

Slow & Happy

50代からの終活

セカンドライフを楽しむエンディングノート

セカンドライフノート

名前：

記入開始日：

更新日1：

更新日2：



年金改正! 老後の資金は
キャッシュレス化! 2000万円必要!
「デジタルデバイド」情報弱者は取り残される?
定年70歳に! 今から健康に備える
そのまま働けるの? 親の介護
突然死! 心配な相続! シニア起業

人生100年時代!
あなたの備えは大丈夫ですか?

みんな実際
どうしているんだろう?
そんな疑問に答えます!

50代からの「終活」、
中高年のためのBlogプラットフォーム



ホームページは
こちらから



目次

まずは目次を見て、全体を把握して、書きたいページから始めよう!
全部の項目を埋めようと思わず、書けるところから書いてみよう。

- 1 自分のこと 1 (基本事項)
- 2 自分のこと 2 (デジタル関連)
- 3 財産 1 (金融関連)
- 4 財産 2 (不動産・年金)
- 5 財産 3 (負債・その他)
65才以降の月の収支を計算してみよう
- 6 保 険
- 7 医療・介護
- 8 葬儀・供養
- 9 ペット
- 10 フリー欄
- 11 マイメモリー
- 12 住所録
- 13 これから
- 14 これから設計書
- 15 メッセージ
- 16 備忘録





自分のこと

ふりがな			
氏名		生年月日	
旧姓			
住所			
本籍			
電話番号	自宅		F A X
	携帯		
勤務先など	名称		電話
	部署		F A X
	住所		
勤務先など	名称		電話
	部署		F A X
	住所		
保険証など	健康保険種類		保険証記号 - 番号
	運転免許		マイナンバー
	パスポート		住民票コード
身体	身長	cm	体重 kg
	血液型	RHタイプ(+, -)	
アレルギー等			
保険証・マイナンバーなどの保管場所を知らせておきたいものと場所を記載			
遺言	ない	書いている(自筆証書、公正証書)	
	保管場所		
その他自分のこと			

フリースペース 写真を貼ったり、デジタル写真を貼り付けたりしてください。



自分のこと (デジタル系)

メールアドレス	会社		個人	
	その他1		その他2	
パソコン(個人)	ログインID		パスワード	
もしもの時の希望				
パソコン()	ログインID		パスワード	
もしもの時の希望				
パソコン()	ログインID		パスワード	
もしもの時の希望				
タブレット			パスワード等	
もしもの時の希望				
スマホ			パスワード等	
もしもの時の希望				
スマホ			パスワード等	
もしもの時の希望				
その他()			パスワード等	
もしもの時の希望				

*もしもの時の希望とは、自分に何かあった後の処分方法 (XXに寄贈、見ないで廃棄、中身を見て欲しい等を何かあれば記載)
 *パスワードは非常に重要なのでここに記載する場合にはセカンドライフノートの保管には注意してください。
 EXCEL 版セカンドライフノートの併用をお勧めします。

Blog 等サイト	サイト名		メールアドレス	
	ログインID		パスワード	
Blog 等サイト	URL			
	サイト名		メールアドレス	
	ログインID		パスワード	
Blog 等サイト	URL			
	サイト名		メールアドレス	
	ログインID		パスワード	
Facebook	アカウント		パスワード	
	Twitter		パスワード	
()	アカウント		パスワード	
()	アカウント		パスワード	
()	アカウント		パスワード	
()	アカウント		パスワード	
()	アカウント		パスワード	

もしもの時の希望 Facebook 等には追悼アカウントがあります。https://ja-jp.facebook.com/help/991335594313139

クレジットカード	カード会社		必要性	○、△、×
	カード会社		必要性	○、△、×
	カード会社		必要性	○、△、×
	カード会社		必要性	○、△、×
	カード会社		必要性	○、△、×
	カード会社		必要性	○、△、×



財産 (金融)

預貯金

金融機関		支店名	
口座番号		ID	
パスワード		備考	
金融機関		支店名	
口座番号		備考	
金融機関		支店名	
口座番号		備考	
金融機関		支店名	
口座番号		備考	
金融機関		支店名	
口座番号		備考	
金融機関		支店名	
口座番号		備考	

