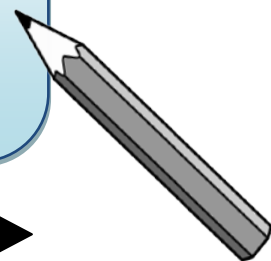


自分の暮らしは自分が決める

暮らし方ノート



みつめる ▶ かいてみる ▶ つたえる ▶



フリガナ

氏 名

●はじめに 「暮らし方ノート」を用意するメリット

😊 もしも、自分の思いを伝えることが難しくなった時に

- あなたが愉しみにしてきたこと、苦手なこと、生活習慣やこれからのあなたの暮らし方への希望…などが分かれば、家族や介護者があなたの思いに添った支援を行うヒントになります。
- 周囲の人が「困った」、「なぜ？」と思う行動は、今までの人生の体験や習慣が理由となっていることがあります。それが分かれば、周りの人びとが寄り添いやすくなります。
- 介護保険や福祉制度、民間サービス、ボランティア等の支援を利用する際に立てられる「支援計画」にあなたの思いを活かせます。

😊 コミュニケーションの機会が増える

暮らし方ノートに書く前に相談したり、書いた内容を具体的に説明しておいたり、託す人と接する機会を増やしたり自然と周囲とのコミュニケーションが増えます。

😊 あなたの周囲の人のためのプレゼント

あなたの思いを伝えられれば周囲の人びとに「本当にこれでいいのだろうか？」「喜んでくれること、好きなことはもっとないのだろうか？」「聞いておきたかったことが沢山あったのに…」そんな辛い気持ちになることを防げます。



●はじめに どうやって使うの？

1 自分らしく暮らすために「これまで」「いま」「これから」

3つの視点で整理しましょう！

1 「これまで」

「これまで」の暮らしの中で何を大切にしてきたかなど自分自身をふりかえります。

2 「いま」

「いま」の暮らしや、あなたを取り巻く環境や人々とのつながりを確認し、あらためて見直します。

3 「これから」

住み慣れた地域で暮らしていくために「これから」の生き方、暮らし方を具体的に描きます。

2 「暮らし方ノート」を託す人を決めましょう！

もしも…の時あなたの思いを誰に託すか選べます。

- 家族に託す。
- 生活支援・介護サービス事業者に託す。
- 成年後見制度の後見人や、地域福祉権利擁護事業の相談員に託すなど。

あなたの了解のもと、サービス利用を開始されたり権利擁護の制度や事業を利用される際に、あなたの意思として関係機関に暮らし方ノートを提供します。
(12 ページにあなたの意思を確認する欄があります。)

※法的効力はありません。

あなたの思いに添った選択をする手助けとなります。しかし、遺言書のような法的に効力を持つものではありません。

※全て書く必要はありません。またいつでも書き換えが可能です。

- 書かないページがあっても大丈夫です。
- 更新は1 ページから可能です。書き換える、保管を取り止める…いつでも自由に出来ます。

●はじめに 何を書くの？

てんてんがヒントをお出しします。
参考にしてください。



社会福祉法人米原市社協
キャラクター てんてん

「これまで」、「いま」、「これから」の自分自身や地域をみつめ直すことで「自分らしく暮らし続ける」ことをお手伝いするノートです。

自分のこと、介護のこと、こころのこと、医療のこと、また「暮らし方ノート」をどう使うかを書いていただきます。

自分史は、サロンなどで賑やかに書いてみたり、毎年みんなで集まって確認したり更新しても楽しいかもしれません。良く知っている仲間の意外な発見があったり、みんなの知恵が集まって困りごとの解決方法が見つかったり色々の良いことがあります。

自分史

← 4~5 ページ

安心マップ

←6~7 ページ

自己点検リスト

← 8 ページ

「これから」

←9~10 ページ

私らしい最期へ

← 11 ページ

暮らし方ノートの話し方

← 12 ページ

書く項目

- 自分史「これまで」
- 安心マップ「いま」①
- 安心マップ「いま」② ころころ編
- 自己点検リスト 日常編・ゆしみ編
- 「これから」① 暮らし方編
- 「これから」② 介護編
- 私らしい最期へ
- 暮らし方ノートの話し方

