

安心を引き継ぐ ライフブック

— わたしの歩みと、これからのために —

これまでの人生を振り返り、
大切な人へ想いをつなぐための一冊です。

1

このライフブックについて

大切な人に、
あなたの想いを届けるために。

このライフブックは、
あなたの人生を振り返り、
これからのことや大切な情報を整理するためのノートです。

万が一のときに、
ご家族や大切な人が困らず、
あなたの意思を尊重して手続きを進められるよう、
必要な情報や想いを書き留めておきましょう。

すべてを埋める必要はありません。
思いついたところから、
あなたのペースで書き進めてください。



書き方のポイント

日付を記入し、定期的に見直すことをおすすめします。
内容が変わったときは、更新日を記入しましょう。

2

01 基本情報

ご自身の基本的な情報を記入しましょう。

フリガナ			
お名前	(旧姓:)		
生年月日	年	月	日 (歳)
血液型	A・B・O・AB型	星座	
現住所	〒 -		
本籍	〒 -		
電話番号	自宅	携帯	
メールアドレス			
ご職業	会社名・団体名	役職	
	所在地	〒 -	
	電話番号		

3

02 わたしについて

ご自身のルーツや生まれたときのことを記録しておきましょう。

生年月日・ 生まれた時間	年	月	日	/	時	分
出生地						
名前の由来・ つけてくれた人						
生まれたときの 様子(体重・身長など)						
その他のエピソード						

4

03 わたしのこと

あなたの性格や価値観、人生観について書いてみましょう。

性格・長所

大切にしている価値観

得意なこと・苦手なこと

人生で大切にしていること

5

04 身分証・これまでの経歴

身分証明書の情報や、学歴・職歴などを整理しておきましょう。

身分証明書	学歴	
マイナンバー (個人番号)	期間	学校名・学部・学科など
運転免許証	年 月～年 月	
健康保険証	年 月～年 月	
パスポート	年 月～年 月	
その他 ()	年 月～年 月	
	職歴(主なもの)	
	期間	勤務先・役職・仕事内容など
	年 月～年 月	
	年 月～年 月	
	年 月～年 月	
	年 月～年 月	

その他の資格・特記事項など

6

05 大切な思い出

心に残っているできごとや、忘れたくない記憶を書き留めましょう。

特別な思い出

生まれ育った場所

父、母、兄弟姉妹
との思い出

パートナーとの思い出

7

06 これからの希望・ 実現したいこと

これからやりたいこと、叶えたい夢、
どんな人生を送りたいかを自由に書きましょう。

やり残したこと、もう一度やっておきたいこと

これからの暮らし方、どんな人生を送りたいか

8

09 やりたいことリスト

人生でやりたいこと、行ってみたい場所、挑戦してみたいことを書き出してみましょう。

📝 やりたいこと

.....
.....
.....

🚩 行ってみたい場所

.....
.....
.....

💡 ひとことメモ

9

10 家族について 👨‍👩‍👧

大切な家族や親族について、情報を整理しておきましょう。

配偶者の有無	あり ・ なし
配偶者の名前	(生年月日: ・ 年 月 日)
子どもの有無	あり ・ なし
子どもの人数	人
子どもの名前・生年月日
同居している家族
その他、家族について伝えたいこと

💡 ひとことメモ

10

11 家族との思い出 📖

家族との大切な思い出を振り返り、自由に書き留めておきましょう。

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

💡 ひとことメモ

11

12 家族へのメッセージ ✉️

家族へ伝えたい感謝の気持ちや、これからのことを自由に書きましょう。

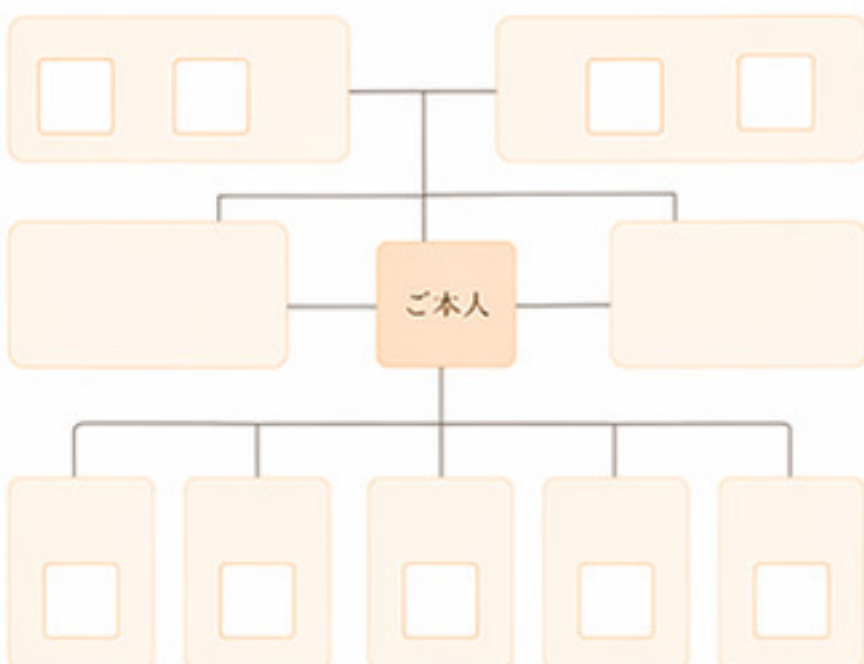
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

