

# 目次



1	座右の銘	28	終末期について
2	お気に入り写真	29	
3	<b>もしもの時の緊急連絡一覧</b>	30	
4	<b>私についての記録</b>	31	
5	プロフィール	<b>32</b>	<b>葬儀について</b>
6	生まれた時のこと	33	形式について
7	私の年表	34	葬儀の宗派と場所について
8	学生時代について	35	葬儀社と費用について
9	社会人時代について	36	喪主について
10	資格・免許・賞歴	37	葬儀の演出や遺影について
11		38	戒名と装束・副葬品について
12		39	納骨・お墓について
13		40	法要・日常の供養・墓の管理について
<b>14</b>	<b>家族についての記録</b>	41	
15	私の家族（子供時代）	42	
16	大人になって	43	
17	家系図（祖先）	<b>44</b>	<b>遺産について</b>
18	家系図（子孫）	45	遺言書について
19		46	不動産について
20		47	預貯金について
21		48	*
<b>22</b>	<b>介護・医療について</b>	49	貴重品・保管貸金庫等について
23	体質その他の記録	50	株について
24	病歴	51	生命・損害保険について
25	介護時の希望環境	52	*
26	介護費用について	53	年金について
27	公的委託先を決めている場合	54	税金・借入について

55 遺産分割について

56 形見分けについて

57

58

59

## 60 感謝のメッセージ

61 ( )へ

62 ( )へ

63 ( )へ

64 ( )へ

65 ( )へ

66 ( )へ

67 ( )へ

68 ( )へ

69

## 70 覚え書き

71 各種カードについて

72 ブログ・ホームページについて

73 ネット各種登録について

74 #

75

76

77 戴き物について

78 #

79 #

80 #

81 お渡しした物について

82 お渡しした物について

83 #

84 #

85

86

## 87 臓器提供・献体について

88 尊厳死宣言

89

## 90 ペットについて

91 共に過ごした思い出

92

93 これからのメッセージ

## 94 これから

95 一度はやってみたい事

96 私の未来年表

97 世界へ

98 日本国内へ

99 My Best 10 ( )

100 # ( )

101 # ( )

102 # ( )

## 103 記念日

104 #

105

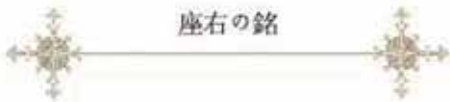
106

107

## 108 本書更新と保管について

※目次内の空きスペースにつきましては、所定の頁数では書き込み欄が足りない時、または、新たに項目を追加したい場合等にご利用ください。

座右の銘



---


---

---

---

---





お気に入りの写真をお貼りください  
サイズは1版用を作成しています。

※随時更新してください  
(差込口は上)

お気に入りの写真

## もしもの時の連絡一覧

もしもの時には下記の方にご連絡をお願いします

■家族には 名前  
電話

■親族には 名前  
電話

■友人には 名前  
電話

■会社には 名前  
電話

■近所には 名前  
電話

■( )には 名前  
電話

■( )には 名前  
電話

*Record about me*

私についての記録

## プロフィール

氏名

生年月日

年

月

日生まれ

血液型

型

干支

年

・ 星座

座

現住所

本籍地

出生地

職業

趣味

特技

得意なこと

苦手なこと・物

尊敬する人

自分の性格

その他

## 生まれた時のこと

名前由来

生まれた時のエピソード









## 資格・免許・賞歴

授与された年

名 称







*Record about the family*

家族についての記録



私の家族（子供時代）

懐かしい思い出の写真をお貼りください。  
サイズはし版用で作成しています。  
（差込口は左）

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 大人になって

懐かしい思い出の写真をお貼りください。  
サイズはし版用で作成しています。  
(差込口は右)

