

庄原市 いきかたノート ～私からあなたへ～

Vol.2



いきかたノートとは

これまでの人生、どんな景色を見て、
どんなことに心を動かしてきましたか？
「いきかたノート～私からあなたへ～」
は、これまで生きてきた過去を振り返り、「これから」どう暮らしていきたいかを考えるきっかけとなるよう、庄原市が独自に作成したものです。

～私からあなたへ～

一番大切なのは、このノートを書き上げることはありません。書いたことをきっかけに、「実はね、こんなふうに思っているんだ」と、家族や友人達と話をすること。その時間が、大切な人とのかけがえのない宝物になります。

ノートには、こんなことを書いていきます 4つの章

第1章



これまでの私（過去）
思い出・歴史

第2章



今の私（現在）
好きなこと・健康状態

第3章



もしものとき
医療・介護の希望

第4章



これからの私（未来）
やりたいこと・目標

気負わず、ご自分のペースで大丈夫



書けるところからで OK!
(全て埋めなくてもいい)



何度でも書き直せる
(考えは変わるもの)



大切なのは「話し合う」こと
(共有しよう)



知っておいて欲しいこと

- 保管場所を家族等に伝える
- 法的効力はありません

どこでもらえるの？

☞ 出前トークを受講された方へお渡ししています

出前トークの問合せ先: 庄原市 総務部 行政管理課 広報統計係
(電話: 0824-73-1159)

庄原市ホームページから申請書のダウンロードが可能です ➡

<https://qr.paps.jp/hBuLr>



☞ 庄原市役所(本庁・各支所)・庄原市社会福祉協議会等に置いてあり、

ご自由にお持ち帰りいただけます

☞ 庄原市のホームページからダウンロードが可能です ➡

<https://qr.paps.jp/6WtUp>



いきかたノートについての問合せ先

庄原市 生活福祉部 高齢者福祉課 地域包括支援センター係

電話: 0824-73-1165

メールアドレス: chiikihoukatu@city.shobara.lg.jp



庄原市 PR キャクター
「ヒバゴン」

2026 年 1 月