

◆ プチクレーン オリジナル ◆

私の想いを つなぐノート

大切な家族へ贈る、これからのこと



はじめに（メッセージ）

このノートは、これからの人生をあなたらしく、より豊かに
過ごすため、そして大切なご家族が万が一の時に困らないように、
あなたの「想い」や「希望」を書き留めておくためのものです。

記述できるところから、ゆっくりと、あなたのペースで
書き進めてみてください。定期的に見直し、今の気持ちを
自由に書き換えていただいて構いません。

2. 医療・介護への希望（もしものときに、どのようなケアを望むか）

- 認知症などで判断が難しくなった際、財産管理などを任せたい人：

(氏名： _____ / 連絡先： _____)

- 延命治療についての希望：

☐ 可能な限りの延命治療を希望する

☐ 苦痛を取り除く治療（緩和ケア）を優先し、無理な延命は希望しない

- ・ 介護が必要になった時の希望：

☐ 自宅での介護を希望

☐ 施設への入所を希望

□ 家族の負担が少ない方法を任せる



葬儀・旅立ちの衣装の希望

★最重要項目

1. 葬儀についての希望

- 規模・スタイルの希望：
- ☐ 家族葬（身内だけで静かに見送ってほしい）
- ☐ 一般葬（友人や知人にも参列してほしい）
- ☐ 直葬（兵葬（儀式は行わず、シンプルに見送ってほしい）

宗派・宗教：（ ） / 菩提寺・お墓の場所：（ ）

- 葬儀に呼んでほしいハリスト（名前と連絡先）：

（ ）

2. 旅立ちの衣装（エンディングドレス）についての希望

最期の隔間をあなたらしく、最も輝く姿で迎えるための希望を教えてください。

- 希望する衣装の種類：
- ☐ 生前お気に入りだった服（ ）
- ☐ エンディングドレス（終活ドレス）を着たい
- ドレスの好み・イメージ（フチクレーンのドレスをご検討の場合）：
- ☐ レースやフリルがあしらわれた、上品で華やかなデザイン
- ☐ 落ち着いた、シンプルで清らかな白のドレス
- ☐ 自分らしさを表現できる、色や柄のあるデザイン

- 衣装の保管場所・用意について：
- ☐ すでに購入・用意してある（保管場所： ）
- ☐ 万が一の時に、家族にフチクレーンで選んでほしい
- ☐ 家族が私に似合うと思うものを、焦らず自由に選んでほしい
- メイクや髪型、一緒に棺に入れてほしいもの（副葬品）の希望：

資産・デジタル遺品・各種手続き



※防犯のため、暗証番号やパスワードは絶対に書かないでください。

1. 資産について（スムーズな相続手続きのために）

- 預貯金口座（銀行名・支店名）：

(銀行 支店) (銀行 支店)

- 生命保険・互助会など：

(保険会社名： / 証券の保管場所：)

遺言書の有無： ☐ なし ☐ あり (保管場所・作成方法：.))

2. デジタル情報の整理

- スマホ・パソコンのロック解除パスワード（家族がわかるヒント）：
- （例：〇〇の誕生日の数字、など直接書かずに推測できるヒントを記載）

- 解約してほしいサブスクリプション・WEBサービス：

A close-up photograph of a wedding bouquet. The bouquet is composed of several large, light pink roses, clusters of small white hydrangea flowers, and smaller pink blossoms. A wide, light pink satin ribbon is tied into a large bow at the base of the flowers. In the center of the bow is a large, round, multi-faceted clear crystal brooch. The background is a soft, out-of-focus light pink. In the bottom left corner, the Japanese text 'ください。' is visible in a black, sans-serif font.



(例：これまでの思い出、これからの人生をどう生きてほしいかなど)

• 署名：