

これからの人生と、大切な人への想いを記すために

デジタル終活の窓口

okusoku

このノートは、あなたの人生の大切な想いや、これからの希望を記しておくためのものです。

「何を書けばいいの?」「まだ早いんじゃないかな…」と感じる方もいらっしゃると思います。

でも、完璧に書く必要はありません。

わかるところから、少しずつ、あなたのペースで書き進めていただければ大丈夫です。

大切なのは、“あなたらしい言葉”で伝えること。

すべて書けなくても、ほんの一言が、きっとご家族や大切な人の支えになります。

このノートが、あなたと大切な人をつなぐきっかけになりますように。

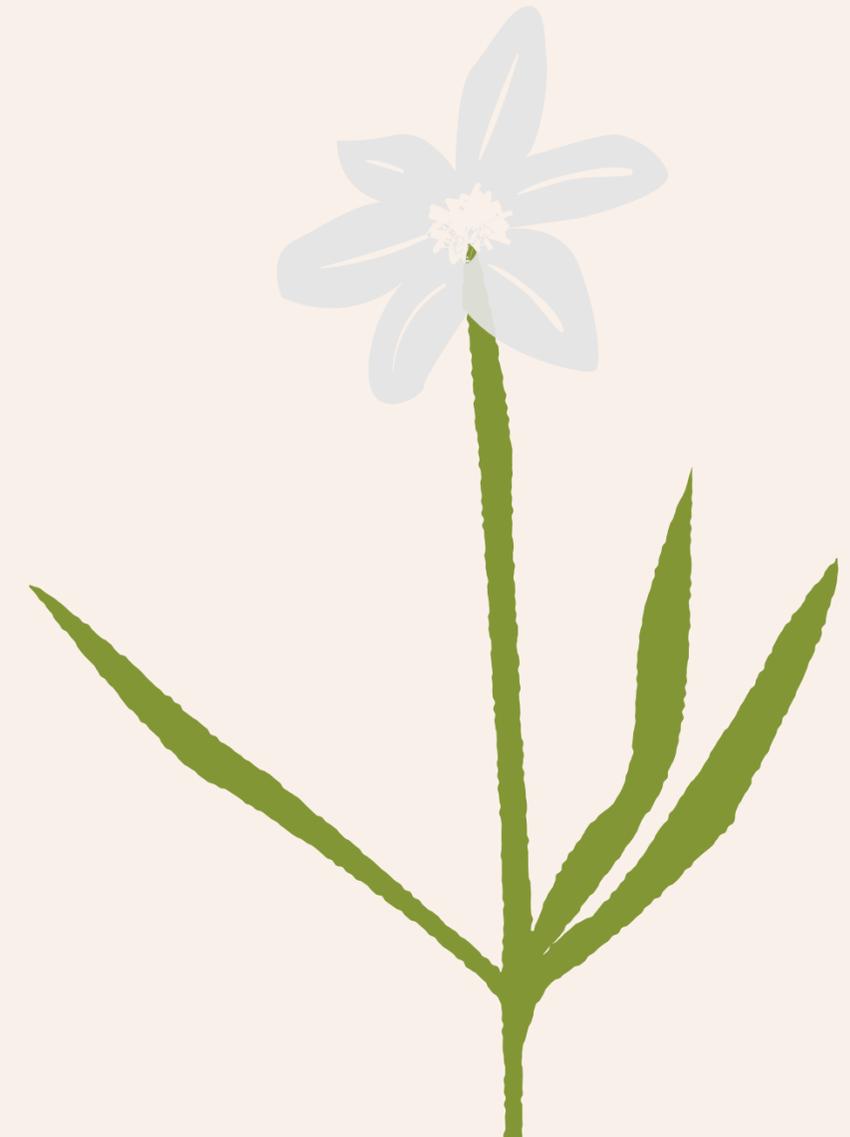
書けそうなところから始めてOK

家族や信頼できる人と話しながら書くのもおすすめ



このノートは、あなたの今とこれから、そして大切な人への想いを記録するものです。  
すべてを一度に書こうとしなくても大丈夫。書けたところからチェックを入れて、あなたのペースで進めてください。

- 基本情報
- デジタルデータ
- もしものときの連絡先
- 医療・介護の希望
- 資産の情報
- 葬儀について
- 保険の情報
- 供養について
- その他の財産・資産
- 家族へのメッセージ
- 保険の情報
- おわりに
- その他の財産・資産



はじめに、基本情報を書いていきます。氏名・生年月日・住所は、本人確認やあらゆる手続きの出発点です。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 1

いざという時に備えて、家族や親戚、かかりつけ医など、連絡をとりたい大切な人たちの情報をまとめておきましょう。

あらかじめ記しておくことで、万が一の際にもご家族が慌てずに対応でき、必要な連絡をスムーズに行うことができます。

--

--

/
---

/
---

--

--

--

--

--

/
---

--

--

--

/
---

--

--

--

/
---

--

--

--

/
---

--

--



/



不動産は手続きが複雑で、あとから確認しづらい財産のひとつです。持ち家や土地、共有名義など、所有している物件を整理して記載しておくことで、ご家族の負担を減らせます。



