこと	1～3
2. 私の記録	4～9
3. もしもの時のために	10～11
4. 財産について	12～13
5. 私の人生が終了したら	14
6. もしもの時の連絡先	15
7. 大切な人へのメッセージ	16

このノートは、ご自身の覚書として年齢や家族構成・生活様式に合わせて、必要な項目を選んで自由にご活用ください。

すべての項目を記載する必要はありません。

時折見直したり、書き足したりして、ご自身のエンディングノートを作成してください。

エンディングノートには法的な効力はありませんので、今のお気持ちやご家族にお伝えしたいことやご自身の葬儀や埋葬などについての意思の表明としてご活用いただけます。

これに対して、本格的に財産(相続)などについてご自分の意思を残したい場合は、法的な効力がある遺言書の作成をお勧めします。