

**エンディングノートと終活のすすめ**  
**エンディングノートセミナー**

今からでも遅くない人生の総まとめ、整理術

**エンディングノートの  
書き方と考え方**

社団法人終活協議会／想いコーポレーション

終活トータルガイド 終活ガイド検定 認定講師 心託コンシエールNo.00002557	<b>鹿野</b> シカノ
--	------------------

(有)ケイエス企画内 終活トータルガイド  
〒278-0022 千葉県野田市山崎2504-7 コーポサイエンス107  
TEL : 050-1213-4813  
mail : [keiesu\\_kkaku@ybb.ne.jp](mailto:keiesu_kkaku@ybb.ne.jp)  
HP : <https://エンディングノート.xyz>

<https://エンディングノート.xyz/>

「エンディングノートの書き方と考え方」はエンディングノートセミナーのなかでお話している一部をレポートとしてまとめたものです。

- 1ページから6ページ 最低知っておきたいこと
- 7ページから12ページ 書くためのポイント
- 13ページから25ページ 終活協議会のエンディングノート各ページの説明
- 26ページから35ページ 関連事項など

■著作権について  
本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。  
本冊子の著作権は、発行者にあります。

再配布について  
★★このレポートは、再配布可のレポートです。

つまり、あなたから別の人にお渡することができます。ただし、著作権は、当方((有)ケイエス企画 鹿野)にありますので、内容の変更はできません。このままの形で、お渡してください。  
あなたからの商品購入者の方への特典レポートや、アンケートの際のプレゼントなど、ご自由に、お使いください。  
くれぐれも、プレゼントとしてのみ、お使いください。

**エンディングノート 定価500円の冊子版 今だけプレゼント中(無料配布中)、送料無料**

<https://エンディングノート.xyz/endingnote-satsushi/> より請求ください。

また  
別途PDF版の「エンディングノートの作成方法と書き方」も発行しています。  
自由にダウンロードしてお使いください。

紹介ページ、引用ページは以下をお使いください。

<https://エンディングノート.xyz/endingnote-pdf/> より請求ください。

ブログ等には以下を張り付ければ紹介ページに飛びます。  
<span style="color: #0000ff;"><a style="color: #0000ff;" href="https://エンディングノート.xyz/endingnote-pdf/">使いやすさと便利さを考えたエンディングノートのPDFを無料でプレゼント中！エンディングノート(自分史の作り方)の作成方法と書き方</a></span>

**エンディングノートと終活のすすめ**  
**エンディングノートセミナー**  
 今からでも遅くない人生の総まとめ、整理術

【心託サービス】No.00002557

○健康相談                      終活の窓口相談 提携企業2000社以上  
 ○医療情報                      ○高額品の適正買取り                      ○安否確認  
 ○病院案内                      ○優良葬儀社の案内                      ○生前整理・遺品整理  
 ○メンタルサポート                      ○お墓（供養）の案内                      ○法律的備え  
 ○セカンドオピニオン                      ○各種専門家の派遣                      ○届出代行  
 ○優秀専門医の紹介                      ○保証人代行                      ○葬儀生前予約  
 ○優良介護施設案内                      ○生命・医療・がん保険                      ○各種お墓購入  
 ○不良品の無料引取り                      ○認知症予防                      ○心託（未来設計）

終活協議会 問い合わせ【フリーダイヤル0120-980-845】

<https://エンディングノート.xyz/>

### 終活は生まれたときから始まっている

生老病死とは、意味や解説。生まれること、老いること、病むこと、死ぬことの四つの苦。人生における免れない四つの苦悩のこと。▽仏教語。四苦

4つとも苦悩なのですね  
 生まれることの苦悩  
 老いることの苦悩  
 病むことの苦悩  
 死ぬことの苦悩

この世に生を受けてくると人生において避けては通れないことです。しかし、その苦悩の中で良い事も悪い事も合わせて人生なのです。

シェイクスピアのハムレットの中で「生きるべきか死ぬべきか」(To Be or Not to Be)と絶妙な翻訳が有名ですが、「このままでいいのか、いけないのか、それが問題だ。」という翻訳もあります。

どちらにするか究極の選択に悩んで生きていくのはリアルな人生そのものと思います。

昔の生老病死  
 生：自宅で産婆さんが出産を手伝う  
 老：自宅で余生を暮らす  
 病：自宅に医者がきて治療する  
 死：自宅で死を迎える

現代の生老病死  
 生：病院で出産  
 老：ホームや施設で暮らす  
 病：病院で治療する  
 死：病院で死を迎える

仏教の教えを語るつもりはないですが、人は生まれて死んでいくものなのです。その時間が長いかわかりませんが、その生きていく過程には楽しみも悲しみも苦しみもあります。すべてを合わせて人生だと言えるでしょう。



余命を宣告される方もいるでしょう。  
何かの事故で命を落とすこともあるでしょう。  
すべてが意味のあることだと思って生き抜いていくことが大事なことだと思います。

終活は生まれたときから始まっていると思えば何の不思議もありません。  
いつ何時に終わりを感ずるかです。

若くして終わりを感ずたなら、これからの人生に対して、どうしたらよい人生が送れるかを考えるべきでしょう。  
老いて終わりを感ずたなら、今までの人生を振り返って良い思い出、悪い思い出の記憶をたどって、  
これからの人生を悔いのない人生にしていくかを考えていくことが大事な事です。

終活というと終わりの活動と思いがちですが、  
人生の残りまで(終わりまで)を考えて  
お葬式はどうするか、お墓はどうするか、遺産はどうするかだけを考えることではありません。  
これも含めて、**貴方の人生がどうであったかということを見つめなおす活動**です。

生まれた時から今までの事、今から死ぬまでの事

これらのことを一つ一つ思っている限りのことをざっくばらんに記録していく活動とともに、これからの人生をどれだけ素晴らしい日々にしていくかを考える活動です。

今までできなかったこと、ダンス、カラオケ、趣味、旅行など挑戦することも沢山あるのではないですか。  
「後悔先立たず」とはよく言ったものであります。

「思い立ったら吉日」やれなかったことをどんどんやっていくべきです。

そうすれば生きている実感を味わい、若々しかったあの時の人生をまた出来そうな感じで生きていくことができます。

# エンディングノートと終活のすすめ

## エンディングノートセミナー

今からでも遅くない人生の総まとめ、整理術

- 生老病死とは
- 昔の生老病死／現代の生老病死
- 終活は生まれたときから始まっている
- これからの人生を悔いのない人生にしていくか
- 終活というと終わりの活動と思いがち
- 目標と目的
- いろいろなタイプのエンディングノートがあります

