

---

シンプルエンディングノート

# ライフメモ

---

これから的人生を安心して楽しく過ごすためのノート



記入開始日 : 年 月 日

名前 :

# 目次

---

## これまでと今の自分について ..... 1

自分のこと ..... 2	その他金融商品 ..... 6
基本情報 ..... 2	クレジットカード ..... 7
学歴や職歴 ..... 3	定期的に引き落とされるもの ..... 8
これまでの住所 ..... 3	資産や債務のこと ..... 10
家族のこと ..... 4	自宅や不動産 ..... 10
家族 ..... 4	その他の資産（動産や貸しているお金など） ..... 11
親 ..... 4	借入やローン ..... 12
兄弟姉妹 ..... 4	その他の負債 ..... 12
お金のこと ..... 5	保険のこと ..... 13
銀行口座 ..... 5	生命保険 ..... 13
証券口座 ..... 6	損害保険 ..... 14

## これからの自分について ..... 15

やりたいこと（目標など） ..... 16	処分するもの ..... 18
やるべきこと ..... 17	

## もしもの時の自分について ..... 19

病気になってしまったとき ..... 20	希望すること ..... 21
希望すること ..... 20	費用について ..... 21
費用について ..... 20	介護してくれる人に伝える体のこと ..... 22
介護状態になってしまったとき ..... 21	

## 最期を迎えた自分について ..... 23

葬儀のこと ..... 24	費用について ..... 27
伝えること・希望すること ..... 24	相続のこと ..... 28
費用について ..... 26	遺言書について ..... 28
納骨のこと ..... 27	遺産分割について ..... 28
伝えること・希望すること ..... 27	形見分けについて ..... 28

## 大切な人へのメッセージ ..... 29

# これまでと今の自分について

---

自分のプロフィールや家族親族のことなどをはじめ、貯金のことや保険のことなどを記入しましょう。

自身の備忘録となるのはもちろん、家族と普段の生活の中であまり話すことの無い内容についてはそれを伝える手段になります。

# 自分のこと

## 基本情報

氏名		(フリガナ)		
生年月日		年	月	日
住 所				
本 籍				
勤務先	名称			
	住所			
健康保険証	種類	記号・番号		
年金手帳	種類	基礎年金番号		
自動車運転免許証	番号			
パスポート	旅券番号			
住民票コード				
メモ				

## 学歴や職歴

	名 称	期 間
保育園・幼稚園		年 月～ 年 月
小学校		年 月～ 年 月
中学校		年 月～ 年 月
高等学校		年 月～ 年 月
専門学校・大学		年 月～ 年 月
勤務先		年 月～ 年 月
		年 月～ 年 月
		年 月～ 年 月

## これまでの住所

期 間	住 所	備 考
～ 年 月		
～ 年 月		
～ 年 月		
～ 年 月		
～ 年 月		

## 家族のこと

### 家族

配偶者	氏名	生年月日	年 月 日
こども	氏名	生年月日	年 月 日
こども	氏名	生年月日	年 月 日
こども	氏名	生年月日	年 月 日
こども	氏名	生年月日	年 月 日

### 親

父	氏名	生年月日	年 月 日
母	氏名	生年月日	年 月 日
	住所	連絡先	

### 兄弟姉妹

(関係)	氏名	生年月日	年 月 日
	住所	連絡先	
(関係)	氏名	生年月日	年 月 日
	住所	連絡先	
(関係)	氏名	生年月日	年 月 日
	住所	連絡先	

