マイライフ・ノート

～家族に送るメッセージ～

目 次

1. わたしの生い立ち・思い出 …… P2
2. 家系図・家訓（残しておきたいこと） …… P4
3. 医療・介護について（私の希望） …… P5
4. 後見について …… P7
5. セカンドライフ（終の棲家） …… P7
6. 葬儀等について（私の希望） …… P9
7. 財産について（遺言書） …… P11
8. メッセージ（伝えたいこと） …… P12
9. もしものときの連絡先 …… P13

写真（遺影にしたい写真）

写真貼付

署名

記載日　平成　　年　　月　　日

記入のポイント

・まず、自分の記入できるところから書いていきましょう。
・1年に一回、誕生日などの節目に内容を振り返ってみてください。
・□の欄には、該当するところにチェック☑を記入してください。

1. わたしの生い立ち・思い出

年　　月　　日 記入

◆ 出生について

氏　名	
生年月日	大正・昭和・平成 ／　　年　　月　　日生 ／ 満　　歳
性　別	男 性　／　女 性
血液型	A　・　B　・　O　・　AB
生まれたところ	
現住所	〒　　ー

◆ 学校の思い出

小学校		小学校 卒業
	楽しかった思い出	
	好きだった遊び	
	流行っていたこと	

中学校		中学校 卒業
	楽しかった思い出	
	あこがれていた職業	
	好きだった本	

高校		高校 卒業
	楽しかった思い出	
	課外（クラブ）活動	
	好きだった芸能人	

その後の学校（専門学校・短大・大学）		卒業
	専門は何を学んでいましたか	
	楽しかった思い出	
	課外（クラブ）活動	
	流行っていたこと	

◆ 卒業後の記録

就職	これまでに就いてきた職業	年～　年	
		年～　年	
		年～　年	
		年～　年	
	特技（資格）		

結婚・子育て	結婚したのは	昭和・平成　／　年　月　日	
	新婚旅行はどこへ		
	プロポーズの言葉は		
	当時流行っていたものは		
	思い出のプレゼント		
	お子さんは何人	男　人	女　人
	お孫さんは何人	男　人	女　人
	曾孫さんは何人	男　人	女　人
	思い出の旅行先は		
	よく子供に読んであげた本		

◆ 退職後の記録

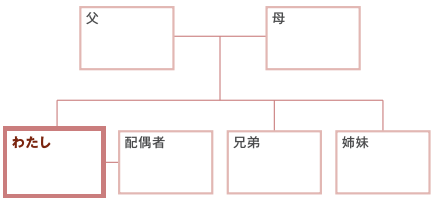
退職したのは	昭和・平成　／　年　月　日
勤めていた会社	
役　職	
退職後に始めたこと（趣味）	

2. 家系図・家訓（残しておきたいこと）

年　　月　　日 記入

◆ 家系図

〈記載例〉



◆ 家訓（残しておきたい言葉）

○

○

○

○

○

3. 医療・介護について（私の希望）

年　　月　　日 記入

◆ 医療について

かかりつけの病院がある	□はい　□いいえ

かかりつけの病院・担当医名（内科・外科など科目ごと）	連絡先（電話番号など）
／担当医	
／担当医	
／担当医	
／担当医	

尊厳死※を希望している	□はい　□いいえ
脳死状態における臓器提供を希望している	□はい　□いいえ
臓器提供カードを携帯している方はカードの所在を記入してください。	
献体※の登録をしている	□はい　□いいえ

病名告知を希望している	□はい　□いいえ
余命告知を希望している	□はい　□いいえ
持病があるか	□はい　□いいえ

病　名	

◆ 上記以外にも希望がある場合はお書きください。

※尊厳死とは
患者が自らの意思で延命処置を行うだけの医療をあえて受けずに死を迎えること。

※献体とは
医師・歯科医師の育成の為、解剖実習用に自分の遺体を無条件・無報酬で提供すること。

◆ 介護について

介護してもらうようになったら、 介護してもらいたい人がいますか	□はい　　□いいえ
介護してもらいたい希望の人はどなたですか（お名前・業者名など）	

介護してもらいたい場所がありますか	□はい　　□いいえ
介護してもらいたい希望の場所はどこですか（どこで・業者名など）	

介護費用の負担について 考えていること	□貯金・預金で負担する
	□年金で負担する
	□家族に負担をお願いしてもらう
家族の方に介護をお願いしたい場合のお礼の方法は（特にしない、相続分でなど）	

