

マイノート

作成 : 福祉のネットワーク永山

人生を振り返り、あなたに関する情報・要望・希望をわかりやすくまとめ
しっかりと残しておくことで、家族を助ける — それがこのノートです。

ご自身や家族のこと、財産、もしもの時のこと などなど・・・

テーマに沿って書き進めるうちに、思いを自然に整理できると思います。

そして、“これからの人生の在り方考える” きっかけになることも

このノートの大切な役割です。

これから、やりたいこと、行きたい場所、会いたい人、伝えたいこと など

さあ、ペンを取って、思いつくままに・・・ **自分らしいエンディングを！**

も く じ

- ① わたしのこと
 - 基本情報 あしあと 現在 これから 健康
- ② もしもの時は
 - 病気の時は 要介護には 判断力低下 写真
- ③ エンディング
 - 葬儀のこと お墓のこと 遺言書は 連絡先 遺品
- ④ 家族・親戚・友人
 - 家系図 ペット 家族へのメッセージ 世話になった方へのメッセージ
- ⑤ 財産・年金・保険
 - 不動産 預貯金 その他
 - 借入金 保険 公的年金 その他年金
- ⑥ 処理が必要なこと
 - 口座引落し カード類 携帯・スマホ パソコン

たいせつな事

ここに書かれたことはあなたの大切な個人情報です。
ノートの存在（保管場所）を家族にはつたえましょう。
大切に保管し、むやみに他人には知らせないで下さい。

まずは気になるところ（必要と思うページ）から気軽に書き始めましょう。

定期的に振り返り修正しましょう。何度書き直しても大丈夫。更新日付をお忘れなく

写真・資料を貼る。 その他自由に書きましょう。 相談しながら書くのもよいでしょう。