ending note

エンディングノート

百人百想

Ⅰ　私の自分史

これまで歩んだ道・これから

Ⅱ　私の記録

家族へ伝えること

百人百想

自分のため、大切な人のために。

いつから書き始めても、いつ書き足してもかまいません。
すべてを埋める必要はありません。
形式にこだわらず、自由に編集してください。

「百人百想」はそれぞれの想いを大切に、新たな価値の創造をめざしています。

写真を入れて下さい。

私の自分史

これまで歩んだ道・これから

著

年　　月　　日 更新版

百人百想

Ⅰ　私の自分史　目次

私について

誕生
幼少時代
小学校時代
高校時代
学生時代
仕事

父
母
祖父母
兄弟姉妹
結婚（夫・妻）
子
孫
友人・仲間・ご縁
ペット

私の好きなもの
人生の銘
旅の記録
資格・免許
表彰・賞
社会活動

家系図
自分史年表
写真集
ＣＤデータ等

これからの私 / まとめ・メッセージ

私について

ふりがな
氏名　　（旧姓）

住所
〒

本籍地

生年月日　　年　　月　　日

性別

血液型　　型

宗教・信仰

政治感

ウェブサイト・ブログ・SNS
URL: http://www.

誕生

写真

生年月日　　年　　月　　日　　時頃

出生地

出生時体重　　g

出生時身長　　cm

命名由来・名付け親

誕生時のエピソード

誕生時の家族の暮らし

誕生時に住んでいた場所の様子

幼少時代

写真

学校名：　　幼稚園

所在地：

学校名：　　小学校

所在地：

幼少時代のエピソード・思い出

住まいや街の様子

当時の憧れの職業・人

熱中していた事・特技

幼少時代の恩師・友人

中学校時代

写真

学校名：　　中学校

所在地：

中学校時代の思い出

住まいや街の様子

当時の憧れの職業・人

熱中していた事（クラブ活動など）・特技

中学校時代の恩師・友人

高校時代

写真

学校名：　　高校

所在地：

高校時代の思い出

住まいや街の様子

当時の憧れの職業・人

熱中していた事（クラブ活動など）・特技

高校時代の恩師・友人

学生時代

写真

（大学・専門学校・短大・大学院・他）

学校名：

所在地：

エピソード・思い出

学んでいた事

住まいや街の様子

当時の憧れの職業・人

熱中していた事（クラブ活動など）・特技

恩師・友人

仕事

写真

会社名・所属：

職種（部署）：

会社所在地：

時期：

思い出・エピソード

写真

会社名・所属：

職種（部署）：

会社所在地：

時期：

思い出・エピソード

父

父の名前：

父の出生地：

父の誕生日：

父との思い出

父への言葉

母

母の名前：

母の出生地：

母の誕生日：

母との思い出

