

大村市版

の人生ノート
～私のこと、私の想い～

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。

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
大切なあなたへ	
【第 4 章】 もしものとき	P.27
アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の手びき	
終わりに.....	P.32
相談・手続き窓口一覧.....	P.34
（付録）大村市人生会議カードゲーム	P.35

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。

はじめに



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
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
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。

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
3

家族に 共有しましょう

あらかたを書き終えたら、
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。

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

大切なあなたへ

もしものとき

相談先一覧

付録

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。

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

大切なあなたへ

もしものとき

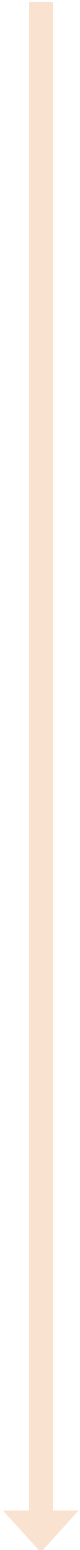
相談先一覧

付録

自分年表

あの時なにをしていましたか？

自分の過去から現在までの中で、思い出深い出来事や転機となった出来事を振り返り、年表に書いてみましょう。

西暦（年齢）	出来事（思い出深い出来事や転機となった事柄、社会情勢など）
過去 	

西暦（年齢）	出来事（思い出深い出来事や転機となった事柄、社会情勢など）
<div data-bbox="116 212 199 2049" style="position: relative; height: 820px;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; bottom: 0; background: linear-gradient(to bottom, #f9d79c, #f9d79c); border: 1px solid #f9d79c; z-index: 1;"></div> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; bottom: 0; background: white; border: 1px solid #f9d79c; z-index: 2;"></div> <div style="position: absolute; bottom: 0; left: 0; right: 0; height: 50px; background: white; border: 1px solid #f9d79c; z-index: 3;"> <div style="position: absolute; left: 0; right: 0; height: 100%; background: linear-gradient(to right, #f9d79c, #f9d79c); border: 1px solid #f9d79c;"></div> </div> </div> <div data-bbox="116 2049 199 2116" style="text-align: center;">現在</div>	

