



マイライフノート

～わたしのかけがえのない思い出を振り返って～



社会福祉法人 東御市社会福祉協議会

〒389-0512 長野県東御市鞍掛 197(総合福祉センター内)

電話:0268(62)4455/FAX:0268(64)5695

E-mail:info@tomisyakyo.or.jp

URL:<http://www.tomisyakyo.or.jp>

目次

◆ 私のプロフィール	3
◆ 思い出を振り返ろう	6
◆ 私の過ぎ去りし日々	7
◆ これからの私！！	10
◆ 家族や親せきの思い出	11
◆ 私の家系図	13
◆ 私から大切な人へ	15
1. 介護・看病についての私の希望		
2. 延命治療・脳死・病名告知等についての私の希望		
3. 葬儀などについて私の希望		
4. 私の遺言について		
◆ 財産に関すること	20
◆ 大切な人へのメッセージ	21
◆ メモ	22

【ノートの記入について】


1. 今の状況や希望、思い出などありのままにお書きください。
2. 順番に書かなくても大丈夫です。書けるところ、書きたいところからお書きください。
3. 1年に1度くらい見直してみてください。希望や気持ちに変化があるかもしれません。
4. □の欄には、該当するところにチェック(✓)を記入してください。


私のプロフィール

(フリガナ)			
名前			
現住所	〒 -		
電話番号 	自宅		
	FAX		
	携帯電話		
血液型	型 RH ()	生年月日	年 月 日生
本籍地			
出身地			
緊急連絡先	名前	自分との関係	
	連絡先		
	名前	自分との関係	
	連絡先		
	名前	自分との関係	
	連絡先		
	名前	自分との関係	
	連絡先		
	名前	自分との関係	
	連絡先		

東御市居住年数（昭和・平成・令和 年 月から現在に至る）約 年間

東御市の好きな場所（ ）

かかりつけの 医者	病 院 名	医 師
	住 所	電 話 番 号
		TEL :
		TEL :
		TEL :
		TEL :
		TEL :
		TEL :
		TEL :
		TEL :
		TEL :
		TEL :

毎日飲む薬	病 名	薬 名	服用回数
			

	病 名	かかった病院名
既往症		
アレルギー などの注意点		
好きな 食べ物		
嫌い・苦手な 食べ物		

記入日： 年 月 日 ()



思い出を振り返ろう ～私の歩んだ人生～



◆ 学 歴

小学校	年	月	小学校 卒業
中学校	年	月	中学校 卒業
高等学校	年	月	高等学校 卒業
大学・短期大学	年	月	
	大学	学部	学科 卒業
専門学校	年	月	専門学校 卒業
その他			
	年	月	卒業
	年	月	卒業
	年	月	卒業

◆ 職 歴

	年	月	入社・退職
	年	月	入社・退職
	年	月	入社・退職
	年	月	入社・退職
	年	月	入社・退職

◆ 結 婚

年	月	日	曜日
---	---	---	----

◆ 資格・免許等

記入日： 年 月 日 ()

