



# もしもノート

～ もしも 私に何かあったとき

開いてほしいノート ～

記入者

-----

記入日                      年      月      日

-----





## このノートを読む方へ












このエンディング・ノートは、このノートを記入した方（\_\_\_\_\_）  
が、病気になったとき、または亡くなったときに、伝えておきたいこと、  
お願いしたいこと、役に立てることをまとめたノートです。

このノートには、このノートを読まれる『大切な方』への思いがたく  
さん詰まったノートです。

記入した方の思いをしっかりと受け止めてください。

## 目次

-  1 ----- 私のあゆみ
-  2 ----- 家系図
-  3 ----- 医療・介護の希望
-  4・5 ----- 財産記録
-  6・7 ----- 葬儀についての希望
-  8 ----- 動けなくなったときの連絡先
-  9・10 ----- 亡くなったときの連絡先
-  11 ----- 大切な人への感謝の気持ち
-  12 ----- そのほかに伝えたいこと

## 私のおゆみ

名前	
生年月日	年 月 日
出生地	
本籍地	

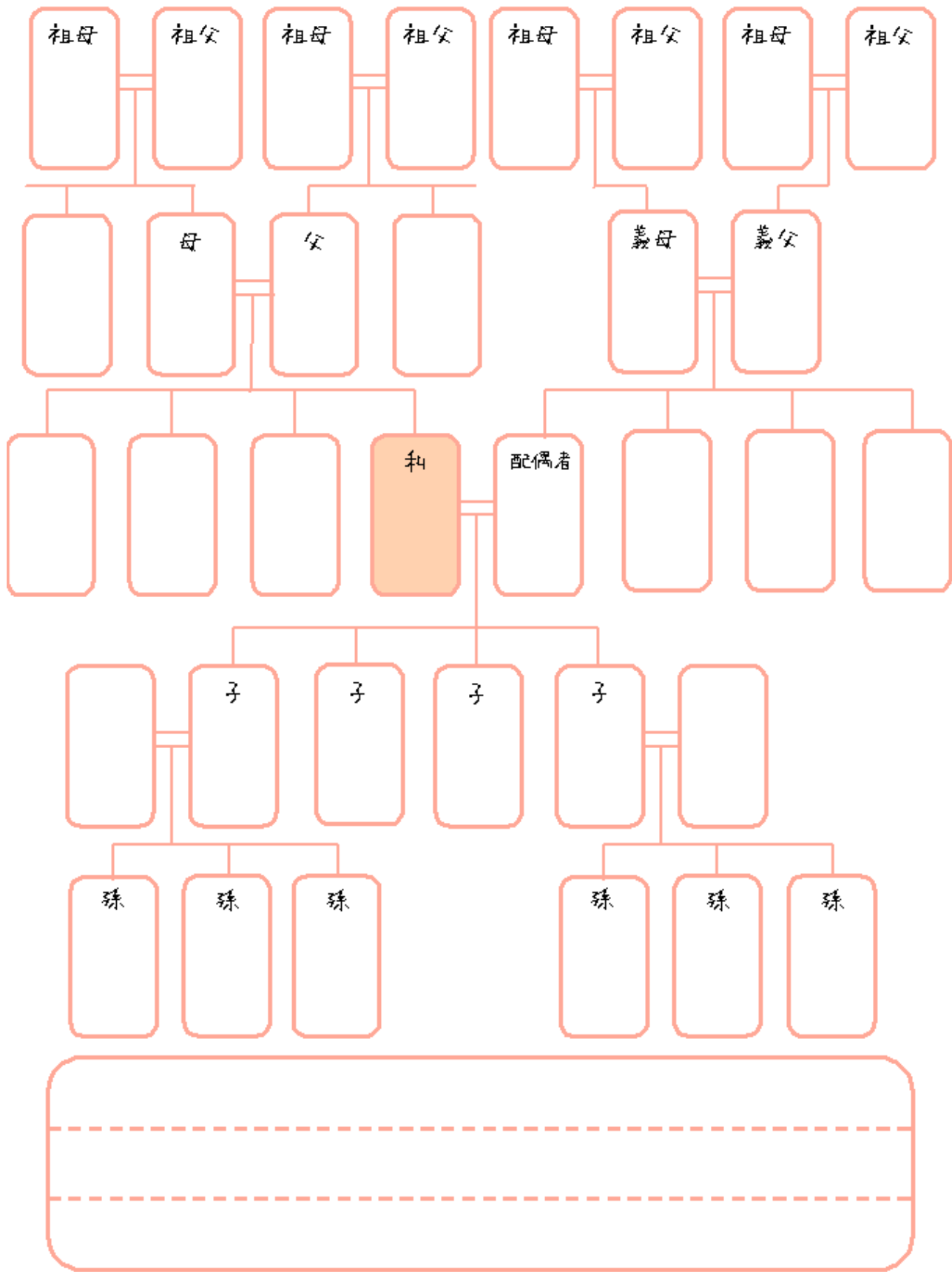
## 遺言書の有無

<input type="checkbox"/> 有	⇒ 連絡先 -----	<input type="checkbox"/> 無
----------------------------	----------------	----------------------------

## 伝えておきたい私のこと

例えば… 学歴、仕事の経歴、ボランティア、趣味 など


# 家 系 图



## 介護・医療の希望

### 介護の希望

介護してほしい人	家族とパロのヘルパー、パロのヘルパーのみなど
介護の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 施設 → 希望 _____
介護費用の準備	<input type="checkbox"/> 有り ⇒ いくらくらい _____ 円 <input type="checkbox"/> 無し

-----

-----

-----

### 医療の希望

病名や余命の告知	<input type="checkbox"/> 告知してほしい <input type="checkbox"/> 告知してほしくない
延命治療について	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
