




一般社団法人



シニア  
コンシェルジュ協会

# シニアライフ・ノート

これまでのわたし これからのわたし 

## 第4章 エンディング



## 第1章 これまでのわたし

---

シニア  
ライフ

保険

不  
動産

資産  
運用

終末  
医療

成年  
後見

相続

終活

## 第2章 これからのわたし

---

シニア  
ライフ

保険

不  
動産

資産  
運用

終末  
医療

成年  
後見

相続

終活

## 第3章 お金のこと

---

シニア  
ライフ

保険

不  
動産

資産  
運用

終末  
医療

成年  
後見

相続

終活

## 第4章 エンディング

---

シニア  
ライフ

保険

不  
動産

資産  
運用

終末  
医療

成年  
後見

相続

終活



1 どこを整理したいですか？

Red-outlined trapezoidal box for writing the location to be organized.



2 キレイになったら  
どんなことがしたいですか？

Purple-outlined trapezoidal box for writing what to do after cleaning.



3 いつまでにかたづけるか  
決めましょう！

Green-outlined rectangular box containing the text '月 日 までにかたづける！' (Organize by the month and day!).



4 現状どんなものがありますか？

Large blue-outlined irregular box for drawing or writing about current items.



※ 35～36ページは一般社団法人心結 (shin-yuu.jp) の協力を得て作成しています

\_\_\_\_\_ さんへ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

\_\_\_\_\_ さんへ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

あなたが亡くなった後で送付する友人や知人あてのメッセージの送付先一覧を作成しましょう

番号	お名前	送付先
1	様	
2	様	
3	様	
4	様	
5	様	
6	様	
7	様	
8	様	
9	様	
10	様	
11	様	
12	様	
13	様	
14	様	
15	様	
16	様	
17	様	
18	様	
19	様	
20	様	







必ずお葬式に呼んでほしい人はいますか

特に呼んでほしくない人はいますか

遺影写真

用意してあります

写真、データの保管場所

用意はしていませんが希望がある

ご希望の内容

お任せします

流してほしい音楽

ある

曲名、音源の保管場所

お任せします

食事の希望

ある

メニュー、料理屋、レシピなど

お任せします

返礼品として会葬者に持ち帰ってほしい品の希望

納棺の希望（衣装、末期の水、湯灌、副葬品など）

祭壇飾りの希望（菊は嫌、自分の趣味の作品を飾ってほしいなど）

霊柩車の希望



## 弔辞

弔辞を読んでほしいひと

要る

お名前

連絡先

お任せします

要らない

## 香典

受け取る

辞退する

家族に任せます

## その他のこだわり

日舞が好きだから〇〇さんに踊ってほしい／〇〇を皆でうたってほしいなど

## お葬式で読み上げてほしい手紙や流してほしい録音物など

保管場所

ある

ない

## みんなにアピールしたいこと（自分で自分をほめたいことなど）

子育てをすごく頑張ってきた、実はカメラを始めたばかりだった など

## どんなことをしたらあなたの魂がやすらぎますか？

## 葬儀全般について（ご自由にお書きください）

□ わたしの供養について

あなたが亡くなった後、お墓を守ってくれる人はいますか？

- はい       いいえ

すでに自分の入るお墓を準備していますか？

- はい       いいえ

霊園・寺院名	
区画番号または位置	
墓地永代使用許可証の保管場所	
だれがお墓に入っているのか	

亡くなる前にお墓を準備しようと思っていますか？

- 準備しておきたい       できれば準備しようと思う  
 死後、家族にまかせたい       その他

埋葬の方法に希望はありますか？

- すべてを       一部を
- お墓に埋葬してほしい       納骨堂におさめてほしい  
 永代供養墓におさめてほしい       散骨してほしい  
 樹木葬にしてほしい       手元で供養してほしい  
 特に希望はない

埋葬の場所に希望はありますか？

埋葬について、その他のわたしの希望

□ 樹木葬への希望チェックリスト

樹木葬のタイプ

- 合祀墓タイプ       個人・家族タイプ

合祀墓タイプは数百の遺骨を併せて埋葬するタイプです。都立霊園などでは、合祀墓タイプが主流です。個人・家族タイプは、個人や家族単位で埋葬されるタイプです。



- 使用期限がある       使用期限がない

霊園のタイプ

- 寺院墓地       公営墓地       その他

ペットとの合葬

- 希望あり       希望なし

他の埋葬との併用

- 希望あり       希望なし
- 一般墓地       散骨       手元供養       その他

その他、ご希望などをお書きください