<https://エンディングノート.xyz/>

目標を持つことは大事な事です。あるスポーツ選手が言っていました。

「目標と目的は違う」と

私たちの目標は

「今をどのように楽しく生きていくかという事と良い人生を送ってきたと感ずること」

私たちの目的は

「自分に何かあった時に家族に迷惑をかける事」です。

いろいろなタイプのエンディングノートがあります。

全ての人に対応できるエンディングノートはありません。自分に何かあった時に家族に迷惑をかける事

様々なエンディングノートがありますがいろいろな人に対応はできていません。

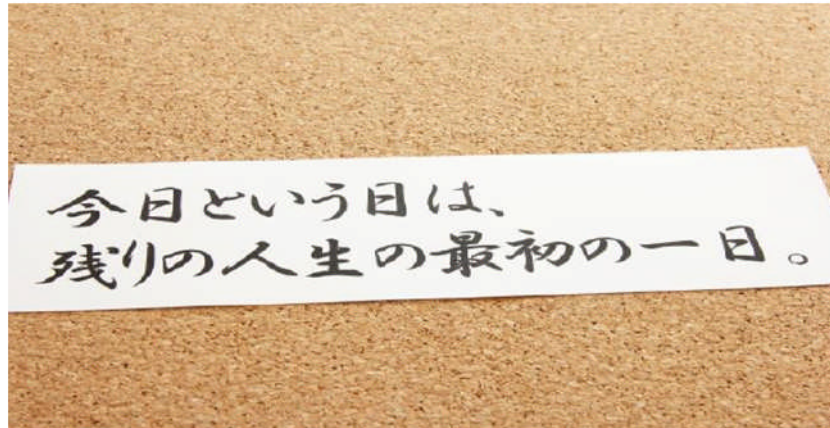
理由はエンディングノートに書く内容は人によって違うからです。  
いろいろ試して一番合いそうなエンディングノートを選ぶしかありません。

エンディングノートとして販売、無料で配っているノートは必要な箇所と必要でない箇所があります。  
固定化しているエンディングノートは最初のページから書かなければという概念で続かないこともあります。  
どうしても亡くなったあとの事に対して記録しがちになってしまいますが、

書き方としての項目順にしないで、若かりし頃、今までの人生の思い出等をたくさん書く方が良いと思います。

既製品を参考に自分の使い易い、書きやすいエンディングノートを作るれば良いですね。

## エンディングノートの書き方



<https://エンディングノート.xyz/>

若いころは明日、明後日の事、さらには数か月、数年先のことを考えながら生活してきました。

今でも、そうしたいところですが

長い間、生きていると、「いつ何時、どんなことが起きるか分からない」ということも考えておかなければいけません。

その為には、

限りある残りの人生を有意義に過ごしていくことが大事な事となります。

生まれた瞬間から残りの人生が始まっているという事です。

## ②エンディングノートを書くときに 必要なことを考えよう



もしも、余命宣告されたら？

あなたは何をしますか？

今までやれなかったことを位の1番にやることでしょう

「後悔先立たず」と言いますがあの時やっておけばよかったと思う人の多い事  
やらなかったことへの後悔です。やれば出来たのにどうしてやらなかったのか？  
後悔してももう遅い…ののですか？

