2026年11月版

家と持ち物の
エンディングノート

残してほしい物・処分してよい物・家のことを、
家族に伝えるノート

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ のノート

書きはじめた日 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

遺品整理のあかり

このノートの使い方

このノートについて

もしものときや、入院・施設への入居のときに、家族が迷わないように、あなたの希望と「どこに何があるか」を書いておくノートです。一般的なエンディングノートより、**家の中の物と住まいのこと**を多めにしています。

書き方

- 全部を埋めなくて大丈夫です。書けるところから書いてください。
- 鉛筆で書いて、考えが変わったら書き直してください。各ページの右上に、書いた日を入れておくと家族に伝わります。
- 書いたら、ノートの置き場所を、信頼できる家族1人に伝えておきます。

大切な注意

このノートには、遺言書のような法的な効力はありません。財産を誰に渡すかを確実に決めたいときは、遺言書を作ってください。自分で書いた遺言書を法務局に預ける制度や、公証役場で作る公正証書遺言があります。

パスワード・暗証番号・カード番号は書かないでください。ノートを見た人が誰でも使えてしまいます。このノートには「どこに控えてあるか」だけを書きます。

目次

1 わたしのこと 3

2 連絡してほしい人 4

3 大事な物のありか 5

4 住まいのこと 6

5 持ち物のこと（残してほしい物・処分してよい物・値打ちのある物・仏壇・写真・預かり物・ペット） 8

6 スマートフォン・パソコンのこと 13

7 医療・介護のこと 14

8 葬儀・お墓のこと 15

9 お金と相続のこと 16

10 家族へのメッセージ 17

付録 家族の方へ：実家の片付けの進め方／困ったときの相談先 18

1 わたしのこと

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

ふりがな	
名前	
生年月日	
住所	
本籍	
電話番号	
かかりつけの病院 病院名・医師・電話	
持病・飲んでいる薬 お薬手帳の置き場所も	
アレルギー	
宗教・宗派	
お寺・教会など 名前・連絡先	
その他	

2 連絡してほしい人

書いた日　＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

入院したときや、亡くなったときに知らせてほしい人を書きます。

名前	関係	電話・住所など	知らせてほしいとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき
			☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき

知らせなくてよい人・知らせないでほしい人

3 大事な物のありか

書いた日　＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

番号や暗証番号は書かず、**どこに置いてあるか**だけを書きます。

物	置いてある場所	メモ
通帳・キャッシュカード		
印鑑（実印・銀行印）		
健康保険証・介護保険証		
マイナンバーカード		
年金の書類		
生命保険・医療保険の証券		
家の権利証・登記識別情報		
固定資産税の通知書		
賃貸の契約書		
遺言書		
貸金庫の鍵		
家の鍵・合鍵		
パスワードを控えたもの		

4 住まいのこと 1/2

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

いまの住まい

☐ 持ち家　☐ 賃貸　☐ その他（　　）

名義人 持ち家のとき	
管理会社・大家 賃貸のとき。名前・電話	
鍵の本数	
合鍵を預けている人	
近所で頼れる人 名前・連絡先	
火災保険・地震保険 保険会社・証券の置き場所	

この家を、この先どうしてほしいか

☐ 住み継いでほしい（誰に：　　）　☐ 売ってよい　☐ 貸してよい　☐ 家族に任せる

☐ その他

そう考える理由や、家族に伝えておきたい気持ち

4 住まいのこと 2/2

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

止めたり、解約したりする必要がある契約です。支払い方法が分かると、家族が見つけやすくなります。

契約	会社・名前	支払い方法（口座・カード）	メモ
電気			
ガス			
水道			
固定電話			
携帯電話			
インターネット			
NHK			
新聞			
宅配・生協			
定期購入・サブスク			
警備会社			

郵便物がよく届くところ 請求書・会員誌など

5 持ち物のこと 1/5

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

① 残してほしい物・譲りたい物 形見分け

物	置き場所	譲りたい人	理由・思い出

② 形見分けの希望

□ この表のとおりにしてほしい　□ 家族で話し合って決めてほしい　□ 形見分けはしなくてよい

値打ちのある物は、相続の話し合いの対象になることがあります。特定の人に確実に渡したいときは、遺言書も考えてください。

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

③ 処分してよい物 場所ごとに

家族が中を確かめずに処分してよいか、確かめてからにしてほしいかを、場所ごとに印を付けます。

場所	全部処分してよい	中を見てから処分	残してほしい物（何を）
押し入れ	☐	☐	
天袋・天井の収納	☐	☐	
タンス・クローゼット	☐	☐	
台所・食器棚	☐	☐	
本棚	☐	☐	
物置・納戸	☐	☐	
ベランダ・庭	☐	☐	
車・バイク	☐	☐	
倉庫・トランクルーム	☐	☐	
ほかの家に置いている物	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	

