

# わたしの人生ノート

～大切な人へわたしの想いを伝えたい～

なまえ

## はじめに

このノートは大切な人にあなたの想いを伝えるためのノートです。

あなたのこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう過ごしていきたいか、  
そしてもしものとき、あなたはどうしたいのかを大切な人に伝えてみませんか？

その時々によって気持ちや状況が変わったときは何度も書き直しましょう。

また、記入欄全て書こうとせず、書きたいところ、伝えたいところだけで構いません。

このノートが、あなたの想いを大切な人に伝えるきっかけになれば幸いです。

- 1 わたしについて…………… P2
- 2 わたしの身体のことについて… P3
- 3 わたしの年表…………… P4
- 4 もしものときは…………… P5～6
- 5 家族について…………… P7
- 6 連絡先一覧…………… P8
- 7 財産について…………… P9～11
- 8 成年後見制度…………… P12
- 9 葬儀・お墓について…………… P13
- 10 大切な思い出…………… P14
- 11 大切な人へのメッセージ…………… P15
- 12 ACP(人生会議)…………… P16

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

氏名

生年月日

年 月 日

住所

本籍地

自宅電話

携帯電話

趣味・特技

性格

座右の銘

資格・免許

好きな食べ物

日課・習慣

大切にしていること

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

## 自分の身体に関する情報

身長  cm | 体重  kg | 血液型  型

アレルギー

## 病気やケガについて

病気やケガの名称	時期	病院名・診療所名	担当医

## 介護

居宅介護支援事業所

ケアマネジャー

介護サービス

## 障がい

相談支援事業所

計画相談員

障がいサービス

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

年齢	できごと	思い出・エピソード

わたしがこれからやりたいこと


記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

## もしも心臓や呼吸が止まったら

## 心肺蘇生



心臓や呼吸が止まったときに、胸骨を圧迫して行う心臓マッサージです。  
一時的に心臓の動きを再開させます。

☞  希望する  希望しない 年 月 日☞  希望する  希望しない 年 月 日☞  希望する  希望しない 年 月 日

## 気管挿管



呼吸困難の症状や呼吸不全を改善する目的で口や鼻から気管にチューブ  
を入れて(気管挿管)空気の通り道を確認します。

☞  希望する  希望しない 年 月 日☞  希望する  希望しない 年 月 日☞  希望する  希望しない 年 月 日

## 気管切開



気道を確保するために、のどに穴をあけてチューブを挿入する方法です。  
気管挿管は長期間行えないため、2～3週間後に気管切開をします。

☞  希望する  希望しない 年 月 日☞  希望する  希望しない 年 月 日☞  希望する  希望しない 年 月 日

## 人工呼吸器



自力で呼吸ができない人に、気管挿管や気管切開チューブと人工呼吸器を  
つなぐことで自動で、肺に酸素を送り込みます。

☞  希望する  希望しない 年 月 日☞  希望する  希望しない 年 月 日☞  希望する  希望しない 年 月 日

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

## もしも口からの栄養が摂れなくなったら

## 経鼻経管栄養



飲み込みが悪く、口から食べることができなくなった場合、  
鼻から胃まで管を通して栄養を入れる方法です。

☞  希望する  希望しない 年 月 日

☞  希望する  希望しない 年 月 日

☞  希望する  希望しない 年 月 日

## 胃ろう



飲み込みが悪く、口から食べることができなくなった場合、  
お腹に穴を開け直接胃にチューブを入れ、そこから栄養を入れる方法です。

☞  希望する  希望しない 年 月 日

☞  希望する  希望しない 年 月 日

☞  希望する  希望しない 年 月 日

## あなたが「人生の最終段階」の時期になった場合、希望する療養場所がありますか？

自宅 ☞ 介護保険を利用しながら自宅で介護、看護サービスを受けることができます。通院ができなくなったら、お医者さんに自宅へ来てもらうことができます。

緩和ケア病院・病棟 / ホスピス ☞ 緩和ケア等を行いながら最期まで生活します。

病院 ☞ 入院をして医療・看護を受けます。

特別養護老人ホーム ☞ 要介護3以上の方が対象。入所するのに数年かかる場合もあります。

サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)

☞ 介護保険を利用しながら介護や看護サービスを受けます。施設の職員は介護をしません、安否確認サービスと生活相談サービスの提供があります。通院が難しくなったら施設へ往診にきてもらうことができます。最期まで居られるところとそうでないところがあります。

有料老人ホーム

☞ 食事、介護、洗濯掃除、健康管理のいずれかのサービス提供があります。「介護付き」と「住宅型」があります。「介護付き」は施設の職員による介護や看護サービスがあります。「住宅型」は、介護保険を利用しながら介護や看護サービスを受けられます。施設の職員は介護をしません。通院が難しくなったら施設へ往診にきてもらうことができます。

