

大村市版

〇〇〇〇の人生ノート
～私のこと、私の思い～

発行 大村市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2015年 4月 第1刷発行
2016年 2月 第2刷発行
2022年 12月 第3刷発行
2023年 12月 第4刷発行

問い合わせ先：
大村市地域包括支援センター
☎ 0957-53-8141



目次

はじめに.....	P.1
【第1章】私のこと	P.3
【第2章】私のこれから	P.17
【第3章】私のエンディング	P.21
【第4章】もしものとき	P.25
大切なあなたへ.....	P.27
終わりに.....	P.29
相談・手続き窓口一覧.....	P.30
(付録) 大村市人生会議カードゲーム	P.31
(付録) アドバンス・ケア・プランニング (ACP) の手びき	P.39

これは、あなたの人生ノートです。
まずは、表紙の に氏名をご記入ください。
この空欄には、あなたのお気に入りの写真や
絵などをご自由に貼付ください。

表紙の写真〈萱瀬スギ〉

萱瀬ダムの東南に位置する山(標高 400m)には、九州森林管理局が管理している国有林内に 400 本以上の杉があります。なかには樹齢 200 年を超す杉もあり、幹周り 3.5m 以上、樹高 40m を超す杉が大半を占めています。

この「人生ノート」が、今後の皆様の人生をより豊かに育む手助けとなり、未来へつながっていくようにとの思いを込めて、表紙の写真として使用しました。



大村市長 園田 裕史

高齢化が進むなか、誰もがいつまでも住みなれた地域で安心して暮らせるまちづくりが求められています。本市では、介護予防の取組のひとつとして、「大村市版人生ノート」を作成しております。このノートは、これまでの自分の人生を振り返り、人生の最期をどうしめくくるか、また、残りの人生を自分らしく生きるために、思いを綴り、大切な人に伝えることができるものです。このノートが、みなさんの「これまで」と「これから」の人生をご家族や大切な人と一緒に考えていくきっかけとなり、今後のみなさんの人生がより豊かになる一助になれば幸いです。

人生ノートの書き方



書き方のポイント
1

すべての項目を埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、すべてを埋めようとしなくて構いません。興味のあるページがあればそこから始めたり、辛いこと、書きたくないことは無理に書かなくて大丈夫です。考えてもなかなか埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。すべてを一通り書き終える目安を、3ヶ月程度と考えてください。このノートを目に留まりやすい場所に置き、何度も見返しながら少しずつ書き進めていきましょう。

書き方のポイント
2

書き変えても大丈夫

気持ちが変わることは、もちろんあります。その場合は、既に書き込んだ箇所に線を引き、書き直してください。線の横に訂正した日付を書いておくとよいでしょう。何度か書き直すことで、気持ちが整理されていくこともあります。

書き方のポイント
3

家族に共有しましょう

あらかじめ書き終えたら、家族に保管場所を伝えて内容を共有しましょう。いざという時に家族が困らないようにすることも、終活の大きな目的です。備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。家族がいない場合には、これからのことを託せる人に共有しましょう。あなたの人生や考えを伝えることは、あなたの信頼できる人達とお互いの絆をより深めることに繋がります。そのことが、これからの豊かな時間を創ります。

書き方のポイント
4

定期的に見直しましょう

毎年の誕生日にこのノートを見返して、情報や気持ちが変わっていないかを確認しましょう。

第1章 私のこと

まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの一度きりの人生を振り返ることで、終活を考えるための入口に立つことができます。同時に、家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、あなたはもちろん大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。「自分一人だ!」という方も、自分に向き合い振り返ることで、自分をより大切にできるのではないのでしょうか。

生まれてから子どもの頃

誕生日	年 月 日
両親	父（氏名・どんな人だったか）
	母（氏名・どんな人だったか）
時代背景	例）誕生秘話、名前の由来、家族の状況（兄弟姉妹など）
住んでいたところ	
こんな子どもだった	例）趣味、特技など
幼い頃の思い出	例）熱中していたこと、当時の宝物など

