

の皆さまへ

大切な方への
絆ノート



目次

はじめに	3
私のこと	
●私のこと	4・5
●家族関係図	6
●自分史	7
●健康・医療	8
もしものときに	
●介護や告知	9
●お葬式とお墓	10
●ペットのこと	11
託していくもの	
●生命保険など コラム	12・13
●年金など	14
●不動産・預貯金など	15
●その他の財産 コラム	16・17
●遺言書・遺産分割	18
大切な方への絆	
●もしもの場合の連絡先リスト	19・20
●“絆”メッセージ	21～23

はじめに

ご家族やご友人といったあなたの大切な方との「絆」は、かけがえのないものです。移り変わりの激しい今日だからこそ、大切な方との「絆」を深めていきたいと考えておられる方も多くいらっしゃると思います。

しかしながら、日々の時の流れの中で、あなたの大切な方と常に一緒に過ごすことができるわけではありません。

また、あなたの想いをありのままの形で、大切な方に伝えきれるとも限りません。

あなたの大切な方との「絆」をさらに深めていただく方法のひとつとして、このノートをご用意しました。

あなたに万一のことが起きたときには、このノートがあなたとご家族の「絆」をつなぐことになるでしょう。

もちろん、このノートには遺言書と異なり、法的な効力はありません。ご家族や相続人の方々に対する強制力もありません。

もしかすると、このノートを書き進めていくうちに、正式に遺言書を書いておいたほうがよい、ということになるかもしれません。

また、このノートを書くことで、大切な方と話をする機会が増えることでしょう。

関連する分野の書籍を読んだり、セミナーに参加するといった新たな行動につながるかもしれません。

このノートの最初から、すべての項目を書いていこうと頑張りすぎない方がいいでしょう。

まずは、ご自身の想いやご希望を少しずつ整理していきましょう。

このノートが、あなたの大切な方との「絆」をさらに深めていくことにつながることを心より願っています。



私のこと

✔ 私の基本情報

氏名 _____

生年月日	年 月 日
住所	〒
本籍	
出生地	

✔ 特に、このノートを読んでほしい方々

✔ 住所の記録

期間	住所
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	

☑️年金手帳・保険証・免許証など

健康保険証や運転免許証、パスポートなどの公的な管理番号や、その他の大切な番号を控えておくと、紛失の際などにも役立ちます。

名称	記号・番号	保管場所・その他
年金手帳		
健康保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
住民票コード		
マイナンバーカード		

☑️Web関連

利用しているネットバンキング、SNS、ウェブサイト、アプリなどの情報を記入しておきましょう。(情報が漏れないよう十分注意してください)