■   かかりつけ医(あなたの状態を一番よく知っているお医者さん)情報 ■  

かかりつけ医

医師名

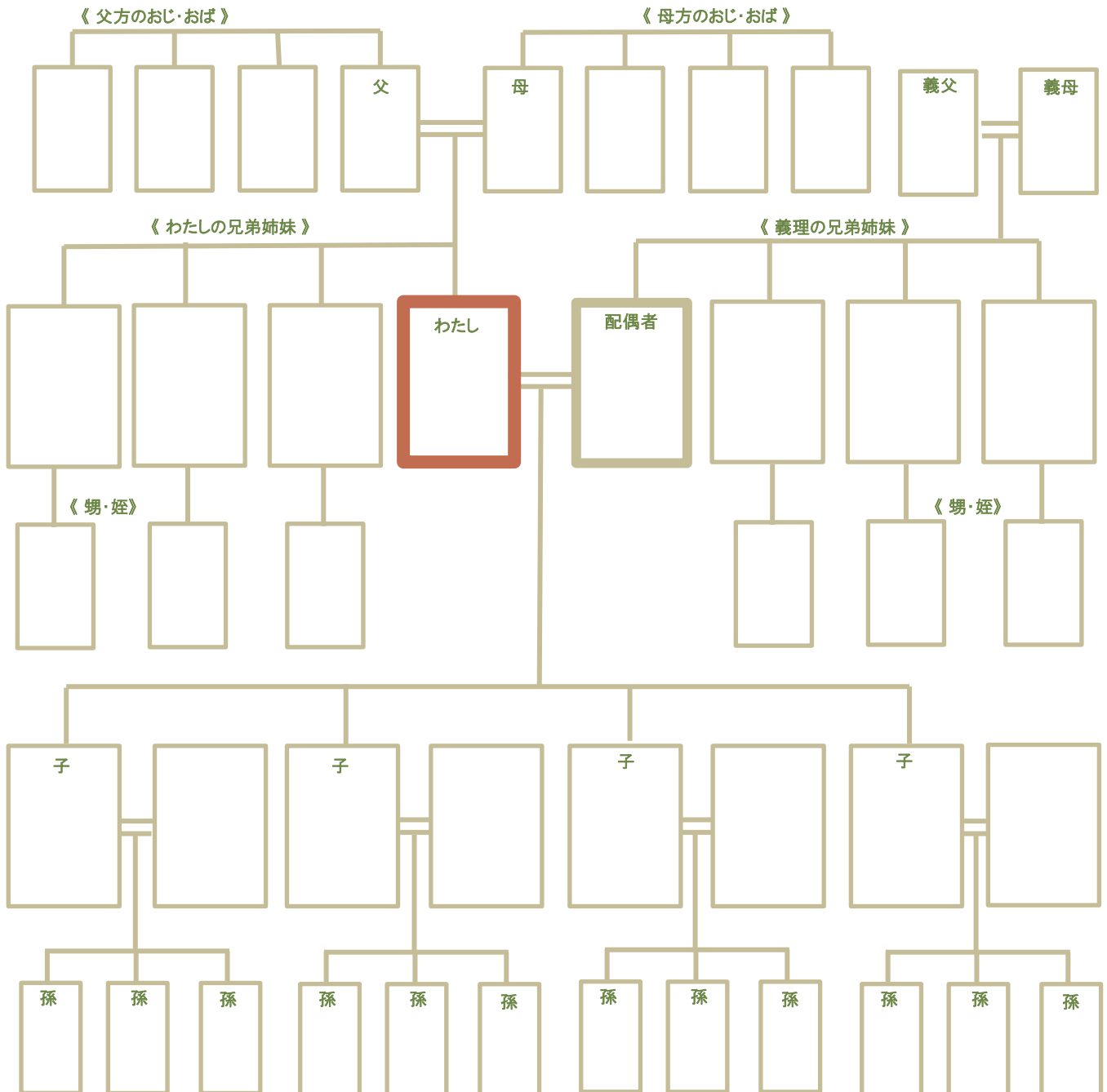
所在地

電話番号

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日





## 6

## 連絡先一覧

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

名前	続柄	住所	連絡先

## MEMO

---



---



---



---



---

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

## 預貯金

金融機関	支店名	口座種別	口座番号	名義人	備考

## クレジットカード

カード会社	カード名	カード番号	有効期限	備考

## 有価証券(株式/投資信託)等

種類	証券会社の名称	数量・額面金額	評価額	備考

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

## 不動産（土地）

所在地	所有者	名義人	使用者	抵当権の有無

## 不動産（家屋）

所在地	所有者	名義人	使用者	抵当権の有無

## 加入している保険

保険会社名	保険の種類	証券番号	契約者名	備考

## 負債

債権者名	負債の内容	残額	返済月額	備考

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

## 公的年金

年金基礎番号	年金の種類	年金証書番号	受給開始(予定)	備考

## 個人年金

年金の名称	保険会社	受給開始(予定)	受取期間	備考

## 遺言書作成について

 作成していない 作成している(保管場所: )
 自筆証書遺言
 公正証書遺言
 その他( )