💡 ひとことメモ

12

13 家系図 🏠

家系図を作成して、親族関係を整理しておきましょう。



💡 ひとことメモ

13

14 (私の) ルーツ 🌱

自分のルーツや生まれた背景について書き留めておきましょう。

生まれた場所
育った環境
家族・親戚との関係
大切にしてきた価値観や考え方
影響を受けた人
その他、ルーツについて伝えたいこと

💡 ひとことメモ

14

15 自分史・ルーツ 📖

これまでの人生を振り返り、年表やエピソードを書き留めましょう。

年齢・年代	出来事・エピソード
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

💡 ひとことメモ

15

16 やりたいこと・やり残したこと ☆

これからやりたいこと、やり残していることを書き出してみましょう。

🚩 これからやりたいこと

.....
.....
.....

🕒 やり残したこと

.....
.....
.....

💡 ひとことメモ

16

17 特別な思い出

自分の中で大切にしている思い出を書き留めておきましょう。

思い出①

思い出②

思い出③

思い出④

 ひとことメモ

17

18 生まれ育った場所

生まれ育った場所や、ゆかりのある土地について書き留めましょう。

生まれた場所	〒
育った場所	〒
ゆかりのある場所・土地	〒
思い出の場所	〒
その場所にまつわるエピソード	

 ひとことメモ

18

19 父、母のこと

父、母について、覚えていることや伝えたいことを書きましょう。

父について

名前：

生年月日： 年 月 日

性格・思い出・伝えたいことなど

母について

名前：

生年月日： 年 月 日

性格・思い出・伝えたいことなど

 ひとことメモ

19

20 兄弟姉妹のこと

兄弟姉妹について、連絡先や思い出などを書き留めておきましょう。

名前	生年月日	連絡先	思い出・メモ

 ひとことメモ

20

21 パートナーのこと

パートナーについて、伝えたいことや思い出を書きましょう。

名前：

生年月日： 年 月 日

出会ったきっかけ

思い出・伝えたいこと


 ひとことメモ

21

22 口座の自動引き落とし

定期的に引き落としされている口座情報を書き留めておきましょう。

金融機関名	口座番号	引き落とし内容	引き落とし日

 ひとことメモ

22

23 クレジットカード

クレジットカードの情報を記録しておきましょう。

カード会社	カード番号 (下4桁)	有効期限	連絡先

 ひとことメモ

23

24 銀行口座一覧

保有している銀行口座の情報を書き留めておきましょう。

金融機関名	支店名	口座種別	口座番号


 ひとことメモ

24

25 保険について

加入している保険について、整理しておきましょう。

保険の種類	保険会社	証券番号	備考
生命保険			
医療保険			
がん保険			
個人年金保険			
学資保険			
介護保険			
その他			


 ひとことメモ

25

26 保険について

保険証券や連絡先などの情報を書き留めておきましょう。

保険会社名	
連絡先(電話番号)	
担当者名	
保険の内容	
受取人	
その他のメモ	


 ひとことメモ

26

27 火災・自動車保険

火災保険や自動車保険の情報を整理しておきましょう。

火災保険	
保険会社名	
証券番号	
連絡先(電話番号)	
補償内容	
その他のメモ	
自動車保険	
保険会社名	
証券番号	
連絡先(電話番号)	
補償内容	
その他のメモ	

 ひとことメモ

27

28 年金について

公的年金や個人年金の情報を整理しておきましょう。

火災年金	
基礎年金番号	
年金の種類	<input type="checkbox"/> 老齢年金 <input type="checkbox"/> 障害年金 <input type="checkbox"/> 遺族年金
受給の有無	<input type="checkbox"/> 受給中 <input type="checkbox"/> 未受給
受給開始年齢	歳から
年金受給額(目安)	月額 約 円
その他のメモ	
個人年金	
保険会社名	
証券番号	
受給の有無	<input type="checkbox"/> 受給中 <input type="checkbox"/> 未受給
受給開始年齢	歳から
年金受給額(目安)	月額 約 円
その他のメモ	