学生時代

得意科目	例）取得した資格、免許など
好きだった本・映画・音楽	
思い出に残る出来事	例）出会った人、成功したこと、失敗したこと
将来の夢	
夢中になったこと	

働き盛り

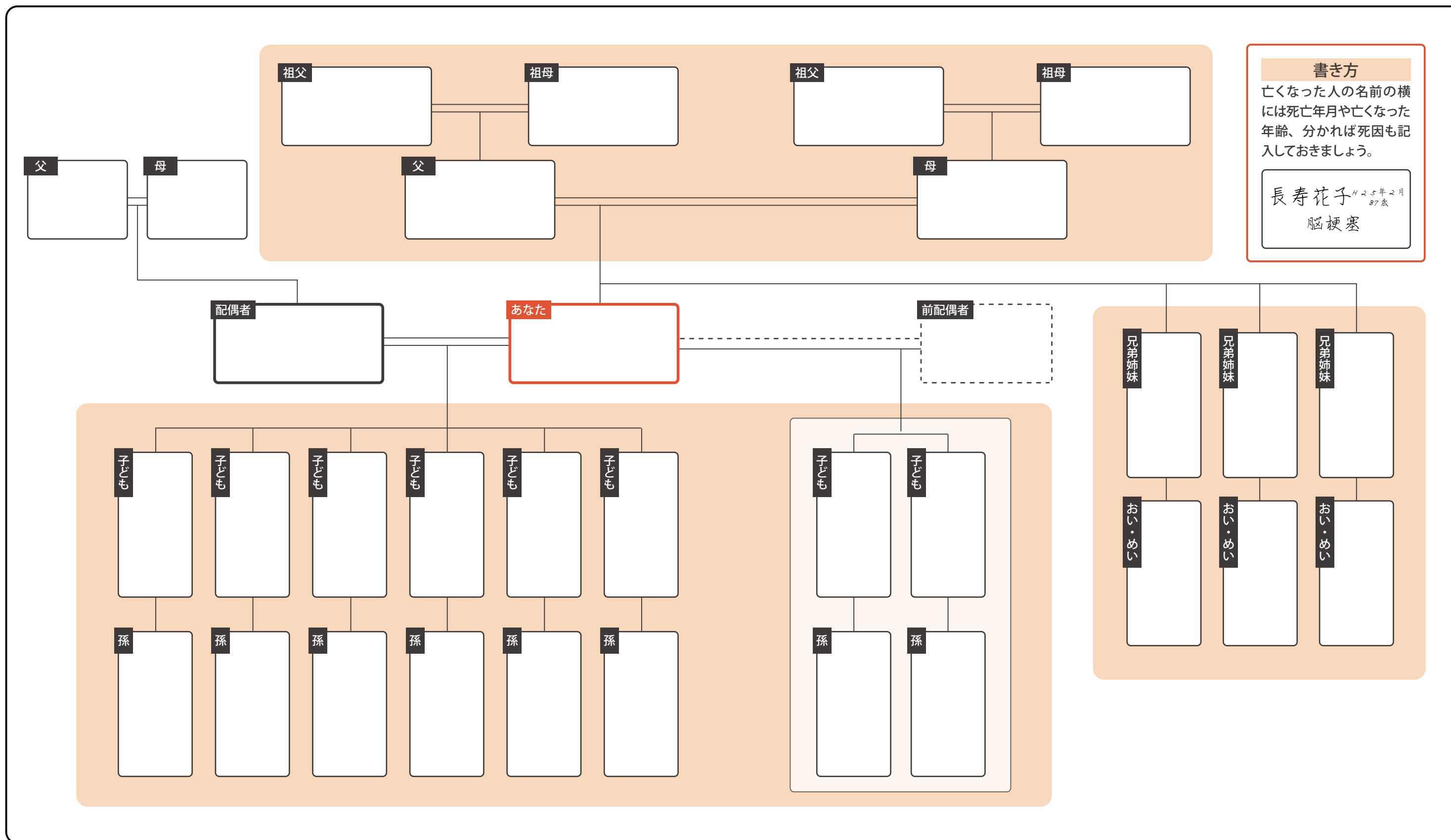
経験した仕事・結婚・子育てのこと	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にしたい信念・価値観	

キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかも知れません。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

家系図

今を考えるために「家系図」を作成しましょう。



書き方
 亡くなった人の名前の横には死亡年月や亡くなった年齢、分かれれば死因も記入しておきましょう。

長寿花子 2025年2月 87歳
 脳梗塞

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

もしものとき

大切なあなたへ

相談先一覧

付録

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、とても大切なことです。情報を一元管理することで、必要なものと不要なものをはっきりし、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、この章の大きな目的です。

基本情報

フリガナ		生年月日
氏名		年 月 日
出生地	〒	
本籍地	〒	
現住所	〒	
電話番号	自宅	
	携帯	
メールアドレス	パソコン	@
	携帯	@
		@



注意

このノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、このノートには記載しないようにしましょう。

医療情報

■かかりつけ医

医療機関	①	②
	科名：	科名：
	医師名：	医師名：
疾患名	①	③
	②	④
内服薬	お薬手帳を参照	

■緊急連絡先

氏名	①	②
続柄		
住所		
電話	昼間：	昼間：
	夜間：	夜間：

■支援事業所・介護施設

担当者(職種)	①	②
事業所		
電話		

■民生委員

氏名		電話	
----	--	----	--

■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている

公的情報

項目	記号・番号	その他
マイナンバー		
基礎年金番号		
健康保険証		
後期高齢者医療保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
住民票コード		
印鑑登録カード		

