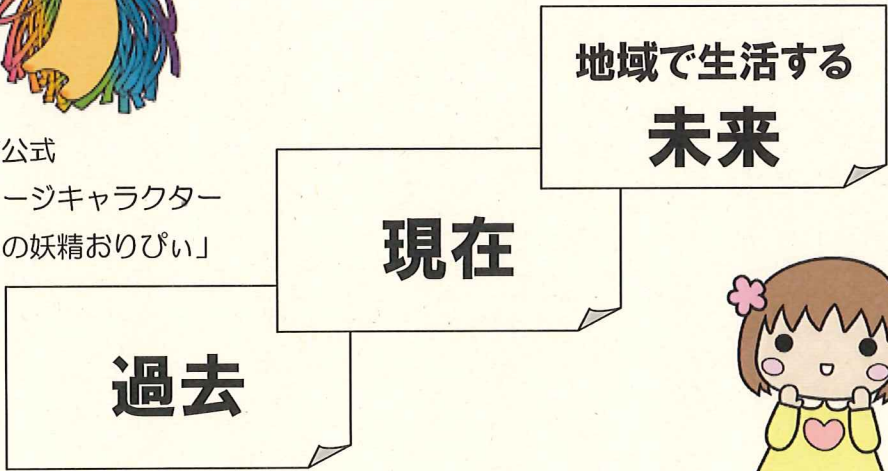


# 私の老後の生き方・暮らし方ノート



狭山市公式  
イメージキャラクター  
「七夏の妖精おりぴい」



狭山市社協  
公式マスコット  
「こころちゃん」

フリガナ

---

氏名



# 目 次

生き方・暮らし方ノートをつくる2つのメリット	1
3つのノートで「過去、現在、未来」 自分の生活全体を発見、創造	2
自分史	3
安心マップ（かかわりのある人）	4
安心マップ（親族関係）	5
安心マップ（財産管理）	6
自己点検リスト	7
「これから」① 暮らし方編	8
「これから」② 介護編	9
私らしい最期へ①	10
私らしい最期へ②	11
老後の生き方・暮らし方ノートについて	13
記入日・更新日一覧	14

# 「生き方」「暮らし方」ノートをつくる2つのメリット

## 1. 高齢期に備えて自らがつくる未来予想図として

このノートは、高齢期を迎え、新たな人生を踏み出そうとしている方がご自身で作りあげる未来予想図です。

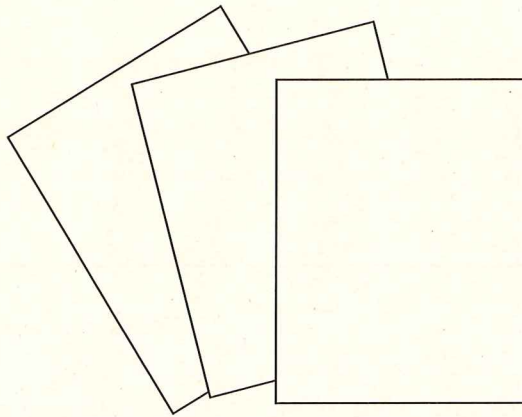
「これまで」の生活をふりかえり、「これから」の生活を予測しながら、今後の生き方と暮らし方を具体的に考え、住み慣れた地域社会で生きる姿を予測することが期待できます。

## 2. 自らの意思をつづった手帳として

このノートには「自分はこうしたい」「こうして生きてゆきたい」という自らの意思をつづります。ひとり暮らしの方や認知症がはじまり記憶に不安がある方が、介護サービス等を利用するとき、自分の意思を相手に対して伝える参考材料として利用することもできます。