「中を見てから処分」は、家族が中身を確かめて、必要な物を取り出してから処分する、という意味です。

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

④ 値打ちがあるかもしれない物

骨董・掛け軸・茶道具、着物・帯、貴金属・時計、切手・古いお金・記念硬貨、カメラ・レコード、趣味の道具など。どこで買ったか、誰にもらったかが分かると、査定のときに参考になります。

物	置き場所	由来（買った店・時期・もらった人）	どうしてほしいか
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる
			☐ 売ってよい ☐ 残してほしい ☐ 家族に任せる

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

⑤ 仏壇・神棚・遺影・人形

仏壇の場所	
引き継いでほしい人	
お寺の名前・連絡先	

仏壇を手放すことになったら

☐ お寺に相談してほしい　☐ 家族に任せる　☐ その他（　　）

神棚・お守り・人形・ぬいぐるみ

☐ お寺や神社で供養してほしい　☐ 家族に任せる

⑥ 写真・手紙・日記

写真・アルバム

☐ 全部残してほしい　☐ 選んで残してほしい　☐ 処分してよい

手紙・日記・手帳

☐ 残してほしい　☐ 読まずに処分してほしい　☐ 家族に任せる

置き場所	
その他の希望	

5 持ち物のこと 5/5

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

⑦ 預かっている物・借りている物 返す相手

物	置き場所	持ち主・返す相手	連絡先

⑧ ペット

名前・種類	
かかりつけの動物病院	
世話を頼みたい人 名前・連絡先	
エサ・薬・気をつけること	

6 スマートフォン・パソコンのこと

書いた日　＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

パスワードはこのノートに書かないでください。ロックの解き方を控えた場所だけを書きます。

端末	機種	ロックの解き方を控えた場所
スマートフォン		
パソコン		
タブレット		

有料のサービス・解約してほしいもの

動画・音楽・アプリ・クラウドなど

サービス	支払い方法	どうしてほしいか

SNS・メール

☐ 削除してほしい　☐ 残してほしい　☐ 家族に任せる

残してほしい写真・データの場所	

7 医療・介護のこと

書いた日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

介護が必要になったら

☐ 自宅で家族と　☐ 自宅でヘルパーなどの手を借りて　☐ 施設に入りたい　☐ 家族に任せる

重い病気になったときの告知

☐ 病名も余命も知らせてほしい　☐ 病名だけ知らせてほしい　☐ 知らせないでほしい

☐ 家族に任せる

延命のための治療

☐ できるだけしてほしい　☐ 痛みや苦しみを和らげる治療だけにしてほしい　☐ 家族に任せる

わたしが判断できないとき、判断を任せたい人 名前・連絡先	
臓器提供の意思表示 カードなどに書いているか・置き場所	
その他の希望	

8 葬儀・お墓のこと

書いた日　＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

葬儀

☐ 家族葬　☐ 一般葬　☐ 火葬のみ　☐ 家族に任せる　☐ その他

喪主をお願いしたい人	
遺影に使ってほしい写真 置き場所	
葬儀の費用 用意している物・互助会や保険の名前	
葬儀の希望 呼んでほしい人は2ページへ	

お墓・納骨

☐ 先祖のお墓　☐ 用意しているお墓　☐ 永代供養　☐ 樹木葬　☐ 散骨　☐ 家族に任せる

お墓の場所・管理しているところ	
その他の希望	

9 お金と相続のこと

書いた日　＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

金額は書かなくて大丈夫です。どこに何があるかが分かれば、家族は手続きを進められます。

財産の種類	金融機関・会社など	書類の置き場所
預貯金		
株・投資信託		
生命保険		
不動産		
車		
貸しているお金		

借入・ローン・保証人になっていること

借入があるかどうかは、家族が相続をどうするか（受けるか、放棄するか）を決めるのに必要です。

借りている先・内容	書類の置き場所