名称	ID	パスワード

私のこと

もじものきこ

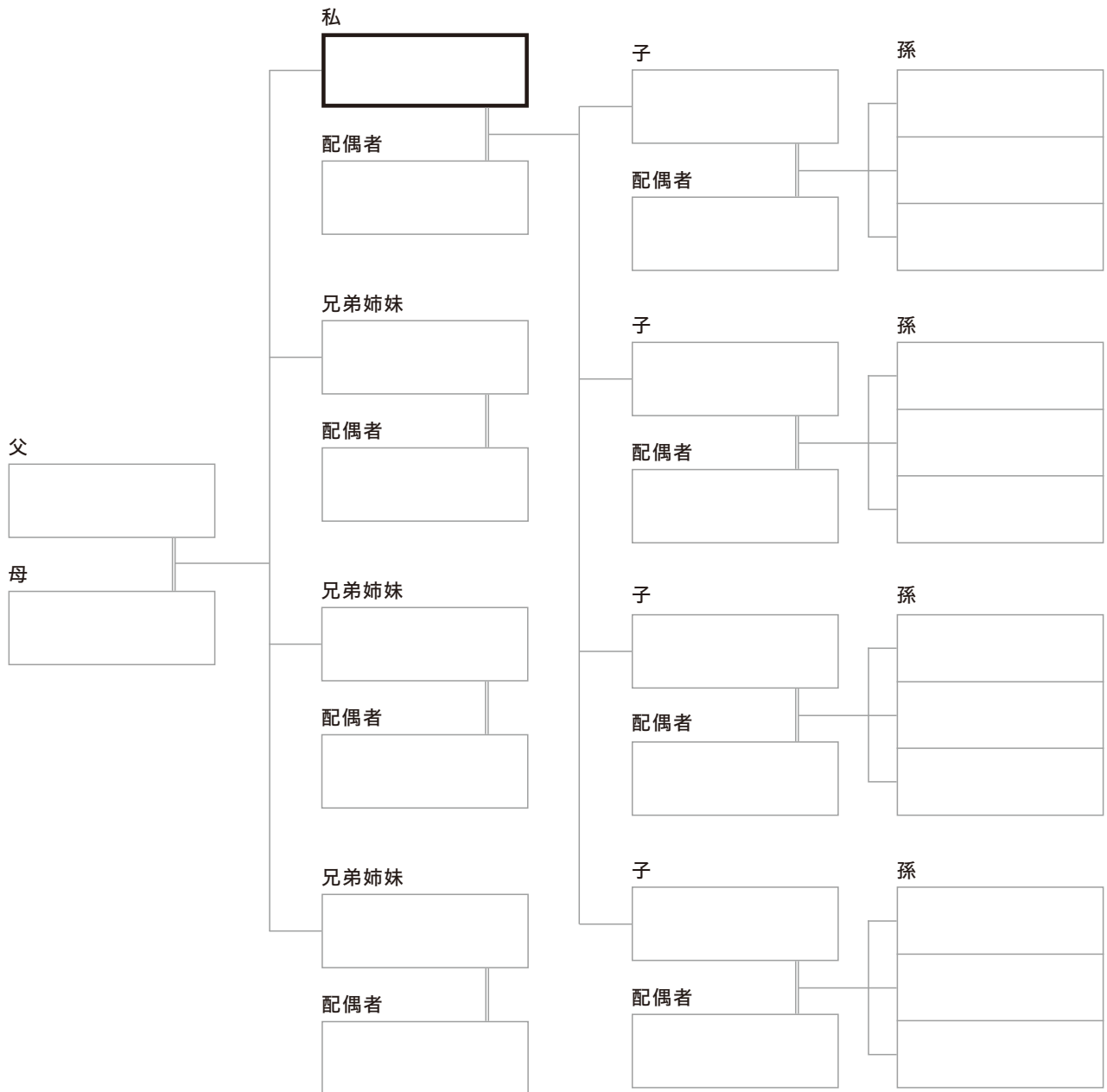
託していくもの

大切な方への絆



家族関係図

家族、親族について記入しておきましょう。



Memo

.....

.....



自分史

これまでの歩みで、特に思い出に残っていることや、現在の趣味や生きがいを記入しましょう。

→ 幼少の頃

→ 学生時代

→ 社会に出てから

→ セカンドライフ

→ 趣味・生きがい

私のこと

もじものときこ

託していくもの

大切な方への絆



健康・医療

かかりつけの医療機関や既往症、その他治療に際して注意すべきことを記入しておきましょう。このページをコピーして冷蔵庫に貼っておくなどすると、いざという時に役立ちます。

☑️かかりつけの医療機関

病院名	診療科	担当医師名	連絡先	備考

☑️既往歴

病名・症状	期間	治療した病院など
	～	
	～	
	～	
	～	

☑️持病やアレルギーなど

血液型 (Rh)	型(Rh)
持病	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	病名：
アレルギー	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	アレルギー物質：
常用薬	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	薬名：

☑️その他

健康上の留意点など

.....

.....

.....

.....

.....



介護や告知

介護が必要な状態になったり、重病に冒されて意思表示ができなくなったりした時など、事前にあなたの希望がわかっているならば、ご家族の負担を減らすことができます。

✓ 介護の希望

誰に	
どこで	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 病院や介護施設（個室・多床室・どちらでもよい） <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他
費用は	<input type="checkbox"/> 準備している（内容） <input type="checkbox"/> 特に準備していない

✓ 病名や余命の告知

- 病名の告知を希望する 余命の告知を希望する
- 家族に任せる 希望しない
- その他

✓ 延命治療の希望

- 希望する 希望しない 家族に任せる
- その他

✓ どこで最期を迎えたいか

- 自宅 病院や介護施設など 家族に任せる
- その他

✓ 臓器提供の希望

- 希望する（臓器提供意思表示カードの保管場所）
- 希望しない

私のこと

もつものついでに

託して行くもの

大切な方への絆



お葬式とお墓

最近では自分の葬儀を生前に予約する方も少なくありません。遺骨を納めるお墓についてもさまざまな形式があります。ご家族やまわりの方のために、希望を記入しておきましょう。

✓ 葬式の希望

- 一般的なお葬式 家族葬 火葬のみ
 家族に任せる その他

✓ 葬儀を行う宗教・宗派

名称	
所在地	
連絡先	

✓ 葬儀社

- 予約している 希望がある
社 名
- 連 絡 先
- 家族に任せる その他

✓ 喪主

- 決めている（名前）
 家族に任せる

✓ 葬式費用

- 準備している（内容）
 準備していない

希望するお墓

- 先祖代々のお墓
所在地
- すでにお墓を用意している
連絡先
- 新たにお墓を用意して欲しい
- 家族の判断に任せる
- その他

仏壇、供養など、その他の希望

.....

