

# みらいむすびノート

これまでのご縁を振り返り  
これからのご縁を考える  
ご縁ディングノート



<制作・発行>



**hunger free world**

食べる、生きる、明日を育む。

認定 NPO 法人 ハンガー・フリー・ワールド

<制作協力>

遺贈寄附推進機構

## ごあいさつ（このノートを使っていただくにあたって）

食事の時間は、多くの人にとってかけがえのない大切なひとときです。きっとあなたにとっても、健康な生活を送るための栄養補給のときという意味だけでなく、リラックスできるとき、自分らしさを取り戻せるとき、未来につながるご縁が生まれるときになったのではないのでしょうか。

そのような大切な時間を思い返し、これからの歩みをより豊かにしていただけるようにと願い、「ハンガー・フリー・ワールド みらいむすびノート」を作成しました。

このノートには、食事だけでなく、あなた自身のこと、あなたにとって大切な人や存在とのご縁、社会とのご縁などを記録できるページをご用意しています。すべてを書き込む必要はありませんし、書きたくないことは空欄のままで構いません。気持ちの向いたところから、少しずつ自由に書き始めてください。まとめて完成させる必要はなく、時間をかけながらゆっくり進めていただければと思います。

また、一度書いた内容も、振り返る中で気持ちや考えが変わることがあるかもしれません。その際は、何度でも見直して書き加えてください。各章の扉には「初回記入日」とそのときの気持ち、「修正日」とそのときの気持ちを残せるようにしていますので、変化の記録としてもご活用いただけます。

このノートが、これからの人生を考えるひとつのきっかけとなり、あなたらしい未来を描くお手伝いとなれば幸いです。

認定 NPO 法人ハンガー・フリー・ワールド  
みらいむすび担当

<目次>

第1章 私のこと	.....	P5
第2章 私と食	.....	P9
第3章 私の大切な人・ご縁	.....	P13
第4章 私と社会	.....	P19
第5章 私の財産	.....	P25
第6章 私の健康	.....	P37
第7章 葬儀・お墓	.....	P43
第8章 相続・遺言	.....	P47

「ハンガー・フリー・ワールド みらいむすびノート」は、遺贈寄附推進機構が企画・制作した「ご縁ディングノート®」を元に作成しております。

このノートに記録いただいた内容は、法的効力を持つものではありません。必要に応じて、遺言書などの公的文書もあわせてご利用ください。

「みらいむすび」は、認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドの遺贈寄附プログラムの名称です。

## 【コラム①】

### 自分の“これまで”を見つめてみる

日々の暮らしの中で、自分のことをゆっくり振り返る時間は、意外と少ないものかもしれません。仕事や家事、さまざまな予定に追われるなかで、「これまで自分はどんな時間を過ごしてきたのか」と考える機会は、そう多くはありません。

けれども、ほんの少し立ち止まってみると、そこにはたくさんの積み重ねがあることに気づきます。たとえば、これまでどんな食事をしてきたか。誰と食卓を囲んできたか。どんなときに「おいしい」と感じ、どんな時間が心に残っているのか。そうしたひとつひとつの記憶の中に、その人らしさが表れているように思います。

また、何を大切に選んできたのか、どんな場面で迷い、どんな決断をしてきたのかを振り返ることで、自分が大切にしてきた価値観が少しずつ見えてくることもあります。それは普段あまり意識することのないものかもしれませんが、確かにこれまでの自分を支えてきたものです。

こうした振り返りは、過去を懐かしむためだけのものではありません。これからの時間を、どのように過ごしていきたいのかを考えるきっかけにもなります。自分が心地よいと感じる時間や、大切にしたい関係、続けていきたい習慣などが見えてくると、日々の選択も少しずつ変わっていくかもしれません。

このノートは「自分自身を知るため」のもので、書き進めるうちに、新たに気づくこともあれば、まだ言葉にならない思いに出会うこともあるでしょう。

これまでの時間の中で、あなたにとって心に残っている場面はどのようなものでしょうか。

そして、その中にどんな大切なものが見えてくるでしょうか。

## 第1章

# 私のこと

あなた自身のプロフィールを書くことから、このみらいむすびノートは始まります。基本情報をまとめておくと、身分証の紛失時などにも役立ちます。それぞれの時代での思い出を記録するために、この機会に昔の写真や動画など改めて見直してみてもいいでしょう。

P	初回記入日	その時の気持ち	修正・加筆日	その時の気持ち
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

基本情報

名前	フリガナ	
名前の由来		
生年月日	年 月 日生	
現住所	〒	
本籍地		
電話・携帯	電話	携帯
メールアドレス	PC	携帯
連絡先 (勤務先等)	名称：	
	住所：	
	電話：	

