LIFE PLAN
Notebook

未来を楽しく生きるために今を備える

INDEX

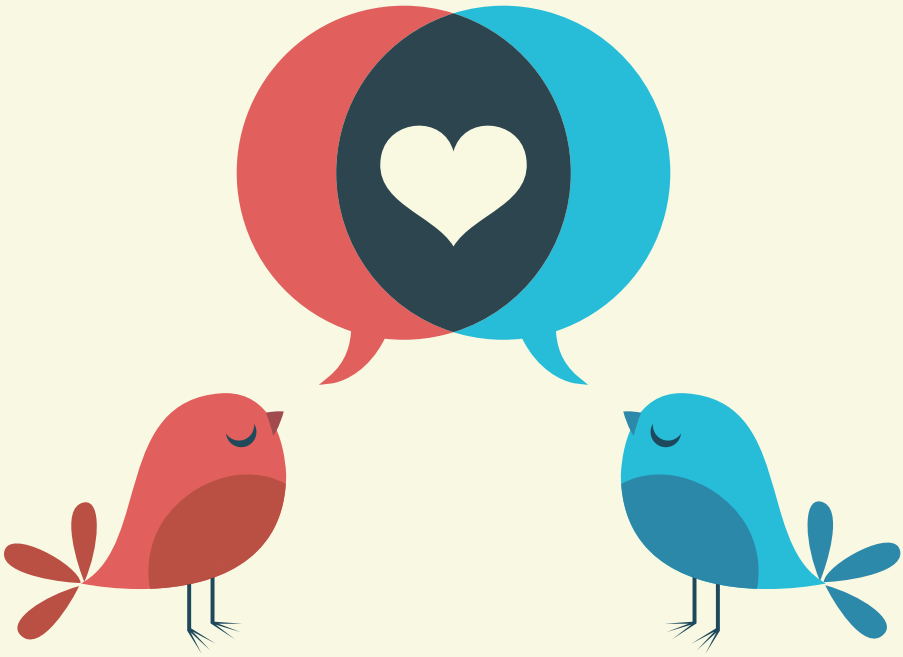
あなたのこと 2
- ライフプランノートとは 3
- あなたのこと 4

将来、不安に思うこと 6
- 健康に関すること 7
- 日常生活に関すること 7
- 財産管理などに関すること 8
- 家族に関すること 8

将来、判断能力が低下した後は 10
- 生活支援について 11

あなたの基本情報を整理しましょう 14
- 感謝のメッセージ 15
- 預貯金について 16
- 口座自動引き落としについて 17
- 金融資産について 18
- 不動産について 19
- 借入金・ローンについて 20
- 保険について 21
- クレジットカードについて 23
- 個人年金・私的年金について 24
- 家族について 25
- 親戚について 27
- 友人・知人について 29
- 携帯電話・パソコンについて 31

私の考える私の最後 32
- 遺言書について 33
- 葬儀について 34
- 遺産分割について 35



CHAPTER 1

あなたのこと

ライフプランノートとは

あなたの判断能力が低下したとき、あなたがどのように過ごしたいか、その思いを知ってくれている人はいますか?

あなたの大切な人や財産をどのように守り・未来につなぎたいですか?