臓器提供について	<input type="checkbox"/> 移植を行う ⇒ ドナーカード 有 無 <input type="checkbox"/> 移植を行わない
献体登録について	<input type="checkbox"/> 有り ⇒ 連絡先 _____ <input type="checkbox"/> 無 (望まない)

-----

-----

-----

# 財産記録

## 土地・建物の所在

所在地			
地番			
名義人			
使用状況			
備考			

## 預貯金

金融機関	支店名	口座名義	金融機関	支店名	口座名義

## その他の金融商品

金融機関	商品の種類	金融機関	商品の種類

## クレジットカード

カード会社	備考(カード名など)	カード会社	備考(カード名など)

## 借入金・ローン

借入先	借入目的	借入先	借入目的

## ひとの保険(個人年金含む)

保険会社	保険内容	備考	保険会社	保険内容	備考

## モ / の保険

保険会社	保険内容	備考	保険会社	保険内容	備考

## 保証人となっているか

無  有 ⇒ 保証先 ( )

## 葬儀についての希望

### 生前予約・生前契約

- している ⇒ 予約・契約先 \_\_\_\_\_
- していない 連絡先 \_\_\_\_\_ 担当者( \_\_\_\_\_ )

### 葬儀費用について

- 準備している ⇒ 約 \_\_\_\_\_ 万円 (以下の準備方法をチェック)
- 準備していない  預貯金  生命保険  その他( \_\_\_\_\_ )

### お墓について

- 準備している ⇒ 所在地 \_\_\_\_\_
- 準備していない 連絡先 \_\_\_\_\_

### 戒名について

- いる  いない  すでにある \_\_\_\_\_



## 葬儀形式の希望

会場	依頼してほしいお寺・教会など 住所 -----
宗派	<input type="checkbox"/> 希望がある ⇒ <input type="checkbox"/> 無宗教で -----
規模	<input type="checkbox"/> 家族・身内中心の葬儀がいい <input type="checkbox"/> できるだけ豪華にしてほしい <input type="checkbox"/> できるだけ簡素な葬儀がいい <input type="checkbox"/> 世間並みにしてほしい
参列者	<input type="checkbox"/> 親族・身内だけでよい <input type="checkbox"/> 必ず参列してほしい人がいる⇒9・10ページに連絡先を書く

