

わたしの生き方 ライフデザイン ノート



お名前

.....

記入日 年 月 日 (歳)



社会福祉法人 南魚沼市社会福祉協議会

はじめに

「これからの人生をどう過ごしていくか」は、生涯の課題であると同時に、高齢者のみならず、どの年代にも言える悩みです。

このノートは、自分のライフステージに沿いながらノートを書くことで、これからの生き方を自由に前向きに考えてもらう目的で作成しました。

「今の自分のことを整理」し、「これまでの人生を振り返る」ことで、「これからの人生をどう過ごしていきたいか考える」これからの暮らしを考えるきっかけにしていただければ幸いです。

このノートの使い方

- ① 書けるところ・書きたいところから書き始めましょう。
- ② 考えが変わったらいつでも自由に書き直しましょう。
- ③ 作成して終わりではなく、このノートをきっかけにして、大切な人たちに自分の考えを伝えましょう。

注 意 点

※ このノートには法的な効力はありません。

※ 法的な手続きに関しては、専門家(弁護士、司法書士、行政書士等)にご相談ください。

目次

第零章	安心マップ	2
	～年をとってもずっとこの地域で 暮らしていくために～	
第1章	自分史	6
	～自分が生きた証と、 子から孫・子孫へ語り継がれる 家族の歴史帳～	
第2章	メッセージ	13
	～言い残しておきたい言葉～	
第3章	医療・介護	15
	～突然の病気や事故など、 もしものときにも役立つように～	
第4章	葬儀	17
	～葬儀について、 準備しておきましょう～	
第5章	財産	22
	～備忘録として残しておきましょう～	

第零章

安心マップ

年をとってもずっとこの地域で暮らしていくために



主な収入	現在	将来
これまでの 預貯金	万円	
給与等勤労所得	万円	万円
年金	万円	万円
年間収入・ 財産の合計	万円	万円

主な支出	現在	将来
生活費	万円	万円
交際費	万円	万円
一時的な費用	万円	万円
医療費・ 介護費など	万円	万円
年間支出の合計	万円	万円

生き方・暮らし方の自己決定

【現在 _____ 歳】

	現在	介護が必要になったとき、 どうしたいと思っていますか
預貯金の出し入れは 誰がしていますか？		
身の回りのことは 誰がしていますか？		
食事の準備・調理は 誰がしていますか？		
外出の主な交通 手段は何ですか？		
日用品の買い物は 誰がしていますか？		
掃除・洗濯は誰が していますか？		
誰かの介護を していますか？		
いざという時、頼れる 人は近くにいますか？		

フリースペース

老後の未来予想図

【私の老後は _____ 年後の _____ 歳から】

- 私の生き方・暮らし方(老後)の希望
- これからの暮らしで困ると予想されること
- そのために今から備えなければならないこと
- その他 ……私が、家族・地域・社会に伝えておきたいこと

地域の未来予想図

- 「住む地域」で今、困っていることは何ですか？
- 「住む地域」はこれからどうなって欲しいですか？
- 「住む地域」ではあなたはどのように行動されますか？

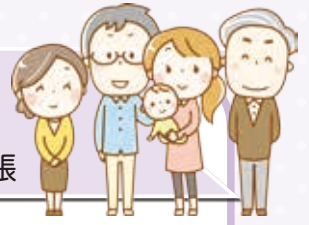
バケツリスト 30 ~生きているうちにやりたい30のこと~

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 01 | <input type="checkbox"/> 16 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 02 | <input type="checkbox"/> 17 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 03 | <input type="checkbox"/> 18 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 04 | <input type="checkbox"/> 19 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 05 | <input type="checkbox"/> 20 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 06 | <input type="checkbox"/> 21 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 07 | <input type="checkbox"/> 22 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 08 | <input type="checkbox"/> 23 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 09 | <input type="checkbox"/> 24 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 10 | <input type="checkbox"/> 25 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 11 | <input type="checkbox"/> 26 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 12 | <input type="checkbox"/> 27 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 13 | <input type="checkbox"/> 28 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 14 | <input type="checkbox"/> 29 |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 15 | <input type="checkbox"/> 30 |
| _____ | _____ |

