

わたしのことノート



～ 大切なあなたへ ～



～ はじめに ～

このノートは、病気や事故、災害、加齢や認知症などにより自分の意思を伝えることができなくなるような「もしもの時」に必要な情報を考えて、1つにまとめられるノートです。

元気なうちに、自分の身体のことや自分の希望、大切な人への思いなどを、少しずつ好きな部分から、自由に書き始めてみてください。考えが変わった時にはいつでも書き直して大丈夫です。毎日の生活の中でふと自分の気持ちを整理してみたくなった時、大切な人に自分の想いを伝えたくなった時に、このノートがお役に立てれば幸いです。



～ 記入にあたって ～

- 気持ちが落ち着いているときに書いてください。
- 書きやすいところから記入してみてください。
- あなたが大切にしている人たちに、このノートのことを伝えておくと、もしもの時に役立ちます。
- このノートには個人情報が含まれています。保管には十分注意してください。
- このノートには法的拘束力はありません。



目次

1. わたしのこと	4
2. わたしにとって大切なこと	6
3. これからのわたし	8
4. もしものとき	9
5. 葬儀・お墓	11
6. 連絡先	12
7. 大切な人へのメッセージ	13
8. わたしの財産	14
9. 相談・手続き先	15



— 書き換えの記録 自著 —

【1回目記入】

_____年 _____月 _____日
氏名 _____

【2回目記入】

_____年 _____月 _____日
氏名 _____



1. わたしのこと

【基本情報】

ふりがな
氏名:

生年月日: 年 月 日 血液型 型

住所:

本籍地:

自宅電話:

携帯電話:

メールアドレス:

靴のサイズ: cm 服のサイズ:

※必要に応じて原戸籍などを事前にご準備されるのもよいです。

【緊急連絡先】 … 何かあった時に、最初に伝えたい人



ふりがな
氏名:

(関係)

電話番号:

住所:

.....

【かかりつけの病院】

病院名 (診療科): _____

電話番号: _____ 主治医: _____

病院名 (診療科): _____


電話番号: _____ 主治医: _____

病院名 (診療科): _____

電話番号: _____ 主治医: _____

【主な病歴】

【いつもの薬】 …お薬手帳の場所(_____)



【アレルギー / 薬の副作用】

じんましん・ぜんそく・食べ物(_____)

花粉症(_____)・薬物過敏症(_____)

その他(_____)

2. わたしにとって大切なこと


人生で、大切にしたいことは？— いくつでも選んでください —

※チェック☑を入れてください。

- 少しでも長く生きること
- できる限りの治療が受けられること
- 痛みや苦しみが少なく過ごせること
- 清潔な環境で暮らせること
- 落ち着いた環境で過ごせること
- 経済的に困らないこと
- 家族の負担にならないこと
- 家族や友人のそばにいること
- 誰か相談できる相手がいること
- 医療や福祉の専門家を信頼できること
- 仕事や社会的な役割が続けられること
- 身の周りのことが自分でできること
- 好きな事ができること
- ひとりの時間が保てること
- 生きていることに価値観を持てること
- 人生を全うしたと感ずること
- その他()



【楽しかった思い出】・・・子どもの頃や旅行先など




【好きなもの/こと】

食べ物 ：

場所・お店：

歌・音楽 ：

本・映画 ：



言葉・座右の銘：

その他：

【趣味・特技】

3. これからのわたし

ー 行きたい場所、会いたい人、趣味や研究したいこと、
話しておきたいこと、挑戦してみたいことなど ー



① _____ 達成日: _____

② _____ 達成日: _____

③ _____ 達成日: _____

④ _____ 達成日: _____

⑤ _____ 達成日: _____

⑥ _____ 達成日: _____

⑦ _____ 達成日: _____

⑧ _____ 達成日: _____

⑨ _____ 達成日: _____

⑩ _____ 達成日: _____

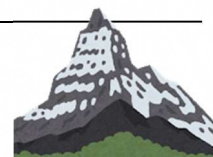


例えば…

その1) 家族と一緒に食事をする。 達成日〇〇年〇〇月〇〇日

その2) スイスに行き、氷河特急に乗ってアルプス山脈を眺める。

達成日: 〇〇年〇〇月〇〇日



【介護や医療のこと】 ……自分ひとりで判断できなくなった時、意識が無くなった時に、あなたの代わりに誰に相談してほしいですか？

※チェック☑を入れて、氏名を記入してください。

- 配偶者 (ふりがな 氏名:)
 - 子ども (ふりがな 氏名:)
 - ふりがな (氏名:)
 - ふりがな (氏名:)
 - 親族 (ふりがな 氏名:)
 - その他 (ふりがな 氏名:)
- [関係] 主治医 / ケアマネジャー / 訪問看護師
- その他 ()

