

史跡足利学校



あしかがフラワーパーク

あし



わたしの



あと



栗田美術館



鏝阿寺



足利市

# はじめに

自分らしく生きるとは…。

自分らしく生きるとは、どのようなことでしょうか。

老いや死は誰にでも訪れます。しかし、それらと向き合うことは、これまでの人生を振り返り、これからの人生をどう自分らしく過ごすかを考える機会となります。

「わたしは、今までどんな風に生きてきたか」

「やり残したことはないか」

「最期をどのように迎えたいか」

これを機会にご自身の気持ちやご家族、ご友人に伝えたい思いなどを考えてみましょう。

自分らしく最期まで生きるための思いをこのノートに綴ってみませんか。

# 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。
- ・最初から順番に書かなくてもかまいません。書けるところから書いてください。
- ・この冊子のことをあなたの大切にしている人達に伝えておくことで、もしもの時に役立ちますので、無理のない範囲で気軽に記録して活用してください。
- ・誕生日や記念日、あるいは元旦など、節目で定期的に見直したり、考えが変わるような出来事があったときは、書き直してください。
- ・個人情報が含まれるため、大切に保管してください。
- ・このノートには、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成を検討してみてください。

## ～もくじ～

わたしのこと	・・・ P 1
家族のこと	・・・ P 4
お金のこと	・・・ P 5
これからのこと	・・・ P 6
介護や医療のこと	・・・ P 7
遺言や葬儀のこと	・・・ P 10
相談窓口について	・・・ P 14
記載内容を変更したいとき	・・・ P 15
もしもの時の連絡先	・・・ P 16

# わたしのこと

記入日 年 月 日

フリガナ  
名前

性別 血液型

生年月日

男女

大正  
昭和

年

月

日

住所 〒

都・道  
府・県

市・区  
郡・村

電話番号

携帯電話番号

—

緊急連絡先

名前

関係

連絡先

病名

時期(いつから)

医療機関・病院名

治療状況

(例)糖尿病

70歳ごろ

たかうじ病院

月1の通院

かかりつけ医

かかりつけ歯科医

ケアマネジャー

その他 病気のことなどで上記のほかに知らせておきたいこと等がありましたら記入してください。

# わたしのこと

[私の年表]

記入日 年 月 日

[年月日]	[出来事や思い出]

(記入例)

昭和40年3月

〇〇中学校卒業

卒業式の後の教室で、友人とまた会おうと約束した。

# わたしのこと

記入日 年 月 日

※ひとつに限らず、自由にご記入ください。

〔私の趣味・特技〕

(例) 本を読む。足利の歴史に詳しい

〔私が大切にしていること〕

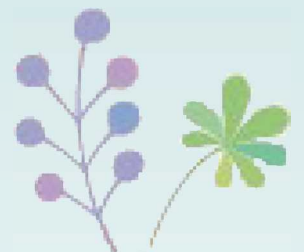
(例) 朝起きたら必ず、朝日を浴びる

〔私の好きなもの〕

(例) 孫からもらった本

〔私が人生で学んだこと・伝えたいこと〕

(例) 人生は辛いことだけではない、笑って生きていけばいいこともある



# 家族のこと

記入日 年 月 日

わたしの  
家系図

本人

## 〔記入例〕

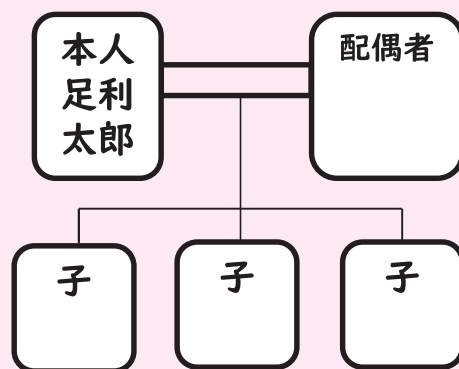
□の中には本人から見た関係と名前（旧姓可）  
を書いてください。

夫婦関係は、二重線で表します。

親子関係は、夫婦を結ぶ二重線の間から下に伸ばします。

兄弟関係は、年長者から右→左の順に書きます。

亡くなられた場合は、×と書き、没年を記載します。



# お金のこと

記入日 年 月 日

	内容	金融機関等
収入 (年金・預貯金・保険等)	(例) 遺族年金	(例) 月10万もらっている(たかうじ銀行)