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

大切なあなたへ

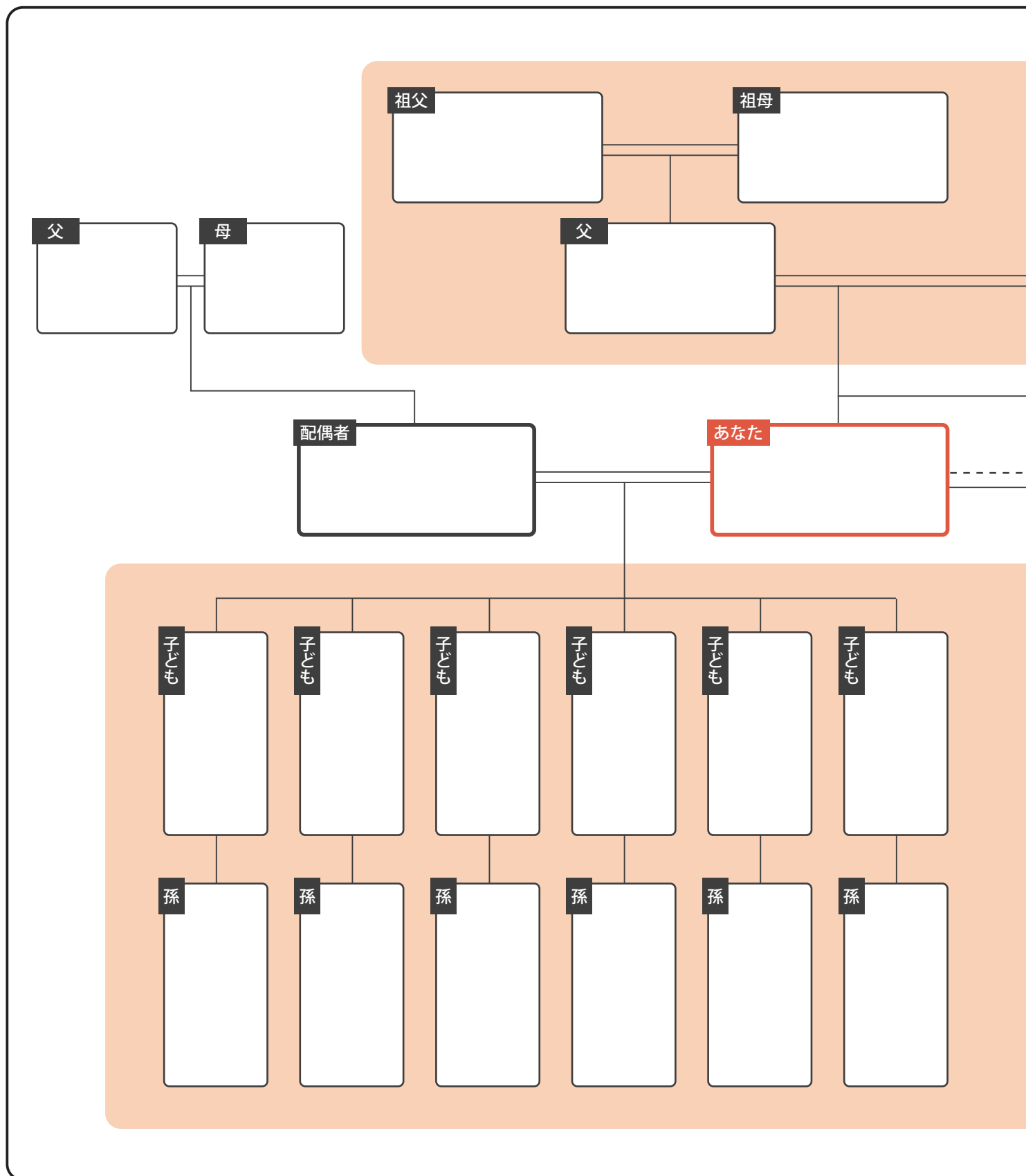
もしものとき

相談先一覧

付録

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、分かれば死因も記
入しておきましょう。

長寿花子<sup>H25年2月
87歳</sup>
脳梗塞

祖父

祖母

母

前配偶者

子ども

子ども

孫

孫

兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

おい・めい

おい・めい

おい・めい

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がはっきりし、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：
	電話：	電話：
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）

<p>例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている</p>

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

大切なあなたへ

もしものとき

相談先一覧

付 録

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



注 意

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。

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



注 意

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。

ペット

種 類	名 前	エ サ	預けられるところ	かかりつけの動物病院

大切なもの

今、あなたが大切にしているものや趣味、特技、思い出の品などを書き起こしてみましょう。書きたいことが重なっても構いません。すべての項目を埋める必要はありません。書きやすいところから書いてみましょう。

■大切にしているもの

■趣味、特技

■思い出の品

■尊敬する人、恩人

■座右の銘

■好きな食べ物、好きな色、好きな花

今の私の思い

思い残しなく、やり残しなく、心残りなく納得の人生にするために、今ここで整理してみましょう。

■やりたいこと、続けたいこと

[illegible]

■ 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

[illegible]

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するため、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		

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"/> キリシト教 <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		

■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

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

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。

へ

より 年 月 日





より 年 月 日



大村市では ACP を推奨しています

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・・・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の話し合い、といえます。そして書き記しておきましょう。

話し合いの時期は・・・

- ① 元気で時間的余裕がある時
- ② 病気が悪化した時
- ③ 死期が迫った人生の最終段階、この3つがあります。



「エンディングノート」や「終活」などは、①の時期に作られるものです。

この3つの時期に話し合いを持つことで、あなたの意思決定が揺れ動くものであっても、支える側があなたの思いを理解し、あなたの意思決定を最期まで尊重することが出来るのです。

また、脳梗塞、交通事故などで、突然意識不明の状態に陥った時や、認知症が進行し、自身の判断能力が著しく低下した時などは、第三者による代理決定が必要になります。

この代理意思決定者を選ぶことも、ACP の中でとても重要です。

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？（解説①）
 - 医療用麻薬などを使って痛みや苦しみをとる治療について（解説②）
 - 心臓が止まりそうな時、心臓マッサージなどを行うか？（解説③）
 - 口から食べられなくなった時に点滴や胃ろう・経鼻経管栄養を行うか？（解説④）
 - 自宅で療養中の急変時に病院へ搬送してほしいか？
 - 急変時に搬送されてから積極的な治療を行ってほしいか？
 - 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。



解説①：人工呼吸器について…

終末期で人工呼吸器を使用しても改善する可能性は一般的には高くはなく、もしも中止する場合は一定のプロセスが必要です（家族の希望だけでは中止できません）。



解説②：医療用麻薬について…

がんの患者さんの場合、医療用麻薬はがんの終末期にだけ使う薬ではなく、痛みの程度が強ければがんの初期の段階から使うこともあります。また、医療用麻薬を使用したために死期が早まることはないと考えられています。

解説③：心肺蘇生術について…

心臓マッサージ（胸部又は胸骨の圧迫）・人工呼吸・電氣的除細動など、心臓や呼吸が止まったときの応急処置です。終末期においてこれらの処置で回復する可能性は一般的に高くなく、肋骨が折れるなど体への負担も大きい処置になります。



解説④：点滴や胃ろう・経鼻経管栄養について…

胃ろうは、手術によって腹部に小さな穴を開け、そこにチューブを通して栄養剤を注入する栄養補給法です。経鼻経管栄養は鼻から胃まで管を入れ、そこから栄養をとる方法です。終末期の点滴や経管栄養は誤嚥性肺炎や全身のむくみなどを起こすリスクもあります。

