



これからのこと

想いを継なくノート

友行政書士事務所

行政書士 イサニ友子

私のこと

記入日

年

月

日

ふりがな 氏名			
生年月日	西暦・大正 昭和・平成	年	月 日
住所			
現在の本籍地			
電話番号			
メールアドレス		パスワード	
緊急連絡先			

携帯電話

携帯電話事業者	docomo au softbank その他：
携帯電話番号	
携帯電話 暗証番号	
携帯電話 メールアドレス	
パスワード	

SNS

◆SNSを やっています。 やっていません。

アプリ名	アカウント名	パスワード

家族のこと

配偶者・パートナー

ふりがな 名 前	生年月日	年	月	日
出身地	連絡先			

私のお父さん・お母さん

お父さん		お母さん					
ふりがな 名 前		ふりがな 名 前					
生年月日	年	月	日	生年月日	年	月	日
出身地		出身地					

私の子ども

ふりがな 名 前	生年月日	年	月	日
続柄	連絡先			

ふりがな 名 前	生年月日	年	月	日
続柄	連絡先			

ふりがな 名 前	生年月日	年	月	日
続柄	連絡先			

メモ

私の兄弟姉妹

ふりがな 名 前		生年月日	年	月	日
続 柄		連 絡 先			

ふりがな 名 前		生年月日	年	月	日
続 柄		連 絡 先			

ふりがな 名 前		生年月日	年	月	日
続 柄		連 絡 先			

ふりがな 名 前		生年月日	年	月	日
続 柄		連 絡 先			

大切な家族（ペット）

名前	種類	生年月日	性別	ペット保険の加入
		年 月 日		<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 保険会社：
		年 月 日		<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 保険会社：
		年 月 日		<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 保険会社：
		年 月 日		<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 保険会社：

私がこの子のお世話を出来なくなったら、_____さんに連絡をお願いします。

連絡先 _____

わたしの病気のこと もしも病気になったら

かかりつけの病院

病院名	診療科名（担当医師名）	受診内容

飲んでいるお薬

お薬手帳があります。

保管場所： _____

こちらのお薬を服用しています。

アレルギー

なし

あり

緊急のとき連絡して欲しい人

ふりがな 名 前	関係	連絡先

わたしに介護が必要になったら

自宅で介護を受ける場合

- 今暮らしている家を中心にした在宅介護を希望します。
- 在宅介護を希望するが、状況によっては施設でも構わない。
- 家族や親族の判断に任せます。

入所したい施設の希望など

わたしの判断能力がなくなったら

任意後見契約・・・判断能力があるうちに契約しておくことができます。

- _____ と契約しています。連絡先： _____

法定後見・・・判断能力が低下したら裁判所に申立てます。

- 申立人 _____ が手続きしてください。
- そのときの状況によって、適任の親族が手続きしてください。
 - 手続きをお願いできる、身近な親族はいません。

- 候補者 後見人等は、_____ をお願いしたいです

- 後見人等は、親族には頼めないなので、専門職団体 _____ をお願いします。

終末期医療について

病名告知の希望

- 病名・余命とも告知しないでほしい。
- 病名だけ告知してほしい。
- すべての情報を隠さず、ありのままに教えてほしい。

延命治療の希望

- できるかぎり延命治療をしてほしい。
- ただ生かされているだけの延命治療はしないでほしい。
- 苦痛をやわらげる緩和的医療をしてほしい。
- 自分で食事ができなくなっても胃ろうは受けたくありません。
- やりたいことがあります。

具体的に：

- 会いたい人がいます。

お名前や連絡先など：

わたしの葬儀

葬儀を実施するか

- 私の貯金や保険で賄ってほしい。 一般的な葬儀を行ってください。
- 家族や親しい人だけの葬儀をお願いします。 葬儀はしないで、火葬だけの直葬を希望します。
- 家族の判断に任せます。

