

目次

第1章 これからデザイン

【1】いま

- 1,自分の記録
- 2,現在所属の団体・役職・関係者
- 3,家族・親戚の記録

【2】これまで

年表

やり残し・完了していない事項・心残り

【3】これから

やりたいこと・やってみたいこと・新たな挑戦

100歳の時の理想の一日は？

○ライフイベントデザイン表

第2章 目標を実行するための記録と設計

【I】健康

過去の病気の記録

持病の記録

健康維持のために

今後の希望 (病気の時・介護状態になった時)

【II】資金計画

1,生活費の記録 支出(予算)と収入

2,家計実態確認

3,備え

4,資産の記録

5,残すもの

【III】生きがい

これからやることリスト

