





一般社団法人

 シニア
コンシェルジュ協会



シニアライフ・ノート

これまでのわたし これからのわたし 

第1章 これまでのわたし



第1章 これまでのわたし

シニア
ライフ 保険 不動産 資産
運用 終末
医療 成年
後見 相続 終活

第2章 これからのわたし

シニア
ライフ 保険 不動産 資産
運用 終末
医療 成年
後見 相続 終活

第3章 お金のこと

シニア
ライフ 保険 不動産 資産
運用 終末
医療 成年
後見 相続 終活

第4章 エンディング

シニア
ライフ 保険 不動産 資産
運用 終末
医療 成年
後見 相続 終活

わたしのこと

氏名	
生年月日	
出生地	
本籍地	
その他	

小学校入学前

幼稚園等	
楽しかった 思い出	
父母以外で お世話に なった人	

小学校時代

学校名	
所在地	
期間	年 月～ 年 月
思い出	
親友	

中学校時代

学校名	
所在地	
期間	年 月～ 年 月
思い出	
親友	

高校時代

学校名			
所在地			
期間	年	月～	年 月
思い出			
親友			

大学・専門学校等時代

学校名			
学部		学科	
期間	年	月～	年 月
思い出			
親友			

社会人になってからの軌跡

いつごろ	どこで	何をしていた

人生のできごとを書いてみましょう

20 歳代

本人

