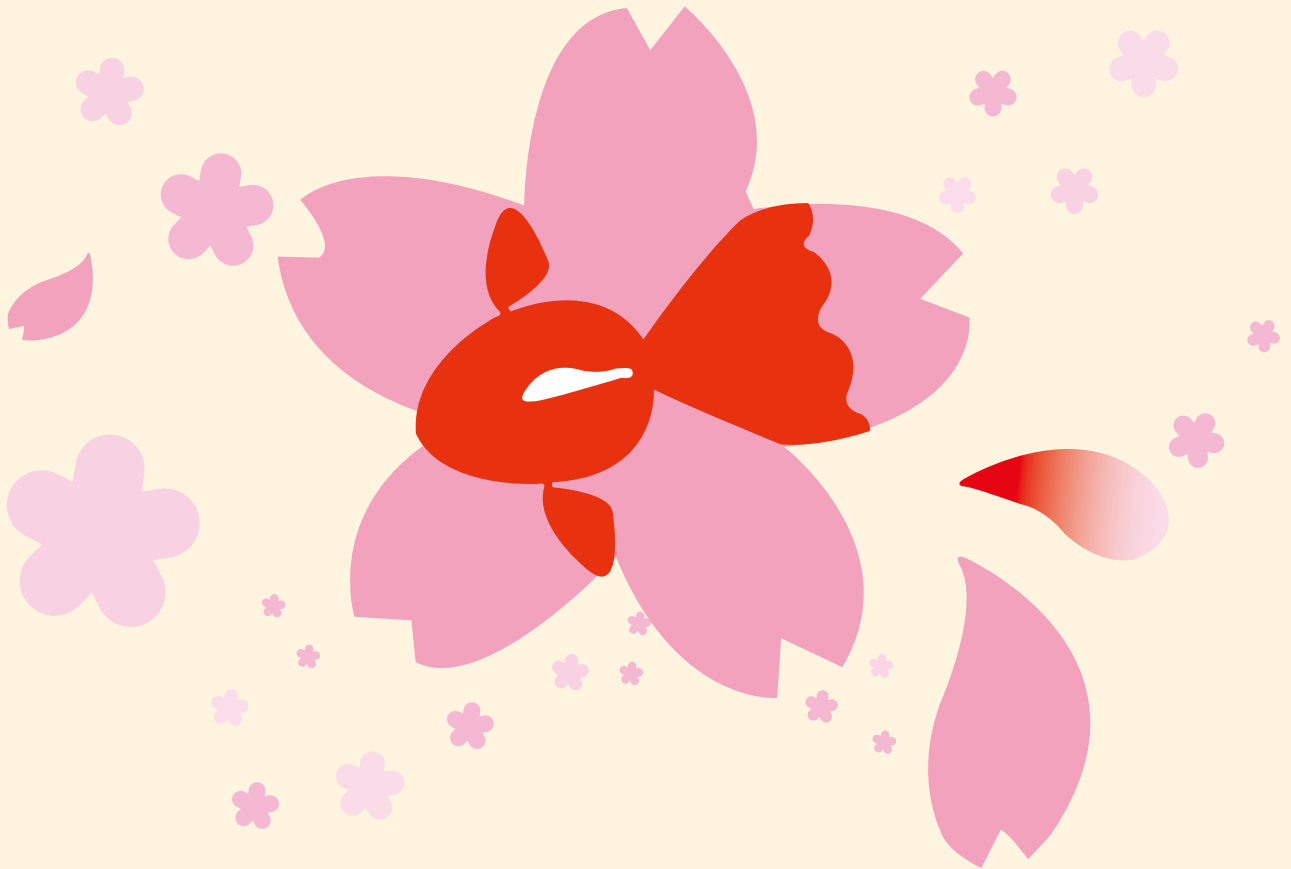


大和郡山市

わたしノート

～大切な思いを、未来へつなぐ～



名前

大和郡山市
ホームページ



わたしノートとは…

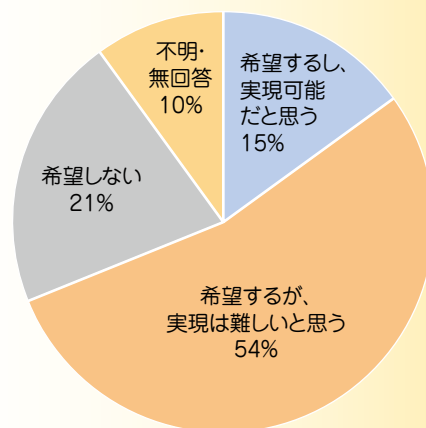
わたしノートとは、人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかりと残しておくことで、あなた・家族を助けるものです。