第1章

自分史

自分が生きた証と、子から孫・子孫へ語り継がれる家族の歴史帳



私の履歴書

就職活動をしていた若かりしころを思い出して、もう一度「履歴書」を書いてみましょう。

- 何度も書いたお名前。はじめて書いたときのことを思い出しながらお書きください。

お名前	姓	名	(旧姓：)
-----	---	---	--------

- 生年月日と現在の住所を書いてみましょう。

お誕生日	年	月	日	生まれ
お住まい	郵便番号(〒 -)			
電話番号				
携帯番号				
本籍地	郵便番号(〒 -)			
血液型	型	干支	年	
星座	座			

フリースペース

.....

.....

.....

.....

.....

私の学歴・職歴

学習の履歴・卒業の履歴を書きましょう。

	学業の履歴	楽しかったこと、流行っていたこと
乳幼児期		
保育園(所) ・幼稚園		
小学校	小学校	
中学校	中学校	
高等学校		
その後の学校 (専門学校・短大・大学)		
これまでに 就いてきた 職 業	年～ 年	
	年～ 年	
	年～ 年	
	年～ 年	
特技・資格		

学歴・職歴について、今、振り返ってみると…

子孫にあなたが経験し後悔していることを貴重な知恵として残しておきませんか？

.....

.....

.....

.....

.....

職歴以外の活動(生涯学習・サークル・趣味・ボランティア等)

●活動の歴史をお書きください。

年	月	団体名	
		内容	
年	月	団体名	
		内容	

私の資格・免許・叙勲

社会に貢献するために取得した、資格・免許の履歴を書きましょう。

●資格・免許の履歴を書きましょう。運転免許なども書いておきます。

年	月	取得
年	月	取得
年	月	取得

●感謝状・展覧会やコンテストなどでいただいた賞は、ここに記しましょう。

年	月	受賞
年	月	受賞
年	月	受賞

●天皇陛下からいただいた勲章は、ここに記しましょう。

年	月	受勲
---	---	----

結婚・出産・子育て歴

子孫に記しておきたい、結婚歴・出産歴は、ここに書き留めておきましょう。

結婚したのは	明治 / 大正 / 昭和 / 平成 年 月 日 (歳)
新婚旅行はどこへ	
プロポーズの言葉は	
当時流行っていたもの	
思い出のプレゼント	
お子さんは何人	男 人 女 人
お孫さんは何人	男 人 女 人
曾孫さんは何人	男 人 女 人
思い出の旅行先は	
よく子どもや孫に読んであげた本	
思い出エピソード	

家族の誕生と名前の由来

子どもたちの名前の由来について、書き留めておきましょう。

第1子	名前	生年月日	年	月	日
	名前の由来				
第2子	名前	生年月日	年	月	日
	名前の由来				
第3子	名前	生年月日	年	月	日
	名前の由来				
第4子	名前	生年月日	年	月	日
	名前の由来				
第5子	名前	生年月日	年	月	日
	名前の由来				

