

老後の生活設計も万全 もしものときも安心 これからの 暮らししかたノート

これからの生活を考えるきっかけになる、
緊急のときにあわてない、
頼りになるノートです。
ご自身の生活を見直し整理してみましょう。



司法書士法人あいおい総合事務所

横浜市戸塚区戸塚町 157 フタバビル 203

☎ 045-862-6012

ノートを作成する利点



- ・実際にノートに書いてみることで問題点や気持ちが整理できます。自分だけでは解決できないことは家族や専門家に相談しましょう。
- ・これからの生活設計を考えるうえで役に立ちます。
- ・自分の具合が悪くなったとき、どうしたらいいの？どうなってしまうだろう？という悶々とした気持ちが晴れ、肩の荷がおろせます。
- ・ノートは「万が一の場合」に備えることができるので、安心して毎日を通すことができます。
- ・法的な拘束力はありませんが書きたいことが自由に書けるので、遺言書は敷居が高くて大変だと思っている方も気軽に作成することができます。
- ・状況が変わったときに自分で何度も書き直すことができるので、備忘録として日常の生活に役立ちます。
- ・ノートがあれば病気やケガなど緊急時に必要な情報が書いてあるので、慌てなくてすみます。
- ・口頭では伝えにくいことを家族に正確に伝えることができます。
- ・「万が一の場合」に自分だけではなく家族が助かります。医療やお葬式、お墓など、話しにくいことを家族に伝えることができます。家族は想いを知ることができるので、その想いを叶えてあげようと行動することができます。

☆あいおい総合事務所と一緒に作成する利点☆

- ・シニアの方の生活設計、成年後見などたくさんの方の相談に応じてきたベテランの司法書士が作成をお手伝いします。
- ・作成にあたり、相続、遺言、不動産などお客様のご心配ごととも同時に相談できます。
- ・将来起こり得る生活上の問題を予測し、トラブルにならないためのご提案もいたします。
- ・司法書士には法律上、守秘義務があります。作成したエンディングノートは事務所の金庫で厳重に保管します。財産など重要情報が流出する不安はありません。
- ・ノートを一度作成したら終わりではなく、半年に1回など定期的にお会いをしてお客様の状況をお伺いし、状況の変化に合わせた内容に書き換えるお手伝いをします。

あなたの生活について必要な情報を整理しておきましょう。
これからの生活設計に役に立ちます。
もしもの時（認知症になった・重い病気にかかった・亡くなった）
に備えることができます。

◆記入日

--

◆お名前

ふりがな	
お名前	

◆これからの生活に望むこと

「自分の大切にしたいこと」、「嫌だなと思うこと」を書いてみましょう。
認知症や病気でご自分の思いを伝えることが難しくなった時でも
自分らしく生きる手助けになります。
思いや希望をご自由にお書きください。

●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----
●	-----

◆家族やご友人などへ伝えたいこと

(感謝の気持ち、自身に代わってやってほしい、お願いしたいこと)

(宛先 :) メッセージ

(宛先 :) メッセージ

◆「今、困っていること」「これからの生活で不安なこと」

シニアの方の生活設計、成年後見などたくさんの相談に応じてきたベテランの司法書士があなたのお悩みに対して、助言いたします。あてはまるものに○をつけてください。

	老後の生活資金
	老後の生活の場 (マンションなどへの住替え、老人ホームへの入居)
	認知症になった場合の財産管理など
	相続
	遺言
	相続税対策
	葬儀やお墓のこと
	不動産
	子どもなど家族との関係
	その他 (具体的に)

◆あなたを支えてくれている支援者情報

特におひとり暮らしの方、ご近所に困った時、心配な時に相談できる支援者はいますか？(例 ケアプラザ職員、ケアマネジャー、民生委員)

お名前		
関係性		
連絡先	住所	
	電話番号	
	メール	

◆緊急連絡先情報

病気で入院した、お亡くなりになったなど、もしもの時に「一番初めに」連絡してほしい人の情報をご記入ください。

お名前		
関係性		
連絡先	住所	
	電話番号	
	メール	

◆入院された場合の対応について

入院された場合には、あなたの病状などによっては医師の説明時にご親族など近い方の同席が求められる場合があります。

その場合は、「緊急連絡先」情報に記載していただいた方に連絡をしてもらうようにします。その時の対応についてのお考えをお聞かせください。下記どちらかを選んでください。

