

わたしの 生き方ノート

～最期まで自分らしく～



滝沢市

はじめに

生きている私たちの「生命」は永遠ではありません。

命あるものは必ず、等しくその生涯を閉じますが、その時がいつ訪れるかは誰にもわかりません。

その時のために、大切なことや自分の思いを家族や友人などに伝えてありますか？

このノートは、残された人のためだけではなく、

**「今までの自分を振り返り、これからの人生を
どのように生き、どのような最期を迎えたいか」**

を考えるきっかけになればと思い作成しました。

高齢社会になり認知症や重い病気のため自己決定（自分でどうしたらよいか決めて伝えること）ができない方が多くなっています。

その時に備え心身ともに元気なうちから、あなたの望みや思い、人生の最終段階における医療や介護について、家族や友人、医療・介護関係者など信頼できる人たちと話し合い、記録しておきましょう。（これを「人生会議」と呼んでいます。）

万が一、あなたがそのような状態になった時は、あなたの思いを託された人がこのノートを参考にして、あなたの意志を尊重した生き方や治療、ケアを行うことができます。



ノートの記入にあたって

○書きたくなったら始めましょう。全部をうめる必要はありません。

書けるところ（書きたいところ）から書いてみてください。

○常に気持ちや考えは変化します。誕生日や正月などの節目に人生会議を行い、気持ちが変わったところや見直しをして変更になったところは修正しましょう。

＊記載、修正した日時を下記の表に記録しておきましょう。

○ノートの存在を家族や大切な人に伝えておきましょう。

大切な書類とともに保管場所についても伝えておきましょう。

口座番号等個人情報を記入した場合は悪用されないように管理しましょう。

＊このノートは、法的効力はありません。

法的効力が必要な場合は遺言書の作成を検討しましょう。



【記載・修正年月日】

1	年 月 日 一緒に書いた人： 記載・修正箇所：
2	年 月 日 一緒に書いた人： 記載・修正箇所：
3	年 月 日 一緒に書いた人： 記載・修正箇所：
4	年 月 日 一緒に書いた人： 記載・修正箇所：
5	年 月 日 一緒に書いた人： 記載・修正箇所：
6	年 月 日 一緒に書いた人： 記載・修正箇所：

目次



今のわたしのこと…………… 3～4 ページ

- 1 基本情報
- 2 緊急連絡先
- 3 大切なものの保管場所
- 4 医療情報
- 5 介護情報



今までのわたしのこと…………… 5～6 ページ

- 1 わたしの歴史
- 2 わたしの家族・親戚
- 3 暮らしの中で大切にしていること



これからのわたしのこと…………… 7～12 ページ

- 1 これからやってみたいこと、行ってみたいところ、会いたい人など
- 2 わたしに何か起こった時
 - ①医療について
 - ②臓器提供・献体について
 - ③人生の最終段階における生活について
 - ④最期にそばにいてほしい人
- 3 わたしが亡くなった時
 - ①葬儀について
 - ②納骨・お墓について
 - ③形見分け・遺品整理について
 - ④遺言書について
 - ⑤ペットについて



資産のこと…………… 13～16 ページ

- 1 自分で財産管理ができなくなった時
 - ①年金・預貯金・保険
 - ②投資・不動産・借入・貸付
 - ③解約をお願いしたいサービス



大切なあなたへ残したいメッセージ…… 17 ページ



家族以外の人への連絡について…………… 18 ページ

メモ…………… 19～20 ページ

資料編…………… 21 ページ



今のわたしのこと

1 基本情報

名 前		生年月日	T・S・H 年 月 日
住 所	〒020ー 岩手県滝沢市		
本籍地			
電話番号	019()	携帯電話	— —

2 緊急連絡先

名 前	(関係)	電話
名 前	(関係)	電話
名 前	(関係)	電話

3 大切なものの保管場所

名 称	保管場所など
マイナンバーカード	
健康保険被保険者証または資格確認証	
介護保険被保険者証	
お薬手帳	
年金手帳または基礎年金番号通知書 (年金手帳は R4.4.1 に廃止されたため)	
運転免許証	
印鑑登録カード	