 ひとことメモ


28

29 その他の資産・負債

不動産以外の資産や負債について、整理しておきましょう。

その他の資産		
資産の種類	内容・詳細	備考

その他の負債		
負債の種類(借入先など)	残高の目安	返済方法・備考


 ひとことメモ

29

30 携帯・パソコン

使用している携帯電話やパソコンの情報を整理しておきましょう。

携帯電話	
機種・キャリア	
電話番号	
メールアドレス	
契約内容・プラン	
その他のメモ	
パソコン	
メーカー・機種	
メールアドレス	
パスワードの管理方法	
その他のメモ	


 ひとことメモ

30

31 SNS など

利用している SNS やアカウント情報を整理しておきましょう。

サービス名	ユーザー名・ID	メールアドレス	備考
LINE			
X (旧Twitter)			
Instagram			
Facebook			
YouTube			
その他()			

 ひとことメモ

31

32 web サイトについて

所有・運営している web サイトの情報を整理しておきましょう。

サイト名	
URL	
管理会社・サーバー	
管理者ID	
パスワードの管理方法	
収益の有無	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
その他のメモ	

 ひとことメモ

32

33 ペットについて

大切な家族であるペットについて整理しておきましょう。

ペットの名前	
種類・品種	
性別	<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス
生年月日	年 月 日
かかりつけの動物病院	
連絡先(電話番号)	
備考	

 ひとことメモ

33

34 生活について

普段の生活に関する情報を整理しておきましょう。

よく行くお店・病院など	
趣味・習い事	
サークル・活動	
地域のつきあい	
困ったときの相談先	
その他のメモ	


 ひとことメモ

34

35 仕事のこと

仕事に関する情報を整理しておきましょう。

勤務先名	
所属部署・役職	
所在地	
電話番号	
雇用形態	<input type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> 契約・嘱託 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト
勤務時間・曜日	
給与日	
緊急連絡先(職場の担当者など)	
その他のメモ	


 ひとことメモ

35

36 健康について

自分の健康状態や医療に関する情報を整理しておきましょう。

持病・治療中の病気	
現在服用している薬	
アレルギー	
かかりつけの病院	
病院名:	
電話番号:	
住所:	


 ひとことメモ

36

37 通院・治療の記録

過去の通院や治療の記録を残しておきましょう。

通院・治療年月	病名・症状	治療内容・手術など	医療機関名


 ひとことメモ

37

38 延命治療について

延命治療に対するご自身の考えや希望を整理しておきましょう。

延命治療についての希望
<input type="checkbox"/> 延命治療を希望する
<input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない
<input type="checkbox"/> 家族に任せる
<input type="checkbox"/> その他 ()
治療方針についての希望や思い
その他のメモ


 ひとことメモ

38

39 介護について

介護に関する希望や情報を整理しておきましょう。

介護の希望について
<input type="checkbox"/> 自宅で介護を受けたい
<input type="checkbox"/> 施設に入りたい
<input type="checkbox"/> 家族に任せる
<input type="checkbox"/> その他 ()
希望する介護の内容
介護に関する連絡先や相談先
その他のメモ


 ひとことメモ

39

40 介護施設・サービスの情報

検討している介護施設やサービスの情報を整理しておきましょう。

施設・サービス名	所在地・連絡先	利用状況・内容	備考

 ひとことメモ

40

41 お葬式について

お葬式の希望や、呼んでほしい人などについて整理しておきましょう。

お葬式の形式

- 一般葬 家族葬 一日葬 直葬（火葬式）
 その他（ ）

宗教・宗派

お墓について

呼んでほしい人

ひとことメモ

41

42 お墓・供養について

お墓や供養の希望について整理しておきましょう。

お墓の場所・種類

お墓の管理について

- 子どもに任せる 親族に任せる
 霊園・寺院に任せる その他（ ）

供養の希望

その他の希望・想い

ひとことメモ

42

43 お歳・供養について

お歳や供養に関する希望を整理しておきましょう。

お歳の希望

- 必要 不要 分からない
 その他（ ）

お歳を渡してほしい人

供養・法要についての希望

その他の希望・想い

ひとことメモ

43

44 お葬式・お墓メモ

その他、自由にメモしておきましょう。

ひとことメモ

44

45 遺言書について

遺言書に関する希望や、保管場所などを書き留めておきましょう。

遺言書の有無

- あり なし 作成予定

作成日

年 月 日

保管場所

信頼している人

伝えたいこと・希望

ひとことメモ

45

46 相続について

相続に関する希望や、分けてほしい財産などを整理しておきましょう。

財産の分け方についての希望

特に伝えておきたい財産

相続人へのメッセージ

その他の希望・想い

ひとことメモ

46

47 家族・親族 連絡先リスト

家族や親族の連絡先を整理しておきましょう。

名前	続柄	電話番号	メールアドレス	備考

ひとことメモ

47

48 友人・知人 連絡先リスト

友人や知人の連絡先を整理しておきましょう。

名前	続柄・関係	電話番号	メールアドレス	備考

ひとことメモ

48

