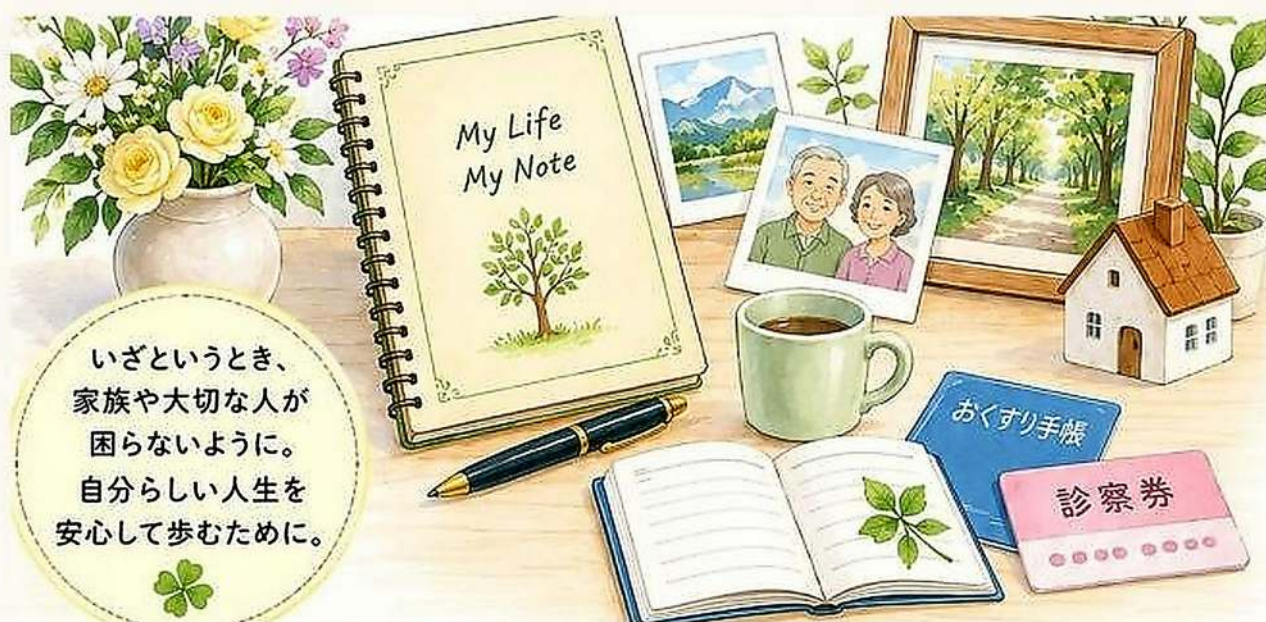


60代からの 暮らしの整理ノート

～今を大切に、未来の安心につなぐノート～



大切な情報をひとつにまとめて、
安心・便利で、自分らしい毎日を。

このノートは、私の大切な情報ノートです。

お名前

記入日

定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。

1 私の基本情報・緊急連絡先

いざという時に、家族や支援者がすぐにわかるように大切な情報をまとめておきましょう。

このページは、定期的に見直して更新しましょう。



1 私の基本情報

ふりがな			
氏名			
生年月日	年	月	日 (歳)
住所	〒		
電話番号	自宅:	携帯:	
メールアドレス			
血液型	型		
かかりつけ医	医療機関名:	電話:	
アレルギー	☐ なし ☐ あり (具体的に:)		
特記事項			

