

堺区版

おひとり様の 生き方・暮らし方 ノート

いざという時に、大切な人に伝えたい



はじめに

堺区では、一人暮らしの高齢者や、高齢者だけの世帯が増えていきます。中には他人とのおつきあいを望まない方もいらっしゃいます。

「人とのつながりのなかで生きてきたことに気付いてほしい」「周囲の力を借りながら生活をエンジョイしてほしい」と考えて、このノートをつくりました。

人それぞれに生きてきた歴史があります。いま、このノートを手にとっているあなたが、よりよく生きるために、人生を振り返って整理し、それを大切な人に伝えることで、人のきずなをより強くすることに役立ててもらいたいと願っています。

使い方は簡単です。

まずは書けるところから、気軽に。書くときは、忘れていた思い出を引き出しながら、そして、伝えたい人の顔を思い浮かべながら書いてください。

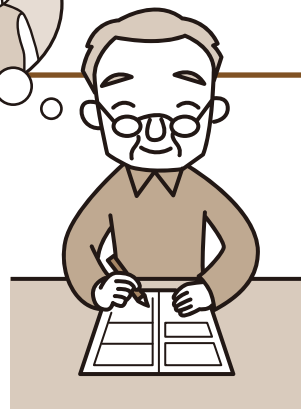
書いた後は、大事なことを大切な人に伝えておきましょう。

目次

●はじめに	
●私のプロフィール	2
●私の歩んだ人生	3
●私の家系図	6
●家族や親せきの連絡先	8
●私から大切な人へ	9
1. 介護・看病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. 葬儀などについて私の希望	
4. 私の遺言について	
●大切な人へのメッセージ	14
●財産に関すること	15
●地域の身近な相談窓口について	16
●メモ	19

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。
- ◆できれば、1年に1回位振り返ってみてください。こころの変化があるかも知れません。
- ◆□の欄には、該当するところにチェック(✓)を記入してください。



私のプロフィール

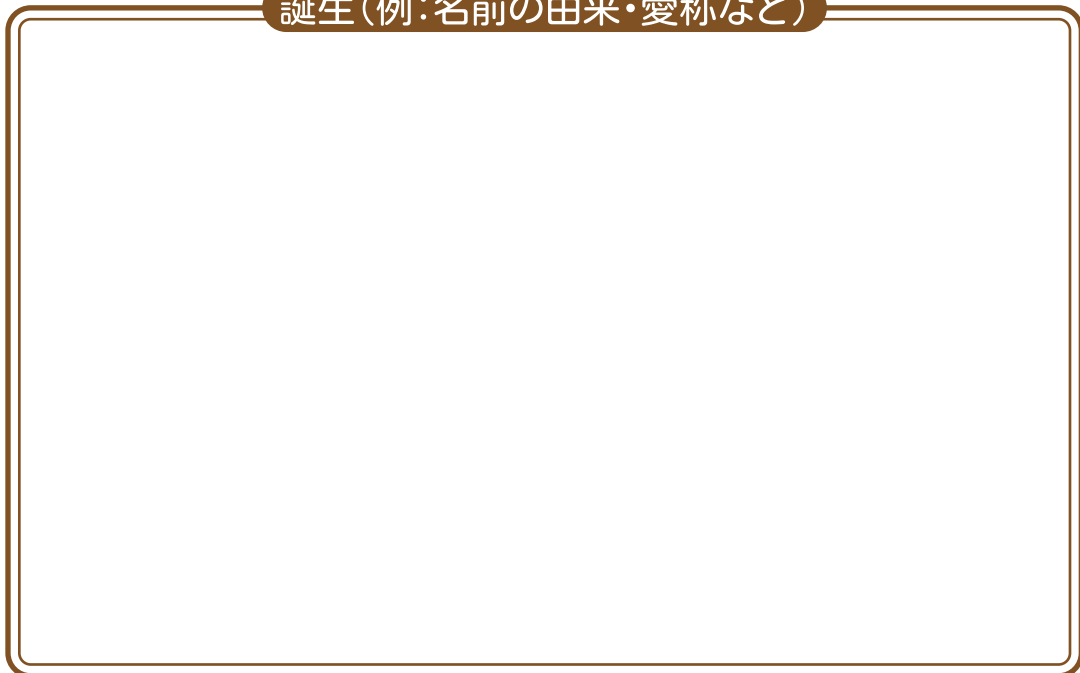
フリガナ			
名前	年 月 日生		
現住所	〒		
電話番号		血液型	
出身地			
緊急連絡先	名前	関係	連絡先
かかりつけの 医 者	病 院 名		医 師
既 往 症	病 名		かかった病院名

