

あなたと大切な人のための

ライフノート





これまでの思い出や、これからの希望・願いを書き記しませんか。

ライフノートは、情報を整理することで、自分を見つめ直し、「これから」の人生をさらに充実したものとするためのノートです。

また、あなたの大切な人へ、あなたの想いを、メッセージとして、そっと伝えるツールとしても使えます。

まずは興味のあるところ、書きたいところから、少しずつ書いていきましょう。

目

次

- ① このノートの使い方 4

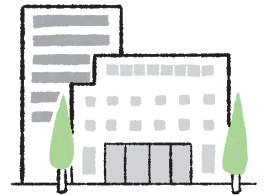


- ② これまでの思い出・これからの希望 8

- ③ 大切な人への想い 16



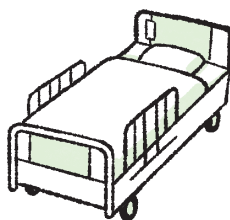
- ④ 会社・事業のこと 24



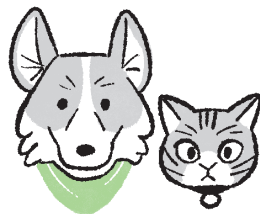
- ⑤ 財産・資産のこと 28



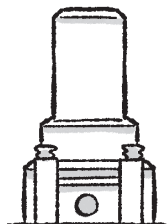
6 医療・介護のこと 44



7 ペットについて 47



8 葬儀・お墓のこと 48



9 相続税のこと 50



自分史



あなたの人生の物語では、あなたが主人公です。

あなたの物語のこれまでの道のりについて、少し振り返ってみませんか。

また、ご先祖について知っていること、伝え聞いたことなども書いてみましょう。

●私の経歴（学歴・経歴）

学歴・サークル活動など

小学校

中学校

高校

()

職歴・役職・手がけたことなど

これからの夢・希望



興味や関心のあること、出かけてみたいところ、食べたいもの、ご家族やお友達としてみたいことなど、ご自身の夢・希望について具体的に書き出してみましよう。

是非やってみたいこと

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩

できればやってみたいこと

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩





大切な人への思い



私の基本情報



名前

生年月日

住所 〒

本籍地

電話・FAX

携帯電話

メールアドレス パソコン
携帯電話

勤務先
または
連絡先 名称
所属
住所 〒

電話・FAX

● かかりつけの病院・医師

病院・医師名

連絡先

● 介護・看護・ケアマネージャー事業所など

事業所名

連絡先

親族について



自分を中心として親族について記入し、法定相続人を確認してみましょう。

(法定相続人については P.23 をご覧ください)

前婚での子供がいる

名 前：

連絡先：

婚外子がいる

名 前：

連絡先

※親が死亡しているときは、
祖父母が相続人

第2順位

母

父

第3順位

※兄弟姉妹が死亡しているときは、
甥・姪が相続人

兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

甥姪

甥姪

甥姪

甥姪

甥姪

甥姪

※子が死亡しているときは、
孫が相続人

子

子

子

子

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

配偶者

※配偶者は常に相続人

第1順位

私



会社・事業のこと



会社と私の軌跡



あなたが大事に育ててきた会社や事業は、これまで順風満帆な日々ばかりではなかったでしょう。事業で苦勞したこと、困難を乗り越えてきたこと、その際拠り所にした信念や考え方、本、尊敬する人物などについて書いてみましょう。

また、今後の事業における目標や挑戦したいことなども書いてみましょう。

事業で苦勞したこと、困難を乗り越えてきたこと



財産・資産のこと



不動産



所有する不動産について記入しましょう。

- ・土地と建物は別々に記入してください。
- ・有償で借りている土地に所有する建物が建っている場合は、借地権という財産となります。
- ・固定資産税課税明細書や登記事項証明書を参考にして記入するとよいでしょう。
- ・相続登記をしていない先代名義のままの不動産も記入してみましょう。

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> 借地権 <input type="checkbox"/> その他 ()
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他 ()
所在地	
地積	m ² (マンション) 敷地権割合
名義人	持分
(共有者含む)	持分
	持分
備考	

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> 借地権 <input type="checkbox"/> その他 ()
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他 ()
所在地	
地積	m ² (マンション) 敷地権割合
名義人	持分
(共有者含む)	持分
	持分
備考	

その他財産・資産



預金、有価証券、投資信託、非上場株式、会員権、貴金属、コレクション、車両、貸付金、貸金庫の保管物などについて記入しましょう。

ネット口座がある場合は、「デジタル資産」(P.34 参照) も記入しておきましょう。

● 預貯金

金融機関名	支店名	口座の種類	口座番号	ネット口座	備考
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	

● 有価証券（上場株式・国債・公社債など）

金融機関名	支店名	銘柄	株数・額面等	ネット口座	備考
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	

● 投資信託

金融機関名	支店名	銘柄	数量(口数)	ネット口座	備考
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	

● SNS や定額制課金のオンラインサービスの ID・パスワード

LINE・Facebook・Twitter・Instagram 等のソーシャルネットワークサービスや、Amazon プライム・Netflix といった動画配信などの有料定額制のオンラインサービスの ID やパスワードについても記入しておきましょう。

サービス名

登録メールアドレス

ID

パスワード

処分方法

- アカウント解約 データは消去してほしい
データ・アカウントはそのまま残しておいて欲しい
契約者変更して自由に使って欲しい 家族に任せる

備考

サービス名

登録メールアドレス

ID

パスワード

処分方法

- アカウント解約 データは消去してほしい
データ・アカウントはそのまま残しておいて欲しい
契約者変更して自由に使って欲しい 家族に任せる

備考

※記入欄が足りない場合は、最終ページの QR コードから PDF をダウンロードしていただけます。