私の過ぎ去りし日々

◆ 誕生（例：名前の由来、愛称など）

◆ 幼い頃・小学校時代（例：好きだった先生や友人など）

◆ 中学校時代

◆ 高等学校時代

◆ 大学・その他の学校時代

記入日： 年 月 日（ ）

◆ 10代～30代のできごとや思い出

◆ 40代～50代のできごとや思い出

◆ 60代～現在までのできごとや思い出

記入日： 年 月 日（ ）

◆ 趣 味

◆ 性 格

◆ 座右の銘は

◆ 好きなもの・好きなこと

◆ 今まで一番楽しかったことは

◆ 子どもの頃、あこがれていた職業・してみたかったことは

◆ 思い出に残っている旅行は

記入日： 年 月 日（ ）



これからの私！！



◆ これから行ってみたいところ

◆ これからやってみたいこと

◆ わたしの夢

◆ 食べたいもの・飲みたいもの

◆ 会いたい人

記入日： 年 月 日（ ）

家族や親せきとの思いで

氏名	(続柄)	生年月日	年	月	日生
住所		連絡先	—	—	

氏名	(続柄)	生年月日	年	月	日生
住所		連絡先	—	—	

氏名	(続柄)	生年月日	年	月	日生
住所		連絡先	—	—	

氏名	(続柄)	生年月日	年	月	日生
住所		連絡先	—	—	

氏名	(続柄)	生年月日	年	月	日生
住所		連絡先	—	—	

氏名	(続柄)	生年月日	年	月	日生
住所		連絡先	—	—	

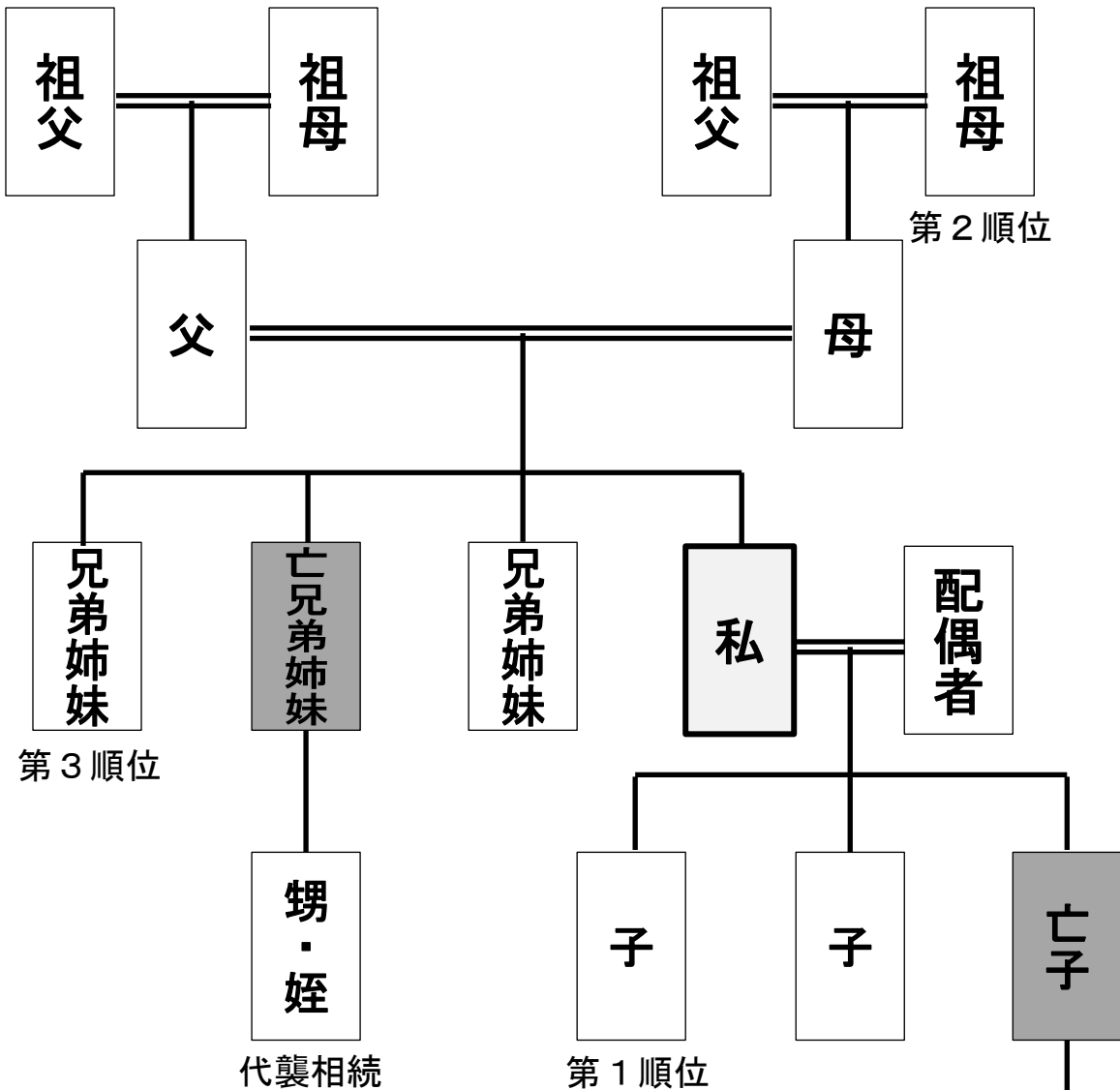
氏名	(続柄)	生年月日	年	月	日生
住所		連絡先	—	—	

氏名	(続柄)	生年月日	年	月	日生
住所		連絡先	—	—	

記入日： 年 月 日 ()

