
こころのノート

私とみんながつながる人生会議手帳



氏名

袋井市



もくじ

はじめに	3
ノートの使い方	3
これまでのできごと	4～5
現在のこと	6～7
未来のこと	8
言葉のかけら	9～10
私の情報メモ	11



はじめに

あなたの大切にしていることや望み、どのような医療や介護を望んでいるかについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と言います。

しかし、いきなり医療や介護のことと言われても難しくてイメージがわからないと思う方が多いでしょう。

このノートは、あなたの過去を振り返って、今を刻印し、未来をまっすぐ見つめるためのセルフワークです。

“自分らしく生きる“

そのためにどんな準備をしたら良いか？

終活ではなく、自分の生き方をどういう風に言い残していくか？

人生会議の目的は、かけがえのない人生を自分らしく生きられるように準備することです。

これからさらに充実した毎日を送るために、元気なうちから活用してみませんか？

ノートの使い方

- 一度に全てを書き上げなくても良いです。書きやすいところから書いてみて下さい。
- 記載内容をあなたにとって大切な人や支えてくれる人と一緒に話し合いながら書き留めると、対話が生まれ、人生会議の土台になりやすくなります。良かったら家族や友人などと一緒に考えてみてください。
- ノートは何度も書き直しても良いです。書き直した場合には、訂正したことが分かるように年月を記載しておきましょう。
- 誕生日や記念日、人生会議の日(11月30日)などの節目に定期的に見直すことをおすすめします。
- 個人情報に記載されているので、ノートの取り扱いには十分に注意をお願いします。
- 「介護連携ノート(緑ノート)」を活用している方は、「こころのノート」と一緒にリングでつづることをおすすめします。

人生の重大ニュースベスト5

1. 子供が生まれたこと
2. 結婚30年目の旅行
3. お父さんが起業したこと
4. 愛犬〇〇〇とのお別れ
5. 〇〇〇を離れ〇〇〇への引っ越し



経歴

ご自身の中で長かった職歴や思い出深い経歴

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20歳から主婦となり子供が
3年生になったころ〇〇〇で
パートを始め、65歳まで
勤めることができた



私のお気に入りの写真



私の身近な人たち

枠の中に名前や呼び名を記載しましょう

頼れる人

離れて住む家族

家族（同居）

かかりつけの
主治医

私

親しい友人

その他交流がある人

私のライフスタイル

■ 1週間の過ごし方

月	火	水	木	金	土	日
例)	デイサービス	だいたいお医者さん	スーパーへ買い物	デイサービス		時々子供が来る

■ 1日の過ごし方

朝	昼	晩
犬の散歩・花の水やり	スーパーへ買い物	ドラマを観る

■ 好きな時間・楽しみなこと

.....


.....

.....

.....

○曜日にデイサービスへ行くこと

○○○○さんと話すこと



たとえばこんなこと

私のチャームポイント(特徴)

似顔絵


.....

.....

.....

.....

- ・丸いメガネ
- ・太いまゆ毛
- ・エラの張った輪郭
- ・耳が大きめ



たとえばこんなこと

これから未来に向けて、
どんなふうに生きていきたいですか？

最期はどこでどのように暮らしたいですか？

最期を希望どおり暮らすために、
準備しておくこと

してほしいこと
してほしくないことなど
家族が困らないように
書き残したいことなど



大切な人へメッセージを記入しましょう

さんへ 記入日： 年 月 日

.....

.....

.....

さんへ 記入日： 年 月 日

.....

.....

.....

さんへ 記入日： 年 月 日

.....

.....

.....

さんへ 記入日： 年 月 日

.....

.....

.....

さんへ 記入日： 年 月 日

.....

.....

.....



大切な人からメッセージをもらいましょう

.....
.....
.....
より 記入日： 年 月 日

.....
.....
.....
より 記入日： 年 月 日

.....
.....
.....
より 記入日： 年 月 日

.....
.....
.....
より 記入日： 年 月 日

.....
.....
.....
より 記入日： 年 月 日

こんなことを伝えておくと「もしも」の時に身近な人達が困らないので前もって伝えておくようにしましょう

- マイナンバーや年金手帳などの保管場所
- 年金が振り込まれる銀行や郵便局
- ローン・借金の有無
- 利用しているクレジット会社や携帯電話の契約会社
- 家の権利書などの保管場所

住 所 〒	
生 年 月 日	年 月 日
血 液 型	
かかりつけ病院	
かかりつけ医	
常用している薬	
お薬手帳の保管場所	
アレルギーの有無	
治療している病名	
手 術 歴	
緊 急 連 絡 先	

「こころのノート」に関する問い合わせ先

袋井市地域包括ケア推進課

〒437-0061 静岡県袋井市久能2515-1
はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター内)
TEL:0538-84-7534
E-mail chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp



厚生労働省ACP
ホームページ



自筆証書遺言書補完制度
について
法務省ホームページ