今のあなたのこと、その思いを形に残しておきませんか。

時間のあるときに、お好きなページから、気軽に書き留めてみてください。

記入開始日	年	月	日

記入日　　年　　月　　日

あなたのこと

このページはあなたに関する基本情報をご記入ください。

ふりがな 名前		メールアドレス	
住所	〒		
本籍			
生年月日	年　　月　　日	電話番号	
携帯電話		FAX 番号	
勤務先	〒	☎	

メモ

さあ、まずはあなたのことから記載していきましょう。

記入日　　年　　月　　日

メモ

CHAPTER 2

将来、不安に思うこと

記入日　　年　　月　　日

健康に関すること

日常生活に関すること

記入日　　年　　月　　日

財産管理などに関すること

家族に関すること

記入日　　年　　月　　日

メモ

CHAPTER 3

将来、判断能力が低下した後は

記入日　　年　　月　　日

生活支援について

どのような施設・場所の支援を希望しますか？

支援をお願いできる方など

名前	住所	電話番号
	〒	☎ 📱
	〒	☎ 📱
	〒	☎ 📱
	〒	☎ 📱
	〒	☎ 📱
	〒	☎ 📱
	〒	☎ 📱

アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス

定期的な収入見込みについて

収入元	収入額

必要な支払い見込みについて

支払先	支払額

アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス

記入日　　年　　月　　日

財産の管理について

管理が必要な財産	現在の管理や保管状況と 将来誰にどのように管理してもらいたいですか

アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス　アドバイス

CHAPTER 4

あなたの基本情報を整理しましょう

記入日　　年　　月　　日

感謝のメッセージ

夫または妻へ、感謝の気持ちをご記入ください。

お子さん・お孫さん・ご兄弟（姉妹）へ、感謝の気持ちをご記入ください。

ご友人へ、感謝の気持ちをご記入ください。

日ごろなかなか伝えられない大切な人へのメッセージ、この機会に伝えてみては?

記入日　　年　　月　　日

預貯金について

金融機関にお金を預けている場合は、ご記入ください。
悪用防止のため、暗証番号・通帳や銀行印の保管場所は記入しないでください。

金融機関名	銀行　信組 信金　その他	支店名	本店 支店
口座番号	普通　貯蓄 当座　その他	口座名義	
備考			

金融機関名	銀行　信組 信金　その他	支店名	本店 支店
口座番号	普通　貯蓄 当座　その他	口座名義	
備考			

金融機関名	銀行　信組 信金　その他	支店名	本店 支店
口座番号	普通　貯蓄 当座　その他	口座名義	
備考			

金融機関名	銀行　信組 信金　その他	支店名	本店 支店
口座番号	普通　貯蓄 当座　その他	口座名義	
備考			

金融機関名	銀行　信組 信金　その他	支店名	本店 支店
口座番号	普通　貯蓄 当座　その他	口座名義	
備考			

現在利用していない口座の書き忘れはありませんか?

記入日　　年　　月　　日

口座自動引き落としについて

家賃や公共料金など、金融機関の口座から自動で引落し（口座自動振替）がある場合はご記入ください。

項目	金融機関・支店	口座番号	引落日	契約相手の連絡先
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	
		普 当 貯 他	毎月 日	

利用状況に変更があれば、すぐに対処できるようにしておきたいですね!

記入日　　年　　月　　日

金融資産について

証券口座をお持ちの場合はご記入ください。
株券や国債などの有価証券のことを、ご家族も把握していない場合が多いです。

証券会社名	☎	口座番号	
名義人		備考	

証券会社名	☎	口座番号	
名義人		備考	

証券会社名	☎	口座番号	
名義人		備考	

メモ

その他の金融資産（純金積立、ゴルフ会員権など）をお持ちの場合はご記入ください。

名称・銘柄・内容	名義人	金融機関・取扱会社	連絡先・備考

価値がありそうなものは、可能な限り書き出しておきましょう。

記入日　　年　　月　　日

不動産について

不動産をお持ちの場合はご記入ください。土地と建物は別々に記入しましょう。
ご家族のために、できる限り具体的かつ正確に記入しておいた方が良いでしょう。

種類	□ 土地　□ 建物　□ マンション・アパート　□ 田畑　□ その他（　　）
不動産の詳細	
名義人（共有者含む）	（持ち分：　　）
所在地	
登記簿記載内容	□ 抵当権設定なし □ 抵当権設定あり （面積：　　㎡）

種類	□ 土地　□ 建物　□ マンション・アパート　□ 田畑　□ その他（　　）
不動産の詳細	
名義人（共有者含む）	（持ち分：　　）
所在地	
登記簿記載内容	□ 抵当権設定なし □ 抵当権設定あり （面積：　　㎡）

種類	□ 土地　□ 建物　□ マンション・アパート　□ 田畑　□ その他（　　）
不動産の詳細	
名義人（共有者含む）	（持ち分：　　）
所在地	
登記簿記載内容	□ 抵当権設定なし □ 抵当権設定あり （面積：　　㎡）

登記簿謄本や権利証を見ながら記載すると間違いがありませんね!