そんなことはありません。思い立ったらやればいいんです。いろいろな理由を付けて  
やらないことの方が残念です

”いつかやる”、”そのうちやる”でやった人はあまりいません。今やらないでいつ  
やります？

何事も初めは躊躇します。でもやってみないことには何事も始まりません

始めの一步を踏み出せば必ず新しい視界は開けるはずですよ。

そこから、自分史の新たな1ページが始まると思います。

いつから、どこから始めるかが問題ではありません、今から始めるが大事な事  
ですよ。

どんな事でもいいですよ、とりあえず書くことから始めましょう

どの様なことがあるか？考えてみましょう。

- ①からだについて考えること？
- ②お金について考えること
- ③お葬式について考えること
- ④お墓について考えること
- ⑤のこす思い、残さない思い

# エンディングノートを 始めよう

「いつかやる」はやらない！



<https://エンディングノート.xyz/>

エンディングノートの説明を始めます。

エンディングノートを知っている人は多くなりました。

その中でエンディングノートを持っている人もたくさんいましたが  
書いている人は1%程度でした。

気合を入れて書いてやるなんて思って始めましたけれど

各項目があるのに、どの様に書いて良いかわからないで挫折してしまった人のなんと多い事でしょう。

全部書く必要はありません

学校のテストで、最初の問題でつまずいて時間不足になった思い出はありませんか？

分からないところは飛ばして、分かるところから書いていきますね

時間が余ったら、最初から見直し間違いがあれば書き直していきます。

エンディングノートも1回書いたら、時間をおいて再度見直しをして修正していくことが大事な事です。

「いつかやる」といってやった人を見たことがありません

少し前の話ですが、「いつやるのか？」「今でしょう」

思い立った時がエンディングノートを書くときのベストチャンスです。

## エンディングノートを書くときの5つの注意点

- ①法的効力はない
- ②定期的に見直す
- ③書き直したときは日付を記入する
- ④書いたことを共有する
- ⑤保管場所が分かるように知らせておく

<https://エンディングノート.xyz/>

エンディングノートは覚書です。自由に書けますが必ず日付を書いておきましょう。

今後の自分の希望等が書かれているので、家族が見つけやすいところにおいておきましょう。

法的に残す場合は**自筆証書遺言** もしく **公正証書遺言** を作成する

### 自筆証書遺言

メリット

ひとりで作成きる

費用がからない

秘密にできる

デメリット

作成に不備があると無効

紛失の可能性がある

検認手続が必要

### 公正証書遺言

メリット

無効になる恐れがい

検認手続が不要

紛失する危険性がない

デメリット

証人が2人以上必要

作成費用がかかる



# 失敗しない！ エンディングノートの書きかた 3つのポイント



エンディングノートを書き始めたが途中で終わってしまった。

ちゃんと書けている人は、エンディングノートを始めようとした人の1%しかできていないといいました。

であるならば

途中で挫折しない書き方もあるはずです。

喜樂に書いていけるようように、「3つのポイントを」おさえて書いていきましょう。

①1ページ目から書かない

②一度にすべて書く必要はない

③すべてのページに目をとおす

<https://エンディングノート.xyz/>

「3つのポイントを」1 / 3

全ての人に合うように作られているのがエンディングノートです。

必ずしも必要な所だけではありません、いらぬページもありますので、自分に必要な所だけ書きましょう。

ペラペラめくって、気になるところがあったところがエンディングノートを書く最初のページです。

書きたいところを必要な分だけ書きましょう。

書く必要のないページは飛ばしましょう。

たまに見直して書き直したり、書き足したりしましょう。

①1ページ目から書かない

②一度にすべて書く必要はない

③すべてのページに目をとおす

<https://エンディングノート.xyz/>

「3つのポイントを」2/3

**エンディングノートの言葉にこだわらない**

エンディングノートの言葉にこだわらないで、生まれてからエンディングを迎えるまでの自分史を書くようにしましょう。

理想は家族が見ても分かるような書き方が良いですが、それでは書く自分が負担を感じてしまい、続けることができなくなる可能性があります

最初は自分が分かればよい程度に書いていきましょう。後で読み直した時に修正していけばいいだけです

- ・実は話したいことが沢山あるが話す機会がない
- ・あなたが話したかったことを家族は知りたかった

なぜあの時に話が出来なかったのか？なぜあの時もっと話しておかなかったのか？

亡くなった人は何も話してはくれません、残された人はいろいろやる人が多いのです。

残された家族の心配をされているのならエンディングノートは必要です。

例えば核家族化で家族の団らんが減っているのでコミュニケーションがなくなってきている今だから

自分の意志で延命治療などができないので、自分の意思を伝える為にも記録が大事になってきます。

①1ページ目から書かない

②一度にすべて書く必要はない

③すべてのページに目をとおす

<https://エンディングノート.xyz/>

「3つのポイントを」3／3

**エンディングノートを書く前に**

身の回りの整理整頓があります。不要なものは捨てましょう。家族との別れをしてから残された家族は捨てるに捨てられない物をどのように処分したらいいか困ってしまいます。

その様にならない為に要らないものは処分しましょう。フリーマーケットやオークション、リサイクルショップなどを利用します。

反対に残しておきたいものもあるでしょう。大事なものは分かりやすく分別しておきましょう。

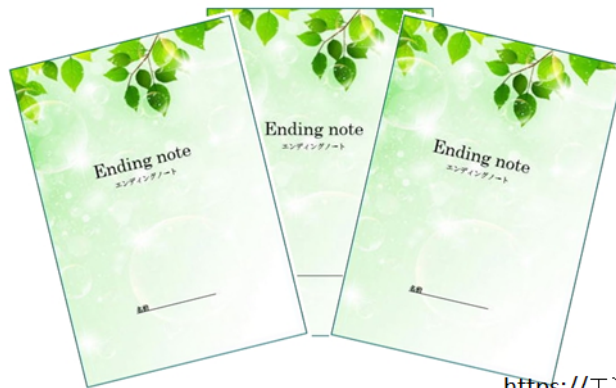
痛みが激しいもの、家族に残しておきたいものなどの整理、高価なものは贈与税の対象となるので注意してください。

デジタルカメラやビデオ等の記録はパソコンや外付けのハードディスクやメモリカード等に整理しておきましょう  
長く保存しておくとも磁気が弱くなって見れなく恐れもありますのでバックアップは必ずとっておきましょう

**エンディングノートの役割**

- ・今までの人生の思い出を振り返ることとこれからの人生をどのように充実させていくか
- ・うろ覚えだった記憶を文字として記録していく
- ・これからの人生に対し家族の在り方、老後の在り方などを考えていく

## ③エンディングノートを書いてみよう



終活協議会から出しているエンディングノートを使って気軽に書いてみよう。

いろいろなエンディングノートが販売されていますが、

全てを書く必要はありません。

全ての人に当てはまる様に余計な項目もありますが、必要だと思われる最低限なことが記載されているので  
書けないところが出てきてもおかしくはありません。

再度見直して、追加したり、削除したりと自由に書いていきましょう。

尚、書いた日付は必ず書いておきましょう。

いつ書いたか分からなくなるので時系列は忘れないようにしてください。

# 自分のことを書いてみよう

記入日 年 月 日

**自分に関する基本情報**

**私のこと**

ふりがな 氏名			
生年月日	年	月	日
住所	〒		
本籍			
電話番号			
FAX			
携帯電話			
メールアドレス			
勤務先や 学校・ 所属団体・ 習い事など	名称		
	所属部署など		
	所在地 〒		
	電話番号		
	FAX		

**呼び名**

家族からは	と呼ばれている
友達からは	と呼ばれている
介護する人には	と呼んで欲しい

- 1 -

記入日 年 月 日

**私の性格**

長所

---

短所

---

<input type="checkbox"/> 真面目	<input type="checkbox"/> 楽観的	<input type="checkbox"/> きっぱりや
<input type="checkbox"/> 責任感が強い	<input type="checkbox"/> 好奇心旺盛	<input type="checkbox"/> 臆口
<input type="checkbox"/> のんびり	<input type="checkbox"/> マイペース	<input type="checkbox"/> おしゃべり
<input type="checkbox"/> 純粋	<input type="checkbox"/> 積極的	<input type="checkbox"/> きちょうめん
<input type="checkbox"/> 引っ込み思案	<input type="checkbox"/> 協調的	<input type="checkbox"/> 大ざっぱ
<input type="checkbox"/> 初対面の人が苦手	<input type="checkbox"/> ひどりが好き	<input type="checkbox"/> 優もろい
<input type="checkbox"/> 人づきまいが好き(社会的)		

その他 [ ]

**memo** そのほか、自分のことで聞きたいことを書きましょう。

---



---



---

- 2 -

<https://エンディングノート.xyz/>

自分に関すること分かる範囲で書いてみましょう。

忘れてしまったら、後で調べたりして思い出したら書きましょう。

全部書かないといけない！なんて思わないで、書けるところだけ書きましょう。

もっと書きたいことが有ったら、追加の紙を挟んでもいいですね。

右側の「私に性格」は最後のページにあります。

# デジタル遺品は大丈夫？

記入日 年 月 日

パソコンやスマートフォン、日記などの処分

パソコンなどのハードディスク等は、廃棄してもいかなる場合でも個人データの消去やインターネットで検索可能な状態にあり、パソコンが廃棄される前に必ずバックアップしてください。(個人情報や機密情報も含まれる可能性があります。)

パソコンの処分

内容を見ないでほしい  
 内容を見られても構わない  
 内容を消去して、廃棄処分してほしい  
 パソコンの内容を消去して、家族で自由に使ってください  
 家族に判断を任せる  
 その他 [ ]

廃棄時のパスワード

携帯電話・スマートフォンの処分

パソコン等は、家族以外の人には見られません。

内容を見ないでほしい  
 内容を見られても構わない  
 内容を消去して、廃棄処分してほしい  
 家族に判断を任せる  
 その他 [ ]

廃棄時のパスワード

日記の処分

日記を書いている  
 保管場所  
 内容を見ないでほしい  
 内容を見られても構わない  
 書かれた日記をお墓に入れるか、焼却処分してほしい  
 家族に判断を任せる  
 その他 [ ]

記入日 年 月 日

ホームページやブログ、SNSについて

加入しているプロバイダ

プロバイダとは、インターネットに接続するためのサービス事業者のことです。

契約会社名  
 連絡先  
 メールアドレス

希望  プロバイダとの契約を解除してほしい  
 メールはすべて削除してほしい  
 その他 [ ]

開設しているホームページやブログ、SNS

種類  ホームページ  ブログ  SNS(名称) [ ]

名称  
 URL  
 IDなど  
 登録時のアドレスなど

希望  私が死んだという知らせを掲載してほしい  
 閲覧者に事情を説明したのち、閉鎖してほしい  
 その他 [ ]

種類  ホームページ  ブログ  SNS(名称) [ ]

名称  
 URL  
 IDなど  
 登録時のアドレスなど

希望  私が死んだという知らせを掲載してほしい  
 閲覧者に事情を説明したのち、閉鎖してほしい  
 その他 [ ]

個人が自分のパスワードなどを勝手に変更することが、後述の通り発生することがあります。Facebookなどは、登録されたパスワードは勝手に変更されません。

https://エンディングノート.xyz/

スマホ、パソコンの中の写真やSNS等の情報、見られたくない写真があるかも？  
 闘病日記などでストップしていると亡くなくても永遠に残ってしまう可能性があります。

