

終活のはじめの一歩！ 『エンディングノートの活用術』講座

2020年9月

三菱UFJ信託銀行株式会社
リテール企画推進部

三菱UFJ信託銀行



目次

1. はじめに	P.2～5
2. 『エンディングノート』は何のために書く？	P.6～8
3. 何を書けばいいの？	P.9～21
4. 『エンディングノート』を書くコツは？	P.22～25
5. 『エンディングノート』と『遺言書』は何が違うの？	P.26
6. よくあるご質問について	P.27
7. おわりに	P.28
8. (ご参考) 三菱UFJ信託銀行ホームページの相続関連情報『相続のいろは』 ..	P.29
9. (ご参考) 『相続のいろは』内での『終活ノート』掲載場所	P.30
10. ご留意事項	P.31

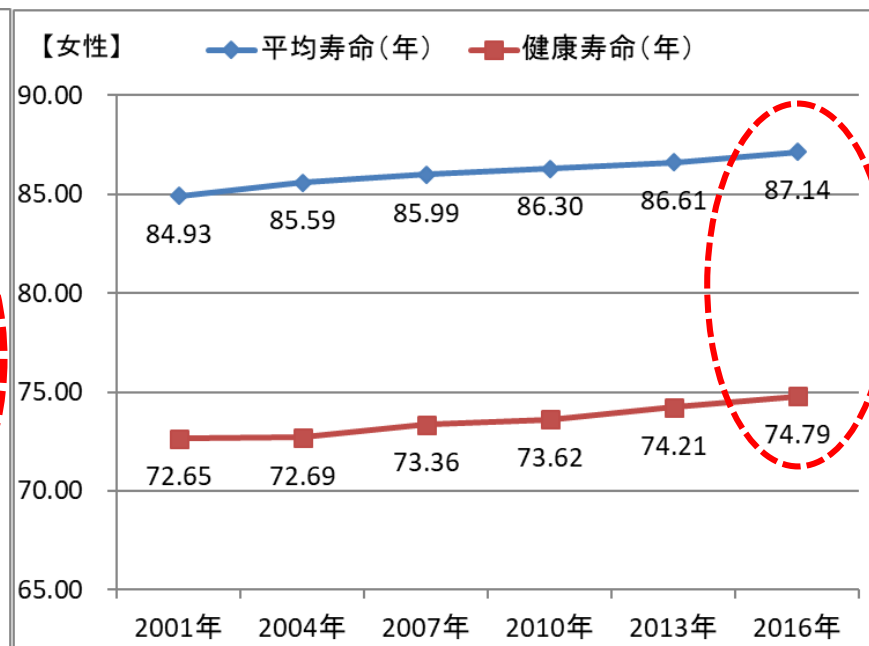
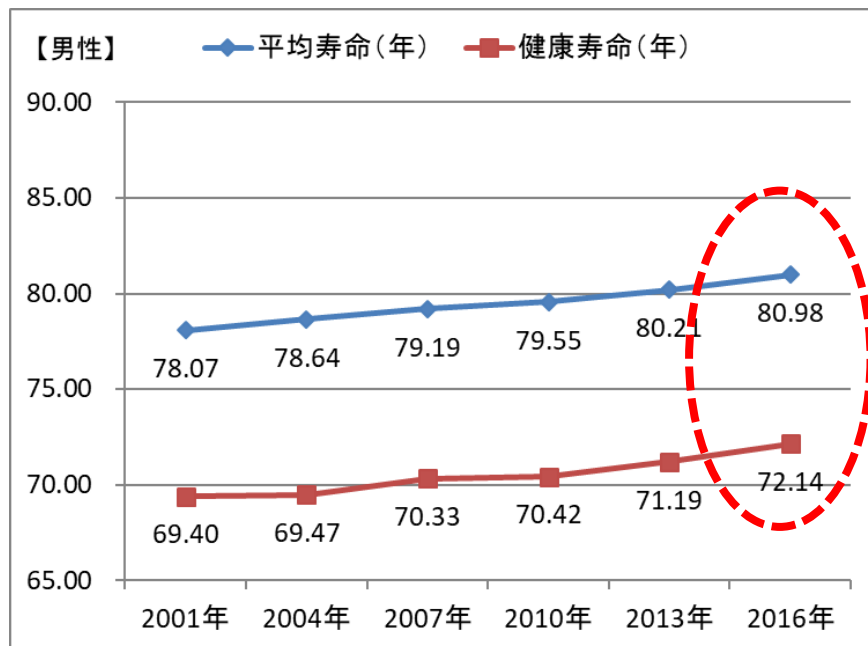
1. はじめに