入院したときはすべて連絡してほしい。

生死にかかわるような重篤な状態で入院したときのみ連絡してほしい。

◆重篤な病気にかかったときの医療の希望について

医学的知見に基づき医師より口から食事が摂れなくなったと診断された場合や癌など重篤な病気がみつかった場合には、どのような処置を行うかご本人の希望が大切になります。

その時の対応についてお考えをお聞かせください。

下記どちらかを選んでください。

苦痛を伴う積極的治療や延命処置は希望しません。

苦痛が伴ったとしても積極的治療および延命処置を希望します。

◆お葬式の希望について

<p>お葬式の 有無</p>	<p><input type="checkbox"/>お葬式をして欲しい</p> <p><input type="checkbox"/>通夜・告別式等をする必要はない</p>	
<p>お葬式の 規模</p>	<p><input type="checkbox"/>「火葬のみ（直葬式）」でいい</p> <p><input type="checkbox"/>「親族のみ（家族葬）」で行ってほしい</p> <p><input type="checkbox"/>「常識的な葬儀（一般葬）」を行ってほしい</p> <p><input type="checkbox"/>「密葬として火葬後、お別れ会」をして欲しい</p> <p><input type="checkbox"/>「社葬」をしてほしい</p>	
<p>お葬式の 形式</p>	<p><input type="checkbox"/>仏式 <input type="checkbox"/>神道式</p> <p><input type="checkbox"/>キリスト教式 <input type="checkbox"/>友人葬（創価学会葬）</p> <p><input type="checkbox"/>無宗教 <input type="checkbox"/>その他（ ）</p>	
<p>希望する セレモニー ホール・ 斎場 ※ある場合 のみ記入 してください。</p>	<p>名 称</p>	
	<p>住 所</p>	
	<p>電話番号</p>	

◆パソコンやスマートフォンなど携帯電話

もしも、ご自身がお亡くなりになった場合、パソコンやスマートフォンを処分するにしても、基本的な情報がないと処分できません。整理してみましょう。

機種名	
保管場所	
ログイン パスワード	
死後の処分方法の希望 (誰かにデータを引き継ぎたいなどの場合は、どのデータなのか具体的に記入下さい)	

機種名	
保管場所	
ログイン パスワード	
死後の処分方法の希望 (誰かにデータを引き継ぎたいなどの場合は、どのデータなのか具体的に記入下さい)	

◆ SNS

もしも、ご自身がお亡くなりになった場合、手続きをしないと SNS のページがそのまま残ってしまいます。退会に必要な基本的な情報を整理してみましょう。

	ID	パスワード	死後の希望 (退会手続きをする、 メンバー限定に 「●●●」と メッセージを残した上退 会するなど)
フェイスブック			
ツイッター			
インスタグラム			
Mixi			
その他 ()			

◆ネットバンキング

インターネット上の銀行や証券会社の口座があればご記入ください。

金融機関や証券会社名・支店名	
I D	
パスワード	
トークンの保管場所	

☆トークンとは：取引をされる際に必要な本人認証として、1度だけ有効なパスワードが表示される大切なもの。

金融機関や証券会社名・支店名	
I D	
パスワード	
トークンの保管場所	

☆トークンとは：取引をされる際に必要な本人認証として、1度だけ有効なパスワードが表示される大切なもの。

◆預貯金

銀行は個人情報の取り扱いが厳しくなっており、もしもの時に銀行名や口座番号がわからないと、預貯金を引き出すことができません。しっかりと、ご自分の預貯金・口座について把握しておきましょう。

