

tabi支度ノート

この「tabi支度ノート」は、ご自分のもしも・・・の時に備えて、ご自分の物や思いをまとめておくノートです。

突然やってくるかもしれない、自分で自分の意思を伝えられないような事故や疾病。そして・・・
いつかはおとずれる人生の幕引きのとき、片道切符の永い旅(tabi)へと出発するとき。
なんとなく不安を感じるそのときを、具体的に思い描いてみることは難しいことです。
すべての人にいずれおとずれるときだからこそ、少し勇気を出して考えてみてください。

人生という道のり、それはひとりひとり違う歩み。この世に生を受け、死を迎えるまでの道のりをノートに綴り、もしもの時に備えて、ご自分の考えや希望を整理しておくことは大切なことです。旅立ちへの道がはっきり見えたことで、これからの人生をよりご自分らしく過ごし、心おだやかな暮らしの一助になるでしょう。また、ノートに書き留めた想いが家族や友人に伝わり、大切な方へのかけがえのない宝物になることでしょう。

今の状況をそのまま書いてください。それから順番などはありませんので、書けるところから書き始めてください。

ノートは書き直しもできます。思いついたら新しい日付で新たに書いてみてください。そしてできればたまにノートを見返して、ご自分のいろんな変化を確認してみてください。充実した日々を送るためにどんどん役立ててください。

このノートに書いたことは、法律的に拘束力があるものではありません。必要であれば法的な効力のある遺言書の作成を検討してください。

行政書士あおぞら法務おとみち事務所では、遺言書について、また相続手続きについてご相談を受けまわっております。

行政書士あおぞら法務おとみち事務所

〒662-0918 兵庫県西宮市六湛寺町12番10号

サングリーン本社ビル303号

TEL:0798-39-8385 FAX:0798-39-8386

E-mail: jimujimu@otomichi.jp

HP: <http://www.otomichi.jp>

目 次

1. わたしのこと	
(私のプロフィール)	1
(家族や親せき、友人や大切な人について)	1
(私のこと)	3
(私の家系図)	5
(医療・介護について)	6
(1) 既往歴(手術・入院歴)	6
(2) アレルギーなど	6
(3) かかりつけ医など	6
(4) 服薬について	6
(5) 介護・看病などについて	7
(6) 延命治療・臓器提供・病名告知などについて	7
2. もしものこと	
(私の葬儀・埋葬について)	8
(遺言書について)	8
(財産について)	9
(持ち物について)	11
3. 大切な人へのメッセージ	12

記入日： 年 月 日

(私のプロフィール)

ふりがな _____

氏名 _____ 年 月 日生

〒 _____
現住所 _____

電話番号 _____ 血液型 _____ 型

(携帯電話) _____

本籍地 _____

(家族や親せき、友人や大切な人について)

枚目/ 枚目

氏名 _____ (続柄) _____	年 月 日生 _____
住所 _____	連絡先 _____
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る

氏名 _____ (続柄) _____	年 月 日生 _____
住所 _____	連絡先 _____
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る

氏名 _____ (続柄) _____	年 月 日生 _____
住所 _____	連絡先 _____
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る

氏名 _____ (続柄) _____	年 月 日生 _____
住所 _____	連絡先 _____
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る

氏名 _____ (続柄) _____	年 月 日生 _____
住所 _____	連絡先 _____
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る

記入日: 年 月 日

枚目/ 枚目

氏名	(続柄)	年 月 日生
住所	連絡先	— —
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る	

氏名	(続柄)	年 月 日生
住所	連絡先	— —
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る	

氏名	(続柄)	年 月 日生
住所	連絡先	— —
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る	

氏名	(続柄)	年 月 日生
住所	連絡先	— —
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る	

氏名	(続柄)	年 月 日生
住所	連絡先	— —
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る	

氏名	(続柄)	年 月 日生
住所	連絡先	— —
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る	

氏名	(続柄)	年 月 日生
住所	連絡先	— —
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る	

氏名	(続柄)	年 月 日生
住所	連絡先	— —
<input type="checkbox"/> 訃報を知らせる	<input type="checkbox"/> 喪中ハガキを送る	

