

庄原市

Vol.2

いきかたノート

～ 私からあなたへ ～



ふりがな
名前

住所 〒 ー



庄原市ホームページ
(いきかたノート)

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

広島県庄原市 町

電話番号 () ー

はじめに

これからの人生をどのように暮らしていきたいか、また人生の最期^{さいご}を、どこで、どのように迎えたいか、考えていますか。

このノートは、「私」が大切にしたい生き方や日々の暮らしを、家族や大切な人たちと一緒に叶えていくための、きっかけとなるものです。

「私」のこれまでの人生の歩みや、介護や看護が必要になったときの希望など、普段あまり話す機会のない内容も含まれます。人生の最期^{さいご}を迎える際の医療は、「私」の意思を尊重しておこなわれます。意識や判断能力を失っている場合は、家族が代わって「私」の希望を医師に伝えます。ただ、家族が「私」の希望を知らない場合は、家族が医療の方法を医師と話し合いながら、判断・決定されることもあります。決定後、家族が「これでよかったのか」と悩まれることもあります。

家族のためにも元気なときから、最期^{さいご}の迎え方について話し合っておきましょう。

自分らしく暮らし、安心して老い、いつの日か必ずやって来る「旅立ち」のときのために、このノートを作っておきませんか。そして、ノートに書きこんだ『私の思い』を、大切な人たちと話し合っておきましょう。

このノートは、これまでの私（過去）・今の私（現在）・もしものとき・これからの私（未来）の4つの章に分けられています。

書きたいところ、書けるところから書いていきましょう。最初から書く必要も、全て埋める必要もありません。

歳を重ねるなかで、考えが変わることもあります。健康状態や生活環境が変わったときなど、時折、見直して、考えが変わったときは書き直し、その都度、大切な人たちと話し合っておきましょう。

ノートの保管場所を知らせておくことも大切です。

なお、このノートには法的効力はありません。



【目次】

**第1章 これまでの私
(過去)3～4ページ**

**第2章 今の私
(現在)5～9ページ**

**第3章 もしものとき
10～12ページ**

**第4章 これからの私
(未来)13～14ページ**

第1章 これまでの私 (過去)

ふりがな
名前

名前の由来

生まれた日

年 月 日

生まれ育ったときの暮らし

一緒に暮らしていた人

暮らしていた場所

小さい頃の記憶で覚えていること

例：鬼ごっこやかくれんぼをして遊んだ。

若い頃（学生時代）にしていたこと

例：学校が遠かったが、頑張って通った。

大人になってからしていたこと

例：地元の会社に就職し、働きながら田畑の仕事もしてきた。



記入日 年 月 日

これまでの体験で心に残る嬉しかったこと、楽しかったこと

例：初めて新幹線に乗って旅行にでかけた

これまでの体験で心に残る辛かったこと、悲しかったこと

例：可愛がってくれた祖母との別れ

思い出のもの (思い出の写真等)

思い出深い頃の年齢…

歳

私の家族・親族等



第2章 今の私（現在）

好きなこと（趣味も含む）

嫌いなこと（苦手なことやもの）

好きな食べ物・飲み物

嫌いな食べ物・飲み物

好きな色

アレルギー

好きな言葉

尊敬している人・恩人

性格

さいご
最期の最後まで、絶対的に信じ続けられるもの

記入日 年 月 日

最近の私のニュース

現在の写真

年 月 日頃の写真

1日の過ごし方

【時間】

:

起床

12:00

:

就寝

【活動】



記入日 年 月 日

1週間の過ごし方

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

年間の行事（隔週・毎月・年〇回などの用事）

例：月2回

4月第1日曜日

例：シルバーリハビリ体操、友人との食事会
花見



記入日 年 月 日

お付き合いのある方（友人・知人）

名 前

出会ったきっかけや場所

住まい・暮らし方

例：今は一戸建てに2人暮らしで、月に一度市外の長女が来る。

体調で気になっていること

通院先

医療機関名

診療科

医師名

電話番号

記入日 年 月 日

お世話になっている施設や人 例：ケアマネジャー・ヘルパー事業所等

事業所名

担当者名

電話番号

緊急時の連絡先

名 前

続 柄

住 所

電話番号



第3章 もしものとき

※あてはまるものに印（○または☑）をしましょう

私と家族は（同居・別居）しているが、
身の回りのことが徐々にできなくなったとき

【記入日 年 月 日】

生活したい場所

- ☐ 自宅
- ☐ 介護施設
- ☐ 病院
- ☐ その他（ ）

考えが変わる都度、
書き直しましょう。



【記入日 年 月 日】

家族からの支援は

- ☐ 必要な場面で受けていきたい
- ☐ なるべく受けたくない
- ☐ その他（ ）

【記入日 年 月 日】

介護サービスは

- ☐ 利用していきたい
- ☐ 利用したくない
- ☐ その他（ ）

【記入日 年 月 日】

自分が判断できなくなっからの財産管理は

- ☐ 家族にまかせる
- ☐ 後見人を決めて管理して欲しい
- ☐ 家族以外に任せる人を決めている
- （ ）

さいご
最期を迎えるとき

【記入日 年 月 日】

さいご
最期を迎えたい場所

- ☐ 自宅
- ☐ 介護施設
- ☐ 病院
- ☐ その他 ()

【記入日 年 月 日】

お葬式は

- ☐ してほしい
- ☐ 身近な人でしてほしい
- ☐ しなくてもよい
- ☐ 家族にまかせる
- ☐ その他 ()

【記入日 年 月 日】

お墓、納骨堂は

- ☐ ある (場所)
- ☐ ない➡どのようにしたいか・希望等
()

考えが変わる都度、
書き直しましょう。



第4章 これからの私（未来）

今後こんなふうに暮らしたい！

例：これからも今住んでいる自宅で、家族と一緒に暮らしたい。

今後のことで、心配していること

例：自分が倒れたとき、飼い犬の世話を誰に頼んだらいいのか…。

伝えておきたいこと

例：〇〇へ、いつもありがとう。これからも一緒にお城巡りをして、
思い出を作りましょう。

記入日 年 月 日

今後も続けたいこと

これから新たにしてみたいこと



このイラストは、それぞれ庄原市のどの地域を表しているでしょうか？



メモ