

あなたらしく、自分らしい人生を

美・メッセージノート

もしもの時に備えて、話し合っておきませんか？

元気なうちに物を整理したいが家族に負担をかけたくない

自分の想いを伝えたい残したい



終活、何から始めるの？

お金の管理や契約事をお願いしたい

ご相談・お見積り無料



身元保証

入院、施設入所、時に身元証、緊急連絡先をお受けいたします。



遺言状・公正証書

遺言書の内容を具体的に実現するための準備をいたします。



ご葬儀・お墓

ご希望を伺い葬儀から納骨までお手伝いいたします。

暮らしの中で発生するお困り事何でも相談窓口



くらしの解決研究所



良くん 住処ちゃん 守くん
京都安心SUMIKAマスコットキャラクター

【事務局】〒602-0871京都市上京区俵屋町457北西ビル4階



0120-96-0461



LINE 手ダスケ

公式アカウント

ID検索: @113nhtsu



あなたは、
もしもの時のことを
考えておられますか？
それを周りの人に
つたえていますか？
今、すべてを
決められなくても、
迷っている気持ちを
話しましょう
一度決めても気持ち
は変わるものです
何度でも
繰り返し話して、
書き留めて行きましょう



あなたの意志や、あなたが大切にしていることを、
“もしもの時”でも代弁してもらえるように、
元気な時にこそ、周りの人と人生を語り合しましょう。
「話しづらい…」そんな時の“きっかけづくり”に
このメッセージノートをご活用ください。





このノートは

- ①大切な情報が含まれていますので、取り扱いには注意をしましょう。
- ②強制力や法的な効力はありません。必要な場合は専門家に相談して遺言書などを作成しましょう。
- ③気持ちや思いが変わったときは、何度でも書き直してみましょう。
- ④すべてを埋める必要はありません。書けるところから書いてみましょう。

目次

第1章 わたしのこと

基本情報、わたしについて知っている人 1

わたしの歴史、自由記載欄 2, 3

家系図、わたしの好み 5, 4

第2章 わたしの大切な人

家族・親族 6

友人・知人 7, 8

第3章 資産・お金のこと

わたしが開設している口座 9

わたしの契約している保険 10

資産・お金（年金、不動産など） 11, 12

第4章 もしものとき

延命治療、臓器提供や献体について 13

第5章 葬儀のこと

葬儀の実施について、お墓等について、遺言書について 14

※ 自由掲載覧 15

※ 各分野の専門家に相談 16

第一章 わたしのこと



1 基本情報

基本情報を記入しましょう。

書ききれない情報や備考があれば自由記載欄を使ってください。

名前（ふりがな）	生年月日 大 昭 平 年 月 日 西暦
住所	
電話番号	

2 わたしについて知っている人

複数人書きたい場合は
5～8ページに記入しましょう。

<緊急連絡先>

名前（ふりがな）	わたしとの関係
住所	
電話番号	

<かかりつけ医>

病院名	主治医
住所	
電話番号	

<ケアマネジャー・相談支援専門員>

事業所名	ケアマネジャー・相談支援専門員
住所	
電話番号	

第1章 わたしのこと

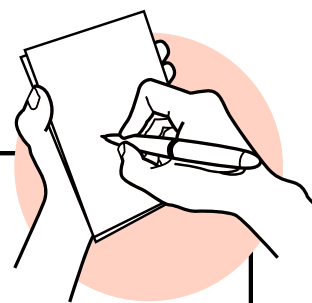
3 わたしの歴史

時代 (年齢など)	出来事 (家族、住まい、就学、就職など)	備考 (心に残っていること、人など)

