

LIFE BOOK

MY HISTORY



name _____.

date 2024/05/05

私の基本情報

自分に関する情報を書きましょう。

フリガナ			
名前		旧姓	
血液型		干支	星座
現住所			
本籍			
TEL			
E-mail			
職場	名称		
	所在地		
	TEL		

●生まれたときのこと

生年月日	
生まれた時間	
出生地	
名前の由来	
名前をつけてくれた人	
生まれたときの様子(体重など)	

メモ

--

私のこと

自分のことについて書きましょう。

●自分の性格



●長所・短所



●趣味や特技、習い事など



やりたいことリスト

残りの人生に悔いを残さないために、これからやりたいことを整理しましょう。

● やってみたいこと、行ってみたい所

--

● 会いたい人リスト

--

● やり残したこと、もう一度やっておきたいこと

--

● これからの暮らし方、どんな人生を送りたいか

--

好きなことリスト

自分の好きなことについて書きましょう。

好きな音楽	
好きな映画	
好きなスポーツ	
好きな有名人	
好きな食べ物	
好きな飲み物	
好きな季節	
好きな場所	
好きな服装	
好きな色	
その他 好きなこと	

●生まれ育った場所



●父、母、兄弟姉妹、パートナーとの話



●特別な思い出



家族について

両親、パートナー、子ども、兄弟姉妹など自分の家族のことをまとめましょう。
エピソードには、性格や趣味、思い出などを。

フリガナ		続柄	父
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	母
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	パートナー
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

家族について

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

フリガナ		続柄	
名前			
生年月日			
エピソード			

お金について

いまのお財布の状況を書き出してみましょう。
プラスの資産、マイナスの資産を把握できれば、これからのライフプランニングにも役立ちます。

●プラスの資産

預貯金	約			円
有価証券	株式			
	投資信託			
	債券			
保険				
年金	公的年金		私的年金	
その他	(仮想通貨、貴金属、会員権など)			

●プラスの資産

預貯金	約			円
有価証券	株式			
	投資信託			
	債券			
保険				
年金	公的年金		私的年金	
その他	(仮想通貨、貴金属、会員権など)			

●マイナスの資産

借入・ローン	約 円
その他	

●マイナスの資産

借入・ローン	約 円
その他	

預貯金について

所有している預貯金をすべて書きましょう。

※暗証番号、通帳・印鑑の保管場所は安全のため、ここには書かず、家族に口頭で伝えておきましょう。

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

口座の自動引き落とし

口座から自動引き落としされているものを書きましょう。
※人が亡くなると、その口座は凍結されお金を動かせなくなります。変更手続きなどの際に家族が困らないよう、きちんと書いておきましょう。

項目	銀行・支店名	口座番号	引落日	備考
電気代				
ガス代				
水道代				
携帯代				
保険料				
カード				
メモ				

有価証券

有価証券は本人にしかわからない情報も多いです。
株式などの証券口座について整理しておきましょう。

●証券口座

金融機関		口座番号	
名義人		web用ID	
備考			

金融機関		口座番号	
名義人		web用ID	
備考			

金融機関		口座番号	
名義人		web用ID	
備考			

メモ

●その他の金融資産

証券口座以外の金融資産(純金・プラチナ積み立て、ゴルフ会員権など)

名称	金融機関・支店名	名義人	備考

不動産

所有する不動産について書きましょう。

種類	<input type="checkbox"/> 土地	<input type="checkbox"/> 建物	<input type="checkbox"/> マンション・アパート	<input type="checkbox"/> 田畑	<input type="checkbox"/> その他
用途	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 別荘	<input type="checkbox"/> 店舗	<input type="checkbox"/> 投資用	<input type="checkbox"/> その他
名義人				持ち分	
所在地					
登録簿の記載内容					
備考					

種類	<input type="checkbox"/> 土地	<input type="checkbox"/> 建物	<input type="checkbox"/> マンション・アパート	<input type="checkbox"/> 田畑	<input type="checkbox"/> その他
用途	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 別荘	<input type="checkbox"/> 店舗	<input type="checkbox"/> 投資用	<input type="checkbox"/> その他
名義人				持ち分	
所在地					
登録簿の記載内容					
備考					

