



じぶんノート

～わたしが伝えたい大切なこと～

名前:

はじめに

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

このノートは、いつまでも自分らしく人生を歩むために、必要なことや考えをまとめるお手伝いをし、大切な人にあなたの想いを伝えるためのものです。

このノートが、あなたの想いを大切な人に伝えるきっかけになれば幸いです。

このノートの作成ポイント

① 書きやすいところから気軽に書きはじめましょう

このノートは、どこから書きはじめてもかまいません。

書きやすいページから書きはじめたり、必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。

また、家族と相談しながら書いても良いでしょう。

② 何度でも書き直せます

時間が経過すると、気持ちに変化が生じることがあります。

変化が生じた場合は、その都度、内容を書き直しましょう。

また、内容を書き直した際は、更新日を記入しましょう。

③ 定期的に内容を見直しましょう

一度書いた内容に対する気持ちの変化や、記載情報の更新などを確かめるために、1年に一度程度を目安に内容を見直しましょう。

④ ノートに法的効力はありません

相続などに関する法的効力が必要な場合は、遺言書を作成しましょう。

⑤ ノートは大切に保管しましょう

個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

信頼できる人にノートの存在と保管場所を伝えておきましょう。

もくじ

わたしのこと

- わたしの基本情報 3
- わたしの思い出 4
- わたしの家系図 5
- もしもの時の連絡先 6
- 大切な人へのメッセージ 6

財産・契約のこと

- わたしの資産と負債 7
- 成年後見制度など 10

医療・介護のこと

- わたしの健康状態 11
- 医療の希望 12
人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)
「もしものこと」について話し合しましょう
- リビング・ウィル 13
～人生の最終段階になったときの医療の希望について～
- 介護の希望 15

葬儀・お墓・遺言 のこと

- 葬儀について 17
- お墓について 18
- 遺言書について 18

● 書き進めるにあたって

- ・メモ欄には、設けられている項目以外に伝えたいこと等を自由に記入してください。
- ・チェックボックスには、あてはまるものにチェック を入れてください。

わたしの基本情報

記入日: 年 月 日
更新日: 年 月 日
更新日: 年 月 日

名前(フリガナ)	生年月日
()	年 月 日
住所	
本籍地	出生地
自宅の電話番号	携帯電話番号
メールアドレス	
パソコン	携帯電話
身体情報	日課・習慣
身長 cm / 体重 kg	
趣味・特技	免許・資格
好きなもの(食べ物、本、言葉等)	