.....

.....



ペットのこと

家族の一員であるペットについて、もしものときの希望を記入しておきましょう。

- 飼ってほしい方
..... 連絡先
- ペットの施設で世話をしてほしい
施設名 連絡先
- 家族に任せる

名前： 登録番号：

血統書（保管場所

病気・ケガ：

かかりつけの動物病院など：

えさ：

私のこと

もしものとき

託して頂くもの

大切な方への絆



生命保険など

- 万一のことがあったとき、ご家族がスムーズに保険金や給付金を請求できるように、加入している生命保険や損害保険などを書き出しておきましょう。
- また、あなたがご家族のために加入している生命保険等についても、記入しておきましょう。
- どのような保障内容になっているか、誰が受け取ることになっているか、保険証券はどこに保管しているかなど、改めて確認しておくことをおすすめします。

保険会社	加入内容・金額	証券番号	契約者	被保険者	受取人
例) 第一生命	終身保険 3,000万	0123-456789-0	第一太郎	第一太郎	第一花子

コラム 生命保険金の非課税枠とは？

生命保険の保険金には、相続税法上の非課税枠があります。

保険金の非課税枠 (相続税法第12条)

契約者・被保険者 被相続人

死亡保険金受取人 相続人

※被相続人が保険料を負担した場合

保険金の非課税枠

= 500万円 × 法定相続人数

ケース 死亡保険金2,000万円、法定相続人が3人

課税対象金額 = 500万円

(2,000万円 - 500万円 × 3人)

生命保険のその他のメリット

- 1 受取人を指定することで、残したい方に財産(保険金)を残すことができます。
- 2 遺産分割協議を待たず、保険会社に請求することですみやかに保険金を受け取ることができます。
- 3 不動産や預貯金などの相続に比べて、比較的簡単に手続きを行うことができます。

契約日	満了日	保険料	担当者	連絡先	備考
H5.4.1	H25.3.31	払込済み	第一さん	03-1234-5678	保険証券は自宅に保管

私のこと

もじものとき

託してらくもの

大切な方への絆



年金など

公的年金や、企業年金、個人年金などについて記入しておきましょう。

✓ 公的年金

基礎年金番号 (年金手帳の番号)	年金証書番号	受取口座		
		金融機関	支店	口座番号

✓ 企業年金

企業年金(会社名)	受取内容など	連絡先など

✓ 個人年金

会社名	証券番号など	受取内容など	連絡先など

✓ その他の給付など

項目	内容	連絡先など
例) 退職金	死亡退職金/弔慰金	厚生部 03-1234-5678



不動産・預貯金など

✓ 不動産

所有する不動産について記入しましょう。特に現住所以外の不動産については、将来、ご家族が手続きで困ることのないよう、もれなく記入しましょう。

種類	所在地	面積(m ²)	持分	連絡先など
①土地・建物	例) 東京都〇〇区◇◇1-2-3	300	単独所有	03-1234-5678
土地・建物				
土地・建物				
土地・建物				
土地・建物				

✓ 預貯金

預貯金について記入しましょう。暗証番号やカード、通帳、印鑑の保管場所については、ご家族に口頭でお伝えしておくことをおすすめします。

金融機関・支店	種類	口座番号	連絡先など
例) 〇〇銀行××支店	①普通・当座	0123456	03-1234-5678
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		

