

# わたしの人生ノート書き方講座

〈今日のお話〉

「わたしの人生ノート」を、  
仕舞い込まないで！

1. 「わたしの人生ノート」ってなに？
2. どうして必要か
3. 書き方のコツ



# わたしの人生ノート的位置づけ

## わたしの人生ノート

プロセス(対話)を重視

アドバンス・ケア・プランニング 「人生会議」

アドバンス・ディレクティブ

患者が将来判断能力を失ったときに行われる  
医療行為に対する意向を前もって示すこと  
(リビングウィル+代理意志決定人を表明すること)

リビング・ウィル

判断能力を失ったときの生命維持治療に  
関する意向についての指示書

**DNAR**

心停止ないし呼吸停止した際に心  
肺蘇生を行わないという指示

# エンディングノートと遺言書の違い

	エンディングノート	遺言書
法的効力	なし	あり
死後自由に開封できるか	できる	できない (自筆証書遺言の場合)
遺産相続の手続き	できない	できる
医療・介護など生前についての希望	書ける	書けない
まわりの人へのメッセージ	自由に書ける	書けるが、一般的には遺産相続に関することが中心

# わたしの人生ノートを書く意義

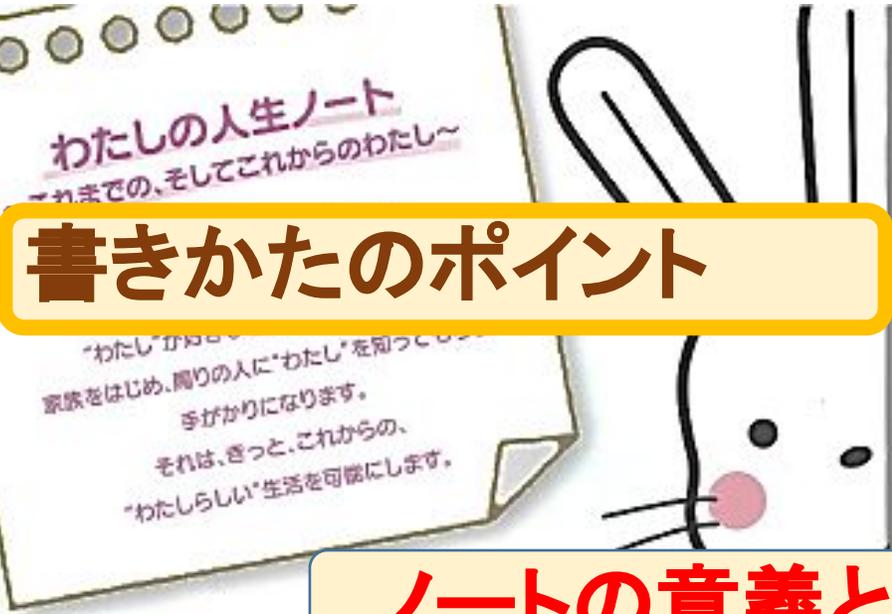
- これからの「自分らしい生きかた」を考える
- 家族に「もしもの時の自分の想い」を託せる  
(もしもの時に、家族が「わたしの自分らしい生き方」を推測することができる)
- 備忘録として活用できる

# 目次

## 書きかたのポイント

# P1

## 第1章 わたしのこと



## ノートの意義と目次



- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必読だと思つページから読んで書いても良いですよ。
- 何度も書き直しても大丈夫
- 定期的に振り返る。
- 写真を貼る、資料を貼る。
- 家族や親しい人と相談して書く。
- ノートの存在を誰かに伝える。

書き方について  
とっても大切なポイントが  
書いてあります。

### わたしの基本情報(プロフィール) 年 月 日

フリガナ				生年月日	大正 昭和 平成	年	月	日
姓	姓	名	フリガナ	都・道 府・県	市・区 郡			
住所	〒	〒	フリガナ	都・道 府・県	市・区 郡			
本籍	〒	〒	フリガナ	都・道 府・県	市・区 郡			

