神栖市

私の生き方ノート

～自分らしく生きるために～

名前

私の生き方ノートとは?

私の生き方ノートは、書き込んでいくことで、ご自身の人生を振り返ることができるノートです。

また、ご自身の意思・希望・情報を家族や支援者へ残したり、これからの人生のあり方を考えるきっかけにもなるでしょう。

ご自身やご家族のこと、財産、治療や療養のこと等、書いたことを元に家族やかかりつけ医など周囲の人と話してみてはどうでしょうか。

より、あなたらしく生きるために、まずは気に入ったページから気軽に書いてみましょう。

私の生き方ノートの書き方

- 何度書き直しても大丈夫です。
  その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に見直し、状況に応じて修正してください。
- よく分からない項目は、誰かと相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。
- 希望や要望を残す場合は、必ず理由を書いておきましょう。
- このノートは法的な効力を有するものではありません。

※このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう

もくじ

第１章　わたしのこと　3

- わたしの基本情報 …… 3
- 緊急連絡先 …… 3
- 健康状態 …… 4
- アレルギーなど …… 4
- 血液型 …… 4
- 過去にかかったことのある大きな病気・けが …… 4
- お薬手帳の有無 …… 5
- その他手帳等の有無 …… 5
- 保険証・免許証等 …… 5
- 身分証明書や貴重品等の有無 …… 5

第２章　最期まで自分らしく生きるために　6

- 人生会議のすすめ方 …… 6
- これまでのわたし …… 7
- 今のわたし …… 7
- 人生（生活）で大切にしていること 8
- これからのわたし …… 8
- 病気になった時は …… 9
- 介護が必要になった時は …… 11
- 私の気持ちの変化を記すページ … 12
- もしもの時の治療について …… 13
- 判断能力が低下した時は …… 14

第３章　エンディング　15

- 葬儀について …… 15
- お墓のこと …… 16
- 遺言書について …… 16
- ペットのこと …… 17
- もしもの時の連絡先リスト …… 18
- 渡したいもの …… 18

第４章　大切な人たち　19

- 家族・親族　わたしの家系図 …… 19
- 家族・親族へのメッセージ …… 20
- 友人・お世話になった方へのメッセージ 20

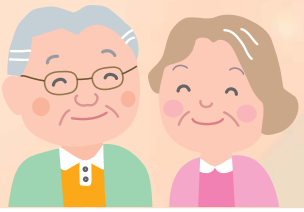
第５章　財産について　21

- 不動産、預貯金、生命保険、公的年金など 21

各種相談先・手続き先　23

- 神栖市役所 …… 23
- 神栖市社会福祉協議会 …… 23
- 判断力が低下したら（成年後見制度について） …… 23
- 遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成について …… 23
- 成年後見制度の手続きについて … 24
- 神栖市の地域包括支援センター … 24