我が家の5大ニュース

我が家の出来事で思い出深い5個のエピソードをランキング形式で記しておきましょう。

1位	
2位	
3位	
4位	
5位	

今について

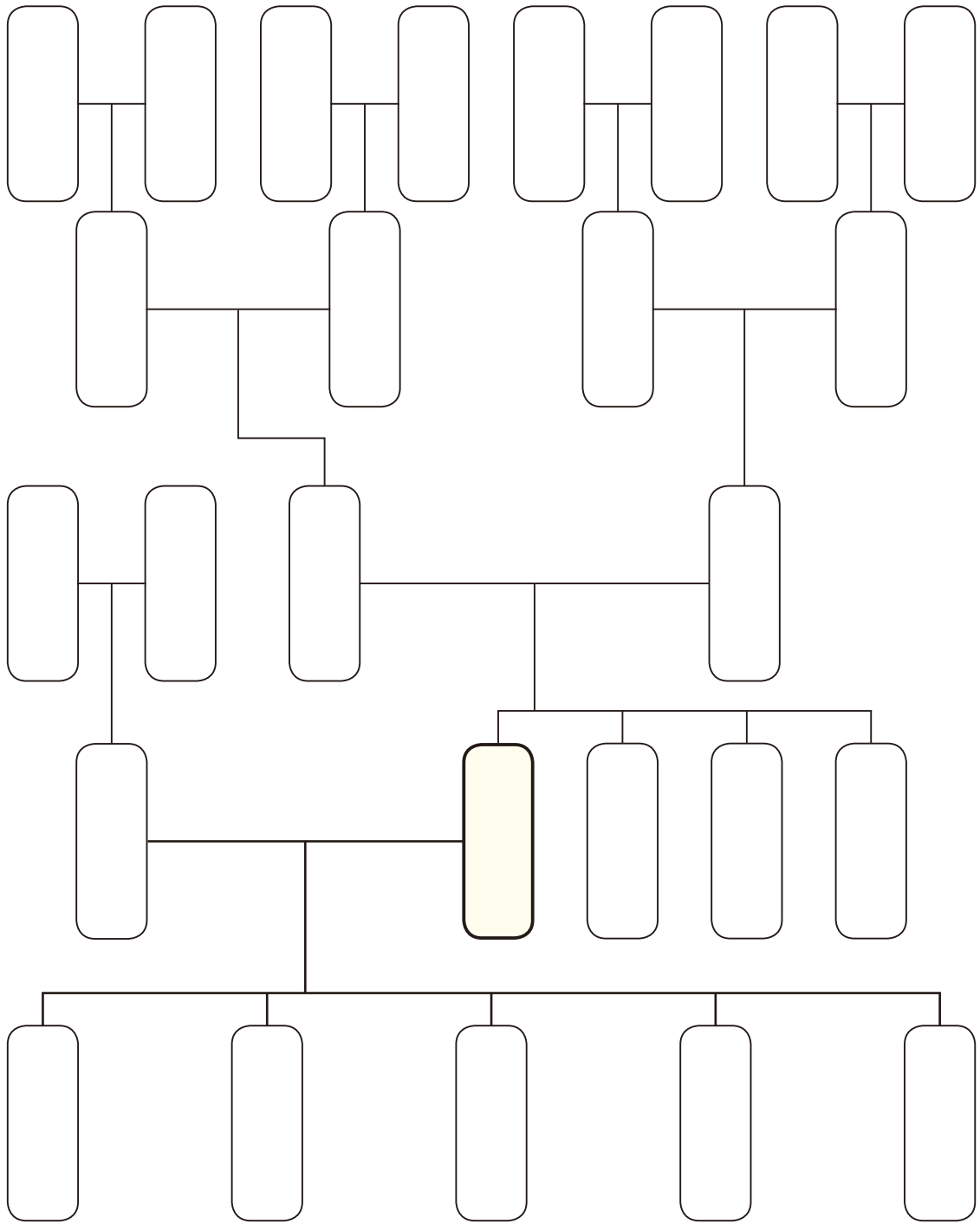
現在のことについて、改めてまとめておきましょう。

趣	味	
特	技	
愛	読	書
思い出の映画		
思い出の音楽		
好きな言葉		
好きな食べ物		
座右の銘		
尊敬する人		
人生で影響を受けた人		
人生の恩人		
命の恩人		
師	匠	
弟	子	
一番楽しかった 思い出		
一番苦しかった 思い出		

家系図

家族の家系図や、最終的に頼りにする人などをわかるように記しておきましょう。

家の家系図



第2章

メッセージ

言い残しておきたい言葉



妻へ・夫へ・パートナーへ

Handwriting practice area for the '妻へ・夫へ・パートナーへ' section, consisting of ten horizontal dashed lines.

