



My Story

マイストーリー

これまで・いま・これからを
豊かに生きていくための
わたしの人生ノート



マイストーリー 目次

	このノートを手にしたあなたへ	1
第1章	わたしのプロフィール	2
第2章	わたしの思い出	6
第3章	わたしの身体と医療や介護の希望	10
第4章	わたしの財産管理帳	16
第5章	わたらしいお別れのしかた	27
第6章	わたしの連絡帳	29
第7章	これからの人生を豊かに生きていくために	32
	マイページ	36

シークレット・メモリー

秘密保持をご希望のお客さまは、目かくしシールをご利用ください。

記入開始日

年

月

日

お名前

このノートを手にしたあなたへ

このノートは、これからの人生を豊かに生きるためのノートです。

まず、「これまでのこと」を書く章があります。

これまでの経験や出会いなど、歩んで来た道を振り返ることは、今のご自身の姿を見つめることになるでしょう。

次に、「これからのこと」を書く章があります。

誰しも元気な時は、認知症になったり亡くなったりしたときのことは考えたくないものです。でもいざその時を迎えたら、ご家族や身近な方に介護や医療・財産の相続・葬儀などについての希望を具体的に伝えられていないと、大切な方々を悩ませ、思わぬ負担をかけてしまうことがあります。

希望を書き記してあれば、ご家族や身近な方はあなたの意思を尊重し、安心感と自信をもって対応してくれるのではないのでしょうか。

また、「財産の現状」について書く章があります。

現状を把握すると、使える財産や残す財産がどれだけあるかが明らかになり、ライフプランが立てやすくなります。

ご本人が財産の管理をすることが難しくなってからが、介護や医療などの費用が最も必要になる時です。何も準備がないと、ご家族や身近な方はあなたの財産を適切に役立たせることができず、困ってしまいます。

相続を迎えたときに、財産を誰へどのように受け継がせたいのかという意思を伝えていないと、ご家族の間に思わぬ争いを招きかねません。

こうした事態を避けるために準備できるのはあなただけです。

このノートは、必要と思うページや、書きたいと思うページから気軽に書き始めてください。迷ったり悩んだりしたときは、ぜひご家族や身近な方に相談してみてください。

ご家族の考えや想いを知るよい機会になるでしょう。

年に1度は見直し、状況の変化に応じて自由に書き直してください。

大切な資産や個人情報に関する項目が多くありますので、保管には十分配慮してください。

あなたと大切な方々が、豊かな日々を重ねていくことができるよう、想いを形にしていきましょう。

このノートが、これからの寄り添う1冊となることを、こころより願っています。

第1章 わたしのプロフィール

基本情報

ご自身について記入しましょう。来た道を振り返り、これからを考える第一歩です。

名前		旧姓	
名前の由来 名づけてくれた人			
生年月日		生まれた場所	
誕生にまつわる エピソード			
本籍地			
現住所			
自宅の電話番号		携帯電話	
メールアドレス			
自分から見る わたしの性格			
その他 伝えておきたいこと			

記入した日(年 月 日)

緊急時の連絡先

名 前	続柄・関係	住所／電話番号

記入した日(年 月 日)

学校や仕事の記録

学 歴		学校などの名称・場所
入学	年	
卒業	年	
入学	年	
卒業	年	
入学	年	
卒業	年	
入学	年	
卒業	年	
入学	年	
卒業	年	
職 歴		勤務先・仕事の内容など
	年 月	
	年 月	
	年 月	
	年 月	
	年 月	

記入した日(年 月 日)

これまでに住んだことがある場所

住 所	期 間	きっかけ・出来事・思い出

記入した日(年 月 日)

わたしのお気に入り

お気に入りのもの、好きなことは何ですか？好きになったきっかけや思い出、エピソードなどを綴りましょう。昔から続けている習慣や、新たに始めた趣味、好みの味やお店なども記してみませんか。楽しみながら自由に書き出してみてください。