(1) 長寿化の状況

平均寿命※1、健康寿命※2とも年々伸長するも、その差は大きい。

(※1：0歳の平均余命、※2：日常生活に制限のない期間)

2016年	平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差
男性	80.98歳	72.14歳	8.84
女性	87.14歳	74.79歳	12.35



(厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会」資料をもとに作成)

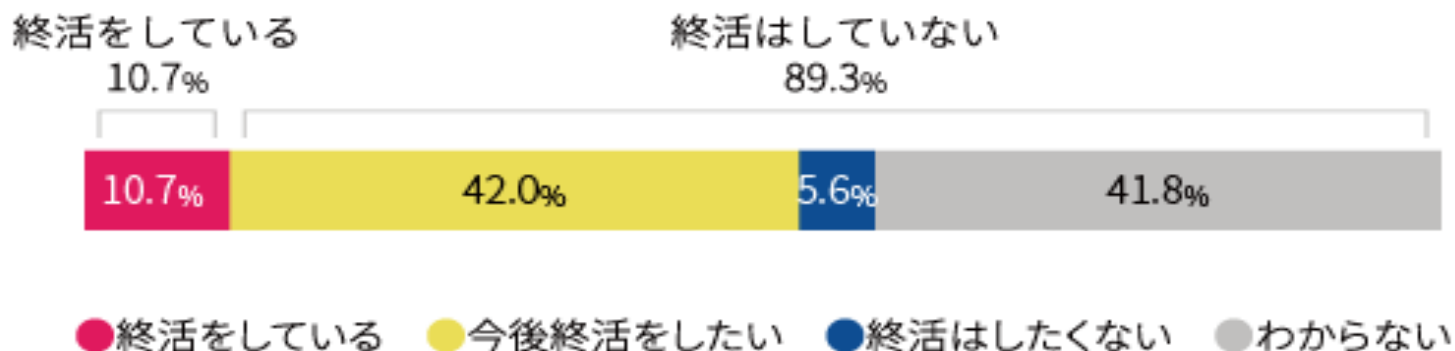
1. はじめに

(2) 終活の状況

●終活の実施状況、今後の実施意向

ベース：全体 (n=2,000)

2018年10月17日～2019年10月18日
における全国20歳から79歳までの男女2,000人に対して
インターネットでの調査結果（株式会社マクロミル調べ）



- ・終活をしている⇒約 1 割に過ぎない
- ・今後、終活したい⇒約 4 割（実際にはまだ取り組めていない）

1. はじめに

(2) 終活の状況

終活に対する正しいイメージ

- ・人生最後の作業（終い支度）をする



- ・定年後30～40年と長いセカンドライフを自分らしく、楽しく過ごすために行う
- ・家族に対する思いを伝えるもの

だからこそ、元気なうちにはじめましょう！

1. はじめに

(3) 終活と『エンディングノート』

終
活

自分の人生を振り返る



セカンドライフを自分らしく、楽しく過ごすための
目標を定める



家族と共有しておくべきことを考える



それらを記録に残し、家族に伝えるための
道具・手段が『エンディングノート』

終活の「はじめの一歩」としての役割も期待できます

2. 『エンディングノート』は、何のために書く？

(1) 家族が困らないために

(2) 自分のために

(セカンドライフを自分らしく、楽しく過ごす)

2. 『エンディングノート』は、何のために書く？

(1) 家族が困らないために

自分の認知機能が衰えてきたときや相続開始後に、**家族が困らないように準備する。**

(事例)

- i) 認知機能が衰えた父親が、急に体調が悪くなったが、どこのお医者さんにかかっているかわからず困った。

- ii) 遺産分割協議が終わった後に、貸金庫から遺言書が出てきて、もめてしまった。

「家族は自分のことを何でもわかっている」と
思い込みたいものですが、意外と……

2. 『エンディングノート』は、何のために書く？

(2) 自分のために

『自身の人生を振り返る＝人生の整理』として、今の自分の状況を残しておくとともに、セカンドライフ（終活）を自分らしく、楽しく過ごすための「はじめの一歩」。

(事例)

