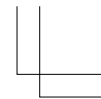
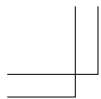


# エンディング ノート

「もしも」のとき、家族に伝えておきたい  
—— 大切なこと ——



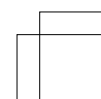
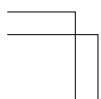


No. \_\_\_\_\_  
Date . .

No. \_\_\_\_\_  
Date . .

Handwriting practice lines on the left page. The page features a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line. The bottom line includes small vertical tick marks for letter height guidance. The page is otherwise blank, with registration marks at the corners and center.

Handwriting practice lines on the right page. The page features a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line. The bottom line includes small vertical tick marks for letter height guidance. The page is otherwise blank, with registration marks at the corners and center.



## お金・資産について

自分の預貯金口座を整理して記入しましょう。  
現在使用していない口座があると、相続手続きが大変になるため、  
元気なうちに整理しておきましょう。

金融機関名	支店名（店番号）	口座種類/口座番号
名義人	預貯金額	お客様番号 ウェブ用ID
	円	
備考：印鑑・通帳の 保管場所は……		

金融機関名	支店名（店番号）	口座種類/口座番号
名義人	預貯金額	お客様番号 ウェブ用ID
	円	
備考：		

金融機関名	支店名（店番号）	口座種類/口座番号
名義人	預貯金額	お客様番号 ウェブ用ID
	円	
備考：		

保護シール がある項目は、記入後に保護シールを貼りましょう。  
※10年間取引のない口座は「休眠口座」となるため口座は整理しましょう。

記入日 年 月 日

## デジタルデータについて

デジタルデータを整理することで、見られては困るデータを処理できます。  
「重要な情報の格納フォルダやアクセスの仕方」「データの処分方法」など  
についても、考えておきましょう。

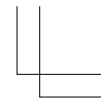
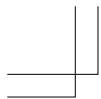
携帯電話・パソコンのログイン情報など		
内容：	パスワード：	備考：
内容：	パスワード：	備考：
内容：	パスワード：	備考：

写真・動画・住所録などの保存データ		
内容：	ID：	パスワード：
内容：	ID：	パスワード：
内容：	ID：	パスワード：

メール、SNSなどの情報（各アカウント、ID、パスワード）		
内容：	ID：	パスワード：
内容：	ID：	パスワード：
内容：	ID：	パスワード：

オンライン口座（銀行、株式、FX、仮想通貨など） 有料サービス（音楽・動画配信、電子書籍など）の契約状況		
内容：	ID：	パスワード：
内容：	ID：	パスワード：
内容：	ID：	パスワード：

※他人に見られると不正アクセスの可能性もありますので、管理には十分に注意してください。

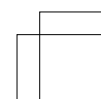
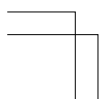


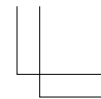
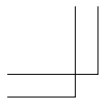
No. \_\_\_\_\_  
Date . .

No. \_\_\_\_\_  
Date . .

Handwriting practice lines on the left page. The page features a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line. The bottom line includes small vertical tick marks for letter height guidance. The page is otherwise blank for writing practice.

Handwriting practice lines on the right page. The page features a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line. The bottom line includes small vertical tick marks for letter height guidance. The page is otherwise blank for writing practice.



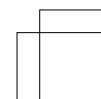
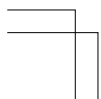


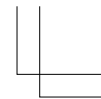
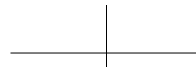
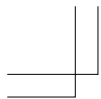
No. \_\_\_\_\_  
Date    .    .

No. \_\_\_\_\_  
Date    .    .

Handwriting practice lines on the left page. The page contains 20 horizontal lines. The first line is a solid blue line. The second line is a dashed blue line. The remaining 18 lines are solid blue lines. The bottom line is a dashed blue line.

Handwriting practice lines on the right page. The page contains 20 horizontal lines. The first line is a solid blue line. The second line is a dashed blue line. The remaining 18 lines are solid blue lines. The bottom line is a dashed blue line.