趣味・特技
得意なこと

好きな食べ物・料理
最期に食べたいもの

座右の銘

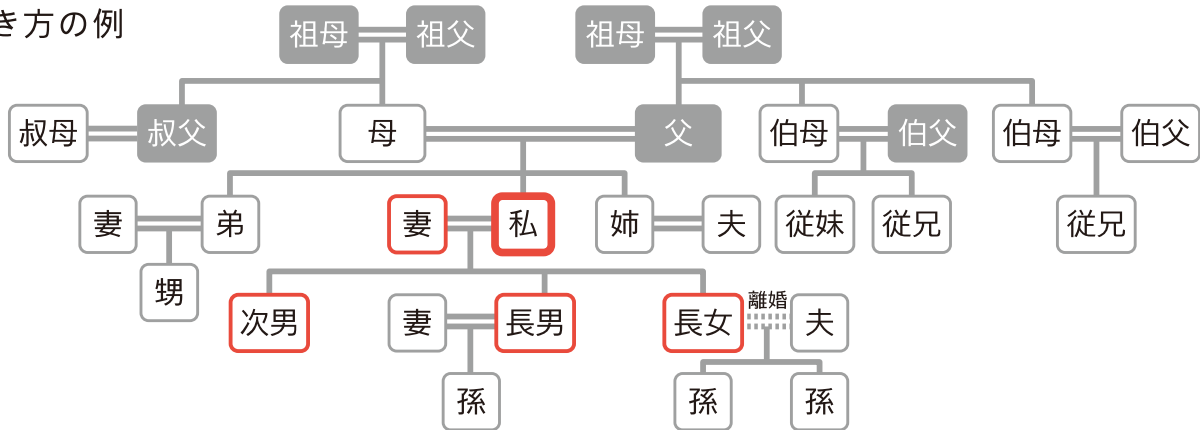
感銘を受けた人物や
書物、出来事

記入した日(年 月 日)

家系図

あなたとご家族について、家系図を書いてみましょう。書き方の例を参考に、ご家族の顔を思い浮かべながら、あなたと大切なご家族を一覧に記してみてください。

書き方の例



(注) 例では故人は白字で表記、婚姻関係は二重線で表記、離婚の場合は破線で表記しています。また、ご本人とその相続人に該当する人は赤枠で記してあります。実際には、名前・続柄・生年月日等を記入するなど、ご家族にとってわかりやすく書いてください。

記入した日(年 月 日)

第2章 わたしの思い出

自分史

印象に残っている思い出や、親しい人に伝えておきたい出来事など、自由に綴ってみましょう。年代順でも、重大ニュース順でも、思いのままに記してみてください。

年	歳	出来事・思い出など

記入した日(年 月 日)

自分史

年	歳	出来事・思い出など

記入した日(年 月 日)

地図に記すわたしの思い出

今暮らしている町、住んだことのある場所、旅行などで訪れたことのある街…。
これから行ってみたい場所はどこですか？また訪ねてみたい場所はありませんか？
地図に思いのままに印をつけたり色を塗ったりして、思い出を記してみましょう。

印象に残っている場所・思い出

これから行きたい場所・したいこと



記入した日(年 月 日)



印象に残っている場所・思い出	これから行きたい場所・したいこと

記入した日(年 月 日)

介護が必要となったときのために

介護が必要となっても私らしく毎日を過ごすために、どのような支援をして欲しいかイメージしていますか？元気な今だからこそ、どんな介護のしかたを望むのかを考え、身近な方へ伝えておきましょう。いざという時にあなたの希望が分かっていると、周りの方も安心してあなたをサポートできます。

介護が必要になったら、どこで過ごしたいですか？

- 自宅で最期まで過ごしたい 家族・親族の判断に委ねたい
- 病院や施設に入所したい(希望する先: _____)
- その他(_____)

誰に介護をしてほしいですか？

- 夫・妻 子供 親族 (依頼したい人: _____)
- ヘルパーなどの専門家
- その他(_____)

介護にかかる費用について準備していますか？

- 自分の預貯金で賄ってほしい
- 民間の保険を利用(保険会社: _____ 連絡先: _____)
- その他(_____)

もし不治の病であると診断されたらどうして欲しいですか？

- | | |
|-----------|--|
| 病気の告知について | <input type="checkbox"/> 病名・余命などをすべて隠さずに教えてほしい |
| | <input type="checkbox"/> 病名だけは知らせてほしい |
| | <input type="checkbox"/> 何も知らせないでほしい |
| | <input type="checkbox"/> その他(_____) |

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 延命治療について | <input type="checkbox"/> できる限り延命措置をしてほしい |
| | <input type="checkbox"/> 延命措置はなるべくしないでほしい |
| | <input type="checkbox"/> 苦痛を取り除く処置を優先して行ってほしい |
| | <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せたい |
| | <input type="checkbox"/> リビング・ウィルや尊厳死宣言公正証書を作成している
(保管場所: _____) |
| <input type="checkbox"/> その他(_____) | |

