

KOMOREBINOYUME
to you



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

KOMOREBINYOUME
to you



Contents

も
く
じ

- 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
- ⑳ 葬儀について
- ㉓ 遺産について
- ㉕ 感謝のメッセージ
- ㉖ 覚え書き
- ㉗ 臓器提供・献体について
- ㉘ 尊厳死宣言
- ㉙ ペットについて
- ㉚ これから
- ㉛ My Best 10
- ㉜ 記念日
- ㉝ (※ご自由に項目を追加してください)
- ㉞ 本書更新と保管について

座右の銘

KOMOREBINOYUME

to you





お気に入りの写真をお貼りください (上より)
サイズはL版用に作成しています

随時更新してください

KOMOREBIRYUME
to you

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

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

今からが素敵な人生のはじまりです

KOMOREBINOYUME

to you





Record about me

KOMOREBINOYUME

to you

私
に
つ
い
て
の
記
録

プロフィール

私についての記録

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

好きな物につきましては 75P~77P に My Best 頁もごぞいます

生まれた時のこと



私についての記録

名前の由来

生まれた時のエピソード

KOMOREBINYOUME

to you

私の年表

私についての記録

年	年齢	主なできごと

学生時代について

私についての記録

KOMOREBINYOUME

to you



KOMOREBINOYUME

to you



資格・免許・賞歴



授与された年

名 称

KOMOREBINYOUME
to you

メモ

KOMOREBINOYUME

to you





Record about the family

KOMOREBINYOUME

to you

家族についての記録



私の家族（子供時代）

家族についての記録

懐かしい思い出の写真をお貼りください。

（写真は左側より）

サイズはL版用に作成しています。

KOMOREBINYOUME
to you



大人になって

家族についての記録

懐かしい思い出の写真をお貼りください。

(写真は右側より)

