

自分らしい人生を
デザインしましょう！



Life デザインカード® チェックリスト

カテゴリー	No.	タイトル	No	Risk	自分でやる	専門家に頼む	First step	着手の期限	達 成
前向きな人生	A-1	死の受容						/	/
	A-2	悔いのない人生						/	/
	A-3	幸せの確認						/	/
	A-4	生き甲斐						/	/
	A-5	バケツリスト						/	/
	A-6	先祖への感謝						/	/
	A-7	家族関係の見直し						/	/
	A-8	つながりの見直し						/	/
	A-9	地域とのご縁						/	/
	A-10	成長への意欲						/	/
プランニング ライフ セカンド	B-1	老後資金の準備						/	/
	B-2	保険の見直し						/	/
	B-3	住宅の見直し						/	/
	B-4	定年後の生き方						/	/
病への備え	C-1	緊急時の連絡・見守り体制						/	/
	C-2	病歴・持病の確認						/	/
	C-3	死に場所						/	/
	C-4	介護予防						/	/
	C-5	かかりつけ医の有無						/	/
	C-6	医療費						/	/
介護・看取り	D-1	介護者の有無						/	/
	D-2	任意後見人						/	/
	D-3	介護者の了承						/	/
	D-4	介護場所の選択						/	/
	D-5	介護費用						/	/
	D-6	賠償責任						/	/
終末期医療	E-1	病名、余命の告知						/	/
	E-2	緩和ケア						/	/
	E-3	終末期医療、延命治療の選択						/	/
	E-4	尊厳死、リビング・ウィル						/	/
	E-5	死体解剖						/	/
葬儀、埋葬・墓	F-1	葬儀の必要性、形式、生前準備						/	/
	F-2	遺影の準備						/	/
	F-3	埋葬方法の選択						/	/
	F-4	墓の有無、必要性						/	/
	F-5	墓地継承者						/	/
	F-6	死後事務の受託者						/	/
財産を遺す	G-1	法定相続人の確認						/	/
	G-2	遺言書						/	/
	G-3	財産の確認、目録						/	/
	G-4	相続税対策						/	/
	G-5	生命保険、信託						/	/
	G-6	臓器移植、献体						/	/
	G-7	ペット						/	/
想いを遺す	H-1	身の回りと思い出の整理						/	/
	H-2	エンディングノートの必要性						/	/
	H-3	自分史のすすめ						/	/
	H-4	家系図のすすめ						/	/
	H-5	ありがとうのすすめ						/	/
合計枚数									

お名前

プレイ日

年

月

日