

わたしの
歩んだ道

エンディングノート
Ending Note

～人を助ける人を支える～

一般社団法人宗教者支援協会

宗教者監修による 想いを託すエンディングノート発刊について

この度、黒住教学院の長恒学院長のご発案の元、信仰に根差したエンディングノートの必要性をお示し賜り、人を助ける人を支えることを目的に活動を行う一般社団法人宗教者支援協会によりエンディングノートを発刊させて頂く運びとなりました。

当支援協会は宗派の垣根を越えて、様々な宗派にご参画賜り、宗教者を支援する事業及び、宗教者による社会貢献活動を行う公益団体です。

今日の巷での相続分野は、利益主義や、節税等に重きが置かれており、本来は遺される家族への感謝や配慮が大切です。

また専門的な相続に関する手続きをサポートさせて頂くために、当支援協会でエンディングノート完成までのサポートをさせていただきます。

後世に託す想いを、このエンディングノートを一つ一つ埋めていくことで、ご自身の想いの振り返りの一助としてお役に立てれば幸いです。

わたしの歩んだ道

令和7年(2025年)4月〇日発行

著者： 黒住教学院
学院長 長恒彰浩

発行者： ～人を助ける人を支える～
一般社団法人宗教者支援協会
〒658-0013 神戸市東灘区深江北町4丁目10番15号
電話 078-855-4630

監修者： 相続後見支援センター
一社)つむぐ 代表理事長井俊行

発刊責任者： 一社)宗教者支援協会 事務局

目次

私のこと	2
健康のこと	4
葬儀のこと	6
お墓のこと	8
ペットのこと	9
私の家系図	10
保険と年金のこと	12
財産のこと	14
家族・親類の連絡先	16
友人・知人の連絡先	17
生前にしておくべき手続き	18
家族・親類へのメッセージ	20
友人・知人へのメッセージ	21

各宗派の内容

別紙「宗派ごとのご案内」をご参照ください。

寄贈・遺贈について

近年、お世話になった宗教法人へ土地や資産を寄贈・遺贈のご相談も増えております。しかし、贈与に関する課税や法律上の注意点が多く、慎重な検討が必要です。私たちは、信仰に寄り添いながら、法的・財務的視点から最適な支援を提供いたします。宗教法人の承継や檀信徒様の相続、隣地の遺贈など、お気軽にご相談ください。

一般社団法人宗教者支援協会

各専門家を相談員に迎え、宗教者の皆様と共に信者様の「どうしたらいいの？」に寄り添う非営利団体です。
宗派を超えた宗教者・信仰者による公益に寄与する様々な活動等の後方支援を目的に活動を行っております。

一般社団法人
宗教者支援協会
ホームページ



相続後見支援センター

寺社教会の継承や檀信徒様の相続に関するご相談を、法務・税務・資産管理の専門家とともにワンストップでサポートいたします。

相続後見
支援センター
ホームページ



私のこと

ふりがな			
氏 名	生年月日 年 月 日		
住 所	〒		
本 籍			
電 話		F A X	
携 帯		メー ル アドレス	パソコン 携 帯
勤 務 先 など	名 称	所 属	
	所 在 地	〒	
	電 話	F A X	

MEMO

パソコン、携帯電話、スマートフォンについて

パソコンやスマートフォンにはSNSやネット銀行のアカウント情報など、重要な情報が数多く存在していますので、あらかじめ処理の方法を決めておきましょう。



パソコンなどの起動パスワードは、見られてもよい場合のみここに記入してください。インターネットで金融取引などを行っている場合はパスワードの管理には注意が必要です。

▶パソコン(該当する□に✓)

☐ 内容を見ないでほしい
☐ 内容を見られてもかまわない
☐ 内容を消去して廃棄処分してほしい
☐ 内容を消去して家族で自由に使ってほしい
☐ 家族に判断を任せる
☐ その他

パスワードなど

プロバイダ・サーバー情報

契約会社

連絡先

メー ル アドレス

▶携帯電話・スマートフォン(該当する□に✓)