種類	<input type="checkbox"/> 土地	<input type="checkbox"/> 建物	<input type="checkbox"/> マンション・アパート	<input type="checkbox"/> 田畑	<input type="checkbox"/> その他
用途	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 別荘	<input type="checkbox"/> 店舗	<input type="checkbox"/> 投資用	<input type="checkbox"/> その他
名義人				持ち分	
所在地					
登録簿の記載内容					
備考					

借入・ローン

ローンや保証人の立場も相続の対象となります。
ご家族が知らないと、借金まで相続しトラブルに巻き込まれてしまう可能性もありますので、きちんと書いておきましょう。

●主な借入・ローン(自動車・住宅・教育など)

借入先		連絡先	
借入金額	円	残高	円
目的		担保の有無	
返済方法		契約書の保管場所	
備考			

借入先		連絡先	
借入金額	円	残高	円
目的		担保の有無	
返済方法		契約書の保管場所	
備考			

●借金の保証人

保証日	年 月 日	金額	円
主債務者	(あなたが保証した人)	連絡先	
債権者	(お金を貸した人)	連絡先	

クレジットカード

安全のため、カード番号の末尾はXXXXで記入し、有効期限・暗証番号はここには書かないでください。

●クレジットカード

カード名称	国際ブランド	カード番号
紛失時の連絡先	web用ID	備考

カード名称	国際ブランド	カード番号
紛失時の連絡先	web用ID	備考

カード名称	国際ブランド	カード番号
紛失時の連絡先	web用ID	備考

カード名称	国際ブランド	カード番号
紛失時の連絡先	web用ID	備考

●電子マネー

カード名	カード番号	紛失時の連絡先

保 険

もしものとき、自分や家族がスムーズに手続きを行えるよう、
加入している保険をまとめておきましょう。

●生命保険・損害保険・共済

保険会社		商品名	
証券番号		保険料	円/月
契約日		満期日	
契約者名		被保険者名	
保険金受取人		保険金額	
備考			

保険会社		商品名	
証券番号		保険料	円/月
契約日		満期日	
契約者名		被保険者名	
保険金受取人		保険金額	
備考			

保険会社		商品名	
証券番号		保険料	円/月
契約日		満期日	
契約者名		被保険者名	
保険金受取人		保険金額	
備考			

●火災保険

保険会社名		種類・商品名	
証券番号		保険料	
		円/月	
契約者名		保険金受取人名	
保険金額	契約日	保険期間	
備考			

●自動車保険

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	契約者名	保険期間	
車名	登録番号	車体番号	
備考			

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	契約者名	保険期間	
車名	登録番号	車体番号	
備考			

その他の資産・負債

書ききれなかった項目があれば記入しましょう。

●資産

--

●負債

--

携帯・パソコン

携帯電話やパソコンの中には、重要な情報や見られたくない内容がつまっています。デジタルデータの処理の仕方について書いておくと安心です。

●携帯電話

メーカー・機種	電話番号	パスワード(またはヒント)
もしもの時の希望(データの処理について)		

メーカー・機種	電話番号	パスワード(またはヒント)
もしもの時の希望(データの処理について)		

●パソコン・タブレット

メーカー・型番	ロック解除パスワード(またはヒント)
もしもの時の希望(データの処理について)	

メーカー・型番	ロック解除パスワード(またはヒント)
もしもの時の希望(データの処理について)	

メモ

--

Webサイト

通販やよく利用するサイト、運営しているブログなどある場合は、情報を書いておきましょう。
※安全のため、パスワードはここには書かないでください。

サイト名	ID(メールアドレス)	備考

メモ

※別途パソコンで管理してる人は、ファイルの格納先などを記入しましょう。

宝物・コレクション

宝物やコレクションなど、大切にしている思い出の品について書きましょう。
(本、写真、服、アクセサリー、装飾品、楽器、家財など)

品名	保管場所	備考(処分の希望など)

メモ

ペットについて

大切なペットのこと、世話の希望などを書きましょう。

●私のペット

名前		種類		性別	
生年月日			登録番号		
血統書	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり		書類の保管場所:		
過去の病気・ケガ			避妊手術 去勢手術		
備考					

名前		種類		性別	
生年月日			登録番号		
血統書	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり		書類の保管場所:		
過去の病気・ケガ			避妊手術 去勢手術		
備考					

