



## もしもの時の連絡一覧



もしもの時には下記の方にご連絡をお願いします

■家族には 名前

電話

■親族には 名前

電話

■友人には 名前

電話

■会社には 名前

電話

■近所には 名前

電話

■( )には 名前

電話

■( )には 名前

電話

### このページの説明

本紙の一番最初のページにこのページを設けました。

これは先にプレゼントした姉達からの要望でした。

イザという時に一番教えておきたい事。それがこのページだったので。

KOMOREBINOYUME  
to you

# CONTENTS



- 1 座右の銘
- 2 お気に入りの写真
- 4 私についての記録
- 12 家族についての記録
- 18 介護・医療について
- 26 葬儀について
- 36 遺産について
- 50 感謝のメッセージ
- 56 覚え書き
- 65 臓器提供・献体について
- 66 尊厳死宣言
- 67 ベットについて
- 70 これから
- 75 My Best 10
- 78 記念日
- 80 本書更新と保管について

座右の銘



KOMOREBINOYUME

*to you*



KOMOREBINOYUME

お気軽に写真をお貼りください  
サイズはL版用にて作成しています。

随時更新してください

#### このページの説明

ご自分のお気に入りの写真を  
更新していただけるようにこ  
こには写真のフィルムを貼っ  
ています。

お気に入りの写真



過ぎ去ったことや  
まだ起きてない未来を心配せずに  
今を楽しみましょう

KOMOREBINO TIME  
to you  
日々の中の小さな幸せを見つけて  
それに気付く事ができたら

今からが素晴らしい人生のはじまりです

*Record about me*

私についての記録



プロフィール



氏名

生年月日                      年              月              日生まれ

血液型                      型

干支                      年 ・ 星座                      座

現住所

本籍地

出生地

得意なこと

苦手なこと・物

自分の性格

尊敬する人

好きな食べ物

好きな (                      )

好きな (                      )

好きな (                      )

