

# これからノート



なまえ

# はじめに

自分のことは自分でして、家族には世話をかけたくない・・・

自分の「望む生き方」をして、自分で「納得の人生」だと思うことができ、回りの人たちにも喜んでもらえるような生き方をしたいですね。そのためには、今、「これから」の自分らしい生き方を考えてみることでしょう。

自分の夢や思いを書き出してみることが、第一歩になります。

今までの嬉しかったこと、楽しかったこと、良かったことを思い出すことも次につながっていくでしょう。

このノートは、

やり残しなく、後悔せず、困らないように自分の夢や思いを「これから」実現していくためのものです。

- 自分の生活を振り返り
- 書き留め
- 夢や思いを実現し
- 大切な人に希望を伝え
- つながりになるように

ノートは『生まれた頃』『子どもの頃』『若い頃』『働き盛り』『今の自分とこれから』の5つの項目から構成されています。

「今の自分とこれから」を書いてみましょう。

無理に書こうとせずに、書きやすいところから書きはじめていきましょう。

# わたしのこと

名前 : \_\_\_\_\_ 愛称 \_\_\_\_\_  
住所 : \_\_\_\_\_  
出身地 : \_\_\_\_\_  
生年月日 : \_\_\_\_\_ (満 歳)  
血液型 : \_\_\_\_\_  
アレルギー : \_\_\_\_\_

## わたしの大切な人たち

家族や知人などの連絡先を書きましょう。

## ■5つの幸せ（自立とお互いさま）

- ①してもらえる幸せ
- ②できるようになった幸せ
- ③してあげる幸せ
- ④いつまでもできる幸せ
- ⑤最期にもう一度してもらえる幸せ

さあ、「これからノート」

をつくっていきましょう！！



## 生まれた頃

生まれた時のことを覚えていますか？

故郷のこと・家族（両親・兄弟姉妹）の名前・生まれた時の環境  
誕生秘話・名前の由来 など

## 子どもの頃

あなたはどんな子どもでしたか？

趣味・特技・家族環境・友人・学校の名前・恩師・好きだった科目  
苦手だった科目・欲しかった物・当時の宝物・熱中していたことなど

## 若い頃

若い頃はどうでしたか？

出会った人・青春時代のこと・忘れない出来事・成功したこと  
失敗したこと・取得した資格や免許・当時の夢や目指していたものなど

## 働き盛り

働き盛りはどうでしたか？

仕事や職場環境のこと・出会った人・結婚・家事・子育てなど

# 今の自分

自分のことを書き出すことで、自分らしさがわかってきます。書きたいところから書きましょう。全部を埋める必要もありません。

☆趣味・特技	☆私の普段の生活のこと • 起床時間 時ごろ • 就寝時間 時ごろ • 入浴時間 時ごろ • 朝食時間 時ごろ • 昼食時間 時ごろ • 夕食時間 時ごろ
☆想い出の品	• 好きな食べ物 • 嫌いな食べ物 • 義歯 無・有 • 補聴器 無・有 • 飲酒 無・有( ) • 喫煙 無・有( ) • 尿 回／日 • 便 回／日
☆座右の銘	☆持病・お薬 ※お薬手帳に書いてあればいいですね。
☆大切にしている物	
☆尊敬する人、恩人	
☆我が家への習わし	☆かかりつけ医
☆我が家への記念日	☆その他
☆自分の個性や生活のこだわり	

# これから、自分らしく生きるために

自分の夢や思い・やりたいこと・やり残していること・気になること・後悔しそうなことなどは何ですか？さあ、書いてみましょう！（具体的に）

☆自分のために	いつから・どのようにするか決めましょう！
☆家族のために	いつから・どのようにするか決めましょう！
☆地域や社会のために	いつから・どのようにするか決めましょう！

## ちょっとひと息・・・

ここまで、“これまでの自分”と“これから自分の自分”について書いてきました。

次のページからは、これから起こるかもしれない“もしもの時”に備えて記入していきましょう。



東彼杵町 茶子ちゃん

「ありがとう」「おたがいさま」は  
人と人を つなぐ 魔法の言葉

「笑顔」は 安心の入り口  
「笑い」は 元気の源

## もしもの時に備えて（介護が必要になったとき）

認知症やその他の病気、けがによって判断がうまくできなくなったりコミュニケーションが難しくなった時のために、本人の考え方や希望があると、周りの人代わりの判断がし易くなります。