(私のこと)

生活歴 (学校・仕事・婚姻歴等)

年	月	出生地
年	月	
年	月	
年	月	
年	月	
年	月	

信仰・宗教 (宗派) なし

※上記の続きがあればお書きください

記入日：____年__月__日

趣味・得意なこと

好きな食べ物・飲み物 味覚（甘党・辛党） 味付け（濃口・薄口） を付けてください

好きなこと（音楽・スポーツ・書籍・美術・TV番組など…）

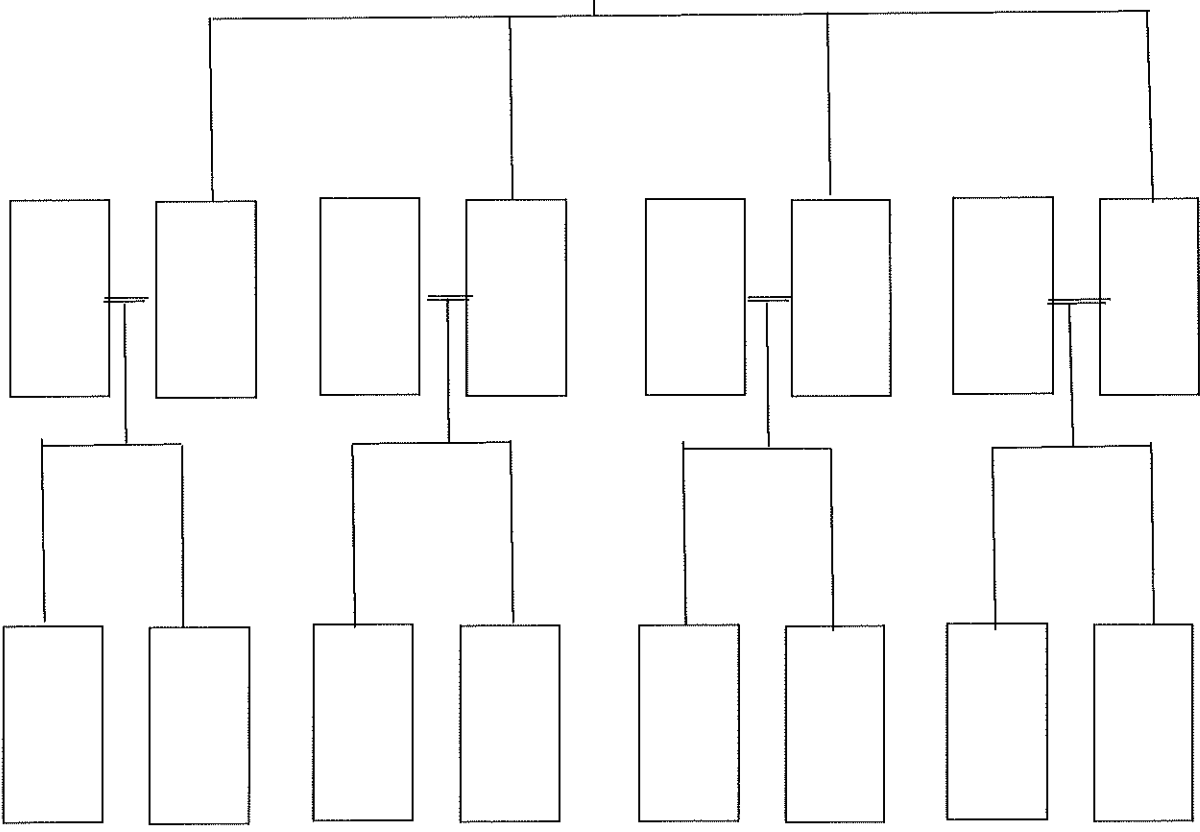
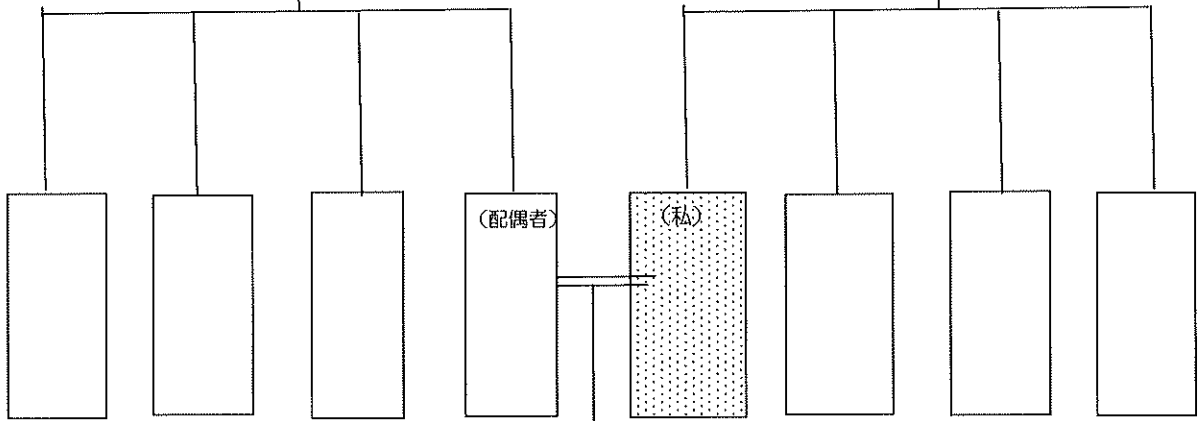
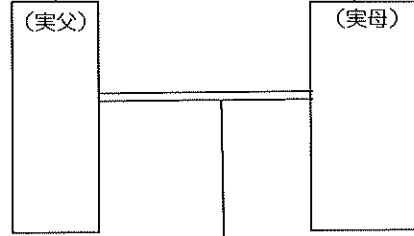
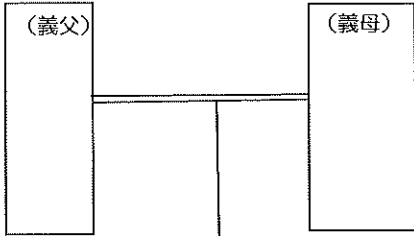
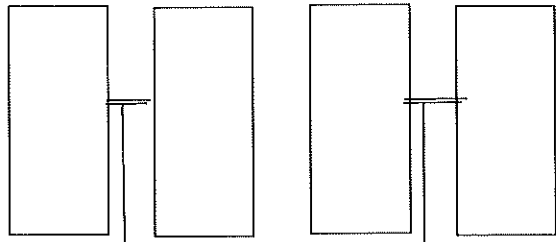
大切にしているもの・宝物