第1章 わたしのこと



わたしの基本情報

記入日　　年　　月　　日

フリガナ

名 前

生年月日

（ 大正・昭和・平成 ）

年　　月　　日

住 所　〒　　－

本 籍　〒　　－

電話番号　（　　）　　－

携帯電話番号　（　　）　　－

メール

パソコン	@
携帯電話	@
パスワード	

緊急連絡先

① 名 前　　続 柄

連絡先　　住 所

② 名 前　　続 柄

連絡先　　住 所

③ 名 前　　続 柄

連絡先　　住 所

健康状態

記入日　　年　　月　　日

●かかりつけの病院

病院名・科

電話番号　（　　）　　－

医師名

いつも飲む薬

病院名・科

電話番号　（　　）　　－

医師名

いつも飲む薬

アレルギーなど

☐ 薬　種類：

☐ 食品　種類：

☐ その他

血液型

（ A・B・AB・O ）型

RH（ ＋・－ ）

過去にかかったことのある　大きな病気・けが

病　名	病　名	病　名
症　状	症　状	症　状
治療期間	治療期間	治療期間
病院名	病院名	病院名

お薬手帳の有無

□ 有　□ 無　保管場所

その他手帳等の有無

障がい者手帳　□ 有　□ 無　保管場所

種類：　□ 身障　□ 療育　□ 精神

□ その他（難病等）：

保険証・免許証等

健康保険証	備考
記号番号	

介護保険証	備考
番号	

後期高齢者医療保険証	備考
番号	

運転免許証	備考
有　・　無	

パスポート	備考
有　・　無	

マイナンバーカード	備考
有　・　無	

身分証明書や貴重品等

名称：　保管場所

名称：　保管場所

名称：　保管場所

名称：　保管場所

第2章 最期まで自分らしく生きるために

あなたの人生で大切にしていることは何ですか？

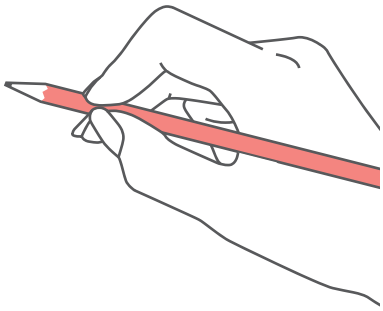
誰の人生にも始まりと終わりがあります。
生まれてから今までに数々の岐路を選択し、今の私があります。
誰もが病気やケガなど、「もしも」のことが起こる可能性があります。
いつまでも自分らしくイキイキと暮らすために、早いうちからご自身やご家族などの将来（これから）を考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが大切です。この取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と言います。

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について自分で決めたり望みを伝えたりすることができなくなると言われています。今後の人生をどのように過ごしていきたいか、ご自身で考え話し合ってみましょう。

人生会議のすすめ方

1. **まずは、ご自身で考えてみましょう。**
2. **考えた内容について、大切な人と話し合ってみましょう。**
3. **実際に書きこんでいきましょう。**
4. **気持ちは変わるものです。気持ちの変化があった時には、見直してみましょう。**

※治療や療養生活のこと、これからの生活のことなど決められない、考えられないこともあるでしょう。自分の書きやすいところから始めてみましょう。



これまでのわたし

記入日　　年　　月　　日

誕生時　※例；名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学 歴

職 歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日　　年　　月　　日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花・音楽・本・映画

宝物・コレクション

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人

人生(生活)で大切にしていること　記入日　年　月　日

※大切にしていることにチェック☑を入れてください。

- ☐ 家族との時間
- ☐ 大切な人との時間
- ☐ 友人との時間
- ☐ 今の生活
- ☐ 趣味を続けること
- ☐ できるだけ望んだ生活ができること
- ☐ 好きなものを食べること
- ☐ 経済的に困らないこと
- ☐ その他（　　）
- ☐ 仕事をすること
- ☐ 旅行に行くこと
- ☐ 人の役に立つこと
- ☐ 宗教・信仰など

これからのわたし　記入日　年　月　日

経験したいこと（どんな自分でありたいか？）

「もしも」の時のために、伝えておきたいこと

病気になった時は

記入日　　年　　月　　日

※ □ にチェックを入れてください。

●健康状態や病気について詳しい説明を受けたいですか

- □ はい
- □ いいえ

●治療が難しい病気にかかり、死が間近（半年～ 1年程度）になった場合、告知を受けたいですか

- □ 病名・余命を告知してほしい
- □ 病名のみを告知してほしい
- □ 告知してほしくない
- □ 告知するかどうかを含め、家族等にまかせる
- □ その他 ［　　］

理由

●死が間近になったとき、どのような治療を望みますか

- □ 余命が少しでも延びる可能性があれば、つらさがあっても、できるだけの治療をうけたい
- □ 治療を受けてみて、苦痛があるようならそこで中止したい
- □ つらい治療は受けずに、苦しみをやわらげる治療を受けたい
- □ 回復の見込みがなければ治療を希望しない
- □ その他 ［　　］

理由

●最期が迫ったとき、延命治療を希望しますか

※延命治療とは病気の回復ではなく延命を目的とした治療をいう。（13ページ参照）

- □ 点滴による水分補給
- □ 中心静脈栄養
- □ 経管栄養（胃ろう含む）
- □ 昇圧剤の投与
- □ 人工呼吸器
- □ 蘇生術（心臓マッサージなど）
- □ その他 ［　　］
- □ 何も希望しない

理由

●終末期をどのように過ごしたいですか

- ☐ 自宅で過ごしたい
- ☐ 病院で看護を受けたい
- ☐ ホスピスなど病院以外の施設で過ごしたい
- ☐ その他 ［　　］

理由

●臓器提供・献体について

- ☐ 臓器提供の意思表示している
  - ☐ マイナンバーカード
  - ☐ 運転免許証
  - ☐ 意思登録サイト
  - ☐ 意思表示カード
- ☐ 臓器提供・献体を希望しない
- ☐ その他 ［　　］