葬儀の内容は

遺影用の写真が ある 保管場所： _____
 ない

葬儀社、互助会等に 予約してあります。 予約してありません。

名称： _____ 連絡先： _____

葬儀の際の宗教は

仏教 神道 キリスト教 その他 _____

教派・宗派	ふりがな 名前
菩提寺や 宗教団体 の情報	ふりがな 担当者名
	電話番号
	〒 住所

無宗教で 家族の判断に任せます。

生前戒名が ある _____
 ない

その他の希望（棺に入れてほしいもの、花、使ってほしい音楽など）

わたしが亡くなったあと・・・

自分が亡くなったあと、お墓はどうするか、埋葬はどうするのか、
供養はどうするのかなど、気持ちや希望を書いておきましょう。

わたしのお墓は

先祖代々のお墓に埋葬してください。

墓地・霊園の名称： _____ 連絡先： _____

所在地： _____

お墓を購入しているので、こちらに埋葬してください。

墓地・霊園の名称： _____ 連絡先： _____

所在地： _____

夫婦だけでお墓に入りたい。

納骨堂を希望する。

散骨してほしい。場所の希望： _____

故郷のお墓に入りたい。場所の連絡先： _____

そのときの状況により、家族や親族が判断してください。

その他の希望

わたしの大切な人

～もしものときに連絡してほしい人～

ふりがな 氏名	住所	電話番号	関係
連絡するとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> その他：			
連絡するとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> その他：			
連絡するとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> その他：			
連絡するとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> その他：			
連絡するとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> その他：			
連絡するとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> その他：			
連絡するとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> その他：			
備考			