株式・投資信託など

証券会社等		連絡先・担当者	
支店コード・口座番号		ID	
パスワード			
備考			
証券会社等		連絡先・担当者	
支店コード・口座番号		ID	
パスワード			
備考			
証券会社等		連絡先・担当者	
支店コード・口座番号		ID	
パスワード			
備考			

その他の金融資産

内容		預け先	
備考			
内容		預け先	
備考			
内容		預け先	
備考			
内容		預け先	
備考			



財産 (不動産・年金)

預貯金

物件		用途	
住所			
登記上の住所			
名義・持ち分		路線価/固税評価額	
物件		用途	
住所			
登記上の住所			
名義・持ち分		路線価/固税評価額	

謄本の保管場所等：

年金

公的年金種類		基礎年金番号	
受取予定額		年金証書番号	
私的年金種類		金融機関	
年金証券番号		受取方法	
受取予定額			
私的年金種類		金融機関	
年金証券番号		受取方法	
受取予定額			
私的年金種類		金融機関	
年金証券番号		受取方法	
受取予定額			
年金備考			

証券の保管場所等：

貸付金

貸した相手の名前		連絡先	
貸した日		残金 (日現在)	

金融・不動産財産備考 保管場所や貴金属等重要なものがあれば記載



財産 (負債・その他)

主な借入金・ローン

借入先		借入目的	
借入額		借入残高 (日現在)	
返済方法		返済額	
借入先		借入目的	
借入額		借入残高 (日現在)	
返済方法		返済額	

知っておいてほしい引き落としなど

その他資産 処分方法・あげたい人なども記載しよう

車	
バイク	
貴金属	
美術品	

65才以降の毎月収支を計算しよう 毎月の収支を計算してみよう。足りなければ行を増やそう

65才～ 才	公的年金		家賃・住宅ローン	
	私的年金		光熱費	
			食費	
			交際費	
	収入合計		支出合計	
才～ 才	公的年金		家賃・住宅ローン	
	私的年金		光熱費	
			食費	
			交際費	
	収入合計		支出合計	



保険

死亡保険・生命保険・医療保険・介護保険・共済の情報

保険会社		証券番号	
保証内容			
保険料			
備考			
保険会社		証券番号	
保証内容			
保険料			
備考			
保険会社		証券番号	
保証内容			
保険料			
備考			

損害保険

保険種類		証券番号	
保険会社		被保険者	
備考			
保険種類		証券番号	
保険会社		被保険者	
備考			
保険種類		証券番号	
保険会社		被保険者	
備考			
保険種類		証券番号	
保険会社		被保険者	
備考			

財産についての懸案事項等のフリー欄

医療・介護



健康状態について

かかりつけの病院	病院名		担当医	
	連絡先		種類	
	病院名		担当医	
	連絡先		種類	
	病院名		担当医	
	連絡先		種類	
お薬手帳保管場所				
これまでにかかった大きな病気				
病名				
治療中。	完治（	オころ）		
病名				
治療中。	完治（	オころ）		
病名				
治療中。	完治（	オころ）		
病気の告知について				
1 余命残された時間を詳しく教えてほしい、2 病名のみ教えてほしい、3 何もしりたくない				
延命治療について				
			リビングウィル保管場所	
1 できる限り延命治療を希望する、2 痛みを取り除く緩和ケアを希望する、3 家族の判断に任せる、4 尊厳死を希望する、5 リビングウィルを書いてあるので尊重してほしい				
臓器提供や献体について				
1 臓器提供が可能であれば希望する、2 献体が可能であれば希望する、3 臓器提供も献体も希望しない、4 家族の判断に任せる 5 意思表示カード（ ）通り				
要介護になった場合に希望すること				
1 今暮らしている家を中心にした在宅介護を希望する、2 子供たちの暮らす家を中心にした在宅介護を希望する、3 老人ホームなどに入所し施設での介護を希望する、4 在宅介護を希望するが状況によっては施設でも構わない、5 家族の判断に任せる				
入所したい施設名・希望の条件など				
介護費用に関して				
1 私の貯金や年金・保険で賄ってほしい、2 私の財産と子供たちに援助を合わせてお願いしたい、3 家族にお願いしたい				
要介護になった場合の財産管理				
1 配偶者や子供たちに任せる、2 後見人に任せる				
後見人をお願いしたい人、氏名、電話番号、住所				
医療介護フリー欄 その他の希望や常備薬、などを記入				

