

# じぶんログ

ライフスタジオカフェ



第1章：あなたの「基本」的なことを書いてみよう

ラクーンドッグ行政書士事務所

# セクション1：基本情報

名前	
生年月日	年 月 日
現住所	
電話番号	- -
本籍地	
緊急連絡先	(名前) (TEL)
好きな食べ物・飲み物	
嫌いな食べ物・飲み物	
お酒について	<input type="checkbox"/> かなりつよい <input type="checkbox"/> まあまあ <input type="checkbox"/> たしなむ <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> まったくダメ 好きなお酒の種類（ビール・ワイン・カクテルなど） <input type="text"/>
好きなタイプ	<input type="checkbox"/> やさしい人 <input type="checkbox"/> 話が合う人 <input type="checkbox"/> おもしろい人 <input type="checkbox"/> 誠実な人 <input type="checkbox"/> 見た目重視 <input type="checkbox"/> 中身重視 その他（自分のこだわりがあれば） <input type="text"/>
あなたの「MBTI」診断 16種類の性格タイプ	<input type="checkbox"/> INTJ（建築家） <input type="checkbox"/> INTP（論理学者） <input type="checkbox"/> ENTJ（指揮官） <input type="checkbox"/> ENTP（討論者） <input type="checkbox"/> INFP（仲介者） <input type="checkbox"/> ENFJ（主人公） <input type="checkbox"/> ENFP（運動家） <input type="checkbox"/> ISTJ（管理者） <input type="checkbox"/> ISFJ（擁護者） <input type="checkbox"/> ESTJ（幹部） <input type="checkbox"/> ESFJ（領事） <input type="checkbox"/> ISTP（巨匠） <input type="checkbox"/> ISFP（冒険家） <input type="checkbox"/> ESFP（エンターテイナー） <input type="checkbox"/> ESTP（起業家）

## セクション2：医療と健康

かかりつけ医の名称

かかりつけ医の電話番号

現在飲んでいるお薬

アレルギーがあるもの

リビングウィル  
(事前の医療の希望)

- 延命治療は希望しない
- 状態が回復しないなら自然に任せたい
- 苦痛を和らげるケアを優先してほしい
- 家族や大切な人と話し合って決めたい

その他：自分の考えや希望

血液型

RH

【既往歴】



MEMO欄に今までの入院を伴う病気・ケガや  
現在治療中の病気・ケガなんかも書いておくといいよ。

# セクション 3 : 財産について①

<b>銀行口座①</b>	銀行・信用金庫・信用組合 農協・労働金庫	
	本店・支店	
	普通・当座・定期 定額・貯蓄・外貨	(口座番号)

<b>銀行口座②</b>	銀行・信用金庫・信用組合 農協・労働金庫	
	本店・支店	
	普通・当座・定期 定額・貯蓄・外貨	(口座番号)

<b>証券口座①</b>	証券会社名	証券
	特定 (源泉あり・なし) 一般・NISA	(口座番号)

<b>証券口座②</b>	証券会社名	証券
	特定 (源泉あり・なし) 一般・NISA	(口座番号)

<b>DC・ideco (確定拠出年金)</b>	会社名
	(口座番号)

## 【MEMO】

## セクション3：財産について②

### 生命保険①

保険会社名

生命保険  
種別

終身・定期・医療・がん  
年金・その他

(証書番号)

### 生命保険②

保険会社名

生命保険  
種別

終身・定期・医療・がん  
年金・その他

(証書番号)

### 火災保険

保険会社名

(証書番号)

### その他保険

( )

※何の保険か記入してね

保険会社名

(証書番号)



もし、財産について、多くて書ききれない場合は、  
該当するページを必要分だけ増刷してね。

# セクション3：財産について③

**その他金融資産①**  
 ( )  
 ※何の資産か記入してね

-----  
 -----

**その他金融資産②**  
 ( )  
 ※何の資産か記入してね

-----  
 -----

**不動産①**  
**(土地・建物)**

(地番・地目)  
 -----  
 (坪数・面積)  
 -----  
 (購入額・評価額)

**不動産②**  
**(土地・建物)**

(地番・地目)  
 -----  
 (坪数・面積)  
 -----  
 (購入額・評価額)

**自動車**  
 ・  
**バイク**

(ナンバー)  
 -----  
 (車種・名称)  
 -----  
 (購入額・評価額)

# セクション4：デジタル遺品①

使っている端末①  ( <input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> スマホ <input type="checkbox"/> その他)	端末（電話）番号 または製品名			
	端末で使用している E-Mail アドレス			
	通信会社名 (Wi-Fiは <input type="checkbox"/> 有線 <input type="checkbox"/> 無線)			
	端末OS起動時のID またはアカウント名			
	端末OS起動時の パスワードおよび 画面ロック解除方法	(パスワード)		
		(解除方法)	<input type="checkbox"/> パスワード入力 <input type="checkbox"/> パターン入力 <input type="checkbox"/> 生体認証	
	残してほしいデータ			
消してほしいデータ				