これまでの人生で印象に残っている出来事（旅行・イベントなど）

(私の家系図)

法定相続

相続順位	相続の割合	
第1順位	子	配偶者
	1/2	1/2
第2順位	実父母	配偶者
	1/3	2/3
第3順位	兄弟姉妹	配偶者
	1/4	3/4



記入日: _____ 年 月 日

(医療・介護について)

身長: _____ 体重: _____

(1) 既往歴 (手術・入院歴)

病名・病歴	期間	病院名	治療状況

(2) アレルギーなど

食品アレルギー	卵・牛乳・小麦・そば・落花生・青魚・えび・かに その他 ()
金属アレルギー	歯科金属・ピアス・チェーン その他 ()
植物アレルギー	スギ・ひのき・よもぎ・ぶたくさ・うるし その他 ()
動物アレルギー	犬・猫・鳥・蝶・ハムスター・ダニ・ゴキブリ その他 ()
その他	薬品 その他 ()

(3) かかりつけ医など

病院名	医師	連絡先	備考

(4) 服薬について

・お薬手帳を付けておきましょう

病名	薬名	服薬回数	備考

(5) 介護・看病などについて

- ・認知症や寝たきりになった時の介護は
 - 配偶者・息子・娘にしてほしい
 - 介護保険など専門のサービスを受ける
 - その他

-
- ・介護の場所は
 - なるべく自宅で介護を受けたい
 - 病院や施設で介護を受けたい
 - 介護してくれる人に任せる
 - その他

-
- ・介護費用は
 - 貯金・年金・保険でまかなってほしい
 - 家族に任せる
 - その他

-
- ・認知症などになったときの財産管理は
 - 配偶者や子どもに一任する
 - 後見人を決めている（任意後見人・成年後見人・その他）
- 氏名 住所 ☎

(6) 延命治療・臓器提供・病名告知などについて （記入日： 年 月 日）

- ・延命治療（尊厳死）について
 - 延命治療は望みません
 - 延命治療を望みます（人工呼吸・経静脈輸血・経鼻胃管栄養・胃ろう）
 - 配偶者や子どもに一任する
 - その他

-
- ・ホスピスケアについて
 - 自宅で受けたい
 - 施設で受けたい
 - 受けたくない
 - その他

-
- ・臓器提供について
 - 臓器提供を望みます
 - ドナー登録しています
 - 献体登録しています
- 登録機関名：

-
- ・病名や余命告知について
 - すべて告知してほしい
 - 告知してほしくない
 - その他

記入日： 年 月 日

(私の葬儀・埋葬について)

お葬式の希望：一般的な葬儀や家族葬、葬儀場所について 葬儀は不要（火葬のみ）

宗派（ ） 戒名（ ）
喪主になってほしい人（続柄： ）

葬儀業者と生前予約・契約をしている（契約先と内容）

葬儀の祭壇・演出について 特にない

棺の中に入れてほしいもの 特にない

納棺時の衣装について 特にない

会葬例品の希望について 特にない

香典について いただく 辞退する
 その他

遺影について 決めている（保管場所： ）
 決めていない

葬儀費用について
 預貯金で賄ってほしい（金融機関名等： ）
 保険で賄ってほしい（保険会社名等： ）
 その他

訃報を連絡してほしいくない人（氏名）

家墓について（名称、場所など）

遺骨の埋葬について
 家墓に納骨してほしい
 分骨を希望（場所： ）
 散骨を希望
 その他

仏壇について
 受け継いでほしい
 配偶者や子どもに一任する
 処分してほしい
 その他

(遺言書について) (記入日： 年 月 日)

遺言書 ある（自筆証書遺言・公正証書遺言・秘密証書遺言）
作成日 保管場所

遺言書 ない

(財産について)

(1) 預金・貯金のリスト

名義人	金融機関名 (支店名)	口座の種類	口座番号	備考

(2) 不動産のリスト

土地・建物	所在地 (地番/家屋番号)	物件概要 (地積・床面積など)	名義人 (持分)	備考

(3) 株式・投資信託

銘柄	持ち株数・口数	名義人	証券会社名・金融機関名	備考

(4) 保険のリスト (生命保険・年金保険・火災保険・地震保険など)

契約者名	保険会社名	保険の種類	証券番号	受取人など	備考

記入日: 年 月 日

(5) その他の資産(自動車、船舶、電話、ゴルフ会員権、美術品、貴金属、骨董品など)

品名	内容	備考

(6) 借入金・支払ローン

借入先等	返済期限	借入金額	借入残高	毎月の返済日	備考

(7) クレジット・ショッピングカードなど

カード名	カード会社名	カードの種類	引き落とし口座など	備考

(8) 税金その他の負債

項目等	内容	金額	納付先	備考

(9) 年金情報

種類	年金番号	連絡先	年金証書番号

(10) デジタル情報 (パソコン・タブレット・スマホ・携帯・プロバイダー・クラウドなど)

種類	企業名	連絡先	パスワード

(持ち物について)

(1) 贈りたい物について

贈りたい物	贈りたい相手	保管場所	メッセージ

(2) 整理してほしい物について

整理する物	整理方法	保管場所	メッセージ

記入日：_____年 月 日

tabi支度ノート

令和3年10月作成
行政書士あおぞら法務おとみち事務所