●治療や療養について、なぜそう考えたのか、また伝えておきたいことがあれば書いておきましょう

例： 一日でも長く生きることを優先したい、人の迷惑になりたくないなど

介護が必要になった時は　記入日　年　月　日

※ □ にチェックを入れてください。

●介護をお願いしたい人

□ 配偶者　名前：

□ 子ども　名前：

□ その他　名前：　関係：

理由

●介護してほしい場所

□ なるべく自宅

□ 病院・施設　名前：

□ 介護者や関係者に任せる

理由

●介護の費用について

□ 私の年金や預金でまかなってほしい

□ 用意してある　保管場所：

□ その他

メ モ（自由に記載ください）

私の気持ちの変化を記すページ

（例）

初めて書いた時

●日付　R7.11.30
●誰と　夫、長女、かかりつけ医
●感想・メッセージ
一度に書くのは大変だった。
（夫）自分用も作成したい

気持ちが変わった時

●日付　R8.11.30
●誰と　長女、ケアマネ
●変化したこと ①詳しい説明を受けたい
●感想・メッセージ
（ケアマネより）気持ちの変化が
あるたびに一緒にしましょう。

初めて書いた時

●日付
●誰と
●感想・メッセージ

気持ちが変わった時

●日付
●誰と
●変化したこと
●感想・メッセージ

気持ちが変わった時

●日付
●誰と
●変化したこと
●感想・メッセージ

気持ちが変わった時

●日付
●誰と
●変化したこと
●感想・メッセージ

気持ちが変わった時

●日付
●誰と
●変化したこと
●感想・メッセージ

気持ちが変わった時

●日付
●誰と
●変化したこと
●感想・メッセージ

話し合ったことは、書いておきましょう。気持ちの変化のあった時も、書きましょう。
一緒に話し合った方もメッセージを残してあげましょう。

もしもの時の治療について

もしも、呼吸ができなくなったら？

自力で呼吸ができなくなった時、人工呼吸器を付けることで、心肺機能を維持します。

●気管挿管

管を口もしくは鼻から気管まで入れて人工呼吸器につなぎます。
苦痛を伴うため、お薬で意識を下げて行います。

メリット 呼吸が維持される　デメリット 声が出しにくくなる、口から食事がとれない

●気管切開

1～2週間を超えて人工呼吸器装置が必要な場合、のどを切開して気管に穴を作り、そこに管を入れて人工呼吸器につなげます。

メリット 訓練次第で口から食事を摂ることができる

デメリット 人工物が気管に入っているので、感染や出血の可能性がある

もしも、心臓が止まったら？

心臓が止まった時に、再度心臓を動かすために、
心臓マッサージとカウンターショックを合わせて行います。

●心臓マッサージ

胸のあたりを圧迫して心臓から血液をからだ中に送りだし、心臓を再び動かす方法

●カウンターショック

電力を通して、心臓のリズムを正常に戻す方法。緊急の場合、一般市民も使用できるようにAEDがあります。

メリット 救命率が上がる可能性がある　デメリット 骨折する可能性がある

もしも、口から食べることができなくなったら？

食べ物を飲み込む機能が低下した場合に、人工点滴や胃ろうなどの人工栄養法によって水分や栄養を与える延命治療です。

●胃ろう

小さな穴をあけて、そこから直接胃に栄養分や水分等を入れます。
穴は内視鏡を使用して比較的簡単につくれることが多いです。

メリット 経鼻胃管より不快感がない　デメリット 胃ろうを作る手術が必要

●経鼻経管栄養

鼻から胃（または腸）まで細い管を入れて栄養剤や水分を補給します。

メリット 穴をあける手術がいらない　デメリット 管を通すので不快感がある

●中心静脈栄養

手や足からの点滴だけでは充分な量の栄養を点滴できない場合、心臓に近い太い静脈に点滴の管を留置し、そこから高カロリーの栄養剤を点滴します。

メリット 漏れや痛みが少ない　デメリット 合併症がおこる可能性がある

もしも、腎臓の働きが悪くなったら？

腎臓の働きが低下すると、人工透析を行わなければならない場合があります。

●血液透析

血液中の水分や老廃物を腎臓の代わりに人工的に取り除く治療

メリット 病院の管理のもと治療が受けられる　デメリット 週3回、1日4時間の通院が必要

判断能力が低下した時は　記入日　年　月　日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまいます。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながることがあります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人