使っている端末②  ( <input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> スマホ <input type="checkbox"/> その他)	端末（電話）番号 または製品名			
	端末で使用している E-Mail アドレス			
	通信会社名 (Wi-Fiは <input type="checkbox"/> 有線 <input type="checkbox"/> 無線)			
	端末OS起動時のID またはアカウント名			
	端末OS起動時の パスワードおよび 画面ロック解除方法	(パスワード)		
		(解除方法)	<input type="checkbox"/> パスワード入力 <input type="checkbox"/> パターン入力 <input type="checkbox"/> 生体認証	
	残してほしいデータ			
消してほしいデータ				

## セクション4：デジタル遺品②

使っている google アカウント情報	(IDまたはアカウント①)	
	(パスワード)	
	(IDまたはアカウント②)	
	(パスワード)	
使っている i cloud アカウント情報	(IDまたはアカウント①)	
	(パスワード)	
	(IDまたはアカウント②)	
	(パスワード)	
使っているSNS①	(SNS名)	
	(IDまたはアカウント)	
	(パスワード)	
	(もしものときはどうする?)	
使っているSNS②	(SNS名)	
	(IDまたはアカウント)	
	(パスワード)	
	(もしものときはどうする?)	

## セクション4：デジタル遺品③

<b>使っているSNS③</b>	(SNS名)	
	(IDまたはアカウント)	
	(パスワード)	
	(もしものときはどうする?)	
<b>使っているSNS④</b>	(SNS名)	
	(IDまたはアカウント)	
	(パスワード)	
	(もしものときはどうする?)	
<b>使っている SNS⑤</b>	(SNS名)	
	(IDまたはアカウント)	
	(パスワード)	
	(もしものときはどうする?)	
<b>使っている SNS⑥</b>	(SNS名)	
	(IDまたはアカウント)	
	(パスワード)	
	(もしものときはどうする?)	

# セクション4：デジタル遺品④

<p><b>その他使っている 各種サイト・サブスク アフィリエイトなど①</b></p> <p><input type="checkbox"/>有料 <input type="checkbox"/>無料 <input type="checkbox"/>収益あり <input type="checkbox"/>投資 <input type="checkbox"/>その他</p>	(名称)	
	(IDまたは アカウント)	
	(パスワード)	
	(特記事項)	

<p><b>その他使っている 各種サイト・サブスク アフィリエイトなど②</b></p> <p><input type="checkbox"/>有料 <input type="checkbox"/>無料 <input type="checkbox"/>収益あり <input type="checkbox"/>投資 <input type="checkbox"/>その他</p>	(名称)	
	(IDまたは アカウント)	
	(パスワード)	
	(特記事項)	

<p><b>その他使っている 各種サイト・サブスク アフィリエイトなど③</b></p> <p><input type="checkbox"/>有料 <input type="checkbox"/>無料 <input type="checkbox"/>収益あり <input type="checkbox"/>投資 <input type="checkbox"/>その他</p>	(名称)	
	(IDまたは アカウント)	
	(パスワード)	
	(特記事項)	

**【MEMO】**




# セクション4：デジタル遺品⑤

<p><b>その他使っている 各種サイト・サブスク アフィリエイトなど④</b></p> <p><input type="checkbox"/>有料 <input type="checkbox"/>無料 <input type="checkbox"/>収益あり <input type="checkbox"/>投資 <input type="checkbox"/>その他</p>	(名称)	
	(IDまたは アカウント)	
	(パスワード)	
	(特記事項)	

<p><b>その他使っている 各種サイト・サブスク アフィリエイトなど⑤</b></p> <p><input type="checkbox"/>有料 <input type="checkbox"/>無料 <input type="checkbox"/>収益あり <input type="checkbox"/>投資 <input type="checkbox"/>その他</p>	(名称)	
	(IDまたは アカウント)	
	(パスワード)	
	(特記事項)	

<p><b>その他使っている 各種サイト・サブスク アフィリエイトなど⑥</b></p> <p><input type="checkbox"/>有料 <input type="checkbox"/>無料 <input type="checkbox"/>収益あり <input type="checkbox"/>投資 <input type="checkbox"/>その他</p>	(名称)	
	(IDまたは アカウント)	
	(パスワード)	
	(特記事項)	

【MEMO】



パスワードは記入後、市販の「修正テープ」を  
使うと、「目隠し」ができるよ！


## セクション5：ペット情報

名前①	
生年月日	年 月 日 歳
種類	
好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
クセや特技	
この子について一言	

---

名前②	
生年月日	年 月 日 歳
種類	
好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
クセや特技	
この子について一言	