	内容	内容等
借金・返済の必要なもの		

急にお金が必要になったときにどこにあるかがわかるようにしておきましょう。  
お金の管理が心配なときはPI4の相談窓口を参照してください。



# これからのこと

記入日 年 月 日

[私の年表（これからの計画）]

時期	これからやってみたい・チャレンジしてみたいこと
(例) 80歳	(例) 箱根の大涌谷に行って、黒玉子を食べる

家族・友人に伝えておきたいこと

---

---

---

人生の終わりまで、あなたは、どのように過ごしたいですか？

## もしものときのために

あなたが大切にしていることや望む医療、ケアについて、自分自身で前もって考え、繰り返し話し合いを共有する取組を

**ACP (Advance Care Planning (アドバンス・ケア・プランニング))**

と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等への適切な情報の提供と説明がなされ、信頼できる人たちと話し合い、共有することが重要です。

誰でも、いつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

## 〔介護や医療の希望〕

(不安なことやお願いしたいことを書いてみましょう。)

介護

(例)施設ではなく、家族に介護してもらいながら、家で暮らしたい

医療

(例)かかりつけ医の先生に、往診してもらいたい

# 介護や医療のこと

記入日 年 月 日

## 〔介護のこと〕

①介護が必要になった時に、どこで生活したいですか。 ※チェック☑を入れてください

- 自宅
- 施設
- 病院
- その他 ( )
- 今はまだわからない。

## 〔医療のこと〕

①もしもの病気するとき ※チェック☑を入れてください

### (1) 病名の告知

- 希望する
- 希望しない

### (2) 余命の告知

- 希望する
- 希望しない

② 口から(食事が)食べられなくなったら ※チェック☑を入れてください

- 胃ろうから流動食を入れてほしい
- 鼻からチューブを通して、流動食を入れてほしい
- 点滴で水分と栄養を補ってほしい
- 自然の流れを大切に、人工的な栄養・水分補給はしないでほしい
- 今はまだわからない
- その他 ( )

### ※ 胃ろうとは？

胃カメラ、または手術でお腹に小さな穴をあけ、チューブ等を介して胃に直接流動食や水分、薬を入れる方法です。



# 介護や医療のこと

記入日 年 月 日

## ③延命治療について

※チェック☑を入れてください

- 可能な限り延命治療を受けたい
- 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
- 延命よりも苦痛を少なくすることを重視してほしい
- 延命治療も何もしないでほしい
- 今はまだわからない
- その他( )

### ※ 延命治療とは？

生きる期間を延ばすことを目的とする治療  
(例)人工呼吸器、気管切開など

## ④臓器提供・献体について

※チェック☑を入れてください

- 臓器提供意思表示カードを持っている 保管場所: \_\_\_\_\_
- 臓器提供・献体を希望しない
- 献体の登録をしている 登録先: \_\_\_\_\_
- その他( )

## ⑤介護や医療のことについて、自分ひとりで判断できなくなったり、意思がうまく

伝えられなくなった時、誰に相談してほしいですか？

※チェック☑を入れてください

- 配偶者 (氏名: )
- 子ども (氏名: )
- (氏名: )
- (氏名: )
- 親族 (氏名: )
- その他 (氏名: )



メモ

---

---

# 遺言や葬儀のこと

記入日 年 月 日

## ①遺言について

●遺言書の有無 ※チェック☑を入れてください。

作成していない 作成している 保管場所( )

作成している場合は、以下の種別のいずれかにチェック☑を入れてください

自筆証書遺言 作成日: 年 月 日

公正証書遺言 作成日: 年 月 日

秘密証書遺言 作成日: 年 月 日

大切な人に残したいメッセージ・感謝の言葉

---

---

---

---

---

---

※遺言書の開封については

自筆証書遺言や秘密証書遺言は、開封前に家庭裁判所で 検認手続きをとる必要があります。

(検認を受けていない遺言書は、登記手続き等ができない場合があります。)

# 遺言や葬儀のこと

記入日 年 月 日

## ②葬儀について

●葬儀の準備について※チェック☑を入れてください。

葬儀の契約等を している していない

している内容 参列者のリスト

費用の積み立て

契約(業者の選定)

遺影の準備

その他( )