☐ 内容を見ないでほしい
☐ 内容を見られてもかまわない
☐ 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

パスワードなど

契約情報

契約会社

携帯番号

名 義 人

メー ル アドレス

契約終了時の連絡先

▶サイト・ブログ・その他SNS情報

サ イ ト	ブ ロ グ
X (旧Twitter)	Facebook
Instagram	Youtube
その他SNS	その他SNS

健康のこと

血液型 型

かかりつけの病院

病 院 名	住 所	電話番号

成年後見人について

成年後見人をやってもらいたい人

☐ 配偶者 ☐ 息子・娘 ☐ 兄弟 ☐ 裁判所の選任

▶成年後見人

認知症などで判断能力がなくなった場合は、その人のために、家庭裁判所に後見開始の審判を申し立て、成年後見人を選任してもらうことになります。

認知症や寝たきりになった時の看病について

介護をやってもらいたい人

☐ 配偶者や息子・娘夫婦に介護してもらいたい ☐ 介護保険によるサービス+家族の介護

☐ プロのヘルパーやケアサービス ☐ その他の希望

介護をやってもらいたい場所

☐ なるべく自宅 ☐ 病院や施設 ☐ 介護してくれる人に任せる ☐ その他の希望

病名・余命の告知、延命治療、ホスピスケア、臓器提供について

病名・余命の告知について

☐ すべて告知してほしい ☐ すべて告知しないでほしい ☐ 余命だけは告知しないでほしい
☐ その他の希望

延命治療(尊厳死)について

病気が末期になった時には延命治療を

☐ 行ってください ☐ 行わないでください ☐ 尊厳死の宣言書があります ☐ その他の希望

▶尊厳死

今日の医学をもってしても治る見込みがない病気で、患者が耐え難い苦痛の中にあっても、医師は必死の延命治療を行うものです。しかし、単なる延命のための治療はいらないという人もいます。このような考えを持つ人たちのために日本尊厳死協会は、人間としての尊厳ある死を自己決定しようと、「尊厳死の宣言書」(リビング・ウィル)の普及に努めています。会員は自分の意思を宣言書として残し、コピーを家族など近親者に渡し、必要に応じて医師に提示することになっています。

ホスピスケアについて

☐ 自宅で受けたい ☐ 施設で受けたい ☐ 受けたくない ☐ その他の希望

▶ホスピスケア

ホスピスケアは、限りある命に寄り添い、死を迎えようとしている人の苦しみを背負い、支えながら共に歩むことです。身体的な痛みや、精神的な不安をやわらげ、その人が最期まで、自分らしく豊かに生きていけるよう、さまざまな援助を行います。ホスピスケアは施設(ホスピス緩和ケア)でも、在宅でも受けることができます。

臓器提供や献体について

☐ 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

葬儀のこと

近年、さまざまな規模や方法での葬儀が増えています。
ご予算や残されるご家族の負担などを考慮してプランを考えておきましょう。

葬儀について

葬儀を実施するか

- ☐ 私の貯金や年金・保険で賄ってほしい
- ☐ 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してほしい
- ☐ 火葬だけでよい(葬儀はしなくても大丈夫)
- ☐ 家族に任せる

理由

葬儀の会場

- ☐ 特に希望しない
- ☐ できれば自宅で行ってほしい
- ☐ 多少お金がかかってもなるべく立派な施設を希望する
- ☐ 特定の施設で行ってほしい

名称	
電話	
宗教上の希望	

私の信仰する宗派

宗派		名称	
代表者氏名			
住所			
電話			
委任状	☐ 本書を手にとっている人をお願いします。 ☐ 私にもしものことがあった場合、本書(全部または一部)を複製して上記の先生に託してください。 ☐ その他 ()		

喪主、弔辞について

喪主になってほしい人

- ☐ 配偶者
- ☐ 子供
- ☐ その他(関係：)