母への言葉

祖父母

父方

父方の祖父の名前：

父方の祖母の名前：

父方の祖父母との思い出

母方

母方の祖父の名前：

母方の祖母の名前：

母方の祖父母との思い出

兄弟姉妹

名前：

生年月日：

名前：

生年月日：

名前：

生年月日：

名前：

生年月日：

名前：

生年月日：

兄弟姉妹との思い出

結婚（夫・妻）

写真

出会い

年　　月　　日

場所 /

キッカケ・印象

デートなどの思い出

プロポーズ

年　　月　　日

場所 /

プロポーズの言葉

プロポーズのエピソード

入籍

年　　月　　日

写真

結婚式

年　　月　　日

場所 /

入籍・結婚式のエピソード

写真

新婚旅行のエピソード

夫・妻への言葉

子

子の誕生　第１子　名：

年　　月　　日生

写真

子との思い出・エピソード

子への言葉

子の誕生　第２子　名：

年　　月　　日生

写真

子との思い出・エピソード

子への言葉

子の誕生　第３子　　名：

年　　月　　日生

写真

子との思い出・エピソード

子への言葉

孫

名：　　（〇〇の子）　　年　　月　　日生

思い出・エピソード

孫への言葉

写真

名：　　（〇〇の子）　　年　　月　　日生

思い出・エピソード

孫への言葉

写真

名：　　（〇〇の子）　　年　　月　　日生

思い出・エピソード

孫への言葉

写真

名：　　（〇〇の子）　　年　　月　　日生

思い出・エピソード

孫への言葉

写真

名：　　（〇〇の子）　　年　　月　　日生

思い出・エピソード

孫への言葉

写真

友人・仲間・ご縁

お名前：

間柄：

思い出・エピソード

写真

お名前：

間柄：

思い出・エピソード

写真

お名前：

間柄：

思い出・エピソード

写真

お名前：

間柄：

思い出・エピソード

写真

お名前：

間柄：

思い出・エピソード

写真

ペット

お名前：

種類：

思い出・エピソード

写真

お名前：

種類：

思い出・エピソード

写真

私の好きなもの

趣味・特技

好きな本

好きな音楽

好きな芸術

好きな映画

好きなスポーツ

好きな場所・街

好きな花

好きな色

好きな食べ物

その他

人生の銘

信念・座右の銘

尊敬する人・影響を受けた人

人生の恩人

夢・目標

特記しておきたいこと

旅の記録

行き先：

日程：　　年　　月　　日～　　年　　月　　日

思い出・エピソード

写真

行き先：

日程：　　年　　月　　日～　　年　　月　　日

思い出・エピソード

写真

行き先：

日程：　　年　　月　　日～　　年　　月　　日

思い出・エピソード

写真

行き先：