ご自身や家族のこと、財産、もしもの時のこと…

テーマに沿って書き進めるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

そして、「これからの人生のあり方を考える」きっかけになることも、わたしノートの大きな役割です。

65歳以上の方に、将来病気などで長期療養が必要となった場合、病院に入院せずに在宅で医療を受けながら、療養することを希望するか聞いたところ、「希望する」と回答した方が約7割でした。「家族に負担や迷惑をかける」ことが心配で、在宅での医療の実現が難しいと思ったり、希望されなかったりする方もいます。家族に思いを伝えておくことで、家族への負担は少なくなる可能性もあります。



大和郡山市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より（令和5年3月実施）

わたしノートの書き方

ゆっくりと楽しみながら、あなたの思いを書いてください。

- まずは、好きなページ、必要だと思うページから気軽に書き始めましょう。
- 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。
- ページ数が足りない時は、コピーして書くと良いでしょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正しましょう。
- 写真を貼ったり、資料をはさんだり、ご自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在をどなたか大切な人に伝え、保管場所を明らかにしておくとも良いでしょう。
- 記入が難しい場合は、動画で思いを伝えるのも良いでしょう。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※わたしノートには、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

大和郡山市 わたしノート

～大切な思いを、未来へつなぐ～

目次



第1章 わたしのこと

- ・わたしの基本情報 2
- ・わたしの歴史 3
- ・わたしのこと 4
- ・大切なもの 4
- ・これからやりたい10のこと 5

第2章 大切な人たち

- ・大切な人たち 6
- ・もしものときの連絡先リスト 6

第3章 もしものとき

- ・健康状態 7
- ・医療についての希望 8
- ・介護についての希望 11
- ・最期を迎えるときの希望 11
- ・豆知識 延命治療とは 12

第4章 エンディング

- ・葬儀のこと 14
- ・埋葬のこと 15

第5章 財産について

- ・財産について 16
- ・判断能力が低下したときは 18

参 考 相 談 ・ 手 続 き 先 20

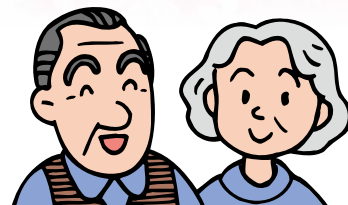
11月30日は「人生会議の日」

平成30年11月30日に厚生労働省が本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称を人生会議と決めました。11月30日をいい看取り・いい看取られと語り合わせしました。



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

生年月日

名 前

年 月 日

(旧姓)

住 所 〒 —

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍 〒 —

都・道
府・県

市・区
郡

電話番号 — —

携帯電話番号 — —

メールアドレス

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

わたしの歴史

歩んできた人生を振り返り、自分自身を褒めてみましょう。
また、自慢したいこと、誇れることなども是非教えてください。
写真を貼り付け、「わたしのアルバム」を作成しても良いですね。