● 自分史 「これまで」

記入・更新日

年 月

日

「これまで」の暮らしの中で何を大切にされてきたかなどを伝えることができます。

記入例



あなたの「これまで」をふりかえった自分史は大切な宝物です。

年次 年齢	社会的な出来事 私の人生の節目・出来事	私の思い出 当時の私の様子
20～29 歳 (昭 45 年) ～ (昭 54 年)	<ul style="list-style-type: none"> ・昭 45 年 20 歳 大阪万博 〇〇株式会社に就職 ・昭 46 年 21 歳 歌手〇〇が流行 姉が結婚 	<ul style="list-style-type: none"> ・父の影響で歌が好きで就職してお給 与でレコードを集めていました。 ・大阪万博には 3 回も行きました。 ・普段見慣れている姉の花嫁姿がとて もきれいでした。

私の愛称

私のふるさと

年次 年齢	社会的な出来事 私の人生の節目・出来事	私の思い出、 当時の私の様子
0～9 歳 (年) ～ (年)		
10～19 歳 (年) ～ (年)		
20～29 歳 (年) ～ (年)		
30～39 歳 (年) ～ (年)		

●自分史 「これまで」

あなたの思い出を書きましょう！
 うれしかったこと、頑張ってこられたこと
 思い出の味やよく出かけた思い出の場所
 のことなどを書いてみてください。

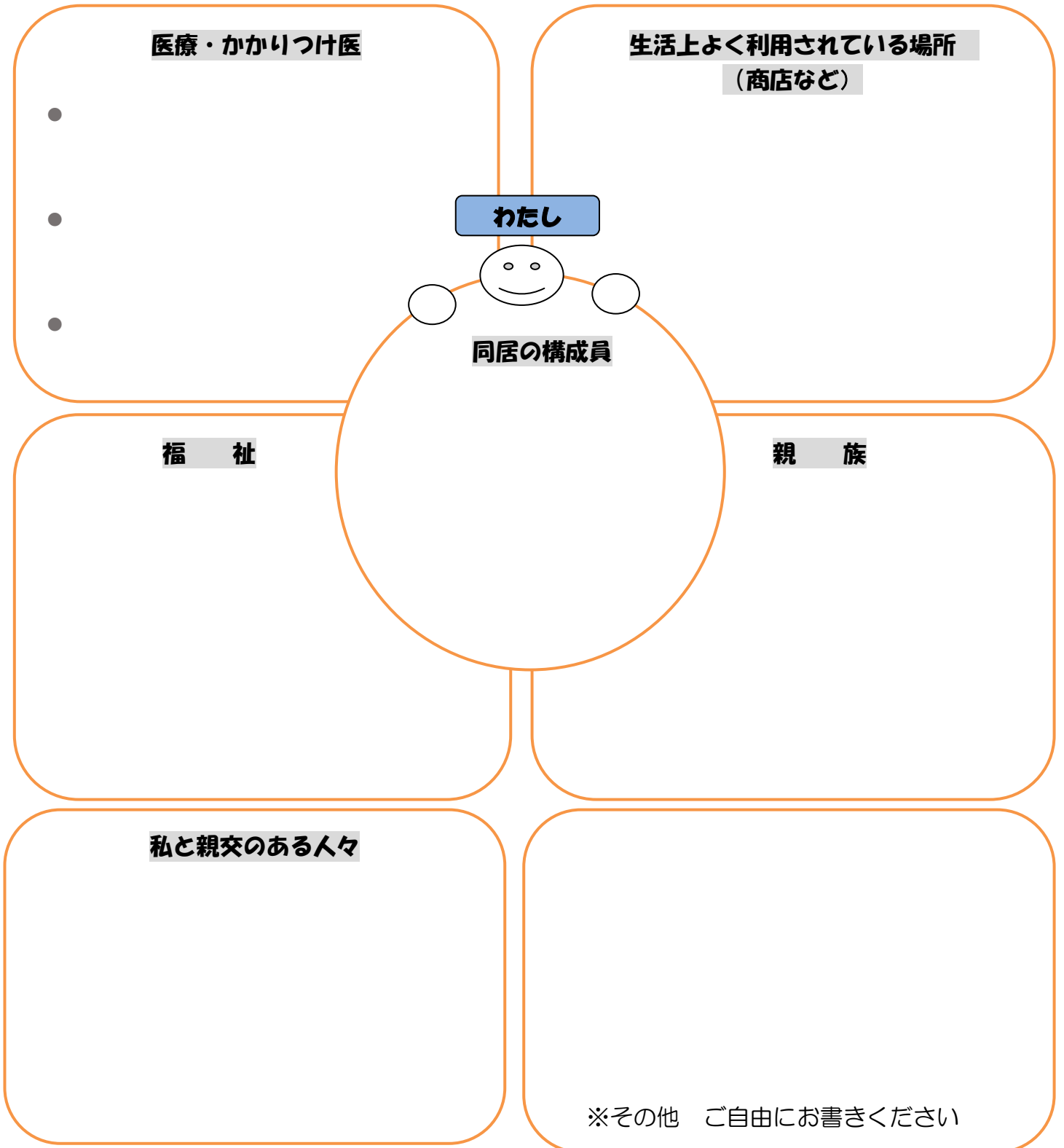


例えば
 あの頃よく出かけた思い出の場所
 『夏は毎年、いとこ達と海水浴に行っていた
 うれしかったこと
 『子どもが生まれた』 など

年次 年齢	社会的な出来事 私の人生の節目・出来事	私の思い出、 当時の私の様子
40～49 歳 (年) ～ (年)		
