

広島県 味・井

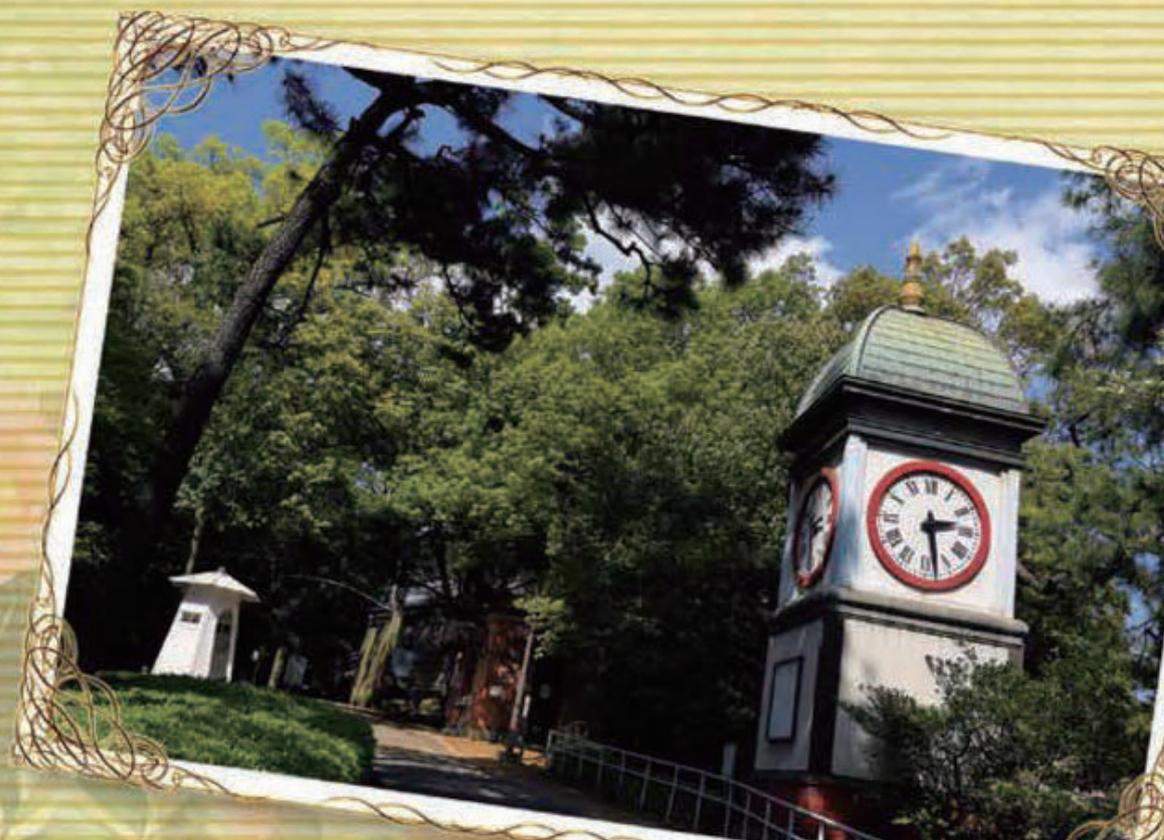
じんせい

いろどり

人生の彩ノート

—私らしく生きる このまちで—

お名前





はじめに

5年後・10年後あなたは何をして暮らしているでしょう？

もし、介護が必要な状態になったらどのように介護されたいですか？

そして誰にそばにいてもらいたいですか？

「介護される側」となることは、

誰もがゆく道、通る道です。

この『人生の彩ノート』は、いずれ訪れる『とき』を、

よりご自身の希望に沿った豊かなものにするために

活用していただくものです。

- 
1. 堅苦しく考えず、書きやすい項目から記入してみてください。
書きたくないことは、無理に書かなくて構いません。
 2. よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
 3. 何度でも書き直して大丈夫です。
 4. このノートの存在と保管場所を誰かに伝えておきましょう。
- 

もくじ

もしものときの情報シート（救急医療情報） 3

自分史

—まずは自分の人生を振り返ってみましょう— 4

- 私の学びの歴史
- 私のこれまで働いてきた歴史
- 私の結婚・出産・子育ての歴史
- あなたの今のこと
- あなたのこれからのこと

年をとってもずっとこの地域で暮らしていくために 6

- お口の健康について
- 医療について
- 私の心づもり
- 介護について
- お金について
- 認知症になったときのお金の管理について

大切なあなたに理解しておいてほしいこと

—いずれ訪れるときのために— 12

- 葬儀について
- お墓・遺言について
- 財産について

大切な人（家族や友人など）に伝えたいメッセージ 15

もしものときの 情報シート

(救急医療情報)