子どもの頃・学生時代

例) 生まれた場所・通学した小・中・高等学校・勉強や部活、
学生時代に熱中したことなど

記入日 年 月 日

大人になってから

例) 家族や友人との思い出、新たに始めた趣味や仕事など

記入日 年 月 日

現 在

例) 毎日行っている日課・自分の健康状態・家族や友人との過ごし方など

記入日 年 月 日

わたしのこと

記入日： 年 月 日

好きなもの（こと）

・食べ物

・飲み物

・デザート

・言葉

・花

・色

・音楽

・季節

・映画

・場所

・本

・憧れる人

・その他

嫌いなもの（こと）・苦手なもの（こと）

趣味・特技

大切なもの

記入日： 年 月 日

※あなたの宝物に対する思いやその価値、売却していいのかどうかなどを書き留めておきましょう。

もの

・ 例) カメラ

場所

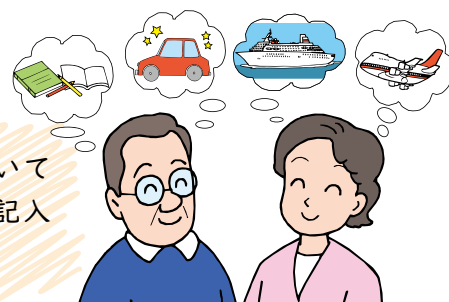
テレビ台下 BOX

※その他

初任給で買った。孫に譲る。

これからやりたい10のこと

(例) 5年後、10年後までにチャレンジしてみたいことについて考えてみましょう。書ききれない場合は、余白や別紙に記入しましょう。

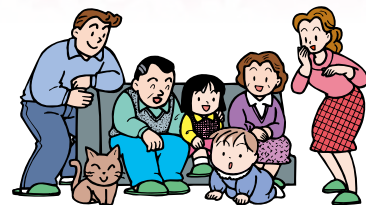


	記入日	達成日	内容	誰と	具体的に
(例)	令和4年 6月20日	令和5年 8月8日	北海道旅行	友人	2泊3日で飛行機に乗って、おいしいものを食べに行きたい。
1	年 月 日	年 月 日			
2	年 月 日	年 月 日			
3	年 月 日	年 月 日			
4	年 月 日	年 月 日			
5	年 月 日	年 月 日			
6	年 月 日	年 月 日			
7	年 月 日	年 月 日			
8	年 月 日	年 月 日			
9	年 月 日	年 月 日			
10	年 月 日	年 月 日			

その他やりたいこと

第2章

大切な人たち



大切な人たち

記入日： 年 月 日

●フルネームで記入しましょう。亡くなった人は、名前の上に×を記してください。

Family tree diagram with boxes for recording names and relationships. The central box is labeled "自分" (Self). Above it are boxes for "父" (Father) and "母" (Mother). To the right are boxes for "義父" (Stepfather) and "義母" (Stepmother). Below "自分" is a box for "配偶者" (Spouse). To the left and right are boxes for "おい・めい" (Grandchildren). Below "自分" and "配偶者" are boxes for "子" (Children), each with a box for their "配偶者" (Spouse). Below the children are boxes for "孫" (Grandchildren). A large box on the right is labeled "(ペットについて伝えておきたいこと)" (Things to tell about pets), with a small illustration of a cat and a dog.

(上記に書ききれなかった親族や友人、近所の人など)

もしものときの連絡先リスト

●備考欄に連絡してほしいときを記入しましょう。(例)入院したとき、死亡したとき

名前 (フリガナ)	関係	住所・電話番号	備考

第3章

もしものとき

～突然の病気や事故に備えて～



健康状態

記入日： 年 月 日

●健康のこと（かかりつけの医療機関や薬局など）

医療機関名	診療科名	病名
主治医		

いつも飲む薬

おくすりは変わることもあるので定期的に記載内容を見直しましょう。

かかりつけ薬局（ ） お薬手帳（有【場所： 】 ・ 無）

メモ ※今までにかかった大きな病気やアレルギー等

●介護のこと（訪問看護やヘルパーなど利用しているサービスや相談している機関）

種別・担当者名	事務所名	備考
ケアマネジャー		

●健康保険証等の有無 ※○をつけてください。

* 健康保険証 有 ・ 無

* 介護保険証 有 ・ 無

* 障害者手帳等 有 ・ 無

* マイナンバーカード 有 ・ 無

メモ ※種別や保管場所等

もしものときに備えて…

誰もが命に関わる大きな病気や怪我をする可能性があります。

最期まで自分らしく生きるために、自分のことを自分で決められなくなった「もしものとき」に備えて今の希望や想いを整理しておきましょう。

そして家族や友人、医療関係者等と“繰り返し”話し合っただけで考えを伝え、共有しておくことが大切です。話し合った日付や場所、誰と話したかも記しておきましょう。

また、誰もがなり得る「認知症」についても、もしもの場合に備え考えておきましょう。



大和郡山市在宅医療・介護連携推進会議

大和郡山市医師会

● 記入した日と一緒に話し合った人を記入しましょう。

	日 付	誰と(家族、友人、医療・介護サービス関係者など)
1回目	年 月 日	
2回目	年 月 日	
3回目	年 月 日	

医療についての希望

● 病名や余命の告知について

*あなたの希望に近い選択肢の数字に○をしましょう。

	記 入 日		
	年 月 日	年 月 日	年 月 日
病名や余命の告知について	1	1	1
①希望する	2	2	2
②希望しない	3	3	3
③家族等の判断に任せる	4	4	4
④その他の希望(下記に具体的に記入)			

