

はじめに 「大切な人に想いをつなぐリレーションノート®」への思い

リレーションノート®とは、あなたの今を見つめ、これからにつなぐ、特別な一冊です。

自分の心を記すことは、「これからを生きる」あゆみのきっかけとなります。

このノートは、現在のあなた自身にかかわること、これからのあなたが望むこと、大きく二つに分けて構成されています。

私について～モノと心を整理する

これまでの人生を振り返ってモノと心を整理すると、さまざまな思い出、自分を支えてくれた人々への想いなど、あなたにとっての大切なものがより鮮明になります。そこから、これからやりたいこと、やるべきことがきっとみつかるはずです。これからを自分らしく生きるために、まずは、自分のモノと心を整理してみましょう。

心をつなぐ～もしものときにつたえてほしいこと

生きていれば、災害や病気、想定もしなかったことに遭遇することは、誰にも等しく起こります。あなたの財産や健康状態を記したノートは、緊急事態にもすぐに持ち出すことができ、その情報があなたの財産と命を守る「備え」となります。

私自身は、父との突然の別れの際、「どこに何をしまっていたのだろうか？ 私にどんな想いを残してくれたのだろうか？」と探すのに多大な時間を要し、悲しんでいる時間すらなかった経験があります。そんな「もしものときのために」も、あなたとご家族など大切な方々に役立つ情報を、このノートにわかりやすくまとめておくことをお勧めします。

このノートを、大切な方々に贈られる方もあると思いますが、お相手の方とまずは本書の内容についてゆっくりとお話をされてみてはいかがでしょうか。離れていた大切な方との距離が近くなり、「そう思っていたの？」と新しい発見があるかも知れません。

最初から全ての事項を埋める必要はありません。まずは、書きやすいところから「書いてみて」あとからどんどん書き直すことをお勧めいたします。

このノートが、新しい自分自身の発見、そして、大切な方々に想いをつなぐ、「きっかけづくり」になり、少しでも多くの方のお役に立つことを心より願っています。

司法書士法人・行政書士法人コスモ代表社員 山口里美

はじめに「大切な人に想いをつなぐリレーションノート®」への思い……2

目次……3

このノートの書き方……4

私について

- 私のこと……6
- 私の健康状態……8
- 私の好きなもの……10
- 私の歴史……12
- 私の家系図……14
- 私のまわりの人(私の家族)……16
- 私のまわりの人(私の親族)……18
- 私の友人・知人……20
- 私の財産……22
- 年金について……29
- 保険について……30

大人世代の片づけの目的は、安心・安全な生活を手に入れること！……32

もしものときにつたえてほしいこと

- これからの生活で私が望むこと①……36
- もしものときリスト①……38
- 私の遺言書……39
- これからの生活で私が望むこと②……40
 - 成年後見制度について……42
 - 遺言書について……44
 - 相続について……46
- 私のもしものときにやってほしいこと……48
- もしものときリスト②……52
- 私のお墓・納骨・法事……56
- 私の財産を贈りたい人……57
- これからの私……58
- あなたと大切な人の想いをつなぐメッセージ……59
- 私の口座引落とし先……60
- 私の携帯電話・パソコン……61
- 私のお気に入りの写真……62

著者紹介……63

相続や遺言書についての相談窓口……64

このノートの書き方

●そなえる君

あなたが、少しでも簡単に書き進められるように、このノートにはナビゲーターの「そなえる君」が登場します。書き方に迷われたときは、そなえる君のアドバイスも参考にしてみてください。

●どこからでも書きやすいところから

まずは「私のこと」から、ご自身のことを思いつくまま書いてみましょう。選択項目は、にチェックし、その理由なども記すとよいでしょう。「書きやすい」ところから書き始めると、進めやすくなります。

●何度書き直してもかまいません

このノートの特長は「いつでも手に取って書きやすい」ことです。ひとつひとつの枠も大きくとっています。できるだけ鉛筆ではなくボールペンや万年筆を用いて記入し、間違った場合には、2本線などで修正して、余白に書いておきましょう。