2 緊急連絡先のリスト

体調不良や災害時など、緊急時に連絡してほしい人を記入しておきましょう。

優先順位	氏名 (続柄)	電話番号 (携帯・自宅)	住所	備考
1				
2				
3				
4				
5				

3 緊急時に伝えてほしいこと

医療の希望、連絡してほしい人、服薬のこと、大切にしていることなどを自由におきましょう。



メモ

- 連絡先が変わったら、忘れずに更新しましょう。
- この情報は、家族や信頼できる人にも共有しておく心安心です。

2 大切な人・相談先の連絡先

いざというときに、安心して連絡できるように、大切な人や相談先の連絡先をまとめておきましょう。



1 大切な家族・緊急連絡先

続柄	氏名	電話番号・携帯電話	住所	備考
		() -		
		() -		
		() -		
		() -		

2 親しい友人・知人の連絡先

続柄・関係	氏名	電話番号・携帯電話	住所	備考
		() -		
		() -		
		() -		



3 頼れる相談先・サポート先

種類	名称(担当者名)	電話番号・携帯電話	住所・所在地	備考
行政の相談窓口		() -		
地域包括支援センター		() -		
ケアマネージャー		() -		
かかりつけ医		() -		
弁護士・司法書士		() -		
税理士・ファイナンシャルプランナー		() -		
その他 ()		() -		

4 緊急時に連絡してほしい人

続柄	氏名	電話番号・携帯電話	備考
		() -	
		() -	
		() -	

5 緊急時に伝えてほしいこと

- ☐ 持病・アレルギーのこと
- ☐ かかりつけ医・病院のこと
- ☐ 常備薬のこと
- ☐ 延命治療についての希望
- ☐ その他 ()

メモ



3 預貯金・金融機関の一覧

自分の大切な財産を把握しておくことで、もしもの時に家族が手続きをしやすくなります。
定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



1 普段使う銀行口座

金融機関名	支店名	口座の種類 (普通・定期・貯蓄など)	口座番号	名義人	残高の目安 (記入日: 年 月 日)	備考
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 貯蓄 ☐ その他()	- -		約 円	
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 貯蓄 ☐ その他()	- -		約 円	
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 貯蓄 ☐ その他()	- -		約 円	
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 貯蓄 ☐ その他()	- -		約 円	

2 定期預金・積立

金融機関名	支店名	商品名 (定期預金・積立など)	口座番号	満期日・積立終了日	金額の目安	備考
			- -	年 月 日	約 円	
			- -	年 月 日	約 円	
			- -	年 月 日	約 円	



3 ネット銀行・その他の金融機関

金融機関名	サービス名・支店名	口座の種類 (普通・定期・貯蓄など)	口座番号	名義人	残高の目安 (記入日: 年 月 日)	備考
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 貯蓄 ☐ その他()	- -		約 円	
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 貯蓄 ☐ その他()	- -		約 円	
		☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 貯蓄 ☐ その他()	- -		約 円	

4 引き落としメモ

- ☐ 公共料金 (電気・ガス・水道・電話など)
- ☐ クレジットカード・カードローン
- ☐ 保険料 (生命保険・医療保険など)
- ☐ 新聞・テレビ・インターネット・スマホ
- ☐ その他 ()



5 見てほしいひとこと

家族へのメッセージや、知っておいてほしいことなど
自由に書いておきましょう。

メモ



これからも
安心の毎日を

4 証券・投資・その他の金融機関

現在保有している証券や投資信託、その他の金融資産について
まとめておきましょう。定期的に見直し、最新の情報に更新しましょう。



1 証券口座の一覧

証券会社名	支店名・口座名義	口座番号 (わかる範囲で)	口座の種類 (特定・一般・NISAなど)	主な取扱商品 (株式・投資信託・債券など)	備考
	()	- -	☐ 特定 ☐ 一般 ☐ NISA ☐ つみたてNISA		
	()	- -	☐ 特定 ☐ 一般 ☐ NISA ☐ つみたてNISA		
	()	- -	☐ 特定 ☐ 一般 ☐ NISA ☐ つみたてNISA		

2 投資信託の一覧

金融機関名 (証券会社・銀行など)	ファンド名	口座の種類 (特定・一般・NISAなど)	積立設定 (あり・なし)	保有金額 (概算)	備考
		☐ 特定 ☐ 一般 ☐ NISA ☐ つみたてNISA	☐ あり ☐ なし	約 円	
		☐ 特定 ☐ 一般 ☐ NISA ☐ つみたてNISA	☐ あり ☐ なし	約 円	
		☐ 特定 ☐ 一般 ☐ NISA ☐ つみたてNISA	☐ あり ☐ なし	約 円	