<胃ろう>



<経鼻経管栄養>



“もしも”のわたし【なまえ

】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。

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

大切なあなたへ

もしものとき

相談先一覧

付録

【きりとり】

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
- ☐ 最期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. 最期の医療処置について ※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ので、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・・・（解説①）
 - ☐ 苦しみが軽くなるなら受けない ☐ 受けたくない ☐ 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）について・・・（解説②）
 - ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない
- ☐ 心臓が止まりそうになった時の心臓マッサージなどの蘇生術は・・・（解説③）
 - ☐ 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点滴や人工的な栄養投与（胃ろうや経鼻栄養）は・・・（解説④）
 - 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“おもい”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。

家族（続柄； ）

医療職（職種； ）

その他（職種； ）

※ 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。

※ 記入した用紙(原本)は、かかりつけ医へ渡し、コピーを本人がお薬手帳等に保管してください。

※ 用紙は、各医療機関、下記問い合わせ先にてお尋ねください。

または、在宅医療サポートセンターのホームページ(下記 QR コード)からもダウンロードできます。

【問い合わせ先】 プラットおおむら 2F （長崎県大村市本町 458-2）



大村市地域包括支援センター

TEL：0957-53-8141

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）

TEL：0957-20-7115



令和7年10月改定版

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ろうか、
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ご活用ください。

MEMO

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)
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

はじめに

私のこと

私のこれから

私のエンディング

大切なあなたへ

もしものとき

相談先一覧

付録

※ 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. 最初の人、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も良い。)
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. 最初の人、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。



病気で寝込んだら
誰に看病してほしい？

恋バナ
ちょっと聞かせて

あなたの
健康の秘訣は？

みんなで手をつないで
笑顔でにっこりして
みましょう！

大好きな〇〇さんに
伝えたい一言とは？

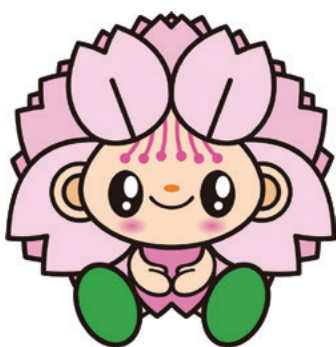
突然入院になったら、
誰に頼みごとを
しますか？
【人生ノート 24ページ】

あなたにとって
おふくろの味は？

あなたの座右の銘は？
【人生ノート 15ページ】

どこでもドアがあったら
どこに行きたい？

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、してほしいことなど)
【人生ノート 27ページ】





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？

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 25ページ】





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】

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 27ページ】

旅行に行くなら
どこに行きたい？



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

いい相続

3つの質問に答えるだけで、
あなたに必要な相続手続きがわかります！

診断結果と合わせて便利な相続手続きチェックリストを無料で進呈中 >>>



相続手続き 無料1分診断

簡単かつ迅速にあなたの相続手続きに関する状況を診断することができます。
診断後は、相続に強い専門家との無料面談もご案内可能です。

簡単な3つの
質問でわかる！

- ✓ 法定相続人の
人数は
わかりますか？
- ✓ 該当する
相続財産を
お選びください
- ✓ 相続税の申告は
必要ですか？

※質問の答えが不明な場合、不明・
わからないを選択すれば手続きが
確認できます。
※実際の回答画面とは異なります。

こんな方に
おすすめ！



- 相続手続きが
初めての方
- 必要な書類や
手続きを知りたい方
- 専門家の
サポートが欲しい方

▶ 相続手続き 無料1分診断はこちらから！

<https://www.i-sozoku.com/> いい相続 1分診断



診断後、専門相談員による無料相談も可能です！お気軽にお問い合わせください

通話料無料

0120-992-467

受付時間

平日9時-20時／土日祝9時-18時

運営元：株式会社鎌倉新書 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階

あたたかな安らぎを いつまでも



大切な**想**いと**絆**をかたちにお気軽にご相談ください。

設計・施工



リフォーム



その他サービス

戒名彫刻、クリーニング、墓じまい、
ペットのお墓も承ります。
石のことならなんでもご相談ください



お気軽に
お問い合わせ
ください。

有限会社墓石流通センター

〒 856-0023 長崎県大村市上諏訪町1570-1

0957-54-0212

営業時間：9時-17時 定休日：日曜日（対応可能です。）

U R L：<https://bosekiryutsu-center.com/>

e-mail：info@bosekiryutsu-center.com

ホームページは
こちらから



<p> 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 2024 年 11 月 第 5 刷発行 2025 年 12 月 第 6 刷発行 </p>	<p> 問い合わせ先： 大村市地域包括支援センター ☎ 0957-53-8141 </p>
--	---

