

マイ・ライフブック（①ライフデザイン編）

～～ 今と未来をワクワク生きる ～～

これまでの自分を振り返り、現状の基盤（資産・環境）を整え、これからの人生を思い切り楽しむためのノート。

1. わたしについて（自己の再発見）

- ・ **基本プロフィール**：氏名、生年月日、血液型、出身地、名前の由来など
- ・ **私の性格・価値観**：長所、私らしさ、得意なこと、苦手なこと、座右の銘・好きな言葉
- ・ **私の好きなこと・こだわり**：好きな本・音楽・映画・スポーツ・色・食べ物、行きつけの店、思い出の場所
- ・ **趣味・特技**：熱中している趣味、習い事

2. 人生のあゆみ（自分史・思い出）

- ・ **学歴・職歴・キャリアの歩み**
- ・ **自分史年表**：年代別の主な出来事、転機、思い出
- ・ **思い出アルバム**：心に残るエピソード、家族や住まいの思い出

3. 大切な人たち・暮らし

- ・ **家族・親族紹介**：家族のプロフィール、エピソード
- ・ **ペットとの暮らし**：ペットの性格、日常のケア、お気に入り、かかりつけ動物病院
- ・ **記念日カレンダー**：家族・知人の誕生日、記念日など
- ・ **親しい友人・仲間リスト**：今付き合いのある友人、趣味の仲間の連絡先、SNS やオンラインの友人

4. 夢をかなえる資産の把握（マネープラン・現状の見える化）

「これからの暮らしにいくら使えるか」「旅や趣味に充てられる資金はいくらか」を大まかに把握するための資産マップです。

- ・ **手元資金・流動資産**：預貯金（メインバンク、普段使い・貯蓄用口座）、カード・通帳管理
- ・ **運用・投資資産**：有価証券（株式、投資信託、債券、デジタル通貨など）
- ・ **不動産・固定資産**：自宅・土地・賃貸物件などの現状把握
- ・ **趣味の品などの資産価値**：自動車・バイク、貴金属・美術品・骨董品、ゴルフ会員権
- ・ **定期収入・保障**：年金（受給予定額・受取口座）、加入保険（医療保険・年金保険等）
- ・ **固定費・負債の確認**：毎月の引き落とし（公共料金・通信費）、各種ローン・借入金の残高確認（健全な支出の把握）
- ・ **印鑑の管理**：実印や銀行届出印などの管理状況把握
- ・ **マイ・ライフ資金**：趣味・旅行・自己投資・リフォームなどに自由に使える資金の試算

5. デジタルライフ&愛用品の整理（暮らしの最適化）

日々の利便性を高め、情報過多を防いでスッキリ暮らすための整理帳です。

- **情報機器・端末の整理**：愛用のスマホ・PC・タブレットの管理情報
- **オンラインサービス・SNS**：よく使うウェブサイト、SNS、ショッピングサイトなどのアカウント情報・メモ
- **サブスク・サービスの棚卸し**：動画・音楽配信、電子書籍など、現在利用しているサービスの整理
- **データ・写真の管理**：クラウドや外付けHDDの保存場所、大切に残したい写真や記録の整理
- **お気に入り・コレクション**：大切にしている品物（楽器、美術品、貴金属等）や手放せない愛着のある品を、将来誰かに譲る・活かすためのメモ

6. これからのやりたいこと（ライフプラン）

- **やりたいことリスト**：挑戦したいこと（地域活動・ボランティア・生涯学習など）、行きたい場所、会いたい人
- **もう一度やりたいこと**：以前、経験・体験したことでもう一度やりたいこと、行きたい場所
- **これからの暮らし方ビジョン**：どんな毎日を送り、どんな人生にしたいか（住み続けたい場所・終の棲家の希望など）
- **いきいき健康マネジメント**：日々の健康習慣、かかりつけ医・歯科医院（日常の健康維持）、健康保険証・マイナンバーカードの保管場所

