

もくじ



第1章

私について

基本情報	1
人生の棚おろし	2
マイ・メモリー	5



第2章

身体について

健康状態について	7
介護・病気の告知・延命治療について	8



第3章

財産について

財産・有価証券について	9
不動産について	10
年金・その他財産について	11
保険・遺言について	12



第4章

葬儀やお墓について

自分のお葬式について	13
自分のお墓について	14
友人連絡先	15



第5章

大切なあなたへ

大切な人へ	17
家族との思い出	22



第6章

マイ・ウェイ

私の好きなもの	23
これからの人生でやりたいこと・会いたい人	24
未来の自分へ	25