その他

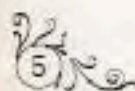
---

---

---

---

---





## 生まれた時のこと

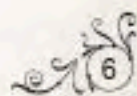


名前の由来

生まれた時のエピソード

KOMOREBINOYUME

*to you*









学生時代について



KOMOREBINOYUME

*to you*

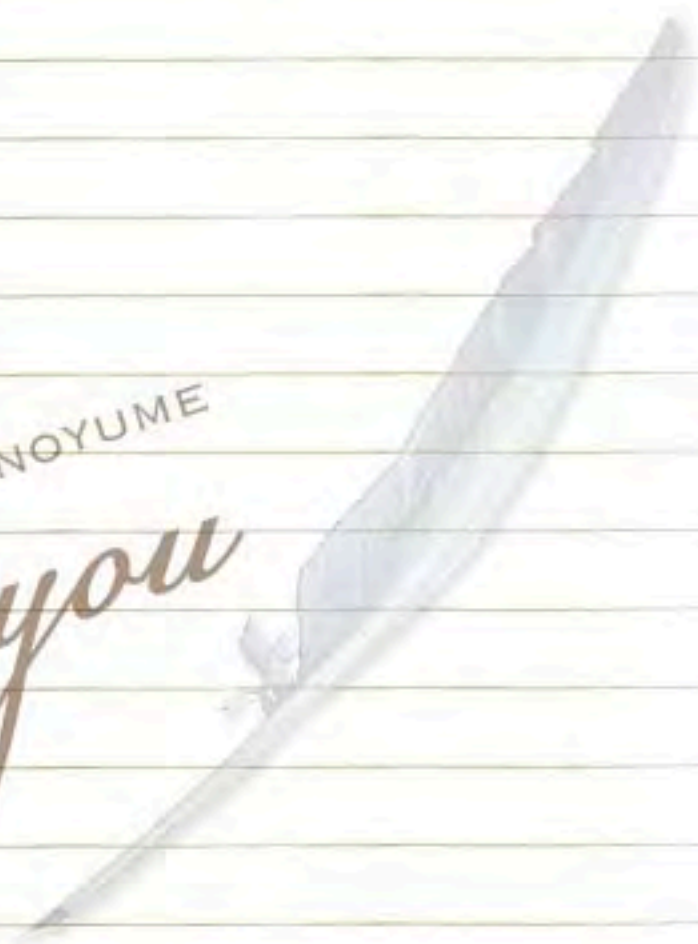




社会人時代



KOMOREBINOYUME  
*to you*





## 資格・免許・賞歴



授与された年

名 称

KOMOREBINOYUME