■その他

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、生活インフラの請求書などはまとめておきます。
同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記してきましょう。



注意

保存場所

毎月の引き落とし情報

項目	取引先・契約番号	名義人
電気料金		
ガス料金		
水道料金		
自宅電話料金		
携帯電話料金		
NHK受信料		
クレジットカード		
デジタルサービス		

■その他

キーワード 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。

資産情報

■預貯金

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

■不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■私的年金

名称	団体	連絡先

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

■その他



借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。
相続人のために必ず書いておきましょう。

キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。
不動産については納税資産の確保や空き家対策なども重要です。
専門家に相談してみるのも良いでしょう。

第2章 私のこれから

第1章では、あなたの状況や今の思いを整理しました。

その中で、あなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったでしょうか？思い残しなく望み通りの人生を全うし、素晴らしかったと思えるようになるため、勇気をもって踏み出しましょう。

これからのライフプランニング（現在～10年後）

		～5年後				
暦年		年	年	年	年	年
年齢	私	歳	歳	歳	歳	歳
	()	歳	歳	歳	歳	歳

5年毎の目標	
--------	--

やりたいこと	
続けたいこと	
しなければならないこと	

作成のポイント

退職や転職など自分自身の変化だけでなく、子どもの進学といった家族の状況の変化も大きく影響します。誰が何歳になり、どんなライフイベントがあるのか、家族など大切な方の動きまでも考えて作ると具体的になりやすいでしょう。

資格取得などできなかったことにチャレンジしたり、もう一度行きたい場所などに行ってみるなど、望み通りの人生を全うするためにも、健康づくりも欠かせませんね。

また、自分のためはもちろん、家族のため、人のため、地域のためにできることなどないでしょうか。

		～10年後				
暦年		年	年	年	年	年
年齢	私	歳	歳	歳	歳	歳
	()	歳	歳	歳	歳	歳

5年毎の目標	
--------	--

やりたいこと	
続けたいこと	
しなければならないこと	

これからのライフプランニング（10年後～20年後）

		～15年後				
暦年		年	年	年	年	年
年齢	私	歳	歳	歳	歳	歳
	()	歳	歳	歳	歳	歳

5年毎の目標	
--------	--

やりたいこと		
続けたいこと		
しなければならないこと		

		～20年後				
暦年		年	年	年	年	年
年齢	私	歳	歳	歳	歳	歳
	()	歳	歳	歳	歳	歳

5年毎の目標	
--------	--

やりたいこと		
続けたいこと		
しなければならないこと		

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

もしものとき

大切なあなたへ

相談先一覧

付録

第3章 私のエンディング

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。答えはあなたの中にしかありません。最期まで、自分らしく。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺された家族や周囲の人たちが、あなたとのことを心に刻んで癒やされる時が必要になるからです。

葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい
喪主を お願いしたい人	間柄： 名前： 連絡先：
葬儀の形式	宗教： <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教 菩提寺や宗教団体 名称： 所在地： 連絡先：
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場（式は行わない） 具体的な希望 施設名： 連絡先：
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている （業者名： 連絡先： ） <input type="checkbox"/> 会員になっている （業者名： 連絡先： ） <input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある（業者名： 連絡先： ）
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している（名称： 連絡先： ）
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある（保管場所： ） <input type="checkbox"/> 希望する写真がある（具体的に： ） <input type="checkbox"/> 決めていない
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺して欲しいものなど 会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど

お墓・埋葬について

お墓	お墓を用意してある場合 墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店： 契約者名：
	お墓を用意していない場合 <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい（ <input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬） <input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所： ） <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先： ）
備考	

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

もしものとき

大切なあなたへ

相談先一覧

付録

■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。

見落としがちな項目を確認

check 1	本籍地を知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	-----------	-----------------------------	------------------------------

check 2	突然入院することになった場合、頼みごとをする人を決めている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------

check 3	要介護状態になった時の介護の希望をまとめている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	-------------------------	-----------------------------	------------------------------

check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	--------------------	-----------------------------	------------------------------

check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	-------------------	-----------------------------	------------------------------

check 6	預貯金口座をすべて把握している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	-----------------	-----------------------------	------------------------------

check 7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	------------	-----------------------------	------------------------------

check 8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	-------------	-----------------------------	------------------------------

check 9	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
---------	-----------	-----------------------------	------------------------------

