

目次

●はじめに	1
●私のプロフィール	3
●私の歩んだ人生	4
●私の家系図	5
●私の家族・親族	7
●もしものときに備えて	9
1 介護についての私の希望	
2 延命治療・脳死・病名告知等についての私の考え方	
3 私の遺言について	
4 葬儀などについての私の希望	
●財産に関すること	13
●大切な人へのメッセージ	14
●地域の相談窓口について	15
●西区の地域活動情報	17
●私の思い出	18

ノート記入について

- ◆現在の状況をありのままにお書きください。
- ◆最初から順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。
- ◆1年に1回くらい振り返ってみてください。心の変化があるかもしれません。
- ◆□の欄は該当するところにチェック（✓）を記入してください。

