
わたしらしく。

ノート

大切な人へ残す、わたしだけの記録

記入開始日

お名前

01 わたしの基本情報

一番大切な、あなた自身のこと。

氏名（漢字）

氏名（ふりがな）

生年月日

血液型

現住所

電話番号

出身地

出身校（最終学歴）

趣味・好きなこと

座右の銘・好きな言葉

自分をひとことで表すなら

02 家族・大切な人リスト

私の大切な人。

【1人目】

氏名

続柄

連絡先

【2人目】

氏名

続柄

連絡先

【3人目】

氏名

続柄

連絡先

【4人目】

氏名

続柄

連絡先

【5人目】

氏名

続柄

連絡先

【6人目】

氏名

続柄

連絡先

03 必ず知らせてほしい人リスト

「もしものとき」、真っ先に連絡してほしい人を書いておきましょう。

家族ではないけれど、必ず伝えたい人（友人・恩師・元同僚など）を書いておくと安心です。

【1人目】

氏名

関係性

連絡先

【2人目】

氏名

関係性

連絡先

【3人目】

氏名

関係性

連絡先

【4人目】

氏名

関係性

連絡先

【5人目】

氏名

関係性

連絡先

04 医療情報・かかりつけ医

緊急時に役立つ、からだの大切な記録。

血液型・Rh型

アレルギー（食物・薬・その他）

持病・既往歴

現在飲んでいる薬（薬名・量・病院名）

かかりつけ医・病院

病院名

診療科

担当医師名

電話番号・住所

お薬手帳があればこのノートと一緒に保管しておくと便利です。

05 病気・介護の希望

もし自分で判断できなくなったとき、こうしてほしいという願いを残しましょう。

介護の場所などの希望

自宅で、お願いしたい（ 家族に ヘルパーに 両方に ）

自宅で、ヘルパーなどのプロにお願いしながら、家族と暮らしたい

病院や施設に入りたい すべて家族に判断を任せます

その他（ ）

介護してくれる人へ「してほしいこと」「してほしくないこと」

わたしの介護について誰かが決めなくてはならない場合は

氏名

連絡先

上記の人の意見を尊重してください。

これからのわたし（病気の告知について）

ありのまま告知してほしい

告知しないでほしい

家族（ ）の判断に任せます

その他

延命治療・終末医療（痛みや苦痛の緩和）と尊厳死について

できるだけ延命治療をしてほしい

苦痛の緩和治療だけして延命治療はしないでほしい

家族（ ）の判断に任せます

尊厳死を希望する（書面がある場合、保管場所： ）

認知症になったとき、こうしてほしいというお願い

笑顔になれること・好きな音楽・食べ物など

穏やかに過ごすためのお願い（接し方のコツ）

絶対にしてほしいくないこと

06 財産・保険・年金メモ

大切な財産の記録。残された人が困らないために。

口座番号・暗証番号は書かないようにしましょう。銀行名・支店名の目安だけでも十分です。

預貯金・金融機関

銀行・金融機関（銀行名・支店名のみ）

有価資産（株式・投資信託・債券・不動産など）

証券会社名・種類のみ記入してください。

証券会社・種類

不動産・土地（概要・場所）

その他の有価資産

保険・年金

生命保険会社名・証券番号

年金の種類（国民年金・厚生年金等）

その他の財産・貴重品の保管場所

借金・ローン（概要）

遺言書

あり

なし

作成予定

遺言書の種類（自筆・公正証書・秘密証書）

保管場所

遺言執行者（いる場合）

07 デジタル情報メモ

スマホやSNSなど、デジタルの記録を残しましょう。

パスワードは直接書かず、「パスワードメモ帳に記載」などと書いておくと安全です。

サービス名	連絡先・アカウント名	処理の希望
スマートフォン		削除 そのまま
メールアドレス		削除 そのまま
メールアドレス		削除 そのまま
SNS (Instagram等)		削除 そのまま
SNS (Facebook等)		削除 そのまま
オンラインバンク・決済		削除 そのまま
サブスク・定期払い		削除 そのまま

08 葬儀の希望

葬儀の形や希望を、できるだけ具体的に残しておきましょう。

葬儀の形式はどうしたいですか？

一般葬（通夜・告別式）

家族葬

一日葬

直葬（火葬のみ）

お別れ会・偲ぶ会

家族に任せる

呼んでほしい人の規模（人数の目安）

着せてほしい服・アクセサリ

棺に入れてほしいもの

流してほしい音楽・好きな歌

飾ってほしい写真・思い出の品

その他の希望（宗教・戒名・宗派など）

09 お墓・納骨の希望

遺骨のこと、お墓のことを残しておきましょう。

納骨・供養の希望はありますか？

先祖代々のお墓に入りたい

散骨してほしい

永代供養墓

樹木葬・自然葬

手元供養

家族に任せる

お寺・宗派（現在のお付き合いがある場合）

お墓の場所・墓地名

散骨・樹木葬の希望場所（あれば）

その他の希望

10 葬儀社への事前相談メモ

事前相談は無料でできる葬儀社がほとんどです。気軽に問い合わせてみましょう。

相談した葬儀社名

担当者名・連絡先

相談日

見積もり金額の目安

事前相談で決めたこと・お願いしたいこと

気になること・質問メモ

11 ペット情報

もしもの時、ペットのことを頼める人を決めておきましょう。

ペットを飼っていない方は「なし」と記入してください。

【ペット1】

名前・種類

かかりつけ動物病院

預け先・引き取ってほし

い人

食事・薬・特記事項

【ペット2】

名前・種類

かかりつけ動物病院

預け先・引き取ってほし

い人

食事・薬・特記事項

【ペット3】

名前・種類

かかりつけ動物病院

預け先・引き取ってほし

い人

食事・薬・特記事項

12 わたしらしさページ

「あなた」という人を、もっと知りたいから。大好きなこと、大切な思い出を教えてください。

大好きな食べ物・飲み物

大嫌いな食べ物（絶対に食べたくないもの）

いちばん幸せだった瞬間

これだけは譲れないこだわり

人生で一番頑張ったこと

もし生まれ変わったら何になりたい？

大好きな場所・思い出の場所

大切にしてきた言葉・格言

13 大切な人へのメッセージ

伝えられなかった言葉を、ここに残しましょう。

【1人目へ】

宛名

(名前・続柄)

メッセージ

【2人目へ】

宛名

(名前・続柄)

メッセージ

【3人目へ】

宛名

(名前・続柄)

メッセージ

【4人目へ】

宛名

(名前・続柄)

メッセージ

【5人目へ】

宛名

(名前・続柄)

メッセージ

【6人目へ】

宛名

(名前・続柄)

メッセージ