●自分スタイルで

連絡先リストや所属団体などは、ご自身でデータ管理されていることもありますね。その場合は、プリントアウトしたものを、このノートに貼っておいても構いません。また、管理しているデータは、CD-RやDVD等に保存しておくことさらに安心です。

●日付を書いておきましょう

それぞれのページの右上に日付欄があります。だいたい記入することができたら、そこに記入した日を書いておきましょう。後で見返すときにも参考になり便利です。

●このノートには法的効力はありません

ご自身の思いを整理するために書いておくこのノートですが、法的な効力はありません。お考えがまとまった段階で、専門家に相談し「遺言書」の作成を頼むこともできます。また、普段からご家族に、ご自身の希望をお話しされておくことより安心です。

私について

まずは、ご自身のことを思いつくままに
書いてみましょう。

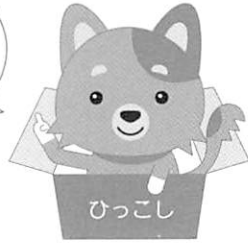
楽しかったこと、好きなもの、子どもの頃の思い出、
今までを振り返り、記録しておくことで、
これからの人生も有意義に過ごして
いくことができるでしょう。

私のこと

記入日 年 月 日

フリガナ			
氏名			
婚姻歴	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
離婚歴	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
生年月日 西暦（和暦）	年 月 日	千 支	
生まれたところ （出身地）			
本籍地			
現住所 （住民票上の住所）			
電話		F A X	
携帯電話			
メールアドレス	パソコン ----- 携帯電話		

引っ越しなどで変更が生じたときは、
忘れずに書き直しておきましょう



記入日 年 月 日

SNS (Facebook、LINEなど)		
勤務先		
住所		
電話	F A X	
ホームページ アドレス		
マイナンバー		
健康保険証	種類	保管場所
	保険者番号	
基礎年金番号		保管場所
老人保険証	記号番号	保管場所
介護保険証	記号番号	保管場所
運転免許証	記号番号	保管場所
パスポート	記号番号	保管場所

* 健康保険証や運転免許証の番号は、まとめて控えておくと緊急時も役立ちます。

私の健康状態

記入日 年 月 日

血液型	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> O	<input type="checkbox"/> AB	<input type="checkbox"/> RH (+・-)	
身長			cm	体重		
アレルギー (食べ物・薬品)						

🌸 病歴		
病名	治療期間	病院・医院名
	年 月～ 年 月まで	
	年 月～ 年 月まで	
	年 月～ 年 月まで	

🌸 持病			
病名	発症時期	病院・医院名	担当医

確認されたときに、
すぐに伝えられるように、
ここに記入して
おきましょう！



記入日 年 月 日

✿ 常用している薬		

✿ 健康診断		
受診場所	年 月 日	
受診結果		診断表の保管場所
受診場所	年 月 日	
受診結果		診断表の保管場所

✿ かかりつけ医	
診療科名	担当医
電話	
診療科名	担当医
電話	
診療科名	担当医
電話	

✿ かかりつけ歯科医	
病院・医院名	電話
担当医	

私の好きなもの

記入日 年 月 日

🌸 好きな食べ物

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き | <input type="checkbox"/> 辛いものが好き | <input type="checkbox"/> あまりこだわりはない |
| <input type="checkbox"/> 濃い味が好き | <input type="checkbox"/> 薄い味が好き | <input type="checkbox"/> あまりこだわりはない |
| <input type="checkbox"/> 硬いものが好き | <input type="checkbox"/> 柔らかいものが好き | <input type="checkbox"/> あまりこだわりはない |

