

「過去」と「未来」の 自分の生き方を見つめるためのノート

私の生き方ノートは、書くことであなたに関する情報や気持ちを整理し、
認知症などで自分の意思が伝えられなくなった時やいざという時、
残された大切な人たちを助けるためのものです。

これからも続く人生を大切に生きるために、自分のことを改めて考えてみましょう。

書き方

- 書きやすいページから気軽に書いてみましょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。定期的に振り返り、
できる限り最新の情報にしておきましょう。その際は更新日（記入日）を記入しましょう。
- 自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有しておきましょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章 わたしのこと	2
第2章 もしもの時は①医療・介護	6
第3章 もしもの時は②葬儀・お墓	12
第4章 財産・相続	15
第5章 大切な人たちへ	22
第6章 防府市からのお知らせ	28

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※本冊子に法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書等の書類作成が必要となります。

第1章

わたしのこと

わたしの基本情報

記入日

年

月

日

フリガナ

名 前

血液型

生年月日

大正・昭和・平成

年

月

日

住 所

〒

-

市

本 籍

〒

-

都・道

府・県

市・区

郡

電話番号

(

)

-

携帯電話

(

)

-

Eメールアドレス

メールアドレス

@

パスワード

メールアドレス

@

パスワード

緊急連絡先

記入日

年

月

日

フリガナ 名 前	間 柄	〈特記事項〉勤務先、関係性など
住 所 〒 —		
電話番号 自宅 携帯電話		
フリガナ 名 前	間 柄	〈特記事項〉勤務先、関係性など
住 所 〒 —		
電話番号 自宅 携帯電話		
フリガナ 名 前	間 柄	〈特記事項〉勤務先、関係性など
住 所 〒 —		
電話番号 自宅 携帯電話		

メモ

わたしの好きなもの

記入日

年

月

日

趣味

特技

食べ物

音楽

本

TV番組・映画

これからやりたいこと

わたしの苦手なもの
(食べものや生き物、環境など)

わたしの思い出・歩み

記入日

年

月

日

誕生時 (※例: 名前の由来など)

幼少期

青春時代

成人後 (※例: 結婚・子どものことなど)

学 歴

職 歴

これまで住んだ家・場所

資格・免許

第2章

もしもの時は①

医療・介護

かかりつけの病院

記入日

年

月

日

病院名

担当医師

診療科・
疾患など

電話番号

病院名

担当医師

診療科・
疾患など

電話番号

病院名

担当医師

診療科・
疾患など

電話番号

アレルギーや
健康上の注意、大切な薬など

記入日

年

月

日

病気のときは

※チェックを入れてください。

記入日

年

月

日

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名も余命も告知してほしくない
☐ 病名のみ告知してほしい ☐ その他()

延命治療について

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 苦痛を少なくすることを重視する
☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない ☐ その他()

残された時間を過ごしたい場所

- ☐ 自宅 ☐ ホスピス(死期の近い患者が穏やかに過ごすための施設)
☐ 病院 ☐ その他()
☐ 介護施設

※在宅医療についてはP.30へ

臓器提供・献体について

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
(保管場所:) ☐ その他()
☐ 献体の登録をしている
(登録先:)

わたしが判断できないときは

名 前	
続 柄	
連絡先	

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要なときは

介護をお願いしたい人

※チェックを入れてください。

記入日

年

月

日

- ☐ 配偶者（名前： ） ☐ 子ども（名前： ）
☐ その他（名前： ）

過ごしたい場所

- ☐ なるべく自宅を希望する ☐ おまかせする
☐ 病院・施設（名称： ）

介護の費用

- ☐ 私の預金や年金でまかなってほしい ☐ その他
☐ 用意してある（保管場所など： ）

判断能力が低下している場合

財産管理などをお願いしたい人

名 前			
続 柄	☐ 配偶者	☐ 子ども	☐ その他
連絡先			

上記の人についていずれかをチェック

- ☐ 契約（任意後見契約、委任契約）をしている
☐ 正式な契約はしていない

メモ（これまでかかった病気など、身体のことについて気になることを書きましょう。）

成年後見制度

「成年後見制度」とは、大切なことやお金の管理についてひとりで決めることに不安がある方々を法的に保護し、安心して暮らせるように支援する制度です。

法定後見制度

ご本人の判断能力が心配な状態にある場合に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等がお手伝いをする制度です。本人の判断能力の程度によって、「補助」「保佐」「後見」の3つのタイプがあります。

任意後見制度

あらかじめご本人が自ら選んだ人（任意後見人）に、ひとりで決めることが心配になったときに代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。

