


# 人生ノート



 寿都町社会福祉協議会

令和6年10月発行



## 【人生ノートとは】

自分に「もしも」のことがあったときや、人生の終わりに備えて、自分に関するや想いをまとめておくためのノートです。これまでの人生や生活を振り返り、残さ大切な家族や友人へあなたの気持ちを伝えるためにも活用できます。

このノートを書くことで自分の気持ちを整理し、これからの人生を前向きに過ごすためのきっかけとなるように願っております。

## 【書く時のポイント】

### ①書きやすいところから、書きたいところだけ書く

記入する順番は決まっています。

好きなところや書きやすいところから少しずつ書いてみましょう。

自分の書きたい・必要な項目だけ記入しても大丈夫です。

気楽な気持ちで、自分の好きなように使ってください。

### ②定期的に見直す

初めて記入したときから年数がたつと、気持ちや環境に変化があるかもしれませ鉛筆で記入し、時々見直して書き直すのがよいでしょう。

誕生日や記念日などをきっかけに年1回見直す機会を作るのもおすすめです。

### ③大切な人にノートのことを伝えておく

あなたの気持ちを伝えるために、信頼できる家族や友人にこのノートのことや係などを伝えておきましょう。個人情報も記入するので、管理には十分気を付けてく

★このノートには法的な効力はありません。

遺言書など法的な効力を求める場合は

公証人、弁護士、司法書士などの専門家へご相談ください。

## ～目次～

第1章	わたしのこと	.....
第2章	身体のこと	.....
第3章	お葬式のこと	.....
第4章	お金のこと	.....
第5章	友人のこと	.....
第6章	大切な人へのメッセージ	.....