●延命治療等について〔選択肢の具体的な内容については、12～13ページをご参照ください。〕

A 急に状態が悪化したとき

①ほぼ回復する見込みがない場合

*あなたの希望に近い選択肢の数字に○をしましょう。

		記入日		
		年 月 日	年 月 日	年 月 日
選択肢 1	生命維持のための最大限の治療を希望する。 ⇒心臓マッサージ、人工呼吸器など	1	1	1
選択肢 2	最大限の治療までは希望しないが、継続的な 栄養補給は希望する。 ⇒胃ろう、経鼻経管栄養、中心静脈栄養など	2	2	2
選択肢 3	延命治療は希望しないが、苦痛はとってほしい。	3	3	3
選択肢 4	その他の希望（下記に具体的に記入）	4	4	4

②回復する見込みがあるが、寝たきりになる可能性
が高い場合

*あなたの希望に近い選択肢の数字に○をしましょう。

		記入日		
		年 月 日	年 月 日	年 月 日
選択肢 1	生命維持のための最大限の治療を希望する。 ⇒心臓マッサージ、人工呼吸器など	1	1	1
選択肢 2	最大限の治療までは希望しないが、継続的な 栄養補給は希望する。 ⇒胃ろう、経鼻経管栄養、中心静脈栄養など	2	2	2
選択肢 3	延命治療は希望しないが、苦痛はとってほしい。	3	3	3
選択肢 4	その他の希望（下記に具体的に記入）	4	4	4

B 徐々に状態が悪化したとき（認知症など）

①状態も低下し、回復の見込みがない場合

*あなたの希望に近い選択肢の数字に○をしましょう。

		記入日		
		年 月 日	年 月 日	年 月 日
選択肢 1	生命維持のための最大限の治療を希望する。 ⇒心臓マッサージ、人工呼吸器など	1	1	1
選択肢 2	最大限の治療までは希望しないが、継続的な 栄養補給は希望する。 ⇒胃ろう、経鼻経管栄養、中心静脈栄養など	2	2	2
選択肢 3	延命治療は希望しないが、苦痛はとってほしい。	3	3	3
選択肢 4	その他の希望（下記に具体的に記入）	4	4	4

②寝たきりの状態になった場合

*あなたの希望に近い選択肢の数字に○をしましょう。

		記入日		
		年 月 日	年 月 日	年 月 日
選択肢 1	生命維持のための最大限の治療を希望する。 ⇒心臓マッサージ、人工呼吸器など	1	1	1
選択肢 2	最大限の治療までは希望しないが、継続的な 栄養補給は希望する。 ⇒胃ろう、経鼻経管栄養、中心静脈栄養など	2	2	2
選択肢 3	延命治療は希望しないが、苦痛はとってほしい。	3	3	3
選択肢 4	その他の希望（下記に具体的に記入）	4	4	4

介護についての希望

*あなたの希望に近い数字を右記の□に記入しましょう。

	記入日		
	年 月 日	年 月 日	年 月 日
誰に、介護されたいですか？ ①家族 ②介護サービス ③家族等の判断に任せる ④その他()			
どこで、介護を受けたいですか？ ①自宅 ②施設 ③家族等の判断に任せる			
自宅に住むことができなくなったら、どうしますか？ ①家族の家 ②施設 ③家族等の判断に任せる			
介護費用の支払いは、どうしようと思っていますか？ ①年金から ②貯金から ③保険から ④家族等の判断に任せる			
介護を受ける場合、特に何を大事にしたいですか？ 「身だしなみは気を付けたい」、「大好きな野球は必ず見たい」等 <hr/> <hr/> <hr/>			

最期を迎えるときの希望

*あなたの希望に近いところに○を記入しましょう。

	記入日		
	年 月 日	年 月 日	年 月 日
最期まで自宅や家族の家で過ごしたい。			
できるだけ自宅で過ごし、最期は病院で過ごしたい。			
状況に応じて家と病院を使い分けたい。			
病院・ホスピス・老人ホームで過ごしたい。			
その他の希望（下記に具体的に記入）			