*to you*



*Record about the family*

ROMORE  
家族に関する記録

*to you*



## 私の家族（子供時代）



懐かしい思い出の写真をお貼りください。  
サイズはL版用に作成しています。

KOMOREBINOYUME  
*to you*



## 大人になって



近年のお気に入りの写真をお貼りください。

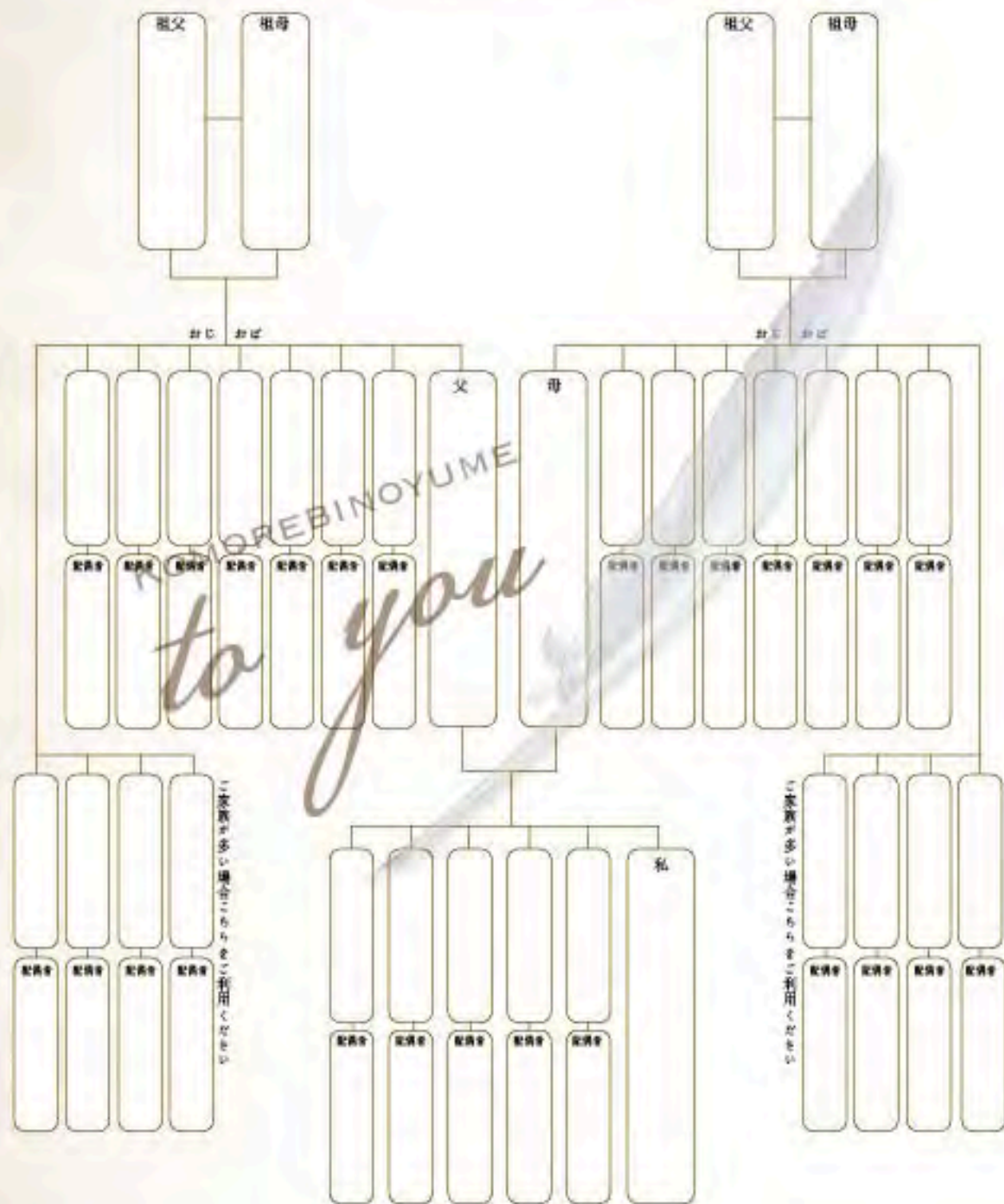
サイズはL版用に作成しています。

KOMOREBINOYUME

*to you*



# 家系図 (祖父母・両親・兄弟・姉妹)

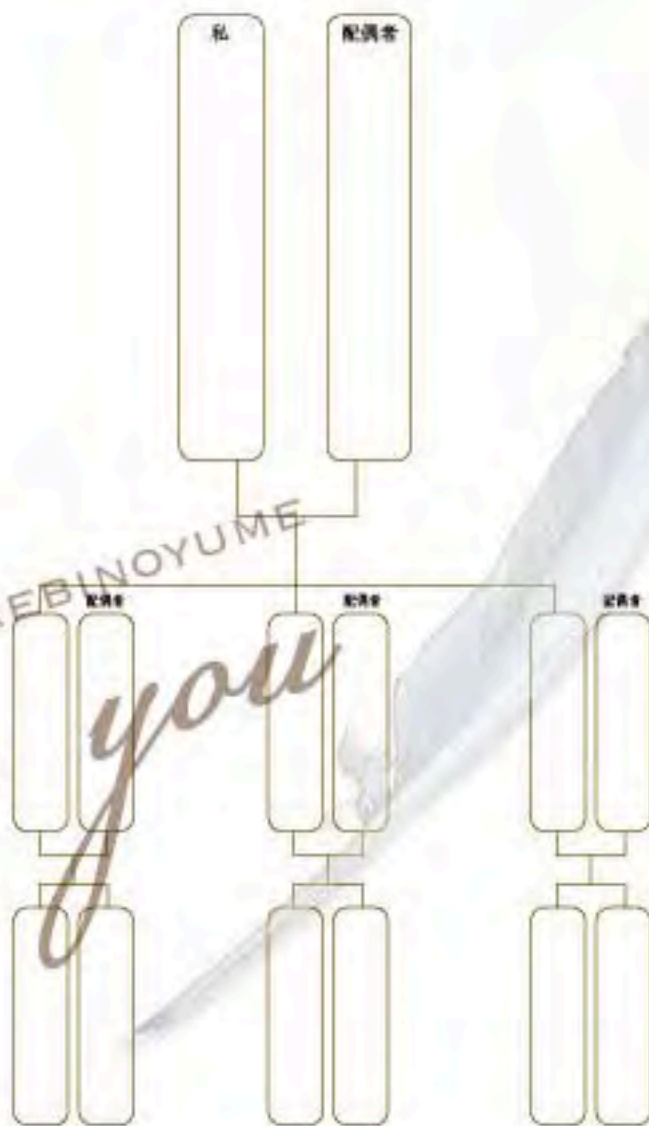




家系図 (子供・孫)