■ 資格・免許等

■ 好きなもの・こと

■ 嫌いなもの・こと

■ これからやりたいこと、これからも続けていきたいこと

■ これからの人生、どんな風に暮らしていきたいですか？  
友人や家族と賑やかに過ごしたい、たくさん出かけたい、家で静かにのんびりしたい、  
など…

メモ

■わたしの家族

自分の大切な家族について書きましょう。後ページの家系図も活用してください。

氏名		続柄		生年月日	年	月	日
住所	〒			電話番号			
思い出							

氏名		続柄		生年月日	年	月	日
住所	〒			電話番号			
思い出							

氏名		続柄		生年月日	年	月	日
住所	〒			電話番号			
思い出							

氏名		続柄		生年月日	年	月	日
住所	〒			電話番号			
思い出							

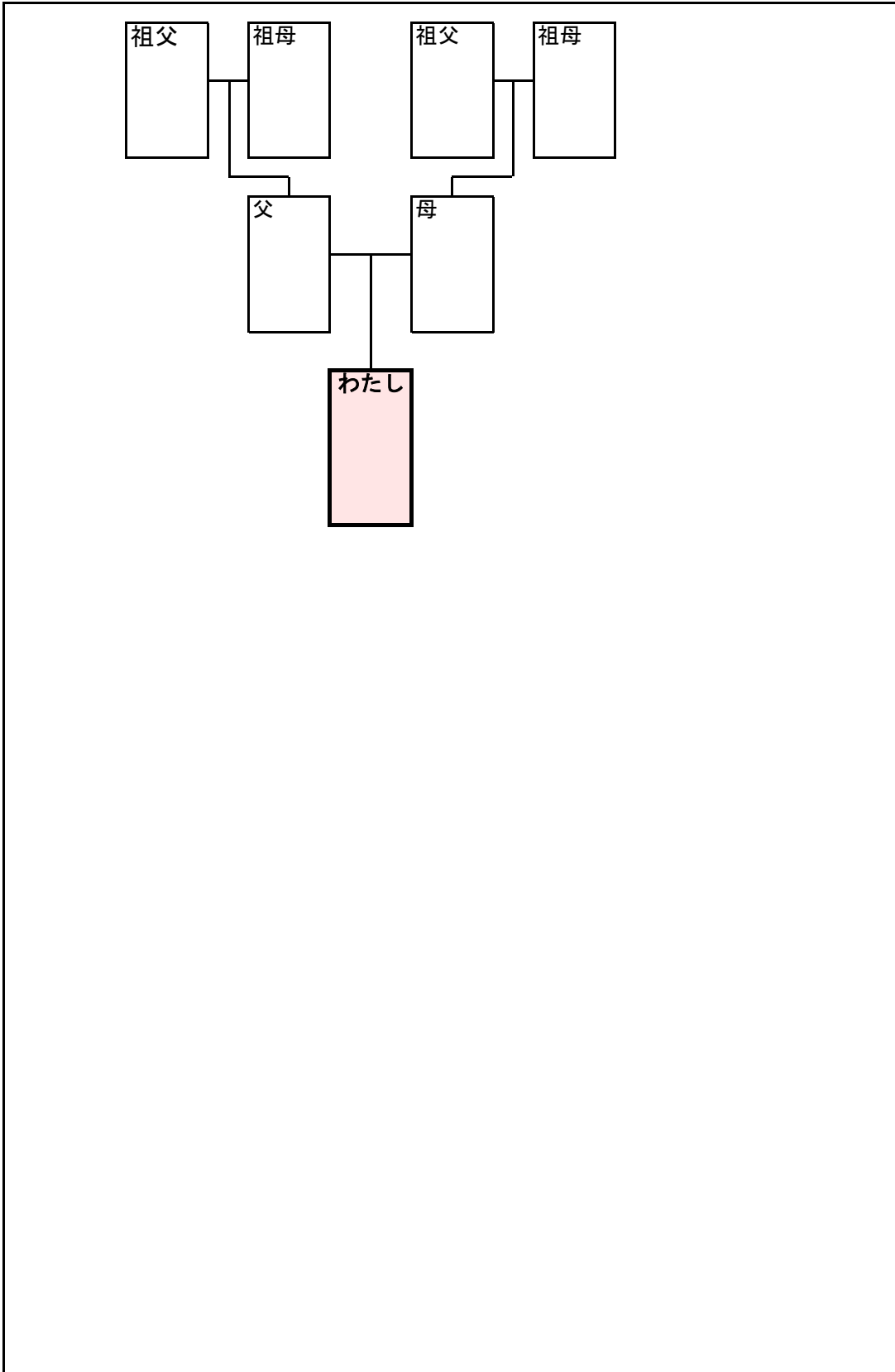
氏名		続柄		生年月日	年 月 日
住所	〒			電話番号	
思い出					

氏名		続柄		生年月日	年 月 日
住所	〒			電話番号	
思い出					

氏名		続柄		生年月日	年 月 日
住所	〒			電話番号	
思い出					

氏名		続柄		生年月日	年 月 日
住所	〒			電話番号	
思い出					

■家系図 自分を中心に記入します。自由に書き足して使いましょう。



■ ペットのこと

名前	種類	性別	血統書
			あり ・ なし
1日 ( ) 回 食べるもの ( )			

名前	種類	性別	血統書
			あり ・ なし
1日 ( ) 回 食べるもの ( )			

かかりつけの動物病院

病院名	連絡先

加入しているペット保険

保険会社	連絡先
保険内容	

自分に何かあった時、ペットは

お世話をお願いできる人がいます ※あらかじめお願いしておきましょう。  
 ( ) さん 電話番号 \_\_\_\_\_  
 住所 〒 \_\_\_\_\_

家族に判断を任せます       その他 ( )

その他ペットに関して伝えたいことを記入しておきましょう  
 (予防接種のことや飼育上気を付けてほしいこと、血統書の保管場所など)

■ 身分証明書

名称	記号・番号	保管場所など
健康保険証		
運転免許証		
マイナンバーカード		
年金手帳		
パスポート		
印鑑登録証		
身体障害者手帳		
療育手帳		
精神障害者保健福祉手帳		

