

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 〒

広島県庄原市

町



庄原市ホームページ  
(いきかたノート)

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

電話番号 ( )

-

# はじめに

これから的人生をどのように暮らしていきたいか、また人生の最期<sup>さいご</sup>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つたときの希望など、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<sup>さいご</sup>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「これでよかつたのか」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<sup>さいご</sup>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、このノートを作つておきませんか。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つておきましょう。

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・これからのおの私（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 これからのおの私  
(未来)13~14ページ**

記入日 年 月 日

## 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、働きながら田畠の仕事をしてきた。



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）

好きな食べ物・飲み物

好きな色

好きな言葉

尊敬している人・恩人

性格

嫌いなこと（苦手なことやもの）

嫌いな食べ物・飲み物

アレルギー

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】

:

12:00

:

起床

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



記入日 年 月 日

## 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つたとき

【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てからの財産管理は

- 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( )

## 治る可能性が少なくなったとき

【記入日 年 月 日】

食事が徐々にとれなくなったら

- 手術を受け、栄養剤を直接胃や腸に注入する等の治療を受けたい。
- 手術はしたくないが、水分補給程度の点滴は受けたい。
- 自分の口から摂れる分だけで良く、その他何もしてほしくない。
- 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】

状態が急激に悪化したら

- 身体に負担がかかっても最期まで延命治療を受けたい。
- 延命治療は受けたくない。ただし、痛みはとってほしい。
- その他 ( )

※延命治療とは … 回復の見込みがなく死期が迫った方に、人工呼吸器をつける、心臓マッサージをするなど、生命維持のためだけに行う治療のこと。

【記入日 年 月 日】

自分の意思が伝えられなくなったとしたら

- 私の望んでいたことを踏まえつつ、医療・介護従事者と家族、親族、友人で相談して決めてほしい。
- 医療・介護従事者と家族、親族、友人で相談して決めてよい。
- その他 ( )

記入日 年 月 日

## さいご 最期を迎えるとき

【記入日 年 月 日】

さいご  
最期を迎えるとき

- 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
- 身近な人だけしてほしい
- 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: ○○へ、いつもありがとう。これからも一緒にお城廻りをして、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