# お金のこと

## 銀行口座

金融機関名		
支店名		口座番号
メモ		

金融機関名		
支店名		口座番号
メモ		

金融機関名		
支店名		口座番号
メモ		

金融機関名		
支店名		口座番号
メモ		

金融機関名		
支店名		口座番号
メモ		

## 証券口座

証券会社名		
支店名		口座番号
保有株など		

証券会社名		
支店名		口座番号
保有株など		

※ネット銀行やネット証券の場合はメモ欄にIDなどを記入しておきましょう。

ただし、決済用のパスワードなどは紛失時のことを考え記入は控えましょう。

## その他金融商品

商品名	引受会社	メモ

## クレジットカード

カード名		
カード番号		引落口座
メモ		

カード名		
カード番号		引落口座
メモ		

カード名		
カード番号		引落口座
メモ		

カード名		
カード番号		引落口座
メモ		

カード名		
カード番号		引落口座
メモ		

※紛失時のこととも考えカード番号は一部伏字にしておきパスワードの記入も控えましょう。

## 定期的に引き落とされるもの

### 公共料金・習い事など

サービス名	引落金融機関	備 考
電気料金	(金融機関・クレジットカード名)	
水道料金	(金融機関・クレジットカード名)	
ガス料金	(金融機関・クレジットカード名)	
	(金融機関・クレジットカード名)	

## ネット有料会員サービスなど

サービス名			
サイトURL			
会員ID		パスワード	
引落金融機関名	(金融機関・クレジットカード)	備 考	

サービス名			
サイトURL			
会員ID		パスワード	
引落金融機関名	(金融機関・クレジットカード)	備 考	

サービス名			
サイトURL			
会員ID		パスワード	
引落金融機関名	(金融機関・クレジットカード)	備 考	

サービス名			
サイトURL			
会員ID		パスワード	
引落金融機関名	(金融機関・クレジットカード)	備 考	

## 資産や債務のこと

### 自宅や不動産

不動産の種類	内 容	自 宅
所有名義人	(個人・共有)	
所在地住所		
特記事項		

不動産の種類	内 容	
所有名義人	(個人・共有)	
所在地住所		
特記事項		

不動産の種類	内 容	
所有名義人	(個人・共有)	
所在地住所		
特記事項		

#### その他の資産（動産や貸しているお金など）

## 借入やローン

名称(借入目的)		借入金額	
借入先		連絡先	
借入日	年　月　日	返済期間	
メモ			

名称(借入目的)		借入金額	
借入先		連絡先	
借入日	年　月　日	返済期間	
メモ			

名称(借入目的)		借入金額	
借入先		連絡先	
借入日	年　月　日	返済期間	
メモ			

## その他の負債

# 保険のこと

## 生命保険

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	
被保険者		受取人	

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	
被保険者		受取人	

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	
被保険者		受取人	

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	
被保険者		受取人	

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	
被保険者		受取人	

## 損害保険

### 火災保険

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	

### 自動車保険

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	

### その他の損害保険

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	

保険会社名		連絡先	
保険商品名		証券番号	

# これからの自分について

---

これからやりたいことを記入しておきましょう。

今までやりたい気持ちがあってもできなかつたことなど、いつまでにという目標も書き加えることで実行に移すことが出来るかもしれません。

同時にやっておかなければならないことも記入しましょう。

断捨離という言葉がありますが、処分可能なものをリストアップしてすこしづつ整理していきましょう。

## やりたいこと（目標など）

# やるべきこと

## 処分するもの

## もしもの時の自分について

---

もしも病気になってしまった時、介護状態になってしまった時などのために伝えたいことやお願ひしたいことを記入しましょう。

心配してくれる人たちの心の負担を少し軽くしてあげられるかもしれません。

# 病気になってしまったとき

## 希望すること

病名告知について	余命宣告あり	<input type="checkbox"/> 希望する（下記） <input type="checkbox"/> 希望しない
	余命宣告なし	<input type="checkbox"/> 希望する（下記） <input type="checkbox"/> 希望しない
	告知を希望する場合	<input type="checkbox"/> すべての病気に対して希望する <input type="checkbox"/> 以下の場合に希望する (詳細)
終末期医療について	(自宅かホスピスなどの施設かの希望など)	
延命治療について	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> おまかせする (メモ)	
ドナー登録について	<input type="checkbox"/> 登録している（下記） <input type="checkbox"/> 登録していない (詳細)	
最終判断をお願いする人		