第1章 わたしのこと

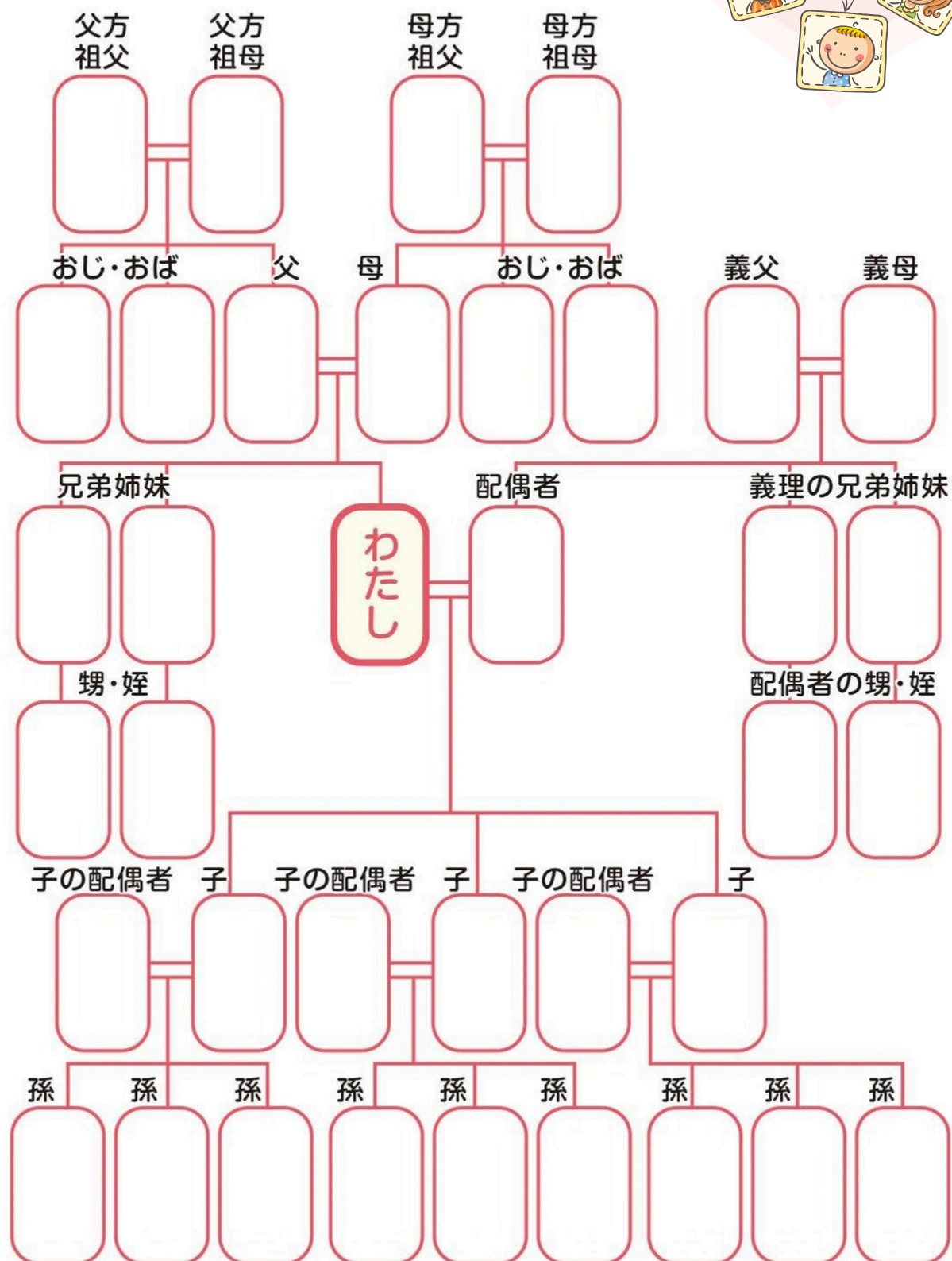
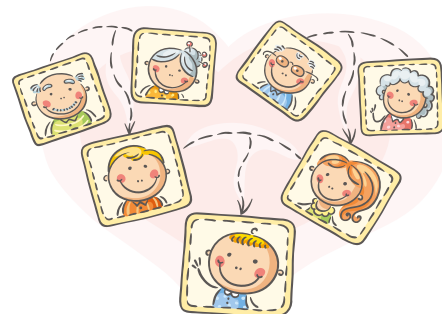
自由記載欄

「わたしの歴史」の表が足りない場合にご記入ください。
(自由に記載するほか、点を繋げて表にすることもできます)



--

家系図 思い出せる範囲で書いてみましょう!





第1章 わたしのこと

4 わたしの好み

好きな食べ物	嫌いな食べ物
好きな色	好きな場所
好きな音楽	好きな（ ）

5 ペットのこと

名前（ふりがな）	種類 犬 猫 その他（ ） 生年月日
好きなこと（ごはん・おもちゃなど）	
もしものときの希望 〔 〕さんに依頼済 ・ 〔 〕さんに引き取ってもらいたい 電話番号〔 〕 電話番号〔 〕	

名前（ふりがな）	種類 犬 猫 その他（ ） 生年月日
好きなこと（ごはん・おもちゃなど）	
もしものときの希望 〔 〕さんに依頼済 ・ 〔 〕さんに引き取ってもらいたい 電話番号〔 〕 電話番号〔 〕	

