



わたしのノート

～大切な人への連絡帳～

記入例



寒川町

「わたしのノート～大切な人への連絡帳～」の書き方

1. 好きなところから書き始めましょう

まずは、書いておきたいところから書き始めましょう。気が向いたときに少しずつ書き進めていくのがおすすめです。

2. 何度書き直しても大丈夫です

一度記入しても、時間がたてば気持ちは変化していくものです。定期的に振り返り、状況に応じて書き直してください。いつでも更新できるように鉛筆で記入することをおすすめします。その際には、記入日を更新しましょう。

3. ノートの存在を誰かに伝え、保管場所も伝えておきましょう

万が一の時に手に取って見てもらえなくては意味がありません。ただし、個人情報が含まれている大切なものなので、大切に保管しましょう。

注意！！「わたしのノート～大切な人への連絡帳～」には、法的効力はありません。
法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

1 わたしのこと



(ふりがな) 氏 名	(さむかわ はなこ) 寒川 花子
生年月日	明治・大正・昭和・平成 〇年 1月 1日生
住所	〒 253-●●●● 寒川町●●●
本籍地	神奈川県高座郡寒川町●●●
電話番号	●●●●-●●-●●●●
携帯電話	●●●-●●●●-●●●●



思い出



誕生時（名前の由来等）

寒川生まれ、花子という名前は花のようにすくすく育つようにと父が命名。

幼少期（どんな子どもだったか等）

歌を歌うのが大好きな子どもだった。

小学校時代（どんなことが好きだったか等）

年 月 ○○小学校卒業

小学校でピアノを習い始める。

中学校時代（何の部活だったか等）

年 月 ○○中学校卒業

中学校では合唱部。高校でも続け、県大会出場。

高等学校時代（どんな青春時代だったか等）

年 月 高等学校卒業

大学、そのほかの学校時代（友人関係等）

年 月 卒業

職歴（どんな仕事をしていたか等）

年 月

**高校卒業後、18歳で○△□商事に勤務し35歳で退職する。
40歳で〇〇スーパーに勤務する。**

結婚・子ども・思い出に残っていることなど

25歳で結婚し、27歳のときに長男、29歳の時に長女を出産する。

68歳の頃、夫が心筋梗塞で倒れ、自宅で介護をするようになる。

76歳で夫が他界、一人暮らしとなる。

今は、合唱サークルの仲間と食事に出かけるのが、楽しみになっている。



いまのわたし



趣味・特技

あれば記入してください。(例 旅行 裁縫)

好きな食べ物

あれば記入してください。(例 お寿司)

座右の銘

あれば記入してください。(例 一期一会)

宝物・コレクション

**あれば記入してください。
(例 古希のお祝いで貰った時計)**

今までで一番うれしかったこと・楽しかったこと

あれば記入してください。

一番思い出に残っている旅行は

あれば記入してください。

これから行きたい場所・やりたいこと・会いたい人

あれば記入してください。

お気に入りの写真や家族の写真を貼りましょう

写 真

撮影日 年 月 日



2 大切な人たち



※わかる範囲で書いてみましょう。自分の出生から現在までの戸籍があると書きやすいです。

家族や親せきの思い出



(ふりがな) 氏名	(さむかわ いちろう 寒川 一郎)	続柄	長男
住所	〒 253-●●●● 寒川町●●●●		
電話番号	●●●-●●●●-●●●●		
入院時連絡 葬儀時連絡	■する □しない □どちらでもよい ■する □しない □どちらでもよい		
思い出			

※家族や親せきに、複数名に連絡をとってほしい場合は複数記入してください。

3 もしもの時



○ 告知について

- 病名・余命を告知してほしい □病名のみ告知してほしい
□病名・余命を告知しないでほしい □家族等に任せる
□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 ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他（ ）

○ 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 **保管場所:リビングのテレビ台の引き出し**
☐ 献体の登録をしている 登録先: _____
☐ 臓器提供・献体を希望しない ☐ その他（ ）

○ わたしの治療方針については、

(ふりかな)

氏名 さむかわ いちろう **寒川 一郎** **続柄** **長男** **電話番号** ●●●-●●●●-●●●●

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は



○ 誰に介護をしてほしいか

- ☐ 配偶者にしてほしい
☐ 子どもにしてほしい **氏名** _____ **電話番号** _____
☒ ヘルパーなどの介護の専門家
☐ その他（ ）

○ どこで介護してほしいか

- ☐ なるべく自宅を希望する
☒ 施設や病院 **名称・場所等** ○○○ホーム 寒川町○○○○○
☐ お任せする

○ 介護費用について

- ☒ わたしの貯金や年金でまかなってほしい
☒ 加入している保険でまかなってほしい
保険会社名 ○△□生命保険会社 **保険名** 医療保険
☐ 家族や親族の判断に任せる
☐ その他（ ）