## 費用について

保険に加入しているか	<input type="checkbox"/> 加入している（下記） <input type="checkbox"/> 加入していない
加入保険 (「保険のこと」の ページを参照)	商品名
	商品名
	商品名

## 介護状態になってしまったとき

### 希望すること

最終判断をお願いする人	
財産などの管理をお願いする人	
介護してほしい場所	<input type="checkbox"/> 自宅での介護を希望する <input type="checkbox"/> 施設での介護を希望する <input type="checkbox"/> 以下の場所での介護を希望する (どこで)
介護してほしい人	<input type="checkbox"/> 家族にお願いしたい <input type="checkbox"/> ヘルパーなど介護サービスにお願いしたい <input type="checkbox"/> その他 (メモ)

### 費用について

準備しているか	<input type="checkbox"/> 準備している <input type="checkbox"/> 準備していない (預貯金口座名や株を売却してなど)
準備費用詳細	
保険に加入しているか	<input type="checkbox"/> 加入している (下記) <input type="checkbox"/> 加入していない
加入保険 (「保険のこと」の ページを参照)	商品名  商品名

## 介護してくれる人に伝える体のこと

既往症	病名		病院	
	病名		病院	
	病名		病院	
常用薬	病名(症状)		薬品名	
	病名(症状)		薬品名	
	病名(症状)		薬品名	
	病名(症状)		薬品名	
重度のアレルギー	名称			
	名称			
	名称			
その他				

## 最期を迎えた自分について

---

将来、自分が最期を迎えた時とそれ以降の希望や伝えたいことを記入しましょう。

自己は何を準備していて何を準備していないかを確認することもできます。

# 葬儀のこと

## 伝えること・希望すること

葬儀の方法について	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 一般葬 → <input type="checkbox"/> できるだけ盛大に <input type="checkbox"/> 限られた人数で</li><li><input type="checkbox"/> 家族葬</li><li><input type="checkbox"/> 一日葬（お通夜と葬儀を一日で済ませる方法）</li><li><input type="checkbox"/> 直葬（お通夜と葬儀を行わない）</li></ul>
葬儀の詳細について	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 飾ってほしい遺影がある (保管場所)</li><li><input type="checkbox"/> 棺に入れてほしいものがある (詳細)</li></ul>
葬儀の詳細について	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 飾ってほしい花や使ってほしい曲がある (名前)</li><li><input type="checkbox"/> その他の希望がある (詳細)</li></ul>
宗教について	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 特定の宗教を信仰している <input type="checkbox"/> 特定の信仰はない (詳細)</li><li><input type="checkbox"/> 希望する宗教施設がある (詳細)</li></ul>
戒名について	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 文字などの希望がある</li><li><input type="checkbox"/> すでにもらっている</li><li><input type="checkbox"/> おまかせする (詳細)</li></ul>

喪主をお願いしたい人

(名前)	(住所)	(電話番号)
------	------	--------

世話人をお願いしたい人

(名前)	(住所)	(電話番号)
------	------	--------

葬儀に呼んでほしい人

(名前)	(住所)	(電話番号)

## 費用について

準備しているか		<input type="checkbox"/> 準備している（下記） <input type="checkbox"/> 準備していない
準備費用詳細		(預貯金口座名や株を売却してなど)
互助会に加入しているか		<input type="checkbox"/> 加入している（下記） <input type="checkbox"/> 加入していない
加入互助会	名 称	
	所在地	
	連絡先	
保険に加入しているか		<input type="checkbox"/> 加入している（下記） <input type="checkbox"/> 加入していない
加入保険 (「保険のこと」の ページを参照)	商品名	
	商品名	

## 納骨のこと

### 伝えること・希望すること

希望のお墓（納骨方法）		<input type="checkbox"/> 先祖代々の墓 <input type="checkbox"/> すでに購入済みの墓 <input type="checkbox"/> 新しく用意する墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬 <input type="checkbox"/> 散骨 <input type="checkbox"/> その他 (詳細)	
希望の場所	名 称		
	所在地		
	メ モ		
お墓の継承者	氏 名	関 係	