記入した日(年 月 日)

介護が必要となった場合の財産の管理

介護が必要になった場合に、ご自身の財産をどのように管理したらよいか考えてみたことはありますか？身近な方や専門家に管理を依頼する場合は、頼まれた方が戸惑わないように、管理の内容や方針について今のうちに決めて共有しておきたいものです。いざという時にご自身やご家族が困らないように準備をしておきましょう。

自分でお金や資産を管理することが難しくなったら、誰に支援してほしいですか？

例えば、資産の管理についての判断力が弱くなってきた、辛くなってきたと感じたとき、病気・けがなどで思うように動けなくなってしまったときなど。

- 夫・妻に頼みたい
- 子供・親族に頼みたい(名前: _____ 続柄や関係: _____)
- 専門家に頼みたい
- 見守り契約や財産管理委任契約などを既に依頼している
(名前: _____ 関係: _____ 連絡先: _____)
- 必要になったら支援を依頼したい
(名前: _____ 関係: _____ 連絡先: _____)

認知症や要介護状態で全く判断ができなくなってしまったとしたら、
財産の管理を誰に、どのようにお願いしたいですか？

- 夫・妻に頼みたい
- 子供・親族に頼みたい(名前: _____ 続柄や関係: _____)
- 後見人に管理をしてもらいたい
- 既に後見人になってほしい人に依頼している
- 任意後見契約を締結済み(公正証書の保管先: _____)
- 頭で依頼している
(名前: _____ 続柄や関係: _____ 連絡先: _____)
- 必要な時期がきたら後見人になってもらいたい
(名前: _____ 続柄や関係: _____ 連絡先: _____)

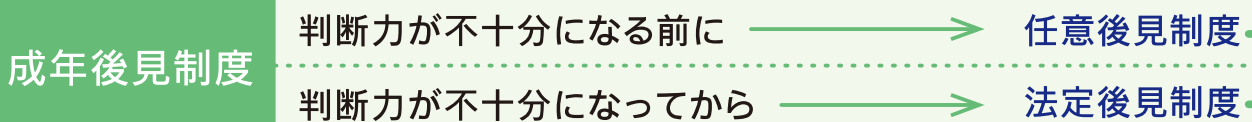
記入した日(_____ 年 _____ 月 _____ 日)

Q もし認知症になってしまったら、財産の管理はどうしたらよいの？

A 認知症や障害などで判断能力が不十分な状態になった場合の財産管理の方法には、「成年後見制度」や「家族信託」があります。しかしながらどの制度もそれだけで万能なものではなく、メリット・デメリットがあります。ご自身の願いを叶えるためにはどの制度が活用できるのか、誰に実際の手続きや支援を依頼するのか、事前にご家族や専門家と十分に話し合っ決めて決めることが大切です。

Q 成年後見制度ってどんな制度？

A 物事を判断する能力が十分ではない方々を保護するため、ご本人の権利を守る援助者を選び、法的な側面から日常生活を支援する制度です。
成年後見制度には、「任意後見制度」と「法定後見制度」の2種類があります。



成年後見制度でできること

例えば、次のような希望を叶えるために、後見人にご本人に代わり手続きをしてもらうことができます。

- 現金・預貯金・証券口座などの財産の管理をしてほしい
- 介護施設を利用するための契約をしてほしい
- 医療・入院契約などの法律行為をしてほしい
- 不動産の管理・処分をしてほしい(注:自宅を売却する際は、裁判所の許可が必要です)
- 強引なセールスや悪徳商法から守ってほしい・・・など

成年後見制度ではできないこと

成年後見制度は、あくまでもご本人の権利を保護することを目的とする制度なので、次のような行為をしてもらうことはできません。

- 手術などの医療行為に同意すること
- 身元引受人や連帯保証人になること
- 結婚・離婚・養子縁組・遺言などの身分行為を行うこと
- 食事や入浴などの介助や、炊事・洗濯などの家事を行うこと
- ご本人の財産を贈与すること
- 株や投資信託などの運用商品、不動産などを購入すること
- 資産の運用をすること



