

マイ・ライフノート

～想整手帳～

名前 _____

最新更新記 20 年 月 日 (歳)

最新更新記 20 年 月 日 (歳)

最新更新記 20 年 月 日 (歳)

まず、どんな方法で「想い」を託したいですか？



1. マイ・ライフノート（想整手帳）

マイ・ライフノートは、万一のときに備えて大切な情報を整理するだけでなくあなたの「考え」や「想い」を整理して大切な人たちへ届ける、メッセージノートです。

法的効力を持つ「遺言書」とは違い、決まった形式也没有ありません。

今、ご自身が伝えたいことを自由な言葉で書いてください。何回でも書き直しても構いません。

※書き方のコツ

『さあ！！書くぞ！！』と構える必要はありません。全部を完璧に埋めようとせずには、自分が書きやすいところから、一歩ずつ言葉をおいてみませんか？
お一人で向き合うのが難しければ、ご家族と一緒に思い出話をしながら書いてみるのもいいかもしれません。

- 私に関すること（P2～P4）
- 医療（P5～P7）
- お金について（P8～P10）
- 保険について（P11～P14）
- 不動産について（P15～P16）
- 年金について（P17～P18）
- 葬儀（P19～P25）
- 各種サービスについて（P26）
- メッセージ（P27）

それでは、始めてみましょう！！

私に関すること

まずは、「あなた」について、書いてみましょう。

お名前	姓 名 (旧姓：)
ふりがな	
お誕生日	西暦 年 (大正・昭和・平成 年) 月 日 生まれ
お住まい	郵便番号 (〒 -) 都道府県名 () 市区町村名 () 番地 () アパート名等 ()
本籍地	郵便番号 (〒 -) 国名 () 都道府県名 () 市区町村名 () 番地 () アパート名等 ()
血液型	型 (例：A B型+)
星座	座 (例：双子座)
干支	年 (例：寅年)

