

みんなにありがとう

あゆみ
ノート

A y u m i * N o t e

わたしのこと



名前

生年月日

年 月 日

血液型

住所

〒

出生地

〒

本籍地

〒

父親の名前

母親の名前

**兄弟姉妹
の名前**

故郷での思い出



わたしの歴史



学 歴

_____	年 月 (入学・卒業)

職 歴

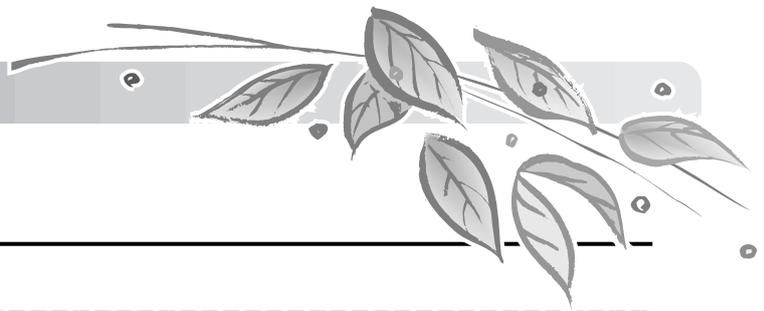
_____	年 月 入社

メモ

資 格 許 免



わたしのおもいで



幼少のときの遊びやおもいで

小学校のときの遊びやおもいで

中学校のときの遊びやおもいで

高校のときの遊びやおもいで

大学・専門学校のときの遊びやおもいで

仕事をはじめてからのおもいで

●楽しかったこと

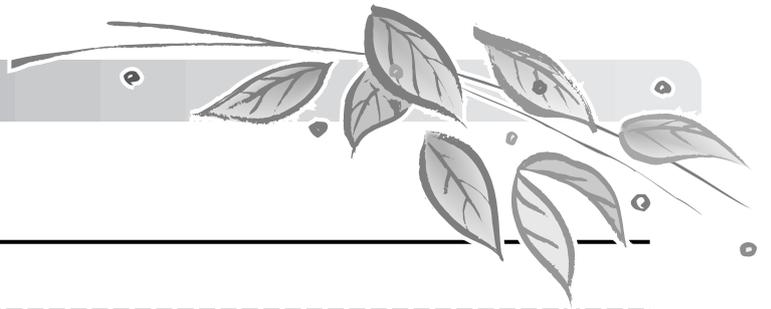
●苦労したこと

●がんばったこと

●おもいで



わたしと出逢い



夫・妻との出逢い

結婚式や結婚生活

子供が生まれたとき

おもいで場所

行ってみたい場所





我が家の家紋

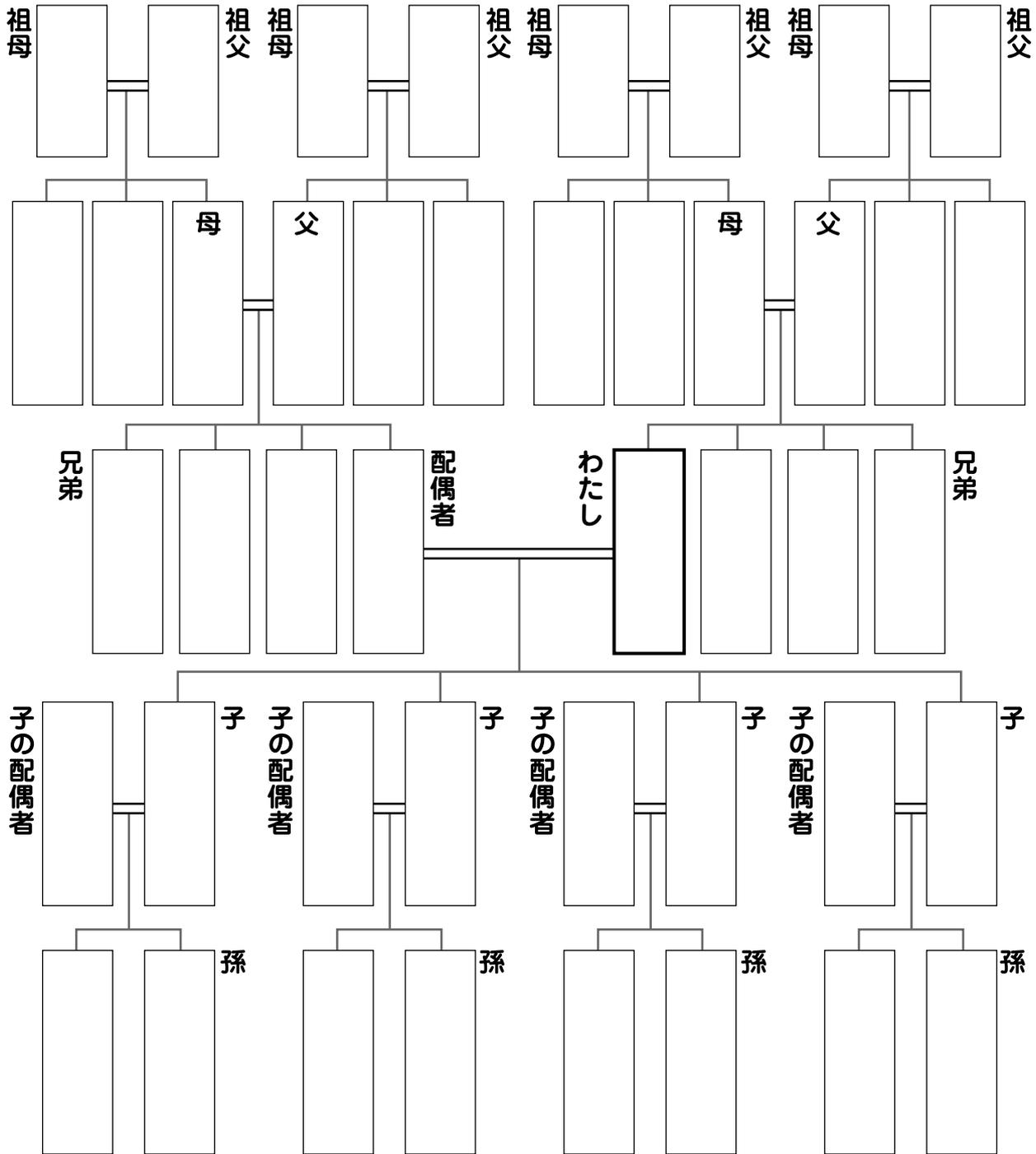
家紋
コピー等を
貼り付ける

家紋の名称

[Blank box for family crest name]

家系図を調べるには

自分で家計を調べるには、役所で除籍簿を取り寄せれば200年前後まで遡ることができます。(ただし除籍簿本の保存期間は80年です。)過去帳や墓石調査、旧土地台帳などからも調べることができます。また行政書士や探偵事務所に、作業を代行してもらうこともできるようです。



家族・親類の住所録

名前	住所	電話番号	有事の際は
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>
続柄()			<input type="checkbox"/> 危篤時に <input type="checkbox"/> 死亡時に <input type="checkbox"/> 通夜・葬式 <input type="checkbox"/> 死亡通知のみ <input type="checkbox"/>