Q 任意後見制度とは？

A ご本人がしっかりしているうちに、将来支援してくれる人を選び、あらかじめ契約しておく制度

将来ご本人の判断能力が不十分になった場合に備え、判断能力があるうちに任意後見人になって欲しい人を自ら選び、任意後見契約を結んでおく制度です。依頼したい内容はあらかじめ契約で決めておき、公正証書によって契約書を作成します。実際にご自身の判断能力が低下したと診断されたときに、後見がスタートします。

任意後見人には、ご家族がなることもできます。

Q 法定後見制度とは？

A 判断能力が不十分になってきた人に対して、家庭裁判所が支援する人を選ぶ制度

ご本人の判断能力が不十分になった後、家族など周囲の方が家庭裁判所に後見人を選んでもらうよう申し立てをし、家庭裁判所によって成年後見人が選ばれる制度です。この場合は、弁護士や司法書士、行政書士、社会福祉士などの専門家が法定後見人になるケースが一般的です。

法定後見人が、ご本人に代わって契約などの法律行為を行ったり、ご本人が法定後見人の同意を得ないでした不利益な法律行為を取り消したりすることで、ご本人を保護・支援します。

Q 家族信託ってどんな制度？

A 財産を信頼できる家族に託し、自分や家族のために管理してもらう制度です。

家族信託により、ご本人の預金や不動産などの財産を、ご家族が正当な権限で管理・処分することができます。管理してもらいたい財産や、管理・処分の内容は、財産を預ける人(委託者)の判断能力がしっかりしているうちに、財産を預かる人(受託者)との間で決めて、信託契約を結びます。

財産の運用から上がる利益は、契約の内容によって、ご本人が受け取ったり、特定の家族に受け取らせたりすることができます。

Q 成年後見制度と家族信託との違いは？

A 成年後見制度はご本人が判断能力を失った後でないと効力を発揮しないのに対し、家族信託ではご本人が元気なうちから、特定のご家族に財産の運用・管理・処分を任せることができる点が大きな違いです。

成年後見制度はご本人の財産を守ることを目的としているため、財産を積極的に運用したり処分することは、原則として認められていません。これに対し、家族信託ではご本人に代わって財産を運用したり処分することを託せるので、よりご家族の状況に即した柔軟な財産の管理をしてもらうことができます。

また、家族信託ではご本人亡き後の財産の承継について指示をするなど、遺言に類似した機能を持たせることもできます。

第4章 わたしの財産管理帳

これからのゆとりある生活を準備するため、財産をどう受け継がせるかを考えるため、財産の棚卸しをしましょう。まずは現状を把握することが、対策の第一歩です。
備考欄には、口座の使用目的、使用状況、お気に入りの銘柄などを記録しておくと便利です。

預貯金について

取扱金融機関	支店名	口座の種類
銀行 信用金庫 信用組合	支店 出張所	普通・定期・その他
口座番号(記号番号)	名義人	金額
備考:		

取扱金融機関	支店名	口座の種類
銀行 信用金庫 信用組合	支店 出張所	普通・定期・その他
口座番号(記号番号)	名義人	金額
備考:		

取扱金融機関	支店名	口座の種類
銀行 信用金庫 信用組合	支店 出張所	普通・定期・その他
口座番号(記号番号)	名義人	金額
備考:		

取扱金融機関	支店名	口座の種類
銀行 信用金庫 信用組合	支店 出張所	普通・定期・その他
口座番号(記号番号)	名義人	金額
備考:		

記入した日(年 月 日)

株式・投資信託・債券・国債など、有価証券について

取扱金融機関	支店名	口座の種類
証券 信託銀行 銀行	支店 出張所	特定口座(源泉有・無)・一般口座 信用口座・NISA・つみたてNISA
口座番号(記号番号)	名義人	保有資産の種類
		国内(株式・債券)・投資信託 外国(株式・債券)・国債 その他()

備考:

取扱金融機関	支店名	口座の種類
証券 信託銀行 銀行	支店 出張所	特定口座(源泉有・無)・一般口座 信用口座・NISA・つみたてNISA
口座番号(記号番号)	名義人	保有資産の種類
		国内(株式・債券)・投資信託 外国(株式・債券)・国債 その他()

備考:

取扱金融機関	支店名	口座の種類
証券 信託銀行 銀行	支店 出張所	特定口座(源泉有・無)・一般口座 信用口座・NISA・つみたてNISA
口座番号(記号番号)	名義人	保有資産の種類
		国内(株式・債券)・投資信託 外国(株式・債券)・国債 その他()