わたしの思い出

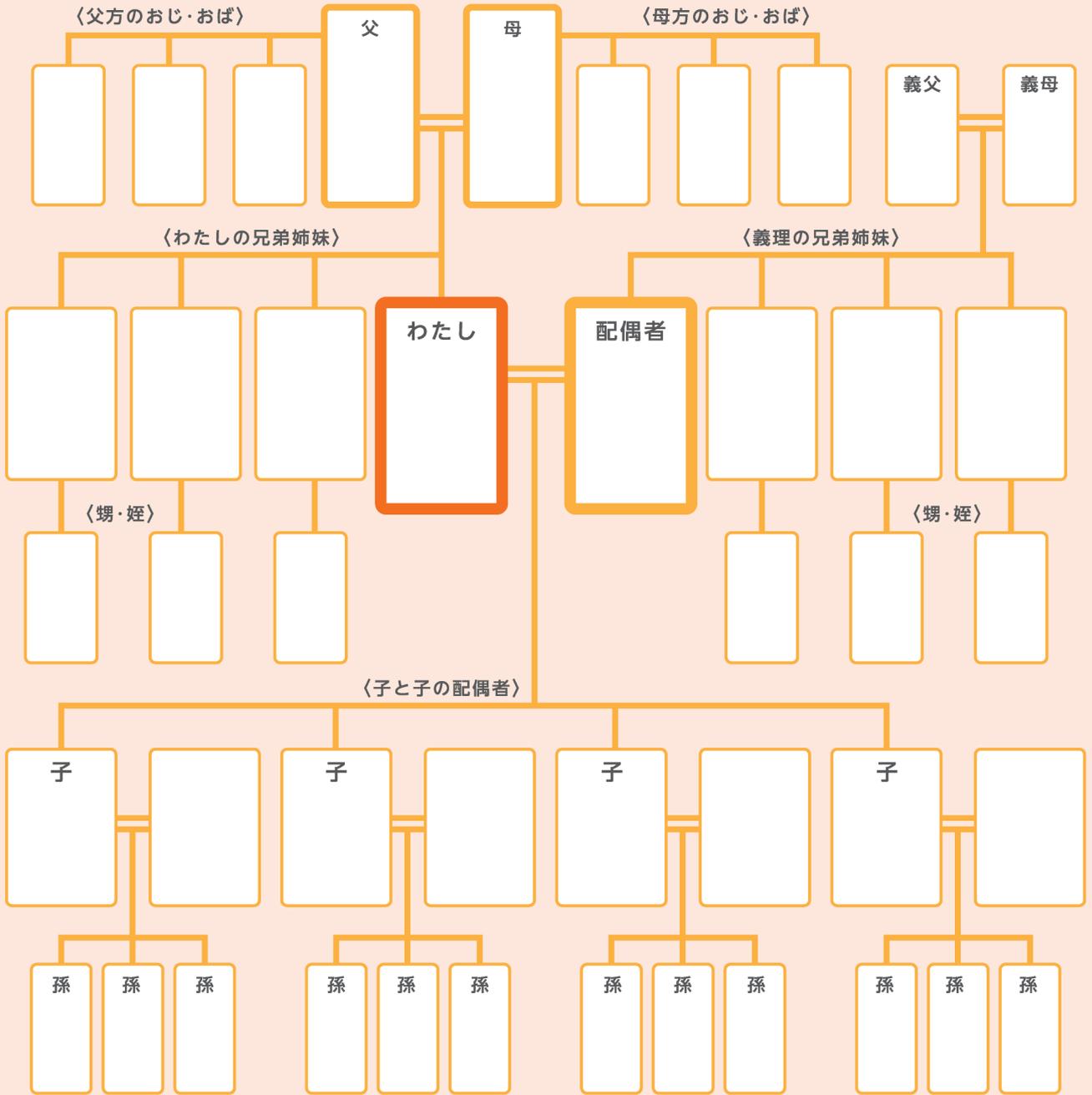
記入日: 年 月 日
更新日: 年 月 日
更新日: 年 月 日

わたしの思い出

誕生時	幼少期
学生時代	青年期
その他の時代	
学歴	職歴
これまで住んだ場所	大切な思い出
memo ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	

わたしの家系図

記入日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日



● ペットのこと

名前: _____ ペットの種類: 犬 猫 その他 _____

生年月日: _____ 性別: _____ かかりつけの動物病院: _____

私にもしものことがあったら:
 (例)〇〇さんに引き取ってもらおうよう依頼してある 等

もしもの時の連絡先

記入日: 年 月 日
更新日: 年 月 日
更新日: 年 月 日

● 自分の訃報を知らせてほしい人

名前(フリガナ)	関係	住所・電話番号
()		〒 - 電話番号 () -
()		〒 - 電話番号 () -
()		〒 - 電話番号 () -
()		〒 - 電話番号 () -

大切な人へのメッセージ

さんへ(関係:)

記入日: 年 月 日

さんへ(関係:)

記入日: 年 月 日

さんへ(関係:)

記入日: 年 月 日

さんへ(関係:)

記入日: 年 月 日

わたしの資産と負債

記入日: 年 月 日
更新日: 年 月 日
更新日: 年 月 日

金融財産(現金・預貯金)

財産の種類			
金融機関名			
支店名			
口座番号			
名義人			
備考 (残高等)			

有価証券(債券・投資信託・株式など)

財産の種類			
証券会社名			
支店名			
数量・額面金額			
評価額			
備考			

生命保険・自動車保険・火災保険など

保険の種類			
保険会社名			
証券番号			
契約者名			
受取人			
備考			

不動産(土地・建物)

