

～いわき安心ノート～

自分らしい人生を全うするために

健康で元気なときは誰しも「もしも」のことは考えたくないものですが、「自分がこう生きたい」ということを、家族や大切な人たちのために記録に残しておくことは、とても大切なことです。

また、自分のこれまでの人生を振り返り整理することで、これからの人生を最後まで自分らしく生きることができるのではないのでしょうか。

このノートが、家族や大切な人と話し合うきっかけとなり、あなたの想いが伝わる手助けになれば幸いです。

◆記載する前にお読みください◆

- ・ 想いをありのままにお書きください。
- ・ すべての内容を埋める必要はありません。書きやすいところから書き始めてください。
- ・ 1年に1回は振り返ってください。想いが変わっているかもしれません。
- ・ 大切な情報がたくさん書かれているノートです。保管場所には十分注意してください。
- ・ このノートに記載した内容は、あなたの想いを大切な人たちに伝えるためのものであり、法的な効力はありません。

書き方 ❖ □欄は、該当するものに ☒ チェックをしてください。
 ❖ 空欄は、ご記入ください。

も く じ

1 わたしのこと

～あなたが生まれてからのあゆみや思い出を記入してください～

- ☐ (ア) わたしのプロフィール … 1
- ☐ (イ) わたしのあゆみ … 2
- ☐ (ウ) わたしの思い出 … 3
- ☐ (エ) わたしの家系図 … 4

2 医療・介護のこと

～延命治療や介護が必要となったときの想いを記入してください～

- ☐ (ア) 医療について … 5
- ☐ (イ) 介護について … 10

※ ご家族と話し合いながら記入することをおすすめします。

3 わたしの人生が終了したら

～あなたが亡くなられたあとの想いを記入してください～

- ☐ (ア) 葬儀について … 12
- ☐ (イ) 遺言について … 13
- ☐ (ウ) 形見について … 14

4 財産について

～備忘録として記録しておきましょう～

- ☐ (ア)預貯金 (イ)不動産 (ウ)株式・公社債 (エ)その他 … 15
- ☐ (オ)借入金・ローンなど (カ)クレジットカード … 16
- ☐ (キ)公的年金 (ク)私的年金 … 16