豆知識 延命治療とは

延命治療とは、命を延ばすことを目的に行う治療のことです。現代は医療技術の発展で、様々な治療を受けられるようになりました。病気になったとき、投薬などの治療を施しますが、延命治療は栄養剤などを与えて死期をある程度引き延ばすために行います。

不明な点があるときは、医師に十分な説明を受けましょう。

選択肢 I

生命維持のための最大限の治療を希望する。

心臓マッサージ (胸骨圧迫)



心臓の拍動が停止している時に、胸のあたり（胸骨）を圧迫して心臓から血液をからだ中に送り、心臓や脳などへのダメージを少なくする方法です。医療機関では心臓蘇生薬も同時に使用し、心拍の再開を促します。

カウターショック (電気ショック)



電力を通し、不整脈を整脈に回復させる方法をいいます。心臓をはさむように電極を皮膚に貼り付け、短時間で大きい電流を通電します。一般の市民でも使用できるよう“**AED**”という機器もあります。多くは心臓マッサージと組み合わせて行われます。

気管挿管



挿管チューブ（くだ）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、鎮静薬で意識を下げて処置します。緊急時に行われる行為なので、長期間、人工呼吸を行う場合は気管切開が行われます。

人工呼吸器



脳死など昏睡状態にあり、自力で呼吸ができない、肺機能の低下で血液の酸素化が十分にできない状態などの時は、人工呼吸器で心肺機能を維持し延命させます。生きる時間を長くできますが、人工呼吸器を外してしまうと命を絶ってしまうことになります。




気管切開



呼吸管理が1～2週間を超えて長く必要な場合や鼻や口から呼吸ができない場合に、のどを切開して気管に穴を作り、呼吸を維持する方法です。声が出なくなることが多いです。

選択肢 2

最大限の治療までは希望しないが、継続的な栄養補給は希望する。

<p>胃ろう</p> 	<p>胃に直接栄養を補給する方法です。お腹に小さな切り口を作り、胃までのトンネルの管を取り付けます。ここから直接胃に流動食を注入します。</p>
<p>経鼻経管栄養</p> 	<p>鼻の穴からチューブを通し体内に栄養を注入する方法です。短期間で嚥下障害が治る可能性のある患者向きですが、装着時には不快感や苦痛を伴うことがあります。胃ろうよりも短期間で口から栄養が取れる見込みがある場合に行います。</p>
<p>中心静脈栄養</p> 	<p>体の中心に近い部分の太い血管に直接点滴をして栄養補給する方法です。何らかの病気や事故で長期間、食事を口から摂取できない人や消化管が機能していない人、今後の治療や療養のために体力低下を防ぐ必要がある人に対して行います。</p>

選択肢 3

延命治療は希望しないが、苦痛はとってほしい。

痛みは多くの場合、注射、飲み薬などでとることができます。かかりつけ医と相談しながら薬などを使いコントロールしていきます。回復の見込みがある場合は除きます。
治療に関しては、医師と相談しましょう。

選択肢 4

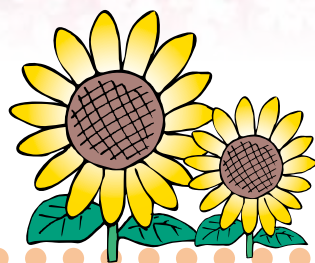
その他の希望 〈例〉

<p>延命治療は行わず、自然にゆだねる。</p>	<p>食べられない＝飢えの苦しみがあるように思いますが、全ての身体機能が弱ると、栄養分をあまり必要としなくなり、つらさを感じられないといわれています。</p>
<p>重篤な脳障害を受け、回復する見込みがない場合には、延命治療をしないでほしい。</p>	<p>事前に家族間で話し合い、自分の意思をしっかりと伝えておくことが重要になります。</p>

延命治療を望む・望まない、それに対しどのような治療を受けるか、決めるのはあなた自身です。どのように選択するか、いざというときすでに自分の意思が表せない場合があります。そのため、もしものときにどうしたいか、元気なときから考えて、自分の意思を表明しておくことが大切です。

第4章

エンディング



葬儀のこと

記入日：

年

月

日

- 葬儀の場所・規模 ※チェック☑を入れてください。

しなくてもよい(直葬)