✓ 株式・有価証券など

株式などの財産について、連絡先の証券会社などを記入しておきましょう。

内容	購入先など	連絡先など
例) 〇〇会社	××証券	03-1234-5678



その他の財産

✔ ゴルフ会員権など

相続発生後に名義変更が必要なものを記入しておきましょう。

種類	内容	備考

✔ クレジットカード・電子マネー

会社	番号	決済口座	引落日	連絡先	備考

✔ ローン・借入金

借入先	内容	決済口座	引落日	完済予定日	備考

🔴 大切にしているもの

あなたの大切なコレクションや宝飾品、骨董品など、その内容や誰に譲りたいかなどを記入しておきましょう。

種類	保管場所	譲りたい相手	備考

🔴 パソコンなどに保存されているデータについての希望

私のこと

もつものわけ

託すもの

大切な方への絆

コラム 名義変更は大丈夫？

相続の発生にともなう名義変更には、例えば以下のような書類が必要となります。

※法改正等により必要となる書類が異なる場合があります。名義変更手続きの際には管轄の法務局や金融機関、専門家等にご確認ください。

不動産の場合(法務局での手続き)

- 登記申請書
- 死亡した人の出生から死亡までの戸籍謄(抄)本、除籍謄本(※)・住民票除票等
- 遺産分割協議書(法定相続人全員の署名・実印捺印)
- 相続人全員の戸籍抄本(戸籍一部事項証明)・印鑑登録証明書
- 不動産を取得する相続人の住民票
- 固定資産評価証明書など (遺言書がある場合は、必要となる書類が異なります)

預貯金・株式の場合(金融機関での手続き)

- 遺産分割協議書または遺言書または金融機関所定の書類
- 死亡した人の出生から死亡までの戸籍謄(抄)本、除籍謄本(※)・住民票除票等
- 相続人全員の戸籍抄本(戸籍一部事項証明)・印鑑登録証明書
- 預貯金通帳・カードなど

※法定相続情報一覧図の写しで、戸籍抄本および除籍謄本の代替が可能な場合があります。

残された家族が相続に伴う名義変更の手続きをするのは思いのほか大変です。例えば不動産の名義が先代のままになっている場合、さらに手続きが煩雑になってしまいます。また、どの金融機関にご本人名義の預貯金等があるのか、ご家族の方が生前知らされておらず、解約の手続きに苦労されるといったケースも少なくないようです。大切なご家族のために、早めに対応しておきましょう。



遺言書・遺産分割

✓ 遺言書

このノートとは別に遺言書を作成している方は、以下にその内容を記入しておきましょう。

<input type="checkbox"/> あり (年 月 日作成)	<input type="checkbox"/> なし
<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言 (公証役場)
保管場所	
連絡先	

✓ 遺産分割についての希望・想い

遺産分割についての希望を記入しておきましょう。

ご家族のために、あなたの想いが伝わるように書くのがポイントです。

※こちらに記入された内容は遺言書と異なり、法的効力を有するものではありません。遺産分割についての希望や想いを実現するために、こちらで整理した内容を基に遺言書の作成を検討しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

✓ 専門家

つき合いのある税理士や司法書士などの専門家を記入しておきましょう。

.....

.....

“絆” *Kizuna Message*

メッセージ



“絆”で結ばれたかけがえのない家族や友人に
あなたの想いを託すページです。
大切な方へ、あなたからの素直な言葉を伝えます。

私のこと

もしものときに

託していくもの

大切な方への絆

.....さんへ

.....さんへ

“絆” Kizuna Message メッセージ 

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

私のこと

ものごと

託していくもの

大切な方への絆

Note

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.

第一生命からのメッセージ

第一生命は、1902年、日本での創業以来、お客さま本位（お客さま第一）を経営の基本理念に据え、生命保険の提供を中心に、地域社会への貢献に努めてきました。

これからも、お客さまとお客さまの大切な人々の“一生涯のパートナー”として、グループ各社とともに、それぞれの地域で、人々の安心で豊かな暮らしと地域社会の発展に貢献していきます。

! この冊子に掲載している内容は、2019年7月時点の法令に基づいたものであり、将来的に変更されることもあります。変更された場合には、変更後の取扱いが適用されますのでご注意ください。詳細については、顧問税理士や所轄の税務署等にご確認ください。

大切な方への絆ノート

年 月発行

監修

平松哲典税理士事務所

東京都渋谷区広尾1-3-18広尾オフィスビル11F

村山司法書士事務所

東京都江戸川区平井4-12-1-702

制作・発行

第一生命保険株式会社

FPコンサルティング部

〒100-8411 東京都千代田区有楽町1-13-1

Tel: (03) 3216-1211(大代表)

第一生命ホームページ: <https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

お気に入りの写真

お気に入りの写真や遺影用の写真などを貼り付けておきましょう。
ご自分の顔がはっきり大きく写っている写真がおすすめです。



写真貼付欄