KOMOREBINOYUME  
to you




---



---



---



---



---



*About care, medical care*

KOMORE NO YUME

介護・医療について

*to you*





## 介護時の希望環境

### ■主に介護して欲しい人

配偶者 子供 プロのヘルパーなどケアサービス

プロと家族の組み合わせ

その他に介護を頼みたい人がいる場合

その理由

その他の希望

### ■認知症になった時について

介護してくれる人に任せたい 施設や病院に入りたい

自宅で介護して欲しい

その他に介護を頼みたい人がいる場合

その理由

その他の希望

## 介護費用について

 家族の判断に任せる 私の貯金から 私の年金から 私の生命保険から その他

上記の理由・備考

KOMOREBINOYUME

■認知症や寝たきりになった時の財産管理について

 家族の判断に任せる 配偶者に頼みたい 子供に頼みたい 後見人を決めている

その理由

その他、伝えたい事



◎ 公的依託先を決めている場合 ◎

税理士

弁護士

ケアマネージャー

ヘルパー

自治体

民生委員

その他

KOMOREBINOYUME  
to you



## 終末期について



## ■延命治療について

- 助かる見込みがなくても、なるべく延命治療してほしい
- 助かる見込みがあるなら、してほしい
- 助かる見込みがないなら、してほしくない
- 家族の負担になるようならしてほしくない
- なにもせず、最後は（自宅・ホスピス・その他）で迎えたい
- その他

※本書66頁に尊厳死宣言有り

## ■告知について

- 病名も余命も告知してほしい     病名も余命も告知してほしくない
- 病名だけ告知してほしい
- 病名も希望の持てる病名で告知してほしい
- その他

## ■最後を迎える希望の場所

- 家族の判断で       自宅で       病院で
- 介護施設で       ホスピスで
- その他



*About a funeral service*

KOMOREBONUME  
葬儀について

*to you*



## 形式について



### ■全体的な葬儀の希望

- 普通一般的なお葬式にしてほしい
- 家族葬など密葬にしてほしい
- 盛大なお葬式をしてほしい
- 葬儀はしなくていいです
- 家族の判断にお任せします
- その他の希望

KOMOREBINOYUME

to you

### ■上記を決めた理由や特にこだわりたい事

## 葬儀の宗派と場所について

## ■葬儀の宗派について

希望の宗教がある

宗教名

連絡先

宗派はあるが別にこだわりはなく家族にお任せします無宗教で執り行ってほしいその他詳細

## ■葬儀を行う場所の希望

自宅で行ってほしい葬祭会館で行ってほしい宗教の施設で行ってほしいその他の希望

上記の詳細

## 葬儀社と費用について

### ■葬儀を依頼する業者について

希望の業者がある

その業者は ( )

その連絡先 ( )

生前契約をしている

それは ( )

その連絡先 ( )

決めておらず、家族にお任せします

その他の希望

### ■葬儀の費用について

葬儀費用の用意がある

(保険、互助会、その他 ( ) )

私の財産から出してください

家族に (一部、全部) 負担していただきたい

家族の判断にお任せします

その他の希望

## お葬式の喪主について

### ■喪主について

喪主を決めている

名前 ( )

関係 ( )

その人へ伝えたい事

決めておらず、家族の判断にお任せします

### ■弔辞について

弔辞を読んでほしい人がいる

名前 ( )

関係 ( )

その人へ伝えたい事

決めておらず、家族の判断にお任せします



## 葬儀の演出や遺影について

### ■葬儀の演出について

希望がある

内容を具体的に

希望の曲がある

曲名など詳しく

決めてません。家族にお任せします

### ■遺影について

使ってほしい写真を本書2頁に入れて常に更新している

家族の判断にお任せします

使ってほしい写真が別にある

その保管場所（ ）





## 納骨・お墓について



### ■納骨について

先祖代々のお墓に納骨してほしい

お墓を用意している

先祖とは別に納骨してほしい

場所等

新しく購入してほしい

家族の判断にお任せします

散骨・樹木葬・宇宙葬・遺骨の加工での手元供養などの  
希望がある

(詳細)

## ◎ 法要・日常の供養・墓の管理について ◎

## ■ 法要について

 家族の判断にお任せします 法要についての希望がある

詳細

## ■ 日常の供養について

 家族の判断にお任せします 仏壇や日常の供養についての希望がある

詳細

## ■ 墓の管理について

 家族の判断にお任せします 墓の管理についての希望がある

詳細



*About an inheritance*

KOMOREYUME  
遺産について

*to you*



## 遺言書について



法的な遺言書はない

法的な遺言書がある

遺言の形式  自筆証書遺言

公正証書遺言

秘密証書遺言

保管場所

KOMOREBINOYUME

to you

遺言書がある場合、作成に関わった人

弁護士  税理士  遺言執行人  公証人

その他 ( )