※□にチェックを入れてください。

□ 配偶者　名前：

□ 子ども　名前：

□ その他　名前：　関係：

理由

●財産管理をお願いする場合の制度

1. **法定後見制度**・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度
2. **任意後見制度**・・・本人が十分な判断能力を有するときに、あらかじめ任意後見人となる方や将来その方に委任する事務（本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務）の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度
3. **財産管理委任契約**・・・判断能力のある人が、病気やケガなどで自分の財産の管理が難しくなった場合に、信頼できる人に財産管理を委任する契約
4. **日常生活自立支援事業**・・・認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うもの
5. **民事信託**・・・営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族、専門家等の信頼できる人に託す制度。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

第3章 エンディング

葬儀について

記入日　年　月　日

※ □ にチェックを入れてください。

●葬儀の場所・規模

□ お任せする　□ 希望がある

名称・場所・規模（出席者）等：

●葬儀業者との生前契約・予約

□ 契約している　□ 予約している　□ していない

●葬儀業者

□ 生前予約で頼んでいる　業者名：　連絡先：

□ 頼んでいない

●葬儀を行う宗教　宗派

□ 右記の宗教・宗派を希望する　名称：　連絡先：

□ 無宗教葬にしてほしい　□ 家族・親族の判断に任せる

●副葬品（お棺の中に入れてほしいもの）

□ ある　□ 無い

●死装束

□ 身に着けたいもの　内容：　保管場所：　□ 無い

●喪主を任せたい人

□ いる　氏名：　連絡先：　□ いない

理由

●香典

□ 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：

●葬儀の費用

□ 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：

□ その他

※貯金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

お墓のこと

記入日　　年　　月　　日

※ □ にチェックを入れてください。

●場所について

□ 希望なし　　□ 希望あり　名称・場所等：

□ すでにある　名称・場所等：

●供養にかかる費用

□ 私の預貯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

※貯金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

●埋葬

□ お任せする　　□ 希望がある　場所等：

遺言書について

記入日　　年　　月　　日

●遺言書の有無

□ 作成していない　　□ 作成している　保管場所等：

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ✓

□ 自筆証書遺言　　作成日：　　年　　月　　日

□ 公正証書遺言　　作成日：　　年　　月　　日

□ その他　　作成日：　　年　　月　　日

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、遺言書保管法（令和2年7月10日～）により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

ペットのこと

記入日　　年　　月　　日

※チェック ☑ を入れてください。

種　類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
		□ 家族の判断に任せる □ 特定の人に託したい （　　）
		□ 家族の判断に任せる □ 特定の人に託したい （　　）
		□ 家族の判断に任せる □ 特定の人に託したい （　　）

メ モ（自由に記載ください）

もしもの時の連絡先リスト　記入日　年　月　日

名前(フリガナ)	関係	住　所・電話番号	備考
(　　)		〒　　－ (　　)　　－	
(　　)		〒　　－ (　　)　　－	
(　　)		〒　　－ (　　)　　－	
(　　)		〒　　－ (　　)　　－	

渡したいもの　記入日　年　月　日

＊ 何を　品名:

＊ 保管場所

＊ 誰に　名前:　関係:

＊ 連絡先

＊ 何を　品名:

＊ 保管場所

＊ 誰に　名前:　関係:

