

わたし手帳

MY ENDING &
LIVING NOTEBOOK



「もしもの時」のために
自分自身のいろいろな情報や想いを
書きとめておけるノートです



独立行政法人国立文化財機構
National Institutes for Cultural Heritage

National Institutes for
Cultural Heritage



わたし手帳

記入日

更新日

目次

はじめに	3
わたしのこと	4
わたしの年表	5
からだのこと、ペットのこと	6
家族・知人連絡先リスト	7
法定相続人について	8
相続関係図について	9
財産リストについて	10
大切な方へのメッセージ	13
わたしの思い出	14
国立文化財機構について	20
遺言書について	22

このノートの使い方

- 好きな場所や必要だと感じた場所から気軽に書き始めてみてください。
- ご記入後は、取り扱いに十分注意し、紛失しないように大切に保管ください。
- このノートには、法的な効力はありません。ご自身の想いの確認にご使用ください。

法的な手続き等は専門家(弁護士、司法書士、行政書士等)にご相談ください。

はじめに

自分の人生の歩みを振り返ること。自分はどんなものを築き、それを誰につなぐのか、何に託すのか。そんなことを整理するために、役立てていただければと思い、このノートを作成しました。

この「わたし手帳」は文化財の思い出を振り返ったり、あなたが、家族や友人、周囲の人たちに伝えておきたいこともまとめておくことができます。どうぞご活用ください。

そして、あなたが大切に想っていること、やりたいことなどを発見し、これからをより自分らしく、より充実したものとしていただくことにつながれば幸いです。

思い出やお気に入りの写真貼り付け欄

わたしのこと

自分の基本情報をまとめておきましょう。
わかるところまでで構いません。

フリガナ 名 前			
生年月日	西暦・和暦	年 月 日	血液型
住所	〒		
電話番号	自宅 携帯		
メールアドレス	パソコン スマートフォン		
勤務先等	名称 所属先 所在地	電話	
趣味・特技			
出生地			
本籍地			
その他	ボランティア活動など		