50～59 歳 (年) ～ (年)		
60～69 歳 (年) ～ (年)		
70～79 歳 (年) ～ (年)		
80 歳～現在 (年) ～ (年)		

●安心マップ 「いま」 ①

暮らし方を取り巻く人々のつながりを確認し、あらためて見直すことができます。



●安心マップ 「いま」②

こころ編

私の相談者リスト

ちょっと困った時、心配な時に話せる人はいますか？いざという時頼れる人はいますか？
支える・支えられている人々のリストを作っておきましょう。

氏名	住所・電話番号	続柄	相談内容
	☎		
	☎		
	☎		
	☎		
	☎		

例えば、あなたには沢山のご兄弟・姉妹がおられても全員が遠方に住んでおられる場合、あなたの日常生活をよく知る人は体操サークルの〇〇さんかも知れません。逆にあなたのご兄弟は日常生活のことには詳しくなくてもあなたの心配事の相談にはよくのっておられるかもしれません。ご兄弟の中でもどの方があなたとの繋がりが強いかなどもこのリストがあればよく分かります。



●自己点検リスト 日常編・愉しみ編



「これから」も「いま」は普通のことと思っているあなたの日常の習慣や愉しみを大切にしていきたいですね。

日常 について	いま
起床時間・就寝時間は？	
朝食・昼食・夕食はどうされていますか？ (時間帯、好き嫌いなど)	
衣類の色、デザインの好き嫌い はありますか？	
自由にお書きください。	

愉しみ について	いま
好きなテレビやラジオ番組、ジャンルは何ですか？ (ニュース、バラエティ、ドラマ、スポーツなど)	
普段、楽しみにされていることは何ですか？	
ふだん楽しみにされている外出先はありますか？ (買い物、習い事、会合、飲食店など)	
正月、お盆、記念日などはどう過ごされていますか？	
自由にお書きください。	

