****

**も　く　じ**

**□ もしものときの連絡先**

**□ 大切な人に伝えたいこと**

**□ 遺言書のこと**

**□ 葬儀のこと**

**□ 証明書・年金・ライフラインのこと**

**□ ペットのこと**

**□ 財産のこと**

＊書き終えたところに☑チェックをしておくと、まだ書いていないところがよくわかります。

【この本の使い方】

１　書きやすいところから少しずつ書き始めてみましょう。

２　今の気持ちを書いてみましょう。

３　記入した日を記載し、定期的に自分の意思を確認しましょう。

４　家族や大切な人と相談しながら書いても良いでしょう。

５　このノートのことや保管場所を、家族や信頼できる人に話しておき

ましょう。

****