

マイライフノート

～これから先も 自分らしく生きていくために～



名前

真庭圏域 ACP 検討会



これから先も自分らしく生きていくために

この先も自分らしい生活が送れるようにするためには、自分の将来を想像しながら今までを振り返ってみることが大切です。自分の将来あるべき姿を前向きに考える手段として、このノートを活用してみませんか。書いてみることで気づくこと、発見することもたくさんあります。なかには戸惑うこともあるかもしれませんが、このノートを通して、家族や大切な人と一緒に話し合い、これからのあなたの生き方に役立てていただけたらと思います。



元気なうちに 自分らしい最期の迎え方を 考えてみましょう
話し合ってみましょう



「マイライフノート」の使い方

このノートには法的な効力はありませんが、あなたの想いを大切にするためのものです。

- 好きなページから書き始めましょう。
- 必要だと思う部分だけを選んで書いても大丈夫です。
- 時間が経てば、書いた時とは考え方が変わっているかもしれません。定期的に見直しをしてください。変わったところは書き直しましょう。
- 必要だと思う資料や写真を挟むなどしても良いでしょう。
- 家族や支援者と相談しながら書くのも良いでしょう。一人で書いた場合でも、このノートの存在を誰かに知っておいてもらいましょう。

もくじ

2 ページ	わたしのこと①
3～4 ページ	わたしのこと②
5～6 ページ	もしもの時①(介護への希望)
7～8 ページ	もしもの時②(医療への希望)
9～10 ページ	もしもの時③(死後の希望)
11 ページ	家系図
12 ページ	大切な人へのメッセージ
13～14 ページ	コラム／困ったときの相談先



わたしのこと①

記入日

年

月

日

ふりがな

生年月日

名 前

M・T

年

月

日

S・H

住 所 〒

都・道
府・県市・区
郡

本籍地 〒

都・道
府・県市・区
郡

電 話 番 号

—

—

携帯電話番号

—

—

メールアドレス

@

○緊急時の連絡先

名 前

続柄・関係

住所・電話番号など

○かかりつけ医

病院・医院名

電話番号

主治医等

○今までのわたし

これまでのことを思い出して書いてみましょう。幼少期・青春時代・仕事・結婚、趣味など、いつどんなことがありましたか。

いつ頃	どんなこと

○今のわたし

今の自分について書いてみましょう。どのような毎日を過ごしていますか。

<p>性格・習慣・こだわり</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>趣味・特技</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>生きがい</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>大切にしていること</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

好きな食べ物・草花・音楽など

宝物・コレクション

○これからのわたし

これからやってみたいことや、行ってみたいところ、会いたい人などについて考えてみましょう。それぞれができたら、□に✓(チェック)をしましょう。

やってみたいこと

行ってみたいところ

会いたい人

介護が必要になったとき、誰に介護してほしいですか。(複数回答可)

- | | |
|---|------|
| <input type="checkbox"/> 配偶者 | (理由) |
| <input type="checkbox"/> 子ども・孫(名前:) | |
| <input type="checkbox"/> 親族(名前:) | |
| <input type="checkbox"/> ヘルパーなどの介護サービスを利用する | |
| <input type="checkbox"/> 家族・親族の判断に任せる | |
| <input type="checkbox"/> その他() | |

介護を受けたい場所はどこですか。

- | | |
|---------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> 自宅 | (理由) |
| <input type="checkbox"/> 病院・施設 | |
| <input type="checkbox"/> 家族・親族の判断に任せる | |
| <input type="checkbox"/> その他() | |

介護費用についてはどう考えていますか。(複数回答可)

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> 年金や預貯金で負担する | (理由) |
| <input type="checkbox"/> 加入している生命保険(介護特約等)で負担する
(保険会社名:) | |
| <input type="checkbox"/> 家族・親族の判断に任せる | |
| <input type="checkbox"/> その他() | |

成年後見制度について

「成年後見制度」とは、判断能力が不十分なため財産の管理や契約等の法律行為を行えない人を後見人等が代理し、本人の代わりに遂行し保護を図るものです。

成年後見制度には、裁判所によって選任される「法定後見」と本人が選任する「任意後見」の2種類があります。ご自身が元気で判断能力があるうちに、将来に備え任意後見人を選び、公正証書で任意後見契約を結んでおくのもよいでしょう。

病気やケガ、認知症などで自ら判断することが難しくなった時に、財産の管理や必要な契約等を誰にお願いしたいですか。

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> 配偶者 | (理由) |
| <input type="checkbox"/> 子ども・孫(名前:) | |
| <input type="checkbox"/> 親族(名前:) | |
| <input type="checkbox"/> 成年後見制度など、公的な管理をお願いしたい | |
| <input type="checkbox"/> 家族・親族の判断に任せる | |
| <input type="checkbox"/> その他() | |

その他に伝えたいことがあればご記入ください。

口から食べたり飲んだりができなくなったときはどうしてほしいですか。

- 胃ろう(胃に直接チューブ入れる)などで栄養を入れてほしい
- 点滴で栄養を入れてほしい
- そのまま何もしないでほしい
- 家族・親族の判断に任せる

(理由)

.....