お任せする

希望がある

名称・場所・規模(出席者)・宗派等

- 喪主について

任せたい人

- 遺影 ※チェック☑を入れてください。

お任せする

用意している

保管場所：

- 棺

棺と一緒にいれたい物や衣装

- 葬儀の費用 ※チェック☑を入れてください。

私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

用意している

保管場所：

その他

※預金凍結中は引き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。金融機関にご相談ください。

埋葬のこと

記入日： 年 月 日

●お墓の場所 ※チェック☑を入れてください。

希望なし

希望あり 名称・場所等：

●お墓の費用 ※チェック☑を入れてください。

私の預金や年金等でまかなってほしい（※）

用意している 保管場所：

その他

※預金凍結中は引き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。金融機関にご相談ください。

大切な人へ伝えたいことは、手紙として残しておいても良いでしょう。


第5章

財産について



財産について

記入日： 年 月 日

●預貯金  ネットバンクも記入しておくとい良いでしょう。

金融機関名	支店	種別	備考
		普通・定期	
		普通・定期	
		普通・定期	
		普通・定期	
		普通・定期	

●株式・投資信託 ない 所有している

会社名・商品名	備考


●生命保険・損害保険 ない 所有している

保険会社	種類	備考

●不動産

区 分	所在地	備 考
土地・建物・その他（ ）		
土地・建物・その他（ ）		

●その他の資産（車や会員権等）


 定期契約しているものがあれば、記入しておくとい良いでしょう。

名 称	備 考（保管場所等）

●借入金・ローン

借 入 先	返済方法

●携帯電話・パソコン

 使用していない有料アプリ等は、解約をしなければ定額利用料がかかる可能性があります。整理しておくとい、手続きのときに便利ですよ。

種 類	パスワード

判断能力が低下したときは

記入日：

年 月 日

●病気や認知症等により自分自身で物事を決めたり、お金の使い方について考えることが難しくなったときのことを考えていますか？
利用しているものや準備しているものに☑しましょう。

これから利用を考える人は、成年後見支援センター等21ページの相談先に相談しましょう。

判断能力が低下する前（元気なとき）

もしものときに
契約や金銭管理の
支援をしてほしい

成年後見制度【任意後見】

認知症などで判断能力が低下した場合に備えて、ご自身が元気なうちに、自分と支援をお願いする方との間で、その支援内容を定めておく制度です。支援内容は、公正証書で定めます。本人の判断能力が低下したときには、家庭裁判所に申立をし、公正証書で定めた内容の支援が開始されます。

任意後見人（名前）

（続柄）

（所属）

死亡後の事務手続き
をお願いしたい

死後事務委任契約

葬儀や埋葬、住居の撤去、残された債務の支払など、自分の死後の事務を第三者に依頼する契約です。相続人がいない場合など、頼める親族がいないときには考えておくとい良いでしょう。

死亡後の財産の使用
方法を決めておきたい

遺言書

自分の死後、自分の財産をどう引き継ぐのかを決めておくために作成する最終の意思の内容を示した書面です。これを作成しておけば、残された人たちも基本的にはその決定に従うことになります。法律で形式が決まっていますので、弁護士などの専門家に相談してみましょう。

保管場所

民事信託・家族信託

信頼できる人に財産を預け、自分の意向に基づいて財産の管理をしてもらうための制度です。利用に関しては、信託銀行や弁護士・司法書士などの専門家に相談しましょう。

不安を感じる

福祉サービスの利用
や金銭管理の支援を
してほしい

日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方の福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、書類等の預かりサービスをする事業です。社会福祉協議会と契約することにより利用できます。

判断能力低下
したとき

契約や金銭管理の
支援をしてほしい

成年後見制度【法定後見制度】

判断能力が低下してしまった後に家庭裁判所への申立てによりご本人に代わって第三者にご本人の財産管理や身上保護を支援してもらう制度です。本人や4親等内の親族が家庭裁判所に申し立てて開始されることが多いです。