氏名	
連絡先	

弔辞をお願いしたい人

氏名	(関係：)
電話	
メール	
住所	
理由	

氏名	(関係：)
電話	
メール	
住所	
理由	

氏名	(関係：)
電話	
メール	
住所	
理由	

お墓のこと

自分が亡くなった後、どのようなお墓にしたいのか、埋葬してほしいのか。供養はどうするのか、気持ちや希望を告げ、話し合っておきましょう。

お墓について

自分が入る予定のお墓

☐ ない☐ 今はないが、これから検討する

☐ ある

名 称	
連 絡 先	

新しくお墓を建てる場合希望すること

墓 碑 銘	
様 式	(デザインなどの希望)
建 碑 式	お世話になっている宗教に ☐ 依頼している ☐ 依頼する ☐ その他

埋葬、供養について

希望する埋葬・供養

☐ 先祖代々のお墓に入りたい(故郷のお墓に入りたい)☐ 夫婦だけでお墓に入りたい

☐ 故郷に新しくお墓を建てたい☐ 新しい土地に新しくお墓を建てたい

☐ 分骨してほしい(下記の人に依頼したい)

氏 名		連 絡 先	
関 係		宗 派	
氏 名		連 絡 先	
関 係		宗 派	
氏 名		連 絡 先	
関 係		宗 派	
備 考			

ペットのこと

今やペットも大切な家族の一員。自分が亡くなった後、誰にお世話をお願いするのか、ペットが亡くなったときにどうするのかなどを相談しておきましょう。

ペットについて

ペットの基本情報

名 前		性 別	オス・メス	避妊・去勢	済・未
種 別		血 統 書			
生年月日	年 月 日 (歳)	予防接種			
ご は ん	いつもは：				一日 回
散 歩					
注意事項					

私にもしものことがあったら

☐ 家族に世話をお願いしたい☐ 飼ってくれる人がいる

氏 名		電 話	
住 所			

ペットが寿命を迎えたら

☐ 家族に任せる☐ 埋葬場所を決めてある

施 設 名		電 話	
連 絡 先			

かかりつけの獣医・保険の情報

病 院 名		医 師 名	
住 所		連 絡 先	

保険会社		契約内容
連 絡 先		

私の家系図

相続の手続きで困らないために、家系図を書いてみましょう。先祖のこと子孫のこと、関係だけでなく氏名を書くようにしてください。市町村合併により名称が変わっている場合は新・旧をメモして下さい。

私の経歴

氏 名	
生年月日	
出 生 地	
本 籍 地	
現 住 所	
※市町村合併になっている場合	
(旧)	(新)