### 費用について

準備しているか		<input type="checkbox"/> 準備している（下記） <input type="checkbox"/> 準備していない
		(預貯金口座名や株を売却してなど)
準備費用詳細		
保険に加入しているか		<input type="checkbox"/> 加入している（下記） <input type="checkbox"/> 加入していない
加入保険 (「保険のこと」の ページを参照)	商品名	
	商品名	

## 相続のこと

### 遺言書について

遺言書があるか	<input type="checkbox"/> 作成している（下記） <input type="checkbox"/> 作成していない		
種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 <input type="checkbox"/> 秘密証書遺言		
保管先			
遺言執行者	氏名		連絡先

### 遺産分割について

渡したい相手	渡したい財産	メモ

### 形見分けについて

渡したい財産	保管場所	渡したい相手	メモ

# 大切な人へのメッセージ

---

家族や友人など大切な人に伝えたい言葉を残しておきましょう。

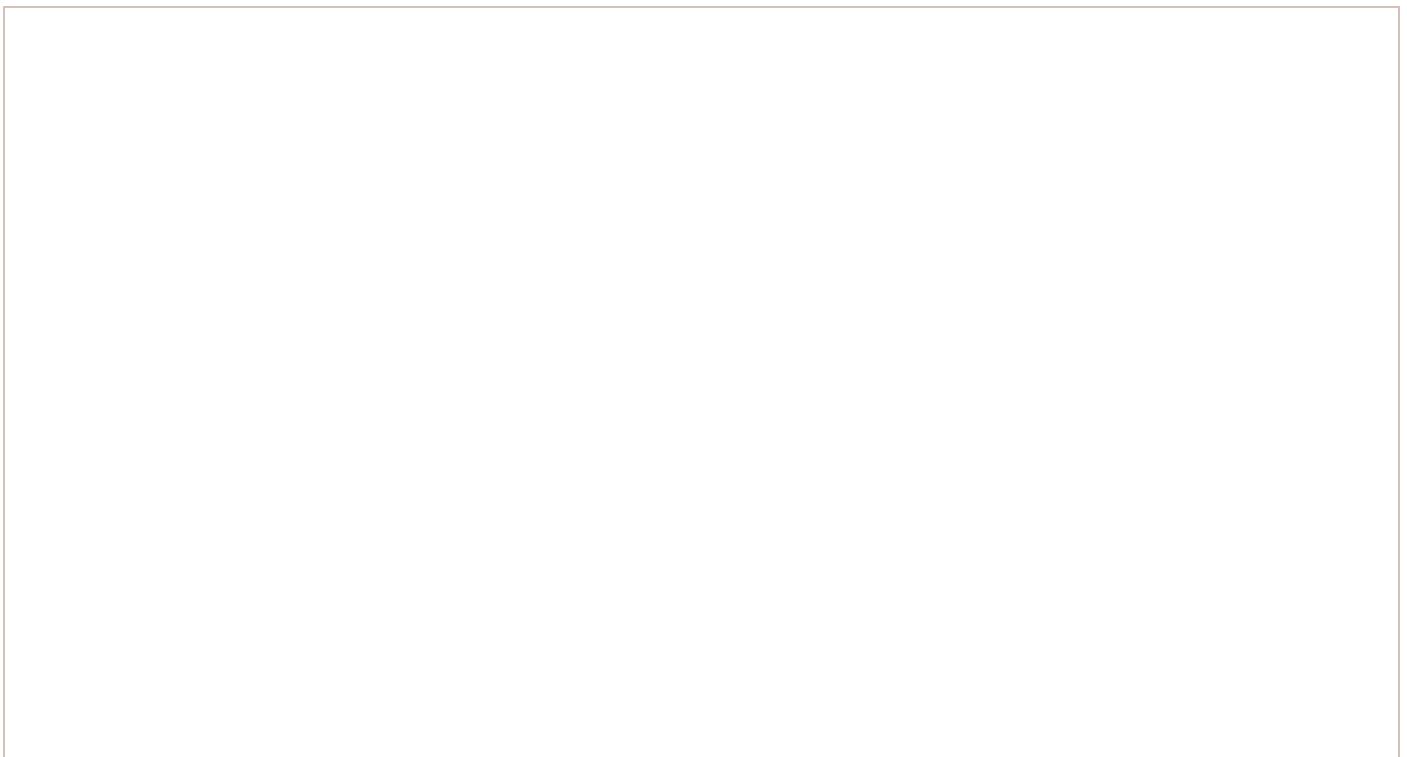
一度にたくさん書く必要はありません。

思いついた時に少しずつ書き足していきましょう。

さんへ