葬儀



現在当てはまる項目に✓	
	お葬式の一般的な費用は想像つきますか？
	喪主になってもらいたい人はいらっしゃいますか？
	お葬式の事前相談をしたことがありますか？
	自分の入るお墓を持っていますか？
	自分の家の宗旨宗派を知っていますか？

病院で亡くなった場合の帰る場所	
1 自宅に帰りたい、2 葬儀会場などでの安置でもよい	
葬儀の会場	
1 特に希望しない、2 できれば自宅で行ってほしい、3 多少お金はかかってもなるべく立派な施設を希望する、4 特定の施設でおこなってほしい（名称、電話番号、住所）、5 その他（直葬、樹木葬、 ）	
戒名	
1 特に希望はない、2 標準的なランクの戒名をつけてほしい、3 多少お金はかかってもなるべく良い戒名を希望する、4 あらかじめ戒名を用意している（戒名、備考）、5 戒名をつけてほしくない、6 その他（ ）	
入る予定のお墓	
1 ない、2 今はないがこれから寺院墓地、霊園を購入する、3 ある（寺院・霊園名、連絡先）	
お墓についてフリー欄	
希望する埋葬・供養	
1 先祖代々のお墓に入りたい、2 しがらみのない後継ぎ不要の永代供養墓へ入りたい、3 夫婦だけでお墓に入りたい、4 遺骨は家においてほしい、5 納骨堂を希望する、6 散骨してほしい、7 故郷のお墓に入りたい、8 故郷に新しくお墓を建てたい、9 分骨してほしい（氏名、連絡先、関係）	
供養についてのフリー欄	

葬儀関係備考

葬儀フリー欄 連絡先一覧の場所や出席して良かった葬儀社、葬儀の色々な希望を書き出す



マイメモリー

ニックネーム	
趣味	
特技	
好きなもの	
嫌いなもの	
好きな音楽	
好きな作家(愛読書)	
座右の銘(好きな言葉)	
小学校時代までのエピソード	
中学校時代のエピソード	
それ以降のエピソード	
過去に訪れ印象に残った場所	
マイメモリー備考	
学歴(専攻)	
職歴(得意な職種)	
資格	

これからのシートを考えるのに過去をふりかえってみましょう。



親しい方やお世話になった人の連絡先

名前		関係	
住所			
Email		電話	
備考			
名前		関係	
住所			
Email		電話	
備考			
名前		関係	
住所			
Email		電話	
備考			
名前		関係	
住所			
Email		電話	
備考			
名前		関係	
住所			
Email		電話	
備考			
名前		関係	
住所			
Email		電話	
備考			
名前		関係	
住所			
Email		電話	
備考			



私の未来 (これから)

これからやりたいことリスト	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
これから行きたいところリスト	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
リスト (死ぬまでに会っておきたい人や食べておきたいものなど自由に)	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	



私の未来 (これから) のための設計書

これから〇〇を実現するための計画 (やりたいことのいくつかをピックアップ)

1	リストの	番を実現するために
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
2	リストの	番を実現するために
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
3	リストの	番を実現するために
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
4	リストの	番を実現するために
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
5	リストの	番を実現するために
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		
いつまでに		何を
どのように		

設計書フリー欄

大切な人へのメッセージ



家族（親族）へのメッセージ

へ

へ

へ

へ

友達など大切な人へのメッセージ

さんへ

連絡先等

さんへ

連絡先等

さんへ

連絡先等

さんへ

連絡先等

思うことを自由に書いてください。（フリー欄）

備忘録

A series of horizontal dotted lines for writing notes.