3 その他の金融資産(債券・外貨預金・金・暗号資産など)

種類	金融機関名・取引先	内容・銘柄など	保有金額 (概算)	備考
 債券			約 円	
 外貨預金			約 円	
 金・プラチナ			約 円	
 暗号資産			約 円	
(その他)			約 円	

メモ



大切な資産を守るために、定期的に見直し、最新の情報にしておきましょう。

5 保険・年金の一覧

加入している保険や年金の内容を整理しておく、いざというときに安心です。
定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



1 生命保険の一覧

保険会社名	保険の種類 (終身・定期・養老など)	契約者	被保険者	保険金額 (死亡・高度障害など)	保険料 (年額)	保険期間 (満期日)	受取人	備考
♡	()			約 万円	円	年 月 日 ~		
♡	()			約 万円	円	年 月 日 ~		
♡	()			約 万円	円	年 月 日 ~		

2 損害保険の一覧 (火災・自動車・医療・がんなど)

保険会社名	保険の種類 (火災・自動車・医療・がんなど)	対象 (建物・車・本人など)	契約者	補償内容のポイント	保険料 (年額)	保険期間 (満期日)	備考
					円	年 月 日 ~	
					円	年 月 日 ~	
					円	年 月 日 ~	

3 公的医療保険・介護保険

項目	内容
公的医療保険の種類	☐ 国民健康保険 ☐ 健康保険組合 ☐ 協会けんぽ ☐ 後期高齢者医療制度 ☐ その他 ()
保険者名・記号番号 (わかる範囲で)	() 記号・番号 ()
介護保険の被保険者区分	☐ 第1号被保険者 (65歳以上) ☐ 第2号被保険者 (40~64歳)
要介護認定の有無	☐ なし ☐ あり (要支援・要介護)
備考	

4 年金の一覧

年金の種類	受給者 (本人・配偶者)	年金額 (年額)	受給開始年月	備考
老齢基礎年金		約 万円	年 月 ~	
老齢厚生年金		約 万円	年 月 ~	
企業年金・ 確定拠出年金		約 万円	年 月 ~	
個人年金 (民間)		約 万円	年 月 ~	
遺族年金		約 万円	年 月 ~	
その他 ()		約 万円	年 月 ~	

メモ



保険や年金は、ライフステージの変化に合わせて見直すことが大切です。
内容や受取人の情報も、定期的に最新の状態にしておきましょう。



6 不動産・その他の財産

自分が所有している財産を整理しておくことで、いざというときに
家族が手続きをしやすくなります。定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



1 不動産の一覧

種類 (土地・建物・ マンションなど)	所在地 (地番・住居表示)	面積・広さ (土地:㎡/建物:㎡)	名義人 (自分・共有など)	取得時期 (購入・相続など)	取得価格 (概算)	備考 (用途・権利関係など)
自宅				年 月頃	約 万円	
土地				年 月頃	約 万円	
マンション				年 月頃	約 万円	
駐車場				年 月頃	約 万円	
その他 ()				年 月頃	約 万円	

2 その他の財産の一覧 (現金・貴金属・美術品・車・家財道具など)

種類・品目	内容・特徴・メーカーなど	数量・単位	概算価格 (購入時または現在)	保管場所 (自宅・貸金庫など)	備考
現金・預り金			約 万円		
貴金属・宝飾品			約 万円		
美術品・骨董品			約 万円		
自動車・バイク			約 万円		
家財道具・家具			約 万円		
家電・パソコンなど			約 万円		
その他 ()			約 万円		

3 借入金・貸付金など

種類 (借入金・貸付金など)	相手先・金融機関名 (会社名・個人名)	残高 (概算)	返済方法・返済期日	備考
借入金		約 万円		
借入金		約 万円		
貸付金		約 万円		
貸付金		約 万円		
その他		約 万円		