メモ

4 葬儀・お墓について



葬儀の希望

○ 規模

- ☐できるだけ盛大に行ってほしい
☒家族や親族だけで行ってほしい
☐しなくてもいい。行う場合はなるべく質素に
- ☐一般的な規模でいい
☐家族や親族の判断に任せる

○ 宗教

- ☐仏教
☒無宗教
- ☐キリスト教
☐家族や親族の判断に任せる
- ☐神道
☐その他（ ）

○ 場所

- ☐自宅
☐希望がある
- ☒葬儀場
名称・場所等
- ☐家族や親族の判断に任せる

○ 喪主をお願いしたい人

(ふりがな)

氏名 ^{さむかわ いちろう} 寒川 一郎 続柄 長男 電話番号 ●●●-●●●●-●●●●

○ 遺影

- ☒決めている
☐お任せする

保管場所: リビングのテレビ台の引き出し

○ 香典

- ☐いただく
☒辞退する

○ 費用

- ☒わたしの貯金や年金でまかなってほしい
☐用意してある
☐その他（ ）
- 保管場所: _____

○ 使ってほしい音楽

- ☒ある（ **歌手や曲名などを記載** ）
☐ない

○ 飾ってほしい花や植物

- ☒ある（ **種類を記載** ）
☐ない



お墓の希望

○ 場所

☒ ある

名称・場所等

●●●霊園

〒 253-●●●●

寒川町●●●

☐ ない

○ 費用

☒ わたしの貯金や年金でまかなってほしい

☐ 用意してある

保管場所：

☐ その他（

）

遺言書について

○ 遺言書の有無

☒ 有

保管場所： 2階和室のタンスの一番小さな引き出し

☐ 無

※遺言書は法律で決められた方式でなければ効力がありません。

わたしの気持ち

※気持ちを記入してください。



5 友人リスト



(ふりがな) 氏名	(ちがさき うめこ) 茅ヶ崎 梅子	関係	元職場の同僚
住所	〒 ●●●-●●●● 茅ヶ崎市●●●		
電話番号	●●●-●●●●-●●●●		
入院時連絡 葬儀時連絡	☒ する ☐ しない ☐ どちらでもよい ☒ する ☐ しない ☐ どちらでもよい		
思い出	就職先の同僚で退職後も家族ぐるみの付き合いを続けている。子どもが小さい頃はキャンプへ行くなど、楽しい思い出がいっぱいある。		

※友人が複数名いる場合は複数記入してください。

6 財産に関すること



預貯金

金融機関名	支店名	名義人	備考
●×銀行	▲■支店	寒川 花子	

公的年金

基礎年金番号	種類	備考
0000-▲▲▲▲▲▲	☐ 国民年金 ☒ 厚生年金 ☐ 共済年金 ☐ その他（ ）	
	☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ 共済年金 ☐ その他（ ）	

個人年金・企業年金

名称	番号・記号等	備考
○×生命個人年金	00-00-00	

不動産（土地・建物）

種類	所在地	持ち分
土地・建物	自宅(寒川町●●●)	本人 100%

保険

保険会社名	種類	契約者名	備考
○×生命	定期付き終身保険	寒川 花子	番号 A0123456

その他の資産（株、国債、自動車など）

名 称	内 容	保管場所等	備 考
※その他の資産があれば記入してください。			

「もしもの時」の財産の希望

※希望があれば記入してください。

7 ペットについて



名前	サキ		性別	女
生年月日	平成 25 年 12 月 7 日	種類	ポメラニアン	
登録番号等	(鑑札の登録番号やマイクロチップ番号など) ●●●●●●●●			
かかりつけの 動物病院	病 院 名	●▲動物病院		
	電話番号	●●●-●●●●●-●●●●●		
その他	(愛犬手帳の保管場所や好きな食べ物など) 愛犬手帳はリビングのテレビ台の引きだし 好きな食べ物は鶏肉			

「もしもの時」は、あなたに代わってペットを最後まで大切に飼ってくれる人はいますか。

その人についての 情 報	名 前	藤沢 ゆい子
	住 所	〒 253-●●●●● 藤沢市●●●●
	電話番号	●●●●-●●●●●-●●●●●
	関 係	長女
承 諾	もらっている ・ もらっていない	

※空白の人は要注意です。あなたの大事なペットのためにも、もしもの時にペットを託せる人を確保してください。

ペットの写真

ペットの写真を貼ってください。

メモ欄

その他、気になること（インターネット契約など）

光熱費等 契約会社・お客様番号・連絡先 123-4567 000-0000

固定電話 0×東日本 000-0000-0000

携帯電話 会社名など ※データについて 見ないで破棄

パソコンのフロバイダ名等

その他 SNSの種類など ID.

スマートフォンのパスコード 長男の寒川一朗に伝えています。

高齢者の お悩み事

介護保険

権利擁護

もの忘れ

日常の困りごと

まずはお気軽にご相談ください！！



さむかわまちちいきほうかつしえん

寒川町地域包括支援センター

いーふくし

0467-72-1294

※ご相談内容によっては、他の専門の相談機関をご案内させていただく場合がございます。