## ◆パソコンの処分

見られてもいいようにしておくことが必要  
 大事な書類などは別途USBなどにバックアップを取っておく

## ◆携帯電話・スマホの処分

基本的にはパソコンと同様です。

## ◆日記の処分

沢山たまった日記帳や写真など  
 読んでもらいたくない場合は読まないでほしい事にチェックしておきましょう

## ◆加入しているプロバイダー

引き落としである場合は、口座が活着ている間は引き落としされますので忘れないで  
 解約をしましょう。

## ◆解説しているホームページ、SNS

サーバーを借りている場合は契約の解除を行います。  
 付帯金を払わなければ、自動的に契約解除となることもあります。

無料のブログ、SNSなどは解除しない限り、永遠に残るので困る場合は解除が必要で  
 す。

# もらい忘れのないように

## 保険について

記入日 年 月 日

生命保険は、被保険者の死亡後、一定期間内に保険金請求しないと請求権を失ってしまいますので注意しましょう。

生命保険、医療保険、介護保険、共済(保険証券を元に記入してください)

保険会社	保険名称	保障内容(○×印) 死亡・医療 介護・その他	証券番号	契約者	被保険者(保 険の対象者)
保険金受取人	契約日	保険料支払方法	連絡先・担当 者	保険金額・内容・その他	

保険会社	保険名称	保障内容(○×印) 死亡・医療 介護・その他	証券番号	契約者	被保険者(保 険の対象者)
保険金受取人	契約日	保険料支払方法	連絡先・担当 者	保険金額・内容・その他	

保険会社	保険名称	保障内容(○×印) 死亡・医療 介護・その他	証券番号	契約者	被保険者(保 険の対象者)
保険金受取人	契約日	保険料支払方法	連絡先・担当 者	保険金額・内容・その他	

火災保険、地震保険

契約者	保険名称	保障の種類・各種特約等	証券番号	保険金受取人
保険期間	保障内容・保険金額等			

契約者	保険名称	保障の種類・各種特約等	証券番号	保険金受取人
保険期間	保障内容・保険金額等			

## 年金について

記入日 年 月 日

公的年金(国民年金・厚生年金・共済年金)や企業年金、個人年金保険の情報を書き記しておきましょう。

公的年金の情報

基礎年金番号 (年金手帳に記載されている番号)	拠出の年金事務所 (住所・電話番号など)	年金証書番号 (年金をもらっている人は記入)
----------------------------	-------------------------	---------------------------

年金の支払い口座または年金の受給口座

金融機関名	支店名	口座番号	住民票コード (年金の給付申請が必要な)
備考			

企業年金の情報

企業名	連絡先	備考

個人年金の情報

保険会社	証券番号	連絡先	受取開始日	受取期間・年賦

- 5 -

<https://エンディングノート.xyz/>

生命保険では、受取人がもらえるので離婚した時には受取人を変えておく

たとえば、前の奥さんの名前のままになっていると、今の奥さんに保険金を受け取る権利がないですので注意してください。

保険内容では死亡保険か事故保険かで変わってきます。もらえるかももらえないか確認してみましょう。

遺族年金、生命保険などは申請をしないと貰えません、保険会社からは何も言ってきませんので忘れずに請求しましょう。また死亡後、一定期間内に申請しないと貰えません。

30年、40年と長くかけている場合は忘れている保険もあります。

最低限、どこの保険会社の保険をかけているかを書いておくだけでもいいです。保険会社で調べてくれることもあるので書いておきましょう。

公的年金もこちらから申請しないと貰えません。

現段階では、65歳からもらうことを基本に、  
65歳より早ければ早いほど年金額支給額が低くなります。  
65歳より遅ければ遅いほど年金額支給額が高くなります。  
一度決めたら、一生涯支給額は変わりません。



# 健康について考えよう

**健康状態について** 記入日 年 月 日

現在のご自身の体のことについて書いておきましょう。身長・体重・血圧などの基本項目、かかりつけ医を書いておくと安心です。

♥ 保険証情報(健康・介護)

健康保険証	記号	番号	保険者番号
介護保険証	番号	被保険者番号	
後期高齢者医療被保険者証	被保険者番号	保険者番号	

♥ 現在の体について

身長  cm 体重  kg 血液型  型

アレルギー  ある アレルギー内容(  )

平均血圧 上  mmHg 下  mmHg

♥ かかりつけ病院について

病院名  担当医

(連絡先)

病院名  担当医

(連絡先)

♥ これまでにかかった大きな病気

病名 <input type="text"/>	治療中・完治(おおよそ)	場所 <input type="text"/>
病院名 <input type="text"/>	(連絡先)	
病名 <input type="text"/>	治療中・完治(おおよそ)	場所 <input type="text"/>
病院名 <input type="text"/>	(連絡先)	

**介護について** 記入日 年 月 日

老いや病に直面した時、家族は様々な決断をしなければなりません。悔いのないよう元気なうちに話し合っておきましょう。

**要介護になった場合、どうして欲しいですか？**

今暮らしている家を中心にした介護を希望する

子どもたちの暮らす家を中心にした介護を希望する

老人ホームなどに入所し、第三者による介護を希望する  
(入所したい施設名: )

自宅を中心にした介護して欲しいが、状況によっては施設での介護を希望する

家族の判断に任せる

**介護費用に關してどう考えていますか？**

私の貯金や年金・保険で賄って欲しい

子どもたちの援助と私の財産を合わせて賄って欲しい

今暮らしている家族にお願いしたい

**要介護になった場合の財産管理を誰にお願ひしますか？**

配偶者や子どもたちに任せる

後見人に任せる

(後見人をお願いしたい人)

氏名:

住所:  電話:

<https://エンディングノート.xyz/>

## 健康について考えてみよう 1/2

いつまでも  
 ★元気で  
 ★病気もせずに  
 ★お金もそこそこの年金以外に定期収入有れば  
 何もこわいものはない

でも現実には違いました。  
 人生80年から人生100年になってしまい

寿命は90歳になっても、健康寿命が80年では  
 後の10年間は病気と介護の人生になってしまいます。

自分が意識がある時にかかりつけの病院や先生などの記録を残しておく

### ◆からだについて考える

身体の事については多岐にわたる  
 病気の告知をしてもらう  
 延命治療をするか尊厳死を選ぶか  
 臓器提供、献体  
 認知症になったら何も自分では出来ない  
 介護は誰が見るのか  
 独りで介護をすると共倒れになる、必ず複数の人が介護する  
 介護施設は必ず見ておくこと、出来れば宿泊体験しておく  
 介護施設での不満は食事の事と人間関係である