※このノートは、遺言書としての効力を持つものではありません。

気軽に取り組みます  
さっそく、TRY



3つのノートで

**過去、現在、未来**

自分の生活全体を発見、創造

### ① 自分史と安心マップ(2～6 ページ)

これまでの人生を振り返ったことを「自分史」に、今の日常生活上の仕事、生活に関する人及び財産の状況を「安心マップ」にあらわします。

### ② 生き方・暮らし方の自己決定ノート(7 ページ)

健康、生活習慣、気持ち(感情)等について、現在の状況を把握し、老後・将来を考えます。

※ お勤めを退職される間際の方は、①の安心マップと重ねながら今とこれからを比較することでさらに役立ちます。

※ 日常生活上、介護保険や民間、市町村、ボランティア等のサービスを利用する場合、その部分を明らかにしておくことで支援者にとっても役立ちます。

### ③ 老後の未来予想図(8～12 ページ)

①、②を通して、これからの老後の生き方や暮らし方、これからは住み慣れた地域で生活していく姿を考えます。

※ **全ての項目を書く必要はありません。いつでも書き換えが可能です。**

(書かないページがあっても大丈夫です。)

# ● 自分史

「これまで」の暮らしの中で何を大切にしていたかなどを伝えることができます。

<b>私の 愛称</b>	
------------------	--

<b>私の ふるさと</b>	
--------------------	--

年齢 (年次)	人生の節目 (できごと)	思い出など
(      歳 年)	誕生	
(      歳 年)	最終学歴 (学校名など) <span style="float: right;">卒業</span>	
(      歳 年)	初就職 (会社名・職務内容など)	
(      歳 年)	結婚	
(      歳 年)	出産	
(      歳 年)	退職 (会社名・職務内容など)	
(      歳 年)		
(      歳 年)		
現在      歳 (      年)		

# ● 安心マップ(かかわりのある人)

暮らしを取りまく人々のつながりを確認することができます。

一緒に住んでいる人(ペット含む)

親交のある親族

仕事などで関係する人

生活上よく利用している場所・お店

かかりつけ医

福祉・介護で関係する人

友人・親交のある人々

相談相手・相談先

# ● 安心マップ(親族関係)

直系の親族を中心としたつながりを確認することができます。

【父親】  
(氏名)  
  
(連絡先)

【母親】  
(氏名)  
  
(連絡先)

【配偶者】  
(氏名)  
  
(連絡先)

【子ども】  
(氏名)  
  
(連絡先)

【子ども】  
(氏名)  
  
(連絡先)

【子ども】  
(氏名)  
  
(連絡先)

【子ども】  
(氏名)  
  
(連絡先)

【連絡のとれる兄弟姉妹、甥姪など】

血縁関係	氏名	連絡先



# ● 安心マップ(財産管理)

自らの財産状況を確認し、いざという時に自らの財産状況を家族などに伝えることができます。

## 預貯金

NO.	金融機関名	支店名	預金種類	口座番号
1				
2				
3				
4				
5				
6				

## 年金

年金番号	年金の種類
	<input type="checkbox"/> 老齢 <input type="checkbox"/> 障害 <input type="checkbox"/> 遺族 <input type="checkbox"/> その他
	<input type="checkbox"/> 老齢 <input type="checkbox"/> 障害 <input type="checkbox"/> 遺族 <input type="checkbox"/> その他
	<input type="checkbox"/> 老齢 <input type="checkbox"/> 障害 <input type="checkbox"/> 遺族 <input type="checkbox"/> その他

## 株式・投資信託・生命保険など

NO.	銘柄・数量	取引先

## 負債(借金)

NO.	取引先	備考

# ● 自己点検リスト

これからの生き方・暮らし方を考えるために、今の生き方・暮らし方についての自己点検をすることができます。

点検内容	今現在
食事について (時間帯、好き嫌いなど)	
衣服について (色や柄の好き嫌いなど)	
買い物について (よく買いに行くところ、買うものなど)	
健康について (ふだんから気をつけていること、使用している薬など)	
正月、お盆、記念日などの過ごし方について (誰とどう過ごす?)	
ふだん楽しみにしている外出先について (誰とどこへ行く?)	
趣味について	
家族・親族との付き合いについて	
近隣・友人との付き合いについて	
生活での困りごとについて	