名前	生年月日・年齢	性別	血液型
(ふりがな) -----	<input type="radio"/> 大正 <input type="radio"/> 昭和 <input type="radio"/> 平成 年 月 日 (歳)	男・女	型
電話番号	住所		
	呉市		
知っておいてもらいたいこと			
いつも飲んでいるお薬	-----		
アレルギー	有 () ・ 無		
その他、伝えたいこと			

かかりつけの病院	病名
①	
②	
③	

連絡 順位	名前	ご関係	電話番号	居住地 <small>※呉市外にお住まいの場合のみ記載</small>
①	(ふりがな) -----	<input type="radio"/> 同居 <input type="radio"/> 別居		
②	(ふりがな) -----	<input type="radio"/> 同居 <input type="radio"/> 別居		

親族(子・孫・兄弟姉妹など)、友人、担当の民生委員やケアマネなどを記入してください。

自分史

—まずはご自分の人生を振り返ってみましょう—



私の学びの歴史

	学 校 名	楽しかったことや思い出に残っていること
小 学 校		
中 学 校		
高 等 学 校		
その後の学校		



私のこれまで働いてきた歴史

年 齢	職 業	思 い 出
歳～ 歳		
歳～ 歳		
歳～ 歳		
特技や資格		



私の結婚・出産・子育ての歴史

結婚したのは？	(大正・昭和・平成) 年 月 日 (歳)		
お子さんは何人？	男性： 人	女性： 人	
お孫さんは何人？	男性： 人	女性： 人	
思い出に残っているエピソード			



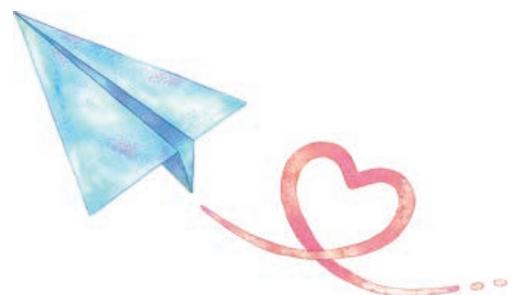
あなたの今のこと

毎日の楽しみ		趣味・特技	
好きな食べ物		好きなこと（もの）	
大切にしていること（もの）		このまちで暮らしている年月	年
このまちで思い出に残っていること			



あなたのこれからのこと

これからしたいこと	
不安に感じていること	
まわりのみんなに希望すること	





人生会議 — ACP (Advance Care Planning) —

もしものときのためにあなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や友人、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

ACPの手引き

Step1~5 を読んで、次のページからの「私の心づもり」に記入してみましょう。

Step
1

希望や思いについて考えましょう

今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

Step
2

健康について学び、考えましょう

医師とあなたの健康について相談することも大切です。病気がある場合には、将来どうなるのか、どういう治療ができるのか、その治療でどうなるのか学びましょう。

Step
3

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。自分で判断できなくなった時にあなたの代わりに伝えてくれる人を選んでおくことが大切です。

Step
4

希望や思いについて話し合しましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人や医療者と話し合しましょう。しっかり話し合うことで、お互いの理解が深まるでしょう。

Step
5

考えを「私の心づもり」に書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。その都度「私の心づもり」を見直して書き直して構いません。

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。ACPの手引きを参考に、以下の設問にお答えいただきながらご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人（代理人）、医療者と話し合いを持ちましょう。



あなたの希望や思いについて考えましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか？（いくつ選んでも結構です）

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながる可能性があること | <input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 落ち着いた環境で過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 人として大切にされること | <input type="checkbox"/> 人生をまっとうしたと感ずること |
| <input type="checkbox"/> 社会や家族で役割が果たせること | <input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少なく過ごせること | <input type="checkbox"/> 医師を信頼できること |
| <input type="checkbox"/> 人の迷惑にならないこと | <input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受けること |
| <input type="checkbox"/> 自然に近い形で過ごすこと | <input type="checkbox"/> 大切な人に伝えたいことを伝えること |
| <input type="checkbox"/> 先々に起こることを詳しく知っておくこと | <input type="checkbox"/> 病気や死を意識せずに過ごすこと |
| <input type="checkbox"/> 他人に弱った姿を見せないこと | <input type="checkbox"/> 生きていることに価値を感じられること |
| <input type="checkbox"/> 信仰に支えられること | |
| <input type="checkbox"/> その他（ | ） |