# 健康について考えよう

健康状態について 記入日 年 月 日

現在のご自身の体のことについて書いておきましょう。身長・体重・血圧などの基本項目、かかりつけ医を書いておくと安心です。

介護について 記入日 年 月 日

老いや病に直面した時、家族は様々な決断をしなければなりません。悔いのないよう元気なうちに話し合っておきましょう。

要介護になった場合、どうして欲しいですか？

要介護になった場合の財産管理を誰にお願ひしますか？

（後見人をお願いしたい人）  
氏名：  
住所：  
電話：

<https://エンディングノート.xyz/>

## 健康について考えてみよう 2/2

- ◆検討する事
- セカンドオピニオン
- 成年後見制度
- 社会保障制度

◆介護が始まったら、これから先自分では何もできないと思ってください。その為に介護状態になる前の元気な時に介護について考えておかないといけない

### ★成年後見人の仕事

後見人がいてもすべての事を見てもらうわけではありません  
成年後見人の仕事は、**身上監護**と**財産管理**の2種類が主なものとなります。  
身上監護というのは、病院や介護施設との間で医療や介護に関する契約等をはじめとする判断を行うことです。  
財産管理というのは、その被後見人の所有する財産の管理を行うことです。預貯金や現金の管理をはじめ、所有する不動産、有価証券等の管理、また確定申告などの税務処理について代理で行います。  
任意後見制度の場合は、任意後見契約時に定めた行為を行うことができ、法定後見制度の場合は、本人の判断能力によって後見人、保佐人、補助人の権限が制限されますので、職務が若干異なります。  
また、以上の職務は後見人が好き勝手に行えるというものではなく、一定の制限が設けられています。  
その制限として、後見監督人というものを家庭裁判所が選任し、後見人を監督するというシステムもあります。

# もしものときは・・・

**告知・延命治療等について** 記入日 年 月 日

突然訪れるかもしれない「もしもの時」に、あなたの考えが第一に尊重されるよう、事前に意思表示しておくことが大切です。

**病気の告知についてどうされたいですか？**

余命・残された時間をしっかりと教えて欲しい

病名のみ教えて欲しい

何もしたくない

**延命治療についてどう考えていますか？**

出来るかぎり延命治療を希望する

痛みを取り除く緩和ケアを希望する

家族の判断に任せる

尊厳死を希望する

リビング・ウィル(尊厳死の宣言書)を書いているのでそれを尊重して欲しい

※尊厳死とリビング・ウィル  
現代の医療でも治る見込みがなく、患者が末期で耐え難い苦痛の中にあっても、医師は救命治療を止めることは出来ません。尊厳死を希望する場合は、尊厳死公正証書を作成する方法もありますが、医師が患者の治療を放棄することは死に関わる恐れがあるため、必ず実行されるものではありません。(ただし、医師に自分の意向が伝わることで尊厳死を認めてくれる確率が高くなります)

**臓器提供や献体についてどう考えていますか？**

臓器提供が可能であれば希望する

献体が可能であれば希望する

臓器提供も献体も希望しない

家族の判断に任せる

**遺されたペットについて** 記入日 年 月 日

今やペットも大切な家族。自分が亡くなったあと、誰に世話をしてもらうのが、引き取ってもらうのが相談しておきましょう。

**私にもしものことがあったときは・・・**

家族に世話をお願いしたい

飼ってくれる人がいる

(名前: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_)

**ペットが寿命を迎えたときは・・・**

家族に任せる

埋葬場所を決めている

(埋葬名: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_)

**♡ ペットの基本情報**

名前	[いつもの呼び方: _____]		
種別	犬、猫、鳥、魚、その他:	品種:	
生年月日		性別	オス・メス
血統書	ある(登録番号: _____)	予防接種	接種: _____
避妊去勢	済・未	ごはん	いつものごはん: _____
散歩の回数		注意事項	

**♡ かかりつけ獣医**

病院名	医師名
住所	連絡先

**♡ ペット保険の情報**

保険会社名	連絡先
-------	-----

契約内容

<https://エンディングノート.xyz/>

## もしのときは・・・

### 告知・延命治療について

緊急で入院した場合や認知症になってしまったら自分では決められないので家族が決めることになる

延命治療をしないでと記録しておけば、家族も安心して決断が出来る。

救急車を呼ぶと基本的に延命治療を優先して行います。

朝起きて、お父さんが無くなっていた時には、

延命治療を行わないのであれば、救急車を呼ばない、警察に連絡しないで主治医に連絡して死亡診断をしてもらう。

1番やってはいけない事

救急車を呼ぶ 死んでいれば⇒ 警察に連絡 ⇒ 自然死か事件死かの調書を取る

大きな病院でも死亡診断書を書いてくれる先生にお願いしておく。

臓器提供と献体は同時にできません。お葬式をしてくれるわけではないので、終了したら遺族に戻されます。

### 介護について

介護のゴールは死であるので最後はどのようにしたいかをはっきりしておくことが大事

### 遺されたペットについて

引き取り相手を探しておかないと保健所に行って処分されてしまうこともあります。

# お葬式について考えよう

記入日 年 月 日

**葬儀についての希望**

**葬儀を実施するかどうか**

友人、知人も招いた一般的な葬儀をしてほしい  
 親族だけの葬儀(家族葬)にしてほしい  
 親族だけの葬儀(家族葬)のあと、友人、知人を招いたお別れ会を願ってほしい  
 火葬だけでよい(葬儀は行ってほしくない)  
 葬儀に料金を任せる  
 その他 [ ]  
 理由など

**葬儀の宗教**

仏教  神道  キリシタン教  その他 [ ]  
 上記の教派・宗派

菩提寺や  
宗族団体の  
連絡先

名称  
担当者の  
電話番号  
住所  
備考

無宗教で  宗族に葬儀を任せる

**葬儀の規模**

標準的な規模で行ってほしい  
 なるべく予算を抑えてほしい  
 予算はあまり気にしないで、草葬な葬儀にしてほしい  
 [ ]万円程度に収めてほしい  
 その他 [ ]

**喪主になってほしい人**

配偶者 氏名  
 子ども 連絡先  
 その他 [関係] ]

記入日 年 月 日

**希望をお願いしたい人**

氏名  
関係  
電話番号  
メールアドレス  
住所  
理由など

**葬儀の場所**

特に希望しない  
 できれば自宅で行ってほしい  
 特定の施設で行ってほしい  
 名称  
電話番号  
住所  
 その他 [ ]

**戒名について**

特になし  
 標準的なランクの戒名をつけてほしい  
 多少お金はかかっても、なるべくよい戒名を希望する  
 あらかじめ戒名を用意している  
 戒名  
備考  
 戒名はつけてほしくない  
 その他 [ ]

◎戒名にこだわりがある人は菩提寺などに相談して、生誕の日に付けてもらったほうがよいでしょう。

— 11 —

<https://エンディングノート.xyz/>

亡くなってから葬儀について何も言えません  
 生きているうちに元気なうちに葬儀について意見を書いておきましょう。

葬儀の連絡もたくさんの人に連絡するのは大変です。  
 代表となる方をお願いしてもらう方が良いでしょう。  
 なにせ数日のうちにいろいろな事をしなくてはいけないからです。  
 できれば生前に細かいところを指示しておくとなんか楽な気がします。