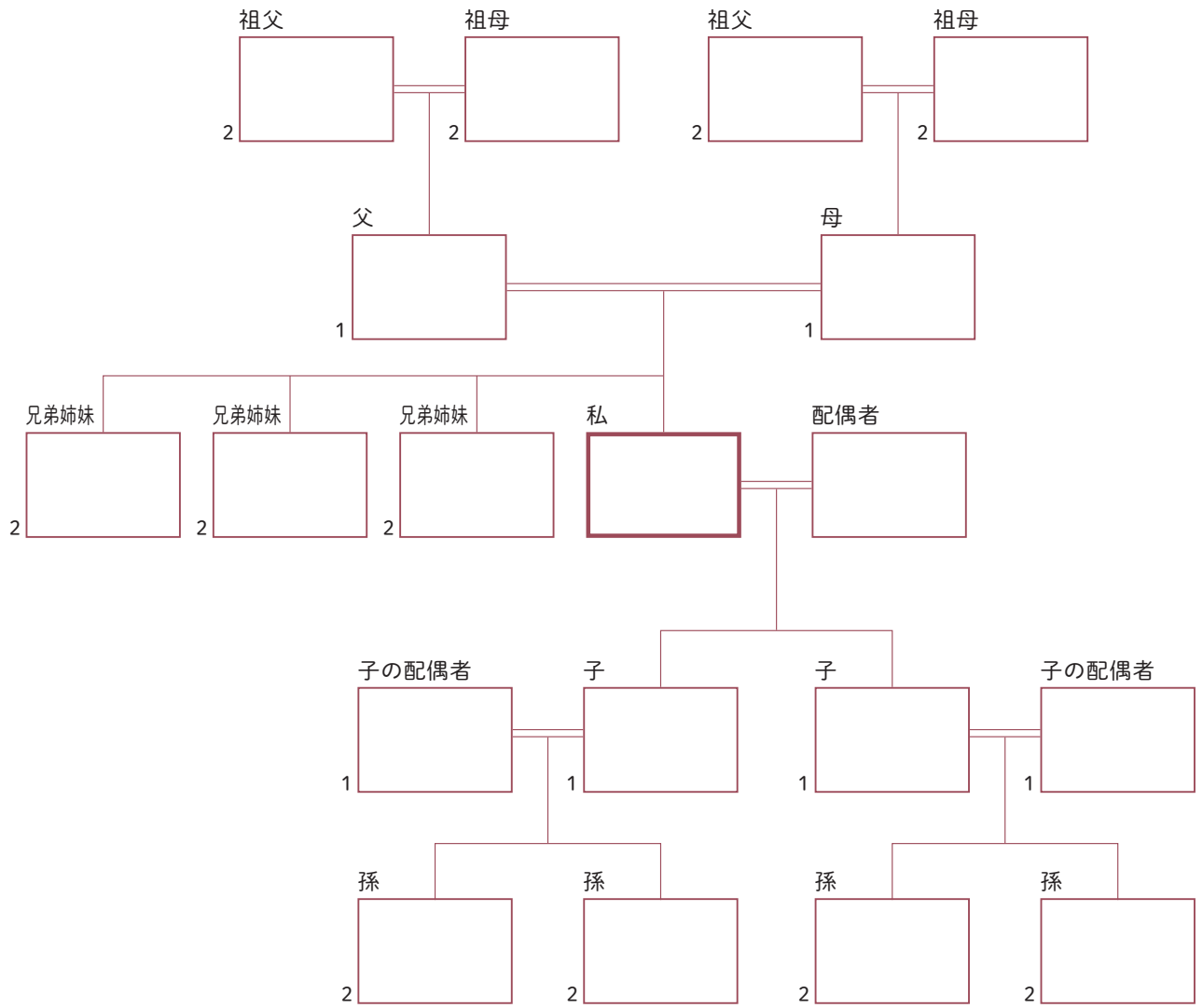
▶原戸籍

●相続では、自分が生まれる前からの戸籍が必要になることも？
亡くなったとき、各種手続きが必要です。その為に誰に相続の権利があるか調べるため、亡くなった人が生まれたときからのすべての戸籍謄本が必要です。戸籍謄本には、ふつうの「戸籍謄本」のほかに「除籍謄本(移動前の戸籍)」と「改製原戸籍謄本(書き換え前の戸籍)」があります。過去に何度か、役所のコンピューター化などで戸籍が書き換えられたので、戸籍の移動がなくても「原戸籍」と「現在の戸籍」があります。

MEMO

私の家系図

※数字は親等を表します



MEMO

保険と年金のこと

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ければ請求権を失ってしまいますので注意しましょう。
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。

保険について

死亡保険・生命保険・医療保険・介護保険・共済情報

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他()
備考	

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他()
備考	

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他()
備考	

保険会社	
証券番号	
保証内容	死亡・医療・介護・その他()
備考	

火災保険・地震保険の情報

名称		証券番号	
種類・特約			
保険期間		契約者	
受取人		備考	

名称		証券番号	
種類・特約			
保険期間		契約者	
受取人		備考	

年金について

公的年金の情報

基礎年金番号	
年金事務所	(最寄りの事務所)
年金証書番号	

金融機関名			
支店名		口座番号	
住民票コード	(給付手続きに必要です)		
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			
連絡先			
受取開始日		証券番号	