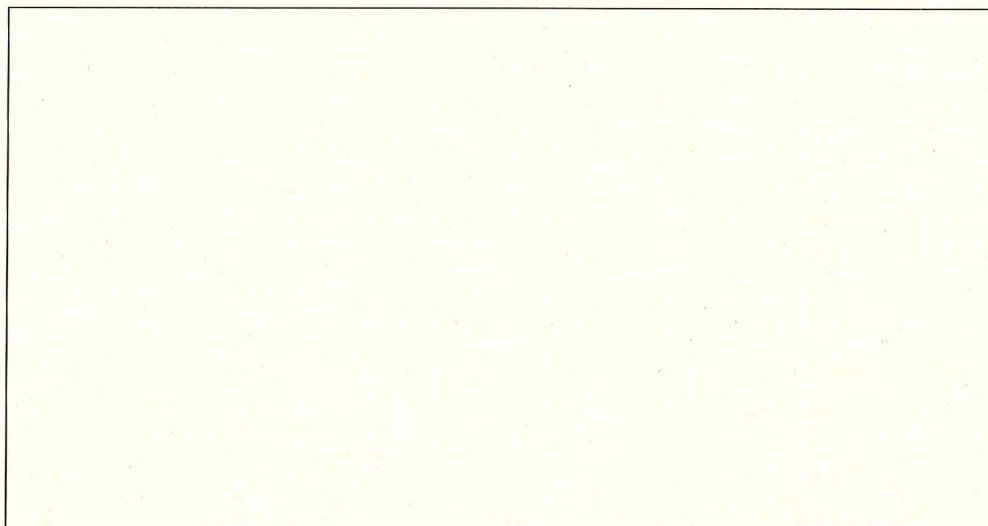
# ● 「これから」①

## 暮らし方編

自己点検リストを参考に、「これから」のことについて、自分の大切にしたいこと、不安に感じていることを書いて伝えましょう。ご自分の思いを伝えることが難しくなった時に、いつまでも自分らしく生きる手助けになります。

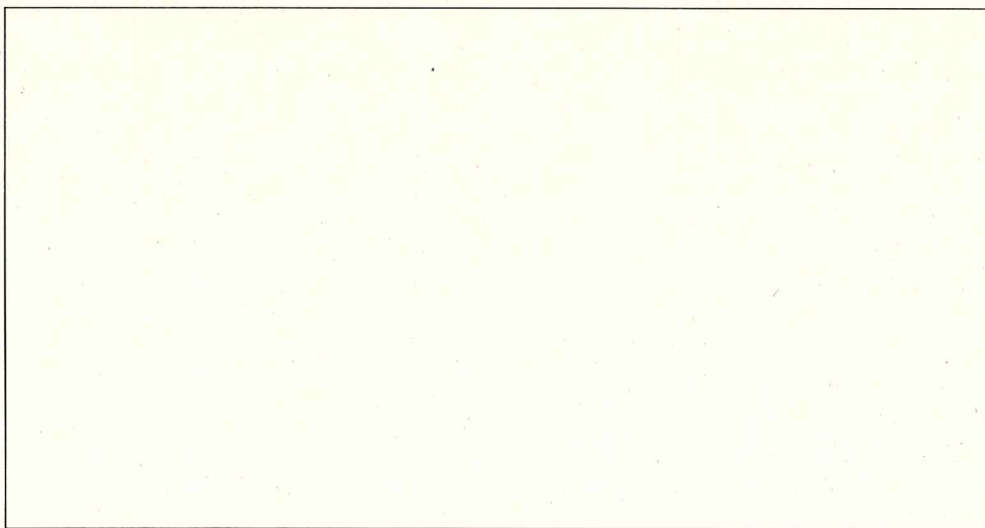
### 「これからの生き方・暮らし方に望むこと」

思いや希望をご自由にお書きください。



### 「これからの生き方・暮らし方への不安に感じていること」

ご自分で抱えている不安について、ご自由にお書きください。



ご自分に介護が必要になった時、どうしたいと思っていますか？

(1) 介護を受けたい場所 (あてはまる項目にチェックしてください。)

- なるべく自宅で介護を受けたい
- 病院や施設で介護を受けたい
- 介護してくれる人に任せる
- その他の希望

[ ]