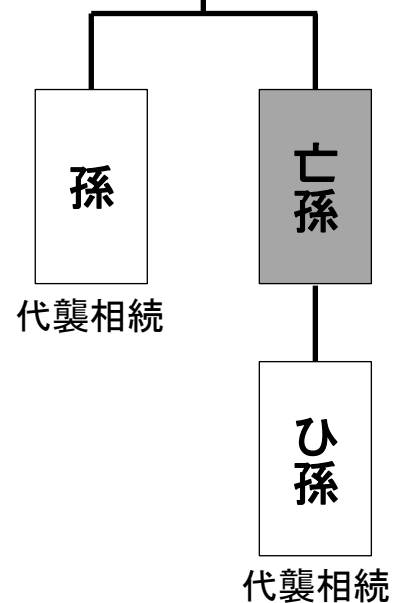
私の家系図

法定相続人とその範囲

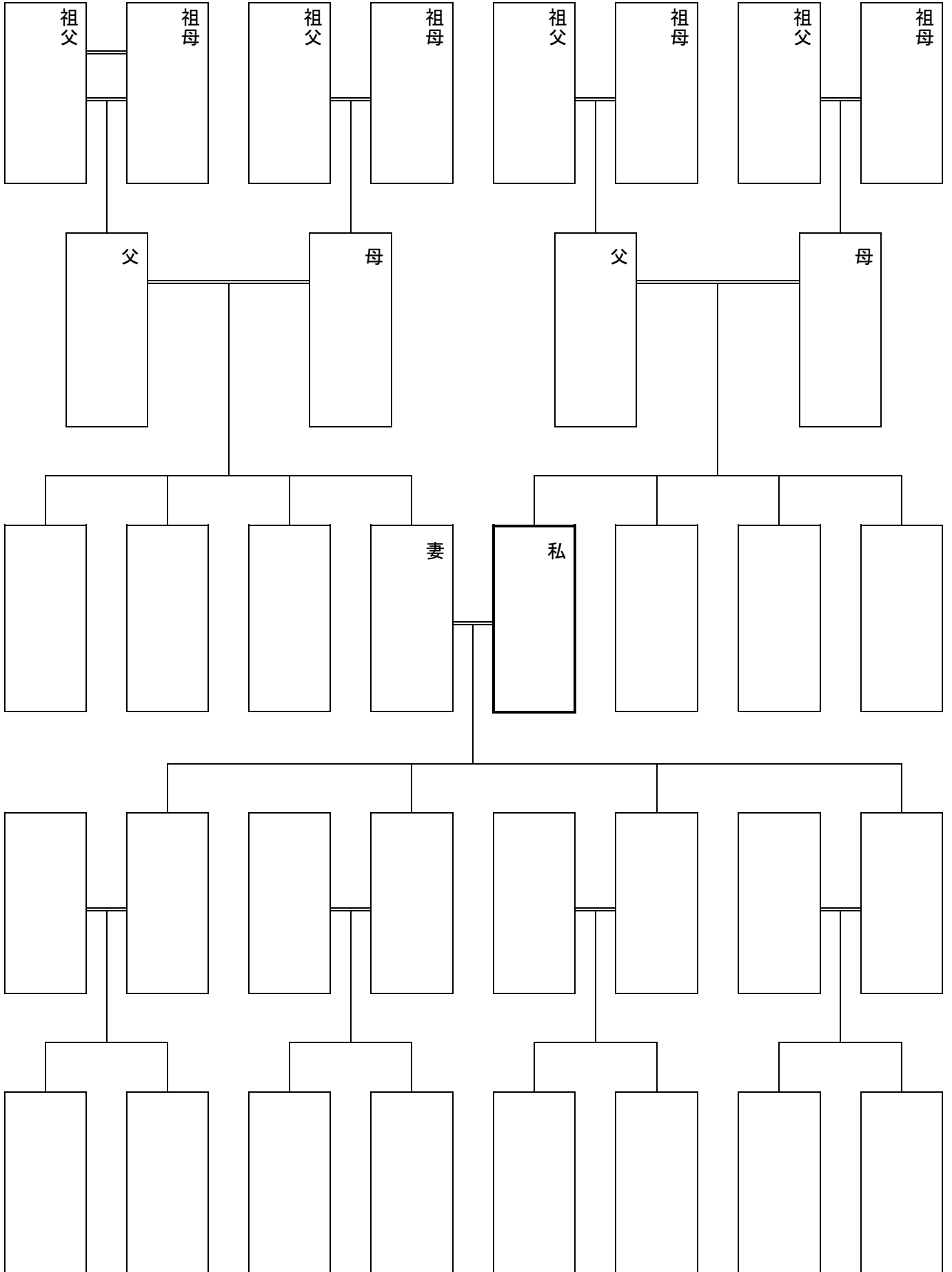


法定相続人

相続順位	私と相続の割合	
第1順位	子 (子が死亡している場合は、孫 子がない場合は、第2順位へ) 1/2	配偶者 1/2
第2順位	父母 (父母がいない場合は、祖父母 祖父母もいない場合は、第3順位へ) 1/2	配偶者 2/3
第3順位	兄弟姉妹 1/4	配偶者 3/4



……わかる範囲で書いてみましょう……



記入日： 年 月 日 ()

◆ 介護が必要になったときの財産管理については……

- 配偶者や子どもに一任する
- 成年後見制度などを活用する
- 後見人を決めている（具体的に）

氏 名:

住 所:

電話番号:

- その他（ ）

2. 延命治療・脳死・病名告知等についての私の希望

記入日： 年 月 日（ ）

◆ 延命治療について

- 延命治療は望みません（人工呼吸など）
- 可能性があるなら延命治療を望みます
- その他（自由記述）

◆ 臓器提供について

脳死状態になったら臓器提供を

- | | | | |
|--------------------------------|-----------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 行います | ドナー登録について | <input type="checkbox"/> している | <input type="checkbox"/> していない |
| | 献体登録について | <input type="checkbox"/> している | <input type="checkbox"/> していない |
| <input type="checkbox"/> 行いません | | | |

◆ 病名や余命の告知について

- 私にはすべて告知してほしい
- 理由:
- 私にはすべて告知しないでほしい
- 理由:
- その他（ ）

3. 埋葬などについての私の希望

記入日： 年 月 日 ()

◆ 葬儀を行ってほしい場所について

決めている

名称：

住所：

電話番号：

決めていない

その他 ()