備考:

取扱金融機関	支店名	口座の種類
証券 信託銀行 銀行	支店 出張所	特定口座(源泉有・無)・一般口座 信用口座・NISA・つみたてNISA
口座番号(記号番号)	名義人	保有資産の種類
		国内(株式・債券)・投資信託 外国(株式・債券)・国債 その他()

備考:

記入した日(年 月 日)

その他の財産

ゴルフ会員権・リゾート会員権・純金積立・車・美術品・宝石などの財産も棚卸をしておきましょう。備考欄には、購入したきっかけや思い出なども書いてみては？

品目・種類		購入先	
名義人		購入金額	
会員番号等		購入時期	年 月 日
備考			
品目・種類		購入先	
名義人		購入金額	
会員番号等		購入時期	年 月 日
備考			
品目・種類		購入先	
名義人		購入金額	
会員番号等		購入時期	年 月 日
備考			
品目・種類		購入先	
名義人		購入金額	
会員番号等		購入時期	年 月 日
備考			
品目・種類		購入先	
名義人		購入金額	
会員番号等		購入時期	年 月 日
備考			

記入した日(年 月 日)

クレジットカードの管理

クレジットカードの確認をしておきましょう。
備考欄には、用途として主に何に利用しているかを具体的に記入しておくとう便利です。

カード会社		カード番号	
年会費	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	引き落とし口座	
備考			
カード会社		カード番号	
年会費	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	引き落とし口座	
備考			
カード会社		カード番号	
年会費	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	引き落とし口座	
備考			
カード会社		カード番号	
年会費	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	引き落とし口座	
備考			

記入した日(年 月 日)

借入金・ローンなどの債務について

借入金や分割払いの未払金などの債務がある場合は、マイナス財産として相続の対象となります。ただし、債務は相続人全員が相続する点に注意が必要です。残債務を特定の相続人に受け継がせたい場合には、金融機関等と相続人全員との間で手続きが必要になります。個人保証や連帯保証も分かるようにしておくとう良いでしょう。

金融機関・支店	お借入の内容	残債務の額・毎月返済額・完済予定日

記入した日(年 月 日)

デジタル財産の管理について

パソコンやスマートフォン、銀行口座や証券口座のオンライン取引など、デジタル情報は日常生活に必須のものになっています。万が一の際の手続きの手掛かりを残したり、どのように処分してほしいか希望を伝えるために、利用先の棚卸しをしておきましょう。ただし、普段は他人に見られないように気を付けて管理してください。

内 容	契約先事業者名	パスワード	電話番号・メールアドレスなど
携帯電話 スマートフォン			
パソコン			
タブレット			

オンライン取引の登録先

利用先会社名	I D	パスワード	取引内容・利用口座など

インターネットサイトの利用先・有料会員登録先など

サイト名	I D	パスワード	内容・引き落とし口座など

記入した日(年 月 日)

大切なものの保管について

重要書類などの保管先を確認しておきましょう。

種 類	保管場所
預金通帳・キャッシュカード 預金証書等	
有価証券に関する書類	
健康保険証・介護保険証	
年金手帳・年金証書	
不動産の権利証	
会員権・会員証	
契約書類	

貸金庫の利用

なし

金融機関・支店名

契約者名

ご自身 その他契約者名 ()

開扉方式

カード 暗証番号 鍵 その他 ()

あり

契約者以外の利用

契約者本人しか使えない
 家族名で代理人の登録をしている
 代理人：()
 家族が利用できるカードがある
 保管者：()

記入した日(年 月 日)

豆知識

貸金庫を利用する場合の注意点



貸金庫は、自宅の権利証など、大切なものを保管する場所として大変便利です。ただし、万が一相続が発生すると、金融機関が契約者が亡くなったことを知った時点で、原則として預金等と同様に貸金庫の利用も停止されてしまいます。亡くなった方が契約している貸金庫を開扉するためには、一般的には預金等の相続手続きと同様の手続きが必要です。また、開扉にあたって相続人全員の同意と立会いが必要となるケースもあります。貸金庫に遺言書を保管している場合には、いざという時にご家族が遺言書を取り出せないという事態にならないよう、注意が必要です。

