



茨木市

わたしノート

～人生を大切にすごすために～

なまえ



書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまでどんな人生を歩んできましたか？
これからどんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最期まで自分らしく歩むために、
必要なことや考えをまとめるお手伝いをするのがこのノートの役割です。

わたしのこと、家族のこと、もしもの時のこと…、

テーマに沿って書き進めるうちに、整理ができるようになっていきます。

また、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話すことも大切です。

さあ、あなたらしい人生について考えてみましょう！

※このノートは、法的効力を有するものではありません。

法的効力を有する遺言書等の作成については、
弁護士や司法書士等の専門家へご相談ください。

このノートの書き方

- ◎ まずは書きやすいページから気軽にはじめましょう。書けない、書きたくない項目は飛ばして構いません。
- ◎ 家族や大切な人と相談しながら書くのもよいでしょう。
- ◎ 定期的にふりかえりましょう。何度でも書きなおしができます。
- ◎ 個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

このノートを更新した日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

記入した日や
見直した最新の日付を
忘れずに記入してね！



もくじ

わたしに関すること	P4
もしものとき①～医療・介護～	P14
もしものとき②～お葬式・お墓～	P20
財産など	P26
相談先	P36