◆ お墓について

ある (場所：)

ない

◆ 遺骨の埋葬について

家の墓地を希望

分骨を希望 (場所：)

散骨を希望 (場所：)

その他 ()

◆ 戒名(法名)について

いる(院号など) 具体的に⇒

いない (理由：)

生前戒名(法名)がある 具体的に⇒

その他 ()

◆ 喪主になってほしい人

配偶者 具体的に⇒ ()

息子 具体的に⇒ ()

娘 具体的に⇒ ()

その他 具体的に⇒ ()

◆ 葬儀の飾り付けや演出などの希望

具体的希望

特になし

◆ 棺の中に入れてほしいもの

具体的に⇒

◆ 納棺時の衣装について

希望の衣装がある 具体的に⇒ ()

特になし

◆ 遺影について

決めている (保管場所:)

決めていない

◆ 香典について

いただく

東御市生活改善に沿う

辞退する

その他 ()

◆ 会葬礼品の希望について

ある 具体的に⇒ ()

特になし

◆ 会葬礼品の希望について

家族のみ

家族や親族・親しい友人

来てくれる方は全て

その他 ()

◆ 葬儀費用について

用意している

用意していない

その他 ()

◆ 私の訃報を知らせてほしい人

名前	電話	間柄	住所	備考

4. 私の遺言について

記入日： 年 月 日 ()

◆ 遺言証書について (遺言には、法律の定める方式により自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言などがあります。)

① 遺言証書の有無

有り (方式:)

無し

② 遺言証書の保管場所

具体的に⇒

③ 遺言証書作成の年月日(書き換えた場合、最新の日付のものが有効となります。)

年 月 日 年 月 日

財産に関すること

◆ 貯金・預金のリスト			
名義	金融機関	支店	備考

◆ 加入している保険のリスト			
名義	保険会社	種類	備考

◆ その他資産		
名称 (例:家、土地など)	名義	備考

記入日： 年 月 日 ()



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



マイライフノート

～わたしのかけがえのない思い出を振り返って～



令和2年4月発行 初版

発行：社会福祉法人 東御市社会福祉協議会 地域福祉係