

# 目 次

● 自分のこと	.....	1
● 家系図	.....	2
● 【参考】法定相続人とその範囲	.....	3
● 自分史年表	.....	4
● 医療のこと	.....	5
● 介護のこと	.....	5
● 葬儀のこと	.....	6
● 財産のこと	.....	8
● 財産目録を作成してみよう	.....	9
● 大切な人へ伝えたいこと	.....	13
● MEMO	.....	14
● お気に入りの写真	.....	15

最初から順に書かなくてもかまいません。書けるところから書いてみてください。これまでの人生を振り返って、整理をするとともに、いざという時に「自分はこうしたい」という意思を、大切な人へ伝えることで最後まで自分らしく生きることの手助けになれば、と願っております。