---

---

---

---

---

---

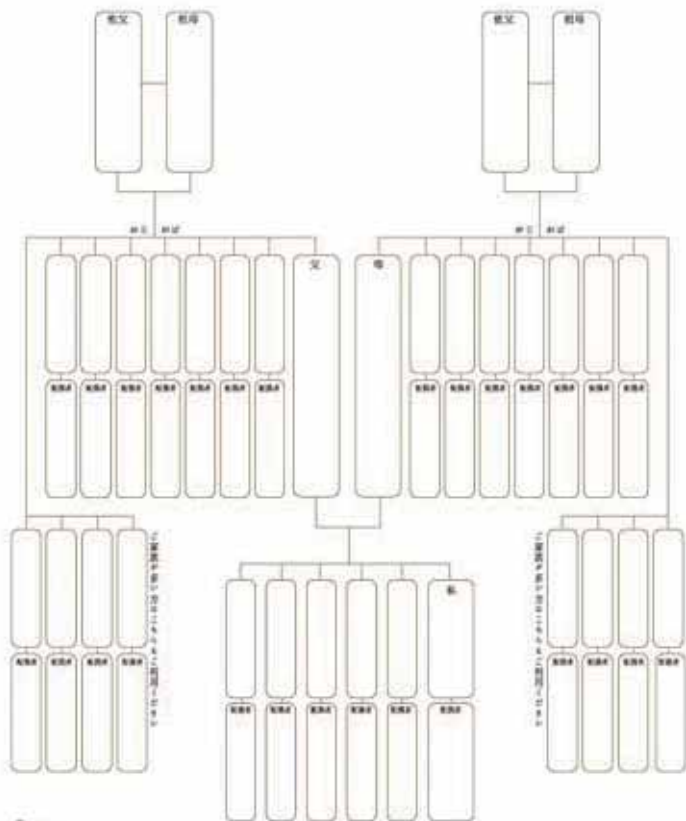
---

---

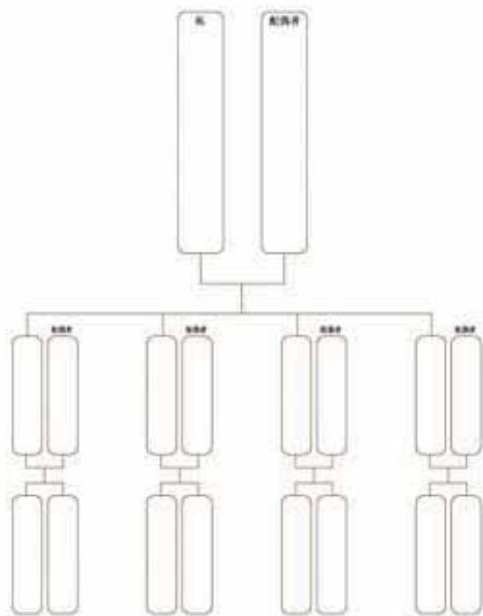
---

---

家系図 (祖父母・両親・兄弟・姉妹)



## 家系図 (子供・孫)



---

---

---

---

---

---







*About care, medical care*

介護・医療について







## 介護時の希望環境

### ■主に介護して欲しい人

- 配偶者 子供 プロのヘルパーなどケアサービス  
プロと家族の組み合わせ

その他に介護を頼みたい人がいる場合

その理由

その他の希望

### ■認知症になった時について

- 介護してくれる人に任せたい 施設や病院に入りたい  
自宅で介護して欲しい

その他に介護を頼みたい人がいる場合

その理由

その他の希望

## 介護費用について

 家族の判断に任せる 私の貯金から 私の年金から 私の生命保険から その他

上記の理由・備考

## ■認知症や寝たきりになった時の財産管理について

 家族の判断に任せる 配偶者に頼みたい 子供に頼みたい 後見人を決めている

その理由

その他、伝えたい事

公的依託先を決めている場合

税理士

弁護士

ケアマネージャー

ヘルパー

自治体

民生委員

その他

## 終末期について

### ■延命治療について（本書、88頁にて「尊厳死宣言」あり）

- 助かる見込みがなくても、なるべく延命治療してほしい
- 助かる見込みがあるなら、してほしい
- 助かる見込みがないなら、してほしくない
- 家族の負担になるようならしてほしくない
- なにもせず、最後は（自宅・ホスピス・その他）で迎えたい
- その他

### ■告知について

- 病名も余命も告知してほしい     病名も余命も告知してほしくない
- 病名だけ告知してほしい
- 病名も希望の持てる病名で告知してほしい
- その他

### ■最後を迎える希望の場所

- 家族の判断で     自宅で     病院で
- 介護施設で     ホスピスで
- その他









*About a funeral service*

葬儀について

## 形式について

## ■全体的な葬儀の希望

 普通一般的なお葬式にしてほしい 家族葬など密葬にしてほしい 盛大なお葬式をしてほしい 葬儀はしなくていいです 家族の判断にお任せします その他の希望

## ■上記を決めた理由や特にこだわりたい事

## 葬儀の宗派と場所について

## ■葬儀の宗派について

希望の宗教がある

宗教名

連絡先

宗派はあるが別にこだわりはなく家族にお任せします無宗教で執り行ってほしいその他詳細

## ■葬儀を行う場所の希望

自宅で行ってほしい葬祭会館で行ってほしい宗教の施設で行ってほしいその他の希望

上記の詳細

## 葬儀社と費用について

## ■葬儀を依頼する業者について

希望の業者がある

その業者は ( )

