

終活メモ・書き始めのシート

いま伝えておきたいことを、少しずつ整理するための用紙です。

すべての欄は任意です。空欄を残しても、そのまま使えます。一度に完成させなくて大丈夫です。

記入日 (任意)

見直しの目安（任意）

いま伝えておきたいこと（自由記入）

まだ決めていないこと（任意）

☐ あとで考える ☐ まず相談する ☐ 今は書かない

書きたくない項目は空欄のままで構いません。

連絡と書類の場所

知らせたい相手や、家族に見つけてほしい書類の場所を整理します。

知らせたい相手（任意）

呼び名や続柄は、必要な場合だけ記入してください。

どんなときに、何を伝えたいか（任意）

連絡先を確認する場所（任意）

連絡先そのものは、ここに書かず別の場所に保管しても構いません。

書類の種類と保管場所（任意）

例：保険、年金、契約書など。番号や金額は書かず、置き場所だけを記録します。

必要なページだけを選んで、共有する方法もあります。

大切にしたいこと・相談したいこと

いまの希望や、医療・ケア担当者に聞きたいことを整理します。

いま大切にしたい過ごし方や考え（任意）

医療・ケア担当者に聞きたいこと（任意）

まだ決めていないこと（任意）

☐ まだ考えていない ☐ 次に相談したい

この欄は医療上の指示や治療への同意を示す書類ではありません。
具体的な選択は、本人の状況を知る医療・ケア担当者と相談してください。

情報の「場所」だけを記録

書類や情報の内容ではなく、必要なときに探すための場所を整理します。

情報や書類の種類（任意）

例：金融関係の書類、保険・年金、契約書、ネットサービス情報など。

保管場所や、確認するための手がかり（任意）

見直しの目安（任意）

この用紙には、口座番号、暗証番号、パスワード、認証コード、本人確認書類の番号、秘密鍵、復旧コードを書かないでください。

情報そのものではなく、必要な書類や情報の保管場所を記録します。

伝えたいことを、選んで共有

誰に、どのページを、どの方法で見せるかを考えます。

伝えたいこと（任意）

共有したいページや内容（任意）

誰に、いつ、どの方法で伝えるか（任意）

次に見直す目安（任意）

共有前の確認（任意）

☐ 相手 ☐ 範囲

このシートは、有効な遺言書や医療上の同意書・指示書ではありません。
個別の法律上の判断は専門家へ、医療・介護の選択は医療・ケア担当者へ相談してください。