\*スマホやパソコンのパスワードは第5章「私の財産」で記入できます。

各種証明書

健康保険証	番号	保管場所
運転免許証	番号	保管場所
年金手帳 または 基礎年金番号通知書	番号	保管場所
年金証書	番号	保管場所
パスポート	番号	保管場所
印鑑登録カード	番号	保管場所
マイナンバー	番号	保管場所
( )	番号	保管場所
( )	番号	保管場所

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

私の趣味や特技

趣味	
特技	
資格・免許	
自分の性格	

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

私の思い出 (学校名・得意科目・習い事・クラブ活動・印象に残っていることなど)

幼い頃	
小学校	
中学校	
高校	
大学など	

## 第2章

# 私と食

この章を使ってあなたを支えた食の思い出を記録しておきましょう。食の記憶は、目からの情報だけでなく、香りや音などの記憶も伴います。食を思い出すことで、五感を刺激します。楽しい思い出に限らず、苦しい思い出、悔しい思い出、悲しい思い出などさまざまな思い出があることでしょう。

P	初回記入日	その時の気持ち	修正・加筆日	その時の気持ち
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	

私を支えた食の思い出

料理名	
おぼえている味	
料理を作った人	
食べた時期	
食べた場所	
一緒に食べた人	
理由	

料理名	
おぼえている味	
料理を作った人	
食べた時期	
食べた場所	
一緒に食べた人	
理由	

**【食に関するコラム】**

戦後の日本では、1940年代後半から1960年代にかけて、海外からの支援によって、子どもたちの「食べる」が支えられていました。小麦粉や脱脂粉乳が届けられ、学校給食も始まりました。「すいとんは腹いっぱいになるのがうれしかった」「脱脂粉乳を、息を止めて飲んだ」そんな声を、いまも耳にすることがあります。

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

料理名	
おぼえている味	
料理を作った人	
食べた時期	
食べた場所	
一緒に食べた人	
理由	

料理名	
おぼえている味	
料理を作った人	
食べた時期	
食べた場所	
一緒に食べた人	
理由	

### 【食に関するコラム】

1971年、東京・銀座に日本初のハンバーガーチェーンが登場します。高度経済成長期には、外で食べることに選んで食べるのが身近になっていきます。部活帰りに友人と立ち寄った店の味やにおい——食べることは、行動範囲とともに広がる体験だったのではないのでしょうか。

理想の晩餐

必ずしも“最後”でなくてもかまいません。「私がいちばん大切にしたい食事」、「もう一度人生で味わいたい食事」を記入してみてください。

何を？	
誰と？	
どこで？	
どうやって？	
どんな想いで？	

**【食に関するコラム】**

レオナルド・ダ・ヴィンチは、「最後の晩餐」で料理をあえてはっきりとは描かず、食卓に流れる人びとの感情を描くことを大切にしたいといわれています。これは、「何を食べたか」よりも「誰と、どんな想いで食卓を囲んだか」のほうが大切だというメッセージだと思います。