今のわたしのこと

これまでのわたしのこと

これからわたしのこと

資産のこと

大切なあなたへ
残したいメッセージ

家族以外の人への
連絡について

4 医療情報

●過去治療していた病気と現在治療している病気（医科・歯科）

治療期間	病 名	経 過	医療機関・主治医
		・治療済 ・治療中 ・経過観察中	
		・治療済 ・治療中 ・経過観察中	
		・治療済 ・治療中 ・経過観察中	
		・治療済 ・治療中 ・経過観察中	
		・治療済 ・治療中 ・経過観察中	
		・治療済 ・治療中 ・経過観察中	

●現在飲んでいる薬 *薬の説明書やお薬手帳をコピーして貼っても可

薬 名	経 過	薬 名	経 過
	・服薬終了 ・服薬中		・服薬終了 ・服薬中
	・服薬終了 ・服薬中		・服薬終了 ・服薬中
	・服薬終了 ・服薬中		・服薬終了 ・服薬中
	・服薬終了 ・服薬中		・服薬終了 ・服薬中
	・服薬終了 ・服薬中		・服薬終了 ・服薬中

●アレルギー、嗜好品について

・薬や食べ物でアレルギー反応を起こしたことはありますか。

ある	内容：		なし

5 介護情報 *介護保険証をコピーして貼っても可

介護認定	有 ・ 無		
ケアマネジャー 氏名			
居宅介護支援事業所名		連絡先	



今までのわたしのこと

1 わたしの歴史

— 出生0歳

— 現在()歳

趣味

好きな食べ物・飲み物など

好きな歌・言葉・花など

思い出など

大切なこと・ものなど

得意なこと・苦手なこと

今のわたしのこと

今までのわたしのこと

これからわたしのこと

資産のこと

大切なあなたへ
残したいメッセージ

家族以外の人への
連絡について

2 わたしの家族・親戚

氏名（続柄）	生年月日（没年）	住 所	連絡先等
（父）			
（母）			
（配偶者）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			
（ ）			

キーワード：法定相続人

民法で定められた被相続人の財産を相続できる人です。

遺言書があれば、相続できる人は法定相続人に限られませんが、遺言書がない場合は基本的に法定相続人同士で遺産分割について協議し、どのように相続するかを決めることになります。

3 暮らしの中で大切にしていること

● 過ごし方

● 信仰している宗教など



3 これからのわたしのこと

1 これからやってみたいこと、行ってみたいところ、会いたい人など これから取り組んでみたいことを自由に書いてみましょう。

例：○年以内に九州旅行に行く、もうすぐ生まれる孫に会いに東京に行く など

2 わたしに何か起こった時

突然の事故や治る見込みのない病気、認知症などで自分の考えを伝えられなくなった場合、自分に代わって誰に判断を任せたいですか。また、その時はどのようにしてほしいですか。

名 前	関 係	連絡先

①医療について

●病名や余命を知らせてほしいですか

- | | |
|--|--|
| ☐ 病名も余命も知らせてほしい | ☐ 病名のみ知らせてほしい |
| ☐ 病名も余命も知らせないでほしい | ☐ その他（ ） |

●回復が難しくなった時、どのように治療してほしいですか

- | |
|--|
| ☐ できる限り治療を続けてほしい |
| ☐ 回復の見込みがなければ、延命治療は希望しない |
| ☐ 痛みや苦しみがなく過ごすことを優先してほしい |
| ☐ 家族または大切な人に任せたい（上記の人） |
| ☐ 今は決められない |
| ☐ その他（ ） |

今のわたしのこと

今までのわたしのこと

これからのわたしのこと

資産のこと

大切なあなたへ
残したいメッセージ

家族以外の人への
連絡について

●延命治療についてどのようにしてほしいですか

「延命治療」とは

さまざまな原因で生命の維持が難しい人に対し医療措置を施し、一時的に命をつなぐ医療行為のことで、回復ではなく延命を目的とした治療です。事故などによる緊急的な救命処置及び応急処置とは異なります。本人の意思が明確であって、家族が同意している場合にはプロセスをふめば延命治療を中止することも選択肢としてあります。ただし、実際には一度始めた延命治療をやめることは容易ではありません。特に人工呼吸器は呼吸状態が改善すれば外すことは可能ですが原則的には取り外すことはできません。このノートを用いて事前に家族や医療者と十分に話し合い、どうしたいか考えておきましょう。