●かかりつけの病院

病院名		連絡先	
備考			

●加入しているペット保険

保険名		連絡先	
備考			

●もしもの時の希望

--

生活のことについて

もしもの時に家族が困らないよう、家事に関することや生活のちょっとしたこと、伝えたいことをメモしておきましょう。

仕事について

亡くなった時に、死亡連絡をしてほしいクライアント、仕事・事業の引継ぎなどについて書いておきましょう。

●死亡連絡してほしいクライアント

団体名・名前	連絡先	備考

●その他、仕事・事業の引継ぎについて伝えたいこと

--

健康について

自分の健康状態についてまとめましょう。
常用している薬やかかりつけ医などについても書いておくと、急病やもしもの時に役立ちます。

●体の情報

身長	体重	血液型
		型 RH(+・-)

●アレルギーなど

--

●かかりつけの病院

病院名	担当医
連絡先	診察券の 保管場所

病院名	担当医
連絡先	診察券の 保管場所

●かかりつけの歯医者

病院名	担当医
連絡先	診察券の 保管場所

メモ

--

●常用している薬・現在抱えている病気

病名	薬名・処方内容	その他

●過去にかかったことのある病気

病名	治療内容や期間	治療した病院など

●その他、健康上の注意点など

--

延命治療について

認知症・病気・ケガなど、いざという時に備え、
終末期医療や延命治療の希望について書いておきましょう。

●重病になったときの告知

- 余命にかかわらず、病名・余命ともに告知してほしい
- 病名のみ告知してほしい
- 告知しないでほしい
- 家族の判断に任せる
- その他 ()

●回復の見込みがない場合の延命治療

- 可能な限り、延命治療をしてほしい
- 延命より、苦痛を和らげる治療を優先してほしい
- 回復の見込みがないのであれば、延命治療はしないでほしい
- 尊厳死を希望しており、書類を作成している 書類の保管場所()
- 家族の判断に任せる
- その他 ()

●臓器提供・献体

- 臓器提供や献体はしたくない
- 臓器提供の意思表示カードを持っている カードの保管場所()
- アイバンクに登録している 登録証の保管場所()
- 献体登録している 登録証の保管場所()
- その他 ()

●私の希望

介護について

認知症・病気・ケガなどで判断能力が低下した時に、
どんな介護をしてほしいか、希望を書いておきましょう。

●介護・看護をお願いしたい人

名前		続柄・関係	
連絡先			

●介護の希望

自宅で、家族にお願いしたい

ヘルパーなどに手伝ってもらいながら、自宅で家族と暮らしたい

介護施設や病院に入りたい

家族の判断に任せる

その他 ()

●介護のための費用

私の預貯金・年金などを使ってほしい

保険に加入している

特に用意していない

家族の判断に任せる

その他 ()

●介護してくれる人に伝えたいこと

希望はここに記したとおりですが、無理はせず、できる範囲で構いません。

自分の暮らしを優先してください。判断はお任せします。

その他 ()

メモ

介護する人に伝えたいこと

自分らしく生きるために、介護する人に伝えたいことを書いておきましょう。

●食べ物について

アレルギーのある食べ物	
好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
食べ物のこだわり	例)味付けは濃いめが好き など。

●服装について

例)厚着が嫌い、タートルネックなど首まわりのある服が苦手など。

--

●呼び名

友人や家族から呼ばれているあだ名、呼ばれない名前など。

--

●暮らし方の希望、して欲しいこと、して欲しくないこと

--

●財産管理をお願いしたい人

<input type="checkbox"/> 家族で頼みたい人がいる		<input type="checkbox"/> 任意後見契約・委任契約を結んでいる			
名前		電話		間柄	
【契約してる場合】					
内容					
書類の保管場所					

メモ

--

お葬式について

自分の希望を書しておくことで、家族の負担が軽くなります。

●実施

<input type="checkbox"/> お金をかけずにしてほしい	<input type="checkbox"/> できるだけ盛大にしてほしい
<input type="checkbox"/> しなくてもいい。するならなるべくお金をかけずに	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
<input type="checkbox"/> その他 ()	

●場所

<input type="checkbox"/> できれば自宅で	<input type="checkbox"/> 葬儀施設で
<input type="checkbox"/> 家族に任せる	<input type="checkbox"/> 特に希望はない

●葬祭業者

<input type="checkbox"/> 家族に任せる	<input type="checkbox"/> 特に希望はない
<input type="checkbox"/> 生前予約している	<input type="checkbox"/> 会員になっている
<input type="checkbox"/> 予約や入会はしていないが、お願いしたい業者がある	