(2) 自宅で介護を受ける場合に介護をしてもらいたい人

(あてはまる項目にチェックしてください。)

- 配偶者や子どもなど家族に介護をしてもらいたい
- 家族の介護と介護サービスで介護をしてもらいたい
  - ↓
  - 具体的には  デイサービスなどの通所サービスを使いたい
  - ヘルパーなどの訪問サービスを使いたい
  - 通所サービスと訪問サービスを両方使いたい
- 介護サービスを使いたい
  - ↓
  - 具体的には  デイサービスなどの通所サービスを使いたい
  - ヘルパーなどの訪問サービスを使いたい
  - 通所サービスと訪問サービスを両方使いたい
- 介護してくれる人に任せる
- その他の希望

[ ]

(3) 介護者へお願いしたいこと

【例】 過ごし方、配慮してほしいこと、アレルギーについて等。

[ ]

# ● 私らしい最期へ①

## 人生の最期を迎えたい場所について

あなたは人生の最期をどこで迎えたいですか？

(あてはまる項目にチェックしてください。)

- 自宅で迎えたい
- 介護施設・病院やホスピスなど専門の施設で迎えたい
- 今はまだ考えられない
- その他の希望

[ ]

## 終末期などの医療について

(1) がん等の難病や不治の病と診断された場合について

(あてはまる項目にチェックしてください。)

- 病名、余命などを告知してほしい
- 告知してほしくない
- 今はまだ考えられない
- その他の希望

[ ]

(2) 延命治療について

(あてはまる項目にチェックしてください。)

- 延命治療をしてほしい
- 回復の可能性があれば延命治療をしてほしい
- 延命治療はやめてほしい
- 今はまだ考えられない
- その他の希望

[ ]

# ● 私らしい最期へ②

## 死後の対応について

### (1) 葬儀について

(あてはまる項目にチェックしてください。)

- 信仰する宗教(宗派、菩提寺などを含む)で葬儀をしてほしい

- ↓  
 具体的には  仏式( )  
 神式( )  
 キリスト教式( )  
 その他( )

- 葬儀をしてくれる人に任せる

- ↓  
 具体的には  想定できる  
 相談済 /  相談していない

氏名(続柄)	( )
電話番号	

- 想定できない

- 今はまだ考えられない

- その他の希望

( )

### (2) 墓地や埋葬方法について

(あてはまる項目にチェックしてください。)

- 所有している墓地(承継している墓地を含む)へ埋葬してほしい

↓  
 具体的には

墓地・霊園の名称	
住所	
電話番号	

- 共同墓地に入れてほしい

- 今はまだ考えられない

- その他の希望

( )

(3) 遺言について

(あてはまる項目にチェックしてください。)

遺言書が作成してある



具体的には

自筆証書遺言 (保管場所: )

公正証書遺言

秘密証書遺言

遺言書は作成していない

【私の思い出の写真、お気に入りの写真】

(枠内に写真をお貼りください。)



〈写真についての一言メモ〉







## 記入日・更新日一覧

記入日・更新日	記入・更新ページ数
年 月 日	全ページ / ～ ページ
年 月 日	全ページ / ～ ページ
年 月 日	全ページ / ～ ページ
年 月 日	全ページ / ～ ページ
年 月 日	全ページ / ～ ページ
年 月 日	全ページ / ～ ページ
年 月 日	全ページ / ～ ページ

※ 書き直しをしたいが、ノートに書き直しきれなくなった場合などは、下記の連絡先までお問い合わせください。

### 社会福祉法人 狭山市社会福祉協議会 (さやま成年後見センター)

〒350-1306

埼玉県狭山市富士見1-1-11

TEL 04-2956-7665

FAX 04-2956-7668

Eメール [daiyou@sayama-shakyou.or.jp](mailto:daiyou@sayama-shakyou.or.jp)

ホームページ <http://www.sayama-shakyou.or.jp/>



平成27年9月作成

「老後の生き方・暮らし方ノート」は狭山市からの委託を受け、狭山市社会福祉協議会が作成しております。