



My Story

マイストーリー

これまで・いま・これからを

豊かに生きていくための

わたしの人生ノート



マイストーリー 目次

	このノートを手にしたあなたへ	1
第1章	わたしのプロフィール	2
第2章	わたしの思い出	6
第3章	わたしの身体と医療や介護の希望	10
第4章	わたしの財産管理帳	16
第5章	わたらしいお別れのしかた	27
第6章	わたしの連絡帳	29
第7章	これからの人生を豊かに生きていくために	32
	マイページ	36

シークレット・メモリー

秘密保持をご希望のお客さまは、目かかしシールをご利用ください。

記入開始日

年

月

日

お名前

このノートを手にしたあなたへ

このノートは、これからの人生を豊かに生きるためのノートです。

まず、「これまでのこと」を書く章があります。

これまでの経験や出会いなど、歩んで来た道を振り返ることは、今のご自身の姿を見つめることになるでしょう。

次に、「これからのこと」を書く章があります。

誰しも元気な時は、認知症になったり亡くなったりしたときのことは考えたくないものです。でもいざその時を迎えたら、ご家族や身近な方に介護や医療・財産の相続・葬儀などについての希望を具体的に伝えられていないと、大切な方々を悩ませ、思わぬ負担をかけてしまうことがあります。

希望を書き記してあれば、ご家族や身近な方はあなたの意思を尊重し、安心感と自信をもって対応してくれるのではないのでしょうか。

また、「財産の現状」について書く章があります。

現状を把握すると、使える財産や残す財産がどれだけあるかが明らかになり、ライフプランが立てやすくなります。

ご本人が財産の管理をすることが難しくなってからが、介護や医療などの費用が最も必要になる時です。何も準備がないと、ご家族や身近な方はあなたの財産を適切に役立たせることができず、困ってしまいます。

相続を迎えたときに、財産を誰へどのように受け継がせたいのかという意思を伝えていないと、ご家族の間に思わぬ争いを招きかねません。

こうした事態を避けるために準備できるのはあなただけです。

このノートは、必要と思うページや、書きたいと思うページから気軽に書き始めてください。迷ったり悩んだりしたときは、ぜひご家族や身近な方に相談してみてください。

ご家族の考えや想いを知るよい機会になるでしょう。

年に1度は見直し、状況の変化に応じて自由に書き直してください。

大切な資産や個人情報に関する項目が多くありますので、保管には十分配慮してください。

あなたと大切な方々が、豊かな日々を重ねていくことができるよう、想いを形にしていきましょう。

このノートが、これからの寄り添う1冊となることを、こころより願っています。

第1章 わたしのプロフィール

基本情報

ご自身について記入しましょう。来た道を振り返り、これからを考える第一歩です。

名前		旧姓	
名前の由来 名づけてくれた人			
生年月日		生まれた場所	
誕生にまつわる エピソード			
本籍地			
現住所			
自宅の電話番号		携帯電話	
メールアドレス			
自分から見る わたしの性格			
その他 伝えておきたいこと			

記入した日(年 月 日)

緊急時の連絡先

名前	続柄・関係	住所／電話番号

記入した日(年 月 日)