【予約や入会、希望する業者がある場合】

名称	連絡先	内容など
----	-----	------

●宗教・宗派

<input type="checkbox"/> 仏教	<input type="checkbox"/> 神道	<input type="checkbox"/> キリスト教	<input type="checkbox"/> 無宗教
<input type="checkbox"/> 家族に任せる	<input type="checkbox"/> その他 ()		

●お葬式の費用

<input type="checkbox"/> 用意している	例) 生命保険金を充ててほしい など
<input type="checkbox"/> 用意していない	

メモ

メモ

●お葬式の内容についての希望

喪主になってほしい人					
名前		続柄		連絡先	
世話役(受付・会計)をお願いしたい人					
名前		続柄		連絡先	
弔辞、あいさつをお願いしたい人					
名前		続柄		連絡先	
戒名について					
<input type="checkbox"/> 一般的な戒名でよい		<input type="checkbox"/> 戒名は不要		<input type="checkbox"/> 家族に任せる	
<input type="checkbox"/> ランクに希望がある		()			
<input type="checkbox"/> 用意してある		()			
遺影について					
<input type="checkbox"/> 特に決めてない(家族に任せる)					
<input type="checkbox"/> 用意してある		遺影の保管場所()			
香典や供花について					
<input type="checkbox"/> いただく		<input type="checkbox"/> 辞退する		<input type="checkbox"/> 家族に任せる	
<input type="checkbox"/> その他		()			
香典返し					
<input type="checkbox"/> 一般的な半返し		<input type="checkbox"/> 礼状のみで香典はなし		<input type="checkbox"/> 家族に任せる	
<input type="checkbox"/> その他		()			

●自分らしいお葬式のために

棺に入れて欲しいもの
お葬式で使って欲しい花
お葬式で流してほしい曲
その他、して欲しいこと、して欲しくないこと

お墓・供養について

お墓や供養の仕方について、希望を書いておきましょう。

●お墓について

- 先祖代々のお墓がある
- 自分で用意したお墓がある
- 新たに購入してほしい
- 合祀墓・納骨堂・樹木葬などで永代供養してほしい
- 自宅に置いてほしい
- お墓は必要ない
- とくに考えていない
- 家族に任せる
- その他 ()

お墓がある人は、お墓の場所を記入しましょう。

名称	所在地
使用権者	連絡先
備考	

●お墓や供養にかかる費用

- 私の預金や保険などを使ってほしい
- とくに用意していない
- 家族に任せる
- その他

●その他(お墓を継承してほしい人、伝えておきたいことなど)

--

お葬式・お墓メモ

お葬式・お墓について具体的な希望があれば書きましょう。
(して欲しいことだけでなく、して欲しくないことなども)

遺言書について

遺言書の有無などを書いておくことで、
相続がスムーズに進み、無用なトラブルを防げます。

●遺言書について

<input type="checkbox"/> 遺言書を作成していない			
<input type="checkbox"/> 遺言書を作成している			
種 類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言	<input type="checkbox"/> その他
作成日	年 月 日(最新のもの)		
遺言執行者	名 前		職 業
	住 所		
	連絡先		
保管場所			
備 考			

●依頼・相談している専門家

事務所		名前・職業	
住所			
連絡先	TEL:		E-mail:
依頼内容			

事務所		名前・職業	
住所			
連絡先	TEL:		E-mail:
依頼内容			

相続について

遺産の分け方について、希望を書きましょう。

※ここに書いたことは、法的効力はありません。法的な効力を求める場合には、遺言書を作成しましょう。

●私の相続人

配偶者	
第1順位(子ども)	
第2順位(親)	
第3順位(兄弟姉妹)	

●私の相続人

誰に	何を相続させるか	私の考え

●その他の相続に関する希望

--

家族・親族 連絡先リスト

もしもの時の連絡先をまとめておきましょう。

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

友人・知人 連絡先リスト

友人・知人の連絡先をまとめておきましょう。

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

名前		間柄	
住所			
連絡先	TEL:	E-mail:	
もしものとき	<input type="checkbox"/> 入院の連絡をする	<input type="checkbox"/> お葬式・通夜の連絡をする	<input type="checkbox"/> 連絡しなくていい
備考			

大切な人へのメッセージ

大切な人へのメッセージを書きましょう。

へ