◆ 上記以外にも希望がある場合はお書きください。

4. 後見について

年　　月　　日 記入

◆ 後見制度について

※後見制度とは

自分の身体が不自由になったり、将来の財産管理に不安があったり、そんな時に財産管理や身上の監護について本人に代行して、家族や専門家が後ろ盾になってくれる制度です。

法定後見制度※を利用したい	□はい	□いいえ
任意後見制度※を利用したい	□はい	□いいえ
任意後見制度を利用する場合、代理人となるべき人がいる	□はい	□いいえ
代理人の氏名		

※法定後見制度とは

法律の規定による後見制度です。一定の者の申し立てにより裁判所が選任した後見人等が本人のサポートをします。

※任意後見制度とは

本人が十分判断能力を有している間に、自分の代理人となるべき人と契約しておき、本人の判断能力が不十分になった時に委託した後見事務を行ってもらう制度です。

5. セカンドライフ（終の棲家）

年　　月　　日 記入

◆ セカンドライフについて

セカンドライフをすごしたい場所がある	□はい	□いいえ

◆ セカンドライフをすごしたい場所があるとお答えした方（具体的に）

セカンドライフをすごしたい場所（自宅･老人ホーム･家族の家など）	1.
	2.
	3.

◆ 上記以外にも希望がある場合はお書きください。

◆ これからやりたいこと

達成できたらチェック ☑

これからやりたいこと、夢や実現させたいこと（趣味、旅行、地域活動など）をあげてみましょう。

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

○ ☐

6. 葬儀等について（私の希望）

年　　月　　日 記入

◆ 葬儀について

お葬式をしたい場所は	□決めている □自宅　□葬儀場（　　） □その他（　　） □決めていない □お葬式はしないで直葬※したい

※直葬とは

病院からの遺体の引き取り後、お葬式をせずに、直接、火葬場で最後のお別れをするスタイルです。

病院で死亡した場合自宅へ帰りたい	□はい　□いいえ
信仰している宗教（宗教名）	
頼みたいお寺・教会等	
葬儀は	□家族のみにしたい □家族や親族・友人のみ □たくさんの方に参列してほしい
演出について	□流したい曲がある（曲名:　　） □個性的にしたい (具体的に:　　) □その他の希望 （　　）
葬儀の生前予約相談をしている	□はい（相談日:　　） 名称： 住所： TEL： □いいえ

戒名について	□いる　□いらない □授かっている （戒名: 寺名:）

棺の中に 入れてほしいもの	

遺影用の写真を 用意している	□はい（保管場所:　） □いいえ

◆ 他に決まっていること、希望がありましたらお書きください。

◆ お墓について

□ある（場所:　）
□ない

◆ 遺骨の埋葬について

□家の墓地を希望（　家　）
□分骨を希望（場所:　）
□散骨を希望（場所:　）
□新しいお墓を準備する（具体的に:　）
〈その他の希望〉

お寺以外（キリスト教・神前式など）で埋葬する方は	
どこで（場所など）	
どんな方法で	

7. 財産について（遺言書）

年　　月　　日 記入

◆ わたしの財産

あなたは遺言書をお持ちですか?	
□はい	□いいえ

はい。とお答えの方

遺言書の種類	保管場所	作成日時
自筆証書遺言書		
公正証書遺言書		
秘密証書遺言書※		

※秘密証書遺言書とは

「内容」を秘密にしたまま、「存在」のみを証明してもらう遺言書のこと。

財産の種類	名称、保管場所 等
不動産	
預　金	
現　金	
株式・証券・投資信託	
ゴルフ会員権など権利書	
クレジットカード	
借入金	
税金関係	

加入している保険	種類	保険会社	備考
その他			

年　　月　　日 記入

8. メッセージ（伝えたいこと）

配偶者・兄弟姉妹・友人・子ども・孫たちへ伝えたいことを書きましょう。

9. もしものときの連絡先

家族に知らせておきたい(自分の)親戚・友人・知人等を前もって記入しておきましょう。

名　前	住　所	電話番号	メ　モ

このノートは、鹿児島県医師会が、国の第３次地域医療再生臨時特例基金を活用し、在宅医療に関する関係団体や行政機関が連携して、鹿児島県民の皆さまが、住み慣れた地域で最期の時まで安心して暮らすことができるようにと取り組む、「在宅医療提供体制推進事業」により作成しました。

このノートを手に取られて、今までの人生を振り返るとともに、これからの人生を踏み出すきっかけとなるよう作られたものです。残りの人生を生き生きと過ごし人生を謳歌し、家族や知人に自分の思いを伝える、そんなお手伝いができれば皆さまの健康を守りたい医師会として、嬉しい限りです。

いつもあなたとともに

鹿児島県医師会

公益社団法人　鹿児島県医師会
（第4版）