記入日： 年 月 日

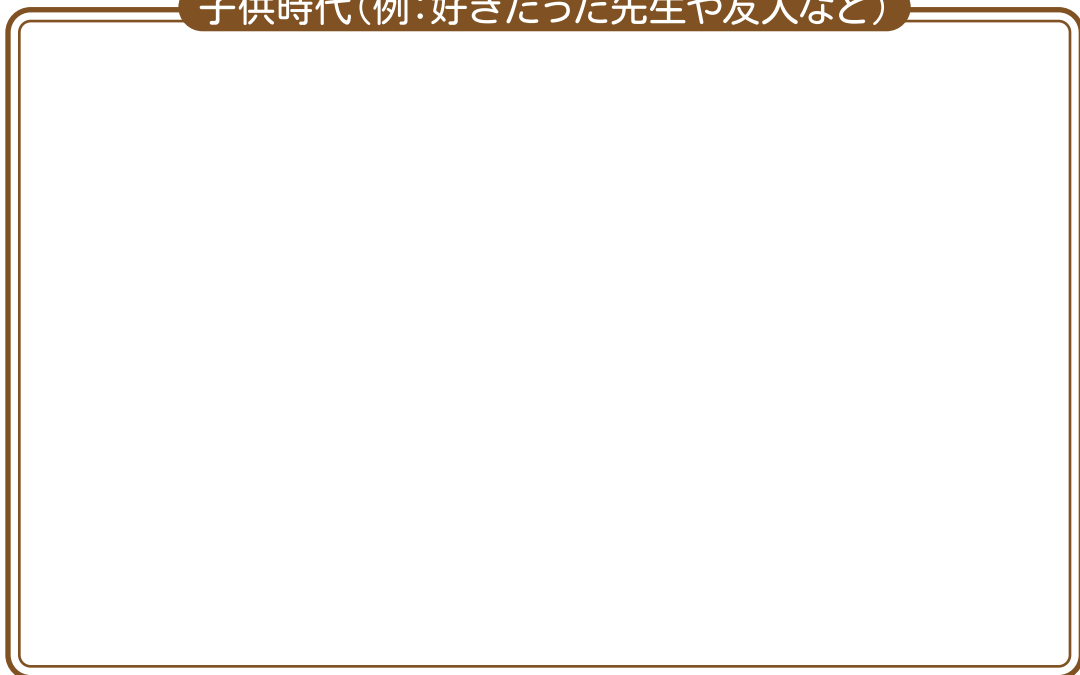
私の歩んだ人生

～写真を貼るなど、楽しく思い出を振り返りましょう～

誕生(例:名前の由来・愛称など)



子供時代(例:好きだった先生や友人など)



記入日: 年 月 日

青春時代(例:初恋など)



成人してから(例:就職・結婚など)