【人生の最期を過ごす場所】 ……最期に過ごす場所は？

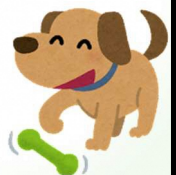
※チェック☑を入れてください。

- 自宅 病院 施設 家族に任せる
- その他 ()

【ペット】 ……自分に何かあったときは？

※チェック☑を入れて、氏名を記入してください。

- 家族・親族に任せる
- () さんに、お願いしています。
- その他 ()



6. 連絡先



自分に何かあった時に連絡してほしい人を書いておきましょう。

① 入院・入所時 葬儀の時 その他()

ふりがな

氏名 (関係)

電話番号

住所

② 入院・入所時 葬儀の時 その他()

ふりがな

氏名 (関係)

電話番号

住所

③ 入院・入所時 葬儀の時 その他()

ふりがな

氏名 (関係)

電話番号

住所

【成年後見制度・家族信託の登録(有 ・ 無)】

ふりがな

氏名 (関係)

電話番号

住所

8. わたしの財産

- もしもに備えて、大切な人へ

置き場所やパスワードを知らせておきましょう -

※お知らせ済みの項目にはチェック☑を入れてください。

- 遺言書 (あり・なし)
- 健康保険証・介護保険証 年金証書・年金手帳
- パスポート マイナンバーカード
- 運転免許証 預貯金口座/ネットバンキング
- 印鑑・実印 クレジットカード
- 不動産 (土地・建物) 貸金庫
- 生命保険 有価証券/投資信託
- 大切なもの (遺品等) ローン (返済の必要なもの)
- 携帯電話 (パスワード) パソコン (ID・パスワード)
- 自動引き落としになっているサービス (通信販売等)
- 利用している SNS サービス
- その他 (保管場所や契約内容等)



9. 相談・手続き先

相談ごと	担当先	電話番号
国民健康保険に関すること	役場 住民課 保険年金係	028-675-8141
後期高齢者医療制度に関すること		
国民年金に関すること		
健康に関すること	役場 健康福祉課 健康づくり係 (保健センター内)	028-675-4559
戸籍や死亡届等に関すること	役場 住民課 総合窓口係	028-675-8100
高齢者福祉・介護保険に関すること	役場 健康福祉課 高齢者・介護係	028-675-8105
	高根沢東地域包括支援センター (花岡・伏久・飯室・文挾・亀梨・桑窪・平田・太田・上柏崎・中柏崎・下柏崎・西高谷・寺渡戸・上高根沢・栗ヶ島)	028-676-0148
	高根沢西地域包括支援センター (宝積寺・宝石台・光陽台・中阿久津・上阿久津・石末・大谷)	028-680-3503
障害者福祉に関すること	役場 健康福祉課 障害者係	028-675-8105
	高根沢町障害児者 基幹相談支援センター	028-680-6420
消費生活相談に関すること	役場 産業課 消費生活センター	028-675-3000
金銭・財産管理が不安になったとき	高根沢東地域包括支援センター	028-676-0148
	高根沢西地域包括支援センター	028-680-3503
	高根沢町障害児者 基幹相談支援センター	028-680-6420
	とちぎ権利擁護センター あすてらす たかねざわ (高根沢町社会福祉協議会内)	028-612-3440
	役場 健康福祉課 社会福祉係 (成年後見制度中核機関)	028-675-8105
相談先に迷ったとき	地域支えあいセンター まるっと (高根沢町社会福祉協議会内)	028-612-3440



◇町のシンボル・・町鳥：ひばり／町木：いちよう／町花：あやめ◇

< 発行日 > 令和5(2023)年3月(初版)
< 編集 > 高根沢版エンディングノート製作委員会
(高根沢町在宅医療・介護多職種連携会議/
高根沢町地域福祉活動ワーキンググループ)

< 発行 > 高根沢町

< お問い合わせ > 高根沢町健康福祉課

TEL:028-675-8105/FAX:028-675-8988

◆ 高根沢町 HP からダウンロードできます。

URL:<https://www.town.takanezawa.tochigi.jp>