Handwriting practice area consisting of a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line, repeated down the page.





●かかりつけの病院

病院名	住所	電話番号

●認知症や寝たきりになったときの看病について

介護をお願いしたい人

- 配偶者や息子・娘夫婦に介護してもらいたい
- 介護保険によるサービスと家族による介護
- ヘルパーやケアサービスによる介護
- その他の希望

介護をお願いしたい場所

- なるべく自宅で
- 病院や施設
- 介護しやすい場所で
- その他の希望





● 病名の告知・余命の告知・その後のケアについて

病名の告知・余命の告知

- 病名・余命の告知をしてほしい
- 病名・余命の告知はしないでほしい
- 余命だけは告知しないでほしい
- その他の希望

延命治療について

病気が末期になったときには、延命治療を

- 行ってください
- 行わないでください
- 尊厳死の宣言書があります
- その他の希望

今日、日々医療技術は発展を続け、命を長らえるいわゆる延命治療を可能にしています。口から栄養を取らなくても、また長く意識が無くても生き続けることができます。しかし、これらの進歩が全ての人々から歓迎されているわけではありません。この尊厳死と言うのは「自分が不治の病で、治る見込みがなくて、死期が迫っていると判断された場合に

は、徒に死期を引き延ばす措置を拒否すると言うものです。そして、例え死期が早まる結果になっても出来るだけの苦痛を取り除くようにするものでもあります。さらに、その証明する書類として「事前指定書リビング・ウイル」と云うものをかりつけ医に依頼しておくといいでしょう。

ホスピスケアについて

- 自宅で受けたい
- 施設で受けたい
- 受けたくない
- その他の希望

緩和ケア（ホスピスのケア）とは、治癒ができなくなった患者さんに対して行われる医療的ケアのことです。つまり、患者さんの望むような、より良い生活をするためのケアをするということになります。日常生活に支障がでるような苦しい延命治療をむやみに行