## まずは書いてみましょう

○

○

(おきたいことをご自由にお書きください)

目次	
第1章 わたしのこと	1
第2章 "もしも"のときは	6
第3章 エンディング	10
第4章 大切な人に伝えたいこと	13
第5章 財産について	14
索引	16
各種窓口	18
福祉市地域包括支援センター	19
「人生会議」	20
「わたしの人生ノート〜簡易版〜」	21

※個人情報が増えるため、最初に書きつけて記入し、大切に保管しましょう。  
※この「わたしの人生ノート」には、印刷用紙がありません。印刷用紙を準備する場合は、印刷機での作成が適宜になります。



# 福島市民の思い

## 死が近い状況になった時どこでどのように過ごしたいか

人 300人 600人 900人 1200人

できるだけ**自宅で療養し** 必要なら入院

**家族にまかせる**

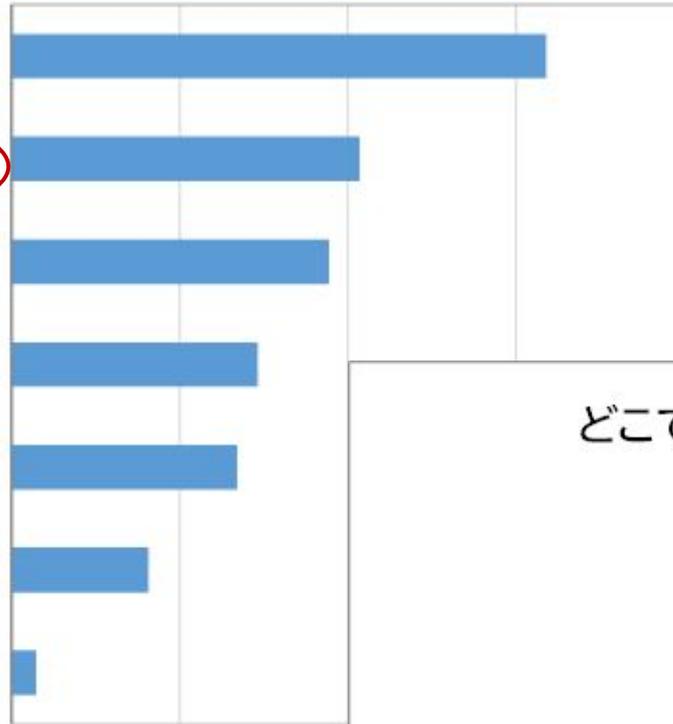
積極的な治療は望まないが病院に入院

老人ホーム(介護施設)のような  
お世話をしてくれる施設で療養したい

病院で積極的に治療したい

**自宅で療養したい**  
(病院には行きたくない)

その他



## どこで自分の死を迎えたいか

人 300人 600人 900人 1200人

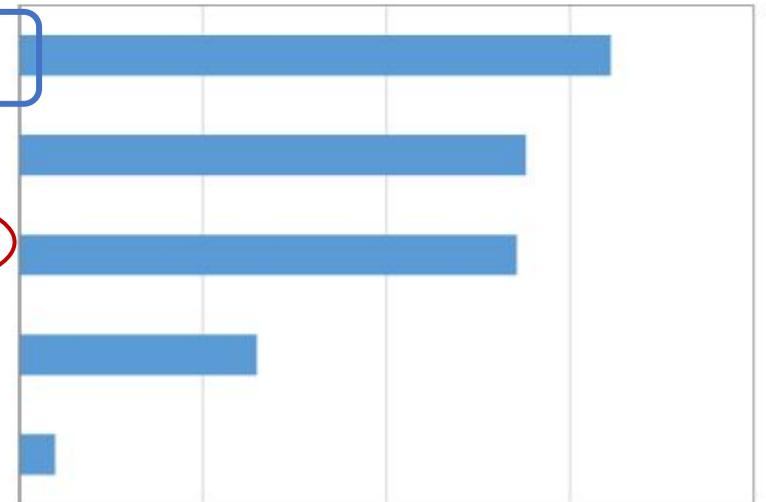
**自宅**

病院

**家族が望むところ**

老人ホーム(介護施設)のような  
お世話をしてくれる施設

その他



福島市令和元年度日常生活圏域ニーズ調査より

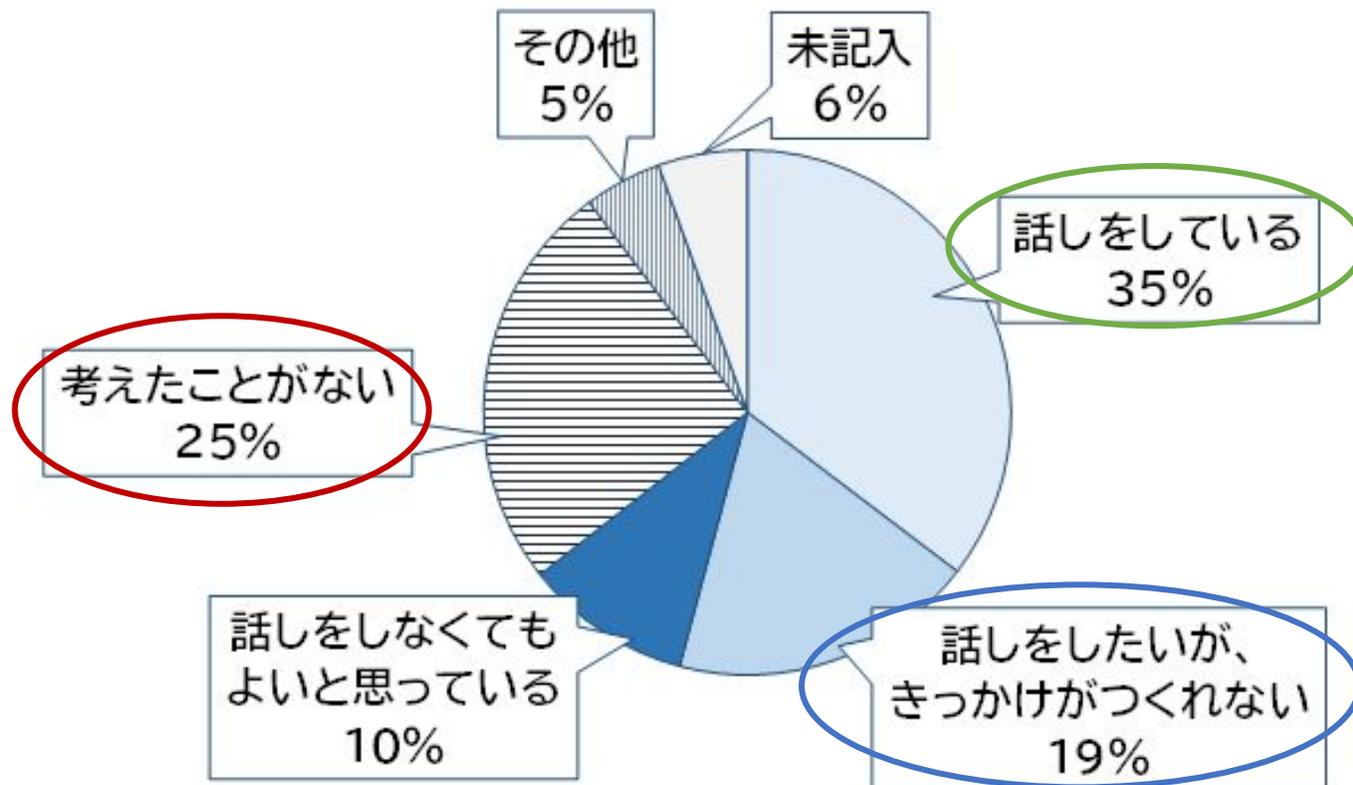
調査対象者数4,000人

回答者数 2,954人

# 最期の時にどこでどのように過ごしたいかを話していますか？

福島市民の場合

どこでどのように最期を迎えたいかについて、家族や大切な人と話をしたことがあるか