所有物件			
所有者			
名義人			
使用者			
面積			
抵当権の有無			

その他資産(自動車・貴金属など)

内容			
使用者			
名義人			
保管場所			
備考 (金額等)			

負債

借入先			
残金			
返済月額			
返済方法			
備考			

わたしの資産と負債

公的年金

年金基礎番号		
年金種類		
年金証書番号		
受給開始(予定)		
備考		

個人年金・企業年金など

年金の名称			
保険会社名			
受給開始(予定)			
受取期間			
備考 (記号番号等)			

契約関係

項目	契約先	支払い方法 (振込・引落等)	契約番号等	備考
電気				
ガス				
水道				
住宅(賃貸・ローン)				
固定電話				
携帯電話				
インターネット				
クレジットカード				
電子マネー				
インターネットを介した有料サービス				

成年後見制度など

記入日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日

● 財産の管理をお願いしたい人

<input type="checkbox"/> お願いしたい人がいる <input type="checkbox"/> すでにお願ひしている <input type="checkbox"/> お願いしたい人がいない	*お願いしたい人や すでにお願ひしている場合 名 前: 続 柄: 電話番号:
--	--

● 財産の管理をお願いする場合に利用したい(すでに行っている)制度

法定後見制度
 任意後見制度
 日常生活自立支援事業
 その他()

● 成年後見制度の利用

任意後見人と契約 <input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <hr/> 後見人等が受任 <input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない	*している場合 (<input type="checkbox"/> 補助人・ <input type="checkbox"/> 保佐人・ <input type="checkbox"/> 後見人) 名 前: 続 柄: 電話番号:
---	--

任意後見制度について

将来、本人が認知症などで判断能力が低下した場合に備え、あらかじめ将来お願いする内容(財産管理や生活上の契約締結等)と、それを担ってもらう人(任意後見人)を決め、公正証書で契約しておきます。本人の判断能力が低下した後に、任意後見人による後見活動が始まります。

成年後見制度について

認知症や知的障がいなどで、判断能力が不十分なため、財産管理や様々な契約などが一人ではできない状態であり、本人の状態に応じて右表のとおり類型が決まっています。

	補 助	保 佐	後 見
対 象 者	重要な手続きや契約の一部を一人で決めることが心配	重要な手続きや契約などを一人で決めることが心配	多くの手続きや契約を一人で決めることが難しい
支 援 内 容	一部の限られた手続きや契約	財産に関わる重要な手続きや契約	全ての契約など

日常生活自立支援事業について

認知症の人や知的障がい者、精神障がい者などの判断能力が不十分な方々に安心して生活していただけるよう、社会福祉協議会が福祉サービスの利用援助や日常の金銭管理についてサポートします。ただし、本人との契約に基づいてサービスを提供しますので、利用意思と契約内容への理解が必要です。

わたしの健康状態

記入日： 年 月 日
 更新日： 年 月 日
 更新日： 年 月 日

健康状態について

現病歴			
既往症 食物・薬物 アレルギー等	(例)アスピリン禁忌		
いつも 飲んでいる薬			
健康保険証	種類： _____	記号番号： _____	
	保管場所： _____		
介護保険 被保険者証	被保険者番号： _____		
	保管場所： _____		
障がい者手帳	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 保管場所： _____

かかりつけ医について

医療機関名	医師名	住所・電話番号	病名(治療中)