.....

.....

「終末期(死が近くなり、回復が難しい時)」を過ごしたい場所はどこですか。

- 自宅
- 病院
- 施設
- 家族・親族の判断に任せる
- その他()

(理由)

.....

.....

.....

病名や余命の告知はどうしてほしいですか。

- 希望する
- 希望しない
- 病名は聞いておきたいが、余命は聞きたくない
- 家族・親族の判断に任せる
- その他()

(理由)

.....

.....

.....

痛みなど苦痛の緩和をする医療はどうしてほしいですか。

- 希望する
- 希望しない

(理由)

.....



延命治療はどうしてほしいですか。

- 回復の見込みがなくても、人工呼吸器など、できる限りの積極的医療を希望する
- 回復の見込みがない場合、積極的治療は希望しないが、苦痛を和らげる緩和的治療は希望する
- 回復の見込みがない場合、積極的医療も緩和的医療も希望しない
- 家族・親族の判断に任せる

(理由)

.....

.....

.....

.....

私の治療方針について、私以外の誰かの判断が必要な場合は次の人をお願いします。

氏名	続柄・関係	連絡先

その他に伝えたいことがあればご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

葬儀はどこで行いたいですか。

葬儀場

(理由)

自宅

家族・親族に任せる

その他()

葬儀はどのように行いたいですか。

できるだけ豪華・盛大に

(理由)

世間の人並みに

できるだけ質素に

家族・親族だけでしめやかに

葬儀はしなくてよい

家族・親族の判断に任せる

その他()

宗教・宗派についてご記入ください。

仏教(宗派:)

神道(宗派:)

キリスト教(教派:)

その他()

遺影に使ってほしい写真はありますか。

用意している(どこに:)

用意していない



亡くなった時に連絡してほしい人の名簿はありますか。

- ある(どこに:)
- ない(連絡をする先は、家族・親族の判断に任せる)

棺に入れてほしいものや葬儀で飾ってほしいものがありますか。ある場合は、何をどこに置いてありますか。

- ある (何を:)
(保管場所:)
- ない

お墓はどうしてほしいですか。

- 先祖・家族と同じお墓に納骨してほしい
- 自分で用意したお墓があるので、そこに納骨してほしい
- 新しくお墓を購入して納骨してほしい
- 家族・親族の判断に任せる
- その他()

その他に伝えたいことがあればご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

家系図

記入日

年

月

日

家族のことを書いてみましょう。もしものことがあった時、誰に連絡してほしいか考えておくと周囲の人が助かります。大切な家族であるペットの情報、親戚や親しい友人の連絡先もまとめておくと安心です。

The diagram is a family tree template with the following structure:

- Level 1 (Grandparents):** Four boxes at the top, each containing a vertical box for '祖母' (Grandmother) and '祖父' (Grandfather). The first two are labeled 'おじ・おば等' (Uncle/Aunt etc.), and the last two are labeled '義理の祖母' (Step-grandmother) and '義理の祖父' (Step-grandfather).
- Level 2 (Parents):** Two boxes in the middle, each containing a vertical box for '母' (Mother) and '父' (Father). The left one is labeled 'おじ・おば等' and the right one is labeled '義理のおじ・おば等' (Step-uncle/Step-aunt etc.).
- Level 3 (Siblings):** Two boxes below the parents. The left one is labeled '兄弟・姉妹、その配偶者' (Siblings and their spouses) and contains a pink box for 'わたし' (Me) and a box for '配偶者' (Spouse). The right one is labeled '義理の兄弟・姉妹、その配偶者' (Step-siblings and their spouses).
- Level 4 (Children):** Three boxes below the siblings. The left and right ones are labeled 'おい・めい' (Children) and the middle one is labeled '子ども・その配偶者' (Children and their spouses).
- Level 5 (Grandchildren):** One box below the children, labeled '孫・その配偶者' (Grandchildren and their spouses).
- Level 6 (Great-grandchildren):** One box at the bottom, labeled 'ひ孫・その配偶者' (Great-grandchildren and their spouses).

Legend:

- ◎一番に連絡してほしい人 (Person I want to contact first)
- 次に連絡してほしい人 (Person I want to contact next)

ペットについて (About the pet):

名前: _____

種類・性別: _____

生年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

わたしが世話をできなくなった場合は

.....

.....