遺言について

あなたが亡くなった後に、あなたに代わって想いを実現してくれるのが遺言書です。遺言書についての今の状況やお考えを書き留めておきましょう。

書いている

遺言の種類	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言	<input type="checkbox"/> 自分で公証役場へ行き作成した
		<input type="checkbox"/> 士業など専門家に作成の支援を依頼して作成した 依頼先：()
		<input type="checkbox"/> 遺言信託を利用している 依頼先の金融機関：() 銀行 () 支店)
	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	<input type="checkbox"/> 自分で作成し、手元で保管している <input type="checkbox"/> 法務局の自筆証書遺言書保管制度を利用している
保管場所		
作成した日	年 月 日	

書いていない

遺言についての今の気持ち	<input type="checkbox"/> まずはこのノートを書いてから考えたい
	<input type="checkbox"/> 近いうちに書こうと考えている→目標： 年 月ごろ

記入した日(年 月 日)

豆知識

遺言書とエンディングノートはどう違うの？



遺言書は、主に財産の受け継がせ方などをご本人が決めて文章に記したもので、ご本人の意思を死後に実現させるための法的な効力を持ちます。遺言は、法定相続分や遺産分割協議よりも優先されるという強力な効果を持つため、法律に定められた形式に従って作成しなければなりません。もちろん遺言書にもメッセージを残せる付言事項という欄があります。ですが、遺言書が効力を発揮するのは亡くなってからです。

これに対してエンディングノートには法的な効力はありませんが、亡くなった後のことだけでなく、これまでのこと、これからのことを自由に書くことができます。来し方を振り返りながら今のご自身のお考えを整理し、これからのことを具体的に考える手がかりになります。尊厳ある生き方を全うするために、終末期を迎えたときにどうして欲しいかという希望を考えておくことも大切なことです。同時にご家族や大切な方々にとっては、このノートがあなたの想いや希望を知る連絡帳としての役割を担ってくれるのです。

保険について

万が一のときに、どんな保険が使えるのか確認しておきましょう。

受取人に指定したご家族に保険に加入していることを伝えてありますか？いざという時に未請求にならないように、予め伝えておきましょう。

生命保険や医療保険だけでなく、火災保険などの損害保険についても記録しておきましょう。備考欄には、加入した目的や、保険料の額・支払時期・支払方法、特約の内容、保険代理店の連絡先などを記入しておくことをおすすめします。

保険会社	保険の種類・商品名	証券番号	契約者

豆知識

相続対策に役立つ生命保険

相続対策として生命保険が活用できるのをご存知ですか？

相続の場面における生命保険の役割には、次の3つがあります。

- ① 遺産分割対策・・・現金を渡したい人に、保険金を渡すことができます
- ② 相続税節税対策・・・相続人の数に500万円を掛けた額まで相続税は非課税です
- ③ 納税資金対策・・・相続税を納めるための現金を準備することができます

相続対策はこれからという方は、生命保険の活用を検討してみてもいいでしょう。



被保険者	保険金受取人	保険金額など	備考

記入した日(年 月 日)

年金について

加入している年金について記録しましょう。年金定期便なども参考に、加入先の制度について手続きの漏れがないように一覧にしておきましょう。

公的年金	基礎年金番号・証書番号など	備考
<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済年金		
<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済年金		
私的年金	番号・加入先の情報など	
<input type="checkbox"/> 企業型確定拠出年金 (DC) <input type="checkbox"/> 個人型確定拠出年金 (iDeCo)	現在の状況 <input type="checkbox"/> 一時金として受取済み <input type="checkbox"/> 老齢給付年金として受け取っている	
	加入者番号	運営管理機関
	備考	
<input type="checkbox"/> 確定給付企業年金 (DB)	企業年金名称	備考
<input type="checkbox"/> 小規模企業共済	共済契約者番号	備考
<input type="checkbox"/> その他加入制度・基金 ()	番号	備考

記入した日(年 月 日)

家族・親族の連絡先

ご家族、親族の主な連絡先をまとめておきましょう。年賀状などをファイルにまとめておくのも一つの方法です。

ふりがな 名前		続柄 生年月日	
住所	〒		
電話		メモ	
ふりがな 名前		続柄 生年月日	
住所	〒		
電話		メモ	
ふりがな 名前		続柄 生年月日	
住所	〒		
電話		メモ	
ふりがな 名前		続柄 生年月日	
住所	〒		
電話		メモ	
ふりがな 名前		続柄 生年月日	
住所	〒		
電話		メモ	