◆ 趣 味 ◆

◆ 性 格 ◆

◆ 座右の銘 又は 大事に心がけてきたこと ◆

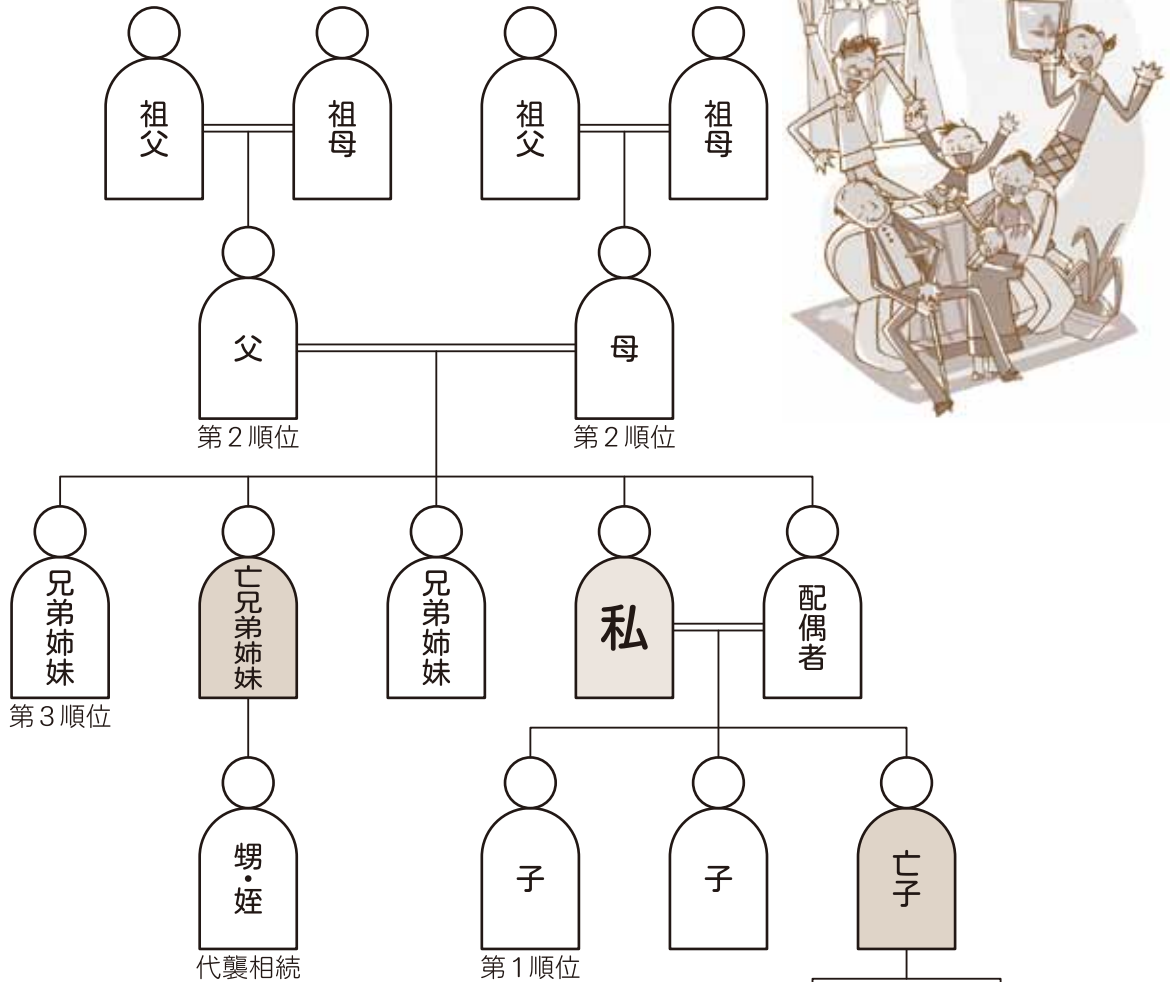
◆ 今まで一番楽しかったこと ◆

◆ 今まで一番辛かったこと、悲しかったこと ◆

◆ 子供の頃、あこがれていた職業・してみたかったこと ◆

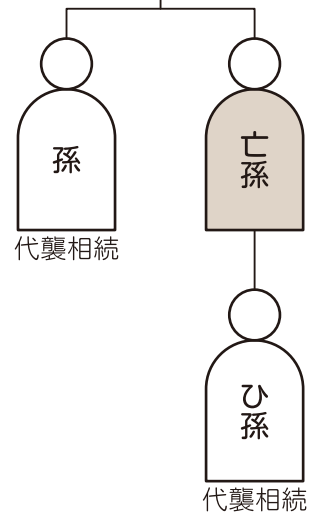
私の家系図

● 法定相続人とその範囲

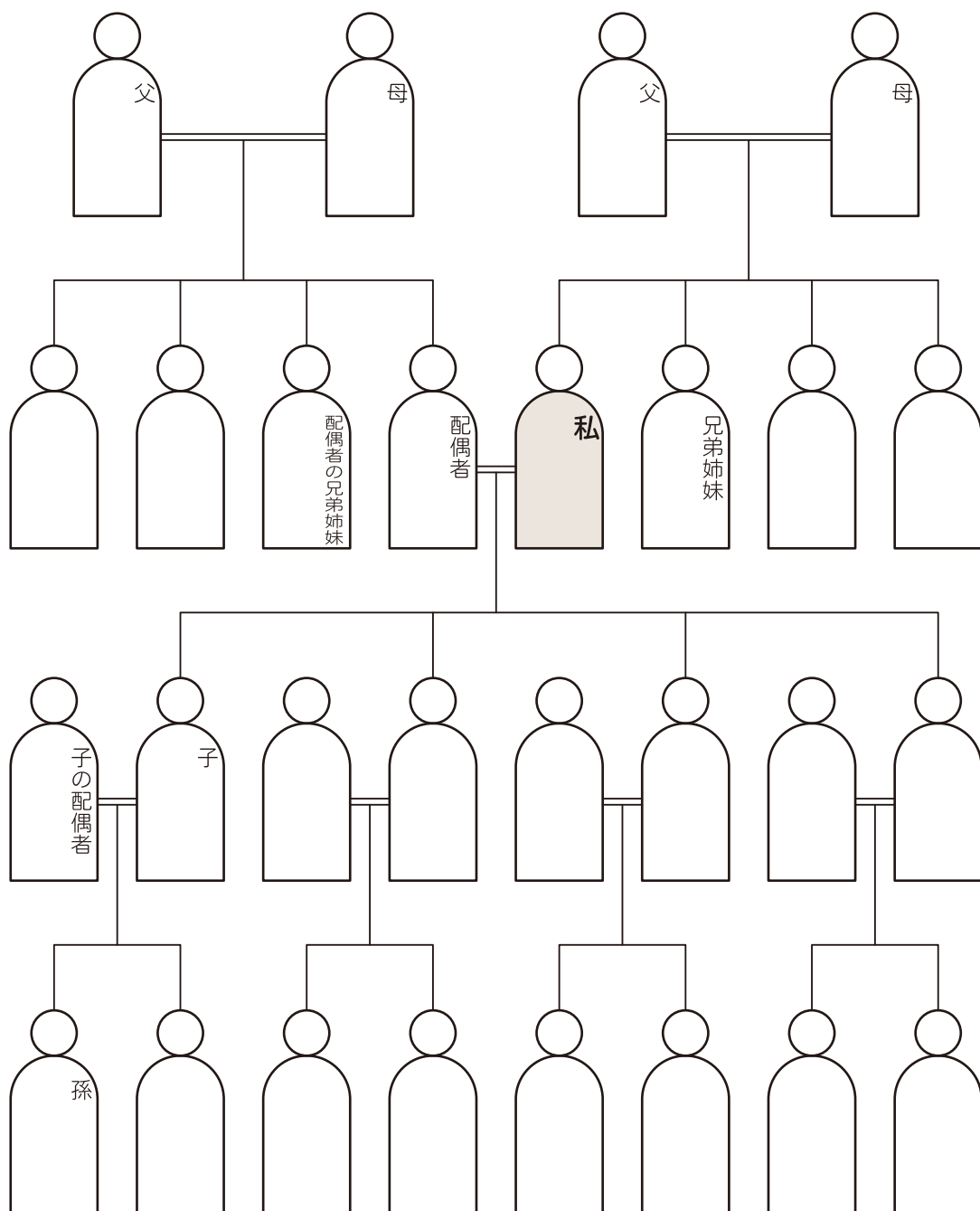


● 法定相続人

相続順位	私と相続の割合	
第1順位	子 (子供が死亡している場合は孫) $1/2$ 子がいない場合 第2順位へ	配偶者 $1/2$
第2順位	父母 (父母がいない場合は祖父母) $1/3$ 父母も祖父母もない場合 第3順位へ	配偶者 $2/3$
第3順位	兄弟姉妹 $1/4$	配偶者 $3/4$



わかる範囲で書いてみましょう



家族や親せきの連絡先

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

氏名	(続柄)		
住所		連絡先	—

記入日： 年 月 日

私から大切な人へ

□の欄の該当するところにチェック(✓)を記入してください。

1. 介護・看病についての私の希望

◆介護について

①私が認知症や寝たきりになったときの介護は

- 配偶者にしてほしい
- 息子夫婦にしてほしい
- 娘夫婦にしてほしい
- 介護保険などによるサービスと家族の介護によってしてほしい
- その他