4 財産に関する大切な書類の保管場所

- ☐ 登記簿謄本(不動産) : _____
- ☐ 権利証・登記済証 : _____
- ☐ 固定資産税納税通知書 : _____
- ☐ 生命保険証券 : _____
- ☐ 投資・証券関係書類 : _____
- ☐ 資金原簿入証明書 : _____
- ☐ その他() : _____

メモ



大切な財産を把握し、家族が困らないように整理しておきましょう。

7 借入れ・定期的な支払い・契約

毎月の支払いや契約の内容を整理しておくことで、家計の管理がしやすくなり、もしもの時にも家族が手続きをスムーズに行えます。
定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。

1 借入れの一覧

種類 (住宅ローン・教育ローンなど)	借入先	借入日	借入金額 (残高)	返済方法 (元利均等・元金均など)	返済額 (月額)	返済日 (引落日など)	完済予定日	備考
 住宅ローン								
 教育ローン								
 自動車ローン								
 カードローン (キャッシングなど)								
 その他 ()								

2 定期的な支払いの一覧 (毎月・毎年などの支払いや引落し)

支払い内容	支払先・サービス名	内容・プランなど	支払方法 (口座引落・カード払いなど)	金額 (月額/年額)	支払日 (引落日など)	備考
 電気						
 ガス						
 水道						
 携帯電話・スマホ						
 インターネット・プロバイダ						
 NHK 受信料						
 新聞・雑誌						
 サブスクリプション (動画・音楽など)						
 ジム・習い事など						
 その他 ()						

3 契約の一覧 (継続的な契約やサービスなど)

契約内容・サービス名	契約先	契約日	契約期間 (年 月 日)	更新の有無 (自動更新など)	解約方法・連絡先
 保険(生命・医療など)					
 火災保険・地震保険					
 賃貸契約					
 駐車場契約					
 その他の契約 ()					

4 支払いを忘れないためのポイント・メモ

- ☐ 口座引落日はカレンダーに記入する
- ☐ クレジットカードの利用明細を確認する
- ☐ 年払いの支払い時期もチェックする
- ☐ 不要な契約は解約を検討する
- ☐ その他 ()

メモ

大切な情報を整理しておくことで、安心して毎日を過ごすことができます。

8 大切な書類と保管場所

大切な書類の内容と保管場所を整理しておくことで、いざというときに家族がスムーズに手続きできます。定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



① 大切な書類の一覧

書類の種類	内容・備考	保管場所 (具体的に)	原本/コピー (該当に○)	管理者 (本人・家族など)
身分証明書類 (マイナンバーカード・運転免許証など)	本人確認に必要な書類	()	原本・コピー	()
戸籍・住民票など (戸籍謄本・住民票など)	家族関係や住所の証明書類	()	原本・コピー	()
保険証券・保険関連書類 (生命保険・医療保険など)	保険の契約内容・請求に必要	()	原本・コピー	()
年金関係書類 (年金手帳・年金証書など)	年金の受給や手続きに必要	()	原本・コピー	()
金融機関の書類 (通帳・証書・取引明細など)	預貯金・投資・借入に関する書類	()	原本・コピー	()
不動産関係書類 (登記簿・契約書・固定資産税納付書など)	不動産の所有・契約に関する書類	()	原本・コピー	()
契約書類 (賃貸契約・サービス契約など)	各種契約の内容確認に必要	()	原本・コピー	()
税金関係書類 (確定申告書・納税通知書など)	税種の申告・納付に必要	()	原本・コピー	()
医療関係書類 (診療情報・処方箋・検査結果など)	医療の状況や治療内容の記録	()	原本・コピー	()
デジタル関連情報 (ID・パスワード・契約内容など)	ネット・スマホ・サブスク等の情報	()	原本・コピー	()
その他	上記以外の大切な書類	()	原本・コピー	()

② 保管場所のメモ

保管場所	具体的な場所・備考
保管場所 1 (例: 書斎の引き出し)	()
保管場所 2 (例: リビングの書類棚)	()
保管場所 3 (例: 金庫・耐火金庫)	()
その他の保管場所	()



③ 家族への伝え方メモ

家族に伝えておきたいこと・確認してほしいこと

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



メモ

9 スマホ・パソコン・デジタル情報

大切なデジタル情報を整理しておくことで、
いざというときに家族がスムーズに手続きや情報の確認ができます。
定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。

ID・パスワードは
定期的に見直そう!