## 葬儀の内容や希望

---

---

---

---

---

---

(記入例)

できるだけ賑やかに行ってほしい

身近な人で静かに見送ってほしい

新聞のお悔やみにも載せてほしい

〇〇さんに知らせてほしい

喪主は息子にお願いしたい など

# 遺言や葬儀のこと

記入日 年 月 日

## ③お墓について

●お墓の場所について ※チェック☑を入れてください。

ある 名称:

場所:

なし

### 埋葬方法やお墓についての希望

---

---

---

(記入例)

海に散骨してほしい

お墓は英国調のお墓にしてほしい など

## 知っておきたいワンポイント !!

### 成年後見制度とは・・・

成年後見制度は、認知症が進行したり、脳梗塞等で意思疎通や判断能力が不十分になってしまった方を保護・支援するための制度です。

具体的には、不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護サービスの利用や施設に関する契約を結んだりします。

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

#### <法定後見制度>

家庭裁判所が選任した成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。



#### <任意後見制度>

将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自分が選んだ代理人（任意後見人）と、ご自身の生活や財産管理に関する事務について、任意後見契約を公証人の作成する公正証書で結んでおくものです。



#### ●成年後見制度を利用していますか

- している 誰に：  
どのような：
- していない

#### ●もし自分自身で判断できなくなった時にお願いしたい人はいますか

- いる 誰に：  
続柄：
- いない
- わからない



# 相談窓口について

高齢者に係る全般的な相談は**地域包括支援センター**へ

(主な相談内容)

- ・介護保険制度や介護予防について
- ・高齢者の生活や心身の健康に関することについて
- ・近所の高齢者に関する心配ごとや気になることについて
- ・権利擁護(成年後見制度、相続、消費者被害等)について

名称	住所	電話	担当地区
地域包括支援センター きた・なか	大月町811-1	41-1281	北郷・名草・助戸・千歳
地域包括支援センター 協和・愛宕台	福富町1688	73-2413	御厨・筑波・久野・筑波
地域包括支援センター さかにし	葉鹿町2019-1	65-4080	三和・葉鹿・小俣
地域包括支援センター 中央	通5丁目3433-12	22-0544	相生・大橋・西校 柳原・東校
地域包括支援センター 毛野・富田	大沼田町2163-1	90-2117	毛野・富田
地域包括支援センター 山辺・矢場川	田中町100	71-8484	山辺・矢場川
地域包括支援センター 三重・山前	大前町752	22-7655	三重・山前

## <各種相談窓口>

相談内容	機関名	所在地	連絡先
遺言・相続について	足利公証役場	通3丁目2589	41-6822
成年後見制度の手続き について	宇都宮家庭裁判所 足利支部	丸山町621	41-3168
お金の管理について	あすてらす あしかが	東砂原後町1072	44-0372

# 記載内容を変更したいとき

思いは変わるものです。

「エンディングノートを作成後、書いた内容を変更したい。」「気持ちが変わった。」というときにご活用ください。

記入したページ・項目	変更内容
(記入例) P12に書いた延命治療について	(令和〇年〇月〇日) 「今はまだわからない」から延命よりも苦痛を少なくすることを重視してほしいに変更

# もしもの時の連絡先

名前(関係性)	住所・電話番号	備考
(関係性: )	〒 電話番号	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 葬儀の時 <input type="checkbox"/> その他( )
(関係性: )	〒 電話番号	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 葬儀の時 <input type="checkbox"/> その他( )
(関係性: )	〒 電話番号	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 葬儀の時 <input type="checkbox"/> その他( )
(関係性: )	〒 電話番号	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 葬儀の時 <input type="checkbox"/> その他( )
(関係性: )	〒 電話番号	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 葬儀の時 <input type="checkbox"/> その他( )
(関係性: )	〒 電話番号	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 葬儀の時 <input type="checkbox"/> その他( )
(関係性: )	〒 電話番号	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 葬儀の時 <input type="checkbox"/> その他( )
(関係性: )	〒 電話番号	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 葬儀の時 <input type="checkbox"/> その他( )

自分に何かあったときに連絡してほしい人を書いておきましょう。

## **わたしの足あと**

**発行日：令和5年3月(第4版)**

**発行：足利市健康福祉部元気高齢課**

**編集協力：足利市内地域包括支援センター**