財産のこと

財産を明確にすることで、将来にかかる予算の把握になるほか、相続なども事前に考えてまとめる機会にもなります。



金融機関名や口座の番号、情報などを書き残しましょう。所有する財産の整理にもなりますが、第三者に知られたくない残高などは本書と別に保管しましょう。

預貯金

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
備考			

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
備考			

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
備考			

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
備考			

株式・投資信託など

金融機関名	連絡先・担当者	支店コード	口座番号

不動産

物件	用途
名義・持ち分	
住所	
登記上の所在	
備考	

物件	用途
名義・持ち分	
住所	
登記上の所在	
備考	

クレジットカード

カード会社	カード番号	利用期限	名義	暗証番号

人に貸しているお金(貸付金)

相手の氏名	連絡先
金額	貸付日
返済期限	返済方法
契約書の有無	
理由・処理の希望	

遺言書の有無

☐ あり ☐ なし

家族・親類の連絡先

家族についてまとめておきましょう。パソコンでデータを管理している場合は、紙に印刷して貼っておいてもかまいません。

[illegible]

友人・知人の連絡先

親しい方やお世話になった方など、もしもの時に連絡しておきたい人をまとめておきましょう。

[illegible]

生前にしておくべき手続き

不動産に関する整理

1. 不動産にかかわる登記の確認
故人名義のままの土地の相続登記
抵当権・買戻権の抹消登記および建物滅失登記 等
2. 所有不動産の確認と処分
遠方の土地・利用していない土地建物・空地(農地や山林等)を洗い出す
兄弟間等で共有状態である土地・建物(家賃支払いの義務等)について話し合う 等
3. 不動産の査定の取得
売却困難な不動産の処分と売却不可能な不動産の対処
4. 相続後売却予定地の測量および境界明示
5. 不動産売買契約書・賃貸借契約書のとりまとめおよび作成

“いま”を見つめる

6. 少額預金の解約
使っていない銀行預金を洗い出し、整理
7. 海外預金の確認と整理
8. 端株・単元未満株の処分
9. 貸付金・借入金・出資金の確認と清算
10. 保証人の確認と整理
対金融機関(個人保証と役員保証)
11. 未使用会員権(ゴルフ会員権・スポーツクラブ等)の退会または譲渡
12. 未使用カード(クレジットカード・キャッシュカード等)の解約または返却
13. 生命保険証券の確認と契約内容の確認、受取人の確認
14. 連れ子の養子縁組、または、養子縁組の解消
15. 趣味・収集物・道具等の整理および処分

“未来”へと遺す

16. WEB関係の整理
ID・パスワード・PCデータ・SNSアカウント等のリストアップおよび整理
17. 貸金庫の代理人登録および鍵の保管場所の周知
家族等、自分以外に開扉できる人を決めておく
18. 祭祀継承についての意思表示および周囲との話し合い、墓守りをする人の決定
19. 疎遠になっている相続人の確認および連絡方法の再確認
20. 遺言書の再確認
内容や書式等の確認(自筆遺言証書であれば公正証書遺言への書き換え)

〔注意事項〕

- (1) 記入方法が不明の方は、一般社団法人宗教者支援協会 事務局までお問い合わせください。
 - (2) エンディングノートに関するセミナーも開催しております。セミナーでは専門家のご説明の上、皆様のエンディングノートの完成をサポートさせていただきます。
 - (3) 完成したエンディングノートは原本をご自身で、写しをご親族や信仰される宗派の先生にお預けされる方もおられます。
 - (4) 本書は遺言書等の法定効力は有しておらず、遺言書・死後事務委任等については、別途お手続きが必要となります。
- 詳しくは、一般社団法人宗教者支援協会 事務局までお気軽にお問い合わせください。



一般社団法人宗教者支援協会 事務局

兵庫県神戸市東灘区深江北町4丁目10番15号

TEL：078-855-4630

MEMO

家族・親類へのメッセージ

^

^

^

^

^

^

^

友人・知人へのメッセージ

^

^

^

^

^

^

^
