

現在の自分のこと

自分自身のことを整理していきましょう。全部埋めようとしなくても大丈夫。書きたくないところ、わからないところは書かなくても構いません。

記入日		年	月	日
名前	フリガナ			
生年月日	年	月	日	血液型
住所	〒			
	賃貸の場合	管理会社	連絡先	
本籍				
電話番号	(自宅)			
	(携帯)			
メールアドレス	@			
	@			
マイナンバーカード	有 ・ 無	保管場所		
健康保険資格	種類	番号	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 資格確認書	
	保管場所			
介護保険証	有 ・ 無	保管場所		
障害者手帳など	有 ・ 無	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 <input type="checkbox"/> その他()		
	保管場所			
メモ				

もしものとき

財産のこと

知っておきたい制度・窓口

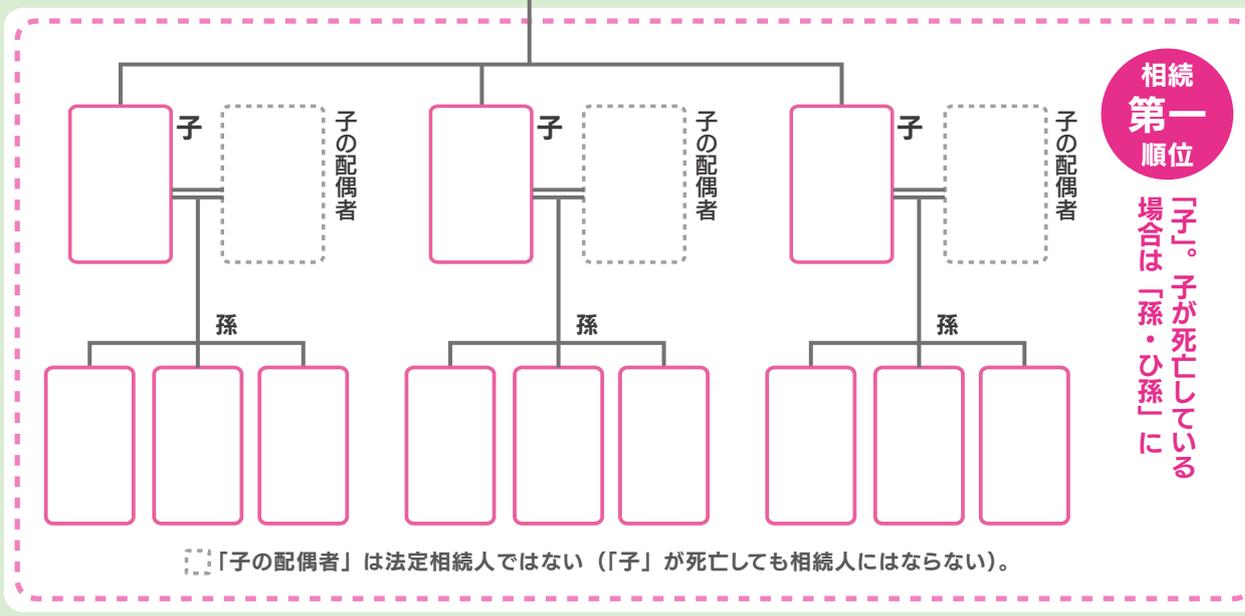
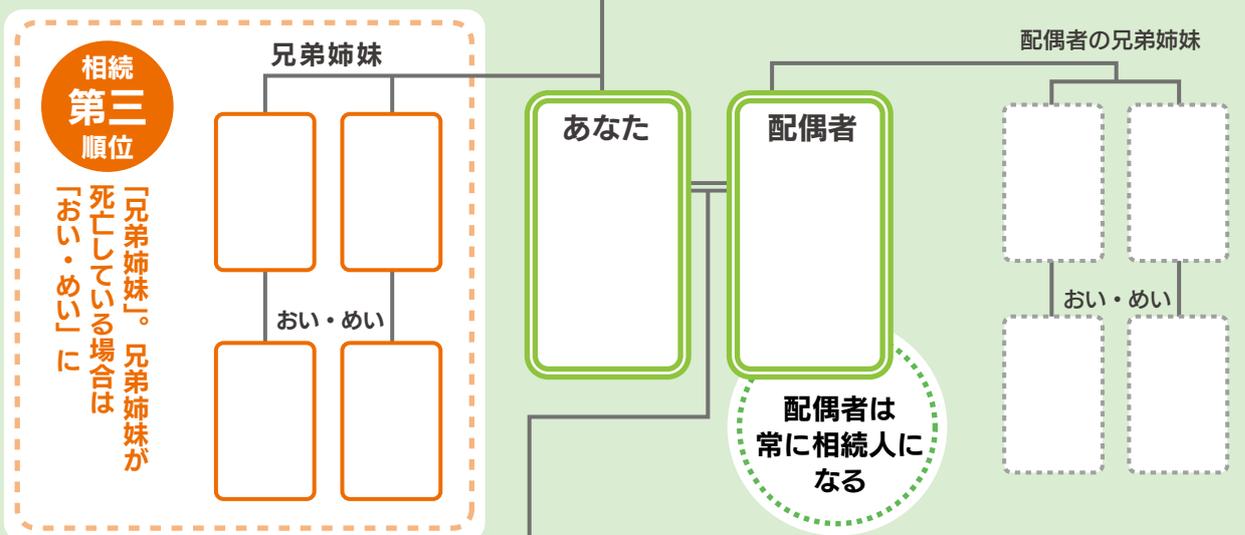
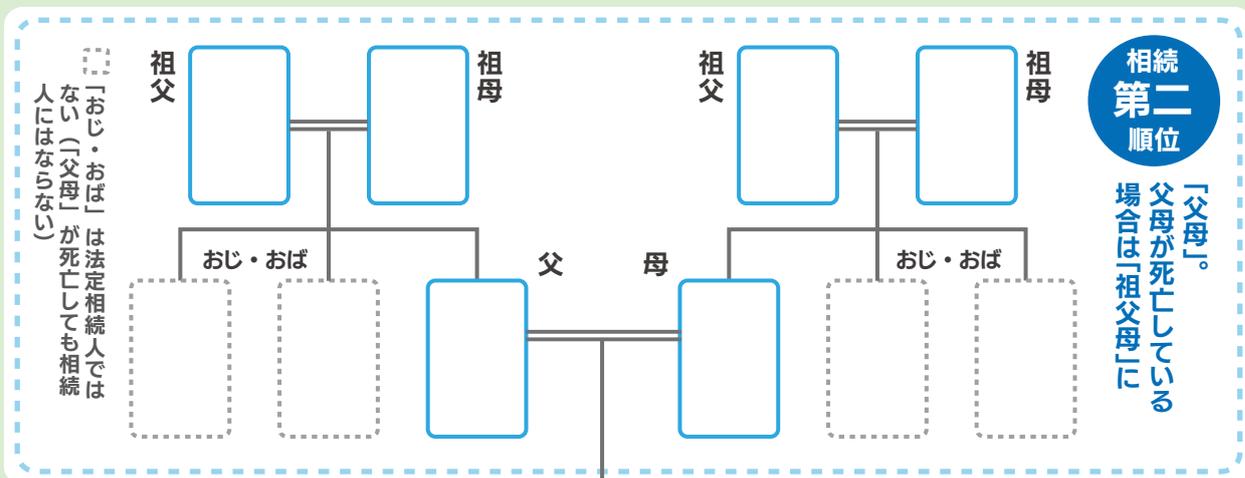
家系図