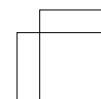
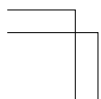


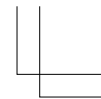
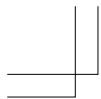
No. \_\_\_\_\_  
Date    .    .

No. \_\_\_\_\_  
Date    .    .

Handwriting practice lines on the left page. The page contains 20 horizontal lines. The first line is a solid blue line. The second line is a dashed blue line. The remaining 18 lines are solid blue lines. The bottom line is a dashed blue line.

Handwriting practice lines on the right page. The page contains 20 horizontal lines. The first line is a solid blue line. The second line is a dashed blue line. The remaining 18 lines are solid blue lines. The bottom line is a dashed blue line.



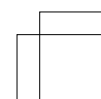
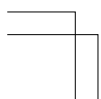


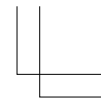
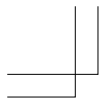
No. \_\_\_\_\_  
Date . .

No. \_\_\_\_\_  
Date . .

Handwriting practice lines on the left page. The page features a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line. The middle section contains 20 horizontal dashed lines for letter height guidance. The bottom section contains 10 horizontal dashed lines for descender guidance. The entire page is framed by a solid blue border.

Handwriting practice lines on the right page. The page features a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line. The middle section contains 20 horizontal dashed lines for letter height guidance. The bottom section contains 10 horizontal dashed lines for descender guidance. The entire page is framed by a solid blue border.



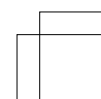
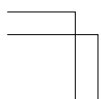


No. \_\_\_\_\_  
Date . .

No. \_\_\_\_\_  
Date . .

Handwriting practice lines on the left page. The page features a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line. The middle section contains 20 horizontal dashed lines for letter height guidance. The bottom section contains 10 horizontal dashed lines for descender guidance.

Handwriting practice lines on the right page. The page features a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line. The middle section contains 20 horizontal dashed lines for letter height guidance. The bottom section contains 10 horizontal dashed lines for descender guidance.





## これからのわたしについて

### ○介護が必要になった場合

わたしの介護について誰かが決めなくてはならない場合は

.....さん の意見を尊重してください。

連絡先：

介護の場所などの希望

- ☐ 自宅で、お願いしたい （☐ 家族に ☐ ヘルパーに ☐ 両方に）  
☐ 自宅で、ヘルパーなどのプロにお願いしながら、家族と暮らしたい  
☐ 病院や施設に入りたい ☐ すべて家族に判断を任せます ☐ その他

介護について「してほしいこと」「してほしくないこと」、介護してくれる人に伝えたいこと

.....  
.....  
.....

### ○病気になったとき、入院したとき

病名・余命の告知について

- ☐ ありのまま告知してほしい ☐ 告知しないでほしい  
☐ 家族.....の判断に任せます ☐ その他

延命治療・終末医療（痛みや苦痛の緩和）と尊厳死について

- ☐ できるだけ延命治療をしてほしい  
☐ 苦痛の緩和治療だけして延命治療はしないでほしい  
☐ 家族.....の判断に任せます  
☐ 尊厳死を希望する（書面がある場合、保管場所など：.....）

大切な家族や友人、お世話になった人へ、伝えたい言葉や感謝の気持ちなど、自由にメッセージを書いてみましょう。

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

自分のエピソードや、懐かしい思い出、忘れられない記憶など、心に残っていることを書いてみましょう。

子どもの頃

.....  
.....  
.....  
.....

学生の頃

.....  
.....  
.....  
.....

社会人の頃

.....  
.....  
.....  
.....

退職してから

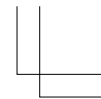
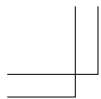
.....  
.....  
.....  
.....

最近について

.....  
.....  
.....  
.....

やりのこしたこと

.....  
.....  
.....  
.....



No. \_\_\_\_\_  
Date . .

No. \_\_\_\_\_  
Date . .