■ スマートフォン・携帯電話

メーカー・機種	ロック解除のヒント	メールアドレス
もしもの時、データは <input type="checkbox"/> 全部消してほしい <input type="checkbox"/> 残しておいてほしい <input type="checkbox"/> 一部残しておいてほしい（詳しくは下に記入）		
その他		

メーカー・機種	ロック解除のヒント	メールアドレス
もしもの時、データは <input type="checkbox"/> 全部消してほしい <input type="checkbox"/> 残しておいてほしい <input type="checkbox"/> 一部残しておいてほしい（詳しくは下に記入）		
その他		

■ パソコン・タブレット

メーカー・機種	ロック解除のヒント	メールアドレス
もしもの時、データは <input type="checkbox"/> 全部消してほしい <input type="checkbox"/> 残しておいてほしい <input type="checkbox"/> 一部残しておいてほしい（詳しくは下に記入）		
その他（プロバイダや保証書の保管場所を記入しておきましょう）		

メーカー・機種	ロック解除のヒント	メールアドレス
もしもの時、データは <input type="checkbox"/> 全部消してほしい <input type="checkbox"/> 残しておいてほしい <input type="checkbox"/> 一部残しておいてほしい（詳しくは下に記入）		
その他		

■ GoogleアカウントやAppleIDなど

ID・メールアドレス	パスワードのヒント	削除などの希望

■ SNSアカウントなど

種類・名称	ID・メールアドレス	パスワードのヒント	削除の希望
			削除する・しない
			削除する・しない
			削除する・しない
			削除する・しない
			削除する・しない



## 第2章 身体のこと

### ■過去にした病気、現在かかえている病気

病名・病歴	年齢・年代	病院（担当医）	備考

### ■現在のかかりつけ医・歯科

病院名	主治医	診療科	備考

アレルギー    あり    なし

ありの場合、アレルギー物質や対処法、薬の場所などを記入しましょう

--

その他、体調やからだで気になること、気を付けていること

--



その他、医療・介護に対して希望があれば残しておきましょう。

### 第3章 お葬式のこと

#### 葬儀の実施について

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 標準的な規模でしてほしい | <input type="checkbox"/> なるべくお金をかけずにしてほしい |
| <input type="checkbox"/> 盛大にほしい       | <input type="checkbox"/> 葬儀はしなくても大丈夫      |
| <input type="checkbox"/> 家族に任せる       | <input type="checkbox"/> その他（             |

#### 葬儀について

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 知人や友人を招いた一般的な葬儀          | <input type="checkbox"/> 親戚だけの葬儀（家族 |
| <input type="checkbox"/> 葬儀の後、友人・知人を招いた「お別れ会」をしたい | <input type="checkbox"/> 火葬のみ（直葬）   |
| <input type="checkbox"/> 家族に任せる                   | <input type="checkbox"/> その他（       |

#### 宗教

- |   |                                |                             |
|---|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 仏教（宗派： _____ ） | <input type="checkbox"/> キリスト教 | <input type="checkbox"/> 神道 |
| <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）   |                                |                             |
| 菩提寺や寺社、教会など                             |                                |                             |
| 名称： _____                               | （宗派： _____ ）                   | 電話： _____                   |
| 住所： _____                               |                                |                             |

#### 遺影

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> 決めている（保管場所： _____ ）                          |
| <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他（ _____ ） |

#### 霊柩車で寄ってほしい場所

--

#### お墓

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 先祖代々のお墓に入りたい              | <input type="checkbox"/> 自分でお墓を用意している |
| <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい（希望の場所： _____ ） |                                       |
| <input type="checkbox"/> 合同墓・納骨堂などで永代供養してほしい       | <input type="checkbox"/> 自宅に置いてほしい    |
| <input type="checkbox"/> 家族に任せる                    | <input type="checkbox"/> その他（         |