■心臓が止まった場合

心肺蘇生

胸部を強く圧迫し心臓に刺激を与えて、強制的に血液を循環させます。（心臓マッサージ）心臓のリズムを戻すために AED による電気ショックを行う場合もあります。



●心臓マッサージ

☐希望する

☐希望しない

☐今は決められない

●AED(電気ショック)の使用

☐希望する

☐希望しない

☐今は決められない

●血圧を上げる薬の使用

☐希望する

☐希望しない

☐今は決められない

■呼吸が止まった場合

呼吸器

呼吸が不十分な際に行う呼吸の補助です。主に口から気管内にチューブをいれたり（気管内挿管）、のどに穴を開けたり（気管切開）して呼吸を補助します。



●アンビューバッグ（呼吸補助装置）を使って、口から手で酸素を送る装置の使用

☐希望する

☐希望しない

☐今は決められない

●気管内挿管や気管切開をして人工呼吸器を使用

☐希望する

☐希望しない

☐今は決められない

■口から食事ができない場合

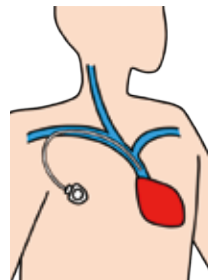
経管栄養

飲み込む力が衰えた時の栄養補給方法です。口や鼻からチューブを入れて流動食などを補給します。また、手術でおなかと胃をつなげる穴を開ける胃ろうという方法もあります。



中心静脈カテーテル

首など心臓に近い太い静脈に管（カテーテル）を入れて高カロリー輸液を入れる栄養法です。栄養補給を継続して行えますが、感染症などを起こすリスクもあります。



●チューブで流動食を入れる経管栄養（胃ろうを含む）

☐希望する

☐希望しない

☐今は決められない

●点滴で水分と栄養を補う

血管からの点滴

☐希望する

☐希望しない

☐今は決められない

中心静脈カテーテル

☐希望する

☐希望しない

☐今は決められない

②臓器提供・献体について

●臓器提供

☐希望する（意思表示を記載しているもの：)

☐希望しない

●献体

☐希望する（登録団体：)

☐希望しない

③人生の最終段階における生活について

●どこで過ごしたいですか

●会話や意思表示ができる状態の時

☐自宅

☐病院や施設

☐その他（)

●認知症や病気が進行し、意思表示ができず、排泄の世話が必要になったら

☐自宅

☐病院や施設

☐その他（)

家族以外の人への
連絡について

例：痛みはできるだけ取り除いてほしい、最後まで口から食事をとりたいなど

●葬儀社

☐決めていない ☐家族・親族に任せる
☐決めている（契約をしている・契約をしていない）

葬儀社	住所・連絡先	備 考

●葬儀の費用

☐用意してある（保管場所： ）
☐用意していない
☐保険から出してほしい
☐その他（ ）

●そのほかの希望（遺影・戒名・一緒に納棺してほしいものなど）

--

キーワード：葬儀の事前準備

遺族の4分の3は家族が亡くなってから数時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意思を伝えておくことが大切です。



②納骨・お墓について

☐先祖代々のお墓へ納骨してほしい
☐用意しているお墓へ納骨してほしい
☐永代供養墓へ納骨してほしい
☐その他希望する埋葬方法（ ）

●お墓の場所

墓地の名称	住所・連絡先	石材店名

キーワード：改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移すこと、お墓を撤去・処分することです。少子化が進み、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

これからのわたしのこと

大切なあなたへ
残したいメッセージ

家族以外の人への
連絡について



4 資産のこと

1 自分で財産管理ができなくなった時

誰に財産管理を任せたいですか。もしもの時のために下記のことを記録しておくことで残されたご家族の負担が軽減されます。

名 前	関 係	連絡先

※任意後見の契約 ☐あり ・ ☐なし

キーワード：成年後見制度

成年後見制度とは、知的障がい、精神障がい、認知症などにより、判断能力が不十分な成年者を保護するため、後見人などを定める制度です。判断能力の低下が一定レベルに達した場合に、民法の規定に従って、家庭裁判所の審判によって後見人を定める法定後見制度と、本人が判断能力を有している間に、判断能力が不十分になった場合を考えて、あらかじめ契約で後見人を定めておく任意後見制度とがあります。