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

もしものとき

大切なあなたへ

相談先一覧

付録

第4章 もしものとき

あなたのこれから起こるかもしれないもしもの時について、思いと考えを巡らせましょう。かけがえない一度きりの人生を最後まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいか考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

介護について

キーパーソン (連絡可能な 親族など)	間柄： 名前： 連絡先：
	間柄： 名前： 連絡先：
	間柄： 名前： 連絡先：
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前： 」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する ()
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他 ()
財産の管理を 託す場合	間柄： 名前： 連絡先： <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
あなたの好みや こだわりたいこと	
介護して くれる人に 伝えたいこと	

キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

<相談窓口>

大村市成年後見支援センター（大村市社会福祉協議会内）

☎ 0957-47-8130

終末期医療について

告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他()
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」 <input type="checkbox"/> その他()
経口以外での 栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： (間柄：)」
臓器提供・ 献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所：) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所：) <input type="checkbox"/> 献体を希望する（登録団体：) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない

大村市医師会 在宅医療サポートセンター 休日・夜間コールセンター「結」^{ゆい}

大村市在住の65歳以上の方のご相談に対応致します。

※介護保険サービスや訪問看護を利用されていない方が対象です。

サービスを受けている方は担当のケアマネジャーや訪問看護ステーションへご相談ください。

対応時間

- 平日：18:00～翌朝 8:00
- 土曜日：13:00～翌朝 8:00
- 日祝日：24時間対応

連絡先

☎ 0957-20-8287

大切なあなたへ

どうしても言葉にできない思い。照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。
本当は思いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。



^

より 年 月 日



^

より 年 月 日



終わりに

幼少のころ、「〇〇になること」を夢見たわたし
 学生のころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし
 結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし
 子どもが生まれたとき、「立派な人に育て欲しい」と心から願ったわたし
 わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました
 現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手取る人が増えています。
 わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだらうな、
 と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
 エンディングノートは現在から未来を見つめて書くものではありません。
 どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。

ただエンディングノートを書く理由はそれだけではありません。
 未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して
 そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、

やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、
 それが何かを明らかにする、これがこのノートの役割なのです。
 このノートは死の準備をするために記入するだけのものではなく、
 むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。

このノートを書くことによって、
 憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、
 家族や友人など縁があって交流してきた人たちに対する
 感謝の気持ちを持てるようになったりします。
 スッキリした日々を暮らすために、ありがたい心で笑顔の毎日が送れるように、
 この人生ノートをぜひ活用ください。

相談・手続き窓口一覧

手続き、健康、法律など様々な分野で支援を行っている窓口をまとめています。個人情報に関する問い合わせには、対応できない場合があります。

■市役所 〒856-8686 大村市玖島1丁目25番地 ☎0957-53-4111 (代表)

内容	相談先	電話番号
高齢者の介護・福祉・医療の総合相談窓口	大村市地域包括支援センター	☎0957-53-8141
国民健康保険・後期高齢者医療制度に関すること	国保けんこう課	☎0957-53-4111 (内線110)
住民票や戸籍謄本に関すること	市民課	☎0957-53-4111 (内線102)
マイナンバーカードに関すること		☎0957-53-4111 (内線197-263)
おくやみコーナーの利用に関すること		☎0957-53-4111 (内線489)
市税に関すること	税務課	☎0957-53-4111 (内線125)
障がい者手帳、障がい者福祉サービスに関すること	障がい福祉課	☎0957-20-7306
健康づくりに関すること	国保けんこう課	☎0957-53-4111 (内線140)
各種健康診査について		☎0957-53-4111 (内線152)
ごみの処分に関すること	環境センター	☎0957-54-3100
ペットの相談に関すること	環境保全課	☎0957-53-4111 (内線149)
相続に関すること	市民110番	☎0957-53-4111 (内線193)

■市役所以外

内容	相談先	電話番号
成年後見制度に関すること	大村市成年後見支援センター	☎0957-47-8130
	法テラス長崎	☎0570-07-8362
遺言書、公正証書に関すること	諫早公証役場	☎0957-23-4559
在宅医療に関すること	大村市在宅医療サポートセンター (まちなか保健室)	☎0957-20-7115
ボランティアに関すること	ボランティアセンター あいわーく	☎0957-56-8663
運転に不安を感じた時の相談に関する こと	安全運転相談ダイヤル	#8080
	運転免許試験場	☎0957-53-2128
お口の健康に関すること	大村市歯科連携室	☎0957-56-8555