調査対象者数4,000人  
回答者数 2,954人

福島市令和元年度日常生活圏域ニーズ調査より

P2

人生の歩み・大切なおもいで

記入日 年 月 日

誕生時

〈出生地: 〉  
※両親や兄弟、名前の由来など

幼少期のおもいで

〈過ごした土地: 〉

青春時代のおもいで

〈過ごした土地: 〉

その他の時代

〈過ごした土地: 〉

ゆっくり昔のことを  
振りかえってみましょう

語り合うことで  
思い出すことも...

わたしのふる里

大切なおもいで

P3

今のわたし

記入日 年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物・飲み物

好きな音楽

好きな本・映画・テレビ

自分が大切にしている  
時間やコトって何だろう？  
あらためて確認してみましょう

「自分らしさ」に気づいて...

わたしの好きな時間の過ごし方

P4

これからのわたし

記入日 年 月 日

書けていきたいこと

これからも「自分らしく」  
生きていく...



これからやりたいこと・行きたい場所・言いたい人

これからの時間を  
何に、そして誰のために  
使いましょうか？

後悔しないように



P5

MEMO

ここは自由に使いましょう

例えば

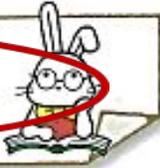
好きな写真、絵

家系図...



P6

## 第2章 “もしも”のときは



「縁起でもない！」

話し合った人  話した日 年 月 日

印は、選んでほしい項目です。にチェック

⇒ “もしも”治らない病気になったときの告知に

- 病名を告知してほしい
- 病状を告知してほしい
- 家族等にまかせる
- 今はわからない
- その他

⇒ “もしも”治らない病気などになり  
どんな治療やケアを受けて過ごしたいか

- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみを受けたい
- すべての治療やケアを受けたくない
- わからない
- その他

⇒ “もしも”治らない病気などになった  
複数になる方は、希望の順番をつけてください

- ( ) 自宅で過ごしたい
- ( ) 病院でケアを受けながら過ごしたい
- ( ) 施設で過ごしたい
- ( ) 今はわからない
- ( ) その他

P7

判断の力が低下したときは

記入日 年 月 日

話し合った人

話した日 年 月 日

印は、選んでほしい項目です。にチェック

⇒ “もしも”治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってもらいたいですか？（複数可）

複数になる場合は、希望の順番をつけてください。

配偶者(夫・妻) ( ) 名前: 連絡先:

連絡先:

連絡先:

連絡先:

連絡先:

友人・知人 ( ) 名前: 連絡先:

連絡先:

連絡先:

連絡先:

連絡先:

連絡先:

連絡先:

連絡先:

連絡先:

任意代理人  代理人  特に契約はしていない

でも、とても大切な意思表示

家族など大切な人に  
「伝えること」「聞いてもらうこと」  
そして、「話し合うこと」が大切です

携帯版にも記入しておきましょう



P8

介護が必要なときは

記入日 年 月 日

話し合った人

話した日 年 月 日

印は、選んでほしい項目です。にチェック☑を入れてください。

➡ 介護をお願いしたい人

配偶者(夫・妻) 名前:

子ども 名前:

その他 名前:

➡ 介護してほしい場所

なるべく自宅を希望する

病院・施設 名称:

お任せする

その他

➡ 介護の費用

もの類貯金や年金等でまかなってほしい

お金の管理のことも  
考えるきっかけに...