子どもたちへ

Handwriting practice area for the '子どもたちへ' section, consisting of ten horizontal dashed lines.

孫たちへ

兄弟へ・姉妹へ

友人へ



第3章

医療・介護

突然の病気や事故など、もしものときにも役立つように

私の意思表示 ～私の思い、願い～

もし、あなたが病気や事故により、

- ・現在の医学による治療では回復が見込めず、
- ・すでに死期が間近に迫っていると診断され、
- ・あなたが明確な意思表示ができない状態になった場合、
どのような治療を望まれますか？

ご自身のお考えに
○をお付けください

- ① できるだけの治療を望みます
- ② 延命治療は望みません
- ③ 今はわかりません

終末期医療について

終末期医療について、今現在の考えを記入してください。記載した内容は入院した時を含め、いつでも変更できます。

告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他()
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> その他()
□(くち) 以外からの 栄養補給	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養補給を希望する <input type="checkbox"/> 鼻から入れた管を通じた栄養補給を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうを通じた栄養補給を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せてほしい
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい
臓器提供 献体※	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する(意思表示カード保管場所：) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する(アイバンク登録証保管場所：) <input type="checkbox"/> 献体を希望する(登録団体：) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない
備考	

※献体：医学生の実習のために死後に遺体を提供し、医学教育に貢献すること。

※ご自身で全ての記入が難しい場合は、ご家族や代理人の方に判断をゆだねることができます。

ご自身のお考えに
○をお付けください

- ① 私の意思是記載のとおりです
- ② 判断を任せたい人がいます
氏名() 続柄()
氏名() 続柄()

介護について

介護してもらうようになったら、介護してもらいたい人がいますか？	はい	いいえ
介護してもらいたい希望の人はどなたですか		
介護してもらいたい場所がありますか	はい	いいえ
介護してもらいたい希望の場所はどこですか		
介護費用について考えていること	<input type="checkbox"/> 預金で負担（金融機関名） <input type="checkbox"/> 年金で負担 <input type="checkbox"/> 家族に負担してもらいたい	

家族に介護をお願いする場合のお礼の方法特にしない、相続分で、など

- 上記以外にも希望がある場合はお書きください。

もし認知症になってしまったら

財産の管理について	()に任せる 任意後見人を決めてある	
任意後見人	氏名	
	住所	
	電話番号	
	FAX番号	
公証役場	名称	
	住所	
	電話番号	
後見の内容		



第4章

葬儀

葬儀について、準備しておきましょう

我が家の宗旨宗派・菩提寺・霊園について

先祖のお墓について、書きとめておきましょう。

- 各宗教により葬儀の形式が異なるので、「宗旨(例：浄土真宗)、宗派(本願寺派)」まで書きとめておきましょう。

我が家の宗教	教
宗旨宗派	宗 派

- 先祖代々の菩提寺・霊園がある場合は、ここに書きましょう。

菩提寺・霊園
住 所
連絡先
備考

- お墓を引き継いでもらいたい人を書いておきましょう。

祭祀継承者
住 所
連絡先

葬儀について

喪主をお願いしたい人	お名前
	住 所
	電話番号
メッセージ	

- 葬儀費用を負担する者が施主です。喪主と異なる場合は記入しておきましょう。

施主をお願いしたい人	お名前
	住 所
	電話番号
メッセージ	

希望するお葬式の方法

お葬式をしたい	はい	いいえ
---------	----	-----

- お葬式をしたいとお答えの方は希望内容を記入してください。

お葬式をする場所	葬儀場でしたい	自宅でしたい
葬儀はたくさんの方に参列してほしい	はい	いいえ
葬儀は密葬(近親者のみ)にしたい	はい	いいえ
葬儀は個性的にしたい(音楽葬・無宗教葬など)	はい	いいえ