金融機関名・支店名	
口座の種類（普通・当座）	
口座番号	
キャッシュカードの有無	有 ・ 無
キャッシュカードの暗証番号	
通帳・印鑑・カードの保管場所	

金融機関名・支店名	
口座の種類（普通・当座）	
口座番号	
キャッシュカードの有無	有 ・ 無
キャッシュカードの暗証番号	
通帳・印鑑・カードの保管場所	

金融機関名・支店名	
口座の種類（普通・当座）	
口座番号	
キャッシュカードの有無	有 ・ 無
キャッシュカードの暗証番号	
通帳・印鑑・カードの保管場所	

金融機関名・支店名	
口座の種類（普通・当座）	
口座番号	
キャッシュカードの有無	有 ・ 無
キャッシュカードの暗証番号	
通帳・印鑑・カードの保管場所	

◆貸金庫

銀行に貸金庫を契約している場合は情報をご記入ください。

金融機関名・支店名	
貸金庫の鍵の 保管場所	

◆銀行口座からの自動引き落とし

もしも、ご自身がお亡くなりになった場合、銀行口座からの自動引き落としができなくなっています。公共料金など支払う必要があるものが支払えなくなり、遺された人が困ってしまいます。引落としの内容と口座について、整理してみましょう。

項目	銀行・支店	口座番号	引落日	備考
電気			毎月 日	
ガス				
水道				
電話				
携帯電話				
NHK受信料				
固定資産税				
市県民税				
保険料 ()				

◆不動産について

不動産の情報について書きとめておきましょう

■ご自宅		
所在地 地番		
	土地	建物
名義人		
名義人		
権利書等の保管場所		

別荘や土地、貸アパートなどが他にある場合は書きとめておきましょう

■ご自宅以外の不動産		
所在地 地番		
	土地	建物
名義人		
名義人		
権利書等の保管場所		

◆クレジットカードについて

クレジットカードを契約している場合は情報をご記入ください。

カード名称	
カード番号	
有効期限	
年会費の有無	有 ・ 無
問合せ先	
備考 ※カードから支払っている ものがわかれば 具体的に記入してください。	

カード名称	
カード番号	
有効期限	
年会費の有無	有 ・ 無
問合せ先	
備考 ※カードから支払っている ものがわかれば 具体的に記入してください。	

◆有価証券（株式・債券・投資信託など）について

有価証券を所有している場合は情報をご記入ください。

銘柄/債券名	
株数/口数	
証券会社	
支店名	
書類等の保管場所	

銘柄/債券名	
株数/口数	
証券会社	
支店名	
書類等の保管場所	

銘柄/債券名	
株数/口数	
証券会社	
支店名	
書類等の保管場所	

◆火災保険や地震保険について

保険を契約している場合は情報をご記入ください。

■火災保険	
保険の種類	
保険会社	
証券番号	
契約者名	
保険証券等の 保管場所	

■地震保険	
保険の種類	
保険会社	
証券番号	
契約者名	
保険証券等の 保管場所	

◆生命保険について

保険を契約している場合は情報をご記入ください。

■契約者としてのもの			
保険会社名			
生命保険の名称			
証券番号			
死亡時保険金額			
契約者			
被契約者			
受取人			
契約満期日		保険料 払込方法	
毎月払込金額		払込終了 年月日	
特約の有無と種類			
保険証券等の保管場所			

保険の受取人になっている場合は情報をご記入ください。

■受取人としてのもの			
保険会社名			
生命保険の名称			
担当者名			
証券番号			
死亡時保険金額			
契約者			
被契約者			
受取人			
契約満期日		保険料 払込方法	
毎月払込金額		払込終了 年月日	
特約の有無と種類			
保険証券等の保管場所			

◆民間の個人年金について

保険を契約している場合は情報をご記入ください。

■民間個人年金	
年金保険の名称	
保険会社名	
証券番号	
契約者	
被契約者	
受取人	
払込終了年月日	
年金開始日	
年間の年金額	
保険証券等の保管場所	

◆ローンなど負債について

ローンの契約をしている場合は情報をご記入ください。

■住宅ローン	
借入金額	
債務残高	年 月 現在 円
連絡先	
決済口座	
完済予定日	
備考	

■その他のローン（自動車・教育ローンなど）	
ローンの種類	
借入金額	年 月 現在 円
債務残高	
連絡先	
決済口座	
完済予定日	
備考	