そこの連絡先 ( )

生前契約をしている

それは ( )

そこの連絡先 ( )

決めておらず、家族にお任せします

その他の希望

## ■葬儀の費用について

葬儀費用の用意がある



(保険、互助会、その他 ( ) )

私の財産から出してください

家族に ( 一部、全部 ) 負担していただきたい

家族の判断にお任せします

その他の希望


 喪主について
 

## ■喪主について

□喪主を決めている

名前( )

関係( )

その方へ伝えておきたい事

□決めておらず、家族の判断にお任せします

## ■弔辞について

□弔辞を読んでもほしい人がある

名前( )

関係( )

その方へ伝えておきたい事

□決めておらず、家族の判断にお任せします

葬儀の演出や遺影について

■葬儀の演出について

希望がある

内容を具体的に

希望の曲がある

曲名など詳しく

決めてません。家族にお任せします

■遺影について

使ってほしい写真を本書2頁に入れて常に更新している

家族の判断にお任せします

使ってほしい写真が別にある

その保管場所( )





納骨・お墓について

■納骨について

先祖代々のお墓に納骨してほしい

お墓を用意している

先祖とは別に納骨してほしい

場所等

新しく購入してほしい

家族の判断にお任せします

散骨・樹木葬・宇宙葬・遺骨の加工での手元供養などの  
希望がある

(詳細)

## ◎ 法要・日常の供養・墓の管理について ◎

## ■法要について

 家族の判断にお任せします 法要についての希望がある

詳細

## ■日常の供養について

 家族の判断にお任せします 仏壇や日常の供養についての希望がある

詳細

## ■墓の管理について

 家族の判断にお任せします 墓の管理についての希望がある

詳細







*About an inheritance*

遺産について

## 遺言書について

法的な遺言書はない

法的な遺言書がある

遺言の形式 自筆証書遺言

公正証書遺言

秘密証書遺言

保管場所

遺言書がある場合、作成に関わった人

弁護士 税理士 遺言執行人 公証人

その他( )

上記の連絡先

## 不動産について

所有地



詳細（名義人・面積・担保の有無など）

メモ



## 預貯金について

口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			


 預貯金について
 

口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額	( 年 月 日現在)			



## 株について

株は持っていない

株を持っている 下記に詳細記載

(銘柄・証券会社・預かり番号・株数・額面・保管場所など)

## 生命・損害保険について

■保険会社名

保険の種類

被保険者名

契約者名

証券番号

受取人名

証券の保管場所

■保険会社名

保険の種類

被保険者名

契約者名

証券番号

受取人名

証券の保管場所

## 生命・損害保険について

■保険会社名

保険の種類

被保険者名

契約者名

証券番号

受取人名

証券の保管場所

■保険会社名

保険の種類

被保険者名

契約者名

証券番号

受取人名

証券の保管場所

## 年金について

## ■ 公的年金

年金の種類

受給者名

年金手帳番号

手帳の保管場所

## ■ 公的年金

年金の種類

受給者名

年金手帳番号

手帳の保管場所

## ■ 個人年金

年金の種類

受給者名

年金手帳番号

手帳の保管場所

## 税金・借入について

## ■税金

税金の種類	納付先	詳細（保管場所など）

その他、伝えておきたい事

## ■借入

借入先	金額	返済用口座	理由や担保の有無

その他、伝えておきたい事



## 遺産分割について

本書には法的効力はありません。あくまでも本人の意思表示としてみてください。

(A) 遺産分割をしたい

(B) 遺産は(  全て、 一部 ) 寄付したい

具体的に

(A) を選択した場合

財産を譲りたい人

譲りたい財産の内容

その他、伝えておきたい事









*Message of thanks*

感謝のメッセージ





















*Memorandum*

覚え書き



## 各種カードについて

## ■カード名

発行会社名

カード番号

保管場所

## ■カード名

発行会社名

カード番号

保管場所

## ■カード名

発行会社名

カード番号

保管場所

## ■カード名

発行会社名

カード番号

保管場所

## ■備考

## ブログ・ホームページについて

 ブログやホームページは閉鎖してほしい

サイト名 (HP アドレス)