②私が認知症や寝たきりになったときの介護の場所は

- なるべく自宅で介護してほしい
- 息子・娘夫婦で介護してほしい
- 病院や施設で介護してほしい
- その時々が一番良い場所で介護してほしい

③私が認知症や寝たきりで要介護になったときの介護費用については

- 私の貯金や年金・保険でまかなってほしい
- 息子・娘の援助と年金でまかなってほしい
- 家族にまかせる
- その他

記入日： 年 月 日

④私が認知症や寝たきりで要介護になったときの財産管理については

配偶者や子どもに一任する

後見人を決めている(具体的に)

氏名

住所



その他

2. 延命治療・脳死・病名告知等についての私の考え方

◆死についての私の考え方

①延命治療について

延命治療は望みません(人工呼吸器等)

可能性があるなら、延命治療を望みます

その他(自由記載)

②臓器提供について

脳死状態になったら臓器提供を

行います

ドナー登録について

している

していない

献体登録について

している

していない

行いません

③病名や余命の告知について

私にはすべて告知してほしい
理由()

家族にまかせる
理由()

その他

記入日: 年 月 日

3. 葬儀などについて私の希望

◆葬儀の規模

- 家族のみ
- 家族や親族・親しい友人
- 来てくれる方は全て
- 葬儀はしない(直葬)

◆葬儀費用について

- 用意している
- 用意していない
- その他

◆葬儀を行ってほしい場所について

- 決めている
名称
住所
☎

- 決めていない
- その他

◆宗派について

()