●成年後見制度について

成年後見制度とは、認知症などによって判断能力が低下してしまった人がいる場合に、その人を守るために、サポートする人を家庭裁判所から選任してもらい管理のことです。  
相談先：最寄りの地域包括支援センター(各1号参照)

P9

飼育提供・献体について

記入日 年 月 日

印は、選んでほしい項目です。にチェック☑を入れてください。

➡ 飼育提供・献体について

飼育提供希望表示カードを持っている

大切なことは...  
「伝えること」「聞いてもらうこと」  
「話し合うこと」

➡ ペットのこと

お世話をお願いする方 名前: 連絡先:

お任せする ペットの種類と名前、お世話の方法

➡ 庭のこと

➡ 畑のこと

「きがかりなこと」  
自分の思いを整理してみましょう

P10

# 第3章 エンディング

## わたしの希望

記入日 年 月 日

□印は、選んでほしい項目です。□にチェック☑を入れてください。

### → 葬儀のこと

- お通夜
  - 希望する
  - 希望しない
  - 任せる
- 葬儀・告別式
  - する
  - しない
  - 任せる
- 形式
  - 宗葬
  - 無宗教
  - 任せる

住所：  
 氏名：  
 会場で希望すること：

### ●喪主について

希望
  氏名：
  続柄：
  連絡先：

任せる

### ●遺影

用意してある
  保管場所：

任せる

### ●葬儀会社

決めている
  会社名：

任せる

### ●弔辞をお願いする人

決めている
  氏名：

任せる

### ●葬儀の費用

尚書している金額で
  金額：

自分の預貯金や年金

任せる

【注意】 葬儀金源は...

P11

- 最後に贈りたい品
  - 希望がある
  - 任せる

色やかたち  
 保管場所  
 理由やおもいで

- 着(ひつぎ)に入れてほしいもの

品物  
 保管場所  
 理由やおもいで

### → お墓のこと

決まっている
  場所：
  連絡先：

希望がある
  場所：
  連絡先：

任せる

### → 遺言書

作成あり
  作成日：
  保管場所：

- 自筆証書遺言
- 公正証書遺言
- その他

- 作成なし

公正証書遺言は公証役場の公証人が作成します。

自分の意思が尊重されるように準備しておきませんか？

そして、遺された人が困らないように

P12

→ もしものとき、連絡してほしい人

フリガナ 名 前 ( 姓 名 )	住 所 ・ 電 話 番 号	備 考
( )	〒 -	
( )	番( ) -	
( )	〒 -	
( )	番( ) -	
( )	〒 -	
( )	番( ) -	
( )	〒 -	
( )	番( ) -	

MEMO

連絡してほしい方の  
連絡先を書いておきましょう

P13

## 第4章 大切な人に伝えたいこと

家族・親戚へのメッセージ

記入日 年 月 日

名前:

関係:

連絡先:

メッセージ

お世話になった方へのメッセージ

記入日 年 月 日

名前:

関係:

連絡先:

メッセージ

いろいろな人へ書きたいときは、紙  
をたして書きましょう

P14

第5章 財産について



大切なもの・大切なこと

記入日 年 月 日

□印は、選んでほしい項目です。□にチェック☑を入れてください。

➡ 相続財産

ある

●不動産

住所や規模:

●預貯金

金融機関・支店名:

●生命保険

会社名:

●公的年金

名称:

●個人年金・企業年金

会社名:

●その他(株や宝物)



□になられてからの銀行口座の解約は、原戸籍(はらごせき)が必要な場合があります。出生から最後まで調べられ、住民票を届け出た市町村をメモしておくとう便利です。

P15

大切なもの・大切なこと

記入日 年 月 日

□印は、選んでほしい項目です。□にチェック☑を入れてください。

➡ 負債の対価

ある  なし

●借入金

●住宅ローン

【注意】 負債の対価は、3カ月以内に放棄(手続き)しないと相続することになります。家庭裁判所 福島市花園町5-38 電話 024-534-2156

「自分しか分からない」と言うことが多いのでは？

「自分も分からない」と言うことはありませんか？

整理しておきましょう  
時々見直しも

ACP 人生会議

記入して、わからなかったり、決められなかったこともあったと思います。そのため…

これからの治療・ケアに関する話し合い

**「人生会議※」**があります。

～わたしの希望する、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険に迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決め

