



私の思い



私のこれまで	私のこれから
●好きなこと・もの、得意なこと・もの、楽しいこと・もの	●会っておきたい人、やってみたいこと
●苦手なこと・もの、嫌いなこと・もの	●気になること、不安なこと
●大切にしていること、したいこと	●伝えておきたいこと

※ 本書の内容は法的拘束力を持つものではありません。予めご了承ください。

お問い合わせ先

阿久比町役場 ☎0569-48-1111

・ふくし課高齢介護係 内線 1125,1126,1131

地域包括支援センター 内線 1127（3月31日まで）

☎0569-48-7722（4月1日から）



作成：阿久比町在宅医療・介護連携推進協議会

発行月：令和7年3月

私を伝えるノート

あなたは自分の「思い」を家族に、友人に、支援してくれる人たちに伝えていますか？

多様化が進んだ社会の中で、これからの人生を自分の望む形で生きるためには周りの方の協力が不可欠です。元気で健康に暮らしている時でも、例えば事故や病気で自分の思いを伝えられなくなる時が来ても、どんな時も自分らしく生きるために、そして「もしも」の時に自分を支えてくれる人を助けるために自分の「思い」を共有しておきましょう。



私を伝えるノートの心得十か条



- ・ 自分一人で書き出すものではありません。身近な方、信頼できる方と一緒に確認しながら進めていきましょう。
- ・ 実現できるかどうかはいったん置いておいて、まずはあなたの素直な思いを共有し、あなたの人となり共有しましょう。
- ・ 何回でも書き直して構いません。その時のあなたのありのままの思いを共有しましょう。
- ・ もしもの時、あなたの代わりに判断してほしい人を決めて、緊急連絡先の一番目に書いておきましょう。
- ・ 緊急連絡先には、遠縁でも構わないので一番親しい親族を最低一人は書き、その方にも緊急連絡先に書いたことを伝えておきましょう。「もしも」の時の身元引受や契約等にかかる手続き等、友人や支援者にはできない役割があります。
- ・ 直近で入院した医療機関がある場合は、そこもかかりつけ医療機関等の一覧に書いておくようにしましょう。
- ・ もしもの時に身近な人が困らないよう備えておきましょう。
- ・ 本書の保管場所は信頼できる人たちと共有しておきましょう。
- ・ 本書は遺言状ではありません。遺産の分配や相続について書き残すことがある場合は専門家と相談して別に準備を進めましょう。
- ・ 書き出すというのは一つの方法です。まずは思いを共有し、「もしも」の時に備えましょう。



記入日

年

月

日

何度でも書き直せるように、鉛筆もしくは消せるボールペンで書きましょう。

阿久比町





私のプロフィール



ふりがな 氏名		生年月日	年	月	日生 （歳）
住所	〒			血液型	型
自宅電話	（ ）		携帯電話	－	

家族 友人緊急 連絡先		氏名	続柄	住所	連絡先
	1				
	2				
	3				
	4				

健康状態	かかりつけ医療機関等（医科・歯科）			
	医療機関名		診療科	主治医
	お薬手帳	有 ・ 無	健康状態についての注意点 （既往歴・アレルギー等）	
	担当ケアマネジャー（介護利用者のみ）			
	事業所名：			
氏 名：				

内容を 一緒に 考えた人	氏名	関係性	氏名	関係性

・本書の保管場所には十分配慮して決めるとともに、信頼できる人たちには保管場所を共有しておきましょう。

・右ページの『「もしも」の時に備えて』は、無理にすべて書く必要はありませんが、少しずつでも信頼できる人と話し合うことが大切です。ここで書けなくてもまずは話すことから始めてみましょう。



「もしも」の時に備えて



病 気 に な っ た 時	告知について	
	☐ 病名や余命を告知してほしい	☐ 病名のみ告知してほしい
	☐ その時の私に判断させてほしい	☐ 家族等の判断に任せる
	☐ 告知してほしくない	☐ その他（ ）
	自宅で状態が急変した時について	
	☐ 医師や看護師に来てほしい	☐ 救急車で病院へ搬送してほしい
	☐ 家族等の判断に任せる	☐ その他（ ）
	延命治療について（私の余命が半年未満であると告げられた時）	
	☐ 可能な限り延命治療を受けたい	☐ 苦痛をやわらげてほしい
	☐ 延命治療は希望しない	☐ その他（ ）
☐ 延命治療を試して、私のためになっていないと思われる時は終了してほしい		
人生の最終段階を過ごす場所		
☐ 自宅で過ごしたい	☐ 病院で過ごしたい	
☐ 病院以外の施設等で過ごしたい	☐ その他（ ）	

介 護 が 必 要 に な っ た 時	介護をお願いしたい人			
	☐ 家族	☐ 友人・知人	☐ 専門職	☐ その他（ ）
	介護をしてほしい場所			
☐ 自宅	☐ 施設・病院	☐ 介護者に任せたい	☐ その他（ ）	

その他、病気や介護について伝えたいこと

さらに詳しく他にも伝えておきたいこと、心配なことがある方向けに記入シートがあります



←お葬式・お墓について
心配な方はこちら



←お金について
心配な方はこちら