● 財産管理等をお願いしたい人

名前：

続柄：

所属：

● 支援の中で、大切にしてほしいこと

● その他、伝えたいこと

◎相談・手続き先

相談・手続き先【大和郡山市役所 ☎0743-53-1151】

主な内容	担当課（窓口番号）	
市民相談 ※事前予約が必要なものもあります。 (人権相談、DV女性相談、法律相談、税務相談)	人権施策推進課	2階①番
消費生活相談	消費者センター (人権施策推進課内)	2階①番
死亡届、埋葬許可申請、世帯主変更届	市民課	1階①番
障害者の相談、民生児童委員	障害福祉課	1階⑦番
介護保険認定申請、介護保険制度	介護福祉課	1階⑤番
高齢福祉に関すること	地域包括ケア推進課	1階⑥番
国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金	保険年金課	1階②番
税金に関すること（市税）	税務課	2階②番
粗大ごみの処分	清掃センター	☎53-3463

相談・手続き先（官公署等）

主な内容	名 称	電話番号
犯罪被害の通報	郡山警察署	☎0743-56-0110
郵便物に関すること	大和郡山郵便局	☎0743-56-5202
水道に関すること	大和郡山市上下水道部 お客様センター	☎0743-53-3661

主な内容	名 称	電話番号
国民年金、厚生年金	ねんきんダイヤル	☎0570-05-1165
	奈良年金事務所	☎0742-35-1371
各種手続きや金銭管理 が不安になったら (日常生活自立支援事業)	大和郡山市 社会福祉協議会	☎0743-53-6531
判断能力が低下したら (成年後見制度について)	大和郡山市成年後見 支援センター	☎0743-53-6531
	一般社団法人 奈良県社会福祉士会 権利擁護センター ぱあとなあ・なら	☎0744-48-0722
	公益社団法人 成年後見センター・ リーガルサポート 奈良支部	☎0742-22-6707
	奈良弁護士会	☎0742-22-2035
	奈良県行政書士会	☎0742-95-5400
	日本司法支援センター 法テラス	☎0570-078374
	奈良家庭裁判所 後見係	☎0742-88-6513
	任意後見制度について 公正証書遺言書について	奈良合同公証役場
不動産登記 自筆証書遺言書保管制度	奈良地方法務局	☎0742-23-5534

高齢者総合相談窓口

下記のようなお困りごとがあれば、気軽にご相談ください。

- 高齢者一人暮らして生活が心配…
- 近所のお年寄りが困っている様子だけれど…
- このごろ体力のおとろえを感じる…
- 外出したいが行くところがない…
- 認知症（もの忘れ）が心配になってきた…
- 介護保険の申請について聞きたいんだけど…
- 保健・医療・福祉サービスについて知りたい…

地域包括支援センター

住所：大和郡山市北郡山町 248-4
(大和郡山市役所 1階 ⑥番)
問合せ：電話 55-7733 (直通)
53-1151
(内線582~584)
FAX 55-6831
相談時間：月曜日～金曜日(祝日・閉庁日を除く)
8時30分～17時15分



⑥地域包括ケア推進課内

矢田相談窓口

矢田町 4547
(矢田コミュニティ会館内)
電話 52-3480
月曜日～金曜日
9時～16時

第二地域包括支援センター

片桐・西田中地区・新町にお住まいの高齢者のみなさんが気軽に相談できる窓口です

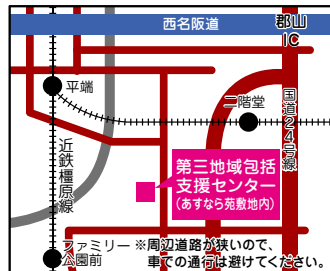
住所：大和郡山市小泉町 105-1
(片桐地区公民館内)
問合せ：電話 55-7011
FAX 55-7012
相談時間：月曜日～土曜日(祝日を除く)
9時～17時(土曜日は12時まで)



第三地域包括支援センター

昭和・治道・筒井地区にお住まいの高齢者のみなさんが気軽に相談できる窓口です

住所：大和郡山市宮堂町 160-7
(あすなら苑敷地内)
問合せ：電話 57-2233
FAX 57-1153
相談時間：月曜日～日曜日
9時～18時



第四地域包括支援センター

平和・郡山南地区にお住まいの高齢者のみなさんが気軽に相談できる窓口です

住所：大和郡山市若槻町 4-4
(平和地区公民館内)
問合せ：電話 51-0700
FAX 51-0710
相談時間：月曜日～土曜日(祝日を除く)
9時～17時