あなたの健康について学び、考えましょう

- 1) あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？
 はい いいえ

 - 2) あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？
 はい いいえ

 - 3) 受ける治療に関して、希望がありますか？ 健康な方は「もし病気になったら」を仮定してお答えください。（いくつ選んでも結構です）
 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
 どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
 痛みや苦しみが無く、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
 できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
 その他（
-
- 4) 将来、認知症や脳の障害などで自分で判断できなくなった時、あなたの希望は、以下のどれですか？（一つ選んでください。）
 なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
 家族やヘルパーなどの手を借りながらも自宅で生活したい
 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい
 病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい
 その他（



認知症になったときのお金の管理について

財産管理について	<input type="checkbox"/> () に 任せることに決めている	<input type="checkbox"/> 誰に任せるか決めていない
かけはし (※注：1) (日常生活自立支援事業)	氏名：	
	電話：	
成年後見人 (※注：2)	氏名：	
	電話：	
公証役場 任意後見契約や遺言状等の 証書作成の窓口 呉公証役場：JR「呉」駅から 北へ徒歩 15 分 TEL：(0823) 21-2938	名称：	
	電話：	
後見の内容		

※注：1

かけはし…自分一人で福祉サービスの利用などを決めることに不安がある人（ご本人に契約の内容が理解できる能力と利用意思があることが必要です）が利用料を払って、社会福祉協議会の専門員と生活支援員により福祉サービスの利用手続きの手伝い、生活に必要なお金の出し入れの手伝い、通帳や印鑑などの預かりなどのサービスを受けることができる制度です。

※注：2

成年後見制度…成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下して、ひとりでものごとを適切に決めることが難しくなったときに家庭裁判所や本人が選んだ成年後見人などが、本人にかわって事務を行うことで自身の財産や不当な契約などから守ってもらう制度です。

● 成年後見制度相談会

日 時／毎月第3木曜日 13：00～16：00（前日正午までに要予約、先着3名）

※第3木曜日が休日・祝日の場合は第4木曜日に開催

場 所／呉市福祉会館

問合せ／呉市社会福祉協議会 呉市権利擁護センター ☎ 0823-25-0266



お墓・遺言について

お墓	お墓を用意してある場合		
	墓地名：		

	所在地：		

連絡先：			
お墓	お墓を用意していない場合		
	<input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい → (<input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬)		
	<input type="checkbox"/> 散骨してほしい (場所：)		
	<input type="checkbox"/> 手元供養してほしい		
	<input type="checkbox"/> 家族に任せたい		
遺言	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> これから書く	遺言のことを 知っておられる方	お名前：
			(関係：)
			連絡先：



財産について

(1) 預貯金

金融機関	支店・種類	名義人	手がかりとなる資料
			・通帳 ・金融機関からの郵便物 ・カード類 など

(2) 有価証券

名称・銘柄	金融機関	店名	名義人	手がかりとなる資料
				・証券の現物 ・証券会社からの郵便物 など

(3) 不動産

種類	用途	所在地	手がかりとなる資料
			<ul style="list-style-type: none"> ・固定資産評価証明書 ・登記識別情報(権利証) ・登記簿謄本 など

(4) 保険

保険会社	証券番号	種類/内容	受取人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> ・保険証券 ・保険会社からの郵便物 など

(5) 年金

名称	団体	連絡先	手がかりとなる資料
			<ul style="list-style-type: none"> ・保険証券 ・保険会社からの郵便物 など

(6) 借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	完済予定日	手がかりとなる資料
					<ul style="list-style-type: none"> ・保険証券 ・保険会社からの郵便物 など



大切な人（家族や友人など）に
伝えたいメッセージ



あなたに出会えてよかった

思い・願い、そして感謝の気持ちを込めて



【

】さんへ



【

】さんへ



【

】さんへ



【

】さんへ



最後に・・・

このノートに記載されたこと、
このノートを見て考えられたことを、
ご家族をはじめとする大切な方や、
かかりつけ医や看護師、ケアマネジャーなどに
伝えましょう。

作成：呉市

呉市在宅医療介護連携推進会議

広島大学大学院 医系科学研究科 成人看護開発学

(平成 28 年 11 月 作成)