＊ 連絡先

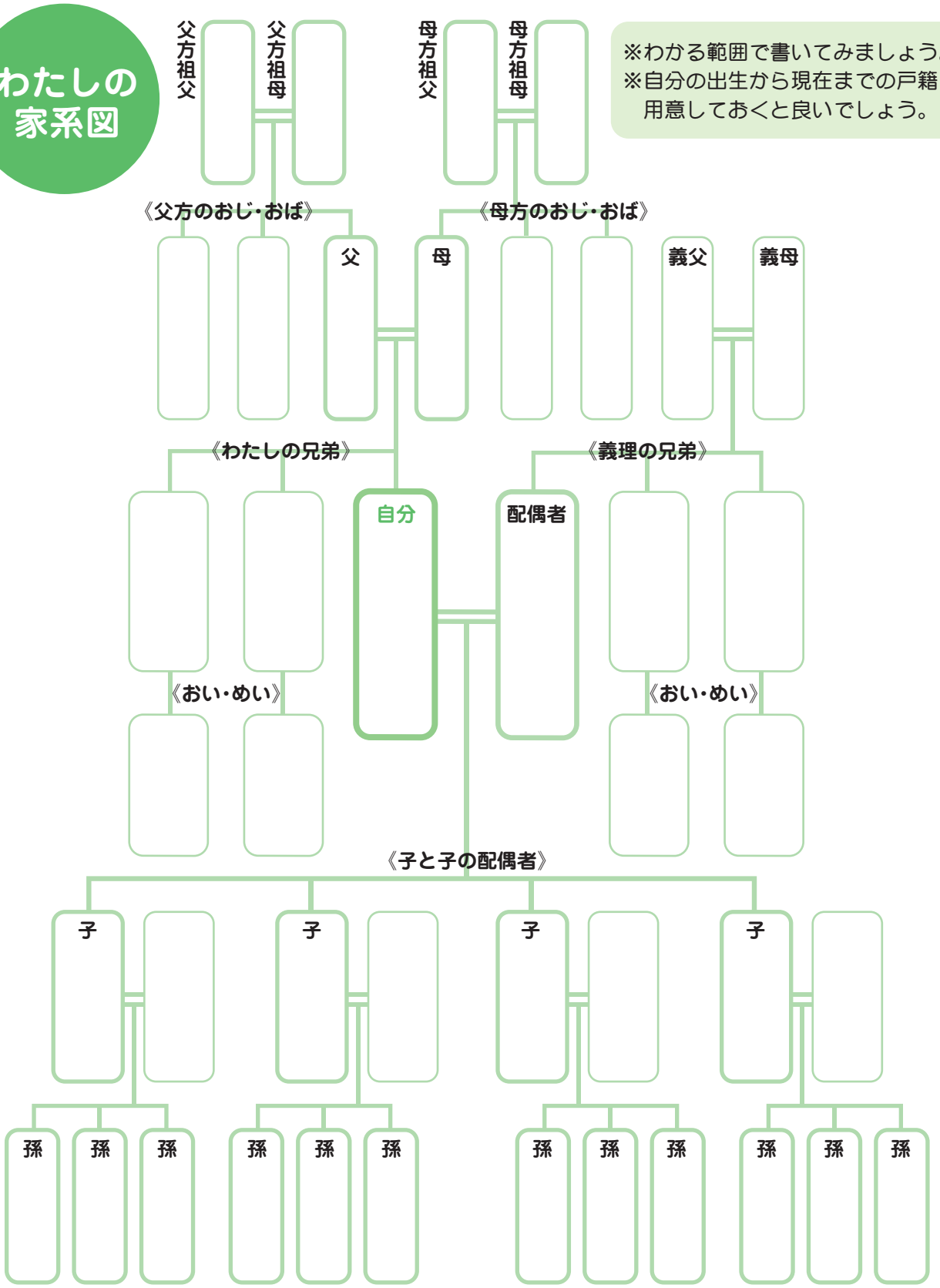
第4章 大切な人たち

家族・親族

記入日　　年　　月　　日

わたしの家系図

※わかる範囲で書いてみましょう。
※自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくと良いでしょう。



家族・親族へのメッセージ 記入日 年 月 日

さんへ メッセージ(続柄/)

さんへ メッセージ(続柄/)

友人・お世話になった方へのメッセージ 記入日 年 月 日

さんへ メッセージ(続柄/)

さんへ メッセージ(続柄/)

第5章 財産について

資産と負債

記入日　　年　　月　　日

■不動産

所在地	名義人	持ち分	備　考

■預貯金

金融機関名	支　店	金　額	備　考

■その他の資産

名　称	内　容	保管場所等	備　考

資産と負債

記入日　　年　　月　　日

■ 借入先

借入先	金　額	返済方法	備　考

■ 生命保険・損害／障害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備　考

■ 公的年金

基礎年金番号	種　類	受給金額	備　考

■ 個人年金・企業年金

名　称	番号・記号等	備　考

各種相談先・手続き先

神栖市役所　☎0299-90-1111（代表）

主な内容	担当課	電話番号
要介護認定の申請	長寿介護課　介護保険グループ	0299-91-1702
障がいに関する相談	障がい福祉課	0299-90-1137
成年後見制度の相談	長寿介護課（高齢者）　地域包括支援グループ	0299-91-1701
	障がい福祉課（障がいのある方）基幹相談支援センター	0299-77-5117
消費生活相談	消費生活センター	0299-90-1166