● 「これから」 ① 暮らし方編

あなたの「これから」の暮らし方、どんなことを望みますか？

「これから」も日常の習慣や楽しみを、「いま」は普通のことと思っていることを大切にしていきたいですね。

自己点検リストを参考に自分の大切にしたいこと、嫌だなと思うことを書いて伝えましょう。ご自分の思いを伝えることが難しくなった時にいつまでも自分らしく生きる手助けになります。

例えば

賑やかなことは好きだけれど毎日
は嫌だな。一人で静かに過ごす時間
も大切にしたいな・・・など

『これからの暮らし方に望むこと』

思いや希望をご自由にお書きください。

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____




● 「これから」② 介護編

介護が必要になった時どうしたいと思っていますか？

1. 介護を受けたい場所（あてはまる項目にチェックしてください）

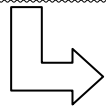
- なるべく自宅で介護を受けたい
- 病院や施設で介護を受けたい
- 介護してくれる人に任せる
- その他の希望



[]

2. 自宅で介護を受ける場合、介護をしてもらいたい人（あてはまる項目にチェックしてください）

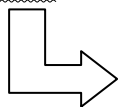
- 配偶者や子どもなど家族に介護してもらいたい
- 家族の介護と介護サービスで介護してもらいたい



具体的には

- デイサービスなどの通所サービスを使いたい
- ヘルパーなどの訪問サービスを使いたい
- 通所サービスと訪問サービスを両方使いたい

- 介護サービスを使いたい



具体的には

- デイサービスなどの通所サービスを使いたい
- ヘルパーなどの訪問サービスを使いたい
- 通所サービスと訪問サービスを両方使いたい

- 介護してくれる人に任せる
- その他の希望

[]

3. 介護者へお願いしたいこと

（例）過ごし方 配慮して欲しいこと

[]

● 私らしい最期へ

人生の最期を迎えたい場所について

あなたは人生の最期をどこで迎えたいですか？（あてはまる項目にチェックしてください）

- 自宅で迎えたい
- 病院やホスピスなど専門の施設で迎えたい
- 今はまだ考えられない
- その他の希望

[]

終末期などの医療について

1. がん等の難病や不治の病と診断された場合について （あてはまる項目にチェックしてください）

- 病名、余命などを告知して欲しい
- 告知して欲しくない
- 今はまだ考えられない
- その他の希望

[]

2. 延命治療について （あてはまる項目にチェックしてください）

- 延命治療をして欲しい
- 回復の可能性があれば続けて欲しい
- 延命治療はやめて欲しい
- 今はまだ考えられない
- その他の希望

[]



どのような治療を望むのかは大切なことです。お元気なうちから良く話し合って思いを記しておく、あなただけでなく、あなたの周囲の人たちにとっても助けになります。



●暮らし方ノートの託し方

「暮らし方ノート」を書いたら大切なことがあります。

- ・もしも…の時に託せるようにしておくこと。
- ・思いが変わることもあるので確認し直す機会を作ること。

■ もしも、私の意思が伝えにくくなったら「暮らし方ノート」を参考にしてください。

署名

※ ご自分のお名前を自署してください。

■ 託す人・託す場所

氏名/事業所名など

住所

電話番号

■ 緊急時、連絡して欲しい人

氏名

住所

電話番号

氏名

住所

電話番号

氏名

住所

電話番号

氏名

住所

電話番号

氏名

住所

電話番号

■ 保管先に米原市社協を選ばれた場合のみ

■ 更新のお知らせ方法について（あてはまる方にチェックしてください。）

郵送にてお知らせする。

電話にてお知らせする。

連絡を希望しない。

記入・更新日一覧



記入・更新日			記入・更新ページ数		
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ
年	月	日	全ページ/	～	ページ

※記入欄が不足した場合は新しいものを追加いたします。

社会福祉法人 米原市社会福祉協議会

〒521-0023

滋賀県米原市三吉 570 番地米原地域福祉センターゆめホール 1F

電話 0749-54-3105 FAX 0749-54-3115

担当：地域福祉課（相談支援担当）

平成 26 年 5 月 改訂版