サイズはL版用に作成しています。

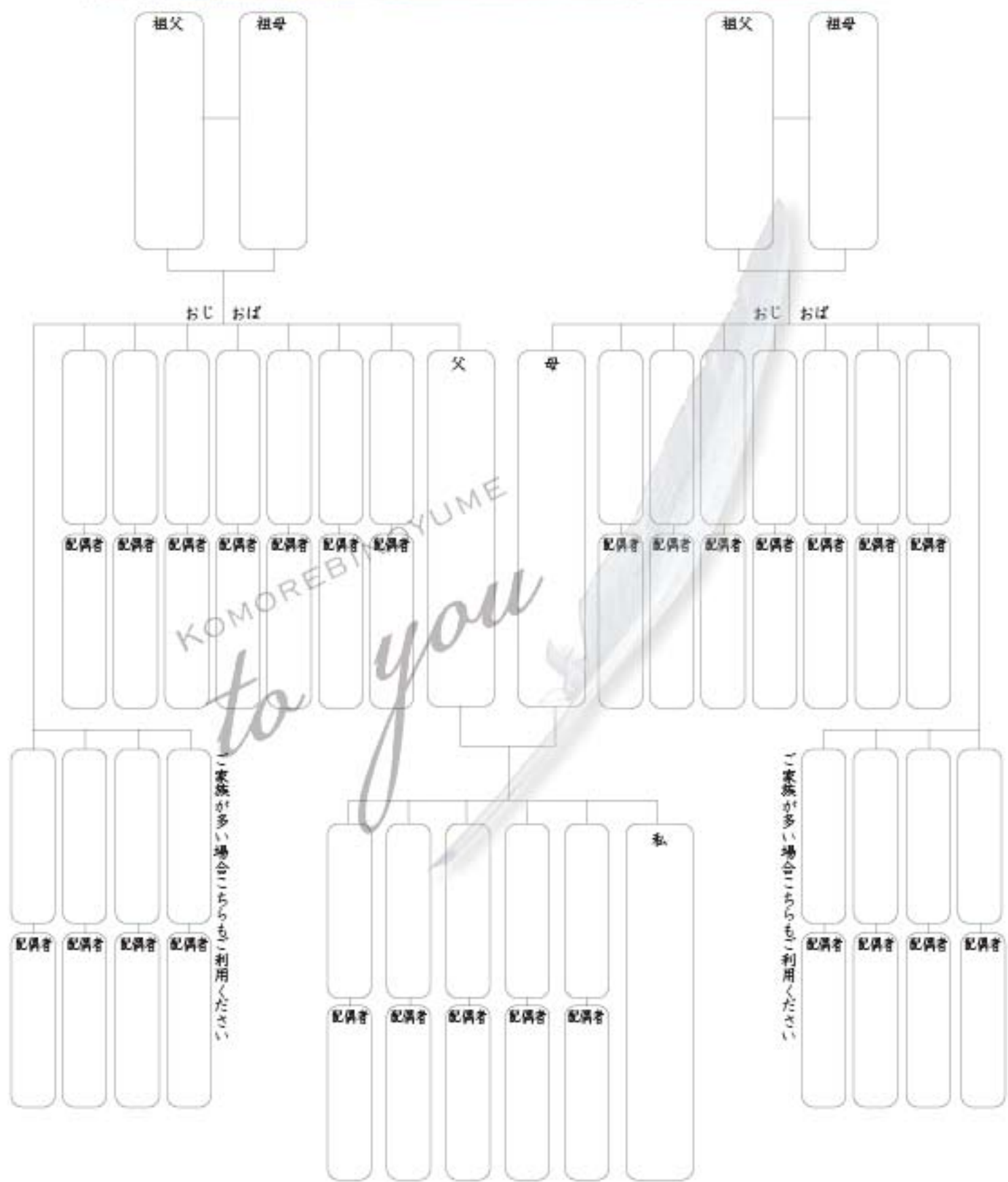
KOMOREBINYOUME

to you

家系図 (祖父母・両親・兄弟・姉妹)



家族についての記録





家系図 (子供・孫)



メモ

KOMOREBINOYUME

to you





About care, medical care

KOMOREBINYOUME

to you

介護・医療について

体質その他の記録

介護医療について

血液型 型 RH ()

アレルギーについて

健康保険証の種類

々の記号・番号

介護保険証の番号

かかりつけの病院

電話番号

科目 医師名

かかりつけの病院

電話番号

科目 医師名

かかりつけの病院

電話番号

科目 医師名

かかりつけの病院

電話番号

科目 医師名

病 歴



発病年月	病名	対処医療機関	備考

KOMOREBINOYUME
 to you



介護時の希望環境

介護医療について

■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

介護・医療について

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

■ 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

介護・医療について

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

KOMOREBINYOUME
to you

■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
- なんにもせずに、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

メモ

KOMOREBINOYUME

to you





About a funeral service

葬儀について

KOMOREBINYOUME

to you

■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

■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

葬儀について

■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

メモ

KOMOREBINYOUME

to you





About an inheritance

KOMOREBINYOUME

to you

遺産について

遺言書について

遺産について

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

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



遺産について

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

遺産について

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)			

預貯金について

遺産について

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

遺産について

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)

KOMOREBINYOUME
to you

生命・損害保険について

遺産について

■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

■ 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

■ 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



遺産について

■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

■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

遺産について

※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

KOMOREBINYOUME
to you

その他、伝えておきたい事

形見分けについて

遺産について

※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

KOMOREBINYOUME
to you

その他、伝えておきたい事

メモ

KOMOREBINOYUME

to you





Message of thanks

KOMOREBINYOYUME

to you

感謝のメッセージ

Message of thanks

感謝のメッセージ

() へ

KOMOREBINYOUME

(to) you

Message of thanks

感謝のメッセージ

()へ

KOMOREBINYOUME

()へ
to you

Message of thanks

感謝のメッセージ

()へ

KOMOREBINYOUME

()へ
to you

メモ

KOMOREBINOYUME

to you





Memorandum

覚え書き

KOMOREBINOYUME
to you

各種カードについて

覚え書き

■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

ブログ・ホームページについて

覚え書き

ブログやホームページは閉鎖してほしい

サイト名 (HP アドレス)

ログインID 番号

パスワード

KOMOREBINOYUME

to you

そのままにしておきたい

閉鎖するか判断はおまかせします

個人的なサイトを持っていない

ネット各種登録について

覚え書き

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

KOMOREBINYOUME

to you

ネット各種登録について

覚え書き

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

KOMOREBINOYUME
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

戴き物について

覚え書き

年 月 日	誰から	何を	何のために
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			

戴き物について

覚え書き

年 月 日	誰から	何を	何のために
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			

お渡しした物について

覚え書き

年 月 日	誰へ	何を	何のために
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			

お渡しした物について

覚え書き

年 月 日	誰へ	何を	何のために
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			



*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は持っていません

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願います。

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

- 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

ペットについて

懐かしい思い出の写真をお貼りください。(右側より)

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

メモ

KOMOREBINOYUME

to you





The bright future

こ
れ
か
ら

KOMOREBINOYUME

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う事をご自由に一覧にしてみてください

KOMOREBINYOUME

to you



世界へ

これから



KOMOREBINYOUME

to you

日本国内へ

これから

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

KOMOREBINOYUME

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

KOMOREBINUYUME
to you

() の My Best 10



No. 1

No. 2

No. 3

No. 4

No. 5

No. 6

No. 7

No. 8

No. 9

No. 10

KOMOREBINYOUME
to you

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

KOMOREBINOYUME
to you



メモ

本書の保管と更新について

保管と更新

※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っと告げて、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。大事な記録ですの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・皺に関しましては、どうぞご理解の程、よろしく願いいたします。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。

KUMONBINOYUME

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。