

# みちしるべ

～わたしらしくありたい、わたしの思いを伝えます～



公益社団法人 成年後見支援センター ヒルフェ

—無断転載禁止—

記入日                      年                      月                      日

---

---

## ♥わたしのこと

氏 名 .....

生年月日 ..... (血液型 (                      型) )

本 籍 地 .....

住 所 .....

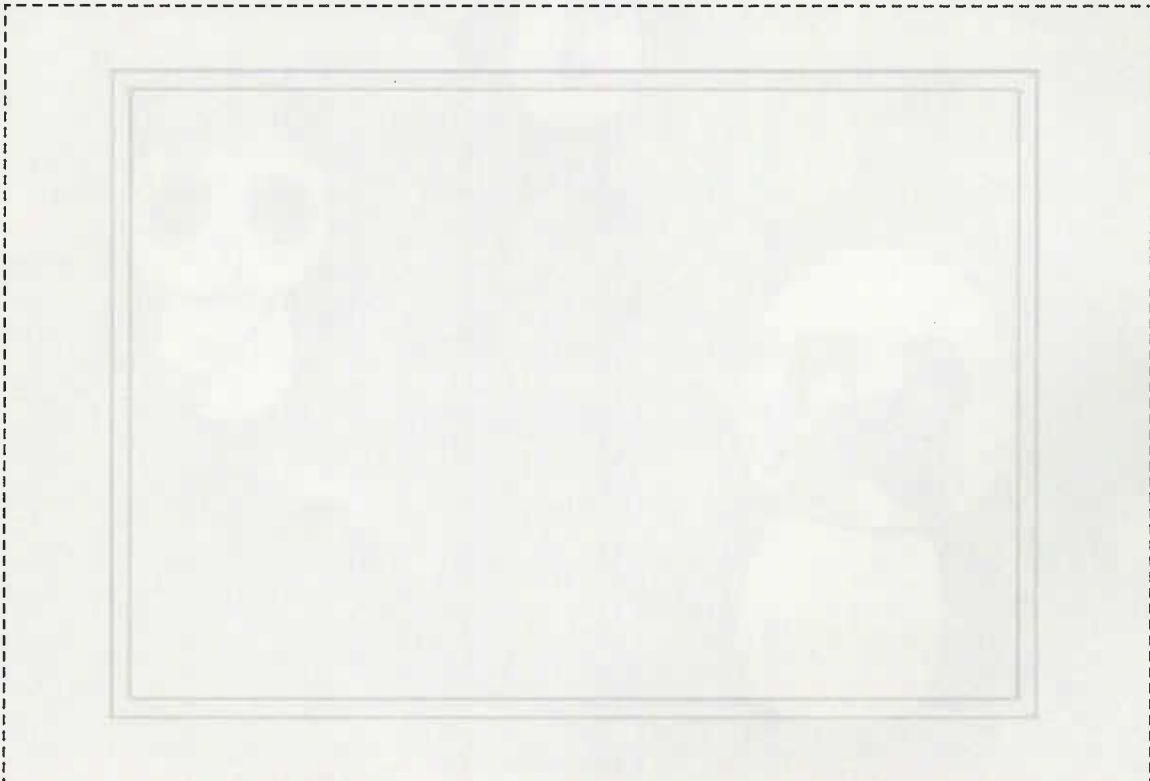
電 話 .....

メ ー ル .....

緊急連絡先 1 ..... (私との関係 (                      ) )

緊急連絡先 2 ..... (私との関係 (                      ) )

## ♥わたしの笑顔 (お気に入りの一枚を貼ってください。)



# 目次

♥わたしのみちしるべ ～わたしの思い出とこれからの夢～ .....	3p
♥わたしの願いと思い .....	4p
♥わたしの家族のこと、わたしのもう一人の家族(ペット)のこと .....	5p
♥わたしのたいせつな人 ～もしものときに連絡してほしい人、ほしくない人～ .....	6p
♥わたしに介護が必要になったら .....	7p
♥わたしの病気のこと、これから病気になったら .....	8p
♥わたしの判断能力がなくなったら .....	9p
♥わたしの遺言と尊厳死 .....	9p
♥わたしの財産 .....	10p
♥わたしの保険と年金 .....	12p
♥わたしの葬儀 .....	13p
♥わたしのお墓とその後のこと .....	14p