ログイン ID 番号

パスワード

 そのままにしておきたい 閉鎖するか判断はおまかせします 個人的なサイトを持っていない

## ネット各種登録について

 インターネットの登録を解除してほしい（銀行も含む）

サイト名 (HP アドレス)

ログイン ID 番号

パスワード































*About organ donation,  
body donation*

臓器提供(献体)について

臓器提供の意思表示カードは持っていません

臓器提供の意思表示カードを持っています

保管場所

献体の意思はない

献体は家族の意思にお任せします

献体登録証を持っている

保管場所

*Death with dignity declaration*

## 尊厳死宣言

下記の場合、尊厳死を希望をします。

私の病気が不治であり、かつ死期が迫っている場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の治療に携わっている方々に次の要望を宣言致します。

無駄に死期を引き延ばす措置はしないでください。

ただし、苦痛を和らげる措置は最大限にして下さい。  
たとえば麻薬などの副作用で死期が早まったとしても、構いませんのでよろしくお願いします。

上記の措置に忠実に果たして下さった方々に深く感謝申し上げるとともに、その方々が私の希望に従って下さった行為の全ての責任は私自身にあることを付記致します。

氏名

印

(西暦 年 月 日記載)

最後まで尊厳死の希望は致しません。



*About a pet*

## ペットについて

 ペットはいません ペットを飼っています

種類

名前

お世話を依頼したい人

注意してほしい事

共に過ごした思い出

お気に入りのペットの写真をお貼りください。  
サイズはし版用で作成しています。  
(差込口は左)

ペットへのメッセージ





過ぎ去ったことや  
まだ起きてない未来を心配せずに  
もつと今を楽しみましょう

日々の中の小さな幸せを見つけて  
それに気付く事ができたら  
今からまた新たな人生のはじまりです

さあ、少しだけ勇気を出して  
まだ見たことのない  
あなただけに用意された舞台の扉を  
開いてみましょう



*The bright future*

これから











( ) の My Best 10

音楽・読書・料理・旅・その他色々、私だけの My Best 10 を書き上げてみましょう。

No. 1

No. 2

No. 3

No. 4

No. 5

No. 6

No. 7

No. 8

No. 9

No. 10

メモ



( ) の My Best 10

No. 1

No. 2

No. 3

No. 4

No. 5

No. 6

No. 7

No. 8

No. 9

No. 10

メモ









## 記念日

家族の誕生日や大切な思い出、忘れてほしくない大事な日

記念日	何の日
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	







## 本書の保管と更新について

※最新のエントリーがノートが他にある場合、その事非記載してください

これが最終記録です ( 年 月 日)

他に最新記録があります ( 年 月 日)

最新の書類の保管場所

### \*色々なもしもの時に…

もしも、その時が来た時に、最初に

( ) に連絡をしてください。

上記の方に急病について、葬儀についての詳細をお話しておきます。(連絡先 )

### \*本書の保管について

本書は法的な効力は無いとは言え、全てご本人様の大切な個人情報となっています。したがって保管につきましても、くれぐれも大切にきちんと管理してください。

また、本書の存在については信頼のおける方にそつと告げて、もしもの時に参考にしていただけるようにお伝えください。本書を記述する事によって気持ちが整理され、あなたの今後の人生が明るく、前向きな毎日になります事を願っています。



## ごあいさつ

この度は本書をご利用いただきありがとうございます。

皆様の大事な日常、過去の重要な思い出の記録のお役に立てられる事は、とても嬉しく、感謝申し上げます。

本書によって過去が整理され、皆様の「これから」の日常が明るく前向きに向かわれますように願っています。

日常は刻々と変化していくものです。なるべくこまめに本書の更新をされる事をお勧めいたします。

また、その際には本書108頁で更新記録を必ず行ってください。大事な記録ですのでトラブルの原因にならないように自己責任にて厳重な管理をお願いいたします。

本書の表紙まわりは、一冊一冊手作りの上製本仕上げとなっています。その為、多少のズレやホコリ・シミに関しましては、どうぞご理解の程、よろしくお願いいたします。



<http://www.izuroom.com/>

※本書を無断で複写複製する事はご遠慮ください。