わたしの年表

自分のエピソードや懐かしい思い出、印象に残っていることなど、
特に記憶に残るできごとを振り返ってみましょう

子どもの頃

学校名、住んでいた場所、登場人物、エピソード、今思う事

学生の頃

学校名、住んでいた場所、登場人物、エピソード、今思う事

社会人の頃

職場、住んでいた場所、登場人物、エピソード、今思う事

退職してから

登場人物、エピソード、今思う事

行きたい場所や趣味、社会貢献などこれからやりたいことを書いてみましょう。

【5年後】

やりたいことリスト

【10年後】

やりたいことリスト

【 年後】

やりたいことリスト

からだのこと

【かかりつけの医療機関】

病院名	担当医師	連絡先

【これまでにかった大きな病気】

病名・症状	期間	治療した病院など

【持病やアレルギーなど】

持病	
アレルギー	
常用薬	

*介護、病名や余命告知、延命治療などの希望があればMemo(P16~19)に記載しておきましょう。

ペットのこと

種類	名前	「もしもの時」の託し先など

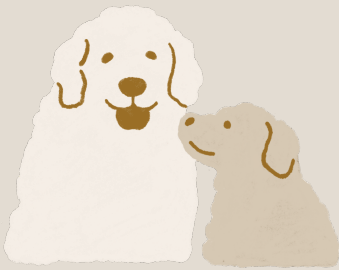
家族・知人連絡先リスト

「もしもの時」に備え、連絡する人を書きとめておきましょう。

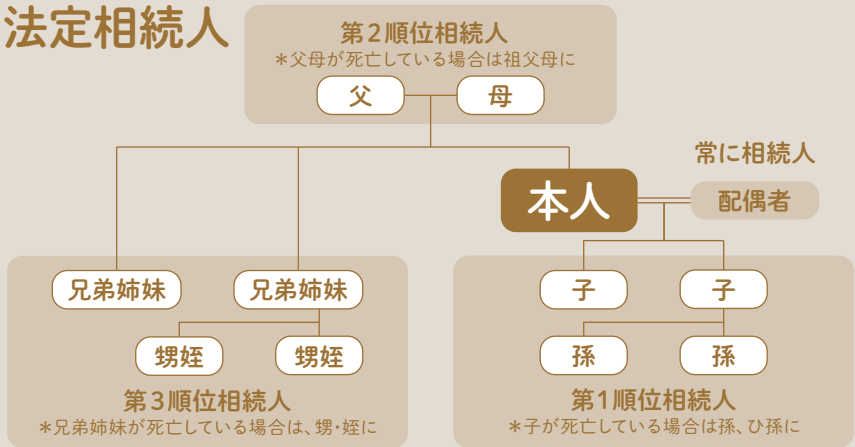
お名前	関係	連絡先

法定相続人について

法定相続人を知ることは相続を考えるにあたって大切です。民法では、相続人とその相続分について規定しています。



法定相続人



法定相続分・遺留分

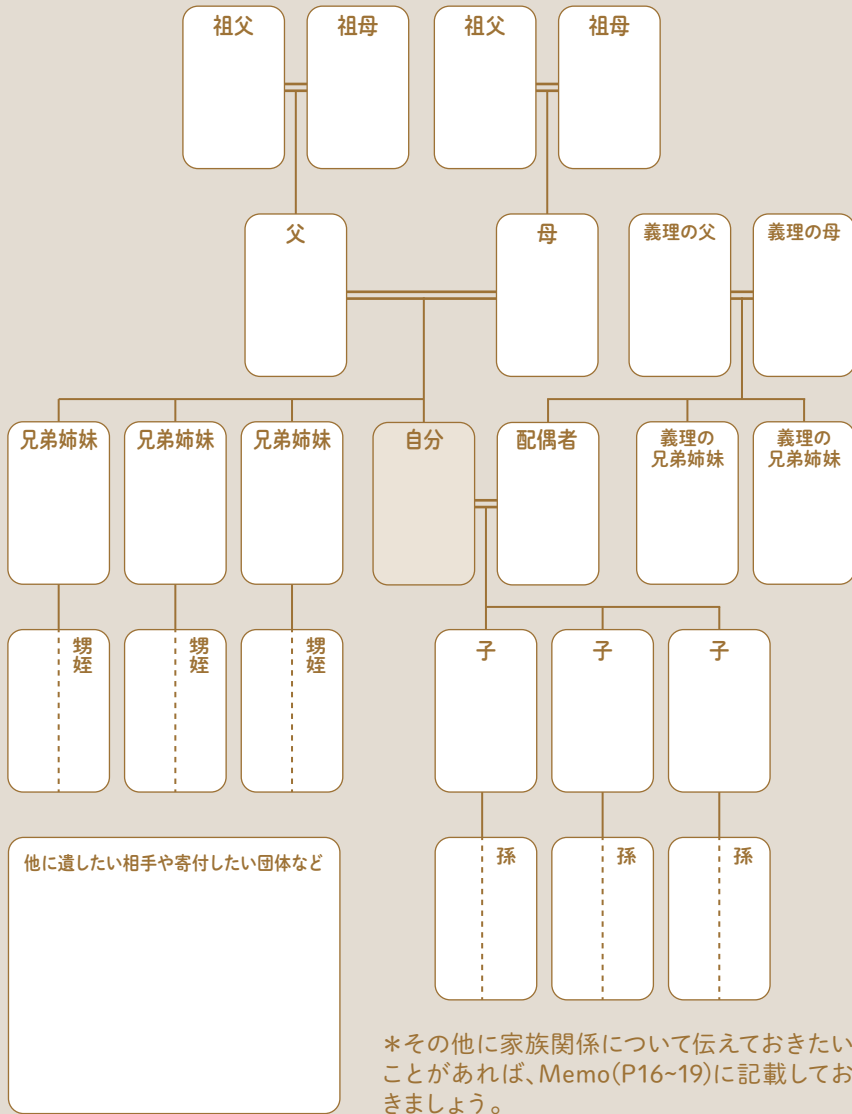
	法定相続分		遺留分	
配偶者と子ども	配偶者	1/2	配偶者	1/4
	子ども	1/2	子ども	1/4
配偶者と親	配偶者	2/3	配偶者	1/3
	親	1/3	親	1/6
配偶者と兄弟姉妹	配偶者	3/4	配偶者	1/2
	兄弟姉妹	1/4	兄弟姉妹	なし
配偶者のみ	全部		1/2	
子のみ	全部		1/2	
親(父母)のみ	全部		1/3	
兄弟姉妹のみ	全部		なし	

遺留分とは・・・

民法で法定相続人に保障される最低限の相続分です。遺言作成の際も、トラブルを防ぐため遺留分を侵害しないように配慮する必要があります。兄弟姉妹には遺留分はありません。

相続関係図について

以下の表を使って家系図をまとめてみましょう。
家族構成に合わせ項目を増やすなど適宜変更してご利用ください。
思い出せる範囲で書いてみましょう。



財産リストについて

自分がどのような財産を所有しているかを書き出し、確認してみましょう。

【預貯金】

金融機関名	支店名	口座番号

【生命保険・医療保険・損害保険等】

保険会社名	種類・内容	受取人

【不動産】

所在地	
種類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ その他（ ）
所在地	
種類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ その他（ ）
所在地	
種類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ その他（ ）
所在地	
種類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション ☐ その他（ ）