# ♥わたしのみちしるべ

～わたしの思い出とこれからの夢～

生まれたとき

10代のわたし

20代のわたし

30代のわたし

40代のわたし

50代のわたし

60代のわたし

70代のわたし

80代のわたし

90代のわたし

100代のわたし



♥わたしの願いと想い



♥わたしの家族のこと（家族構成など）

♥わたしのもう一人の家族（ペット）のこと

～もしもペットを託すなら、伝えておきたい・知っていてほしいペットの情報～

## ♥わたしのたいせつな人

～もしものとき、連絡してほしい人には◎、連絡してほしくない人には△をつけています～

◎

	氏 名	住 所	連絡先 (固定電話、携帯電話、メールアドレスなど)	わたしとの関係
例	上野パン太	東京都渋谷区桜丘町31-14	03-3476-5131 support@hilfe.jp	成年後見人
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

## ♥わたしに介護が必要になったら・・・

(1) 認知症や体が不自由になったときの介護は、

- 配偶者にお願いします。
- ( ) やその家族にお願いします。
- 介護保険のサービスを使ってください。

(2) 介護サービスを利用する場所は、

- できるだけ住み慣れた自宅を希望します。
- ( ) の家を希望します。
- わたしの生活に合った介護施設を希望します。
- 体の状態に合ったところであればどこでも構いません。

(3) 介護サービスの費用は、

- わたしの年金収入で支払える範囲で払ってください。
- わたしの財産が減ってもよいので預貯金から払ってください。
- ( ) にも費用を援助してほしいです。

(4) 施設に入所する場合、

- ①種類は、 特別養護老人ホーム  グループホーム  有料老人ホーム  
 その他 ( ) を希望します。  
 あまりこだわりません。
- ②場所は、 自宅近く  ( ) が住んでいるところの近く  
 その他 ( ) を希望します。  
 あまりこだわりません。
- ③人数は、 大人数でもよい  中規模 (50～100名)  
 小規模 (10～50名) のところを希望します。  
 あまりこだわりません。
- ④食事は、 費用が高くても美味しいところを希望します。  
 そこそこ美味しければよいと思います。  
 その他 ( )  
 あまりこだわりません。
- ⑤その他の希望 (レクや行事参加など)





## ♥わたしの判断能力がなくなったら・・・

### (1) 任意後見契約（判断能力があるうちに契約）

- （ ）と契約しています。（連絡先： ）
- これから（ ）と契約する予定です。
- いずれは信頼できる人と契約しようと思っています。
- 契約はする予定はありません。

### (2) 法定後見（判断能力が低下したら裁判所に申立）

- （ ）が申立人になってください。
- 上記の者が都合でできない場合は、（ ）が申立人になってください。
- そのときの状況によって適任の親族が申立人になってください。
- 近くに親族がないので首長申立てを希望します。
- 後見人等は（ ）を候補者としてください。
- 上記の者が都合でできない場合は、（ ）を候補者としてください。
- 親族には頼めないので、専門職団体（ ）にお願いしてください。
- 候補者は挙げずに申立てしてください。
- 申立てはしないでください。

## ♥わたしの遺言と尊厳死

### (1) 遺言書は、

- 自筆証書遺言を作成しています。保管場所と知っている人：
- 公正証書遺言を作成しています。保管場所と知っている人：
- 遺言執行者は（ ）をお願いしています。  
連絡先：
- 遺言書はありません。

### (2) 尊厳死は、

- 尊厳死宣言公正証書を作成しています。  
保管場所と知っている人：
- 日本尊厳死協会に加入しています。
- 尊厳死は考えておりません。

## ♥わたしの財産

### (1) 不動産

種類	所在	地番・家屋番号	地積㎡	評価額

登記識別情報通知（権利証）の保管場所と知らせてある人：

### (2) 預貯金

金融機関名	預金種類	口座番号	今の残高（円）	満期日

通帳などの保管場所と知らせてある人：

貸金庫がある金融機関と鍵の保管場所：

(3) 株式等

銘柄	株数・口数	証券会社名	今の評価額 (円)