人生の終わりまで、あなたは、どのように過ごしたいですか？

もしものときのために

ACP 人生会議 **「人生会議」**

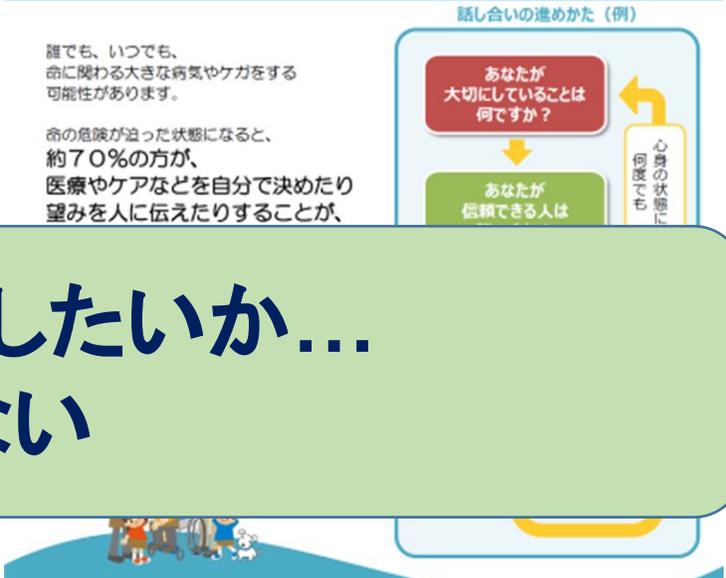
～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（土）は、全国で「人生会議の日」

厚生労働省作成  
パンフレット

もしもの時に 治療やケアをどうしたいか...  
一人で決めない、一度に決めない

**「決めること」よりも、  
「考えること」「話し合うこと」**  
そして、自分が大切にしていることを伝え、  
**「わたし」をわかってもらう**



終末期医療

人生・ケア・プランニング (ACP) から考える

人生会議とは？

及びケアについて、やさしい人、医療・ケアを行い、患者さんのペースのことで、最終、希望に沿った、具体化することを

日本医師会

医療・ケアについての  
「わたしの人生ノート～携帯版～」

“もしも”  
治らない病気などになったら

“もしも”  
自分の気持ちを伝えられなくなったら

あなたは どうやって気持ちを伝えますか？



この「わたしの人生ノート～これまでの、そしてこれからのわたし～」は、“もしも”に備えて、元気なうちに、治療やケアについて、いま思っていることを残しておくページがあります。



しかしながら、じっくりと大切な想いに向き合えるように、記入するところが多くなっています。

そこで、医療・ケアについて抜粋した、携帯するための「わたしの人生ノート～携帯版～」があります。

あなたの家族や大切な人と一緒に話し合い、作成してみてください。

「わたしの人生ノート～携帯版～」は、身につけたり、健康保険証やあんしんセットなどと一緒に保管しておきましょう。

個人情報なので  
なくさないようにしてください

緊急時でも、  
自分の気持ちが伝わるように

ノートの保管場所の記入も忘れずに

保険証や介護保険証、お薬手帳、  
ケアマネの名刺、などと一緒にし  
ておきましょう

**考えてなかった人も 書けない人でも...**

まずは...

ノートをめくりながら「考えてみる」ことからスタート

それから...

日頃から、大切な人に「思いを伝えてみる」チャレンジ！

そして...

書けそうなところから「書いてみる」！

**考えは変わるもの。変わって良い。書き直しOK！**

大切なのは「**対話**」

「**話すこと**」で 私自身も 家族や大切な人も

「わたしのこと」や「わたしの思い」がわかる