遺言書

☐ 作っていない　☐ 自分で書いた（保管：自宅・法務局）　☐ 公正証書で作った

相談している専門家
司法書士・税理士・弁護士など

財産や相続について詳しく書きたいときは、法務省と日本司法書士会連合会が作った「エンディングノート」も、法務省のホームページで公開されています。

10 家族へのメッセージ

書いた日　＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

伝えたい言葉、感謝の気持ち、思い出など、自由に書いてください。

家族の方へ：実家の片付けの進め方 1/2

このノートを書いた方が亡くなったあと、家の片付けを始める前に確かめることです。上から順に進めます。

A　片付けの前に探す・確かめる

- [ ] このノートの「3 大事な物のありか」を見て、通帳・印鑑・権利証・遺言書を先に探す
- [ ] 遺言書が見つかったら、開けずに保管する。自分で書かれた遺言書は、家庭裁判所の「検認」という手続きが要る（法務局に預けられていたもの・公正証書遺言は不要）
- [ ] 借入がないかを確かめる。相続を放棄するなら、相続があったと知った時から3か月以内に家庭裁判所へ申し立てる。**片付けで物を処分したり売ったりすると、放棄できなくなることがある**ので、先に決める

B　住まいの手続き

- [ ] 賃貸なら、管理会社・大家に連絡して、退去の期限を確かめる
- [ ] 「4 住まいのこと」の契約の一覧を見て、止める時期を決める。片付けのあいだは電気と水道があると便利
- [ ] 届いた郵便物から、請求や契約を洗い出す

C　片付ける前に家族で決める

- [ ] 家をどうするか（住む・売る・貸す）。決まるまでは、大きな処分を急がない
- [ ] 「5 持ち物のこと」の形見分けの希望を家族で読み、分け方を話し合う
- [ ] 値打ちがあるかもしれない物は、処分する前に査定を考える
- [ ] 仏壇・遺影の扱いをお寺に相談する

家族の方へ：実家の片付けの進め方 2/2

D　片付ける

- [ ] 部屋ごとに「残す・譲る・売る・処分」に分ける。「中を見てから処分」の印がある場所は、中身を確かめてから
- [ ] ごみの出し方を、市町村のページで確かめる。粗大ごみの申し込み、清掃工場への持ち込み、家族が代わりに持ち込めるかは、市町村ごとに決まりが違う
- [ ] 家電4品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）は、家電リサイクル法の手順で引き渡す。粗大ごみとは出し方が違う
- [ ] 業者に頼むなら、2〜3社から見積もりを取り、作業の範囲、追加料金がかかる条件、家庭のごみを運ぶ許可（市町村の一般廃棄物の許可か委託）を確かめる
- [ ] 「無料で回収します」と回ってくる業者には気をつける。あとから料金を求められるトラブルがある

E　片付けが終わったら

- [ ] 賃貸なら、鍵を返して退去の立ち会いをする
- [ ] 空き家として残すなら、管理する人と、見回り・郵便・火災保険をどうするかを決める

大阪府内43市町村の粗大ごみ・持ち込みの決まりの一覧
ihinseiri-akari-osaka.com/data/osaka-gomi

メモ 家族で決めたこと・分担

困ったときの相談先

消費者ホットライン　188

業者との契約やトラブルの相談。近くの消費生活センターや相談窓口を案内してもらえます。

法テラス・サポートダイヤル　0570-078374

相続などの法的なトラブルについて、使える制度や相談先を案内してもらえます。平日9時〜21時、土曜9時〜17時。

地域包括支援センター

高齢の方の暮らしや介護の相談窓口です。場所はお住まいの市町村のホームページで探せます。

法務局

相続した家や土地の名義の変更（相続登記）、自分で書いた遺言書を預ける制度。

税務署

相続税の相談。

自分で控えておく連絡先 かかりつけ医・ケアマネジャー・お寺など

名前・窓口	電話	メモ

番号や受付時間は変わることがあります。かける前に各窓口のホームページで確かめてください（2026年11月確認）。

遺品整理のあかり

このノートは、遺品整理のあかりが作りました。

ご自分やご家族で使うほか、地域の講座や相談窓口での配布にも、内容を変えずに自由に印刷・コピーしてお使いください。

最新版のダウンロード：ihinseiri-akari-osaka.com/download/ending-note