スマートフォンやパソコン、SNS、ネット銀行など、今の暮らしにはたくさんの「デジタル情報」が関わっています。大切な写真や連絡先、資産につながる情報について、どのように扱うかをあらかじめ整理しておくことで安心です。パスワードの記載が心配な場合は、保管場所や確認方法だけでも残しておきましょう。



# SNS

SNS

ID/

SNS

ID/

ID/

ID/

※他人に見られると不正アクセスの可能性もありますので、管理には十分に注意してください。

このページには、「どんな治療を望むか」「どこで介護を受けたいか」など、自分の気持ちを記録しておきましょう。すべてを決める必要はありません。書ける範囲で、自分らしい選択を言葉にしてみてください。

---

---

---

---

---

---

□

□

---

□

□

□

□

---

---

---

---

□

□

---

---

---

---

---

□

□

□

□

□

□

□

---

---

□

□

---

---

/

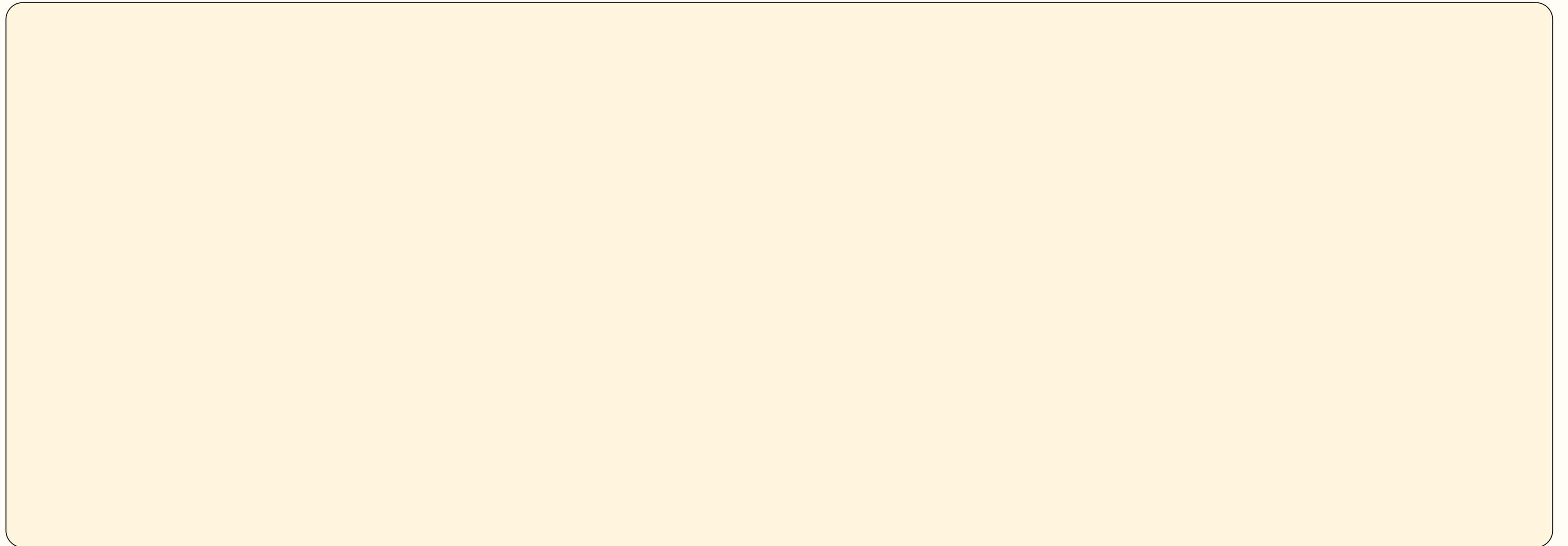
---

---

---

---

このページには、家族や大切な人への言葉を自由に書いてください。  
改まって言葉にするのはむずかしいかもしれませんが、たった一言でも、「ありがとう」や「元気でいてね」  
があるだけで、大きな心の支えになります。  
形式にこだわらず、思い出や願い、自分らしい言葉で大丈夫です。



おつかれさまでした。

このノートに綴られた言葉は、きっとあなたの大切な人を支え、  
「あなたらしさ」をそっと伝えてくれるものになるでしょう。

無理にすべてを埋めなくても大丈夫です。

ほんの少しでも、いまのあなたの気持ちが残っていれば、それだけで十分価値があります。

これからも、必要に応じて見直したり書き足したりしながら、あなたらしい「これから」を歩んでください。



ご家族との共有方法、記入のポイント、  
迷ったときのヒントなど、  
「ちょっと相談したいな」と思ったら、  
LINEでいつでもお気軽にご連絡ください。

デジタル終活の窓口  
**okusoku**