記入日　　年　　月　　日

借入金・ローンについて

借入金やローンなどの負債も遺産相続の対象です。
家族が債務の存在を知っていると、相続放棄など検討することができます。

借入先	☎	借入残高	（　　年　　月　　日現在）
借入額	（借入目的：　　）	借入期間	年　月　日～　　年　月　日
担保	□ 有（　　） □ 無	保証人	□ 有（　　☎　　） □ 無
返済方法	（金融機関・支店名：　　口座番号：　　）		

借入先	☎	借入残高	（　　年　　月　　日現在）
借入額	（借入目的：　　）	借入期間	年　月　日～　　年　月　日
担保	□ 有（　　） □ 無	保証人	□ 有（　　☎　　） □ 無
返済方法	（金融機関・支店名：　　口座番号：　　）		

借入先	☎	借入残高	（　　年　　月　　日現在）
借入額	（借入目的：　　）	借入期間	年　月　日～　　年　月　日
担保	□ 有（　　） □ 無	保証人	□ 有（　　☎　　） □ 無
返済方法	（金融機関・支店名：　　口座番号：　　）		

知人の借金の保証人になった場合、その保証債務も相続の対象になります。

保証した日	年　　月　　日	保証した金額	円
主債務者 あなたが保証した人	☎	債権者 お金を貸した人	☎

家族としては、もっとも気になるところかもしれません。

記入日　　年　　月　　日

保険について

生命保険、医療保険、火災保険などに加入している場合は、保険会社へ請求するときに役立ちます。

保険会社	（担当者：　　☎　　）			
契約内容	保険の種類：	証券番号：	保険期間：	
	契約者：	被保険者：	保険金受取人：	
給付内容 給付金・特約など				
保険料	□ 月額 □ 年額	円	□ 　歳払済 □ 終身払	備考

保険会社	（担当者：　　☎　　）			
契約内容	保険の種類：	証券番号：	保険期間：	
	契約者：	被保険者：	保険金受取人：	
給付内容 給付金・特約など				
保険料	□ 月額 □ 年額	円	□ 　歳払済 □ 終身払	備考

保険会社	（担当者：　　☎　　）			
契約内容	保険の種類：	証券番号：	保険期間：	
	契約者：	被保険者：	保険金受取人：	
給付内容 給付金・特約など				
保険料	□ 月額 □ 年額	円	□ 　歳払済 □ 終身払	備考

あなたが大切な人のために準備していた保険です。

保険会社	（担当者：　　☎　　）			
契約内容	保険の種類：	証券番号：	保険期間：	
	契約者：	被保険者：	保険金受取人：	
給付内容 給付金・特約など				
保険料	□ 月額 □ 年額	円	□ 歳払済 □ 終身払	備考

保険会社	（担当者：　　☎　　）			
契約内容	保険の種類：	証券番号：	保険期間：	
	契約者：	被保険者：	保険金受取人：	
給付内容 給付金・特約など				
保険料	□ 月額 □ 年額	円	□ 歳払済 □ 終身払	備考

保険会社	（担当者：　　☎　　）			
契約内容	保険の種類：	証券番号：	保険期間：	
	契約者：	被保険者：	保険金受取人：	
給付内容 給付金・特約など				
保険料	□ 月額 □ 年額	円	□ 歳払済 □ 終身払	備考

保険会社	（担当者：　　☎　　）			
契約内容	保険の種類：	証券番号：	保険期間：	
	契約者：	被保険者：	保険金受取人：	
給付内容 給付金・特約など				
保険料	□ 月額 □ 年額	円	□ 歳払済 □ 終身払	備考

きちんと受け取りの手続きができるようにしておきたいですね!