医療の希望

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング) 「もしものこと」について話し合いましょう

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと、繰り返し話し合い共有する取組のことをいいます。

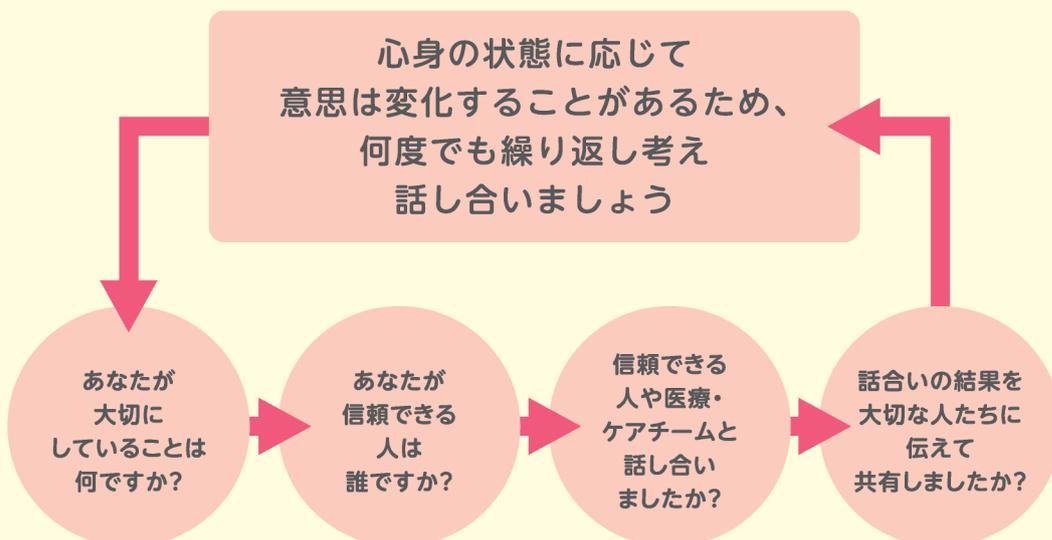
わたしの思いを誰かに伝えるために

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけが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、約7割の方が、医療やケアなどを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。

「もしものときに、どうしたいか」は、
その時の状況で変わることがあります。
「もしものこと」について、どうしたいか、何度でも
繰り返し話し合いましょう。

話し合いの進め方(例)



リビング・ウィル

記入日： 年 月 日
 更新日： 年 月 日
 更新日： 年 月 日

～人生の最終段階になったときの医療の希望について～

リビング・ウィルとは、病気や事故、老衰などにより、治療をしても回復が見込めない状態になった時に、自分がどのような「延命治療」を希望するのかを家族と話し合い、書き記しておく生前の意思表示です。

● 病気の告知

- 病名・余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい
 家族等に任せる 知らせないでほしい

● 心臓マッサージなどの心肺蘇生

- 希望する
 希望しない

心肺蘇生とは、死が迫ったときに行われる、心臓マッサージ、気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、気管切開（喉仏の下あたりから直接気管に管を入れる）、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与等の医療行為をいいます。

● 延命のための人工呼吸器の装着

- 希望する
 希望しない

気管に通した管に機械をとりつけ呼吸をさせます。装着してから亡くなるまでの期間は病気により異なります。

● 人工透析

- 希望する
 希望しない

腎臓が機能しなくなった時に、腎臓の機能を代行する装置を用い、血液の老廃物を人工的に取り除くことです。

● 胃ろうによる栄養補給

- 希望する
- 希望しない

流動食をお腹から直接通したチューブで送り込むことです。事前に内視鏡を使い、局所麻酔で胃ろうを作る手術を受ける必要があります。

● 鼻チューブによる栄養補給

- 希望する
- 希望しない

鼻チューブは手術の必要はありませんが、鼻や喉に違和感があります。定期的に交換をする必要があります。胃ろうや鼻チューブでは、常に栄養補給ができます。しかし、終末期の状態では、栄養を十分に体内に取り入れることができないため、徐々に低栄養になります。また、栄養剤が食道から口の中に逆流して肺炎を合併することがあります。

● 点滴による水分補給

- 希望する
- 希望しない

すぐに、重度の脱水にならないようにできます。栄養はほとんどなく次第に低栄養が進行します。このほかに、太い静脈に点滴チューブを通し、より多くの栄養を持続的に入れる高カロリー輸液 (IVH) という方法がありますが、点滴チューブを介した感染症を起こすことがあります。