MEMO

## 成年後見制度について

認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分となった方が、預貯金や不動産等の財産を管理したり、介護や医療に関する契約を結んだり、遺産分割協議や不動産の売買等を行う場合に、不利益な結果を招かないように、本人を保護し、支援する人が必要になります。このように、判断能力が不十分な方のために支援する人を選び、支援者が本人に代わり活動する制度です。

## 法定後見制度

すでに判断能力が十分でない人を支援する制度です。

「補助」…判断能力が不十分な方

「保佐」…判断能力が著しく不十分な方

「後見」…常に判断能力を欠いている方

本人の判断能力によって分かれ、家庭裁判所が決定します。本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を、後から取り消したりします。

## 任意後見制度

判断能力が不十分な状態になった場合に備えるための制度です。自分が将来お願いする内容とそれを担ってもらう人（任意後見人）を決め、公正証書で契約をします。

成年後見制度に関する **相 談** は…

鈴鹿市後見サポートセンター みらい

電話 059-373-5737

所在地 鈴鹿市神戸地子町383-1(社会福祉センター内)

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

## 葬儀について

## 形式

- 一般葬  家族葬  無宗教  直葬  社葬  
 その他( )

## 宗教

- 仏教(宗派 )  キリスト教(宗派 )  
 神道  無宗教  その他( )

## 場所

- 自宅  寺院・協会・神社  斎場・ホテルなど  
 葬儀会館(所在地 )

## 喪主

- 依頼済み  依頼したい人(氏名 )

## 遺影

- 準備している(保管場所 )  家族に任せる

▶▶ その他、葬儀に関する希望があれば記入しましょう。

## お墓について

- 決まっている (所在地 )  
 家族に任せる

▶▶ お墓の継承者、お墓以外への納骨・埋葬や費用に関する希望があれば記入しましょう。

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

日付

年 月 日

場所

思い出・エピソード

日付

年 月 日

場所

思い出・エピソード

日付

年 月 日

場所

思い出・エピソード

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

^

年 月 日

^

年 月 日

^

年 月 日

^

年 月 日



## 「ACP～アドバンスケアプランニング～（愛称：人生会議）」をご存じですか？

P5～P6の「もしものときは」で選択を迫られる医療行為に関して、人生の終わりの段階には、約7割の人が自分自身で意思決定することが出来なくなると言われています。そのような人生の最期に備えて準備する行為（経過や経緯）が「ACP～アドバンスケアプランニング～（人生会議）」です。

「ACP～アドバンスケアプランニング～（人生会議）」は『人生の最終段階の医療・介護について、本人が家族等や医療・介護の専門家チームと事前に繰り返し話合うプロセス（経過や経緯）』と定義されています。

自分の今後の医療や介護について家族等（※1）や医療・介護の専門家チームと前もって「何度も繰り返し話合う」ことが大切となります（※2）。専門家の人達と話し合うことで、自分の希望や価値観に沿った治療方針を提案することができるようになり、自分も家族等（※1）も納得する最適な医療も選択できるようになります。自分の人生は最期まで自分の人生です。迷いながらも立ち止まりながらも自分の納得いく最期を考え、家族等（※1）や関係者と人生会議を行うことをお勧めいたします。

※1：家族にこだわらず、自分の一番近い人、自分を一番知っていてくれる人、自分が一番信頼している人等も対象になります。

※2：一度決めた意思が最終決定ではありません。人の意思は状況や状態により日々変化するものです。何度も何度もあなたの心の変化を伝えてください。

### あなたの気持ちについて

---



---



---



---



---





MEMO

わたしの人生ノート  
～大切な人へわたしの想いを伝えたい～

【発行】 鈴鹿市権利擁護ネットワーク会議

【編集】 事務局:鈴鹿市社会福祉協議会  
〒513-0801

鈴鹿市神戸地子町383-1(社会福祉センター内)  
TEL 059-382-5971 FAX 059-382-7330

【発行年月】 令和3年 4月 初版