- i) 退職を機に、これまでの人生を振り返った。これからの人生は世の中の役に立つようにボランティアをはじめようと思う。

- ii) エンディングノートを書くにあたり、家族とこれからのことを話すこととなり、家族とのコミュニケーションに変化が生まれた・絆が深まった ⇒ 自分にとって嬉しいこと

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

- ①健康（介護）のこと
- ②嗜好・ペットのこと
- ③葬儀・供養のこと
- ④財産のこと
- ⑤大切な方の連絡先

(2) 自分のために

- ①やりたいこと、会いたい人、行きたい所
- ②思い出、大切な人へのメッセージ

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

①健康 (介護)

健 康	【かかりつけの病院】 かかりつけ(困ったら) Aクリニック(B先生) 大手町1-1 電話 03-1234-5678 B整形外科(C先生) 日本橋1-1 電話 03-1234-7890 D眼科(E先生) 神田1-1 電話 03-1234-9012
	【持病や常用している薬】 高血圧の薬(薬名:イロハニ) 糖尿病の薬(薬名:ホヘト) 白内障の薬(薬名:チリヌル)
	【その他の注意点】 薬はタンスの一番上の引き出しにあり。 介護が必要になったら施設に入居したい。

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

① 健康 (介護)

健康	【かかりつけ】 かかりつけ(目) Aクリニック B整形外科 D眼科(E先)	<かかりつけの病院・持病や常用している薬> ・万一の時に連絡する病院や持病の薬は必ず書いておきましょう。お薬手帳があれば一緒に挟んでおいたり、コピーを張り付けておくとよいでしょう。 (例) 母が怪我をして入院したが、意識がなく、これまでどんな薬を飲んでいたか、病院に聞かれて困った。
	【持病や常用している薬】 高血圧の薬(薬名:イロハニ) 糖尿病の薬(薬名:ホヘト) 白内障の薬(薬名:チリヌ)	<介護> ・介護の希望(誰に・どこで・どういう介護をしてもらいたい)という意思表示をしておきましょう。
	【その他の注意点】 薬はタンスの一番上の引き出しに 介護が必要になったら施設に入居したい。	

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

②嗜好&ペット

食べ物	<ul style="list-style-type: none">●好きなもの 寿司、メロン●嫌いなもの トマト●苦手なもの	<ul style="list-style-type: none">●食べてはいけないもの そば(アレルギー)●その他
ペット	<p>【かかりつけの動物病院】 ○×動物病院 電話:03-1234-0123</p> <p>【トリミング・しつけ教室など】 ○×動物病院で散髪も</p>	<p>【ペット保険】 △△損害保険株式会社 電話:03-1234-0123</p> <p>【散歩コース】 町内をおもむくまま 30分程度、朝夕の涼しい時</p>

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

②嗜好&ペット

食べ物	<ul style="list-style-type: none">●好きなもの 寿司、メロン●嫌いなもの トマト●苦手なもの	<p><食べ物></p> <ul style="list-style-type: none">・認知機能が衰えた時に、食べ物の好き嫌いを書き残しておく と、本人もうれしいし、家族も助かります。・アレルギーがある場合は、知らなければ大変なことになります。
ペット	<p>【かかりつけの】 ○×動物病院 電話:03-</p> <p>【トリミング・シ】 ○×動物病院で散髪も</p>	<p><ペット></p> <ul style="list-style-type: none">・ペットは、家族の一員です。病気やケガした時の対応や、歯磨き・爪のお手入れ等、日々のケアも記載しておきましょう。 <p>(例) 自分に万一の事があった場合に、誰に引き取ってもらうのか話をつけていたが、身内に言っていなかったため、引き取り先をさがして、苦勞した。</p> <p>町内をおもむくまま 30分程度、朝夕の涼しい時</p>

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

③ 葬儀・供養

葬 儀

【葬儀の実施】

例：行う、行わない、まかせる、
あまりお金をかけずに行う など

○△葬祭に積立
我が家の宗派(○○宗△△派)
に則った葬儀を希望

【葬儀のかたち】

例：一般的な葬儀、家族葬 など

家族葬

(散骨の希望等あれば書いておく)