自分の家の宗教が何か分からない人が多いので、お寺等の連絡先を記録しておくとい  
 いでしょう。

特に田舎の方ではお寺との付き合いが深いので知っておくことが必要です。

また、菩提寺にお墓があるならば、しきたりみたいなものがあるので適当にやっ  
 とうと問題が起こってしまいます。

菩提寺があるところは戒名をつける時にも注意しましょう。

最近では、宗教に関係なく受け入れる墓苑もあるので、確認しておきましょう。

# お墓について考えよう

記入日 年 月 日

**お墓について**  
 自分が亡くなったあと、どのような供養をされたいのか。自分の気持ちを継承者に告げ、お互いしっかりと話しあってみましょう。

**自分が入る予定のお墓はありますか？**

ない

今はないが、これから寺院墓地・霊園を購入する

ある (寺院・霊園名: \_\_\_\_\_ )  
 (連絡先: \_\_\_\_\_ )

**どのように埋葬・供養されたいですか？**

先祖代々の墓に入りたい

しがらみのない後継ぎ不要の永代供養墓に入りたい

夫婦だけのお墓に入りたい

遺骨は家に置いてほしい

納骨堂でいい

散骨したい(海に/ 山に/ その他: \_\_\_\_\_ )

故郷のお墓に入りたい、または 〇故郷にお墓を作りたい

分骨したい

(氏名: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_ 間柄: \_\_\_\_\_ )

(氏名: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_ 間柄: \_\_\_\_\_ )

(氏名: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_ 間柄: \_\_\_\_\_ )

その他 \_\_\_\_\_

— 14 —

**《家系図》**

— 14 —

<https://エンディングノート.xyz/>

自分が入るお墓があるかないか  
 どのようなスタイルのお墓にするか。

先祖代々のお墓があれば、お寺の形式に従い納骨をします。

これからはいるお墓を探しているのであれば  
 納骨堂(合祀墓)で良いか  
 自然葬や樹木葬などもあります。  
 または海洋散骨もあるので自分の希望があれば記録しておきます。

最近では、仏壇の中に遺骨をいれて「手元供養」もあります。

家系図を書くことによりどこにつながりがあるか分かるようにします  
 死んだときに誰が相続人になるかの範囲を一目でわかる  
 残された家族には繋がりがはっきりして良いでしょう

また、相続に関する事にも明白になります。

# 連絡先が分かるように

住所録 ①

年 月 日現在

住所録 ②

年 月 日現在

↓もしものとき、必ず連絡して欲しい内容に○を付けておきましょう。

名前・生年月日	性別・連絡先	住所	関係・備考	名前・生年月日	性別・連絡先	住所	関係・備考
原 正和 1952年 1月 13日生	男	〒140-0113 東京都中央区新富町1-1-1	親戚の人 氏名 性別 年齢 電話番号 Eメール				

↓もしものとき、必ず連絡して欲しい内容に○を付けておきましょう。

<https://エンディングノート.xyz/>

名前と連絡先と関係性の住所録を書いておく  
 できれば代表となる人にまとめて連絡してもらえるようにしておく  
 学校用、会社等、仕事関係、地域用、サークル用などにまとめておくとよいでしょう。

特にお葬式の連絡などでは  
 同じことを何度も話さなければならないので  
 代表者を決めて、そこから連絡してもらうようにすると良いでしょう。

連絡数が足りないと思いますので、コピーをとって追加分を張り付けておきます。

# 遺族が困らないように

記入日 年 月 日

預貯金や不動産などについて

金融機関や口座の種類など、財産の手帳が異なる場合は書きましよう。  
 通帳など第三者に開示しない内容は暗号の記入欄部に記入し、このシートとは別紙に保管しましよう。

預貯金			
金融機関名	支店名	口座の種類・番号	備考
〇〇銀行	××支店	振替口座	給与振り込み・各種支払い用

記入の  
書いて  
みよう!

株式、投資信託など			
金融機関名・支店名	証券番号・銘柄先	支店コード、口座番号など	備考
〇〇証券 ××支店	田中一却 ××-××-××××	A123456	ネット取引、 株式、投資信託など

不動産

区分棟などについては、区分書や登記簿記載事項を  
 必ず記入し、巻末に添付しましよう。

不動産	
物件	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 一戸建て <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> 店舗 <input type="checkbox"/> その他
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 投資用 <input type="checkbox"/> その他
名義・持ち分	<input type="checkbox"/> 自分のみ (100%) <input type="checkbox"/> 共有 (自分の持ち分: %)
住所	〒
登記簿上の所在地	
備考	

人に貸しているお金(貸付金)	
相手の氏名	連絡先
金額	円 貸付日 年 月 日
返済期限	返済方法
契約書の有無	<input type="checkbox"/> あり (保管場所) <input type="checkbox"/> なし
貸付理由・ 完済の希望の 希望など	

- 17 -

<https://エンディングノート.xyz/>

へそくりの場所などを書いておくと亡くなる前にとられてしまうので？  
 金額は書かなくても預貯金があるという事を記録しておくだけでもいいでしょう。

財産は必ずしもプラスの財産だけではありません  
 マイナス(借金)の財産もありますので記録し忘れないようにしましょう

銀行については、統合したりして名前が変わってしまった銀行もありますが記録さえあれば大丈夫です。

書類等で残っているものは分かりますが、  
 クレジットカードやネット銀行などは書類がほとんどないのが実情です。  
 できれば、通帳番号やパスワードを残しておくことも必要となります。  
 一緒にして残しておくのが危ないので、場所を分けて保管しておきます。

