

よりよい生き方意思表示のお手伝い

“わたしらしさ”ノート

このノートは中高年になってから、必要な備えのために書き留めておくものです。どうぞ気楽におつかいください。ノートを書き進めて行くと自分にたりなかつたことやこれから準備しなければならぬことなどがあきらかになってくるはずですよ。

目次

はじめに ..... 1

第1章 「私の悩み」チェックリスト ..... 3

1. 身の回りの環境・サービスについて ..... 4

2. 介護・看護などについて ..... 5

3. 病名告知・延命治療・尊厳死等について ..... 8

4. 葬儀について ..... 11

5. 墓について ..... 15

6. 遺言について ..... 17

7. 気になること ..... 20

第2章 私の資産状況 ..... 23

1. 不動産 ..... 24

2. 預貯金・株式（銀行、郵便局、国債、外貨預金、株式等） ..... 24

第3章 私の記録 ..... 30

1. 私のプロフィール ..... 31

2. 私の思い出 ..... 33

第4章 親戚・友人・知人名簿 ..... 36

1. 親戚 ..... 37

2. 知人・友人 ..... 38

第5章 「わたしらしさ」のために ..... 40

第6章 市民協からのサポート情報 ..... 44

第7章 資料編 ..... 47

1. 葬儀にあたって望むこと ..... 48

2. 遺品の整理 ..... 48

3. 遺言書の種類とポイント ..... 49

4. 親族の範囲と相続の順位 ..... 50

5. 私の家系図と記録 ..... 51

6. 尊厳死宣言 ..... 52

7. 葬儀宣言 ..... 53

8. 葬儀の形態 ..... 54

9. 墓地の運営主体による分類と墓の種類・内容 ..... 55

10. 知っておきたい「もしも」の際の手続きの流れ、名義変更の手続き ..... 56

11. 法的手続きに必要な書類等のチェックリスト ..... 57

12. 成年後見制度 ..... 58

13. 生活設計一覧表記入例 ..... 60

14. 生活設計一覧表 ..... 62

15. 「ら・し・さ」ノート 編集委員会委員、参考文献 ..... 64

私の記録

1. 私のプロフィール

1) 氏名・性別  
2) 生年月日  
3) 血液型  
4) 出生地  
5) 本籍  
6) 両親・兄弟姉妹・祖父母の名前  
7) 学歴  
8) 職業・団体歴  
9) 資格・免許  
10) 賞罰等

★もっとも気に入っている写真や撮影に使用したい写真を添付していただくといでしょう。

私の記録

2. 私の思い出

幼少の頃、学生時代、仕事についてから、結婚・子育て、退職後など、懐かしい思い出を自由に書き綴ってみましょう。

例

1) 誕生（身長・体重、名前の由来、兄弟姉妹）  
2) 幼少期・小学校時代（一番古い記憶、好きだった先生や友達、得意・不得手なこと）  
3) 中学・高校時代・大学の学生時代（部活、クラブ活動、熱中していたこと、忘れられない出来事など）  
4) 仕事についてから  
5) 結婚・子育て  
6) いままでで一番楽しかったこと・悲しくつらかったこと、思い出に残っていること  
7) 気になっていること  
8) 座右の銘  
など

よりよい生き方意思表示のお手伝い

“わたしらしさ”ノート

<FAX 送信先>

Fax : 03-6809-1093

認定NPO 法人市民福祉団体全国協議会

《注文書》

注文数

冊

年 月 日

1冊 1,000円

10冊以上の申込は1冊 800円

(送料は市民協で負担します)

団体名			担当者	
住所	〒			
連絡先	TEL	Fax		
Mailアドレス				
通信欄				

<お問い合わせ>

認定NPO 法人 市民福祉団体全国協議会

TEL : 03-6809-1091

Fax : 03-6809-1093

東京都港区西新橋 1-19-6 桔梗備前ビル 802号室

Mail : info@seniornet.ne.jp

URL :