## 第3章

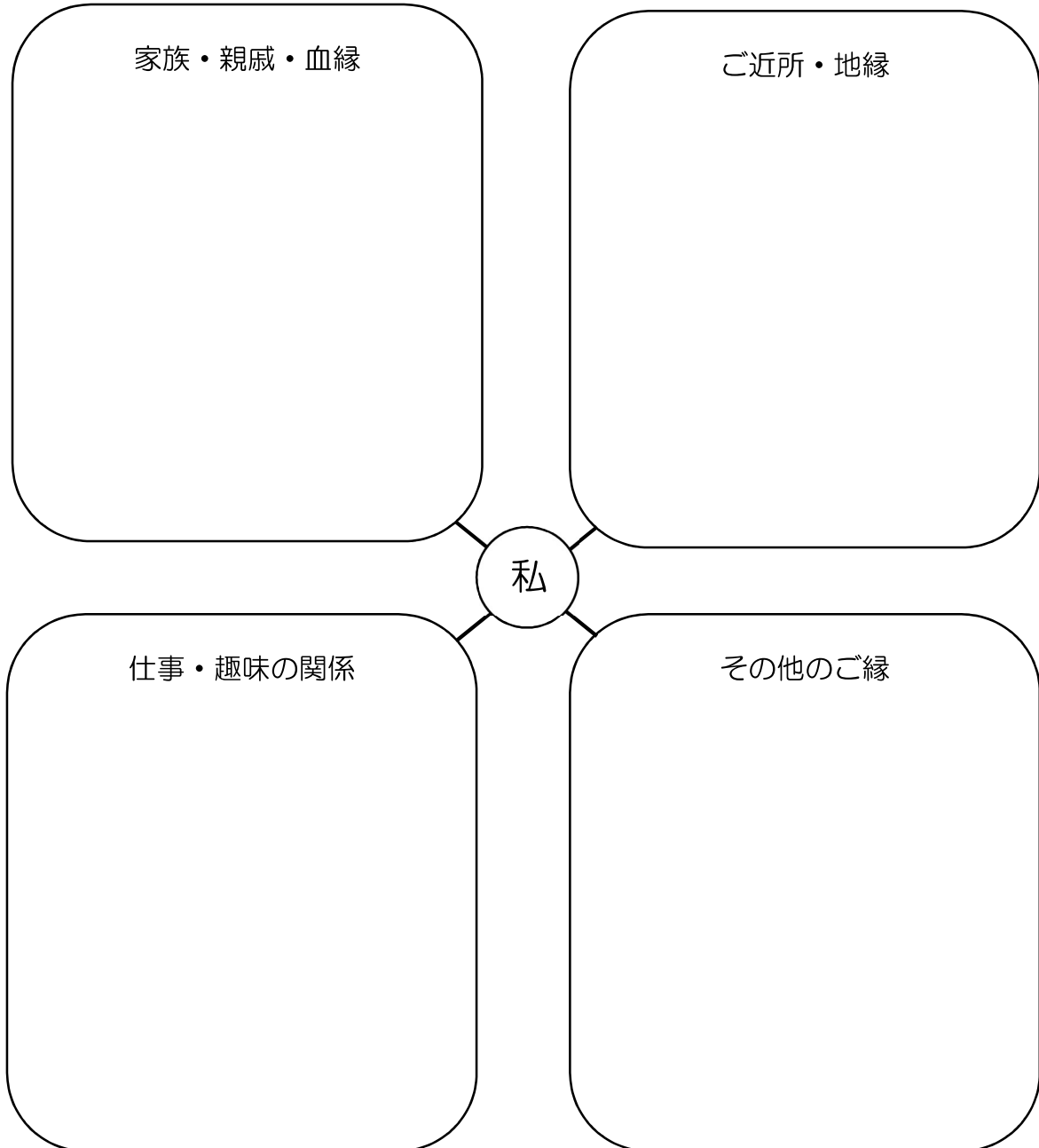
# 私の大切な人・ご縁

これまでに出会った人、お世話になった人について記録を残しておく章です。人に限らず、動物や土地、組織など、あなたにとって大切なこと、ご縁、存在をまとめておきましょう。思い出や感謝していることなども書いておきましょう。

P	初回記入日	その時の気持ち	修正・加筆日	その時の気持ち
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	

### <ご縁関係図>

ご縁のある人のお名前を書いてみましょう。



※ 法定相続人の情報は第8章の「相続関係図」に記入します。

パートナーとの思い出・暮らし

これまでの 思い出	
いまの暮らし	

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

大切に育んできたご縁

ご縁は必ずしも人に限りません。ペットや動物、地名（地域）、組織などとの大切にしているご縁を記入しましょう。

お名前	
ご縁の内容	
思い出	
自由記述	

お名前	
ご縁の内容	
思い出	
自由記述	

お名前	
ご縁の内容	
思い出	
自由記述	

連絡先一覧

ご家族に限らず、ご縁のある方も連絡先の候補です。

名前	フリガナ	関係	
住所	〒		
電話・携帯	電話	携帯	
メールアドレス	PC	携帯	
名前	フリガナ	関係	
住所	〒		
電話・携帯	電話	携帯	
メールアドレス	PC	携帯	
名前	フリガナ	関係	
住所	〒		
電話・携帯	電話	携帯	
メールアドレス	PC	携帯	
名前	フリガナ	関係	
住所	〒		
電話・携帯	電話	携帯	
メールアドレス	PC	携帯	
名前	フリガナ	関係	
住所	〒		
電話・携帯	電話	携帯	
メールアドレス	PC	携帯	

## 【コラム②】

### 大切にしてきた思いは、人や社会とつながっている

これまでの人生を振り返る中で、自分がどのようなことを大切にしてきたのかが、少しずつ見えてくることがあります。何気ない日常の中で選んできたことや、心が動いた出来事、そのときどき感じた思い。それらひとつひとつは小さくても、確かに自分の軸のようなものを形づくってきたのではないのでしょうか。

そうした思いは、日々の暮らしの中で、すでにさまざまな形で人と関わっています。家族との会話や、誰かと囲んだ食卓、仕事や地域でのつながりなどを通して、自然と広がってきたものもあるかもしれません。

一方で、少し視点を広げてみると、自分の大切にしてきた価値観は、身近な人との関係の中だけでなく、もっと広いところにも通じていることに気づくことがあります。たとえば、「食べることを大切にしたい」という思いは、日々の食卓にとどまらず、同じように食を大切に誰かの暮らしや、社会のあり方ともどこかでつながっているかもしれません。

そう考えると、自分が大切にしてきたことは、特定の誰かだけに向けられたものではなく、さまざまなかたちで人や社会へと広がっていく可能性を持っているとも言えます。それは特別なことではなく、これまでの延長線上にある、ごく自然な流れなのかもしれません。