記入日　　年　　月　　日

クレジットカードについて

カード番号は全て記入せず、一部を「XXXX」などにしておくと安全です。不正使用の恐れがあるので有効期限や暗証番号は書かないでください。

カード会社	（サポートセンター連絡先：　　）	
カード番号	－　　－　　－	メモ

カード会社	（サポートセンター連絡先：　　）	
カード番号	－　　－　　－	メモ

カード会社	（サポートセンター連絡先：　　）	
カード番号	－　　－　　－	メモ

カード会社	（サポートセンター連絡先：　　）	
カード番号	－　　－　　－	メモ

カード会社	（サポートセンター連絡先：　　）	
カード番号	－　　－　　－	メモ

カード会社	（サポートセンター連絡先：　　）	
カード番号	－　　－　　－	メモ

カード会社	（サポートセンター連絡先：　　）	
カード番号	－　　－　　－	メモ

毎月決まった支払いがある場合は、メモ欄に記載しておきましょう。

個人年金・私的年金について

公的年金についてご記入ください。

基礎年金番号	加入したことのある年金の種類
	□ 国民年金　□ 厚生年金　□ 共済年金　□ その他（　　）

企業年金や個人年金などの私的年金について加入している場合はご記入ください。

名称	連絡先	メモ

今までの職歴を記入すると、年金を確認する際に役立ちます。

年	月	職歴

一口に年金といっても、色々な種類があります。

記入日　　年　　月　　日

家族について

あなたの大切な家族（夫や妻、子、親など）についてご記入ください。

ふりがな 名前			メールアドレス		
電話			携帯電話		
現住所	〒				
続柄		生年月日	年　月　日	血液型	型
勤務先 / 学校	☎			メモ	

ふりがな 名前			メールアドレス		
電話			携帯電話		
現住所	〒				
続柄		生年月日	年　月　日	血液型	型
勤務先 / 学校	☎			メモ	

ふりがな 名前			メールアドレス		
電話			携帯電話		
現住所	〒				
続柄		生年月日	年　月　日	血液型	型
勤務先 / 学校	☎			メモ	

家族の情報は、今の生活にも役立つことがあります。

メモ

ふりがな 名前			メールアドレス		
電話			携帯電話		
現住所	〒				
続柄		生年月日	年　月　日	血液型	型
勤務先 / 学校	☎			メモ	

ふりがな 名前			メールアドレス		
電話			携帯電話		
現住所	〒				
続柄		生年月日	年　月　日	血液型	型
勤務先 / 学校	☎			メモ	

ふりがな 名前			メールアドレス		
電話			携帯電話		
現住所	〒				
続柄		生年月日	年　月　日	血液型	型
勤務先 / 学校	☎			メモ	

このノートの保管場所は、ご家族などにお伝えください。

記入日　　年　　月　　日

親戚について

お付き合いのある親戚についてご記入ください。
あだ名や呼び名も書いておくと家族の方が読んだ場合でもわかりやすくなります。

名前	愛称・間柄	電話番号	メールアドレス
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖵 📱

特にお子様から見た場合、面識がほとんどない親戚がいるかも知れません。

メモ

住所	入院時の連絡	葬儀時の連絡	備考
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	

ご親戚との大切な思い出を振り返りながら記入しましょう。

記入日　　年　　月　　日

友人・知人について

あなたの大切な友人・知人についてご記入ください。
職場の同僚、高校時代の後輩、などの間柄を書いておくとわかりやすくなります。

名前	愛称・間柄	電話番号	メールアドレス
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱
	愛称： 間柄：	☎ 📱	🖳 📱

その人とはどのような思い出がありますか?