◆葬儀の希望(飾り付け、納棺時の衣装、遺影など)

- 具体的希望

()

- 特にない

記入日： 年 月 日

◆喪主になってほしい人

配偶者

息子 具体的に➡

娘 具体的に➡

その他 具体的に➡

◆香典について

いただく

辞退する

その他

◆会葬礼品について

ある 具体的に➡

特にない

◆戒名(法名)について

いる(院号など) 具体的に➡

いない(理由)

生前戒名(法名)がある 具体的に➡

◆お墓について

ある(場所)

ない

◆遺骨の埋葬について

家の墓地を希望

分骨を希望(場所)

散骨を希望(場所)

その他

◆遺品整理について

事前に業者と契約している

事前に業者と契約していない

◆私の訃報を知らせてほしい人

名前	電話	間柄	住所	備考

4. 私の遺言について

◆遺言証書について（遺言には、法律の定める方式により自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言などがあります。）

①遺言証書の有無

有（方式 _____）

無

②遺言証書の保管場所

具体的に ➡

③遺言証書作成の年月日（書き換えた場合、最新の日付のものが有効となります。）

年 月 日 | 年 月 日

記入日： 年 月 日

大切な人へのメッセージ



● 家族へのメッセージ

Handwriting practice lines for the 'Message to Family' section. The section contains 10 horizontal wavy lines for writing.