こども ×

には、配偶者やパートナーなど
あなたの大切な人を書いてください

30 歳代

本人

こども ×

40 歳代

本人

こども ×

50 歳代

本人

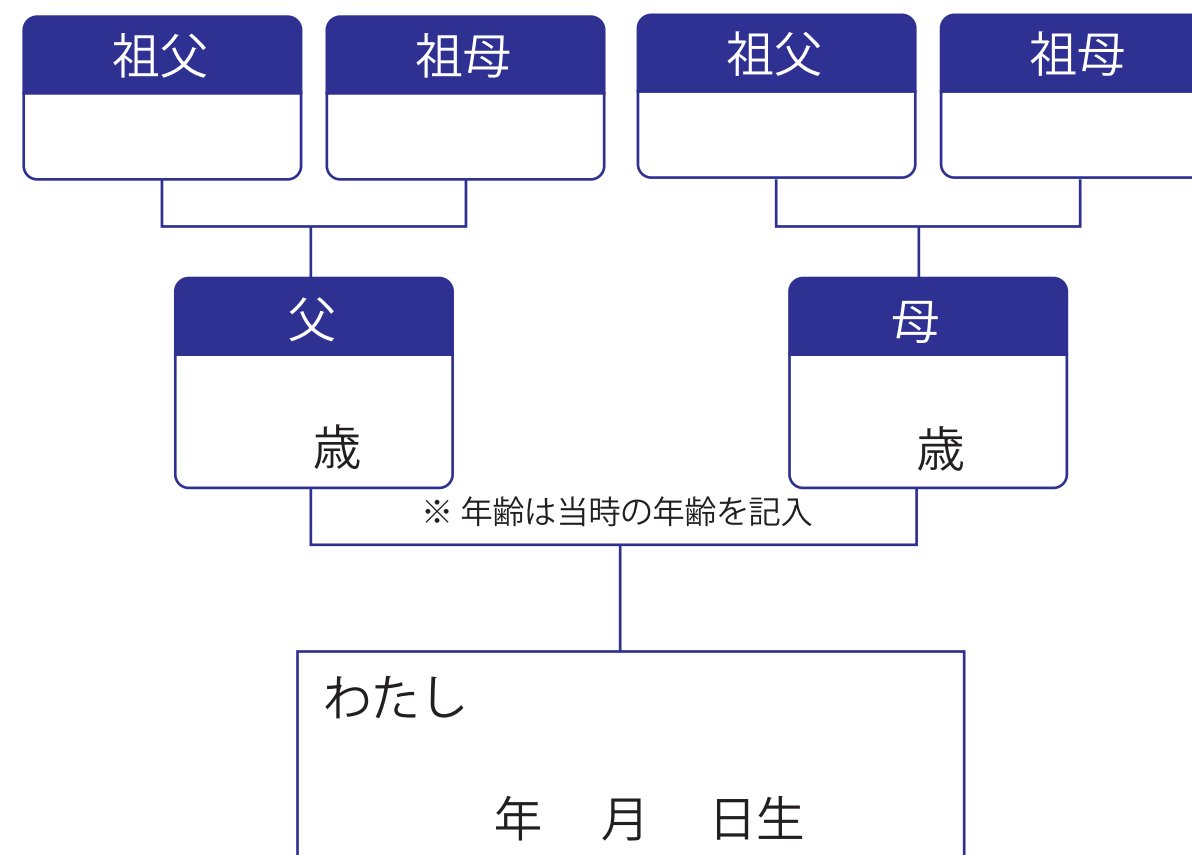
こども ×

60 歳代

本人

こども ×

生まれた時



■ わたしの兄弟姉妹

_____ 年 月 日生

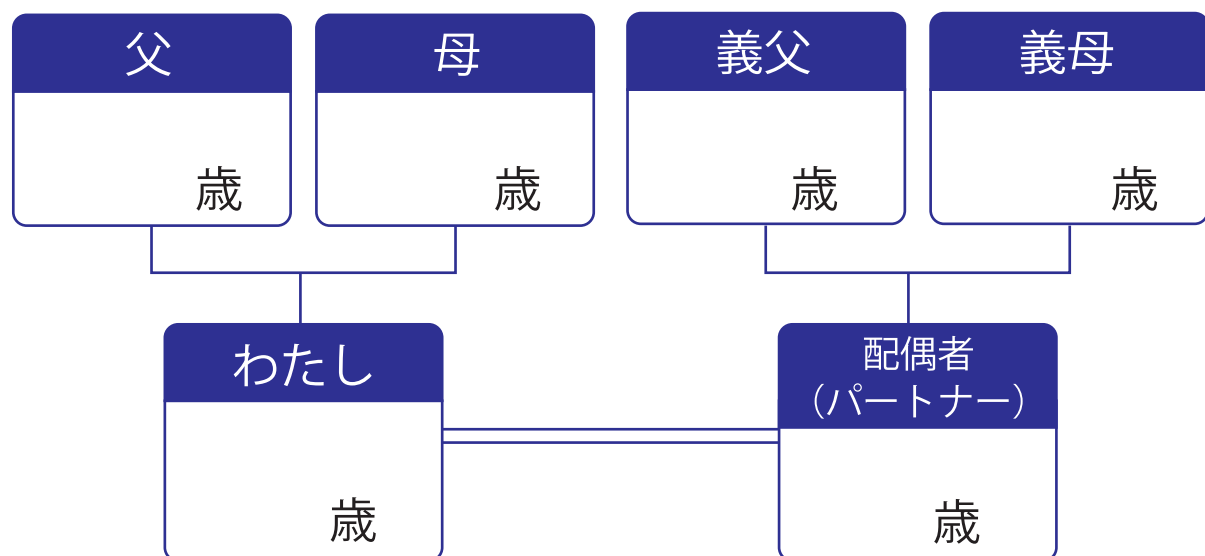
_____ 年 月 日生

_____ 年 月 日生

_____ 年 月 日生

■ 生まれた場所・聞かされたことなど

□ 結婚した時



※ 年齢は当時の年齢を記入

■ わたしたちの子どもや大切な人たち

■ 結婚について書き留めておきたいこと

□ 現在

年 月 日現在

わたし
歳

配偶者
(パートナー)
歳

わたしについて
伝えておきたいこと

配偶者について
伝えておきたいこと

子どもとその家族

_____	()	歳		_____	()	歳
_____	()	歳		_____	()	歳
_____	()	歳		_____	()	歳
_____	()	歳		_____	()	歳

■ 私の大切な人たち

_____	()	歳		続柄【		】
_____	()	歳		続柄【		】
_____	()	歳		続柄【		】