これまでのつながりの積み重ねが、あなただけの「ご縁」を形づくっています。つながりを振り返ることが、未来への歩みをより確かなものにしてくれるはずです。

大切にしてきた思いは、これから先、どのようなかたちで広がっていくのでしょうか。そして、そのつながりの中で、どのような関わり方が自分にとってしっくりくるのでしょうか。

## 第4章

# 私と社会

あなたと社会のかかわりをまとめておきましょう。職歴は社会とのかかわりのひとつです。お金の寄付だけでなく、モノの寄付（寄贈）や時間の寄付（ボランティア）も立派な社会とのかかわりです。正確な時期がわからない項目があるかもしれませんが、少しずつ書き進めれば問題ありません。

P	初回記入日	その時の気持ち	修正・加筆日	その時の気持ち
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

私の職歴

期間	年 月 ~	年 月
会社名・部署		
職務・実績等		
期間	年 月 ~	年 月
会社名・部署		
職務・実績等		
期間	年 月 ~	年 月
会社名・部署		
職務・実績等		
期間	年 月 ~	年 月
会社名・部署		
職務・実績等		
期間	年 月 ~	年 月
会社名・部署		
職務・実績等		
期間	年 月 ~	年 月
会社名・部署		
職務・実績等		

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

社会奉仕活動

ボランティア活動のほかに、PTA や町内会、生協などでの身近な活動も含まれます。向こう三軒両隣も掃除していた、ごみを減らすためにコンポストを実践していたなど、小さくても社会をよくするための自主的な活動も書きましょう。

期間	年 月 ~ 年 月
団体名	
活動のきっかけ	
活動内容	

期間	年 月 ~ 年 月
団体名	
活動のきっかけ	
活動内容	

ボランティア 期間	年 月 ~ 年 月
団体名	
活動のきっかけ	
活動内容	

寄付（会員）や寄贈

時期	年 月 ~ 年 月
寄付・寄贈先 団体	
寄付・寄贈先の 活動内容	
きっかけ	
内容	

時期	年 月 ~ 年 月
寄付・寄贈先 団体	
寄付・寄贈先の 活動内容	
きっかけ	
内容	

時期	年 月 ~ 年 月
寄付・寄贈先 団体	
寄付・寄贈先の 活動内容	
きっかけ	
内容	

私が理想とする社会

<p>私が大切だと思ふこと</p>	<p> <input type="checkbox"/> 誰でも 住む場所や着るものに困らず暮らせること  <input type="checkbox"/> 誰でも お腹いっぱいごはんが食べられること  <input type="checkbox"/> 誰でも 元気に長く生きられること  <input type="checkbox"/> 誰でも 学校で自由に学べること  <input type="checkbox"/> 男の子も女の子も 同じように大切にされること  <input type="checkbox"/> 誰でも きれいな水とトイレが使えること  <input type="checkbox"/> 誰でも 電気を安心して使えること  <input type="checkbox"/> 誰でも 楽しく安心して働けること  <input type="checkbox"/> 誰でも 便利な道具やサービスが使えること  <input type="checkbox"/> 生まれた国や違いで 差別されないこと  <input type="checkbox"/> 誰でも 災害に強い街で安心して暮らせること  <input type="checkbox"/> 魚が きれいな海で元気に生きられること  <input type="checkbox"/> 森の動物が ずっと生きつづけられること  <input type="checkbox"/> 誰も いじめや争いにあわないこと  <input type="checkbox"/> その他                  ( _____ )             </p>
<p>理想とする未来社会</p>	<p>子どもたちや孫たちの世代に、どんな未来で生きてほしいか考えてみましょう。</p>

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

これまでの人生でやり残したこと／これからやりたいこと  
職歴や寄付・ボランティアを記録する中で気づいたことがあれば、このページにメモを残しておいてください。これからの活動を考えるうえでのヒントが見つかるかもしれません。

No.	やり残したこと／やりたいこと	期日
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

※ 自分自身の活動だけでなく、ご縁のある方との活動も記入しましょう。

## 第5章

# 私の財産

いまの資産状況を整理しておけば、今後の資産形成に役立ちます。株式や投資信託、不動産といった資産の運用状況を見つめなおすことで、保有し続ける資産を選択できるようになります。借入金やローンといった「マイナスの財産」、パソコンやSNSなどの「デジタル資産」も記録しておきましょう。

P	初回記入日	その時の気持ち	修正・加筆日	その時の気持ち
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

不動産

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
所在地	_____		
所有者	_____	持ち分	_____
面積	_____		
登記内容等	_____		

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
所在地	_____		
所有者	_____	持ち分	_____
面積	_____		
登記内容等	_____		

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
所在地	_____		
所有者	_____	持ち分	_____
面積	_____		
登記内容等	_____		