上記の連絡先



## 不動産について



所有地

詳細（名義人・面積・担保の有無など）

KOMOREBINOYUME

*to you*

メモ





## 預貯金について



口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額 ( 年 月 日現在)				
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額 ( 年 月 日現在)				
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額 ( 年 月 日現在)				
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額 ( 年 月 日現在)				
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額 ( 年 月 日現在)				
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額 ( 年 月 日現在)				

KOMOREBINOME

to you



## 預貯金について



口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額			( 年 月 日現在)	
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額			( 年 月 日現在)	
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額			( 年 月 日現在)	
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額			( 年 月 日現在)	
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額			( 年 月 日現在)	
口座名義人	金融機関	支店	種類	番号
金額			( 年 月 日現在)	



## 株について

株は持っていない

株を持っている 下記に詳細記載

(銘柄・証券会社・預かり番号・株数・額面・保管場所など)

KOMOREBINQYUME

*to you*

生命・損害保険について

■保険会社名

保険の種類

被保険者名

契約者名

証券番号

受取人名

証券の保管場所

■保険会社名

保険の種類

被保険者名

契約者名

証券番号

受取人名

証券の保管場所

KOMOREBINYOUME

to you

生命・損害保険について

■保険会社名

保険の種類

被保険者名

契約者名

証券番号

受取人名

証券の保管場所

KOMOREBINOYUME

■保険会社名

保険の種類

被保険者名

契約者名

証券番号

受取人名

証券の保管場所

to you



## 年金について



### ■ 公的年金

年金の種類

受給者名

年金手帳番号

手帳の保管場所

### ■ 公的年金

年金の種類

受給者名

年金手帳番号

手帳の保管場所

### ■ 個人年金

年金の種類

受給者名

年金手帳番号

手帳の保管場所



## 税金・借入について



## ■税金

税金の種類	納付先	詳細（保管場所など）

その他、伝えておく事

KOMOBINNOYUME

to you

## ■借入

借入先	金額	返済用口座	理由や担保の有無

その他、伝えておく事





## 遺産分割について



※本書には法的な効力はありません。あくまでも本人の意思表示としてみてください。

(A) 遺産分割をしたい

(B) 遺産は(  全て、 一部 ) 寄付したい

具体的に

(A) を選択した場合

財産を譲りたい人

譲りたい財産の内容

KOMOREI NOYUME  
to you

その他、伝えておきたい事



## 形見分けについて



※本書には法的な効力はありません。あくまでも本人の意思表示としてみてください。

形見を譲りたい人

内容・保管場所

KOMOREBINOYUME  
*to you*

その他、伝えておきたい事



*Message of thanks*

KOMOREBAYUME

感謝のメッセージ

*to you*



*Message of thanks*



( ) ~

KOMOREBINOYUME

*to you*  
( ) ~





*Message of thanks*



( ) ~

KOMOREBINOYUME

*to you*  
( ) ~



*Message of thanks*



(                      ) ~

KOMOREBINOYUME

*to you*

(                      ) ~





*Memorandum*

KOMOREBINYOUME

覚え書き

*to you*



## 各種カードについて



■ カード名

発行会社名

カード番号

保管場所

■ カード名

発行会社名

カード番号

保管場所

■ カード名

発行会社名

カード番号

保管場所

■ カード名

発行会社名

カード番号

保管場所

■ 備 考

Blank lined area for notes.