※ ACP：アドバンス・ケア・プランニング

人生の最終段階における医療・ケアの方針などについて話し合うプロセスを「人生会議」と言います。人生会議と言われても、何を話せばいいのか？何から話したらいいのか？と悩まれると思います。

人生の最終段階のことに限らず、気軽に自分のことを話したり、周囲の方のお話を聞いたりすることを楽しみながら、人生会議ができるきっかけとして作成しました。

自然と会話も進み、カードを通じて自分なりに考えたり、他者の考えを聞くことで、他者の考えにも思いを馳せることができるのではないのでしょうか。ぜひ、ご活用ください。

【使い方】

1. カードをキリトリ線に沿って切り、カードをよく混ぜ合わせる。
2. カードの束を、質問の文字が見えないように、裏返してテーブルに置く。
(束は、2、3束に分けて置いても良い。)
3. カードを引く順番を決める。
4. 最初の方が、束(束をいくつかに分けた場合は、好きな束)の一番上のカードを引く。
5. カードの質問を、みんなに聞こえるように読み上げ、そのカードを引いた人が質問に答える。(質問の読み上げは、他の人が代わりに行って良い。)
6. 答えにくい、または回答が思い付かない場合は、「パス」して、また新しくカードを引く。
7. 質問の答えに対して、他の人は、批判的なコメントを言わない。自分と違う意見でも、「そういう考え方もあるのか」と思うようにし、「へえ～」「ほお～」「そうなんですね」などの言葉で相槌を打つ。
8. 答えに対して、詳しく聞きたいことがあれば、他の人から回答者に質問することも可能です。
9. 使ったカードは、別の場所に置いておく。
10. 最初の方の回答が終わったら、次の順番の人がカードをひき、同様にゲームを進めていく。