● 人生の最終段階の医療に関するその他の希望

(例) 苦痛を和らげてほしい。

介護の希望

記入日： 年 月 日
 更新日： 年 月 日
 更新日： 年 月 日

- 現在福祉サービスを利用していますか。

はい いいえ

介護

居宅介護支援事業所

ケアマネジャー

介護サービス

障がい

相談支援事業所

計画相談員

障がい福祉サービス

- 介護が必要になった場合、わたしの介護について誰かが決めなければならない時は、

名前：

関係：

に、

わたしの意思を伝えてあります。

- 介護を受けたい場所

- なるべく自宅で暮らしたい 家族・親族の判断に任せる
- 病院・施設 場所、名称等：

- その他

- 介護費用

- 用意してある 保険／保険名： _____ 連絡先： _____
 預金や年金等／金融機関名： _____ □座番号： _____
 家族・親族の判断に任せる： _____
- 用意していない その他

memo

自分の好きな写真や
思い出の写真などを
貼りたい方は
ここへ貼りましょう

葬儀について

記入日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日

● 形式

一般葬 家族葬 その他

● 形式

仏教(寺院名: _____ 所在地: _____)
 キリスト教会(伝道所: _____)
 神道 無宗教 その他

● 場所

自宅 寺院・教会・神社 斎場
 斎場会館

● 喪主

任せたい人

● 香典

いただく 辞退する

● 供花

いただく 辞退する

● 遺影

お任せする
 用意してある
 保管場所:

● 費用

私の預金や年金等で
 まかなってほしい
 用意してある
 保管場所など:
 その他

お墓について

記入日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日

● お墓の場所

- 決まっている 所在地: _____
- 家族等に任せる

● お墓の費用

- 私の預金や年金等でまかなってほしい
- 用意してある 保管場所等: _____
- その他

遺言書について

記入日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日
 更新日: 年 月 日

● 遺言書の有無

- 作成している 保管場所: _____

自筆証書遺言

作成日: 年 月 日

自筆証書遺言とは

全文を自筆で(代筆不可)書き上げる遺言書のこと。紛失したり、内容を書き換えられてしまう危険があり、書き方など方式の不備で無効になるおそれがある。

※紛失や改ざんを防止することが可能な自筆証書遺言書保管制度の活用が有効

公正証書遺言

作成日: 年 月 日

公正証書遺言とは

公証役場で公証人に作成してもらう遺言書のこと。保管は公証役場がおこなう。費用はかかるが、最も安全で確実性の高い形式である。

秘密証書遺言

作成日: 年 月 日

秘密証書遺言とは

遺言の内容を誰にも公開せず、秘密にしたまま公証人に遺言書の存在のみを証明してもらう遺言書のこと。内容がチェックされないため、要件の不備等により無効になるおそれがある。

- 作成していない

相談先のご案内

高齢者に関すること

- 亀山第1地域包括支援センター ぼたん
栄町1487番地167
(令和7年4月～) 田茂町500番地 あんぜんの丘総合福祉シティ内 ☎0595-96-8686
- 亀山第2地域包括支援センター もくれん
東町1丁目3番7号
(令和7年4月～) 住山町590番地1 特別養護老人ホーム安全の里内 ☎0595-97-3331
- 亀山市基幹型地域包括支援センター きずな
羽若町545番地 亀山市総合保健福祉センター「あいあい」 ☎0595-83-3575
- 亀山市健康福祉部地域福祉課高齢者支援グループ
羽若町545番地 亀山市総合保健福祉センター「あいあい」 ☎0595-84-3312

障がい者に関すること

- 亀山市健康福祉部地域福祉課障がい者支援グループ
羽若町545番地 亀山市総合保健福祉センター「あいあい」 ☎0595-84-3313

成年後見制度・日常生活自立支援事業に関すること

- 亀山市社会福祉協議会生活支援係
羽若町545番地 亀山市総合保健福祉センター「あいあい」 ☎0595-82-7985

人生会議(ACP)、リビング・ウィルに関すること

- 亀山市立医療センター地域医療部地域医療課地域連携グループ
亀田町466番地1 ☎0595-96-8208

遺言に関すること

- 自筆証書遺言書の保管について
津地方法務局供託課
津市丸之内26-8 津合同庁舎 ☎059-228-4133
- 公正証書遺言の作成について
津合同公証役場
津市丸之内養正町7-3 山田ビル ☎059-228-9373