🌸 好きな音楽

聴く音楽

歌いたい曲

🌸 好きなもの

好きな花

好きな季節

好きな服

●著者紹介

やまぐちさとみ
山口里美

司法書士法人コスモ・行政書士法人コスモ 代表社員
株式会社コスモホールディングス 代表取締役
大人片づけインストラクター
整理収納アドバイザー 1 級

1993 年司法書士資格を取得、旅行業から法律業へ転身。

97 年に事務所を開設。現在コスモは日本最大の女性代表司法書士法人。

全国 9 拠点にオフィスを構える。“法律業を最高のサービス業へ”というスローガンは、封建的な士業界への疑念と、元旅行会社で培ったサービスマインド、そして軽視され続けた女性法律家としての日々から得た、社絶な経験の賜物である。現在著書 10 冊、金融機関・生命保険会社等主催での講演活動は年間 50 回以上。

全国司法書士女性会理事/全国司法書士法人連絡協議会理事などを務める。

その真髄は「100 点満点は当たり前。120%の献身的な行動こそサービス」にある。

山口里美 Facebook <https://www.facebook.com/satomi.yamaguchi.357>

マイベストプロ 山口里美コラム <http://mbp-tokyo.com/cosmo/column/>

●コスモグループ

司法書士法人・行政書士法人コスモ

〒 104-0028 東京都中央区八重洲 2 丁目 6 番 21 号三徳八重洲ビル 3 階
TEL:03-6703-0044 FAX:03-6703-0041

司法書士法人・行政書士法人コスモ 大阪

〒 530-0001 大阪市北区梅田 1 丁目 11 番 4 号大阪駅前第 4 ビル 4 階
TEL:06-6344-7510 FAX:06-6344-7515

司法書士法人・行政書士法人コスモ 名古屋

〒 450-0002 名古屋市市中村区名駅 4 丁目 13 番 7 号西柳パークビル 4 階
TEL:052-526-6557 FAX:052-561-6825

司法書士法人・行政書士法人コスモ 福岡

〒 812-0013 福岡市博多区博多駅東 2 丁目 5 番 19 号サンライフ第 3 ビル 6 階
TEL:092-483-0071 FAX:092-483-0061

司法書士法人コスモ・行政書士法人コスモ 仙台

〒 980-0014 仙台市青葉区本町 2 丁目 1 番 7 号本町奥田ビル 8 階
TEL:022-226-8092 FAX:022-226-8093

司法書士法人コスモ・行政書士法人コスモ 埼玉 (2017 年 10 月開設)

〒 330-0062 さいたま市浦和区仲町 1 丁目 14 番 8 号三井生命浦和ビル 5 階
TEL:048-711-9658 FAX:048-711-9659

コスモ広島・やまだ司法事務所

〒 730-0032 広島市中区立町 1 番 22 号ごうぎん広島ビル 8 階
TEL:082-236-3275 FAX:082-236-3276

コスモ札幌・つばさ総合プラザ

〒 001-0010 札幌市北区北 10 条西 1 丁目 10 番地 1 MC ビル 3 階
TEL:011-768-7531 FAX:011-707-1103

司法書士法人一休法務事務所 コスモ岡山

〒 700-0971 岡山市北区野田 3 丁目 1 番地 1 号東光野田ビル 3 階
TEL:086-259-0193 FAX:086-259-0224

●一般社団法人日本エグゼクティブプロモーター協会

(Executive Promoter Association of Japan : EPAJ)

リカレント教育 (生涯学習) の推進などを目的に、高橋和子代表理事が、2012 年に設立した、一般社団法人。認定校の「片づけ上手塾エグゼカレッジ表参道校」では、親の家実家片づけ、リレーションノート (本書) を活用した「大人片づけ」* を学べる「年代別大人片づけインストラクター資格認定講座」を始め、脳トレ「脳サイズ片づけインストラクター資格認定講座」など、多くの講座を展開。テレビ・メディア取材多数。

片づけ上手塾エグゼカレッジ表参道校

HP <http://www.exepromo.jp/>

TEL 03-6869-0954