わたしの財産・負債 1

財産を明確にすることで、将来にかかる税金等の把握になるほか、
相続について事前に考える機会になります。

1) 不動産 ある ない

不動産の種類	所在地	地番・家屋番号	持ち分
			単独・共有 共有者名：
			単独・共有 共有者名：
			単独・共有 共有者名：

登記識別情報通知（権利証）の保管場所： _____

保管場所を知らせてある人： _____

2) 預貯金・取引先の金融機関について

金融機関名	支店名	預金等の種類	備考

通帳などの保管場所： _____

保管場所を知らせてある人： _____

貸金庫がある金融機関： _____

金庫の鍵の保管場所： _____

わたしの財産・負債 2

3) 株式等

金融機関名	支店名	連絡先

証書等の保管場所： _____

保管場所を知らせてある人： _____

4) その他の財産（貴金属類・自動車など）

品名	保管場所など	受け取って欲しい人	メッセージ・エピソード

5) ローン等の借り入れ（住宅・自動車・教育費など）※負債は原則として相続人に引き継がれます。

借入先	内容	当初借入額または残高	連絡先

契約書の保管場所： _____

保管場所を知らせてある人： _____

6) クレジットカードなど ※負債は原則として相続人に引き継がれます。

カード会社	カード番号	連絡先

わたしの保険

生命保険は、被保険者の死亡後、一定期間内に保険金請求をしなければ請求権を失ってしまうので注意しましょう。

保険・共済（生命保険・医療保険・傷害保険・地震保険・火災保険・自動車保険など）

保険会社	
種類	
証券番号	
保険金受取人	
満期日	

保険会社	
種類	
証券番号	
保険金受取人	
満期日	

保険会社	
種類	
証券番号	
保険金受取人	
満期日	

保険会社	
種類	
証券番号	
保険金受取人	
満期日	

証書等の保管場所： _____

保管場所を知らせてある人： _____

わたしの年金

公的年金の情報

基礎年金番号

企業年金の情報

企業名

連絡先

個人年金の情報

保険会社

連絡先

証書等の保管場所： _____

保管場所を知らせてある人： _____

メモ

わたしの遺言

遺言書は・・・

自筆証書遺言を作成しています。

保管場所： _____

保管場所を知らせてある人： _____

法務局に保管している _____ 法務局にて保管

公正証書遺言を作成しています。

遺言公正証書原本がある公証役場： _____

遺言書はありません。

最後に伝えたいこと

想いを継ぐノートは・・・

今のあなたの気持ちは整理できましたか？

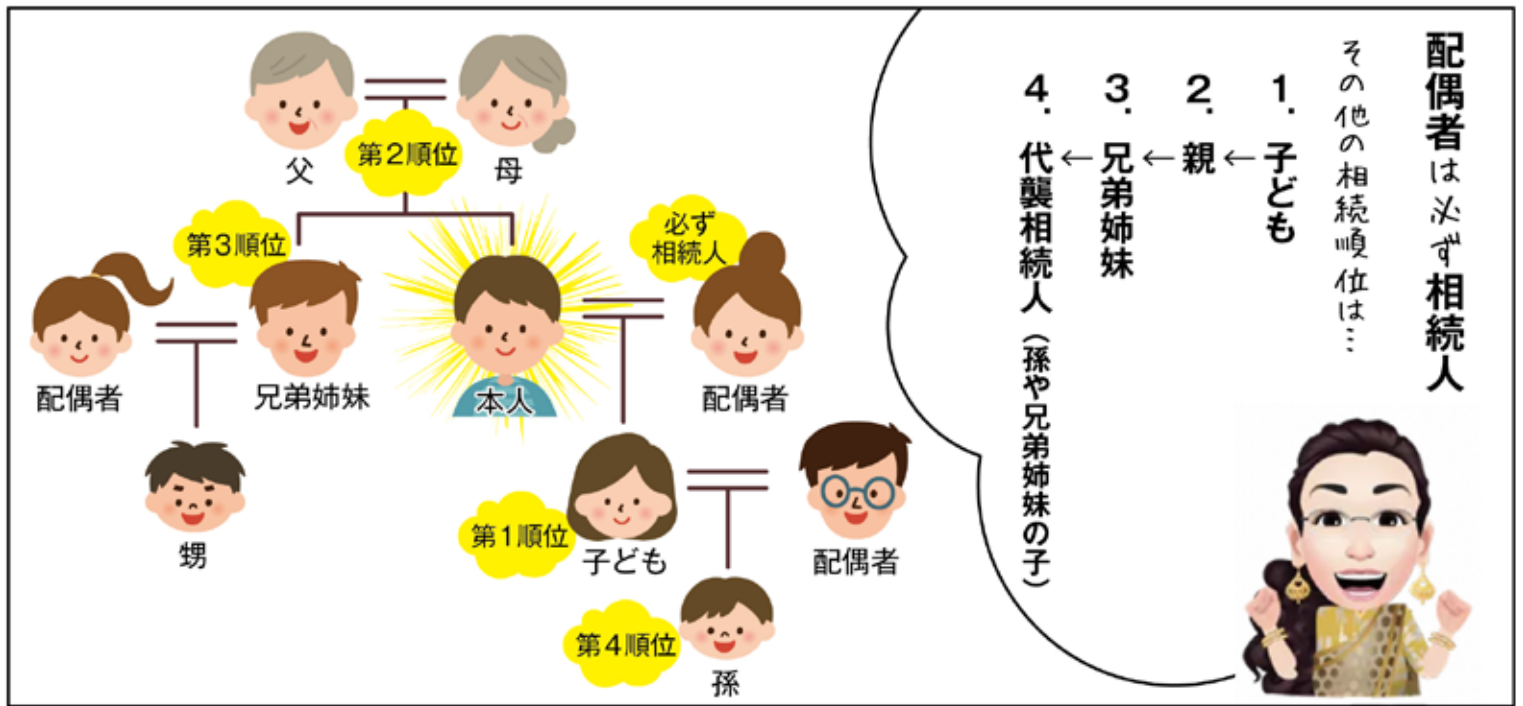
あなたの大切な人と一緒に見返してみてください。

何度でも手に取って、その時々で、あなたの気持ちが変わっていたら、自由に書き直してください。

想いを継ぐノートは、一度書いて終わりではありません。

大切な人あなたの気持ちを伝えるためのノートです。

相続一言ガイド



本人が亡くなると配偶者は必ず相続人になりますが、遺言書がない場合は法定相続となり、順番や相続分が決められています。

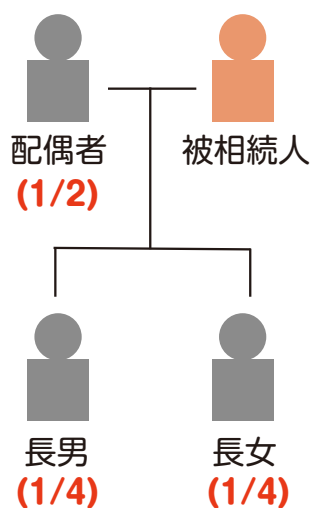
相続人がいない場合、遺言書がないと残った財産を基本は、誰も手続きができない状態になります。利害関係人の申し立てにより、最終的には国庫に帰属することになります。