だれに介護してほしいですか	<input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども（関係： ） <input type="checkbox"/> その他（具体的に ） <input type="checkbox"/> 特に希望はない
どこで介護をしてもらいたいですか	<input type="checkbox"/> 住み慣れた自宅 <input type="checkbox"/> 病院（希望の病院： ） <input type="checkbox"/> 施設（希望の施設： ） <input type="checkbox"/> その他（具体的に ） <input type="checkbox"/> 特に希望はない
どのようなことに気を付けてほしいですか	
親族が病気になったり亡くなったりしたら知らせてほしいですか	<input type="checkbox"/> 親・配偶者・子ども <input type="checkbox"/> その他（ ）
介護費用	<input type="checkbox"/> 自分の財産でまかなってほしい <input type="checkbox"/> 保険（具体的に： ） <input type="checkbox"/> 家族にも負担をお願いしたい <input type="checkbox"/> その他（具体的に ）

## もしもの時に備えて（どのような最期でありたいですか）

あなた自身のことは自分で考え、その考え方を伝えることで、家族の心の負担が軽くなります。

重大な病気になったら告知を希望しますか	<input type="checkbox"/> 病名も余命も聞きたくない <input type="checkbox"/> 病名も余命も、事実を正確に伝えてほしい <input type="checkbox"/> 明確な余命は聞かず、病名だけ聞きたい <input type="checkbox"/> その他（具体的に）
延命を希望しますか  ※延命措置とは、 例えば・・・ ・胃ろうによる栄養補給 ・心臓マッサージなどの心肺蘇生 ・人工透析を受けたり、 人工呼吸器をつける ・点滴や中心静脈栄養による水分・栄養補給  など	<input type="checkbox"/> できる限りの延命措置を受けたい <input type="checkbox"/> 全ての延命処置は受けたくない <input type="checkbox"/> その他（具体的に：）  <input type="checkbox"/> 家族の判断にまかせる  ※ご自身で判断できなくなった時、主治医 が相談すべき人はどなたですか。  お名前（ ） ご関係（ ）  お名前（ ） ご関係（ ）
臓器提供について	<input type="checkbox"/> 意思表示カードを持っている (保管場所：) <input type="checkbox"/> 意思表示カードを持っていない <input type="checkbox"/> わからない
その他の思いや希望	

## 葬儀について

葬儀について	<input type="checkbox"/> してほしい <input type="checkbox"/> しなくてもよい <input type="checkbox"/> お任せする
宗派は	<input type="checkbox"/> 希望の宗派（具体的に：）
どこで	<input type="checkbox"/> 自宅で <input type="checkbox"/> 葬儀場を予約している（場所：）
規模は	<input type="checkbox"/> 豪華に・人並みに・家族のみ
遺影は	<input type="checkbox"/> 遺影にしてほしい写真が有・無 (保管場所と写真の内容：)
装束は	<input type="checkbox"/> 装束にしてほしいものが有・無 (保管場所：)
喪主・弔辞は	<input type="checkbox"/> 喪主になってもらいたい人（） <input type="checkbox"/> 弔辞をしてもらいたい人（）
納骨は	<input type="checkbox"/> 先祖代々の墓・購入してある墓・墓の購入希望 <input type="checkbox"/> 散骨してほしい・その他（）
費用は	<input type="checkbox"/> 葬儀費用を準備して有・無
その他	<input type="checkbox"/> 亡くなったことを知らせてほしい人（） <input type="checkbox"/> その他

## 我が家の家系図

大切な人（家族や知人）に伝え残しておきたい大切なメッセージなど、ご自由にこのページをご活用ください。

# おわりに



波佐見町 はちゃまる

※このノートには遺言書としての効力はありません。

※このノートは自分で大切に保管しておきましょう。

※家族にご自身のことを教えたくなったら、このノート  
を見せてご自身のことを教えてあげましょう。

※このノートはいつでも書き直しができます。  
書き直したら訂正日を残しましょう。

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

記入日： 年 月 日

このノートは大村市版「人生ノート」を参考に作成いたしました