【有価証券・株式】

証券会社	支店名	口座番号

【貴金属・美術品・骨董品・装飾品・会員権・自動車等】

品名・権利等	内容	保管場所

【負債（ローン・借入金・担保提供など）】

種類	借入先	返済期限・方法	金額

【形見分け】

品名	誰に

＊ご家族・相続人などに伝えておきたいことがあれば、Memo(P16~19)に記載しておきましょう。

例)不動産についての近所の人との申し合わせ事項、権利関係、年金のことなど。

【クレジットカード】

カードの名称	カード番号

【オンライン口座や有料サービス（音楽・動画配信、電子書籍など）の契約状況】

内容	ID	パスワード

【携帯電話・パソコン・タブレット端末など】

内容	パスワード

【SNSなど】

内容	ID	パスワード

＊他人に見られると不正アクセスの可能性もありますので、十分に管理に注意してください。市販されているスクラッチシールなどを活用することも考えられます。書ききれない場合はMemo(P16~19)を活用しましょう。

大切な方へのメッセージ

家族や友人たち、お世話になった人に向けて伝えたい言葉や気持ちを書き込んでおくことができます。

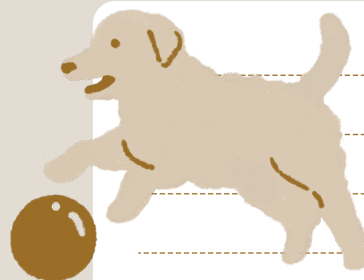
記入日： 年 月 日

わたしの思い出

印象に残っている絵画、彫刻などの美術・工芸品、思い出深い美術館や博物館、お寺、神社、お城、遺跡、参加した地域のお祭り、自分で作った作品など、文化財にまつわる大切な思い出やご自身の想いを集めてみましょう。

写真貼り付け欄

写真貼り付け欄



*このページで書き切れない場合は、次のページ以降のMemoも活用しましょう。

Memo

記入日：

年

月

日

Memo

記入日：

年

月

日

Memo

記入日：

年

月

日



Memo

記入日：

年

月

日

国立文化財機構について

国立文化財機構は、貴重な国民的財産である文化財の保存と活用を目的とし、文化財の保護及び文化財に関する専門的又は技術的事項について調査研究等を行うナショナルセンターです。

東京国立博物館

国宝、重要文化財を含む日本を代表するコレクションを持ち、日本と東洋の文化財を守り伝える中心拠点としての役割を担う日本で最も長い歴史を持つ博物館です。



京都国立博物館

日本文化伝統の地である京都東山の一角に位置し、京都の文化財を中心に、わが国の伝統文化を大切に守り伝え、同時にその類いまれな価値や魅力を国内外へ広く発信する博物館です。



奈良国立博物館

多くの社寺に囲まれた奈良公園に位置し、仏教と関わりの深い美術や奈良を中心とする文化財の魅力、その背景にある豊かな歴史・文化を伝える博物館です。



九州国立博物館

古くからアジアとの交流の拠点であった・太宰府の地に「日本文化の形成を、アジア史的観点から捉える」というコンセプトに基づいて開館した、東京、奈良、京都に次ぐ4番目の国立博物館です。



皇居三の丸尚蔵館

「大切に保管する」という意味の「尚蔵」を名称にもち、皇室から受け継がれた収蔵品を守りながら、皇室と文化のかかわりを国内外に紹介する皇居東御苑内に開館した5番目の国立博物館です。



東京文化財研究所

帝国美術院附属美術研究所を母体とし、無形文化財を含む文化遺産全般の調査研究、保存科学・修復技術に関する調査研究、文化遺産に関する国際協力を総合的に進める研究所です。



奈良文化財研究所

平城地区と飛鳥・藤原地区で宮跡等の発掘調査と研究を進め、その成果を古代都城の形成に関する国内外の研究や学術交流に活かし、文化財の保存・修復・整備に関する研究などに取り組む研究所です。



アジア太平洋無形文化遺産研究センター

ユネスコの方針に沿って、アジア太平洋地域の無形文化遺産保護のための調査研究を促進し、当該分野の研究の充実を使命とする国際拠点です。



文化財活用センター

文化財の保存と活用の両立に留意しながら、あらゆる地域で、すべての人びとが、文化財を通して豊かな体験と学びを得ることができるよう、さまざまな活動を行っています。

文化財防災センター

地震や台風、豪雨など頻発する災害から大切な文化財をまもるため、防災・減災のための技術開発や被災した文化財を救援するための体制づくりに取り組んでいます。



「もしもの時」にこのノートを見てほしい人

わたし手帳

制作・発行 国立文化財機構 文化財活用センター

所在地 〒110-8712 東京都台東区上野公園13-9
東京国立博物館東洋館5階

tel 03-5834-2856 (直通)

fax 03-5834-2857