防府市の相談窓口 ～こんな時、相談してください～

財産について

- ・最近物忘れがひどく、通帳の置き場所を忘れてしまう。
- ・訪問販売などの悪徳商法の被害を受けている。
- ・財産の相続の手続きが困難。

契約について

- ・家族や自分が認知症のため、福祉サービスの契約ができずに困っている。
- ・サービスを利用しているが、本人の希望が尊重されていない。

将来について

- ・一人暮らしで将来、認知症や病気になったとき、どうしよう。
- ・自分が亡くなった後、障がいのある子どもの将来が心配。

制度について

- ・成年後見申立て手続きがわからない。
- ・成年後見制度について詳しく知りたい。

防府市成年後見センター(防府市社会福祉協議会内)

開 設 日：月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)

開 設 時 間：午前8時30分～午後5時15分

住 所：防府市寿町7番1号 防府市役所 福祉棟2階

T E L : **0835-28-7768**

F A X : 0835-25-1388

E m a i l : kouken@hofushishakyo.jp

公益社団法人 成年後見センター リーガルサポート山口支部(山口県司法書士会)

開 設 日：月曜日から金曜日(祝日・お盆休み・年末年始を除く)

開 設 時 間：午前9時～午後5時(但し、正午12時～1時は昼休業)

住 所：山口市駅通り二丁目9番15

T E L : **083-924-5220**

F A X : 083-921-0475

山口県弁護士会

開 設 日：月曜日から金曜日(祝日・お盆休み・年末年始を除く)

開 設 時 間：午前9時～午後5時(但し、正午12時～午後1時は昼休業)

住 所：山口市黄金町2番15号

T E L : **083-922-0087**

権利擁護センター「ぱあとなあ山口」 (一般社団法人 山口県社会福祉士会)

開 設 日：月曜日から金曜日(祝日・お盆休み・年末年始を除く)

開 設 時 間：午前9時～午後5時(但し、正午12時～1時は昼休業)

住 所：山口市大手町9番6号(山口県社会福祉会館内)

T E L : **083-928-6644**

F A X : 083-922-9915

お住まいの地域の
地域包括支援センター
(P.28をご覧ください。)

第3章

もしものは②

葬儀・お墓

葬儀の場所

※チェックを入れてください。

記入日

年

月

日

☐ 家族にまかせる

☐ 希望の場所がある
(施設名:)

葬儀の規模

☐ 友人・知人も招いた
一般的な葬儀をしてほしい

☐ 火葬だけにしてほしい
☐ 家族に任せる

☐ 親族だけ(家族葬)にしてほしい

☐ その他()

葬儀の形式

☐ 仏式

☐ 無宗教葬

☐ 神式

☐ 家族にまかせる

☐ キリスト教式

☐ その他

宗派・教派

寺院名

所在地

電話番号

葬儀の費用

☐ 私の預金や年金でまかなってほしい

☐ 用意してある(葬儀会社への積立、事前支払いなど:)

☐ その他()

喪主について

※チェックを入れてください。

記入日

年

月

日

名前 ()

あなたとの関係 (☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他)

埋葬について

☐ 家族にまかせる

☐ すでにある (場所:)

☐ 新たに購入してほしい (希望の墓地: 予算:)

☐ 散骨してほしい

(場所:)

(散骨をお願いした相手の名前:)

(散骨をお願いした相手の連絡先:)

☐ お骨のまま自宅に置いてほしい

☐ その他 ()

メモ (遺影写真や戒名、供養についての希望など、伝えておきたいことを書きましょう)

自分が 亡くなったときに 連絡して欲しい方

記入日

年

月

日

名 前 (フリガナ)	間 柄	住所・電話番号	備 考
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	
		〒 — ☎ () —	

第4章

財産・相続

預貯金

記入日

年

月

日

金融機関名	支店名	種類	口座番号	備考

有価証券(株式・投資信託・国債・公社債など)

取扱会社	内容(証券番号等)	受取人	連絡先など

不動産

固定資産税の課税証明書や権利書、契約書の保管場所も分かるようにしておきましょう。

所在地	名義人	面積	備考

公的年金

(国民年金・遺族年金・障害年金など)

記入日

年

月

日

基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考

私的年金(個人年金・企業年金)

名 称	番号・記号等	受給金額	連絡先

保険(生命保険・損害保険など)

保険会社	種類・内容(証券番号など)	受取人	備考(連絡先など)

その他の財産

(貸金庫・電子マネー・貴金属など)

記入日

年

月

日

名 称	内 容	連絡先	備 考

空き家について、お悩みやご相談がある方の窓口

防府市土木都市建設部 都市計画課
 空き家対策室
 [連絡先:0835-25-2238]
 ～お気軽にご相談ください～



負の財産(支出を伴うもの)