## 葬儀で紹介してほしいこと

例えば…家族への感謝の気持ち など

-----  
-----  
-----

## その他の希望

例えば…葬儀の音楽、希望のお花、棺に入れてほしいもの など

-----  
-----  
-----

## もしも動けなくなったときの連絡先

勤務先  
総務・上司

名前

連絡先

担当者( )

かかりつけ医

名前

連絡先

担当者( )

名前

連絡先

担当者( )



氏名



連絡先



備考/どういう関係の人?



氏名



連絡先



備考/どういう関係の人?



氏名



連絡先



備考/どういう関係の人?

## 亡くなったときの連絡先

葬儀会社

名前

連絡先

担当者( )

遺言執行人

名前

連絡先

担当者( )

弁護士

名前

連絡先

担当者( )

借家の場合  
家主・不動産会社

名前

連絡先

担当者( )

税理士  
司法書士

名前

連絡先

担当者( )

名前

連絡先

担当者( )

名前

連絡先

担当者( )

## 亡くなったときに連絡してほしい人

氏名

連絡先

備考/どういう関係の人？

氏名

連絡先

備考/どういう関係の人？

氏名

連絡先

備考/どういう関係の人？

氏名

連絡先

備考/どういう関係の人？

氏名

連絡先

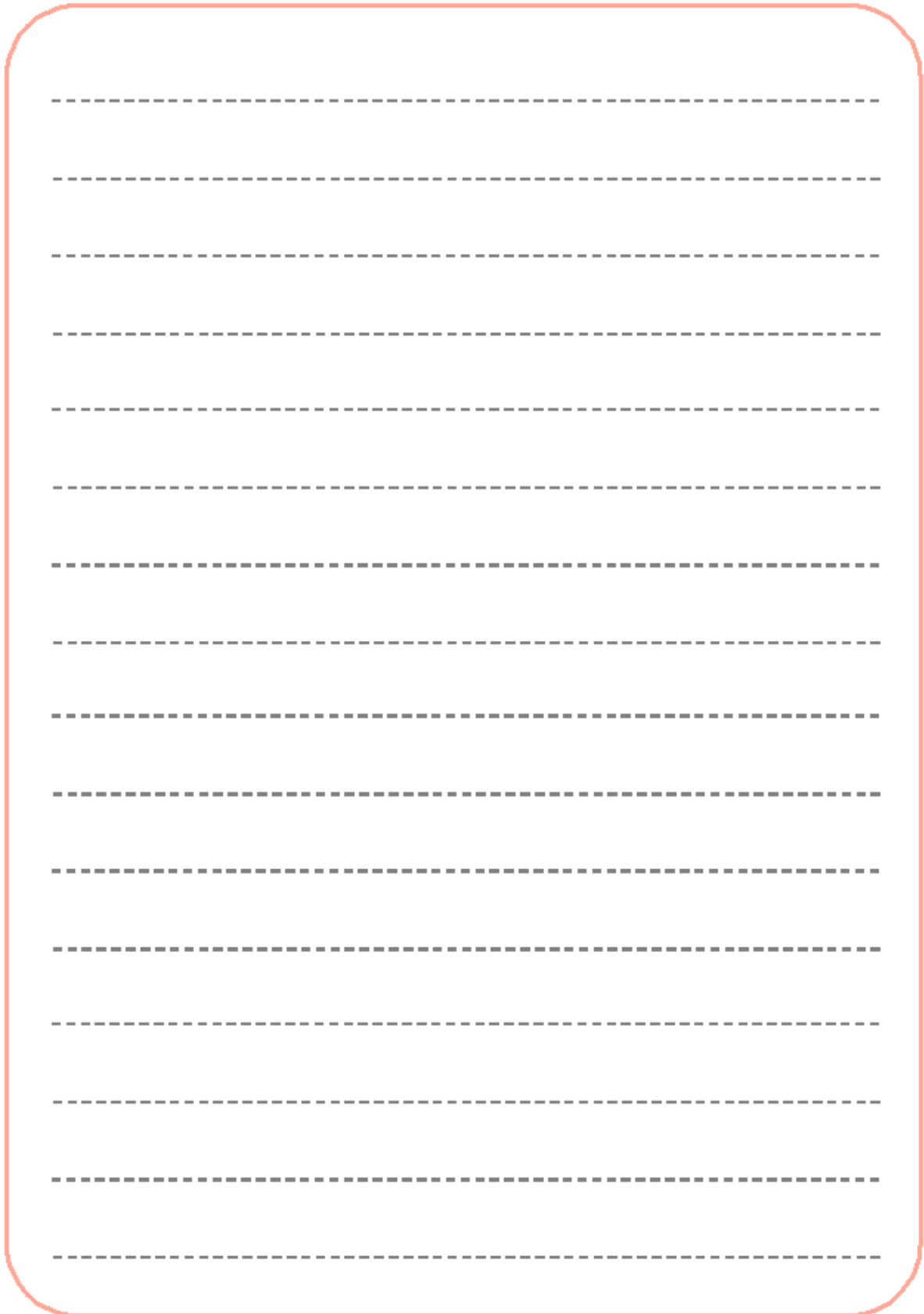
備考/どういう関係の人？

氏名

連絡先

備考/どういう関係の人？

## 大切な人への感謝の気持ち



A large, rounded rectangular box with a dashed line for writing. The box is empty and occupies most of the page below the title.

## そのほかに伝えたいこと

A large rounded rectangular box with a dashed line for writing. The box is empty and occupies most of the page below the header.