## ネット各種登録について

インターネットの登録を解除してほしい（銀行も含む）

サイト名 (HP アドレス)

ログイン ID 番号

パスワード

KOMOREBINYOYUME

to you

## ネット各種登録について

左ページにつづく

サイト名 (HP アドレス)

ログイン ID 番号

パスワード

KOMOREBINQYUME

to you

 解除するかは家族の判断にお任せします ネットでの登録はどこにもしていない











*About organ donation,  
body donation*

臓器提供(献体)について

臓器提供の意思表示カードを持っていません

臓器提供の意思表示カードを持っています

保管場所

献体の意思はない

献体は家族の意思にお任せします

献体登録証を持っている

保管場所

*Death with dignity declaration*

尊厳死宣言

下記の場合、尊厳死を希望をします。

私の病気が不治であり、かつ死期が迫っている場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の治療に携わっている方々に次の要望を宣言致します。

無駄に死期を引き延ばす措置はしないでください。

ただし、苦痛を和らげる措置は最大限にして下さい。

たとえば麻薬などの副作用で死期が早まったとしても、構いませんのでよろしくお願いいたします。

上記の措置に忠実に果たして下さった方々に深く感謝申し上げるとともに、その方々が私の希望に従って下さった行為の全ての責任は私自身にあることを付記致します。

氏名

印

(西暦 年 月 日記載)

最後まで尊厳死の希望は致しません。

*About a pet*

ペットについて

KOMOREBINOYUME

ペットはいません

ペットを飼っています

種類

名前

お世話を依頼したい人

注意してほしい事



## 共に過ごした思い出



お気に入りのペットの写真をお貼りください。  
サイズはL版用に作成しています。

KOMOREBINOYUME

*to you*

ペットへのメッセージ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*The bright future*

KOMOREBINYOUME

これから

*to you*





## 一度はやってみたい事



やらないと後悔しそうだと思ふ事をご自由に一覧にしてみてください

KOMOREBINQYUME  
*to you*







## 日本国内へ



今までに行った思い出の街。  
今から行きたい夢の国など・・・  
どうぞご自由にあなた色に  
マーキングしてみてください。

KOMOREBINYOUME

*to you*

（ ）の My Best 10

音楽・読書・料理・旅・その他色々、私だけの My Best 10 を書き上げてみましょう。

No. 1

No. 2

No. 3

No. 4

No. 5

No. 6

No. 7

No. 8

No. 9

No. 10

メモ



---

---

---

---

---

 (                    ) の My Best 10 

No. 1

No. 2

No. 3

No. 4

No. 5

No. 6

No. 7

No. 8

No. 9

No. 10

メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

( ) の My Best 10

No. 1

No. 2

No. 3

No. 4

No. 5

No. 6

No. 7

No. 8

No. 9

No. 10

メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







※ご自由に項目を入れてご使用ください。

KOMOREBINOYUME  
*to you*

## ◎ 本書の保管と更新について ◎

※最新のエンディングノートが他にある場合、その事を記載してください

これが最終記録です ( 年 月 日)

他に最新記録があります ( 年 月 日)

最新の書類の保管場所

★色々なもしもの時に…

もしも、その時が来た時に、最初に

( ) に連絡をしてください。

上記の方に急病について、葬儀についての詳細をお話しておきます。(連絡先 )

★本書の保管について

本書は法的な効力は無いとは言え、全てご本人様の大切な個人情報となっています。したがって保管につきましても、くれぐれも大切にきちんと管理してください。

また、本書の存在については信頼のおける方にそつと告げて、もしもの時に参考にしていただけるようにお伝えください。

本書を記述する事によって気持ちが整理され、あなたの今後の人生が明るく、前向きな毎日になります事を願っています。

## ごあいさつ

この度は本書をご利用いただきありがとうございます。

皆様の大事な日常、過去の素敵な思い出の記録のお役に立てられる事に、とても嬉しく、感謝申し上げます。

本書によって過去が整理され、皆様の「これから」の日常が明るく前向きに向かわれますように願っています。

日常は刻々と変化していくものです。なるべく小まめに本書の更新をされる事をお勧めいたします。

また、その際には本書 80 頁で更新記録を必ず行ってください。大事を記録することでトラブルの要因にならないように自己管理をお願いいたします。

本書は全て手作りで制作しています。その為、多少のズレやヨレ・敵に関しましては、どうぞご理解の程、よろしくお願いいたします。尚、ページの飛び等に対しましては下記にご連絡いただければお取り替えさせていただきます。

www.izuroom.com  
to you

<http://www.izuroom.com/>

※本書を無断で複写複製する事はご遠慮ください。