メモ

住所	入院時の連絡	葬儀時の連絡	備考
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	
〒	□ する □ しない □ どちらでもよい	□ する □ しない □ どちらでもよい	

たくさんの思い出を思い出しながら記入しましょう。

記入日　　年　　月　　日

携帯電話・パソコンについて

携帯電話をお持ちの場合は記入しましょう。
ご家族が契約を解約する際や、デジタルデータを処理する際に役立ちます。

携帯電話番号	（名義人：　　）
契約会社	（サポートセンター連絡先：　　料金プラン：　　）
希望の処理方法	

パソコン内にあるデジタルデータの処理方法をしっかり記入しましょう。

メーカー・型番	（サポートセンター連絡先：　　）
プロバイダ名	☎
メールアドレス	
希望の処理方法	

処理してほしいネットショッピングサイトや有料サイトの ID があれば記入しましょう。

サイト名	ID：	登録メールアドレス：
	ID：	登録メールアドレス：
希望の処理方法		

デジタルデータはきちんと整理しておきたいですね!

CHAPTER 5

私の考える私の最後

記入日　　年　　月　　日

遺言書について

ご家族が遺言書の存在を知らない場合、もしもの時に遺言書を見ないまま遺産分割協議をしてしまう場合があります。

遺言書の有無	□ 遺言書がある（ □ 自筆証書遺言　□ 公正証書遺言　□ 秘密証書遺言 ） □ 遺言書はない
保管場所	
遺言執行者	氏名：　（間柄：　　）　☎ 住所：

相談している専門家がいる場合は、その旨もご記入ください。

名前	
事務所	名称：　☎ 所在地：
依頼内容	

名前	
事務所	名称：　☎ 所在地：
依頼内容	

遺言書は、公正証書にしておくことをおススメします。

記入日　　年　　月　　日

葬儀について

いざという時に備えて、あなたの希望をご記入ください。
特に希望がないという場合でも、その旨を記入しておくとご家族の負担が楽になります。

葬儀の規模について	□ 盛大にしてほしい □ してほしいが、小規模でよい □ しなくてもよい、または最小限でよい □ 任せる
葬儀の業者について	□ 生前予約をしている □ 会員になっている □ まだなにもしていないが希望の会社がある □ 何も考えていない 業者名　☎
葬儀の形式について	□ 仏式　□ キリスト教　□ 神道　□ その他（　　） 菩提寺（教会・寺社）　宗派　☎
葬儀の費用について	□ 特に用意していない □ 私の預貯金をあててほしい（　　） □ 保険で用意している（　　） □ 家族に任せる
喪主を希望したい人	お名前　☎
準備を希望したい人	お名前　☎
戒名について	□ すでにある（戒名：　　） □ 手配してほしい □ 手配する必要ない
その他の希望	

備えあれば憂いなしですね!

記入日　　年　　月　　日

遺産分割について

ここに記入したものは、法的な効果は発生しません。
法的な効果を求める場合は遺言書を作成することをお勧めします。

誰に	
相続させるもの	
メモ	

誰に	
相続させるもの	
メモ	

誰に	
相続させるもの	
メモ	

誰に	
相続させるもの	
メモ	

誰に	
相続させるもの	
メモ	

具体的な分け方の希望があれば、遺言書を作成しておきましょう。

メモ

記入日　　年　　月　　日

メモ

LIFE PLAN Notebook

未来を楽しく生きるために今を備える

2017年3月30日　　初版第1刷発行

発行　小西法律事務所
〒530-0047 大阪市北区西天満 3-13-18 島根ビルディング 4F
TEL:06-6360-6362　FAX:06-6360-6364
http://www.konishilaw.jp/

制作　株式会社 MACA

このノートのご利用によって生じる、いかなる問題について弊所は一切の責任を負いませんのでご了承ください。

本書は著作権法上の保護を受けています。本書の一部あるいは全部について、小西法律事務所から文書の承諾を得ずに、いかなる方法においても無断で複写、複製することは禁じられています。

Printed in Japan © 2017 Konishi Law Office All Rights Reserved.

遺言書の作成や遺産相続の手続き、遺産分割など、
いざというときのための「ソナエ」は弁護士にお気軽にご相談ください。

このエンディングノートのご利用によって生じる、いかなる問題について弊所は一切の責任を負いませんのでご了承ください。
© 2016 Konishi Law Office All Rights Reserved.

非売品