# 死ぬまでに行きたい場所は？

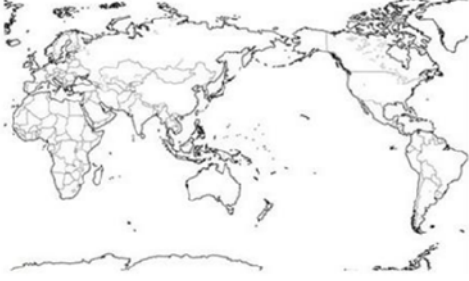

記入日 年 月 日

記入日 年 月 日

マイメモリー

地図には…

- ・過去に訪れた場所
- ・これから行きたい場所
- ・印象に残った場所  
など、それぞれに色を塗るなど自由に使いましょ。



日本

過去に訪れ、印象に残った場所	これから行きたい場所

世界

過去に訪れ、印象に残った場所	これから行きたい場所

19

<https://エンディングノート.xyz/>

まだ最後ではないので、元気で自由がきく時間を有効に生きていきましょう。

遠くに行くことだけが旅行ではありません、まだいっていない近場の名所なんかあるのではありませんか？

行ってみたいところをリストアップしてこれからの予定にしておきます。

1年間で「やってみたいこと」や「やりたいことを」書いてみましょう。

いろいろな所に行きたいと思いますが、自分にできる事、出来ないことを考えながらお友達と行けるところや介助があれば行けるところをピックアップしておきます。

そうすれば、目標が出来てわくわくしてくるでしょう。

出来ないではなく、出来るように、行けるように前向きに考えることで実現してください。きっと最高の思い出が作れることでしょう。

また、地図上には今まで行ったことのあるところを色塗りしてみましょう。さらに思い出に花が咲くでしょう。



# 未来の自分と大事な人へのメッセージ

記入日 年 月 日

記入日 年 月 日

## 未来の自分へ

毎日を公開しないように生きるためにやっておきたい自分自身の10の習慣

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

これから過ごしたい人生を漢字・文字で表すと？

## あなたの人生で一番心に残っていること。

### 大切な人へのメッセージ

あなたが輝きたい言葉、輝きたい写真、  
一生のうちで一番記しておきたいと思った言葉、  
何でも構いません。心おきなく書いておきましょう。

撮影 年 月 日 にて

<https://エンディングノート.xyz/>

最後に未来について考えてください。

死ぬことを目標にするのではなく死ぬまでの自分の目標を書いています。

人は生まれた時から死に向かって生きているんです。

誰でも最後は死を迎えます。その間に何ができたか、何をしたかで、幸福感が違ってきます。

自分のやりたいことリストを書いておけば楽しい毎日が送れるはずですよ。

そして、感謝したい人には、素直にメッセージを送り楽しみや幸せを共有していけば、これからも良い人生が待っています。

内容は、簡単なコメントでもよし、長文の想いでもいいですね

書くことによって、毎日に目標ができ、充実した楽しい後半の人生を謳歌してください。

人生は1回限り、どの様な人生を送ったか、どの様な人生を残せたか

苦しかったことも、良かったことも、全て人生です。

ああー良い人生だった！・・・

何て言うのは、まだまだ先ですよ！

## 最後に皆さんに贈ることば

人の一生は“あっ”という間に終わります。

最期を迎えたときに後悔しないよう

与えられた時間を目一杯楽しみましょう！

将来の夢ありますか？

<https://エンディングノート.xyz/>

人生100年

短い将来？長い将来？かもしれませんが、夢をもって生きていくことが良かったと言える人生につながると思います。

今までの人生で悔いを残したのであれば、

これからの人生には悔いを残さないように精一杯生きていきましょう。

では、も一度聞きます。

「将来の夢持てましたか？」

# 長寿の秘訣

医師が推奨する健康法

## “一十百千万のすすめ”

日に

「一回」は、少し長めの文章を読む。

「十回」は大笑い。

「百回」は深呼吸。

「千字」は文字を書く。

「一万歩」は歩く、とのこと



<https://エンディングノート.xyz/>

「長寿の秘訣は？」と聞くと、「秘訣なんてありません。努力あるのみです」ときっぱり。医師が推奨する健康法“一十百千万のすすめ”を実践しているというので、内容を教わった

▼日に「一回」は、少し長めの文章を読む。「十回」は大笑い。「百回」は深呼吸。「千字」は文字を書く。「一万歩」は歩く、とのこと

▼婦人は「毎日、新聞を開きます」「気取らず、笑いの絶えない会合や家庭訪問に行きます」「深く息を吸って、朗々と声をだします」「書籍を書き写したり、川柳を詠んだり、『5年日記』をつけたり、と筆まめで」と胸を張る。「でも、日に一万歩はさすがに……」と苦笑した。それでも取材中、電話が鳴ったり、来客があつたりすると、年齢を感じさせない俊敏さで家中を歩き回っていた

## 歩く 語る 笑う 目標 休む 食べる

長寿ツインズ きんさん(107)ぎんさん(108)  
くよくよせずに、嫌な事もいいことも忘れる事が長寿の秘訣  
グチや不満を腹にためんこと。パーパー言って発散せにやいかん

気持ちの持ち方が長生きの秘訣

8時間ねること  
ゆっくり暮らすこと  
おいしいものをいっぱい食べる事

毎日ニュースみたり、新聞も読んでいく ⇒ 痴呆症予防に良い

退屈しないこと  
よく笑う事  
どうにもならないことで、くよくよしない

ストレスをためない  
感謝の心で生きる ⇒ 精神的に余裕を持つ



オリジナルパターン1

エンディングノートの中にこのようなパターンの用紙を作成し

楽しみながらエンディングノート(自分史)を書いていく

オリジナルパターン無料配布中

<https://エンディングノート.xyz/endingnote-pdf/> より請求ください。



<https://エンディングノート.xyz/>


## オリジナルパターン2

エンディングノートの中にこのようなパターンの用紙を作成し


楽しみながらエンディングノート(自分史)を書いていく

オリジナルパターン無料配布中


<https://エンディングノート.xyz/endingnote-pdf/> より請求ください。

**C** つぎの文しょうの  にかん字を書きましょう。


ぼくは、きのう 川原で うんこを さがして いた。


「 つも 見つけたぞ。」


と うきうきして いたら、  
そこに 一匹きの 犬を つれた、


 つあみの 女の子が やって きた。



「わたしも うんこを さがして いるんだよ。」

「 だけ、  
つしか もって いないの。」

と 言うので、 つつ あげようかなと 思って いたら、  
女の子の つれて いた 犬が

うんこを  つ した。

「これで  同じ 数だね。」  
と 言って、女の子は わらった。

<https://エンディングノート.xyz/>

## 頭の体操1

「うんこ」漢字ドリル 低学年用から高学年用まである漢字ドリルで頭の体操をする

読んで、書いて、笑って 3拍子揃った頭の体操

これが終わったら、軽い背伸びをしたり、散歩したり、軽い運動をしましょう。

無理しないのが、長く続ける秘訣です。

文響社 日本一楽しい漢字ドリルうんこかん字ドリル 単行本(ソフトカバー) -  
税込1058円 約100ページ

### 小学 1 年生の例文

水<sup>みづ</sup> でん  
に うんこを なげ入れる。

うんこを た  
もらす おじいさん。  
うえを しながら

田<sup>いり</sup> んぼ  
の どまん中<sup>なかつ</sup>で うんこを ひろった。



### 小学 2 年生の例文

木<sup>き</sup> と  
かと思<sup>おも</sup>ったら うんこだった。

真<sup>ま</sup> と  
二つに 切り<sup>き</sup>さいた。

名<sup>な</sup> づ  
で うんこを  
たたく 男<sup>おとこ</sup>。  
刀<sup>やいば</sup>の 先<sup>さき</sup>っぽに うんこを つけて





うんこ かんじ 漢字ドリル

<https://エンディングノート.xyz/>



## 頭の体操2

「うんこ」漢字ドリル 低学年用から高学年用まである漢字ドリルで頭の体操をする

読んで、書いて、笑って 3拍子揃った頭の体操

これが終わったら、軽い背伸びをしたり、散歩したり、軽い運動をしましょう。

無理しないのが、長く続ける秘訣です。

文響社 日本一楽しい漢字ドリルうんこかん字ドリル 単行本(ソフトカバー) –  
税込1058円 約100ページ

## 終活は、とても複雑

寺院	石材屋	サークル	保険会社	社会保険労務士
医師	葬儀社	郵便局	裁判所	ケアマネージャー
病院	司法書士	大家	弁護士	成年後見人
ホスピス	ガス会社	会社	役所	証券会社
行政書士	古物業者	銀行	公証役場	信託銀行
電話会社	埋葬業者	救急	水道会社	引越し社
介護施設	携帯会社	家族	消防署	不動産業者
親族	便利屋	税理士	電気会社	尊厳死協会
デイケア	NHK	警察署	清掃業者	ペット・病院等
プロバイダー	クレジット会社	他 たくさんの事業者が必要です		

### 終活が必要とされる事例①

今朝8時半、診療所に警察から電話が...〇〇さんはそちらを受診されている方ですか？ 訃報でした。

一人暮らしをされている為、身内家族がわからず身元引受人がいないと無縁仏になるとの事でした...