5 もしものときの連絡先

- ☐ 親族・友人・知人の連絡先 … 17

6 メッセージ

- ☐ 大切な人に伝えたいこと … 18

7 メモ

- ☐ 自由に書いてみましょう … 19

※ 書き終わったところに ☒ チェックを入れましょう。
まだ書いていないところが、わかります。

わたしのこと

ア わたしのプロフィール

氏名	(旧姓)
生年月日	T・S 年 月 日 (血液型)
住まい	〒
出身地	
座右の銘	
好きな食べもの	
嫌いな食べもの	
その他	

イ わたしのあゆみ（学歴・職歴・結婚・こども）

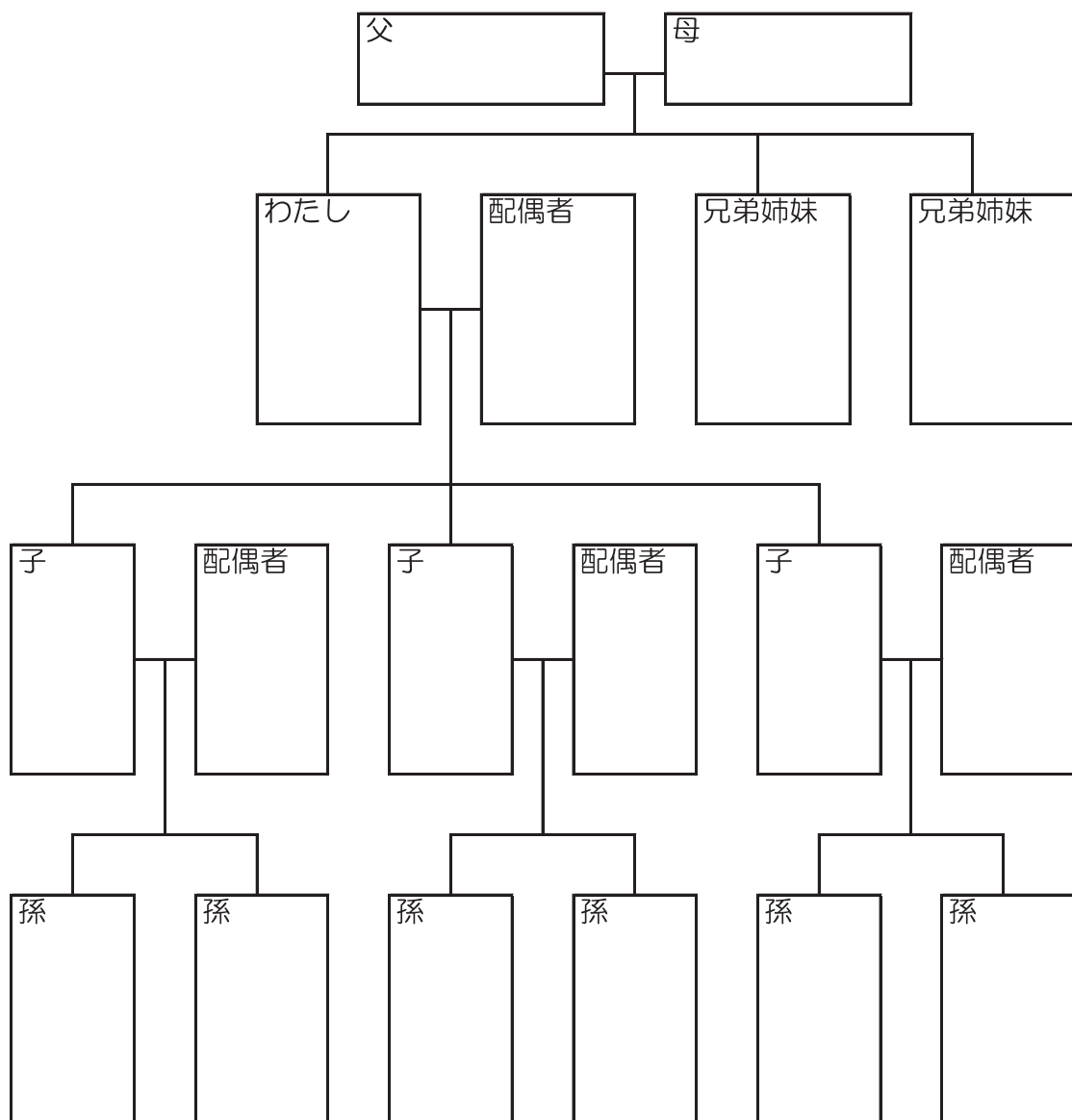
昭和35年 4月	15歳	(記載例) 福島県立〇〇高校 入学
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	
年 月	歳	

ウ わたしの思い出

一番楽しかった 思い出	
一番苦しかった 思い出	
その他の 思い出	

エ わたしの家系図

※足りない部分は書き足してください。



医療・介護のこと

ア 医療について

① 回復の見込みがなく死期が迫った場合の処置（延命治療）について

- ☐ 人工呼吸器、心臓マッサージなど、生命維持のための最大限の治療を希望する
- ☐ 人工呼吸器は希望しないが、胃ろうなどによる継続的な栄養補給を希望する
- ☐ 継続的な栄養補給は希望しないが、点滴などの水分補給は希望する
- ☐ 水分補給も行わず、最期を迎えたい
- ☐ 延命治療は希望しないが、痛みは取ってほしい
- ☐ 最期を迎える場所として、わたしは以下を希望する
- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| ☐ 自宅 | ☐ 病院 |
| ☐ 施設 | ☐ その他（ ） |
- ☐ わたしの想いを次で述べるので見てほしい

[illegible]

延命治療の内容は、本人から話を聞き、意思を確認しています。

医療者署名		
医療者署名		
医療者署名		
家族署名		続柄
家族署名		続柄
家族署名		続柄
家族署名		続柄
家族署名		続柄

② 有効な治療法がない場合の告知について

- ☐ 告知はしないでほしい
☐ 病名のみ告知をしてほしい
☐ 病名・余命とも告知をしてほしい
☐ その他（ ）

③ 臓器提供や献体について

☐ 臓器提供のためのドナーカードを持っている

(保管場所：)

☐ 角膜提供のためアイバンクに登録している

(保管場所：)

☐ 献体の登録をしている

(登録団体：)

☐ 臓器提供や献体はしたくない

☐ 特に考えていない

☐ その他 ()

④ 誰かが判断をしなくてはならない場合

わたしの治療方針について、誰かが決めなくてはならない場合は、

代理人 1	氏名		続柄
	連絡先		

代理人 2	氏名		続柄
	連絡先		

代理人 3	氏名		続柄
	連絡先		

の意見を尊重して決めてください。

⑤ 伝えておきたいこと

[illegible]