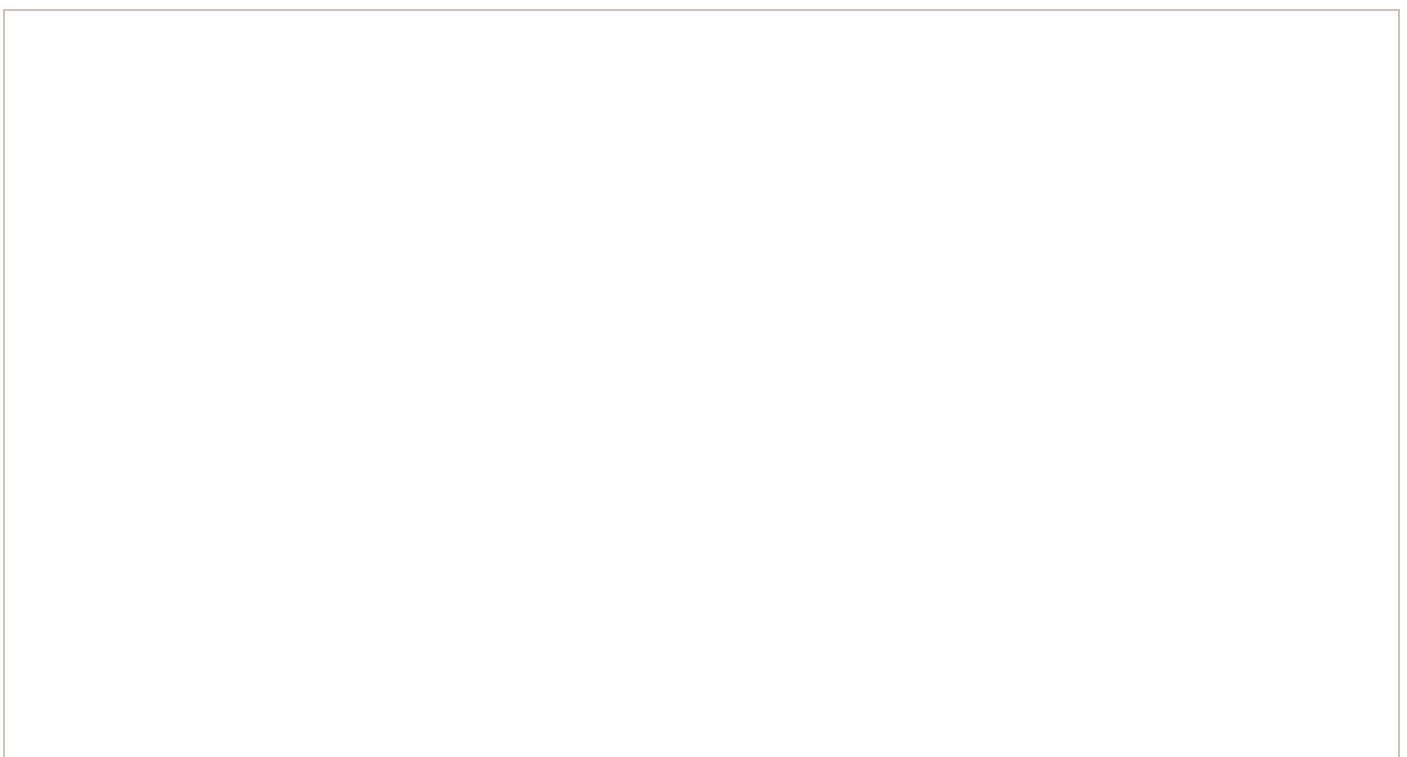
さんへ



さんへ



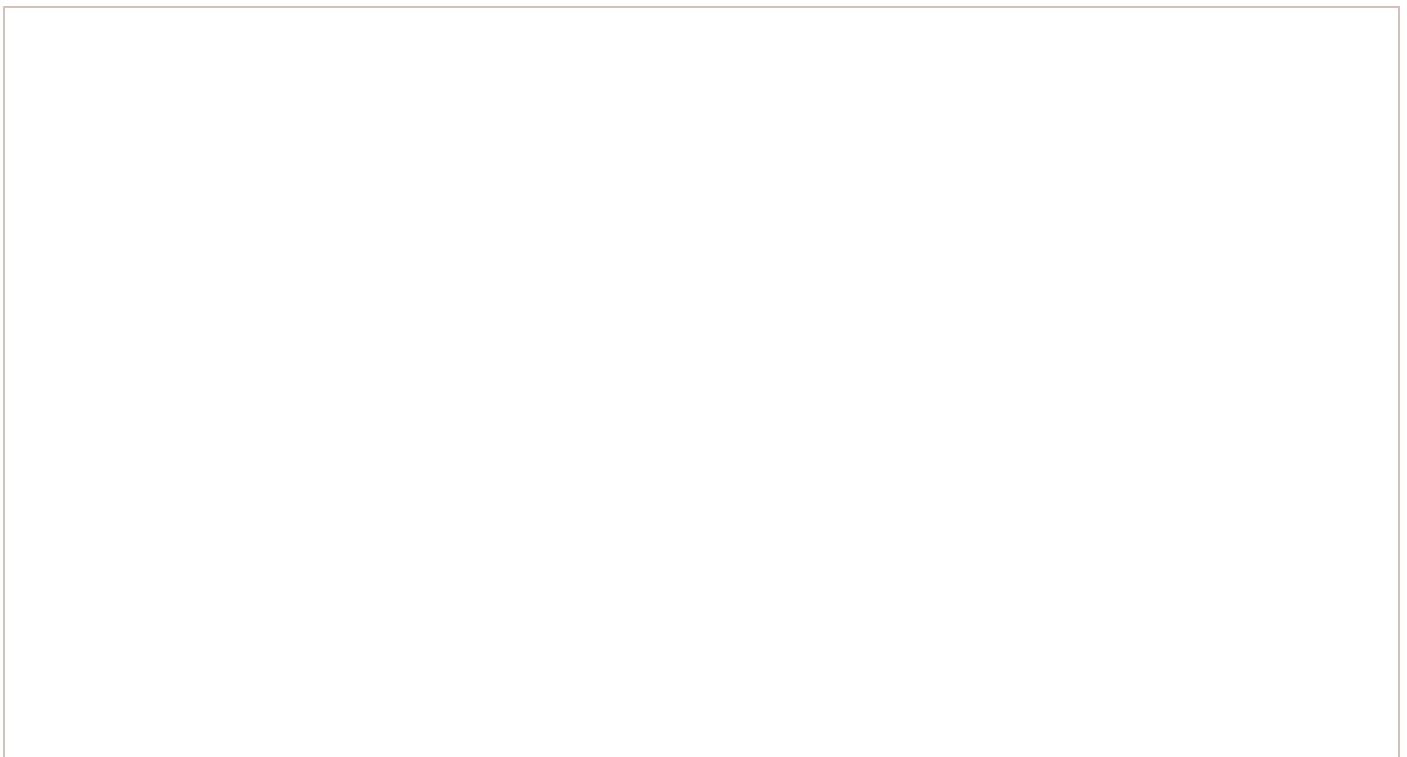
さんへ



さんへ



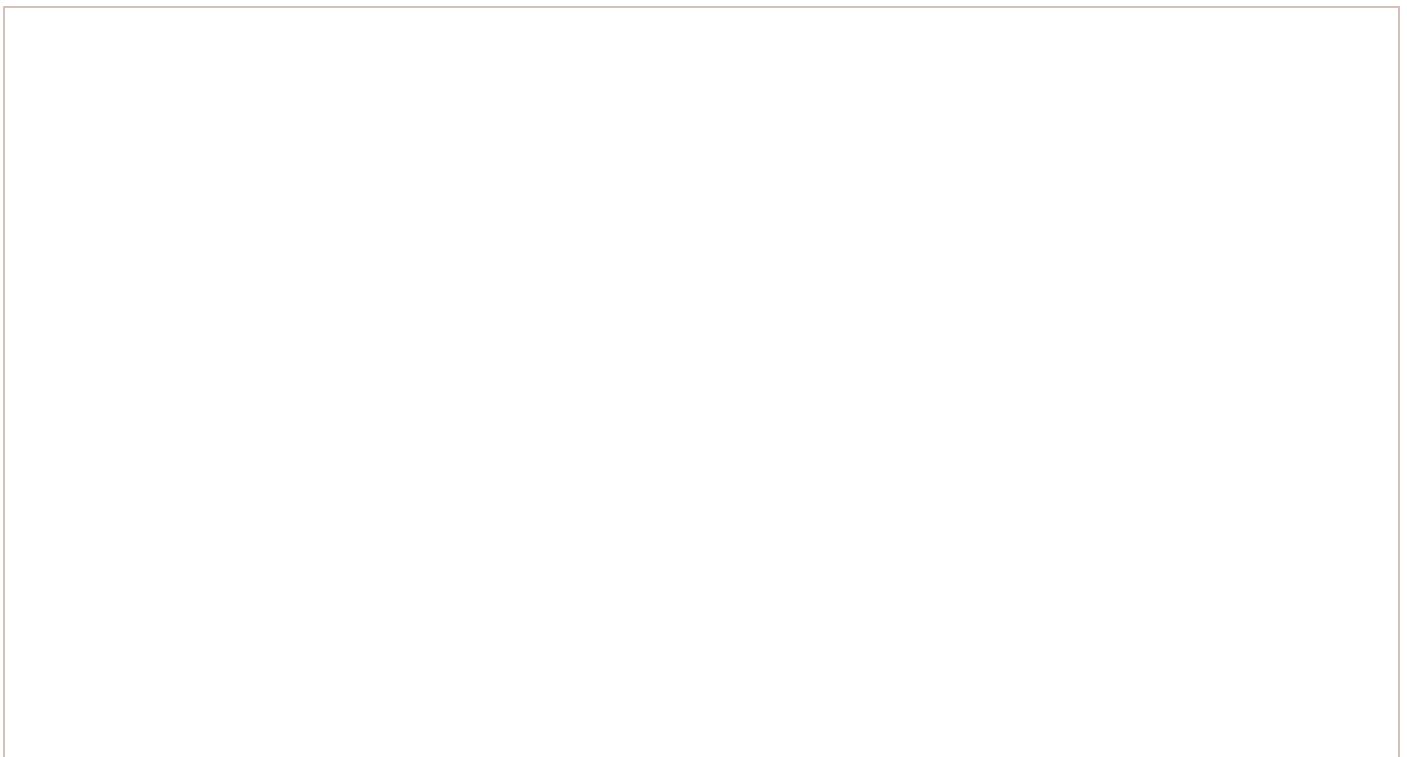
さんへ



さんへ



さんへ



メモ



# メモ

シンプルエンディングノート ライフメモ  
<https://shiraberu-kuraberu.com>