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

預貯金

金融機関名	支店名	種類	口座番号	代理人名など※

※認知・判断能力低下に備えて、予め代理人を指定するサービスがあります。  
 (代理出金機能、予約型代理人、代理人指名手続、認知症サポートなど名称は様々です)

有価証券 (国債・公共債・投資信託・株式など)

金融機関名	支店名	口座番号	銘柄	数量

非上場株式

銘柄	数量	保管場所	備考

貸金庫

金融機関名	支店名	鍵・カード番号など

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

公共料金等の支払い（習い事・動画配信・通販・定期購読・税金・サブスクリプションなど）

項目	取引先	連絡先	顧客番号など
	金融機関・支店 クレジットカード	口座番号 クレジットカード番号	
電気			
水道			
ガス			
電話			
携帯電話			
プロバイダ			
NHK			
新聞			
マンスリー サポート寄付			

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

生命保険

種類	<input type="checkbox"/> 定期保険 <input type="checkbox"/> 養老保険 <input type="checkbox"/> 終身保険 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
保険会社 (代理店)	担当者		
	連絡先		
契約者	被保険者		
	受取人※		
証券番号	保管場所		
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 定期保険 <input type="checkbox"/> 養老保険 <input type="checkbox"/> 終身保険 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
保険会社 (代理店)	担当者		
	連絡先		
契約者	被保険者		
	受取人※		
証券番号	保管場所		
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 定期保険 <input type="checkbox"/> 養老保険 <input type="checkbox"/> 終身保険 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
保険会社 (代理店)	担当者		
	連絡先		
契約者	被保険者		
	受取人※		
証券番号	保管場所		
備考			

※介護保険や認知症保険には、指定代理請求人を登録できる場合があります。

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

その他の保険

種類	<input type="checkbox"/> 火災保険 <input type="checkbox"/> 傷害保険 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
保険会社 (代理店)		担当者	
		連絡先	
契約者		被保険者	
		受取人	
証券番号		保管場所	
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 火災保険 <input type="checkbox"/> 傷害保険 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
保険会社 (代理店)		担当者	
		連絡先	
契約者		被保険者	
		受取人	
証券番号		保管場所	
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 火災保険 <input type="checkbox"/> 傷害保険 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
保険会社 (代理店)		担当者	
		連絡先	
契約者		被保険者	
		受取人	
証券番号		保管場所	
備考			

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

公的年金

種類	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済年金 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
基礎年金番号			
年金証書番号		保管場所	
支払口座 受取口座	銀行名 _____		支店名 _____
	口座番号 _____		
備考			

企業年金

企業名		連絡先	
証書番号		保管場所	
備考			

個人年金

保険会社 (代理店)		担当者	
		連絡先	
証券番号		保管場所	
備考			

保険会社 (代理店)		担当者	
		連絡先	
証券番号		保管場所	
備考			

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

その他の動産（貴金属・美術品・自動車・楽器など）

品目・銘柄	取扱希望・購入先・購入価格・連絡先など

貸付金

借主		連絡先	
貸付額		現在残高	
契約書	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	保管場所	
返済方法		資金使途	
備考			

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

借入金

種類	<input type="checkbox"/> 住宅ローン <input type="checkbox"/> アパートローン <input type="checkbox"/> 自動車ローン <input type="checkbox"/> カードローン <input type="checkbox"/> 教育ローン <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
借入先		連絡先	
借入額		現在残高	
契約書	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	保管場所	
返済方法		完済予定	
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 住宅ローン <input type="checkbox"/> アパートローン <input type="checkbox"/> 自動車ローン <input type="checkbox"/> カードローン <input type="checkbox"/> 教育ローン <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )		
借入先		連絡先	
借入額		現在残高	
契約書	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	保管場所	
返済方法		完済予定	
備考			

保証債務

種類	<input type="checkbox"/> 包括保証 <input type="checkbox"/> 個別保証 <input type="checkbox"/> 極度保証 (金額: _____ )		
保証相手		連絡先	
債権者		連絡先	
保証書	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	保管場所	
保証日		条件等	
備考			

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

クレジットカード情報

名称	カード会社	連絡先
カード番号	有効期限	WEB用ID
名称	カード会社	連絡先
カード番号	有効期限	WEB用ID
名称	カード会社	連絡先
カード番号	有効期限	WEB用ID
名称	カード会社	連絡先
カード番号	有効期限	WEB用ID
名称	カード会社	連絡先
カード番号	有効期限	WEB用ID

電子マネー情報

カード名	番号	連絡先
カード名	番号	連絡先
カード名	番号	連絡先
カード名	番号	連絡先

デジタル資産（機器）

種別	機種・メーカー	ID など	パスワード	備考
携帯電話				
パソコン				
タブレット				

\*パスワードはスクラッチシールなどで隠しておくといいでしょう。

デジタル資産（SNS など）

種類	<input type="checkbox"/> SNS <input type="checkbox"/> ブログ <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）
名称	
URL	
ID など	
死亡時の 取扱方法	<input type="checkbox"/> 訃報連絡を掲載 <input type="checkbox"/> 追悼アカウントにする <input type="checkbox"/> アカウントの削除 <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）
備考	