【葬儀会社】

例：会員になっている、生前予約している、
任せる、考えていない など

※葬儀会社の会員になっている場合や生前
予約をしている場合は連絡先も書いて
おきましょう。

○△葬祭

電話：03-1234-2345

蓮の花コースで予約

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

③ 葬儀・供養

葬儀

【葬儀の実施】

例：行う、行わない、また、
あまりお金をかけない

○
我が家
に則った葬

【葬儀のかた

例：一般的な葬儀

家族葬

(散骨の希望)

【葬儀会社】

例：葬儀会社に入会して自分の葬儀について準備しておく

<葬儀関係>

- ・自分の宗派は書いておきましょう。
- ・葬儀の方式は家族葬がいいとか、埋葬の希望等があれば、エンディングノートに書いて、生前に身内に伝えておくといよいでしょう。
- ・最近は散骨という形で、遺骨を墓にいれないという方も増えています。ご希望があれば生前に身内に伝えて（ご相談）しておくことをお勧めします。

(例) 葬儀会社の会員になって自分の葬儀についてしっかり準備していたのに、身内が知らなかったために、他の業者に頼んでしまった。

(例) 喪主を長男か、会社を継ぐ二男かで揉めてしまった。

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

④ 財産のこと



暗証番号、通帳や印鑑の保管場所などは、絶対に記入しないでください。
(通帳と印鑑は別々の場所に保管しておくことをおすすめします。)

● 預貯金

金融機関名	支店名	MEMO
A銀行	X支店	外回り△△さん担当
B銀行	Y支店	

● 有価証券

金融機関名	支店名	MEMO
Dネット証券	甲支店	

● 保険

保険会社名	受取人	代理請求人
F損害保険(自宅、車)	〇〇 △△	

● 不動産

種類	用途	所在地
例: 土地、建物、田畑 マンション、アパートなど 土地、建物	例: 自宅、貸家 など 自宅	〒123-4567 東京都世田谷区 〇〇町〇〇-〇〇

● その他

貸金庫、住宅ローン(A銀行、X支店)

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

④ 財産のこと



暗証番号、通帳や印鑑の保管場所などは、絶対に記入しないでください。
(通帳と印鑑は別々の場所に保管しておくことをおすすめします。)

● 預貯金

金融機関名

A銀行

B銀行

● 有価証券

金融機関名

Dネット証券

● 保険

保険会社名

F損害保険(自宅、車)

● 不動産

種類

例: 土地、建物、田畑
マンション、アパートなど
土地、建物

● その他

貸金庫、住宅ローン(A銀

<預貯金・有価証券>

- ・相続税には10か月の納税期限があります。
- ・残高があれば金融機関名（ネットバンクやオンライン証券は忘れずに）を挙げておきましょう。デジタル資産（〇〇ペイ等）についても記載しておくことをお勧めします。郵便物や書類がないケースがあります。

<保険>

- ・保険契約は銀行口座と比べて見落としがちです。ご契約状況を記載しておく、家族が助かります。

<不動産>

- ・不動産登記簿謄本や納税通知書を挟んでおくのも一つの方法です。

<その他の財産>

- ・貸金庫契約やお借り入れも記載があると家族が助かります。
(例) ご主人が運転中に大事故にあって、保険がどうなっているのかわからなくて、苦労した。
(例) 相続開始後、いきなりローンの支払請求書が来てよくわからずに困った。

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

⑤ 大切な方の連絡先

大切な方の連絡先			
名前	間柄	電話番号	葬儀
フリガナ ○○○○ ○○○○ ○○ ○○	親友	03-4321-0987	例:呼ぶ、呼ばない 呼ぶ
フリガナ △△△△ △△△△ △△ △△			
フリガナ □□□□ □□□□ □□ □□	飲み仲間	03-8765-4321	呼ぶ
フリガナ ○△○△ ○△○△ ○△ ○△	会社同僚	03-9876-5432	呼ぶ
フリガナ ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ◇◇ ◇◇	登山関係	03-4321-0987	呼ぶ
フリガナ ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ◇◇ ◇◇	姪	06-8765-4321	呼ぶ
フリガナ □◇□◇ □◇□◇ □◇ □◇	会社同僚	03-9876-5432	呼ぶ
フリガナ □◇□◇ □◇□◇ □◇ □◇	介護	03-1111-0000	呼ばない