神栖市社会福祉協議会

主な内容	団体名	電話番号	受付時間
日常生活自立支援事業・成年後見制度の相談	神栖市社会福祉協議会	0299-93-0294	月～金曜日 8時30分～17時15分

判断力が低下したら（成年後見制度について）

団体名	電話番号	受付時間
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート茨城支部	029-302-3166	平日　月～金曜日 9時～12時 13時～17時
一般社団法人茨城県社会福祉士会 権利擁護・成年後見センターぱあとなあいばらき	029-244-9030	平日　月～金曜日 10時～15時

遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成について

団体名	所在地	電話番号	受付時間
鹿嶋公証役場	鹿嶋市宮中8丁目12-6	0299-83-4822 （事前予約必要）	平日　月～金曜日 9時～12時 13時～16時
銚子公証役場	銚子市西芝町3-9 大樹ビル2階	0479-23-6071 （事前予約必要）	平日　月～金曜日 9時～17時

成年後見制度の手続きについて

団体名	所在地	電話番号	受付時間
水戸家庭裁判所 麻生支部	行方市麻生143	0299- 72-0091	平日　月～金曜日 8時30分～17時

神栖市の地域包括支援センター

神栖市には3つの「地域包括支援センター」がお住いの地域にあります。身近な相談窓口としてご利用ください。

地域包括支援センター白十字会かみす

〒314-0134
神栖市賀2148-26（白十字病院敷地内）
☎ 0299-77-7678　FAX 0299-77-7679

担当地区

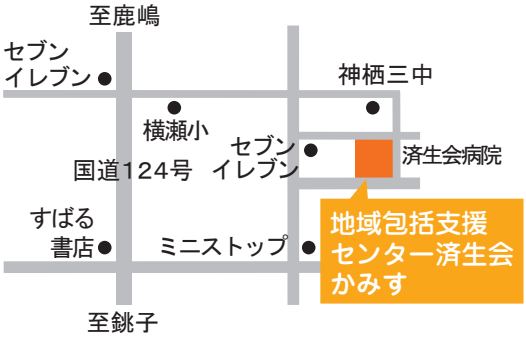
萩原、芝崎、石神、高浜、田畑、木崎、溝口、息栖、賀、筒井、平泉、平泉東１～３丁目、神栖１～４丁目、深芝、東深芝、深芝南１～５丁目、居切、下幡木、鰐川、堀割１～３丁目、大野原１～８丁目、大野原中央１～６丁目

地域包括支援センター済生会かみす

〒314-0112
神栖市知手中央7-2-45（神栖済生会病院敷地内）
☎ 0299-95-9500　FAX 0299-95-9535

担当地区

横瀬、日川、奥野谷、知手、知手中央１～１０丁目、南浜、太田、太田新町１～５丁目、須田、若松中央１～５丁目、柳川、柳川中央１～２丁目、砂山、東和田

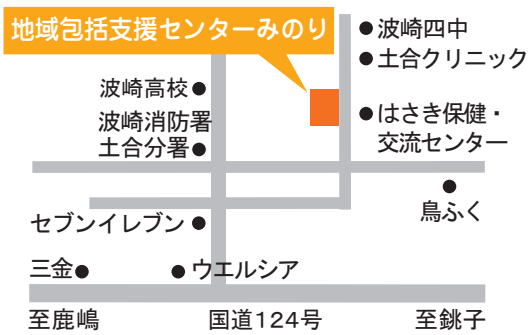


地域包括支援センターみのり

〒314-0343
神栖市土合本町1-8762-37
☎ 0479-21-6467　FAX 0479-21-6213

担当地区

波崎、波崎新港、矢田部、土合本町１～５丁目、土合中央１～３丁目、土合北１～２丁目、土合南１～３丁目、土合東１～２丁目、土合西１～４丁目



令和７年３月発行
神栖市長寿介護課