日程：　　年　　月　　日～　　年　　月　　日

思い出・エピソード

写真

行き先：

日程：　　年　　月　　日～　　年　　月　　日

思い出・エピソード

写真

資格・免許

名称：
取得時期：
思い出・エピソード

名称：
取得時期：
思い出・エピソード

名称：
取得時期：
思い出・エピソード

表彰・賞

名称：
時期：　　年　　月
思い出・エピソード

名称：
時期：　　年　　月
思い出・エピソード

名称：
時期：　　年　　月
思い出・エピソード

社会活動

活動（団体・内容）：

時期：　　年～　　年

思い出・エピソード

写真

活動（団体・内容）：

時期：　　年～　　年

思い出・エピソード

写真

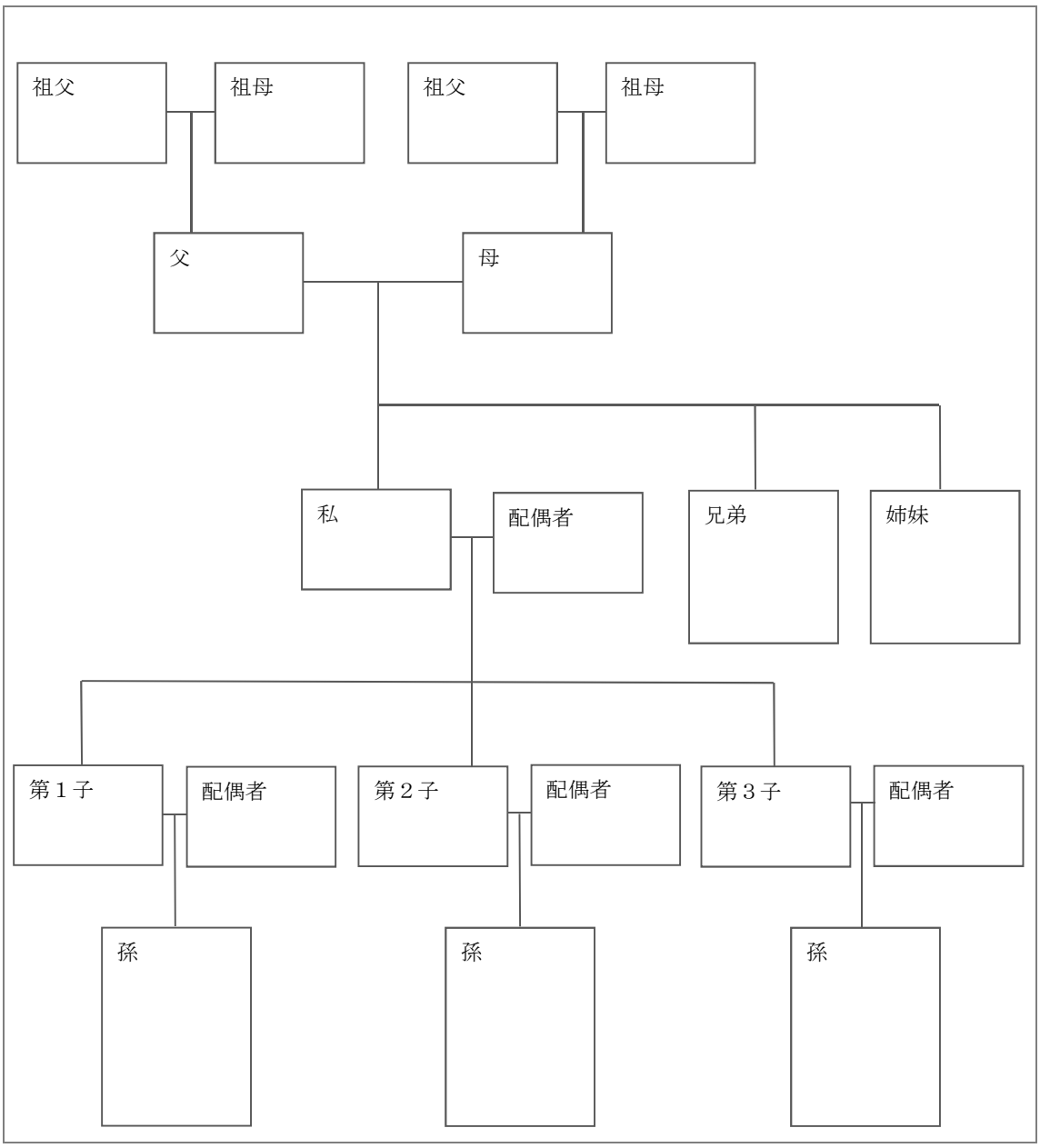
活動（団体・内容）：

時期：　　年～　　年

思い出・エピソード

写真

家系図



●家紋●

家紋

家紋の種類：

自分史年表

年号	年齢	主な出来事
年	0 歳	誕生
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	

写真集

写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

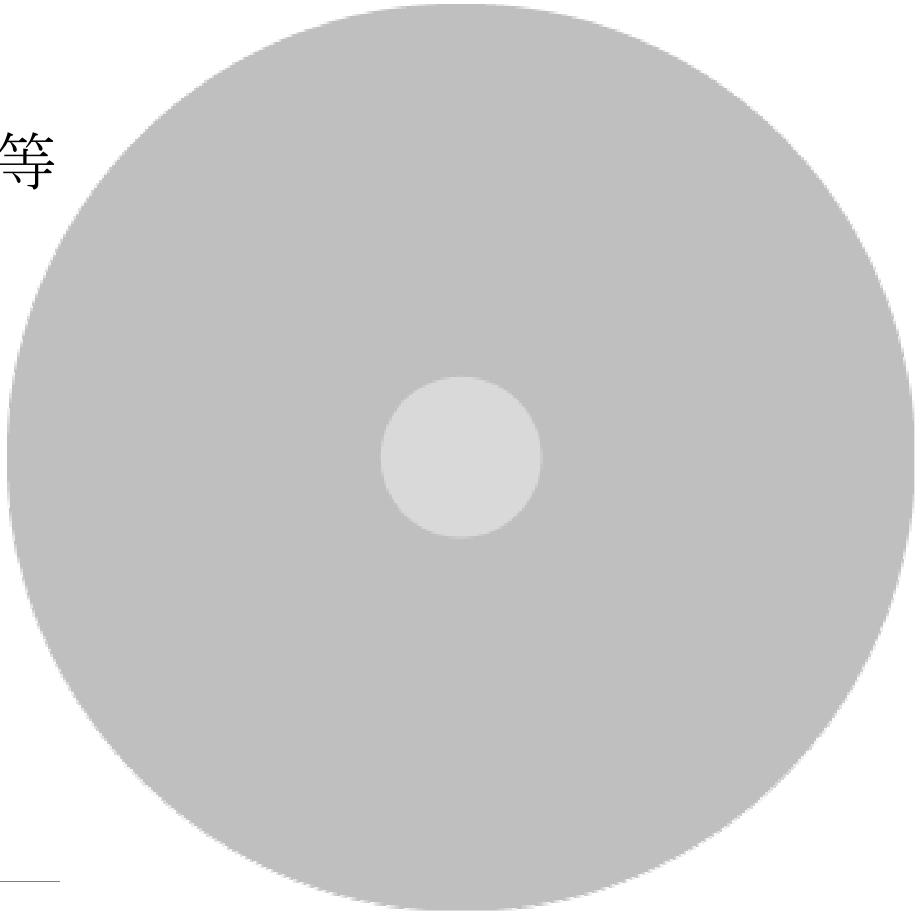
写真

年　月　日　にて

写真

年　月　日　にて

CD
データ等



データ：

タイトル：

データ：

タイトル：

これからの私

まとめ・メッセージ

『百人百想公式ホームページ』⇒http://www.100sou.jp/

私の記録

家族へ伝えること

著

年　月　日 更新版

百人百想

Ⅱ 私の記録　目次

医療・介護
終の家・生活
葬儀
お墓・埋葬
仏壇・法要
遺言書・財産
連絡先
遺影
家族へのメッセージ

医療・介護

該当する箇所に〇をご記入下さい。

●健康保険●

加入している健康保険 保険者名： 記号・番号：

●病気の告知●

	病名の告知を希望している
	余命の告知を希望している
	決めかねているので家族・親族などの判断にまかせる
特に記しておきたい事	

●延命措置●

	できる限りの延命措置をしてもらいたい
	延命措置の判断は家族・親族などにまかせる
	尊厳死を希望する
特に記しておきたい事	

●献体●

	献体を希望する
	献体を希望しない
特に記しておきたい事	

●持病●

病名	
発病時期	
病院	病院名： 診療科： 担当医： 薬の名称：

病名	
発病時期	
病院	病院名： 診療科： 担当医： 薬の名称：

病名	
発病時期	
病院	病院名： 診療科： 担当医： 薬の名称：

病名	
発病時期	