3. 何を書けばいいの？

(1) 家族が困らないために

⑤ 大切な方の連絡先

大切な方の連絡先			
フリガナ	名前	間柄	備考
フリガナ	〇〇〇〇 〇〇〇〇		
	〇〇 〇〇		
フリガナ	△△△△ △△△△	飲み	
	△△ △△		
フリガナ	□□□□ □□□□	会社	
	□□ □□		
フリガナ	〇△〇△ 〇△〇△	登山関係	
	〇△ 〇△		
フリガナ	◇◇◇◇ ◇◇◇◇	姪	06-8765-4321 呼ぶ
	◇◇ ◇◇		
フリガナ	□◇□◇ □◇□◇	介護	03-1111-0000 呼ばない
	□◇ □◇		

・自分自身の介護が必要となった時、病気やけがで入院した時、自分の葬式に呼びたい人など、大切な人は、家族や身の回りの世話をしてくれる人がわかりやすいように、連絡先を書き留めておきましょう。

・変更があれば、適宜修正してください。

(例) 葬儀に誰を呼べばよいのか年賀状を探したけれども、関係までわからず苦労した。

3. 何を書けばいいの？

(2) 自分のために

① やりたいこと、会いたい人、行きたい所

● やりたいこと

やりたいこと	いつ頃	誰と
富士登山	2023年頃	家族

● 会いたい人

会いたい人	いつ頃	MEMO
高校の担任〇〇先生	2022年頃	

● 行きたい所

行きたい所	いつ頃	誰と
東北温泉巡り	2021年頃	妻

② 思い出、大切な人へのメッセージ

● 一番楽しかったこと

● 一番印象に残った場所

大切な人へのメッセージ

3. 何を書けばいいの？

(2) 自分のために

① やりたいこと、会いたい人、行きたい所

● やりたいこと

やりたいこと	いつ頃
富士登山	2023年頃

● 会いたい人

会いたい人	いつ頃
高校の担任〇〇先生	2022年頃

● 行きたい所

行きたい所	いつ頃
東北温泉巡り	2021年頃

・自分らしく、楽しいセカンドライフを送るため、これまでの人生を振り返ってみましょう。



・振り返った後、「やりたいこと」「会いたい人」「行きたい所」を挙げてみましょう。人生の目標が見えてきます。
(できなくても、願望だけでも問題ありません。)

② 思い出、大切な人へのメッセージ

● 一番楽しかったこと

● 一番印象に残った場所

・これまでを振り返り、思い出を書き留めておきましょう。
・日頃の感謝をうまく口に出せないという方は感謝の言葉をここでのこしておきましょう！ <家族への思いをカタチに>
⇒残された家族の心の傷を癒す効果も

大切な人へのメッセージ

4. 『エンディングノート』を書くコツは？

- (1) タイトルは、自分で自由に
- (2) はじめから完璧を目指さない
- (3) 書くきっかけを作る
- (4) 定期的に見直す（何度でも書き直せる）

4. 『エンディングノート』を書くコツは？

(1) タイトルは、自分で自由に

『ライフノート』、『私の記録』、『家族のために』、
『File of Life』、『第2の計画』、『大切なこと』、
『入院したら見てねノート』

etc...

自由にご自身で
決めてください！

TITLE :

4. 『エンディングノート』を書くコツは？

(2) はじめから完璧を目指さない

- ・初めから全部の項目を埋めなくてよい。
- ・一番気になること、こだわりたいことから書けばよい。

(3) 書くきっかけを作る

- ・書き始めるきっかけが欲しい場合は、『定年』『還暦』『正月』『誕生日』『親の命日』等、人生の節目に作成するのも一つの方法です。
- ・終活を題材にした映画も多く、こういったものを見てヒントにするのも良いと思います。『終活 映画』で検索してみてください。

4. 『エンディングノート』を書くコツは？

(4) 定期的に見直す（何度でも書き直せる）

エンディングノートを書いてから、日経つにつれ、考え方や・健康状況・財産状況も変わってきます。

病気や介護についての考え方も変わってくるかもしれません。一度書いたら終わりではなく、定期的に見直しましょう。

楽しみながら、とにかく書いてみる

5. 『エンディングノート』と『遺言書』は何が違うの？

《エンディングノートと遺言書の比較》

	記載項目	ノート	遺言
1	家系、生き立ち	○	×
2	介護医療への希望	○	×
3	葬儀・お墓への希望	○	×
4	財産内容を明確にする	△	○
5	財産分配を決められる	×	○
6	遺産分割協議が不要	×	○
7	第三者への分配	×	○
8	感謝の気持ち	○	○
9	遺言執行者の指定	×	○
10	婚外子の認知	×	○
	○・・・適している、×・・・適さない、△・・・一部適さない		