● 友人・知人・お世話になった方へ

Handwriting practice lines for the 'Message to Friends, Acquaintances, and Those Who Have Helped' section. The section contains 10 horizontal wavy lines for writing.

記入日： 年 月 日

財産に関すること

●年金

国民年金 厚生年金 共済年金 遺族年金(厚生 共済) 恩給

名 義	金融機関	支 店	備 考

●貯金・預金のリスト

名 義	金融機関	支 店	備 考

●加入している保険のリスト

名 義	保険会社	種 類	備 考

●その他(不動産・株式・負債など)

--

記入日： 年 月 日

地域の身近な相談窓口について

あなたの校区の民生委員（ ）
電話 —

● 堺区地域包括支援センター（高齢者総合相談窓口）

介護や福祉、健康、医療などさまざまな相談ごとを、保健師、主任ケアマネージャー、社会福祉士などの専門職が連携し、総合的に支援する身近な相談窓口です。また、区役所内には、地域包括支援センターの支援や、虐待等の困難事例に地域包括支援センターと協力して対応する基幹型包括支援センターを設置しています。

名 称	所 在 地	電 話 F A X	担当区域 (小学校区)
堺第1地域包括支援センター	堺区海山町3丁150-2	222-8082 222-8083	三宝・錦西・市 英彰
堺第2地域包括支援センター	堺区今池町4-4-12	229-9240 229-9234	錦・錦綾・浅香山 三国丘
堺第3地域包括支援センター	堺区京町通1-21	223-1500 223-1522	熊野・少林寺 安井・榎
堺第4地域包括支援センター	堺区協和町3-128-11	275-8586 275-8587	神石・新湊・大仙 大仙西
堺基幹型包括支援センター	堺区南瓦町3-1 (堺市役所本館3F)	228-7052 228-7058	

-
- 堺区役所 地域福祉課** 電話: 228-7477
南瓦町3-1 堺市役所本館2F FAX: 228-7870

高齢・障害・介護保険に関する相談や申請など

-
- 社会福祉協議会 堺区事務所** 電話: 226-2987
南瓦町3-1 堺市役所本館3F FAX: 226-1952

ボランティア相談、地域支援相談、地域福祉、権利擁護相談など

-
- 堺保健センター** 電話: 238-0123
甲斐町東3丁2-6 FAX: 227-1593

- ちぬが丘保健センター** 電話: 241-6484
協和町3丁128-4 FAX: 247-3201

健康に関する相談や助言、こころの健康に関する
悩みや不安についての相談

-
- 消費生活センター** 電話: 221-7146
北瓦町2-4-16 FAX: 221-2796

消費生活に関わる商品やサービスについての苦情や相談など

-
- その他(必要な機関をお書きください)**

名 称	連 絡 先	備 考

メ 毛

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal wavy lines.



メ 毛



メ 毛

Handwriting practice lines for the characters 'メ' and '毛'. The page contains 18 horizontal wavy lines for writing, with a thick brown line at the top and bottom. A brown pen is positioned vertically on the right side of the page.



おひとり様の 生き方・暮らし方 ノート

いざという時に、大切な人に伝えたい

平成 24 年 8 月発行

発行: 堺区役所 地域福祉課 / 堺基幹型包括支援センター

協力: 堺区高齢者関係機関会議

堺保健センター ちぬが丘保健センター 社会福祉協議会堺区事務所
堺区民生委員児童委員・高齢者福祉委員会 堺区地域包括支援センター
堺区在宅介護支援センター