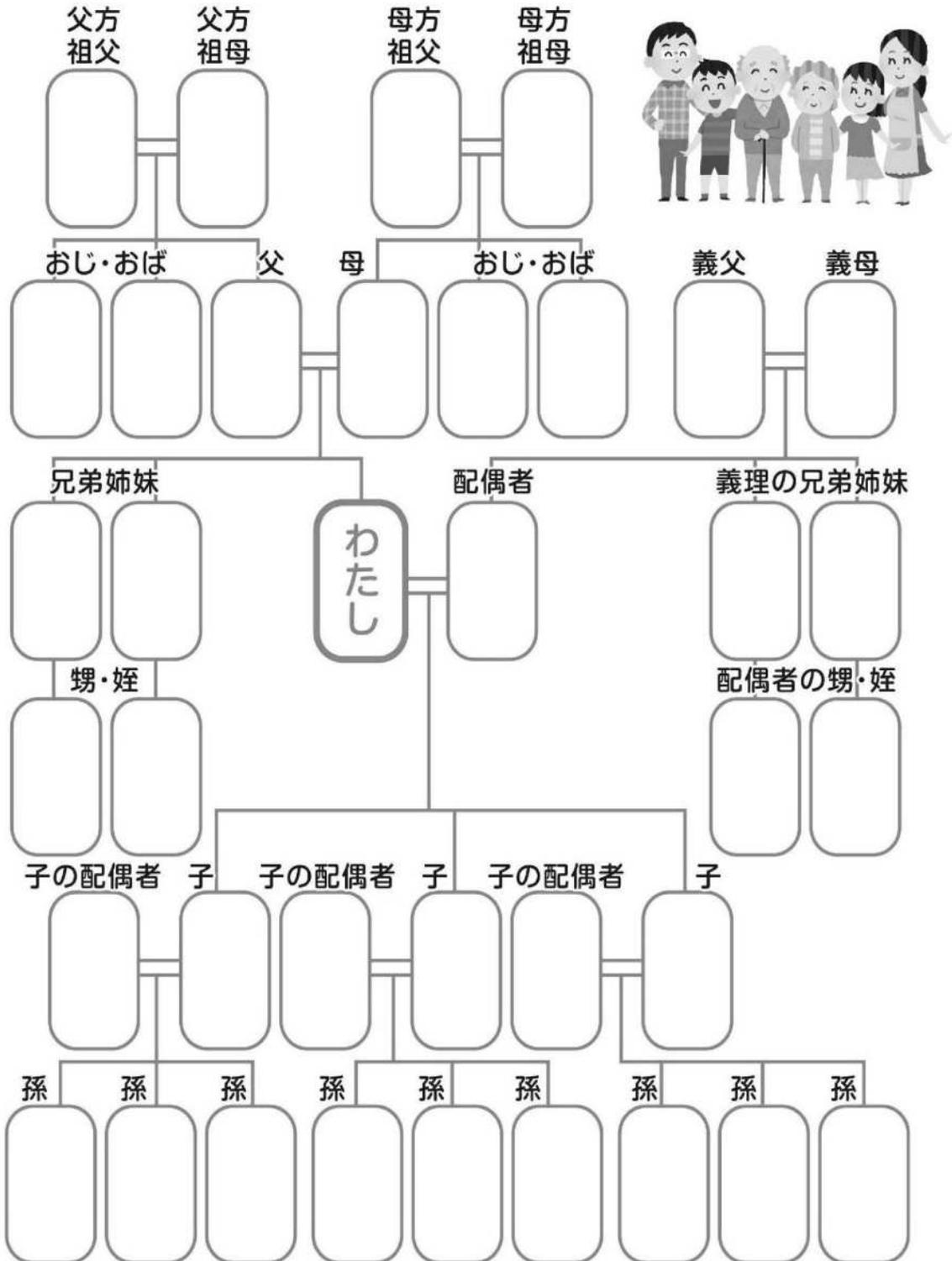
いまの自分

項目にこだわらず、現在のあなたの興味や関心を自由に記入しましょう。同じ内容で毎年書いていくと、思いがけない自分自身の変化をみつけられるかもしれません。また、あなたの好きな項目を新しく追加することもできます。

趣味	
特技	
好きな食べ物	
思い出の映画	
思い出の音楽	
好きな言葉	
座右の銘	
尊敬する人	
人生で影響を受けた人	
人生の恩人	
命の恩人	
その他 伝えたいこと	

家系図を書いてみましょう

家系図 思い出せる範囲で書いてみましょう!





医療

体のことについて考えてみませんか？

あなたの意志について



命に関わる病の告知は、本人より先に家族にされることがあります。事前にこのノートを家族に手渡しておくことで、万一の場合でも、あなたの気持ちを察することができます。延命治療や、臓器提供の意志についても大切なことなので、必ずいずれかのチェックボックスにチェックをいれてください。必ず理由も添えておきましょう。

医師からの 重病の告知 について	<input type="checkbox"/> ありのままの告知する <input type="checkbox"/> 病名は告知するが余命は告知しない <input type="checkbox"/> すべて告知しない <input type="checkbox"/> 家族に任せる (理由：)
延命措置 について	<input type="checkbox"/> 延命治療を希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 苦痛の緩和ケアは望むが延命のためだけの措置は希望しない <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる (理由：)

保険証について

もしもの時に、健康保険証などの保管場所を記しておきましょう。

健康保険証	種類	
	記号	
	番号	
介護保険証	番号	
保管場所		

万が一、認知症になってしまった時に、後見人の方がいるか否か、いらっしゃる場合はその方の名前、あるいは、もしもの場合、財産管理を任せたい方の名前も記しておきましょう。

任意後見人	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
後見人の名前 ※いる場合は記入	
財産管理を任せたい方の 名前	

※任意後継人とは、

将来の認知症や障害などで判断能力が低下した時に備え、あらかじめ自分で選んでおいた支援者（任意後見受任者）が、公正証書による契約に基づき、財産管理や介護契約等の法律行為を代理する人のことです。

かかりつけの病院・医師

かかりつけの医療機関について、記しておきましょう。特定の医療機関がない方も、万一の時に備えて、元気なうちに考えておきましょう。

病院名		科名	
担当医師名			
住所			
連絡先			

治療に際して注意すべきこと一覧をまとめておきましょう。

血液型	型
アレルギー	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無 (理由:)
持病	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無 (理由:)
	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無 (理由:)
常用薬	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無 (理由:)
	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無 (理由:)
	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無 (理由:)
重大な既往症	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無 (理由:)
	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無 (理由:)



お金について

お金について考えてみませんか？

預貯金について



銀行預金などについて書きとどめておくものです。重病を宣告されたときなど、絞った内容をまとめる必要があります。暗証番号や、通帳・印鑑・カードの保管場所はここに記入せず、家族や信頼できる人に口頭で伝えておくことをおすすめします。インターネットバンキングや仮想通貨、FX取引の口座情報についても同様です。

1

金融機関名	
支店名	
現在の金額	
預貯金の種類	
電話番号	
口座の名義	
口座の種類	
口座番号	
満期年月	

～メモ～

金融機関名	
支店名	
現在の金額	
預貯金の種類	
電話番号	
口座の名義	
口座の種類	
口座番号	
満期年月	
届出印	

～メモ～



3

金融機関名	
支店名	
現在の金額	
預貯金の種類	
電話番号	
口座の名義	
口座の種類	
口座番号	
満期年月	
届出印	

～メモ～



保険について

不動産に関する「火災保険」や「地震保険」や、「生命保険」などに加入している場合、まとめて書きとめておきましょう。保険の種類が複数ある場合は、ページを増やすこともできます。

1 () 保険について

保険の種類		
保険会社		
連絡先	電話番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者名		
届出印		
保険証券等の 保管場所		

～メモ～

2 () 保険について

保険の種類		
保険会社		
連絡先	電話番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者名		
届出印		
保険証券等の 保管場所		