◆「人生ノート〇ページ」と書かれているカードは、その答えをこのノートに書き込めるようになっています。必要だと思ったら、書き留めてみましょう。

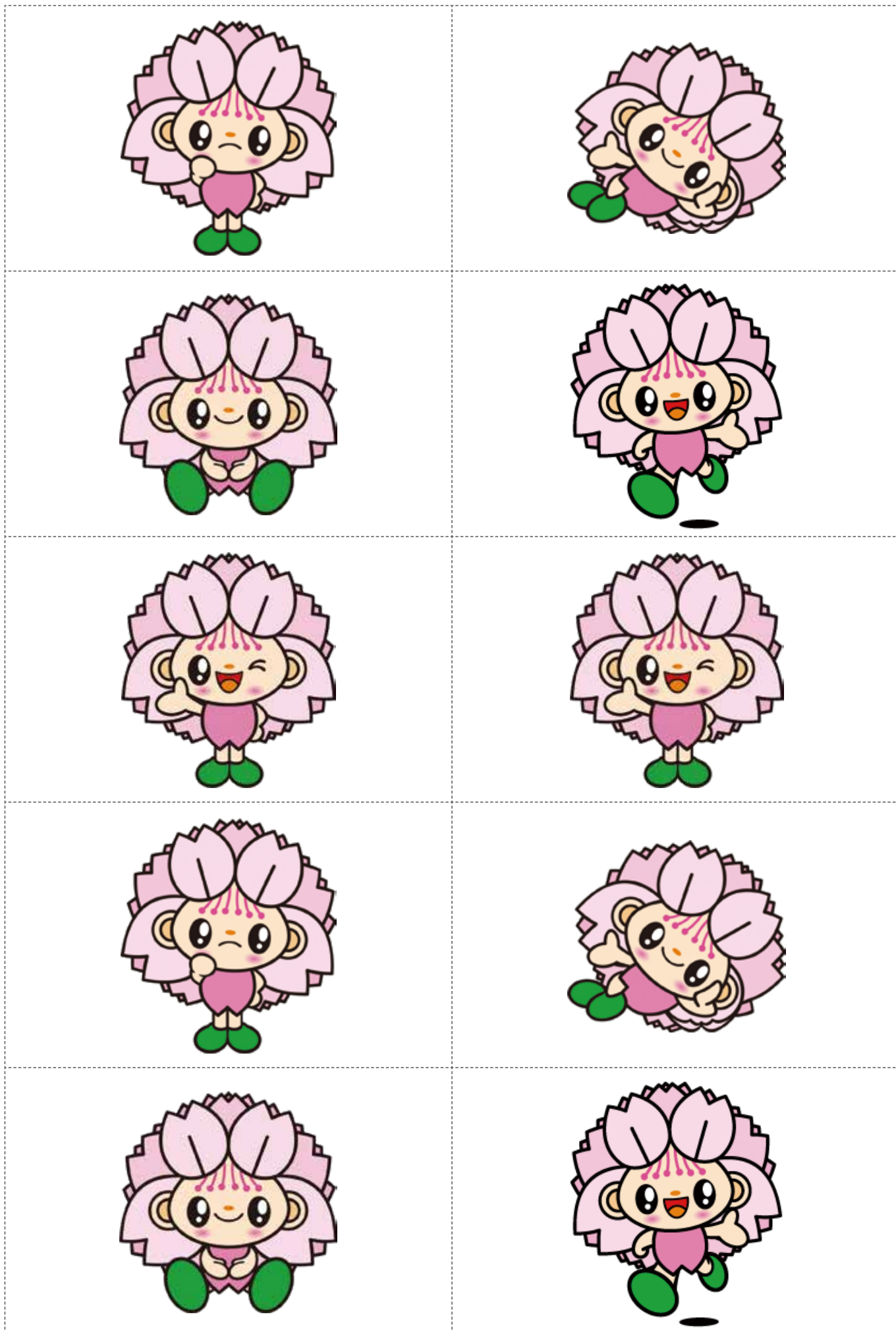
◆さあ、どんな質問が出るか...ぜひ皆さんで楽しんでください。



キリトリ

<p>病気で寝込んだら 誰に看病してほしい？</p>	<p>恋バナ ちょっと聞かせて</p>
<p>あなたの 健康の秘訣は？</p>	<p>みんなで手をつないで 笑顔でにっこりして みましょう！</p>
<p>大好きな〇〇さんに 伝えたい一言とは？</p>	<p>突然入院になったら、 誰に頼みごとを しますか？ 【人生ノート 24ページ】</p>
<p>あなたにとって おふくろの味は？</p>	<p>あなたの座右の銘は？ 【人生ノート 15ページ】</p>
<p>どこでもドアがあったら どこに行きたい？</p>	<p>介護が必要になったら 介護する人にこれだけは 伝えたいこと (例えば、してほしくないことなど) 【人生ノート 25ページ】</p>

キリトリ



あなたの出生地は？

【人生ノート 9ページ】

子どもの頃の夢は
何でしたか？

【人生ノート 4ページ】

1日の中で大切に
している時間は？

最期の時に、どこで誰に
そばにいて欲しいと
思っていますか？

【人生ノート 26ページ】

しばらく会っていないけど
会いたい人は？

思い出の1曲は？

最近
うれしかったことは？

私の宝物は○○です

あなたの好きな色は？

【人生ノート 15ページ】

家族や大切なひとに
伝えたいことは？

【人生ノート 27ページ】

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

もしものとき

大切なあなたへ

相談先一覧

付録



学生時代の
エピソードを
聞かせてください
【人生ノート 4ページ】

キリトリ

あなたの
得意料理は？

どんな子どもでしたか？
【人生ノート 3ページ】

ハッピーカード！
最高の笑顔で
はいチーズ！
(写真を撮る)