『エンディングノート』

- ・好きなことを書ける
- ・何度でも手軽に書き直せる
- ・法的効力なし（“備忘録”）

『遺言書』

- ・書式等の要件の制約がある
- ・書き直すにも所定の手続きが必要
- ・法的効力あり

※遺言書がある場合は、財産に関して遺言書を参照する旨『エンディングノート』に書いておくのもよいでしょう。

※出所：『教科書には書いてない相続のイロハ』

三菱UFJ信託銀行 MUFG相続研究所 所長 小谷 亨一 著

6. よくあるご質問について

1. 金融機関の口座のパスワードは書いておいてもよいのでしょうか？

いけません。防犯上の問題があり銀行口座のパスワード等の重要なパスワードは絶対に記入しないでください。

2. 『エンディングノート』の保管場所は伝えておいた方がよいのでしょうか？

その通りです。伝えなければ意味がありません。

3. 書くものはボールペンがよいのでしょうか？

書くものは何でも構いません。鉛筆や消せるボールペンだと書き直しが簡単です。

6. おわりに

『エンディングノートを書く』ことで得られる効用は、
『今しておいた方がよいこと、出来ることは何か？』
ということに気づくことです。

(例)

- ・昔からやりたかった事（楽器の演奏、習い事など）の実践
 - ・思い出の場所や憧れの場所への旅行
 - ・会いたかった人に会いに行く
 - ・昔、挫折した事への再挑戦
 - ・家財の断捨離
 - ・取引金融機関の整理
 - ・認知症時の対策（成年後見人の活用、信託の活用）
 - ・終の棲家の決定
 - ・お墓の整理
 - ・円満な財産分割のために遺言の作成
- etc・・・

＼ 知りたい情報がすぐ見つかる! ／



例えば…
相続手続きの進め方や
必要書類を一覧で表示

例えば…
相続に関する制度や
手続きを案内

「相続のいろは」を
スマートフォンから
ご覧いただく場合はこちら



ご相談の
ご予約はこちら



例えば…
相続のお悩みを
解決する事例を紹介

相続手続き

大層な方がごくなり、
今すぐ相続手続きを
される方

相続対策

将来に向けて、
適宜の作成など
相続対策を検討される方

例えば…
相続対策の
ポイントを解説

相続手続きって、
何から
手をついたら
良いのかしら?

ご相談者: 女性(82歳)



役立つワンポイント
アドバイスも



動画等で、相続のお悩み事例をわかりやすく解説しています。

(ご参考) 『相続のいろは』内での『終活ノート』掲載場所

ここをクリック



相続のいろは

相続手続き 相続対策 お役立ち情報

お役立ち情報

相続のお悩み事例

相続手続きや相続対策を検討する際にお役立てください

事例をみる >

- [新聞記事・コラムほか](#)
- [2019年度民法改正の解説「なに！なに？民法改正」](#) (729KB)
- **[終活ノート \(935KB\)](#)**

豆知識 > 用語解説 > 相続税シミュレーション >

三菱UFJ信託銀行のホームページの「相続のいろは」お役立ち情報のところに掲載。



相続手続き

大切な方が亡くなり、
今すぐ相続手続きを

相続対策

将来に向けて、
遺言の作成など



留意事項

- 三菱UFJ信託銀行の商品については手数料等の費用がかかる場合があります。商品の詳細についてはパンフレット等をご覧ください。
- 本資料は、講演会用に作成されたもので、保険や投資信託等の募集・勧誘を目的として作成したものではありません。
- 本資料は、考え方の概略をお示しするものです。
- 本資料は、信頼できる情報源から得た情報に基づき作成したのですが、資料に記述した分析は一定の前提に基づくものであり、その正確性を保証するものではありません。また、過去の結果が必ずしも将来の結果を予測するものではありません。
- 本資料は、2020年9月1日現在の法令・税制等に基づいて、おおよその概要を説明しておりますが、将来変更される可能性があります。法令の詳細や税務申告にあたっては、弁護士やお近くの税務署や税理士などにご相談ください。
- 本資料の内容に関するあらゆる損失に対して三菱UFJ信託銀行は責任を負いません。
- 本資料の無断複製、複写、転送等をご遠慮ください。