## このノートを書く方へ



「もしも」自分に何かあったとき、『大切な方』に伝えておきたいこと、お願いしたいこと、考えてみるといろいろ出てくるかと思います。

そんな伝えたいことをしっかり書き置くことはとても大切なことです。しかしこのノートに書いてある項目は、あくまで参考にしていただくものです。皆さんそれぞれ伝えるべきことは異なります。このノートは、参考に使って、しっかりとしたノートをご自身で作り、またはこのノートで足りないものを付け加え、工夫して、『自分らしいエンディング・ノート』を作ってみてください。

また、遺言書については、このノートとは別にしっかりと作っていただくようにお願いします。このノートは遺言書の代わりにはなりません。遺言書では書けなかったことを補完できるものに過ぎません。

このノートを、万が一のときを考え、どんなことを伝えなければいけないか、考えるきっかけとして活用してください。

### パルシステムグループ生協

パルシステム東京、パルシステム神奈川、パルシステム千葉、パルシステム埼玉、パルシステム茨城 栃木、パルシステム山梨、パルシステム群馬、パルシステム福島、パルシステム静岡、パルシステム新潟ときめき にて配送を行っている生協です。

各生協では、組合員さん向けに「暮らしのお金にまつわる様々な学習会の開催や講演会の開催、情報発信を行っています。

各種お問い合わせは各生協へお願いします。

# パルシステム ライフプランニング活動指針



多様性を尊重し、暮らしのお金を中心としたライフプランニング活動を実践します。  
組合員どうしで「助けあい」「学びあい」「分かちあい」ながら、未来に向かって  
個人、家族、地域、社会の、だれもが笑顔になれるアイのある場をつくります。

※「たくさんのアイ、アイのある場のアイ」は「～合い」の「あい」であり、  
「I(私)」「愛」「相」「会い」「逢い」でもあるため「アイ」としています。

このエンディング・ノートは、日本コープ共済生活協同組合連合会が作成したエンディング・ノートをパルシステムのオリジナルとして、パルシステム共済生活協同組合連合会が再編集したものです。