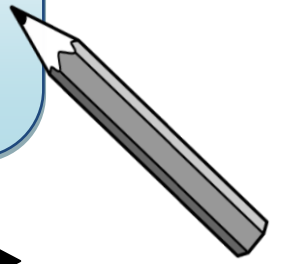
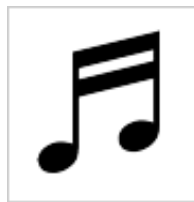


自分のくらしは自分が決める

# くらし方ノート



みつめる ▶ かいてみる ▶ つたえる ▶



フリガナ

氏 名

## 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 0749-54-3205 FAX 0749-54-3115

担当：米原市権利擁護センター

# ● 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<sup>たの</sup>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・支援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。
- あなたがどのような最期を迎えたいか、亡くなった後のことをどう考えているのか、親族や介護者・支援者に思いを残すことができます。

## 😊 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 自分らしくくらすために「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」のく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」のくらしや、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」

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

## 2 「くらし方ノート」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。

### ※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？

## 「くらし方ノート」は

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

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

添付資料のできごととストーリーにはその時々の社会的な出来事や、流行した歌や言葉を載せています。  
自分史を記入する際の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

### 自分史

← 4~5 ページ

### 安心マップ

←6~7 ページ

### 「いま」のわたし

← 8 ページ

### 「これから」

←9~10 ページ

### 私らしい最期へ

← 11~12 ページ

### 終活について

← 13~14 ページ

### くらし方ノートの託し方

← 15 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
- 「いま」のわたし 日常編・<sup>たの</sup>愉しみ編
- 「これから」① くらし方編
- 「これから」② 介護・支援編
- 私らしい最期へ
- 終活について(エンディング)
- くらし方ノートの託し方

# ● 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"> <li>・昭 45 年 20 歳 大阪万博 〇〇株式会社に就職</li> <li>・昭 46 年歌手〇〇が流行 姉が結婚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・大阪万博には 3 回も行きました。</li> <li>・普段見慣れている姉の花嫁姿がとて もきれいでした。</li> </ul>

<b>私の愛称</b>	<b>私のふるさと</b>
-------------	---------------

年次 年齢	社会的な出来事 流行語	私の思い出、出来事 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～ (      年) ～ (      年)		

# ●安心マップ 「いま」 ①

く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。

**医療・かかりつけ医**

- 
- 
- 

**生活上よく利用されている場所  
(商店など)**

**わたし**

**同居の構成員**

**福祉**

**親族**

**私と親交のある人々**

※その他 ご自由にお書きください



# ●安心マップ 「いま」②

## 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	相談していること
	☎		
	☎		
	☎		
	☎		
	☎		

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つな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。



# ● 「いま」のわたし たの 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たの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 くらし方編

### あなたの「これから」のくらし方、どんなことを望みますか？

「いま」は普通のことと思っている日常の習慣や<sup>たの</sup>愉しみを「これから」も大切にしていきたいですね。

「いま」のわたし(8ページ)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

『これからのくらし方に望むこと』

思いや希望をご自由にお書きください。

●

---

●

---

●

---

●

---

●

---

●

---

●

---

●


---

●

---

●

---




## ● 「これから」② 介護・支援編

### 介護・支援が必要になった時どうしたいと思っていますか？

#### 1. 介護・支援を受けたい場所（あてはまる項目にチェックしてください）

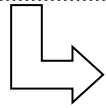
- なるべく自宅で介護・支援を受けたい
- 病院や施設で介護・支援を受けたい
- 介護・支援してくれる人に任せる
- その他の希望



[ ]

#### 2. 自宅で介護・支援を受ける場合、介護・支援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）

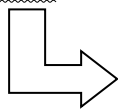
- 配偶者や子どもなど家族に介護・支援してもらいたい
- 家族の介護と介護サービスで介護してもらいたい



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①

## 人生の最期を迎えたい場所について

誰と記入しましたか

一人で記入した

誰かと一緒に記入した

その人は誰ですか

( )

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
- 病院で迎えたい
- 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. 食事が口から食べられなくなった場合について （あてはまる項目にチェックしてください）

- 胃ろうをしてほしい
- 中心静脈(心臓に近い太い静脈)への点滴をしてほしい
- 点滴(腕や脚の静脈または皮下)のみ続けて欲しい
- 何も希望をしない
- 今はまだ考えられない
- その他の希望・思い



胃ろうや中心静脈栄養についてはP12に説明があります。

[ ]

## ●私らしい最期へ②

### 3. 延命治療について

(あてはまる項目に一つ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延命治療を続けて欲しい
- できるだけ穏やかな最期を迎えられるように、痛みや苦しみを和らげる治療はしてほしい
- 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・思い

[ ]

### 4. その他伝えたいこと

[ ]

どのような治療を望むのかが大切なことです。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。



#### ●中心静脈栄養・胃ろうとは

口から食事が食べられなくなると、管を使って栄養や水分を直接体内に補給することがあります。

中心静脈栄養とは、鎖骨の下などから細い管を入れて心臓に近い大静脈などに栄養液を補給する方法です。

胃ろうは、おなかに穴をあけて、胃につないだ管を通じて流動食などを補給する方法です。腕や脚への点滴や中心静脈栄養よりも十分な栄養補給になります。また、長期間続けることもできます。

#### ●延命治療とは

衰弱や病気などで生命の維持が難しい方に対して、回復ではなく「延命」を目的に治療することです。呼吸のサポートをしたり栄養や薬などを投与したりすることで生存時間を延ばします。

# ●終活について(エンディング)

## 亡くなった後のことについて

### 1. どのような葬儀を希望しますか(あてはまる項目にチェックしてください)

- 家族以外の方も呼び葬儀をしてほしい       家族葬をしてほしい  
 家族に任せる       葬儀は希望しない(直葬)  
 今はまだ考えられない       その他の希望



[ ]

### 2. 葬儀社について(あてはまる項目にチェックしてください)

- 準備している(生前契約 あり ・ なし )  
 準備していない       家族に任せる

葬儀社名	
住所または電話	電話( )

### 3. 宗教・宗派について

[ ]

### 4. 新聞・ZTV(伊吹山テレビ)への掲載について(あてはまる項目にチェックしてください)

- 掲載を希望する       掲載を希望しない       家族に任せる

## ●終活について(エンディング)

### 5. 納骨について(あてはまる項目にチェックしてください)

一般墓地    納骨堂    樹木葬    家族に任せる

その他( )

名称・場所・その他

[ ]

### 6. その他伝えたいこと

[ ]





# ●くらし方ノートの託し方

「くらし方ノート」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「くらし方ノート」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

-----