いつも笑顔で珍しい果物があるとわざわざ届けてくださり、気遣ってくれるとても優しい人でした。そんな笑顔がもう見る事ができず寂しいです。

どうかご家族の方に会えますようにと、私は祈る事しかできません。

### 終活が必要とされる事例②

姉は介護施設に入居しておりますが、妹の私が姉の身元から財産管理までしていますが、高齢になった時に、私が姉の世話や後始末をしてあげる自信もありません。

かといって親族は2人だけなので頼れる人が周囲におらず、何からどうしたら良いのかも分からず、将来の不安しかありません。

※ご家族様が、将来放棄されているケースも最近は増えています。



# 心託サービス

医療情報サービス	お墓
保険（尊厳死）サービス	納骨堂、海洋散骨、樹木葬、他
頭の定期検診（認知症予防）	永代供養墓（合祀墓）
介護施設案内	墓終い、閉眼供養、開眼供養
生前整理、遺品整理、断捨離	仏具
見守りサービス	終活とは（孤独死）
法律相談（遺言・他）	終活サービス 「心託（しんた
葬儀（火葬）	
葬儀（1日葬、家族葬、葬儀）	保証人プラン、葬儀プラン
お別れ会、各種届出	万全プラン、完璧プラン
僧侶、法要	

<https://エンディングノート.xyz/>

心託サービスで得られる情報

終活ワンストップサービス「心託（しんたく）」各専門家へ

医療情報、病院、介護施設、介護用具、保険、整理のプロ、葬儀社、お墓、寺院、仏具、供養、弁護士、司法書士、行政書士、税理士、不動産鑑定、社会保険労務士、不動産事業者、金融、ファイナンシャルプランナー、など等、安心選択サービスをご案内

# 心託サービス

悩み・不安

相談

解決

終活ワンストップサービス「心託(しんたく)」各専門家へ

医療情報、病院、介護施設、介護用具、保険、整理のプロ、葬儀社、お墓、寺院、仏具、供養、弁護士、司法書士、行政書士、税理士、不動産鑑定、社会保険労務士、不動産事業者、金融、ファイナンシャルプランナー、等等、安心選択サービスをご案内

心託(終活) サービス相談 「年中無休：10～17時」 ※会員番号8ケタをお伝えください

**入会金:5,000円(月額不要)で一生涯利用できます。**

心託(しんたく)会員証 No.00002000

様

社団法人終活協議会 連携コーポレーション

TEL:0120-980-845

営業時間 10:00～17:00 (年中無休)  
本社〒1170-0002 東京都豊島区東池田3丁目18-13

●医療サポート:0120-412-471(24時間対応)

●葬儀サポート:0120-978-735(24時間対応)

●無料案内:0120-980-845(10時～17時)  
「病院・介護・葬儀・お墓・供養・相談・不動産・他」

※ご利用には会員様番号が必要となります

医療サービスのご利用(24時間対応)  
※3ページ参照

葬儀サービスのご利用(24時間対応)  
※17～20ページ参照

<https://エンディングノート.xyz/>

- ◆介護施設、葬儀、埋葬などの紹介
- ◆相続対策相談、後見人(ご家族サポート)
- ◆入院や施設入所時などの保証人代行

◆医療

ティーベックの健康・医療相談、情報サービス、セカンドオピニオン

◆保険

専門のFPが相談、生命保険、医療保険、がん保険、特定疾病保険、介護保険、給与サポート保険  
持病があっても、ご加入いただけるタイプもございます

◆認知症

MIC早期発見

認知症＝認知機能が低下し、日常生活に影響がでている状態

MCI＝認知機能は低下しているが、日常生活には影響がでない状態

◆介護

有料老人ホームとサービス付き高齢者住宅を専門家が一緒に無料でご案内いたします

◆整理

生前整理、遺品整理、買取り

◆見守り

月額:2,890円＋税～・センサー設置・駆けつけサービス・各種オプション有

◆法律

法律には専門分野があります。遺言、生前事務委任、任意後見人

◆葬儀

火葬、1日そう、家族葬、お別れ会、ホテルなど

◆各種届出手続き代行、各種専門家が承ります

・死亡届・火葬埋許可書・世帯主変更・国民健康保険・介護保険・年金・敬老電車バス・免許書・電気・ガス・水道・NHK・電話・携帯・プロバイダー・所属団体・郵便・資格・クレジット・損保・生保・車・会員券・銀行口座・不動産・株・火葬補助金・死亡一時金・未支給年金・納税・その他

◆僧侶

お布施サービス、読経、葬儀、戒名

◆お墓

永代使用、永代供養、墓じまい、

◆仏壇

50%off

◆心託プランセット

保証人、葬儀、公正証書

# エンディングノートと終活のすすめ エンディングノートセミナー

今からでも遅くない人生の総まとめ、整理術

# 心託

お問い合わせ

心託サービス／相談窓口

社団法人終活協議会／想いコーポレーション

終活トータルガイド  
終活ガイド検定 認定講師  
心託コンシェルジュNo.00002557

鹿野  
シカン

(有)ケイエス企画内 終活トータルガイド  
〒278-0022 千葉県野田市山崎2504-7 コーポサイエンス107  
TEL : 050-1213-4813  
mail : [keiesu\\_kkaku@ybb.ne.jp](mailto:keiesu_kkaku@ybb.ne.jp)  
HP : <https://エンディングノート.xyz>

【心託サービス】No.00002557

- |            |                     |            |
|------------|---------------------|------------|
| ○健康相談      | 終活の窓口相談 提携企業2000社以上 |            |
| ○医療情報      | ○高額品の適正買取           | ○安否確認      |
| ○病院案内      | ○優良葬儀社の案内           | ○生前整理・遺品整理 |
| ○メンタルサポート  | ○お墓(供養)の案内          | ○法的備え      |
| ○セカンドオピニオン | ○各種専門家の派遣           | ○届出代行      |
| ○優秀専門医の紹介  | ○保証人代行              | ○葬儀生前予約    |
| ○優良介護施設案内  | ○生命・医療・がん保険         | ○各種お墓購入    |
| ○不良品の無料引取り | ○認知症予防              | ○心託(未来設計)  |

終活協議会 問い合わせ【フリーダイヤル0120-980-845】

ご意見・ご要望・その他質問等がありましたら以下  
よりご連絡ください。

## お問い合わせ

<https://エンディングノート.xyz/question/>

## 心託サービス／相談窓口

<https://エンディングノート.xyz/soudan/>