～メモ～

3 () 保険について

保険の種類		
保険会社		
連絡先	電話番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者名		
届出印		
保険証券等の 保管場所		

～メモ～

4 () 保険について

保険の種類		
保険会社		
連絡先	電話番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者名		
届出印		
保険証券等の 保管場所		

～メモ～



不動産について

今、所有している不動産を記入してみましょう。

1

形態	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他（ ）
所在地	
名義人	
面積	
備考	

2

形態	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他（ ）
所在地	
名義人	
面積	
備考	

3

形態	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他（ ）
所在地	
名義人	
面積	
備考	

4

形態	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他（ ）
所在地	
名義人	
面積	
備考	

5

形態	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他（ ）
所在地	
名義人	
面積	
備考	



年金について

年金についての情報は、ここに記しておきましょう

● 公的年金

国民年金基金 厚生年金基金など	基金名	
	連絡先	
	備考	
基礎年金番号		
最寄りの社会保険事務所		
年金支払い口座	金融機関名	
	支店名	
	口座の種類	
	口座番号	
年金受取口座	金融機関名	
	支店名	
	口座の種類	
	口座番号	

～メモ～

民間の保険会社が販売している個人年金商品に加入している場合、ここに記しておきましょう。

● 民間個人年金

年金保険の名称		
保険会社名		
担当者名		
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	メールアドレス	
証券番号		
契約者		
被契約者		
受取人		
払込終了年月日		
年金開始日		
年間の年金額		
契約印		
保険証券等の保管場所		

～メモ～

葬儀

お葬式について考えてみませんか？

葬儀について

「縁起でもない」ですが、お葬式は残された方が一番迷うことでもあります。あなたの希望を少し書き留めておくだけで、ご家族が大切な判断をするときの「大きな助け」になります。

喪主をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		

事前に決めている葬儀社がありますか？ もしも、ある場合はその連絡先も記しておきましょう。

葬儀社の有無	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無	
葬儀社 ※ある場合は記入	社名	
	住所	
	電話番号	

上記の葬儀社から事前に見積書を受け取っている場合は、次のページに貼り付けておきましょう。

見積書

お葬式

お葬式はただ故人を葬るだけでなく、儀式を重ね、時間をかけることによって、遺された人のケアを行うという意味もあります。こうした意味を知ったうえで、あなたはどのようなお葬式をしてほしいか考えてみましょう。

今の時点で「こうだったらいいな」と思うことをメモ程度で記入してみましょう。

どんなお葬式にしたいですか？

また、自分と見送る側との意見の違いがある場合もありますので、その場合の意思も明確にしておきましょう。

- 通夜、葬儀・告別式のある「一般的なお葬式」
- 家族や親しい人だけで行う「家族葬」
- 通夜か葬儀・告別式のどちらかですませる「一日葬」
- 祭壇は飾らず、火葬のみの「直葬（火葬式）」
- 万が一、自分の意見と見送る側の葬儀に対する意見があわなくても、
見送る側の意見を尊重する

宗教は決まっていますか？

- 仏式
- 神式
- キリスト教式
- 無宗教

すでにお付き合いのある寺（菩提寺）や神社や教会はありますか？ もしも、ある場合はその連絡先も記しておきましょう。

寺社・神社・教会の 有無	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無	
寺社・神社・教会 <small>※ある場合は記入</small>	宗派	
	名前	
	住所	
	電話番号	

お葬式はどれくらいお金をかけたいですか？

<input type="checkbox"/> できるだけかけてほしい <input type="checkbox"/> ごく世間一般的にしてほしい <input type="checkbox"/> できるだけ費用を抑えてほしい

お葬式で「してほしいこと」「してほしくないこと」も記しておきましょう。

してほしいこと	例) バラの花いっぱいの花祭壇にしてほしい。
してほしくないこと	

遺影について

あなたの人生の中で、もっとも気に入っている写真を使ってはいかがでしょうか？
遺影として、すでに準備しているものがあれば、記しておきましょう。

遺影の準備	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
保管場所	
写真	お気に入りの写真があれば、貼っておきましょう。
上記の写真 を選んだ理 由や思い出	

各種サービスについて

スマートフォン、利用しているソーシャルメディア、ネット上の様々な取引やアカウントの情報もここに記しておきましょう。ログインに必要なIDやパスワードについては、別途保管しておくことをお勧めします。

インターネットサービス、各種資格の連絡先など		
登録・入会記録	契約情報・連絡先など	ID/パスワード
スマートフォン		
SNS		
各種免許書		
パスポート		
会員権/ 各種ポイントカード		

～メモ～

メッセージ

大切なひとについて考えてみませんか？

大切な記念日

結婚記念日・子供たちの記念日・友人の命日などを書きとめておきましょう。
そのときの思い出や写真なども一緒に綴っておくのもよいかもかもしれません。
大切な思い出の数だけ、ページを増やすこともできます。

の記念日	年 月 日
思い出	

～メモ～

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing notes. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the header.