#### その他、葬儀・お墓について希望すること

（棺に入れたいものや旅立ちのときに着たいもの、好きなお花や流してほしい曲など）

--

## 第4章 お金のこと

約
---

### ■使用している口座

銀行名		支店名		種類	
名義人		番号			
キャッシュカード	有 ・ 無	用途など			
備考					

銀行名		支店名		種類	
名義人		番号			
キャッシュカード	有 ・ 無	用途など			
備考					

銀行名		支店名		種類	
名義人		番号			
キャッシュカード	有 ・ 無	用途など			
備考					

銀行名		支店名		種類	
名義人		番号			
キャッシュカード	有 ・ 無	用途など			
備考					

銀行名		支店名		種類	
名義人		番号			
キャッシュカード	有 ・ 無	用途など			
備考					

■ 有価証券

金融機関名		支店名	
口座番号		名義人	
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		名義人	
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		名義人	
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		名義人	
備考			

金融機関名		支店名	
口座番号		名義人	
備考			

■ クレジットカード

※安全のため末尾はXXXXで記入し、暗証番号は別のところに控えましょう

カード名	ブランド名	カード番号	
		—	—
		—	—
		—	—
		—	—
		—	—

■不動産

種 類	<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 (            )		
用 途		面 積	
名義人 (共有者含む)		持ち分	
所在地			
登記簿記載内容			
その他 (抵当権など)			

種 類	<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 (            )		
用 途		面 積	
名義人 (共有者含む)		持ち分	
所在地			
登記簿記載内容			
その他 (抵当権など)			

種 類	<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 (            )		
用 途		面 積	
名義人 (共有者含む)		持ち分	
所在地			
登記簿記載内容			
その他 (抵当権など)			

■口座の自動引き落とし

項目	金融機関・支店	口座番号	引落日	備考
電気代			毎月 _____ 日	
ガス代				
水道代				
携帯代				
ネット回線				
食料 (				
食料 (				
クレジットカード				
クレジットカード				

**メモ**

■ 保険について

生命保険・個人年金保険・損害保険・共済など

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	保険料	保険金額	
	円/月		
契約者	被保険者（誰にかけてる保険か）	保険金受取人	
契約日	満期日	備考	

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	保険料	保険金額	
	円/月		
契約者	被保険者（誰にかけてる保険か）	保険金受取人	
契約日	満期日	備考	

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	保険料	保険金額	
	円/月		
契約者	被保険者（誰にかけてる保険か）	保険金受取人	
契約日	満期日	備考	

メモ

火災保険

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	保険料	保険金額	
	円/月		
契約者	契約日	保険金受取人	
保険期間	備考		

自動車保険

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	契約者	保険期間	
車名	登録番号	車体番号	
備考			

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	契約者	保険期間	
車名	登録番号	車体番号	
備考			

負債（ローン）

	1	2	3
借入先			
負債内容			
借り入れ金額			
毎月の返済額			
毎月の返済日			
担保			
担保物件			
保証人			
保証人の名前			
備考 (借入書類の 保管場所など)			

その他、財産・お金のことで記しておきたいこと

## 第5章 友人のこと

自分とつながっている友人・知人のリストを記入しましょう。

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

名前		間柄		呼び名や アドレス帳 登録名	
住所	〒		電話番号		
			メールアドレス		
もしもの 時の 連絡	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 危篤時 <input type="checkbox"/> 死亡時 <input type="checkbox"/> 葬儀終了後 <input type="checkbox"/> 連絡しない <input type="checkbox"/> その他（ ）		メモ		

■ このノート以外にも連絡先データがある場合は係官場所をトにメモしておきましょう

メモ
----



<hr/>
<hr/>

<hr/>
<hr/>









**発行：社会福祉法人 寿都町社会福祉協議会**

〒048-0401 北海道寿都郡寿都町字新栄町166番  
地域密着型センター「ふれあ〜寿」内

TEL (0136) 75-7666 FAX (0136) 75-7878

Eメール syakyou01@spice.ocn.ne.jp