



こころのノート

〔森町版〕

～ わたしとみんながつながる 人生会議手帳 ～

「こころのノート」に関する問い合わせ先

森町地域包括支援センター（福祉課内）

〒437-0215 静岡県周智郡森町森 50 番地の 1（森町保健福祉センター内）

☎ 0538-85-6341

E-mail: fukushi@town.shizuoka-mori.lg.jp

令和 5 年 10 月

作成協力：森町主任介護支援専門員の会・公立森町病院
袋井市作成「こころのノート」を参考にさせていただきました。

MORIMACHI

氏名

もくじ

はじめに	1
ノートの使い方	1
わたしの生い立ち（過去）	2
今のわたし（現在）	4
わたしの身近な人たち	6
大切な人へのメッセージ	7
これからのわたし（未来）	8
もしものときに	9
わたしの情報メモ	11
自由ページ	12

はじめに

あなたが今大切にしていることやこれからの望み、どのような医療や介護を望んでいるかなどについて、前もって考え、身近な人たちと繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議」と言います。

しかし、いきなり医療や介護のことと言われても難しくてイメージがわからないという方が多いでしょう。

このノートは、あなたの過去を振り返って、今に立ち、未来をまっすぐ見つめるための自分手帳です。

“自分らしく生きる” そのためにどんな準備をしたら良いか

終活ではなく、自分の生き方を家族や大切な人にどのように伝えておくか

人生会議の目的は、かけがえのない人生を自分らしく生きられるように準備することです。

これから、さらに充実した毎日を送るために、元気なうちから活用してみませんか？

ノートの使い方

- このノートは、わたしの生い立ち（過去）、今のわたし（現在）、これからのわたし（未来）の3つに分けられています。
- どこからでもかまいません。好きなところから書き始めましょう。
- 書いたものは、あなたにとって大切な人や支えてくれる人に見せたり、一緒に考えたりしてもいいでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。書いた日付を記入しておきましょう。
- 誕生日や記念日、人生会議の日（11月30日）などの節目に定期的に見直すことをおすすめします。

わたしの生い立ち（過去）

名前

名前の由来

生まれた日

年 月 日

生まれ育ったときの暮らし

一緒に暮らしていた人

暮らしていた場所

生活の様子

小さい頃の記憶で覚えていること（幼少期～学童期）

例：キャラメルやブリキのおもちゃ、テレビなど新しいものが出回るようになり、心が躍った。

学生時代にやっていたこと（思春期）

例：中学生の頃、野球部でキャッチャーを務め、2年生の時に県大会で準優勝した。

大人になってからやっていたこと（青年期～）

例：大きなタンク工場で働きながら、夜間は大学に通っていた。

これまでの体験で心に残る3つの出来事（思い出）

1

2

3

例：子どもが生まれたこと
結婚30年目の旅行
愛犬とのお別れ
〇〇を離れ〇〇への引っ越し

今のわたし（現在）

記入日 年 月 日

○好きなこと（趣味も含む）

○大切にしていること（もの）

○心がけていること

好きな食べ物・飲み物

嫌いな食べ物・飲み物

好きな言葉

性格（良いところ、悪いところ）

例：おせっかいだけどお人好し

今の暮らし

例：今は妻と二人暮らしだが、月に一度は娘が孫を連れて遊びに来てくれる。

1週間の過ごし方

月	火	水	木	金	土	日
	例：デイサービス	例：通院				

1日の過ごし方

朝	昼	晩
例：犬の散歩	例：スーパーへ買い物	例：ドラマを観る

わたしの身近な人たち

※枠の中に名前や呼び名を記載しましょう

身近な家族

頼れる人

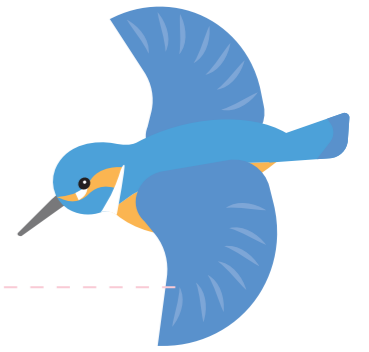
離れて住む家族

わたし

親しい友人

その他
交流がある人

大切な人へのメッセージなど



Handwriting practice area with multiple horizontal dashed lines for writing messages to important people.

（現在）
今のわたし

これからのわたし（未来）

記入日 年 月 日

記入日 年 月 日

記入日 年 月 日

今後希望する暮らし方

例：これからも今住んでいる自宅で、家族と一緒に暮らしたい

これからやってみたいこと

例：通学路の見守り支援で、子どもたちとふれあいながら、地域のために貢献したい

今後のことで心配していること

例：自分が倒れたとき、飼い犬の世話を誰に頼んだらいいのか…

伝えておきたいこと

例：妻へ 今まで私と一緒に歩いてくれてありがとう。
これからも一緒にお城巡りをして、思い出を作りましょう。

もしものときにお役立てください

人は誰でも生きていくかぎり、ケガをしたり病気になったりします。

もしものとき、自分の意思を伝えられなくなった場合、
大切な人に自分の思いを伝えるために…

記入日 年 月 日

記入日 年 月 日

記入日 年 月 日

わたしが、身のまわりのことが徐々にできなくなった時

過ごしたい場所は

自宅 介護施設 病院 その他（ ）

どのように過ごしたいですか（複数回答可）

- 家族や友人のそばにいたい
- 仕事や家事などの役割をできる限り続けたい
- 身の周りのことはできる限り自分で行いたい
- 好きなことをやりたい
- 家族の負担にならないようにしたい
- その他（ ）

食事が食べられなくなったとしたら

- 自然に食べられるだけでいい
- 栄養剤の利用など医師と相談して決めたい
- その他（ ）

延命治療（気管切開、人工呼吸器、心臓マッサージなど）は

- 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
- 延命より苦痛を少なくすることを重視する
- その他（ ）

わたしが望むこと

「もしも」の時に身近な人達が困らないよう
前もって伝えておくとよいでしょう

たとえばこんなこと…

- マイナンバーや年金手帳などの保管場所
- 年金が振り込まれる金融機関
- ローン・借金の有無
- 利用しているクレジット会社や携帯電話の契約会社
- 家の権利書などの保管場所

わたしの情報メモ

住 所	
血液型	
かかりつけ病院	
かかりつけ医	
治療している病名	
常用している薬	
お薬手帳の保管場所	
アレルギーの有無	
手術歴	
加入している保険	

緊急連絡先

名 前	続 柄	連絡先

相談窓口

悩みや心配ごとなど、何でも気軽に相談してください。
森町地域包括支援センター ☎ 0538-85-6341

※記録しておきたいこと、書きとめておきたいことなど



自由ページデザイン：県立遠江総合高等学校生徒