1 利用している主な機器

機器の種類	メーカー・機種名	所有者	主な用途・内容	備考
 スマートフォン (携帯電話)		本人・家族 ()		
 パソコン		本人・家族 ()		
 タブレット		本人・家族 ()		
 携帯電話 (ガラケー)		本人・家族 ()		
 スマートウォッチ		本人・家族 ()		
 Wi-Fiルーター		本人・家族 ()		
その他 ()		本人・家族 ()		

2 利用しているアカウント・サービス一覧

サービスの種類 (例: メール・SNS・ネット銀行など)	サービス名 (アカウント名)	ID/メールアドレス /ユーザー名など	パスワード (ヒント・管理方法など)	備考
 メール			(ヒント:)	
 SNS (LINE など)			(ヒント:)	
 SNS (他)			(ヒント:)	
 ネットショッピング			(ヒント:)	
 ネット銀行・金融			(ヒント:)	
 動画・音楽・電子書籍			(ヒント:)	
 クラウドサービス (Google/iCloud など)			(ヒント:)	
その他 ()			(ヒント:)	

安全のために

- ☒ パスワードは他人に教えない
- ☐ 定期的に変更する
- ☐ 2段階認証を設定する
- ☐ パスワードの保管場所を決めておく

パスワードの管理方法

- ☐ パスワード管理アプリ
(例: 1Password など)
- ☐ ノートに記録
- ☐ その他 ()

3 デジタルデータの保存場所

データの種類 (写真・動画・書類など)	保存先 (例: PC・外付けHDD・クラウドなど)	内容・備考
 写真・動画		
 文書・ファイル		
 連絡先・住所録		
 スケジュール		
その他 ()		

4 大切なデータ・連絡先のバックアップ

バックアップの方法	保管場所・サービス名	最終更新日	備考
☐ 外付けHDD・SSDに保存	()	年 月 日	
☐ クラウドに保存 (Google Drive/iCloud など)	()	年 月 日	
☐ USBメモリに保存	()	年 月 日	
☐ その他 ()	()	年 月 日	

メモ (バックアップに関することなど)

メモ

安心できる
デジタルの
暮らしを

10 かかりつけ医・通院先

いつも受診している医療機関や、持病・服薬内容を整理しておきましょう。
いざというときに、家族や医療機関に正確な情報を伝えることができます。
定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



1 かかりつけ医・通院先一覧

医療機関名 診療科	住所 電話番号	主な治療・通院の目的 担当医	受診頻度 (例：月1回など)	次回受診予定日 備考
 病院	〒 ()			年 月 日
 クリニック	〒 ()			年 月 日
 歯科	〒 ()			年 月 日
 眼科	〒 ()			年 月 日
 その他の 医療機関 ()	〒 ()			年 月 日

 メモ（医療機関に関すること）



2 持病・病歴

病名・症状	いつから	現在の状態	備考



3 常用している薬一覧

薬の名前	効能・効果	用法・用量	処方してもらっている医療機関



4 アレルギー・副作用歴

アレルギー・副作用の内容	原因となる薬・食べ物など



5 緊急時に伝えてほしいこと

血液型	
緊急連絡先（家族・親族など）	
延命治療についての希望	
臓器提供についての意思	
その他、伝えておきたいこと	



医療の情報を整理しておくことは、あなた自身の安心につながります。
定期的に見直し、最新の状態にしておきましょう。



11 薬・健康に関する情報

現在服用している薬やアレルギー、持病などの情報を整理しておくことで、いざというときに、適切な医療やサポートを受けることができます。定期的に見直し、最新の情報に更新しましょう。