わず、患者さんができるだけ穏やかに楽しく生活できるように医療や環境を提供してさまざまな援助を行います。ホスピスケアは施設でも、在宅でも受けることができます。





● 葬儀について

宗教・宗派について

宗教

宗派

寺院名

電話

喪主になってほしい人

名前

続柄

葬儀を行ってほしいところ

名前

場所

戒名について

- すでに受戒している
- まだ受けていない
- いない
- その他の希望

費用について

- 用意済みである
- 特に用意していない





●規模や祭壇について

葬儀の希望

- できるだけ豪華に
- ささやかに内輪だけで
- 家族に任せる
- その他の希望

祭壇について

- 希望がある(右記)
- 家族に任せる

棺の中に入れてほしいもの

- あります(右記)
- 家族に任せる

メモ





● お墓や法事のこと

納骨について

- 先祖と同じお墓に納骨を希望
- 新しいお墓に納骨を希望
- 家族に任せる
- その他の希望

初七日・四十九日 法要について

- 希望有り
- 家族に任せる





●不動産 (土地・建物)

種類 例 土地・宅地	所在地	面積 (坪・m ²)

●預・貯金 (銀行・信用金庫・郵便局など)

金融機関名	支店名	口座種別	口座番号

●カード (クレジットカード・キャッシュカード・会員カードなど)

名称 例 ○○○○クレジットカード	名称





●株式

銘柄 例 ○○○株式会社	種類・保有株数 例 ○株券・○株	扱証券会社

●その他の資産

種類	名称	住所・連絡先

メモ





●もらってほしいもの

何を	誰に

●借入金・ローン

借入先	返済期間	借入額	借入残高	返済日

Large empty rectangular area with horizontal dashed lines for writing.





● 公的年金

基礎年金番号

年金手帳に記載されている番号

最寄りの社会保険事務所

最寄り駅・電話番号

年金証書番号

年金をもらっている人は記入

保険料を払っている口座または年金の受け取り口座

金融機関 支店 口座番号

住民票コード

将来、年金を請求するときに必要

厚生年金基金など

連絡先

備考

● 生命保険・損害保険

保険会社

種類

証券番号

契約者名

被保険者

受取人

満期日

死亡保障金額

満期払戻金

備考



わたしのメッセージ



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.





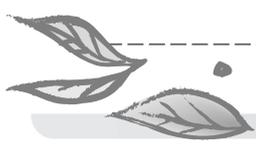
写真貼付位置

年 月 にて撮影

小さい頃からの思い出や、懐かしいことを振り返りながら
記憶をたぐりよせ書きました。
どうかわたしの意志を尊重していただき、
この内容に基づいた処遇を進めていただきますよう、お願いいたします。

記載完了日 年 月

署名





●遺言書について

遺言書の有無	遺言証書の保管場所
<input type="checkbox"/> 遺言書はあります <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 公証役場名 <input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 秘密証書遺言 TEL. <input type="checkbox"/> その他の証明書 <input type="checkbox"/> 遺言書はありません	----- ----- ----- ----- -----
遺言証書の作成日	
	年 月 日作成

●相続の種類

- 遺言書による相続

 被相続人の意志によって、法定とは違う分け方や法定相続人以外にも財産を分けることができる。
- 法定による相続

 被相続人の意志に関係なく、法定相続人に民法で決まっている割合で遺産が受け継がれる。

●普通方式の遺言の特徴

	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
作成場所	どこでも作成可能	公証役場	どこでも作成可能
作成方法	本人の自筆	公証人が口述筆記 <small>※ワープロ作成可能</small>	本人 <small>※自筆、他筆、ワープロ作成可能</small>
立会人	不要	二人以上の証人	公証人と二人以上の証人
署名・押印	必要 <small>※押印は認印、実印、 指印のいずれか</small>	本人、公証人、証人の署名、実印が必要	本人……………遺言書と封印に署名・押印 公証人・証人…封印に署名・押印
費用	不要	公証役場の作成手数料	公証人の手数料
秘密保持	秘密にできる	遺言したことや内容がわかってしまう	遺言したことはわかるが、内容は秘密にできる
家庭裁判所の確認(死亡後)	必要	不要	必要
封印	不要	不要	必要
その他	方式、内容に不備があると無効になる。死後発見されない可能性や紛失、隠蔽のおそれもある。	証人や手数料などの手間がかかる。	方式、内容に不備があると無効になる。遺言の存在は明確になる

遺言書は最後の意思の表明です。自分の愛する家族が安心して暮らせるように、あなたの想いを形にしましょう。





写真貼付位置

年 月

にて撮影

写真貼付位置

年 月

にて撮影





写真貼付位置

年 月

にて撮影

写真貼付位置

年 月

にて撮影

写真貼付位置

年 月

にて撮影