

「いざ」というときにあわてないために

もしもノート[®]

20歳から100歳までの危機管理



特定非営利活動法人
ライフ・アンド・エンディングセンター (LEC)

No.

目次

もしもノート

誰でも突然命の危険に遭遇することがあります。	2
ノートに記入する前に	3
「もしも」のときの私の覚え書き	4
私の家族・親族について	5
「もしも」のときにすぐに知らせてほしい人	6
「もしも」のときにしてほしいこと・知らせたいこと	7
「もしも」のときの連絡先（趣味・仕事・友人・知人関係）	8
私が入会している団体・クラブ・同窓会など	9
私の財産 1 不動産／土地・建物	10
私の財産 2 預貯金・株式・公社債	11
私の財産 3 その他の財産	12
私の負債（借入金・ローン・クレジットカード・ショッピングローンなど）	13
保険・年金 1 （生命保険・年金保険）	14
保険・年金 2 （損害保険・火災・地震保険）	15
私の履歴	16
携帯電話やパソコンのデータの処理	17
相続を考えるときに	18
遺言を書くときに	19
遺言・相続	20
ペットのこと	21
私の想い	22
私の病気について	23
私の介護について	24
終末期医療についての私の考え方	25
私自身に判断能力がなくなったとき	26
尊厳死の宣言書（日本尊厳死協会）	27
お葬式のこと part 1	28
お葬式のこと part 2	29
お墓のこと	30
写真	31
私の忘れられない出来事	31
これから新たに	32

「もしも」のときの私の覚え書き

年 月 日記入

ふりがな

・氏名

・生年月日 明治 大正 年 月 日 (記入時年齢 歳)
昭和 平成

・住所 〒

・本籍

・戸籍筆頭者

・電話

・FAX

・携帯電話番号

・メールアドレス

勤務先

・名称・所属

・所在地

・電話

・FAX

・健康保険証 種類 記号番号

・老人保険証 記号番号

・介護保険証 記号番号

・運転免許証 記号番号

・基礎年金番号

・その他の年金の種類と番号

・パスポート 記号番号

・その他



「もしも」のときにすぐに連絡が取れるよう日頃からの準備が大切です。

「もしも」のときにすぐに知らせてほしい人

「もしも」のときに私が特に知らせたい人、知らせたくない人を記入します。個人的にも仕事の上でも知らせたい人と知らせてほしくない人があります。

■ 知らせてほしい人

年 月 日記入

氏名	住所	続柄	連絡先 (電話・FAX・携帯・メールアドレスなど)

■ 知らせてほしくない人

年 月 日記入

氏名	住所	続柄	



記入済みの書式は「もしも」のときに保管場所がわかるようにしておきましょう。

私の財産 1 不動産／土地・建物

私の財産について明記しておきます。

■ 不動産(土地・建物)

年

月

日記入

[illegible]

記入済みの書式の保管には細心の注意が必要です。
法定相続の場合にも遺言書を作成することをおすすめします。

お葬式のこと part1

私が「もしも」のときには、次のようにしてほしいと思っています。私の意思を尊重し、実現できるようにしてください。

■ 葬儀について

年 月 日記入

私の葬儀を ☐ してほしい ☐ してほしくない

葬儀の形は ☐ 無宗教 ☐ 仏教 ☐ 神道 ☐ キリスト教 ☐ その他 ()

葬儀の様式は ☐ 仏式葬 ☐ 密葬 ☐ 家族葬 ☐ 音楽葬 ☐ お別れ会
☐ その他 ()

誰にどこに依頼するか ☐ 家族 ☐ 親類 ☐ 友人 ☐ 知人 ☐ 葬儀(典)会社
☐ 寺院(菩提寺) ☐ NPOなど市民団体 ☐ その他 ()

■ 仏教の場合

私には菩提寺が ☐ ある (宗 派 寺) ☐ ない

私にはすでに戒名が ☐ ある () ☐ ない

私は戒名を ☐ 付けてほしい ☐ いない

■ キリスト教の場合

私には所属している教会が ☐ ある (教会) ☐ ない

■ その他の場合

私は ()

■ 葬儀の会場について

会場は ☐ 決めてある ☐ 決めていない

☐ 寺院 ☐ 教会 ☐ 神社 ☐ 公営斎場 ☐ 私営斎場
☐ 町内会場 ☐ 自宅 ☐ ホテル(火葬後) ☐ その他

決めた場所は

具体的場所

所在地

電話

FAX



「自分らしい」「自分流のプラン」の葬儀を実現するには、質の良い情報を集め、前もって心づもりをしておくのが賢い方法です。