病院	病院名： 診療科： 担当医： 薬の名称：

病名	
発病時期	
病院	病院名： 診療科： 担当医： 薬の名称：

●介護●

	介護の施設・病院などを希望する 具体的に：
	主に自宅を希望する
	なるべく家族に介護してほしい
	なるべくヘルパーや介護サービスの介護を希望する
	随時、家族・親族などの判断にまかせる
特に記しておきたい事	

●介護費用●

	預金や年金で
	保険に加入している 保険会社： 連絡先： 内容：
	家族に負担をお願いする
	家族・親族などの判断にまかせる
特に記しておきたい事	

終の家・生活

●終の家・生活●

	終をむかえたい場所がある 場所：
	老人ホームに入りたい 希望： 連絡先：
	余命がわかったらホスピスに入りたい
	臨終は自宅で迎えたい
	家族・親族などの判断にまかせる
特に記しておきたい事	

葬儀

●葬儀●

	葬儀はしなくてよい（直葬）
	葬儀は自分の希望するようにしてほしい
	特に希望はなく、家族・親族等に任せる
特に記しておきたい事	

●葬儀の大きさ●

	特に希望はなく、家族・親族等に任せる
	できるだけ盛大にしてほしい
	質素で派手にならないように
	近親者など密葬・家族葬で
特に記しておきたい事	

●葬儀世話役●

	お願いしたい人に頼んである お名前： 連絡先：
	お願いしたい人がいるがまだ頼んでいない お名前： 連絡先：
	家族・親族等の判断に任せる
特に記しておきたい事	

●宗派●

	自分の菩提寺にお願いしたい 宗派： 菩提寺：
	同じ宗派の寺院に 宗派：
	特に希望はなく、家族・親族等に任せる
	そのほかの宗教・宗派で 宗教・宗派：
	無宗教葬・自由葬で
特に記しておきたい事	

●費用●

	私の預貯金などから 具体名：
	保険、互助会掛け金などから 具体名：
	家族・親族等の判断に任せる
特に記しておきたい事	

●喪主●

	お願いしたい人に頼んである お名前： 連絡先：
	お願いしたい人がいるがまだ頼んでいない お名前： 連絡先：
	家族・親族等の判断に任せる
特に記しておきたい事	

●葬儀社●

	葬儀の生前予約をしている 葬儀社： 連絡先：
	希望の葬儀社があるので依頼してほしい 葬儀社： 連絡先
	特に希望はなく、家族・親族等の判断に任せる
特に記しておきたい事	

●祭壇など●

	希望の飾り花の種類がある 花名など：
	祭壇に飾ってほしいものがある 具体的に：
	音楽葬にしてほしい 希望の音楽・楽器：
	特に希望はなく、家族・親族等の判断に任せる
特に記しておきたい事	

●戒名●

	戒名をすでに授かっている 戒名： 寺名：
	希望の文字がある 文字：
	希望する戒名のランクがある
	特に希望はなく、家族・親族等の判断に任せる
特に記しておきたい事	

