

# 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ではありません。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



## 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 経営政策部 経営戦略課 シニア・ロケーション係  
(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 健康福祉部 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](mailto:chiikihoukatu@city.shobara.lg.jp)



庄原市 PR キャラクター  
「ヒバゴン」

2026年4月