相続が起きたら、被相続人の出生から亡くなるまでの全ての戸籍謄本が必要です。

令和6年3月1日から広域交付（本籍地以外の役所でも取得できる制度）制度で、1か所の役所で出生から亡くなるまでの戸籍謄本をすべて取得することが可能になりました。

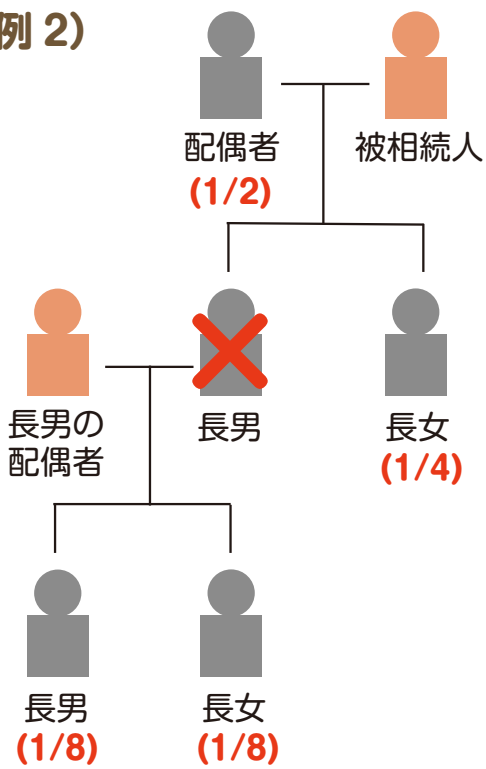
法定相続人と相続の順位（順位が同じ人は相続分を人数で割る）

例 1)



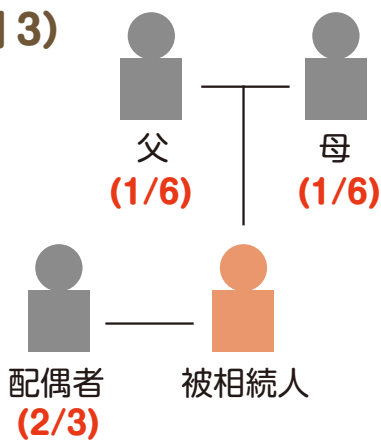
配偶者は常に相続人、第1順位は子ども
相続割合は配偶者 1/2、子ども 1/2

例 2)



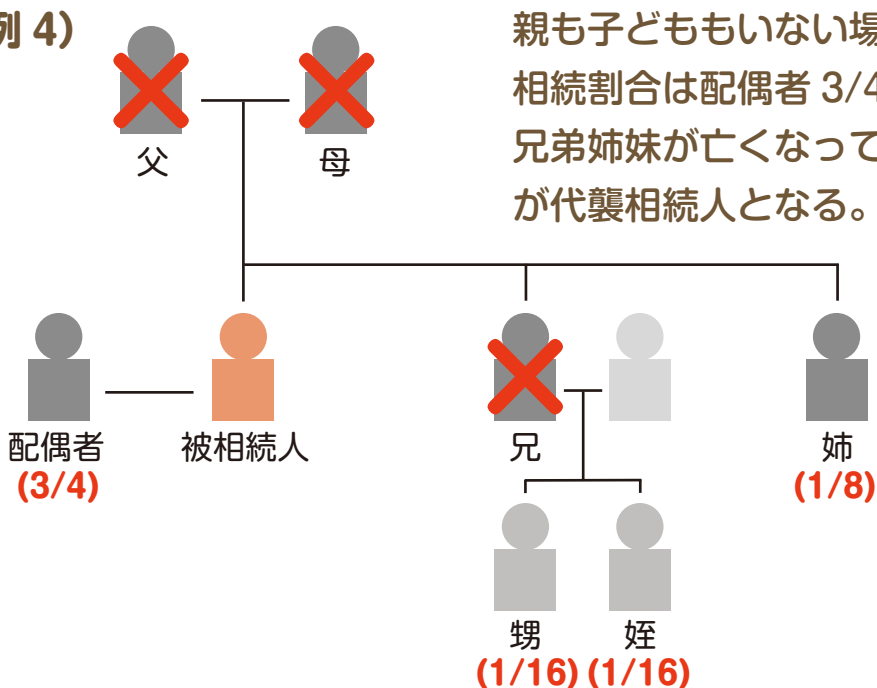
子どもが先に亡くなっている場合はその子ども（孫）が代襲相続人となる。

例 3)



子どもがいない場合は配偶者と親（第2順位）が相続人
相続割合は配偶者 2/3、親 1/3

例 4)



親も子どももない場合は配偶者と兄弟姉妹が相続人
相続割合は配偶者 3/4、兄弟姉妹 1/4
兄弟姉妹が亡くなっている場合はその子ども（甥姪）
が代襲相続人となる。甥姪の子どもは代襲相続しない。

成年後見人の申立人になれるのは、本人・配偶者・4親等内の血族・3親等内の姻族。