種類	<input type="checkbox"/> SNS <input type="checkbox"/> ブログ <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）
名称	
URL	
ID など	
死亡時の 取扱方法	<input type="checkbox"/> 訃報連絡を掲載 <input type="checkbox"/> 追悼アカウントにする <input type="checkbox"/> アカウントの削除 <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）
備考	

## 【コラム③】

# 大切にしてきた思いは、 身近な人との関わりの中にある

人生を振り返ると、これまで大切にしてきたことは、特別な場面だけではなく、日々の何気ない暮らしの中にも表れていることに気づきます。

たとえば、一緒に食卓を囲んだ時間。体調を気づかう言葉。季節ごとに続けてきた習慣。そうした小さな積み重ねの中には、その人らしい価値観や思いが自然とにじみ出ています。

家族やこれまで大切な時間をともにしてきた人との関係は、そうした思いが最も近い距離で行き交う場所なのかもしれません。言葉にした記憶だけでなく、一緒に過ごした時間や日々のふるまいを通して、「大切にしてきたこと」は、少しずつ相手との関係の中に表れていきます。

また、人生を振り返る時間を持つことで、「これまで、きちんと伝えられていたのだろうか」と改めて考える方もいます。感謝していること、気にかけていること、本当は大切に思っていたこと。普段は照れくさくて言葉にできなかった思いが、少しずつ見えてくることもあるでしょう。

それは、何か特別な準備をするというよりも、これからの時間を、より自分らしく、より大切に過ごしていくことにつながっていくのかもしれません。

このノートを書く時間は、自分自身を見つめる時間であると同時に、身近な人との関係を改めて見つめ直す時間でもあります。

あなたは、これまで誰とどのような時間を過ごしてきたでしょうか。そして、その関わりの中で、どのような思いを大切にしてきたでしょうか。

## 第6章

# 私の健康

もしものときのために、あなたの健康状態をまとめておきましょう。記録することが生活習慣を変えるきっかけになるかもしれません。介護に関する希望を記入する項目も設けました。もしものときは自分から伝えることができないかもしれません。できる限り文章で残しておくことが重要です。

P	初回記入日	その時の気持ち	修正・加筆日	その時の気持ち
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	

かかりつけ医

病院名	
診療科	
担当医師	
電話番号	
診察券番号 受診内容など	

病院名	
診療科	
担当医師	
電話番号	
診察券番号 受診内容など	

病院名	
診療科	
担当医師	
電話番号	
診察券番号 受診内容など	

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

持病

病名	
いつ頃から	
病院	連絡先：
主治医	連絡先：
病状など	

病名	
いつ頃から	
病院	連絡先：
主治医	連絡先：
病状など	

病名	
いつ頃から	
病院	連絡先：
主治医	連絡先：
病状など	

記入日 年 月 日

病歴・既往症

病名	
治療期間	年 月 日 ~ 年 月 日
病院	連絡先：
主治医	連絡先：
入院の有無 病状など	

病名	
治療期間	年 月 日 ~ 年 月 日
病院	連絡先：
主治医	連絡先：
入院の有無 病状など	

病名	
治療期間	年 月 日 ~ 年 月 日
病院	連絡先：
主治医	連絡先：
入院の有無 病状など	

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

アレルギー

種類（薬・食品など）	
症状	
対処法	

種類（薬・食品など）	
症状	
対処法	

種類（薬・食品など）	
症状	
対処法	

常用薬

薬剤名・記号など	目的	保管場所

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

介護の希望

場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> 家族に判断を任せる <input type="checkbox"/> その他( _____ )
介護者	<input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> ケアマネジャー <input type="checkbox"/> 家族に判断を任せる <input type="checkbox"/> その他( _____ )

希望する施設

施設名	
担当者	
所在地	
連絡先	
申込み状況	

費用負担

<input type="checkbox"/> 私の預貯金から <input type="checkbox"/> 支払い済み (支払先: _____ ) <input type="checkbox"/> 保険 ※詳細は「財産について」に記載 <input type="checkbox"/> 用意していない
--

## 第7章

# 葬儀・お墓

元気なうちから葬儀やお墓について考える人が増えています。すでにあなたが考えていることや希望があれば、この章に記録してください。お墓は引き継ぐ人がいないと放置されるため、墓じまいを検討することも選択肢になります。

P	初回記入日	その時の気持ち	修正・加筆日	その時の気持ち
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	

葬儀の実施

<input type="checkbox"/> 葬儀をしてほしい <input type="checkbox"/> 葬儀をしてほしくない → 理由： <input type="checkbox"/> 家族に任せる
---