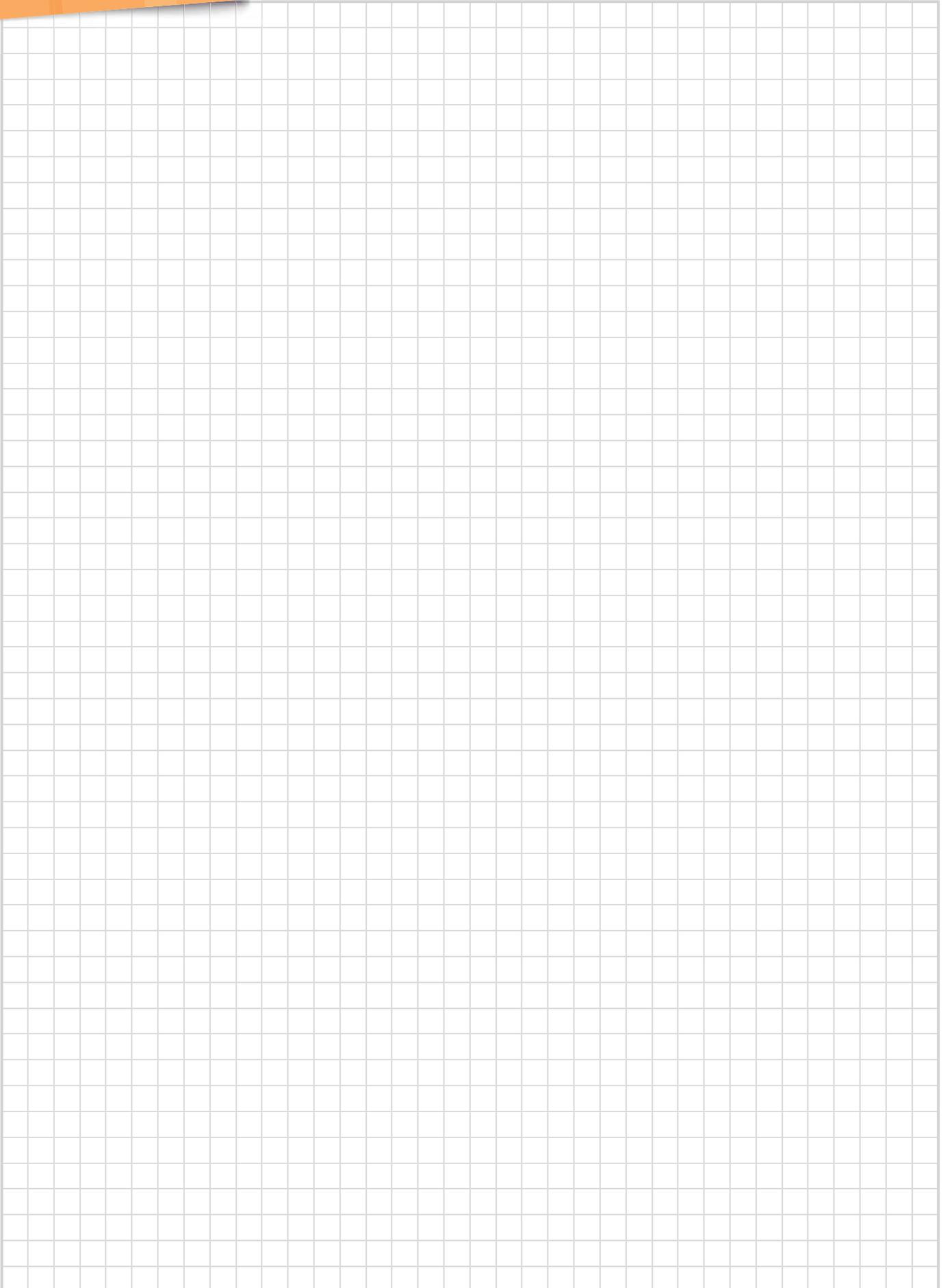
(令和 2 年 7 月 改訂)

(令和 5 年 3 月 改訂)