⑥ かかりつけ医などについて

♡ かかりつけ医

病院名	主治医	電話

♥ かかりつけ薬局名

薬局名	電話

♥ 担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）

事業所名	担当者名	電話

♥ その他の医療従事者

氏名	職種	電話

イ 介護について

- ① 介護状態となったとき、だれに介護してもらいたいですか
- ☐ 家族（ ）
- ☐ 家族以外（ ）
- ☐ 特に希望はないため、家族の判断に任せる
- ☐ その他（ ）
- ② 介護状態となったとき、どこで介護を受けたいですか
- ☐ 自宅で介護を希望
- ☐ 施設で介護を希望
- ☐ 特に希望はないため、家族の判断に任せる
- ☐ その他（ ）
- ③ 介護の費用について
- ☐ わたしの預貯金
- ☐ 民間の保険に加入している（ ）
- ☐ 自分の資産が不足したら、家族・親族に負担してほしい
- ☐ 用意していない
- ☐ その他（ ）
- ④ 認知症等により判断が困難となった場合の財産管理について
- ☐ 配偶者やこどもに一任する
- ☐ 具体的に管理をまかせたい人がいる

氏名	
住所	
連絡先	

- ☐ その他（ ）

※ 成年後見制度について

認知症などの理由で、判断能力が不十分な人を支援する制度です。
法的に権限が与えられた代理人（成年後見人）が、本人の利益を
考えながら、財産管理や日常生活での契約などを行います。
詳しくは、最寄りの地域包括支援センター等にお尋ねください。
電話番号や所管区域については、巻末に掲載しております。

⑤ その他

※ご自由にお書きください

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

わたしの人生が終了したら

ア 葬儀について

① 葬儀を希望しますか

- ☐ 希望する
- ☐ 希望しない（理由）

② 葬儀を行う場所は

- ☐ 自宅 ☐ 斎場（）
- ☐ 希望の場所がある（）

③ 葬儀の形式は

- ☐ 一般的な葬儀
- ☐ 家族葬
- ☐ 密葬
- ☐ その他（）

④ 喪主・施主について

- ☐ 配偶者
- ☐ 子（）
- ☐ その他（）

⑤ 葬儀費用について

- ☐ 用意してある
- ➡ 費用は 円 ～ 円
- ☐ 預貯金 ☐ 生命保険 ☐ 積立(互助会等)
- ☐ その他（）
- ☐ 用意していない

⑥ 遺影について

- ☐ 遺影に使いたい写真がある（）
- ☐ 特にない

⑦ お墓について

- ☐ 先祖のお墓に納骨してほしい
☐ すでに準備済のお墓に納骨してほしい

()

- ☐ お墓を購入して納骨してほしい
☐ 準備はしていないので、家族に任せる

⑧ その他 葬儀・供養についての希望

イ 遺言について

遺言の有無	☐ 有 ☐ 無
保管場所	
作成年月日	

※ 遺言は、法律で定められた方法や様式による必要があります。

ウ 形見について

品物	
保管場所	
受け取ってもらいたい方	
メッセージ	
品物	
保管場所	
受け取ってもらいたい方	
メッセージ	

◆ 遺品整理について

- ☐ 全ての遺品は処分してほしい
- ☐ 形見分けしてもらいたいものがある
- ☐ 供養してもらいたいものがある
- ☐ ご近所や友達から借りているものがある
- ☐ レンタルで借りているものがある（介護用品、その他）
- ☐ 先祖から引き継いでいるものがある
- ☐ 最近買った新しいものがある
- ☐ 室内に備え付けのものがある（賃借物件の場合）

◆ 具体的な事柄やもの

財産について

ア 預貯金

金融機関/支店名	預貯金の種類	名義人

イ 不動産（土地・建物）

所在・地番・建物番号	備考

ウ 株式・公社債

銘柄	枚数	名義人	証券会社/支店名

エ その他

品物	価格	備考

オ 借入金・ローンなど

借入先	内容	借入額	返済方法	備考

カ クレジットカード

カード名	カード番号	連絡先 電話番号	備考

キ 公的年金

基礎年金番号	加入したことのある年金の種類
	国民年金・厚生年金・共済年金
	その他（ ）

ク 私的年金

名称	連絡先	備考

もしものときの連絡先

	No.	名前	住所	電話番号	備考
親族	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
友人	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
知人	1				
	2				
	3				
	4				
	5				

メッセージ ～大切な人へ～

へ

へ

へ

$$\times \quad \varepsilon$$
[illegible]

$$\times \quad \varepsilon$$
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper has rounded corners at the bottom. There are no markings or text on the page.