葬儀の形式

<input type="checkbox"/> 通常の流れ（前日のお別れ → 翌日の見送りと火葬） <input type="checkbox"/> 一日でお別れと火葬を行う（ワンデーセレモニーなど） <input type="checkbox"/> 近親者のみで静かに見送る（家族葬など） <input type="checkbox"/> 火葬のみ行い、お別れの式は行わない（直葬・火葬式） <input type="checkbox"/> 近親者で見送った後、後日お別れの会・偲ぶ会を行う <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他：
---

宗教・宗派

形式	<input type="checkbox"/> 仏式 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> キリスト教式 <input type="checkbox"/> 無宗教葬 <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他：		
寺・神社・教会等の名称		連絡先	

式に使う写真（遺影など）

<input type="checkbox"/> 写真がある → 保管場所： <input type="checkbox"/> 家族に任せる
---

祭壇

<input type="checkbox"/> 白木祭壇 <input type="checkbox"/> 生花祭壇 → 花の種類・色： <input type="checkbox"/> その他の希望：
--

その他の希望（棺・死装束・副葬品・骨壺・弔事など）

--

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

現在のお墓の状況

墓地名	
所在地	
連絡先	
使用权者名	
無縁になる 場合の対応	<input type="checkbox"/> 改葬 <input type="checkbox"/> 合祀 <input type="checkbox"/> 散骨 <input type="checkbox"/> 手元供養 <input type="checkbox"/> 当面維持 → 支払済管理料（ _____ 年分 _____ 円） <input type="checkbox"/> その他：

新たにお墓を建てたい場合

種類	<input type="checkbox"/> 寺院墓地 <input type="checkbox"/> 公営墓地 <input type="checkbox"/> 民営墓地 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬墓地 <input type="checkbox"/> 合祀の永代供養墓 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）
墓地名	
所在地	
連絡先	
墓石	<input type="checkbox"/> 一般的な墓石 <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> 要望あり：

埋葬等の費用

<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <input type="checkbox"/> 保険・共済から使ってほしい → 請求先： <input type="checkbox"/> その他： <input type="checkbox"/> 支払済 → 相手・金額： <input type="checkbox"/> 特に準備していない
--

## 【コラム④】

# 大切にしてきた思いは、 社会とのつながりの中にも生きていく

自分が大切にしてきたことを振り返ってみると、その思いは身近な人との関係や、自分が大切にしてきたつながりの中だけでなく、社会との関わりの中にも、少しずつ息づいていることがあります。

たとえば、「食べることを大切にしたい」という思い。日々の食卓を大事にしたいという気持ちは、安心して食べられる暮らしを願うことや、誰かの食を支える活動への関心につながっていくこともあるかもしれません。

また、「困っている人の力になりたい」「次の世代によりよい社会をつないでいきたい」と感じる場面もあるでしょう。そうした思いは、これまでの人生経験や、誰かとの出会い、日々の暮らしの中で少しずつ育まれてきたものなのかもしれません。

その関わり方に、決まった形はありません。日々の行動や応援の気持ちとして表れることもあれば、自分が大切にしてきた価値観を、未来へ向けてつないでいく形もあります。

そのひとつの方法として、遺言を通じて、自分が共感する活動や社会的な取り組みに思いを託すという選択肢があります。それは、「これまで大切にしてきたことと、これからの社会とのつながりを考えてみたい」と感じたときの、ひとつの関わり方とも言えるでしょう。

もちろん、どのような形が自分に合っているかは人によって異なります。大切なのは、自分自身が納得できる関わり方を見つけていくことです。

あなたがこれまで大切にしてきた思いは、これから先、どのような人や社会とのつながりの中に生きていくのでしょうか。そして、その関わり方として、どのような形が自分らしいと感じられるのでしょうか。