①年金・預貯金・保険

●年金

種類・内容	金融機関名	月の収入	備考

●預貯金

金融機関名	支店名	口座種別	口座番号

●保険

保険会社名	証券番号	契約者	被保険者	受取人

今のわたしのこと

今までのわたしのこと

これからわたしのこと

資産のこと

大切なあなたへ残したいメッセージ

家族以外の人への連絡について

②投資・不動産・借入・貸付

●有価証券

名称や銘柄	金融機関	店 名	口座番号	名義人

●不動産

種 類	用 途	所在地	名義人・持ち分

キーワード：大切な住まいを「空き家」にしないために

居住者の死亡や施設入所などにより、市内の空き家数は増加しています。もしもの場合に備えて、住まいをこれからどのようにしていくかを家族や親族、関係者の方々と話し合い、事前に決めておきましょう。

●個人年金等

名 称	団 体	連絡先

●借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

●貸付金

☐ 無 ☐ 有

詳細：

③解約をお願いしたいサービス

亡くなった後、不要なものは早めに解約や連絡などの手続きをしてください。

●毎月の引き落とし情報

項 目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
家賃			
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
下水道料金			
電話料金（自宅）			
電話料金（携帯）			
NHK 受信料			
定期購入			
その他			

●クレジットカード

会社名	カード番号	金融機関・支店・口座番号	名義人

今のわたしのこと

今までのわたしのこと

これからわたしのこと

資産のこと

大切なあなたへ
残したいメッセージ

家族以外の人への
連絡について

●その他のサービス

サービス名	連絡先や窓口	金 額	備 考

サービス名	ID/ パスワード	備 考

キーワード：死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。





5 大切なあなたへ残したいメッセージ

- 残される家族、大切な人へ「ありがとうの気持ち」を伝えましょう。
- 思い出の写真を貼るのもいいでしょう。

大切なあなたへ

今のわたしのこと

今までのわたしのこと

これからのわたしのこと

資産のこと

大切なあなたへ
残したいメッセージ

家族以外の人への
連絡について



6 家族以外の人への連絡について

以下の人に連絡してほしい

名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後
名前：	連絡先：	間柄：		
連絡のタイミング	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀	☐ 葬儀後

今のわたしのこと

今までのわたしのこと

これからわたしのこと

資産のこと

大切なあなたへ
残したいメッセージ

家族以外の人への
連絡について



メモ

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing.



メモ

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes.

●地域包括支援センター

主に高齢者の皆さんの総合相談窓口です。住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護・福祉・健康・医療などについての相談、支援を行います。

滝沢市には以下の3か所の地域包括支援センターがあります。

松実会地域包括支援センター

滝沢市巣子732-2(ケアハウス巣子内) ☎688-1088 休日・夜間/688-1088

担当自治会

柳沢・巣子・南巣子・長根・川前・南一本木・いずみ巣子・北一本木

滝沢市地域包括支援センター

滝沢市中鵜飼55(市役所1階) ☎656-6523 休日・夜間/684-2111

担当自治会

元村南・室小路・国分・元村中央・牧野林中央・南牧野林・
法誓寺・元村東・元村西・元村北・あすみ野

滝沢南地域包括支援センター

滝沢市篠木黒畑56-1丹内ビル3階 ☎601-5415 休日・夜間/601-5415

担当自治会

小岩井・大釜上・大釜南・篠木・大沢・鵜飼南・鵜飼中央・
滝沢パークタウン・上の山・上鵜飼・鵜飼温泉・滝沢ニュータウン・姥屋敷

*開設時間

いずれの地域包括支援センターとも

8時30分～17時15分（緊急時のみ休日、夜間も対応）

氏名：

発行・お問い合わせ先

滝沢市地域包括支援センター

〒020-0692 滝沢市中鵜飼55

TEL:019-656-6523 FAX:019-687-4318