記入した日(年 月 日)

友人や親しい人の連絡先

友人や親しい方々の連絡先などをまとめておきましょう。
もしもの時に連絡してほしいかどうかについても、希望を記しておきましょう。

ふりがな 名前		電話	
住所	〒		
関係 など	<input type="checkbox"/> 葬儀のときに連絡して欲しい <input type="checkbox"/> 葬儀後亡くなったことを伝えてほしい		
ふりがな 名前		電話	
住所	〒		
関係 など	<input type="checkbox"/> 葬儀のときに連絡して欲しい <input type="checkbox"/> 葬儀後亡くなったことを伝えてほしい		
ふりがな 名前		電話	
住所	〒		
関係 など	<input type="checkbox"/> 葬儀のときに連絡して欲しい <input type="checkbox"/> 葬儀後亡くなったことを伝えてほしい		
ふりがな 名前		電話	
住所	〒		
関係 など	<input type="checkbox"/> 葬儀のときに連絡して欲しい <input type="checkbox"/> 葬儀後亡くなったことを伝えてほしい		
ふりがな 名前		電話	
住所	〒		
関係 など	<input type="checkbox"/> 葬儀のときに連絡して欲しい <input type="checkbox"/> 葬儀後亡くなったことを伝えてほしい		

記入した日(年 月 日)

日常生活の連絡先

お付き合いのあるお店や業者、地域のコミュニティや参加している会合、趣味の集まりなどの連絡先を確認できるようにしておきましょう。

定期的に参加している場合は、日程や会費の有無なども記しておくといでしょう。

ふりがな 名称		電話	
住所	〒		
内容			
ふりがな 名称		電話	
住所	〒		
内容			
ふりがな 名称		電話	
住所	〒		
内容			
ふりがな 名称		電話	
住所	〒		
内容			
ふりがな 名称		電話	
住所	〒		
内容			

記入した日(年 月 日)

第7章 これからの人生を豊かに生きていくために

これからやってみたいこと・夢・目標

これからの人生でやりたいことはありませんか？やり残してきたこと、新たに挑戦しようと思うこと、今だからできると思うこと、夢のままずっとあたためてきたこと。これからの人生をより豊かに、生き生きと過ごすために、夢を描いてみませんか。
毎日を気持ちよく過ごすために心掛けたい習慣も書いてみてはいかがでしょうか。

これからやってみたいこと・夢・目標など	いつまでに？

記入した日(年 月 日)

新たなチャレンジの記録

やりたいことの中で実行に移せたこと、新たに始めたこと、ついに実現したことを書いてみてください。わたしらしく過ごす日々の出来事を、記してみましょう。

実現したこと・新たに始めたことなど

記入した日(年 月 日)

ご家族や身近な方からあなたへ聞いておきたいこと

ご家族からあなたへ聞いておきたいことを書いてもらってみませんか？気恥ずかしくて面と向かって話していなかったり、改まって話題にする機会がなかったことなどもあるかもしれません。代々受け継いできたこと、地域のことなど、伝えておかないと忘れられてしまうことも、この機会に伝えてみてはいかがでしょうか。

ご家族や身近な方からの質問

わたしの答え

記入した日(年 月 日)

大切な人へのメッセージ

ご家族やパートナー、身近な人へ、想いを伝えられていますか？言葉にしないと想いは伝わらないものです。普段なかなか伝えられない想いを言葉にしてみましょう。

記入した日(年 月 日)

このノートに書ききれなかったこと、書きたいけれど項目がなかったことなど、自由にお使いください。写真や資料を貼ったりするのもよいでしょう。

記入した日(年 月 日)

Blank memo area with horizontal dashed lines for writing.

このノートの書き方についてのご質問や、資産運用、相続・贈与、事業承継に関するお悩みやお困りごとがございましたら、わたしたちにご相談ください。担当者と専門部署が、お客様のニーズに応じてお手伝いさせていただきます。必要に応じて、専門家のご紹介も承っております。些細なことでも結構です。どうぞお気軽にお問い合わせください。

担当支店

支店・営業所連絡先

担当者

【発行】

岡三にいがた証券株式会社

金融商品取引業者 関東財務局長(金商)第169号

加入協会:日本証券業協会

(2020年10月作成)



OKASAN NIIGATA SECURITIES

岡三にいがた証券