希望する葬儀のやり方や埋葬の方法

葬儀の生前予約をしている	はい	いいえ
予約した葬儀社の名前		
連絡先(電話番号など)		
信仰している宗教がある	はい	いいえ
宗教名		
戒名を授かっている	はい	いいえ
戒名		
授かったお寺の名前		
予算はいくら位でしたいか	予算	円位
死んだときに連絡して欲しいリストがある	はい	いいえ
病院で死亡した場合、自宅に帰りたい	はい	いいえ
棺と一緒に入れてほしいものがある	はい	いいえ
遺影用の写真を用意している	はい	いいえ

- 他に決まっていること、希望がありましたらお書きください。
(逢いたい人・知らせたい人・飾ってほしい花・写真の場所など)

訃報連絡の規模について

訃報連絡の範囲	家族	人
	親戚	人
	交流のある友人・知人	人
	地域の方々	人
	仕事関係者	人
	交流のない友人・知人	人
	家族の仕事の関係者	人
合計人数		人

●必ず訃報を知らせてほしい方

	氏名	関係	連絡先	電話
記入例	南魚太郎	中学友人	南魚沼市小栗山123	123-4567

●葬儀後に訃報を知らせてほしい方

氏名	関係	連絡先	電話

●訃報を知らせてほしくない方

氏名	関係	連絡先	電話

フリースペース

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

年忌法要について

現在、ご自身が法要責任者として行っており、今後も引き継いでもらいたい法要があったら、ここに記入しておきましょう。

●どこまで済んでいるか、ここに書きましょう。

1 周忌		1 3 周忌	
3 周忌		3 3 周忌	
7 周忌		5 0 周忌	

遺言について

遺言がある	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
形 式	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言 <input type="checkbox"/> 秘密証書遺言
保管場所		
作成年月日		

●関係者一覧

弁 護 士	名 称	
	連絡先	
税 理 士	名 称	
	連絡先	
公 証 役 場	名 称	
	連絡先	

遺品について

●形見分けの希望がありましたら記入しておきましょう。

受け取って もらいたい方		
品 物		
保管場所		
メッセージ		

第5章

財産

備忘録として残しておきましょう



財産の種類	備考(保管場所など)
現金	
預貯金(通帳)	
実印	
年金(証書)	
生命保険・障害保険	
年金保険	
火災保険・地震保険	
株式・証券投資信託	
権利書(会員権等)	
クレジットカード	
税金関係	
借入金	
自動車・美術品・貴金属等	
その他	

不動産(土地・家屋)

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()
所在地	
地積・床面積	
どのように活用(処分)してほしいですか	
種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()
所在地	
地積・床面積	
どのように活用(処分)してほしいですか	

ネット関係のパスワード管理表

	1	2
サイト名		
料 金	無料 ・ 有料	無料 ・ 有料
	円／年・月	円／年・月
登 録 日	年 月 日	年 月 日
ID (ユーザー名)		
パスワード		
メールアドレス		
メモ		

	3	4
サイト名		
料 金	無料 ・ 有料	無料 ・ 有料
	円／年・月	円／年・月
登 録 日	年 月 日	年 月 日
ID (ユーザー名)		
パスワード		
メールアドレス		
メモ		

	5	6
サイト名		
料 金	無料 ・ 有料	無料 ・ 有料
	円／年・月	円／年・月
登 録 日	年 月 日	年 月 日
ID (ユーザー名)		
パスワード		
メールアドレス		
メモ		

私にもしものことがあったときは、このノートを参考にしてください。

署名 _____

もしわたしが認知症になったときは、このノートを参考に介護してください。

署名 _____

私の緊急時、連絡してほしい人は

名前：

連絡先：

名前：

連絡先：

です。

制作／南魚沼市社会福祉協議会

〒949-6636 新潟県南魚沼市小栗山303-1

電話番号 025-773-6911

(令和6年9月9日改訂)