相続放棄ができるのは、亡くなってから3ヶ月以内です。
残された家族のためにしっかりと記載しておきましょう。

借入金・ローン

(住宅・自動車・クレジットカードなど)

記入日

年

月

日

借入先	金 額	連絡先	備 考

口座自動引き落とし

例

家賃、電気、ガス、水道、電話、NHK受信料、
保険料、施設利用料、その他月額サービスなど

項 目	金融機関・支店名	金 額	備 考

WEBサイトやSNSのID関連

よく利用するWEBサイトやLINE・FacebookなどのSNSのURLや
ログイン情報を書いておきましょう。
パスワードを忘れた際のヒントになる情報を備考に書いておくと便利です。

記入日	年	月	日
-----	---	---	---

サービス名	URL	ID	パスワードまたはヒント	備 考

メモ

--

遺言書について

遺言書の有無

※チェックを入れてください。

記入日

年

月

日

☐ 作成していない

☐ 作成している (保管場所:)

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェックを入れてください。

☐ 自筆証書遺言	作成日	年	月	日
☐ 公正証書遺言	作成日	年	月	日
☐ その他	作成日	年	月	日

※自筆証書遺言は、封がされている場合も、封がされていない場合も、開封前に家庭裁判所で検認手続きをとってください。

※遺言書保管法(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

自筆証書遺言と公正証書遺言について

自筆証書遺言

遺言者が、遺言の全文・作成日付を自筆で書き、署名・押印すればできあがる最も簡単な方式。

パソコンで作成したもの、日付が特定できないもの(「令和元年12月吉日」など)は無効となる。

執行のためには裁判所の検認が必要。(※遺言書のうち、別紙として作成する相続財産の目録については、パソコンでの作成や銀行通帳のコピー、不動産の登記事項証明書のコピーを添付することも可。ただし、財産目録の毎頁に署名・押印が必要。)

メリット

- ・誰にも知られずに遺言書を作成できる。
- ・自分だけでいつでも作成、作り直しが可能。
- ・作成費用がかからない。

デメリット

- ・遺言書が発見されないおそれがある。
- ・紛失や第三者による改ざん、破棄等のおそれがある。
- ・内容や形式不備のため無効となる可能性がある。

公正証書遺言

遺言者が選んだ証人2人以上を立会人とし、公証人が遺言者の口述に基づき遺言書を作成する方式。公証人が作成した遺言書を、遺言者と証人が確認した後、遺言者・公証人・証人が署名・押印して完成する。完成した遺言書は20年間、あるいは100歳に達するまでのどちらか長い期間、公証人役場で保管される。遺言を執行する際に、裁判所の検認は不要。

メリット

- ・公証人が作成するため、形式不備などにより無効となるおそれがない。
- ・公証人役場で保管されるため、紛失や偽造のおそれがない。
- ・裁判で争われることが少ない。

デメリット

- ・財産総額と相続人の数に応じて手数料がかかる。
- ・公証人に遺言の内容を伝えるほか、証人2人以上の立会いが必要なため、遺言の内容が第三者に知られる。

自筆証書遺言書保管制度

あなたが自筆で作成した遺言書を法務局に預けることができます。

1. 遺言者の手続き

遺言書の保管の申請

- ★手続きには必ず遺言者ご本人が法務局にお越しください。
- ★自筆証書遺言の方式については、外形的な確認を行います。
- ★遺言の内容についてのご相談はお受けできません。
- ★遺言者は、預けた遺言書を撤回し、書き直して再度預けることもできます。

この制度を利用するメリット

- 遺言書の紛失や改ざんを防止できます。
- 法務局に遺言書の原本とデータが保管されるので安心です。
- 家庭裁判所の検認が不要となります。
- 手数料は、3,900円と安価です。
- 遺言者の死亡時に、指定された方に遺言書が保管されていることをお知らせします。

2. 遺言者が亡くなられた時の手続き

相続人等は、遺言書の内容の証明書を請求したり、遺言書の閲覧をすることができます。

相続人等のうちいずれかの方が証明書の請求や閲覧をした場合、その他の相続人等の方に、遺言書が法務局に預けられていることをお知らせします。

問合せ先 ※手続きには予約が必要です。

問合せ先	連絡先
山口地方法務局供託課	083-922-2295(代表)

法務省ホームページ https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



利用者の声

- 保管場所が法務局なので安心。
- とても安価で信頼できる制度と思います。
- 良い制度なので、友人や知人に教えたい。