1 現在服用している薬の一覧 (おくすり手帳を参考に記入しましょう)

	薬の名前 (商品名)	効果・効能	用法・用量 (服用回数・タイミング)	処方医療機関名	処方日	備考 (副作用など)
☐						
☐						
☐						
☐						
☐						
☐						

2 アレルギー・副作用の情報

アレルギー・副作用の内容	症状・注意点

3 持病・既往歴の情報

病名・症状	いつから	現在の状態・治療内容	備考

4 健康診断・検査の記録

受診日	検査内容・項目	結果(数値など)	医療機関名	備考
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				

5 予防接種の履歴

ワクチンの種類	接種日	備考

6 緊急時に役立つ情報

血液型	(型 Rh (+・-))
緊急連絡先(家族・親戚など)	()
かかりつけ医の連絡先	()
持っている医療機器・補助具など (例: ペースメーカー、補聴器、車いすなど)	()
その他、伝えておきたいこと	

緊急時に伝えてほしいこと

- ☐ 意識がないときの対応
- ☐ 延命治療についての希望
- ☐ 病院に運ばれてほしい/ほしくない
- ☐ その他 ()

自由メモ

.....



あなたの健康情報は、大切な命を守る手がかりになります。
定期的に見直し、正確な情報を残しておきましょう。



12 もしもの時の医療・介護について

自分の気持ちや希望を大切な人に伝え、いざという時に備えましょう。
元気なうちに考え、書き残しておくことで、あなたらしい選択につながります。
定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



1 希望する医療について（あなたの気持ち）

延命治療について	☐ できる限り延命治療を受けたい ☐ 苦痛を和らげる治療を希望する（延命治療は希望しない） ☐ 延命治療は希望しない		
心肺蘇生（CPR）について	☐ 希望する	☐ 希望しない	☐ わからない
人工呼吸器について	☐ 希望する	☐ 希望しない	☐ わからない
胃ろう・経管栄養について	☐ 希望する	☐ 希望しない	☐ わからない
輸血について	☐ 希望する	☐ 希望しない	☐ わからない
その他の希望	（ ）		

あなたの気持ちや希望を
自由に書き留めましょう

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 信頼している人（医療や介護の判断を相談したい人）

氏 名	続 柄	連絡先（電話番号）	住 所	備 考

いざという時に、
あなたの代わりに
医療や介護の判断を
相談したり、希望を
伝えてくれる人です。



3 かかりつけ医・医療機関

医療機関名 （診療科）	担当医師名	電話番号	備 考
その他（ ）			

メモ（特病や治療中のことなど）

.....

.....

.....



4 介護についての希望

介護を受けたい場所	☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ わからない ☐ その他（ ）
希望する介護の内容や こだわり	（ ） （ ）
利用したい介護サービス	（ ）
その他の希望	（ ）

メモ

.....

.....

.....



5 終末期を過ごしたい場所

- ☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 介護施設（ ）
☐ わからない ☐ その他（ ）