名前（ふりがな）	種類 犬 猫 その他（ ） 生年月日
好きなこと（ごはん・おもちゃなど）	
もしものときの希望 〔 〕さんに依頼済 ・ 〔 〕さんに引き取ってもらいたい 電話番号〔 〕 電話番号〔 〕	

自由記載欄 ※ペットのかかりつけの病院など、書き足りないことがあれば記入してください。
--

第二章 わたしの大切な人



1 家族・親族

名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭 平令 西暦	年	月	日
住所					
電話番号					
もしものときの連絡					
☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 死亡時 ☐ 知らせない ☐ その他（					

名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭 平令 西暦	年	月	日
住所					
電話番号					
もしものときの連絡					
☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 死亡時 ☐ 知らせない ☐ その他（					

名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭 平令 西暦	年	月	日
住所					
電話番号					
もしものときの連絡					
☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 死亡時 ☐ 知らせない ☐ その他（					

A vibrant, cartoon-style illustration of ten children of diverse ethnicities and ages. They are arranged in a loose circle, all smiling broadly and jumping or dancing joyfully. The children have various hair colors (brown, blonde, red, black) and styles (braids, curls, straight). They are wearing colorful clothing: a boy in an orange shirt and blue shorts, a girl in a green dress with a red bow, a boy in a yellow shirt and blue shorts, a girl in a yellow dress, a boy in a red shirt and blue shorts, a girl in a red dress with a blue bow, a boy in a blue shirt and red shorts, a girl in a green dress with white polka dots, a boy in a yellow shirt and orange shorts, and a girl in a blue dress. The background is plain white, making the colorful children stand out.

名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭和 平令 西暦	年	月	日
住所					
電話番号					
もしものときの連絡					
☐ 緊急時	☐ 入院時	☐ 死亡時	☐ 知らせない		
☐ その他（ ）					

名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭和 平令 西暦	年	月	日
住所					
電話番号					
もしものときの連絡					
☐ 緊急時	☐ 入院時	☐ 死亡時	☐ 知らせない		
☐ その他（ ）					

名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭和 平令 西暦	年	月	日
住所					
電話番号					
もしものときの連絡					
☐ 緊急時	☐ 入院時	☐ 死亡時	☐ 知らせない		
☐ その他（ ）					

第2章 わたしの大切な人

2 友人・知人



名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭和 平令 西暦 年 月 日
住所		
電話番号		
もしものときの連絡 ☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 死亡時 ☐ 知らせない ☐ その他（ ）		

名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭和 平令 西暦 年 月 日
住所		
電話番号		
もしものときの連絡 ☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 死亡時 ☐ 知らせない ☐ その他（ ）		

名前（ふりがな）	わたしとの関係	生年月日 大昭和 平令 西暦 年 月 日
住所		
電話番号		
もしものときの連絡 ☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 死亡時 ☐ 知らせない ☐ その他（ ）		