大切な人へのメッセージ

記入日

年

月

日

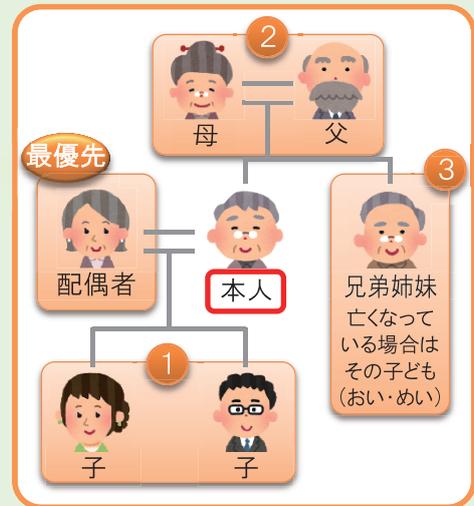
A large rectangular area with a green border, containing 25 horizontal dashed lines for writing a message.

知っておきたい基礎知識

法定相続人について

法律で決められた遺産相続の最優先者は「配偶者」です。(事実婚や内縁関係は除く。) 配偶者に加えて「子」、子どもがない場合は「親」「兄弟姉妹」の順で相続人を決定します。(子が亡くなっている場合は、孫などが相続人になる場合もあります。) 相続人が複数いる場合は、遺産を分割して受け取ることになります。

場合によっては、自分が思っていない相手にまで相続される場合もありうるので、誰に残したいのかという意思を、遺言として残すことが大事です。



遺言書について

財産を誰にどういった形で受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で作成する必要があります。遺言書には、①財産を残す人の意思を実現するため。②相続トラブルの発生を防止するため。③相続手続きを円滑に行うため。という3つの目的があります。また、遺言書には「公正証書遺言(専門家にお願いするもの)」と「自筆証書遺言(自分で作成するもの)」があります。必要に応じて、あなたや家族のために作成しておくこともよいでしょう。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	本人が自筆で記入	本人が口述し、公証人が筆記
作成場所	どこでも	公証役場(原則)
証人	不要	必要(2人以上)
保管・検認 ^{※1}	①本人保管 ⇒ 検認が必要 ②法務局保管 ^{※2} ⇒ 検認不要	本人で謄本・正本を保管 } 検認不要 公証役場で原本を保管 }
メリット	手軽で費用が安価	自筆できない人でも遺言できる

※1 検認とは:遺言書の発見者や保管者が家庭裁判所に遺言書を提出し、相続人などの立ち合いのもとで遺言書を開封し、遺言書の内容を確認すること。遺言書の存在や内容を明確にして偽造・変造を防ぐための手続きです。

※2 法務局保管とは:自筆証書遺言書保管制度を利用し、自筆証書遺言を法務局(遺言保管所)で保管することです。(手数料が必要です)

【遺言書に関する問い合わせ先】津山公証役場 電話:(0868)-22-5310

デジタル遺品について

『デジタル遺品』という言葉聞いたことがありますか?主に、デジタル機器やインターネット上に残したデータのことを指します。スマートフォンやパソコンのパスワード、SNS へのログイン情報、定期購入しているものなど、本人しか知らない情報が要因となって残された人たちがトラブルに巻き込まれることが増えています。

いざという時、本人以外の方が内容の確認や解約手続きができるよう、必要な情報を書き記しておくことをお勧めします。

始めませんか 人生会議

もしものときのために、あなたが望む医療や介護について、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と言います。



ステップ1 まずは考えてみましょう

人生の最期をどこで過ごしたいですか？誰とどのように過ごしたいですか？

ステップ2 もしもの時に受けてみたい医療等について話し合ってみましょう

自分が望む人生の最終段階の医療や介護について、家族や医療関係者等と話し合っておきましょう。

ステップ3 思いを書き留めておきましょう

自分の意思が伝えられなくなったときに備えて、受けてみたい医療や望む生活、大切にしたいことやしてほしくないことなどについて、書き留めておきましょう。

ステップ4 希望や思いは、見直すことができます

時間の経過や心身の状態に応じて希望や思いは変わるものです。何度でも繰り返し考え、見直しましょう。

ステップ5 大切な人に伝えましょう

予測しない突然の出来事で、自分の希望が伝えられなくなったときのために、代わりに意思決定してくれる代理人を選んでおくことも大切なことです。代理決定者が悩むことがないように、どこまでゆだねるのかも話し合っ、伝えておきましょう。

○相談窓口

連絡先	電話番号	住所
真庭市役所 高齢者支援課	(0867)-42-1074	〒719-3292 真庭市久世 2927-2
新庄村役場 住民福祉課	(0867)-56-2646	〒717-0201 真庭郡新庄村 2008-1
岡山県真庭保健所 真庭保健課	(0867)-44-2991	〒717-8501 真庭市勝山 591



新庄村イメージキャラクター「ひめっ子」



マイライフノート ～これから先も自分らしく生きていくために～

発行日 2020年3月1日 初版発行
2021年4月1日 改訂

制作 真庭圏域 ACP 検討会

真庭市医師会/岡山県看護協会真庭支部/岡山県訪問看護ステーション連絡協議会(真庭地域)/

岡山県医療ソーシャルワーカー協会/岡山県介護支援専門員協会真庭支部/

岡山県民生委員児童委員協議会/真庭市/新庄村/岡山県真庭保健所