書類の保管場所と知らせある人：

(4) その他の財産 (貴金属、宝飾品、ゴルフ会員権など)

品名	保管場所	今の評価額 (円)	備考

## ♥わたしの保険と年金

### (1) 保 険

保険会社	種類	保険番号	保険金受取人	満期日

証書の保管場所と知らせてある人：

### (2) 年 金

基 礎 年 金 番 号：

種 類 (厚・共済等)	保険会社名・支払元	番号	受取人	満期日

証書の保管場所と知らせてある人：

臓器提供意思表示欄

1. 2. 3. いずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。  
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。  
3. 私は、臓器を提供しません。

→ 1.又は2.を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。

【 心臓・肺・肝臓・腎(じん)臓・腔(すい)臓・小腸・眼球 】

特記欄：

署名年月日： 年 月 日

本人署名(自筆)：

家族署名(自筆)：

《健康保険証裏面参照》

## ♥わたしの葬儀

(1) 葬儀は、

- 通夜と告別式を行ってください。  
 一日葬(お別れ会)を行ってください。  
 直葬を行ってください。  
 葬儀はしないでください。  
 そのときの状況により家族が判断してください。  
 ( ) で行ってください。  
 寺の住職に法要してもらってください。寺名と連絡先：  
 その他の希望

(2) 喪主や来てほしい人ほしくない人などは、

- 喪主は ( ) をお願いします。  
 上記の者が都合でできない場合は、( ) をお願いします。  
 そのときの状況により喪主は家族が判断してください。  
 なるべく身内だけに連絡してください。  
 盛大に行ってほしいので「わたしの大切な人」の欄の人に連絡してください。  
 来てほしくない人は、( ) です。  
 連絡する人は家族が判断してください。

(3) 葬儀の内容は、

- 葬儀社に生前予約しています。葬儀社名と連絡先：  
 生花祭壇でお願いします。使って欲しい花は、( ) です。  
 音楽は、( ) を流してください。  
 すべて喪主にお任せします。  
 その他の希望

(4) 葬儀の費用は、

- ( ) 円くらいでお願いします。  
 なるべくお金をかけないでお願いします。  
 費用は保険金で準備しています。保険会社名と連絡先：  
 わたしの遺産から支払ってください。それまで ( ) が立替えて支払ってください。  
 費用がないので、( ) が支払ってください。  
 そのときの状況により家族が判断してください。

## ♥わたしのお墓とその後のこと

### (1) お墓や遺骨は、

- 菩提寺に埋葬してください。寺名と連絡先：
- お墓はありません。
- ( ) がお墓を建立してください。
- 永代供養を希望します。
- 樹木葬を希望します。
- 散骨を希望します。
- その他の希望

### (2) 仏壇は、

- ( ) があるので ( ) が継承してください。
- ( ) が仏壇を購入してください。
- 仏壇はいらないので、ペンダントなどにして ( ) が保管してください。
- そのときの状況により家族が判断してください。

### (3) 法事やお墓の管理は、

- ( ) 回忌まで ( ) が行ってください。
- 墓地管理者は、( ) になってください。
- お墓は ( ) 年経ったら更地にして合葬墓に納骨してください。
- お墓のことは菩提寺にお願いしています。
- そのときの状況により家族が判断してください。

### (4) 遺産整理は、

- 業者の見積もりをとっています。業者名と連絡先：
- ( ) が整理して処分するものなどを判断してください。
- 相続財産は、遺言のとおりにしてください。
- 相続財産は、( ) が相続人代表として相続人が争わないように互いに譲り合って分割協議をしてください。
- 不動産については、( ) をお願いします。
- 形見分けの希望
- その他の希望



～そっと寄り添い、優しくサポート～

非売品

発行日 平成26年 4月 1日 第3版

発行元 公益社団法人成年後見支援センターヒルフェ

〒153-0021  
〒153-0042 東京都目黒区青葉台3丁目1番6号行政書士会館内  
平成28年2月22日 上記に移転致しました

TEL 03-3476-5131 FAX 03-3476-5137

企画出版担当

—無断転載禁止—