

【1】モノの整理 ～身の回りを心地よく～

☐ 衣類

- ☐ もう1年以上着ていない服を見直す
- ☐ サイズが合わない、または傷んでいる服を分ける
- ☐ 残す服、譲る服、処分する服に分類する

☐ 本・雑誌・書類

- ☐ 今後読む予定があるか、見返す必要があるか考える
- ☐ 保証書や契約書など、重要な書類をまとめる
- ☐ 不要な書類、雑誌を処分する

☐ 思い出の品・趣味の道具

- ☐ 本当に残したい「大切なもの」を厳選する
- ☐ 写真に撮ってデータで残すことも検討する
- ☐ 譲れるものがあれば、譲る相手を考える

☐ その他

- ☐ 使っていない食器や調理器具を見直す
 - ☐ 期限切れの食品や調味料を処分する
 - ☐ 薬箱の中身を確認し、古い薬は処分する
-

【2】デジタルの整理 ～見えない情報もスッキリ～

☐ スマートフォン・パソコン

- ☐ 不要なアプリやファイルを削除する
- ☐ データのバックアップを取る (クラウド、外付けHDDなど)

☐ アカウント情報

- ☐ 利用しているオンラインサービス (SNS、ネット通販など) をリストアップする
- ☐ 各サービスのIDとパスワードを安全な方法で記録・保管する
- ☐ 不要なアカウントは解約・退会する
- ☐ GoogleやAppleなどの「アカウント継承機能」の設定を検討する

☐ メール・SNS

- ☐ 不要なメールを削除し、受信トレイを整理する
- ☐ SNSの公開範囲やプライバシー設定を見直す
- ☐ 万が一の際、SNSアカウントをどうしたいか考えておく

☐ 写真・動画データ

- ☐ 保存場所 (スマホ、PC、クラウドなど) を把握する
- ☐ 大切な写真や動画をバックアップする
- ☐ 家族と共有したい写真や動画を選ぶ

☐ ネットバンキング・ネット証券・サブスクリプション

- ☐ 利用しているサービスをリストアップする
 - ☐ 口座情報やログイン情報を安全に記録・保管する
 - ☐ 不要なサブスクリプションサービスを解約する
-

【3】契約・お金まわりの整理 ～安心のために確実な準備を～

☐ 預貯金・有価証券

- ☐ 利用している金融機関と口座番号をリストアップする
- ☐ 通帳やキャッシュカード、証券の保管場所を明確にする
- ☐ ネットバンキングの場合はログイン情報を安全に保管する

☐ 保険

- ☐ 加入している保険（生命保険、医療保険、損害保険など）をリストアップする
- ☐ 保険証券の保管場所を明確にする
- ☐ 保険金の受取人を確認・見直す

☐ 不動産・ローン

- ☐ 不動産の権利書などの保管場所を明確にする
- ☐ ローンの契約状況（借入先、残高など）を把握する

☐ クレジットカード

- ☐ 利用しているクレジットカードをリストアップする
- ☐ 不要なカードがあれば解約を検討する

☐ 年金

- ☐ 年金手帳や関連書類の保管場所を明確にする
- ☐ ねんきんネットなどで自身の年金情報を確認する

☐ その他契約（公共料金、携帯電話、サブスクなど）

- ☐ 契約内容と支払方法を把握する
- ☐ 支払い方法の集約や見直しを検討する

☐ 重要な書類の保管

- ☐ 上記の情報をまとめたリストやエンディングノートの保管場所を決める
 - ☐ 信頼できる人に保管場所を伝えておく
-

【4】心の整理・想いの伝え方 ～自分と向き合い、感謝を形に～

☐ 自分の歴史・大切な思い出

- ☐ 自分史や簡単な年表を作成してみる
- ☐ 思い出の場所や出来事を書き出してみる
- ☐ これまでの人生で感謝している人や出来事を思い返す

☐ **大切な人へのメッセージ**

- ☐ 家族や友人に伝えたい「ありがとう」や「ごめんね」を考える
- ☐ 手紙やメッセージカードを書く準備をする
- ☐ エンディングノートに想いを綴る

☐ **自分の希望・意思表示**

- ☐ 延命治療や臓器提供についての意思を考えてみる
- ☐ 葬儀やお墓についての希望があればまとめておく
- ☐ ペットを飼っている場合、世話をお願いしたい人を決めておく

☐ **今、やりたいこと・会いたい人**

- ☐ これから挑戦したいこと、行きたい場所をリストアップする
- ☐ 会いたい人に連絡を取ってみる
- ☐ 趣味や好きなことにもっと時間を使う