おすすめのお店は？

残りの人生で
やっておきたいことは？
【人生ノート 17ページ】

100万円が当たったら
何に使う？

魔法の薬で
今より20歳若返りしたら
何をする？

病気の告知は
してほしい？
【人生ノート 26ページ】

旅行に行くなら
どこに行きたい？

キリトリ

はじめに

私のこと

私のこれから

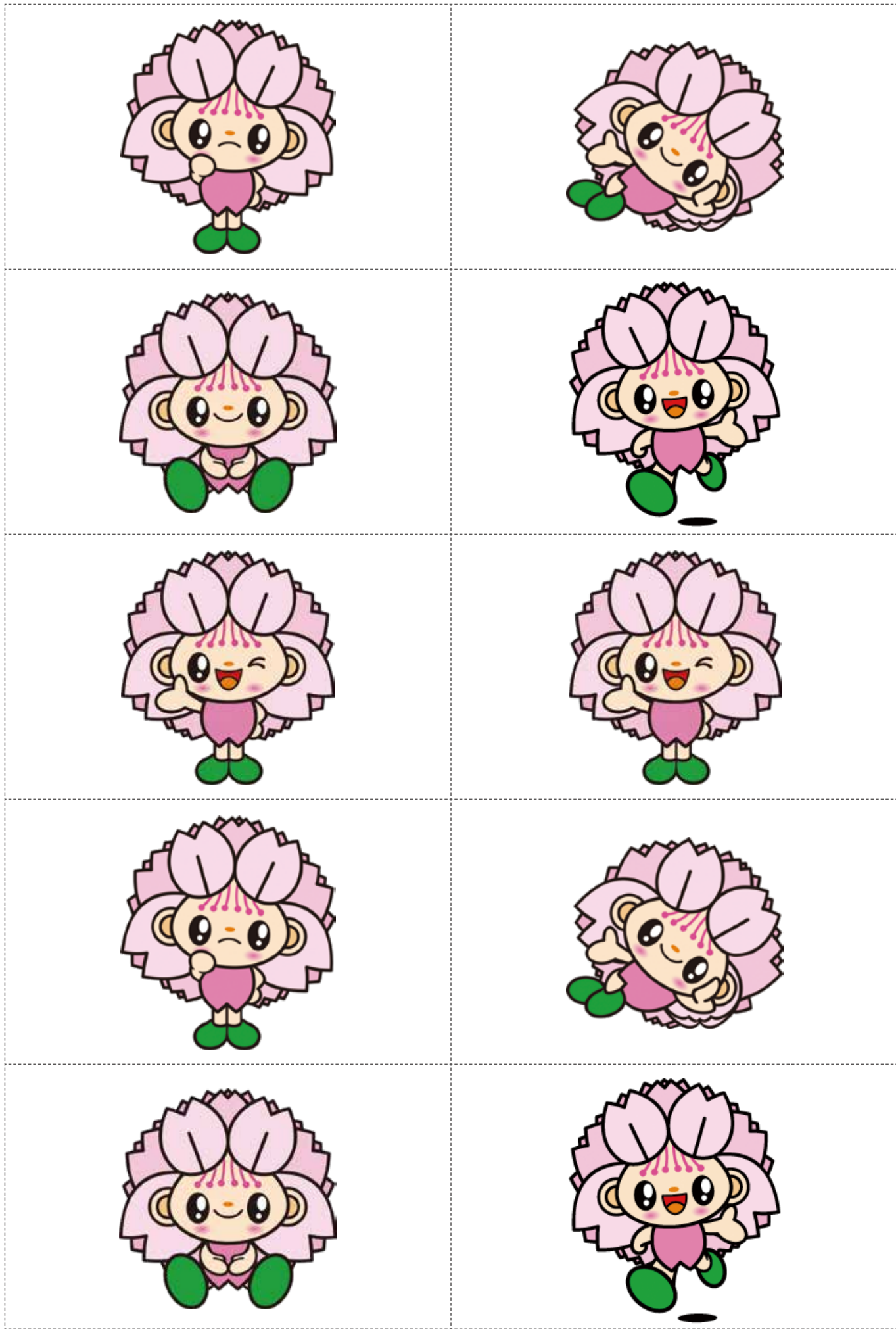
私のエンディング

もしものとき

大切なあなたへ

相談先一覧

付録



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing a memo.

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の手びき (大村市内共通仕様)

"あなた"や"大切な人"の「もしもの時に備えて、話し合ってみませんか？

どんなに医療が進歩しても、私たちの"いのち"はいつかは終わりを迎えます。最期まで自分らしさをもって生き抜くため、自分の最期は自分で決めたいという人が増えてきています。

1.「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」とは？

終末期の意思決定について、自分にはまだ関係ない、できれば先延ばしにしたいとお考えの人も多いと思いますが、実際にその時が来たら冷静に考えられない、話し合いもできないことが多いようです。

"もしもの時"に自分の意思を最大限尊重してもらうために、その時に受けたい医療などを、元気なうちに家族や担当の医師などの専門職と"常日頃から"話し合いの場を持ち、その内容を共有して書面に残し、定期的に見直しを行う、この事前に話し合うことを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」といいます。周りの人に"自分らしい生き方"を理解してもらうために話し合い、そして書き記しておきましょう。

2. 話し合う内容はどのようなものが考えられるの？

- 呼吸状態が悪化した時に人工呼吸器の治療を受けたいか？
 - 医療用麻薬などを使って痛みや苦しみをとる治療(緩和ケア)について
 - 心臓が止まりそうな時、心臓マッサージなどを行うか？
 - 口から食べられなくなった時に点滴や人工的な栄養投与(胃ろうや経鼻栄養)を行うか？
 - 自宅で療養中の急変時に病院へ搬送してほしいか？
 - 上記のようなことを積極的に治療してほしいか？
 - 病院で治療中、最期が近づいた時、出来るだけ自宅や施設に帰りたいか？
 - 意思表示が出来ない状況に陥った時に、誰にあなたの思いを託したいか？
- こうした内容が挙げられます。