【家族へのメッセージ】

伝えたいことやお願いしたいことがあれば、自由に書いておきましょう。



13 葬儀・お墓についての希望

自分の希望を家族に伝えておくことで、残された家族の負担や迷いを減らすことができます。
元気なうちに考え、家族と話し合っておきましょう。

定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



1 葬儀についての希望

葬儀の形式	☐ 家族葬 ☐ 一般葬 ☐ 一日葬 ☐ 直葬（火葬式） ☐ わからない ☐ その他（ ）
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 葬儀会館（ ） ☐ 寺院（ ） ☐ その他（ ）
宗教・宗派	宗派名（ ） ☐ 無宗教（自由葬） ☐ わからない
呼んでほしい人	☐ 親族のみ ☐ 親しい友人・知人も呼んでほしい ☐ 特に決めていない ☐ その他・伝えておきたいこと（ ）
規模・人数の希望	☐ 少人数（10名程度まで） ☐ 20～30名程度 ☐ 大勢で（ ）名程度 ☐ 特にこだわらない
葬儀の費用	☐ 節制したい（できるだけ費用をかけない） ☐ 一般的な費用で ☐ こだわらない ☐ その他（ ）
遺影写真	☐ 用意してある（保管場所： ） ☐ 写真がある（保管場所： ） ☐ 用意していない ☐ 希望する写真のイメージ（ ）
生花・供花	☐ 生花で ☐ 樹花はお譲してほしい ☐ その他の希望（ ）
法名・戒名について	☐ つけてほしい（宗派・希望： ） ☐ つけなくてよい ☐ わからない
葬主について	☐ 記載者をお願いしたい ☐ 子どもをお願いしたい（ ） ☐ その他（ ）
その他の希望	（ ）

伝えておきたいこと

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



2 埋葬・お墓についての希望

埋葬の場所	☐ 現在のお墓に入る ☐ 新しいお墓を用意する ☐ 納骨堂に入る ☐ 樹木葬を希望する ☐ その他（ ） ☐ わからない
お墓の場所・名称	お墓の恵所や噴泉（ ） 管理費の負担（ ）
納骨の方法	☐ 土葬 ☐ 納骨堂 ☐ 散骨（海・山など） ☐ 樹木葬 ☐ その他（ ）
お墓の管理について	☐ 家族に任せたい ☐ 管理者に任せたい（ ） ☐ 水代贈還を希望する ☐ わからない
その他の希望	（ ）