相続を考えるときにも有効な家系図。ボックスに名前を書き込んでいきましょう。
 相続順位もわかるようになっています。

➡ (20 ページ参照)

記入日

年 月 日



これまでのこと

自分のこれまでのことを振り返って、記憶に残っている出来事、大事にしたいこと、好きなことなどを整理してみましょう。

●おもいで

記入日

年

月

日

思い出に残っている出来事・場所など

学歴・職歴など

座右の銘・生きるうえで大事にしてきたこと

もしものとき

財産のこと

●好きなこと

記入日

年

月

日

趣味・特技など

好きな食べ物、本、音楽、お気に入りなど

知っておきたい制度・窓口

これからのこと

あなたが「やっておきたいこと」は何ですか？ やってみたいことに挑戦するのもよいでしょう。「いつまでに」と期限を設けると、実現性が高まります。

● やっておきたいこと

記入日

年

月

日

もしものとき

財産のこと

知っておきたい制度・窓口

いつまでに	何をする？
歳までに	
歳までに	
歳までに	

会っておきたい人・行きたいところなど

これから大切にしていきたいことなど

さまざまな情報の整理

デジタル関連、毎月の引き落としなどを整理してみましょう。一覧にまとめてみると、不要な契約が見えてくるかもしれません。

● デジタル関連

記入日

年

月

日

パソコン

- 内容を消去し処分を希望する
 内容を見ても構わない
 その他（例）写真だけ見てもいい、処分するかどうかはお任せしたい

ID・パスワードなど

スマートフォン

- 内容を消去し処分を希望する
 内容を見ても構わない
 その他（例）内容を確認してから解約してほしい

ID・パスワードなど

各種サービス

Google	ID	パスワード
Apple	ID	パスワード
X	ID	パスワード
Instagram	ID	パスワード
LINE	ID	パスワード
その他のアカウント	ID	パスワード

メモ

もしものとき

財産のこと

知っておきたい制度・窓口

● 毎月の引き落とし情報

記入日

年 月 日

内 容	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電 気			
ガ ス			
水 道			
自 宅 電 話			
携 帯 電 話			
N H K			
インターネット			
クレジットカード			
そ の 他 (家賃など)			
有料配信サービス ほか … Amazon、Netflix など			

コラム

デジタル関連の生前整理

デジタル機器内にあるデータなどは、目に見えないため存在を忘れてしまうことがあります。どのようなデータやサービスの利用があるのか、「引き継ぐもの」「捨てるもの」などを仕分けしたうえでノートに書き留めるなどの方法で見える化を（管理には十分注意）。「遺産は見つかったものしか手続きができない」ということも覚えておきましょう。