3. では、実際に記入してみましょう！

- 次のページに実際記入してみましょう！
- 記入したことを、ご家族とも話をして、かかりつけ医へ切り取って渡してください。
- 気持ちは変わるものです。いつでも何度でも書き直し出来ます。



もしも^{なまえ}のわたし【

】令和 年 月頃の思い

現時点での"わたしの思い"です。
わたしが意思表示が出来なくなった時に備えて、その思いをお伝えします。

1. わたしが人生の最期に大切にしたいこと (複数記入可) にチェックを入れて下さい。

- 1日でも長生きすること
- 出来るだけ最期まで自宅や施設で過ごすこと
- 最後は家族と過ごすこと
- 家族や周りに迷惑をかけないこと
- 家族や周りの人に思いをしっかり伝えること
- 自身の病気や予後(これからどうなるのか)をなるべく正確に知っていたい。
- その他()

2. 最期の医療について※答えられる範囲で結構です。 にチェックを入れて下さい。

- 一日でも長く生きていたいの、可能な治療は・・・
 - 受けない 必ずしも受けないとは思わない わからない
- 呼吸状態が悪化した時の人工呼吸器の使用は・・・
 - 苦しみや軽くなるなら受けない 受けない わからない
- 医療用麻薬などを使って痛みや苦しみをとる治療(緩和ケア)は・・・
 - 希望する 希望しない わからない
- 心臓が止まりそうな時の心臓マッサージなどの蘇生術は・・・
 - 希望する 希望しない わからない
- 口から食べられなくなった時の人工的な栄養投与(胃ろうや経鼻栄養)や点滴は・・・
 - 水分のみの点滴は ... 希望する 希望しない わからない
 - 胃ろうや経鼻栄養は ... 希望する 希望しない わからない
- 自宅や施設で療養中の急変時に病院への搬送は・・・
 - 場合によっては搬送してほしい 搬送しないでほしい わからない

○ 病院で治療中、最期が近づいた時、自宅や施設に帰りたいか・・・
 できれば帰りたい 病院のままでよい わからない

○ その他 ()

3.上記の“思い”をだれと共有したいか?(複数記入可) にチェックを入れて下さい。

同居の家族 特定の家族 ()
 すべての家族 友人・恩師など ()
 かかりつけ医 その他の職種 ()

4.わたしが意思表示できなくなった時に、代理の意思決定をだれに託したいか?

()

わからない

以上が現時点での“わたしの思い”です。

- ※ 健康状態や自身の思いに変化があった場合は、何度でも話し合い、書き直して下さい。
- ※ 書き直すときの用紙は、各医療機関、または在宅医療サポートセンター(下記)にお問合せ下さい。

家族(続柄: _____)

医師 _____ (勤務先: _____)

その他 _____ (職種: _____)

お問合せ先: 一般社団法人 大村市医師会
 在宅医療サポートセンター(まちなか保健室)
 長崎県大村市本町458-2(プラットおおむら 2階)
 TEL: 0957-20-7115/FAX: 0957-20-7116

ご記入お疲れさまでした。

※このノートには遺言書としての効力はありません。

※このノートの目的の一つは、私の思いを「私のこれから」につなげることです。やりたいこと、気になっていること、しなければならないと思っていることや伝えたいことなどを具体的に書き出して、1つずつ実現していくようにしましょう。

※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伝えたくになったら、このノートを見せてご自身のことを伝えてみましょう。何から話をしたらいいかわからない時は、大村市人生会議カードゲームが話のきっかけになるかもしれません。

※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。

～お願い～

大村市版人生ノートへのアンケートにご協力をお願いします。



記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

MEMO

広告



「人生の卒業式」を、 メモリードで。

「お葬式の相談なんて縁起でもない」と思われる時代は終わりました。時代と共に、お葬式の考え方も変化しています。

事前に専門家とお葬式について話し合い、納得のいく、あなたらしいお葬式（人生の卒業式）を悔いなく終えるように、事前にご相談されることをおすすめいたします。

事前相談で
わかること

- イメージが具体的になる
- 費用が明確になる
- 最適な式場がわかる

無料事前 相談受付中

お気軽にお電話ください
お問合せは各斎場まで

24時間 365日対応いたします



●新大村メモリードホール
大村市小路口町 293-1

☎0957-47-9833




●大村メモリードホール
大村市協和町 760

☎0957-50-0983



●大村中央斎場
大村市協和町 750-2

☎0957-52-2544

経済産業大臣許可(互)第8034号
株式会社 

互助会会員募集中

広告掲載に関するお問い合わせ 03-6866-0885 (株式会社鎌倉新書)