

特集

気になりはじめた方へ エンディングノート入門



・エンディングノートの、いまどき事情
・終活で注目される、「書いて残す準備」

2026
1月号

次号は
4月発行予定

エンディングノートとは
自分に万が一のことが起きた
際に備え、家族が困らない

エンディングノートとは
よう、生活状況、伝えたい
想いなどを自由にまとめて
おくノートです。

エンディングノート 作成していますか？

エンディングノートを所有して
いる人は全体では1割程
度、70歳以上においても、
4人に1人が所有という結
果となり、終活の第一歩と

NPO法人ら・し・さの
行った終活に関する意識調
査では、エンディングノー
トはすでに9割前後の方に
認知されており、その広が
りが全国的に進んでいるこ
とがわかりました。
しかしその一方で、エン
ディングノートを所有して
いる人は全体では1割程
度、70歳以上においても、
4人に1人が所有という結
果となり、終活の第一歩と

相続手続支援プラザ TOKAI MANAGEMENT CONSULTING

相続 TMC

第5号



定期的に相続の情報をお届け！

エンディングノートって ほんとに必要？

相続の専門家が教える
作成のメリット

財産だけでなく記憶を残そう

お父さん、なに
書いているの？

エンディング
ノート？

わしの
人生の
重大な決
断を
残してお
きたい

いい！僕にゲーム
買ってくれるって
書いてある！

家族の事を大切に
思ってくれ！
お父さんらしい

わーい！

形式ばったノートではなく、「大切にしていること」など
自分らしく書くことで、家族にとつて、温かい思い出と
ともに最高のプレゼントになりますね。

書き方はあなた次第！でも、 大切な情報管理も忘れずに

エンディングノートには
決まった書式がなく、思い
ついた時に自由に書き足し
たり修正できる気軽さがあ
ります。何を書けばいいか
迷うという方は、大切な人
へのメッセージや、手続き
に関する情報など、家族の
助けになる項目から始める
と、十分に役立ちます。

しかし、気軽に作成でき

- #### 作成するときのポイント
- ① 家族に伝わるように書く
 - ② 具体的に記載する
 - ③ 定期的な見直し
 - ④ 暗証番号やパスワードには注意が必要
 - ⑤ 保管場所を信頼できる人に伝えておく

エンディングノートとは 活用するメリットとは

エンディングノートを一
冊まとめておくだけで、家
族にとつて、大きな負担の
低減につながります。銀行
口座や連絡先、葬儀の希望、
こうした情報が整理されて
いるだけで、家族は必要な
手続きを迷わず進めること
ができます。このノートが
家族の負担を一気に軽くし
てくれるのです。

そして、もうひとつの大
きなメリットは、今後の人
生設計ができること。
ノートを作成することで
財産状況の確認ができた
り、これまでの人生でやり
残したことや、これからや
りたいことなどの整理がで
きます。これからの人生を
どう生きたいかがクリアに
なります。エンディング
ノートは、残りの人生をよ
り前向きに過ごすための心
の整頓ツールでもあるので
す。

『もしも』の時に役立つ！ 押さえておきたい記入項目

・連絡先 家族・友人 会社	・医療・介護 手術履歴 治療の希望	・口座引き落とし 引き落としの 情報
・銀行・株式口座 口座情報	・クレジットカード カード会社 カード番号	・葬儀・お墓 葬式の希望
・保険 生命保険 医療保険	・相続 相続の希望	・ペット かかりつけ医 健康状態

問い合わせはこちらまで

Tel 0532-75-8765
Fax 0532-75-1770
Mail tmcg.souzoku@gmail.com

豊橋市駅前大通 2 丁目 81 番地
emCAMPUS EAST 4F

無料面談予約受付中

初回 60分 無料！

まずは何をすればいいの？
誰が相続人になるの？
相続税の申告は必要？

ご予約は
こちらから



して作成意欲も高まる中、
実際に作成している方はま
だまだ少ない結果でした。
何から手をつけていいか
わからない、難しそう、と
いった理由から、作成する
きっかけをつかめない方が
多いようです。

エンディングノートと聞
くと、最後のために書くも
のと思われがちですが、実
はもつと気軽に使える、自
分の取扱説明書と考えると

よいかもしれません。
今は市販のノートから金
融機関が配布するものまで
種類は豊富で、自作も可能
です。

まずは1ページ、自分の
好きなものを好きなノート
に書いて見る、そんなこと
から始めてみることをお
すすめいたします。

エンディングノートに完
璧主義は禁物！まずは思い
つくことから手を動かして

みるとよいでしょう。
近年ではアプリ等で管理
できるデジタルエンディン
グノートも増えており、入
力・修正のしやすさや、デ
ジタル資産の管理といった
利便性が特徴です。紙の
ノートのように紛失や災害
で失われる心配が少ない点
もメリットです。ご自分に
合った形で無理なく続けら
れる方法を選ぶことが大切
ですね。