第三章 資産・お金のこと

あなたの資産や
お金に関することを
書きましょう。

1 わたしが開設している口座

<銀行口座>

金融機関	銀行 信用金庫 ()	支店名
口座番号		
普通・定期・当座		
備考（例：年金振込、ガスの口座引き落としなど）		

金融機関	銀行 信用金庫 ()	支店名
口座番号		
普通・定期・当座		
備考（例：年金振込、ガスの口座引き落としなど）		

金融機関	銀行 信用金庫 ()	支店名
口座番号		
普通・定期・当座		
備考（例：年金振込、ガスの口座引き落としなど）		

<銀行以外の口座（株式・投資信託などを保有する口座）>

金融機関名・支店名	口座番号
種類、主な銘柄など	数量
備考	

自由記載欄

※書き足りないことがあれば記入してください。

第3章 資産・お金のこと

2 わたしの契約している保険

保険会社名	
保険の種類、証券番号	保険金受取人
備考（担当者名、連絡先など）	

保険会社名	
保険の種類、証券番号	保険金受取人
備考（担当者名、連絡先など）	

保険会社名	
保険の種類、証券番号	保険金受取人
備考（担当者名、連絡先など）	

保険会社名	
保険の種類、証券番号	保険金受取人
備考（担当者名、連絡先など）	

自由記載欄 ※書き足りないことがあれば記入してください。	
---------------------------------	--

第3章 資産・お金のこと

3 資産・お金（年金・不動産など）

年金

＜公的年金＞

基礎年金番号	受取口座
銀行・信用金庫	

＜その他年金＞

種類	会社名など	受取口座
(企業・個人) 年金		銀行・信用金庫
(企業・個人) 年金		銀行・信用金庫

不動産

種類	名義人
建物 ・ 土地 ・ マンション	
所在地・持ち分	
備考（管理会社の連絡先など）	

種類	名義人
建物 ・ 土地 ・ マンション	
所在地・持ち分	
備考（管理会社の連絡先など）	

種類	名義人
建物 ・ 土地 ・ マンション	
所在地・持ち分	
備考（管理会社の連絡先など）	

第3章 資産・お金のこと

3 資産・お金（年金・不動産など）

借金・ローン

借入先	金額
備考（連絡先など）	

借入先	金額
備考（連絡先など）	

クレジットカード

カード名称	カード番号
備考	

カード名称	カード番号
備考	

カード名称	カード番号
備考	

自由記載欄 ※書き足りないことがあれば記入してください。	
---------------------------------	--

病気や医療について等、
家族や主治医と話し合い
記入しておきましょう。

☐ すべて教えてほしい

☐ 病名のみ教えてほしい

☐ 何も知りたくない

☐ 分からない

☐ その他

☐ できる限り延命治療をしてほしい

☐ 回復の見込みがなければ、延命治療は希望しない

☐ 延命治療は受けたくない

☐ 分からない

☐ その他〔

☐ 臓器提供のためのドナーカードを持っている

☐ 角膜提供のためのアイバンク登録証を持っている

☐ 献体するための登録証を持っている

☐ 臓器提供や献体は希望しない

☐ 親族に任せたい

☐ 任意後見契約をしている

☐ 社会福祉協議会の地域福祉権利擁護事業を（ 利用している ・ 利用したい ）

☐ 成年後見制度を利用したい

☐ その他

第五章 葬儀のこと

お葬式やお墓について
あなたの考えや希望を
書いてみましょう。

1 葬儀の実施について

葬儀の希望 ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 親族に任せたい

頼みたい人 ☐ いる (電話番号 (さん) ☐ いない)

希望する葬儀会社 ☐ ある () ☐ ない

費用の負担 ☐ 自分 (預金 ・ 保険 ・ その他 ()) ☐ 親族に任せたい ☐ (さん) に任せたい ☐ 支払い済み

その他の希望 (規模、形式、宗派など)

2 お墓等について

＜お墓に納骨を希望＞

お墓の有無	☐ ある	☐ ない
お墓の住所		
菩提寺、教会、墓地管理者、親族等お墓に関する連絡先		

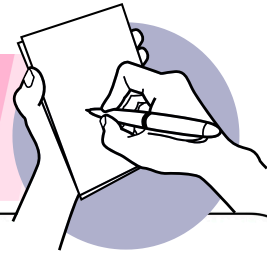
＜お墓以外を希望＞

方法、場所、執り行う団体、連絡先など

3 遺言書について

遺言書の有無	☐ 遺言書はあります (自筆証書 ・ 公正証書) 保管場所 (法務局 ・ その他 < >)
その他 (相続に関し ての意向など)	☐ 遺言書はありません

自由記載欄



希望する項目に ☒



各分野の専門家が対応

葬儀社

- ☐ 葬儀費用の目安を知りたい
- ☐ どの式場が利用できるか知りたい
- ☐ 納骨の事で相談したい

遺品整理

- ☐ 遺品整理の費用の目安を知りたい
- ☐ 仏壇・遺影・位牌などの供養
- ☐ 処分方法を知りたい

寺院仏閣

- ☐ 対応可能な宗派・宗旨を知りたい
- ☐ 菩提寺以外でも葬儀出来るか聞きたい
- ☐ 墓地・納骨堂の費用を知りたい

司法書士

- ☐ 任意後見人の内容を知りたい
- ☐ 相続登記の費用を知りたい
- ☐ 遺言書の作成や保管について相談したい

弁護士

- ☐ 相続トラブルが発生した場合の対応方法は？
- ☐ 相続放棄や限定承認の手続きをしたい
- ☐ 遺言書作成や生前贈与について相談したい

不動産会社

- ☐ 自宅や、空き家を処分したい
- ☐ 自宅を売却して施設に入りたい
- ☐ 高齢でも入居出来る賃貸を探して欲しい

介護事業者

- ☐ 利用できるサービスの種類を知りたい
- ☐ 介護保険を利用した時の負担額を知りたい
- ☐ 買い物・掃除・付き添いなど依頼したい

あなたのおもいをかたちに



くらしのお困り事解決専門サービス
くらしの解決研究所