

はじめに

ご自身のこれまでをふり返り、これからを考える。


「みらいのための準備ノート」は、
充実した人生を手に入れるためのノートです。

あなたはこれまでの人生をどのように過ごしてきましたか？
そして、これからの人生をどのように過ごしていきますか？

この「みらいのための準備ノート」は、
「知識ページ」と「ノートページ」を組み合わせた誌面構成となっています。

「知識ページ」を読み、重要な情報やポイントを知る

+

「ノートページ」に、実際に記入していく

という流れにより、再確認しておきたい「価値観」、大切にしていきたい「夢」、
考えておきたい「気がり」、伝えておきたい「意思」、引き継いでいきたい「財産」
などについて、あなたの思いや考えが自然と整理されていきます。

さらに、このノートがあることで、大切な人たちにあなたの思いや考えを
しっかりと伝えることもできるのです。

ぜひ

●気になったページから書き始めてみてください。

そして

●定期的にしたことを見直し、更新してみてください。

これからの人生を、より楽しく充実したものにするために。

さあ、このノートを読み進め、記入してみましよう。

※本書は2017年10月時点の法律や制度に基づいて作成しており、一般的なセカンドライフやエンディングについての考え方をまとめたものです。さまざまな考え方のひとつとしてご参考としていただければ幸いです。具体的な各種手続きについては、
2 弁護士、税理士、社会保険労務士等の専門家または所定の機関にご相談の上、行ってください。

目次

第1章 「自分」の「これまで」と「これから」を考える

自分自身の歴史や大切な人との思い出をふり返り、今後どのような人生を送っていきたいかを考えるための章です。

P.9～19

これまで
これから

第2章 「お金」を考える

退職後のセカンドライフのお金の最適な「使い方」「備え方」「のこし方」について学び、考え、整理するための章です。

P.21～30

お金

第3章 「健康」を考える

体の小さなサインを見逃さず、毎日いきいきと暮らしていけるよう、よい生活習慣について考えてみる章です。

P.31～37

健康

第4章 もしものために① 「介護する 介護される」を考える

介護に備えていながら何ができるか、介護が必要になった場合にどのような支援が受けられるかを知る章です。

P.39～60

介護する
介護される

第5章 もしものために② 「エンディング」を考える

充実の人生に向けて、自分のため、家族のために、伝えておくべきことや伝えておきたいことを整理する章です。

P.61～67

エンディング

「わたし」と「大切な人」へのメッセージ

すべてをふり返って思うことを記すページです。

P.69～72

メッセージ

詳細データ編

P.73～85

詳細データ編