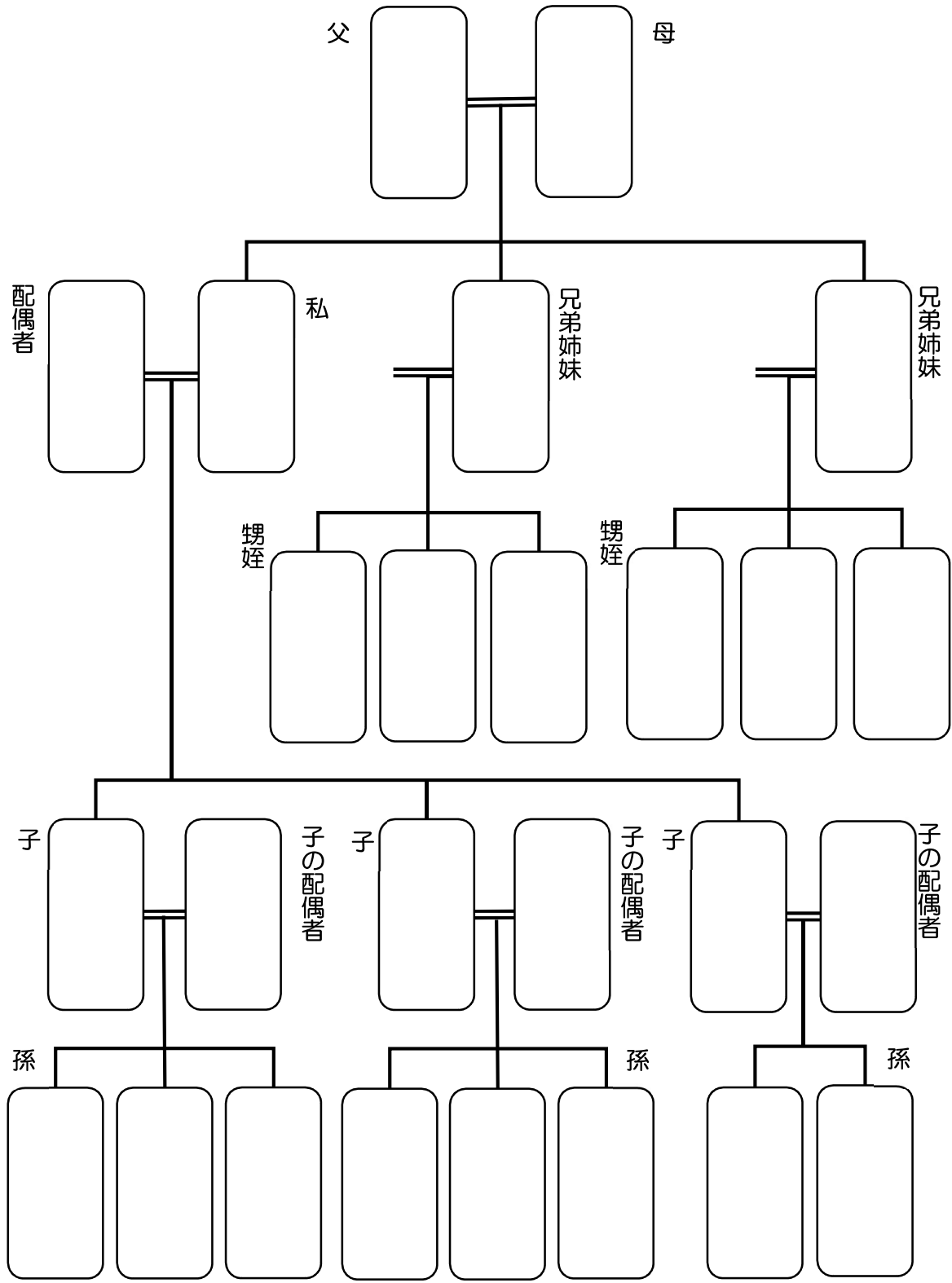
## 第8章

# 相続・遺言

相続に関して明確な意思をお持ちの場合は、法的効力のある遺言書を作成しておくといでしょう。みらいむすびノートに遺言書の内容を記載しても法的効力はありません。遺言書を書くための整理や準備として、このみらいむすびノートを活用してください。

P	初回記入日	その時の気持ち	修正・加筆日	その時の気持ち
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	
	年 月 日		年 月 日	

相続関係図



記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

遺言書

有無	<input type="checkbox"/> 作成している <input type="checkbox"/> 作成していない	
種類	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言	公証役場名：
	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	<input type="checkbox"/> 法務局保管 (法務局名： _____ )
<input type="checkbox"/> その他保管 (場所： _____ )		
作成日		
相談している 専門家	氏名	職業
	連絡先	
遺言執行者	氏名	職業
	連絡先	

生前贈与

財産内容	金額	相続時 精算課税	受取人
		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	

見守り契約

有無	<input type="checkbox"/> 契約している <input type="checkbox"/> 契約していない	
作成日		保管場所
内容		
受任者	氏名	職業
	連絡先	

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

死後事務委任契約

有無	<input type="checkbox"/> 契約している <input type="checkbox"/> 契約していない		
作成日		保管場所	
委任内容			
受任者	氏名		職業
	連絡先		

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

遺言で寄付する団体の候補（遺言を作成する前の準備）

団体名（正式名称）	寄付する財産・金額・割合など

相続財産から寄付を希望する（遺言で指定せず、相続人に託す場合）

団体名	寄付する財産・金額・割合など

遺贈寄付をする理由や想い、団体や家族などへのメッセージ

伝える相手	メッセージ



【お問い合わせ】

認定 NPO 法人 ハンガー・フリー・ワールド  
東京都千代田区飯田橋 4-8-13 山商ビル 8 階 (〒102-0072)  
TEL : 03-3261-4700  
(土・日・祝・年末年始除く、10:00-17:00)  
Website : <https://www.hungerfree.net/>  
E-mail : [mirai@hungerfree.net](mailto:mirai@hungerfree.net)