●その他●

	希望の遺影写真がある 保管場所：
	死亡通知を用意してある 保管場所：
	希望の装束がある 具体的に：
その他希望する事	

お墓・埋葬

●お墓・納骨●

	先祖代々のお墓に納骨してほしい 場所：				
	希望する家の墓に納骨してほしい 希望：〇〇家　　場所：				
	生前に用意した墓・納骨堂などに納骨してほしい 場所： 連絡先：				
	新しくお墓を用意してほしい 場所： どんなお墓（形・材質）： その他希望：				
	お墓はいらない				
	樹林墓地や樹木葬を希望する 場所：				
	散骨を希望する				
	海洋葬		宇宙葬		その他希望の場所がある
場所： 理由：					
	家族・親族等の判断に任せる				
その他希望する事					

仏壇・法要

●仏壇●

	先祖からの仏壇に祀ってほしい
	新しい仏壇に祀ってほしい
	小型仏壇やミニ仏壇に祀ってほしい
	分骨して手元供養仏壇などで祀ってほしい
	できるだけ豪華に祀ってほしい
	デザイン仏壇がよい
	仏壇は小さく質素でよい
	特に希望はなく、家族・親族等の判断に任せる

その他希望する事

●法要●

	法要は盛大にしてほしい
	法要は質素でよい
	遺産から法要費用を分けてほしい
	音楽法要を希望する 音楽・楽器：
	特別な法要を希望する 具体的に：
	特に希望はなく、家族・親族等の判断に任せる

その他希望する事

遺言書・財産

●遺言書●

	遺言書はない				
	遺言書がある				
	自筆証書遺言書 保管：		公正証書遺言書 保管：		秘密証書遺言書 保管：
遺言関係弁護士	氏名： 連絡先：				
遺言関係税理士	氏名： 連絡先：				
遺言執行人	氏名： 連絡先：				
公証人	氏名： 連絡先：				

●財産管理ができなくなった時●

	財産管理をお願いしたい人 氏名： 連絡先： 契約等その他：
	家族・親族などの判断にまかせる
特に記しておきたい事	

●財産●

預貯金

金融機関	支店	口座の種類	口座番号	名義人

株式

銘柄	株数	証券会社	名義人

有価証券

種類・名称	口数・額面	金融機関	名義人

不動産

形態・形状	所在地	面積	名義人	抵当権など

その他の財産

財産の種類	内容
現金	額面： 保管場所：
会員権	
年金	
生命保険	
障害保険	
火災保険	
その他の保険	
クレジットカード	
借入金	
金庫・トランクルーム	
貴金属・美術品	
その他	

●財産分割の希望●

分割したい相手	
続柄や関係	
連絡先	
財産の内容	
理由・特記	

分割したい相手	
続柄や関係	
連絡先	
財産の内容	
理由・特記	

分割したい相手	
続柄や関係	
連絡先	
財産の内容	
理由・特記	

分割したい相手	
続柄や関係	
連絡先	
財産の内容	
理由・特記	

分割したい相手	
続柄や関係	
連絡先	
財産の内容	
理由・特記	

●形見分けの希望●

形見の品	
贈りたい人	
保管場所	
メッセージ	

写真

形見の品	
贈りたい人	
保管場所	
メッセージ	

写真

形見の品	
贈りたい人	
保管場所	
メッセージ	

写真

形見の品	
贈りたい人	
保管場所	
メッセージ	

写真

形見の品	
贈りたい人	
保管場所	
メッセージ	

写真

形見の品	
贈りたい人	
保管場所	
メッセージ	

写真

連絡先

名前	住所	電話番号	間柄・備考
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		

	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		

遺影

写真を入れて下さい。

撮影場所：

年　　月　　日撮影

家族へのメッセージ

へ

へ

へ

へ

へ

まとめ

百人百想よりメッセージ

人は時折、自ら歩んだ道を回想し、残された道を想像します。

この度は「百人百想・エンディングノート」をご使用いただきましてありがとうございます。このノートは随時更新される事を前提に作成してあります。更新日毎に上書きや新たなファイルにて補筆・加筆・減筆可能な書式になっております。ご自身で自由に編集してご使用下さい。

Ⅰ「私の自分史」は、自分史・自伝出版の元原稿として、または葬儀時配布冊子としてもご使用いただけます。
Ⅱ「私の記録」は、家族や身内に伝える私的な記録・忘備録としてⅠと切り離してもご使用いただけます。

※ エンディングノートの内容及び編集作業等のお問い合わせに関しましてはお受けいたしかねますのでご了承下さい。

Ver.01.1

【百人百想・公式ホームページ】⇒　http://www.100sou.jp/