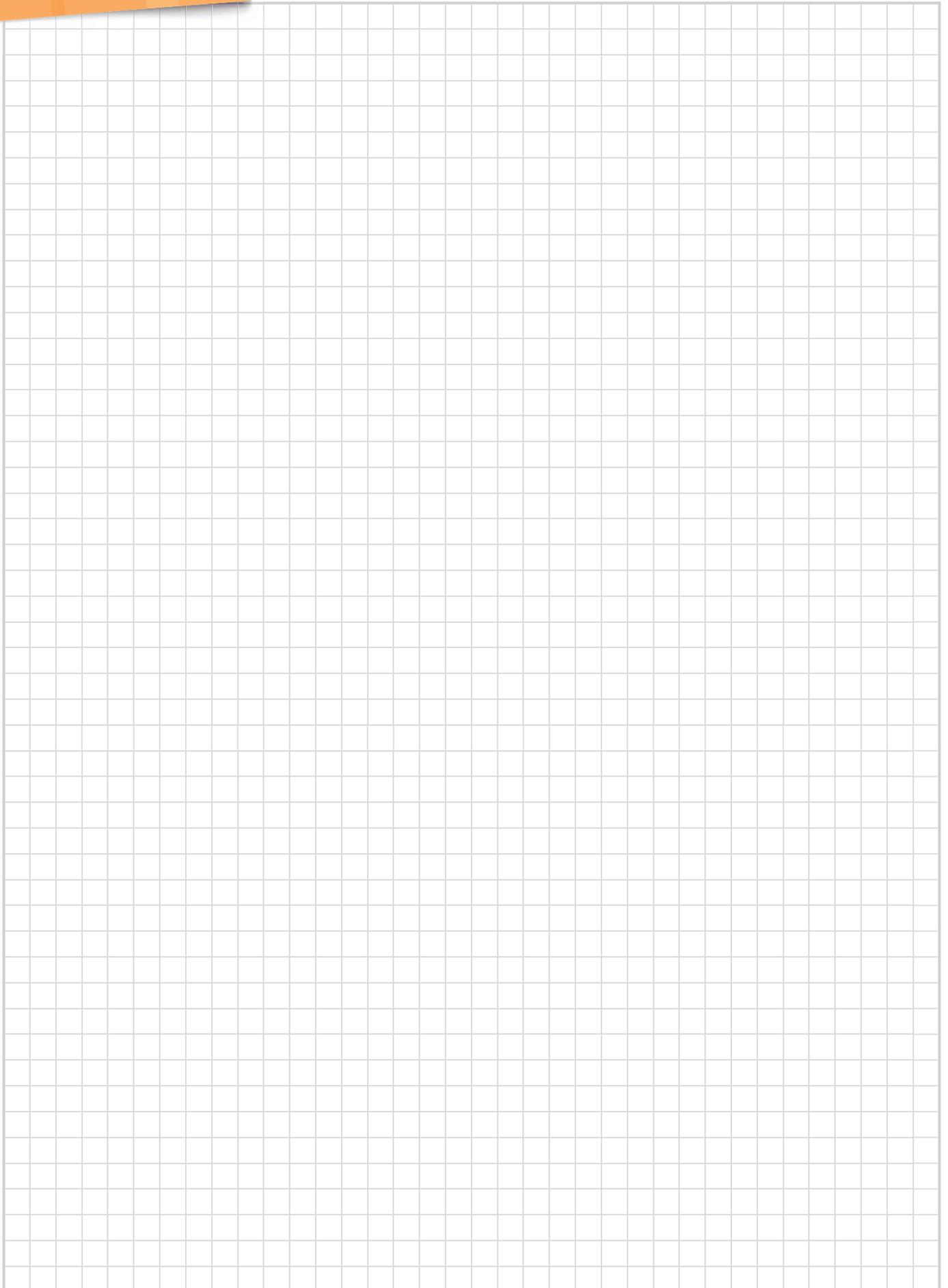
(令和 7 年 3 月 改訂)

発行年：令和 7 年 3 月

発行：呉市高齢者支援課 ☎ 0823-25-3138



MEMO



名前		生年月日
緊急時連絡先 私にもしものことがあったときに、連絡してほしい人です。	① 名前 連絡先	 <hr/>
	② 名前 連絡先	 <hr/>
最終修正日 書き直したときや 修正・追記したときに 日付をつけておきましょう。	1	年 月 日
	2	年 月 日
	3	年 月 日

