



もしものときに備えて

書いて伝える

あんしん ノート



はじめに

このノートは、あなたに万一のことがあった場合に備えて、家族や周囲の人たちに必要な情報を伝えるためのものです。また、これまでの人生を振り返って今後の人生設計に役立てたり、備忘録として利用したりすることもできます。

記入のポイント

- すべての項目を記入する必要はありません。書きやすい項目から記入しましょう。
- 書き直しができるように鉛筆での記入をおすすめします。
- 何度書き直してもかまいません。定期的に見直しましょう。
- 信頼できる人にこのノートの保管場所を伝えておきましょう。

天 童 市