現在のお墓の情報

お墓の名称

所有者

管理者・寺院名

連絡先

備考



3 葬儀・お墓に関する連絡先

氏名	続柄	電話番号	住所	備考

自由メモ

~~~~~

~~~~~

~~~~~



あなたの希望は、残された家族への大切な思いやりです。  
話し合い、書き残しておくことで、安心につながります。



# 14 ペットなど気がかりなこと

ペットや植物、気がかりなこと、伝えておきたい希望やお願いごとを整理しておきましょう。大切な人が困らず、安心して対応できます。定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



## 1 ペットの情報

| 項目                   | ペット①                                                       | ペット②                                                       | ペット③                                                       |
|----------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 種類・名前<br>(愛称)        |                                                            |                                                            |                                                            |
| 性別・年齢                |                                                            |                                                            |                                                            |
| 特徴・性格                |                                                            |                                                            |                                                            |
| 写真<br>(貼付または入れる)     |                                                            |                                                            |                                                            |
| かかりつけの動物病院<br>(電話番号) |                                                            |                                                            |                                                            |
| マイクロチップの有無<br>(番号)   | <input type="checkbox"/> あり( ) <input type="checkbox"/> なし | <input type="checkbox"/> あり( ) <input type="checkbox"/> なし | <input type="checkbox"/> あり( ) <input type="checkbox"/> なし |
| ワクチンの接種状況            |                                                            |                                                            |                                                            |
| 持病・アレルギー<br>薬や食事制限など |                                                            |                                                            |                                                            |
| 普段の食事<br>(時間・回数・量など) |                                                            |                                                            |                                                            |
| お気に入りのもの<br>注意すること   |                                                            |                                                            |                                                            |

## 2 植物・庭・その他の世話が必要なもの 3 気がかりなこと・伝えておきたい希望やお願いごと

| 種類・内容<br>(植物・庭・その他) | 置いてある場所 | 世話の頻度・方法など | お願いしたい人<br>(連絡先) |
|---------------------|---------|------------|------------------|
|                     |         |            |                  |

|  |                            |  |
|--|----------------------------|--|
|  | 住まいや生活のこと                  |  |
|  | 近所・ご近所づきあい                 |  |
|  | 仕事・活動のこと                   |  |
|  | 趣味・習いごと・<br>会員登録など         |  |
|  | その他気がかりなこと<br>(自由にご記入ください) |  |

## 4 緊急時に連絡してほしい人 (ペットやその他のことをお願いしたい人)

| 名前 | 続柄 | 電話番号 | メールアドレス | お願いしたい内容・備考 |
|----|----|------|---------|-------------|
|    |    |      |         |             |

メモ (自由にご記入ください)

大切な  
家族のために  
安心をつないで

## 15

## これからやりたいことリスト

「いつかやりたいな」「やってみたいな」と思っていることを書き出してみましょう。  
 小さなことでも大丈夫。思いついたときに少しずつ実現していきましょう。  
 定期的に見直して、最新の情報に更新しましょう。



## 1 自分のために

自分らしく、心も体も元気に、  
毎日を楽しむために。



いつか／やりたいこと

メモ・備考

☐  
☐  
☐  
☐

## 2 家族・大切な人と

家族や大切な人との時間を、  
もっと大切に過ごしたい。



いつか／やりたいこと

メモ・備考

☐  
☐  
☐  
☐

## 3 学び・成長のために

新しい知識やスキルを身につけて、  
自分をアップデートしよう。



いつか／やりたいこと

メモ・備考

☐  
☐  
☐  
☐

## 4 趣味・楽しみのために

好きなことを思いきり楽しんで、  
人生をもっと豊かに。



いつか／やりたいこと

メモ・備考

☐  
☐  
☐  
☐

## 5 旅行・お出かけ

行ってみたい場所、見てみたい景色、  
体験してみたいことを叶えよう。



いつか／やりたいこと

メモ・備考

☐  
☐

## 6 社会や誰かのために

誰かの役に立ったり、地域や社会に  
貢献できることを考えてみよう。



いつか／やりたいこと

メモ・備考

☐  
☐

## 7 その他（思いついたことを自由に）

いつか／やりたいこと

メモ・備考

☐  
☐  
☐


## やりたいことを実現するためのヒント

- ☐ できそうなことから、小さく始めてみましょう。
- ☐ スケジュールに書き込んで、予定として考えましょう。
- ☐ 家族や友人に話すと、応援してもらえます。
- ☐ 定期的に見直して、優先順位をつけましょう。
- ☐ 叶ったことには、日付を書き込んで記録しましょう。



あなたの「やりたいこと」は、これからの人生の宝物。  
一つひとつ丁寧に、楽しみながら叶えていきましょう。



# 16 家族・大切な人へのメッセージ

これまでの感謝の気持ちや、伝えておきたい想い、大切にしてほしいこと、  
未来へのエールなどを自由に書き残しておきましょう。  
あなたの言葉は、きっと大切な人の心の支えになります。  
定期的に見直して、気持ちが変わったら書き直しましょう。



## はじめに（全員へのメッセージ）

家族みんなへ、これまでの感謝や伝えたいこと、これからの希望などを自由に書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---



## 大切な人へのメッセージ（個別に書いてみましょう）



### 配偶者へ

いつも支えてくれてありがとう。  
これからも、あなたらしく元気でいてください。



### 孫へ

あなたの未来が、笑顔であふれますように。  
いつでも応援しています。



### 子どもへ

あなたへ伝えたいこと、  
大切にしてほしいことを書きましょう。



### 友人・知人へ

これまでのつながりに感謝しています。  
これからも、笑顔でいてください。



あなたの言葉は、きっと大切な人の心を温め、未来を照らしてくれます。  
ありがとうの気持ちを込めて、書き残しておきましょう。





# 暮らしの整理ノート

あなたの想いは、大切な人の安心につながります。

書き残したことが、これからの毎日を支えます。

\ あなたらしい毎日と、未来の安心のために。 //



書き終えたら、大切に保管しましょう。

家族や信頼できる人に、保管場所を伝えておく心安心です。



## 行政書士ともに法務事務所



**住所** 千葉市中央区本千葉町15-1 京成千葉中央ビル3F-2

**TEL** 043-400-3239

**WEB** <https://tomoni-gyousei.com>

今日も、あなたらしく、心豊かな一日を。