マイ・ライフブック（②承継・手続編）

～～ 安心を遺す、託す ～～

家族や関係者への思いやり。もしもの時に迷わず・揉めずに手続を遂行できるようにするためのノート。

1. 医療・介護・万一の意思決定

- ・ **医療の意思表示**：病名・余命告知の希望、延命治療・終末期医療の希望、尊厳死の意思、臓器提供・献体
- ・ **介護の希望**：希望する場所（自宅／施設）、介護費用の充当方法、介護者に望むこと
- ・ **身元保証・緊急連絡先**：入院時や高齢者施設入居時に必要となる身元引受人・保証人についての希望・手配状況
- ・ **代理権・財産管理**：判断力に不安が生じた際のサポート（成年後見等）の希望、任意後見契約の有無・後見人候補者、死後事務委任契約の有無

2. 相続財産の一覧

- ・ **金融資産**：銀行口座番号、届出印・証券口座・貸金庫の所在（貸金庫の開扉権限者の指定状況や代理人カードの有無）
- ・ **不動産**：権利証（登記識別情報）の保管場所、地番・家屋番号、共有持分、借地・借家関係
- ・ **その他財産**：自動車・バイク、貴金属・美術品・骨董品、ゴルフ会員権
- ・ **保険金の請求先**：生命保険の受取人・証券番号・連絡先、火災保険・地震保険、自動車保険の証券番号・連絡先
- ・ **負債・保証債務**：ローン残高、連帯保証人としての立場
- ・ **動産・遺品整理**：コレクション以外の一般的な家具・生活家財をどう処分・片付けしてほしいか（遺品整理業者の指定や費用の充当など）

3. 契約解除・データ・各種引き継ぎ

- ・ **各種契約の解約・停止**：クレジットカードの解約窓口、公共料金・レンタル費・会費・各種引き落としの停止手続き
- ・ **デジタル機器・アカウント**：端末内のデータ消去／保管の指示、SNS・有料サービスの解約、パスワード等の伝達方法・保管場所
- ・ **ペットの保護・引き継ぎ**：もしもの時にペットを託す人、飼育費用・病院・保険・遺贈の希望
- ・ **事業の引き継ぎ・整理**：訃報・状況のご案内先（取引先・顧客）、業務資料の処分・引き継ぎ

4. 葬儀・供養・お墓

- **葬儀の希望**：実施有無、規模(家族葬、一般葬、直葬等)、宗旨・宗派、希望する業者・生前予約、喪主希望者、費用負担方法
- **遺影・副葬品・戒名**：遺影写真の指定、棺に入れてほしいもの、戒名の要否
- **埋葬・お墓**：先祖代々の墓、新規購入、納骨堂、樹木葬、散骨、永代供養の指定
- **法要・仏壇**：追悼儀礼、法要の範囲、仏壇の継承

5. 想いの承継

- **家系図・推定相続人**：法定相続分の確認、相続人調査のベース
- **遺言書の有無と保管場所**：自筆証書遺言(自宅保管／法務局保管制度利用)、公正証書遺言(公証役場)の確認、遺言執行者を指定しているか
- **遺産分割・形見分け・寄付の希望**：誰に何を遺したいか(想い・付言事項)、形見分けの指定、寄付の希望
- **緊急連絡先・訃報連絡先**：親族連絡先、友人知人、関係団体、町内会等(死亡時の連絡要否)
- **大切な人へのメッセージ**：家族や周囲へ遺す感謝と励ましの手紙、いつ渡してほしいか(生前／万一の直後／四十九日や納骨後など)
- **専門家・相談先の記録**：ご相談先・担当専門家一覧(行政書士、税理士、弁護士、司法書士、保険担当者など)

※このマイ・ライフブックに法的な遺言能力(法的効力)はありません。法的に確実に財産を遺したい場合は、必ず公正証書遺言などの作成をご相談ください。