

はじめに	1
目次	2

I 私のこと

1 私の経歴 氏名・学歴・職歴・資格・免許など	4
2 私の思い出 誕生・思い出に残っている旅行など	6

II 私の家族へ

I いざというときのために

1. 介護・看病についての私の希望 介護施設の種類と内容 成年後見制度	8
2. 終末期の医療や死後のことについての私の考え方 尊厳死とリビング・ウィル 臓器提供と献体 お問合わせ先	12
3. 生前予約・契約について 葬儀の生前予約、契約 生前葬	16
4. 後に残す言葉・渡したいもの	18
5. 私が入会している協会、クラブ、同窓会、組合など	19
6. 遺言の有無 遺言の方式（普通方式） 遺言書と封書の書き方 親族の範囲	20
7. もしもの時に連絡してほしい親戚および友人・知人	24
8. 慶弔の記 身内の方々の誕生日・その他の慶事/身内の方々の命日など	28

2 私の財産の記録

1. 不動産	30
2. 動産 貯蓄・株式	31
3. その他の資産・権利など その他の資産（貴金属、宝飾品、美術工芸品、高額耐久消費財など） 権利関係（ゴルフ会員権、その他）	32
4. クレジットカード・ショッピングカードなど	33
5. 借入金・支払ローン	33
6. 生命保険	34
7. 年金保険・傷害保険	35
8. 火災保険、地震保険など	36
9. 税金（所得税・住民税・固定資産税・自動車税・その他）	37

3 葬儀・法事などの希望

1. 葬儀方法や費用についての私の指示 葬儀までに決めておくこと 散骨と樹木葬	38
2. 葬儀についてでさればやってほしいこと	42
3. 法事・仏壇・お墓についての私の希望 墓・墓地の種類と内容	45
気軽に使える年金相談窓口	48