

## わたしのノート

「私」の気持ちをきちんと「渡し」ていくために



## 書き方の手引き

## はじめに

人間は長寿に恵まれても、いつかは必ず死を迎えます。

皆さんの中に、ご家族や大切な方とそのことについて話したことがある方はいらっしゃるでしょうか。なんとなく怖い、縁起でもない事だから話したくないと、ついつい思ってしまう。

いわゆる「エンディングノート」は、そんなタブーな「もしも」の話を書き留めておくためのもので、さまざまな感染症や自然災害が多いこの世の中で、その大切さは理解していてもなかなか筆が進まないものです。

この「わたしのノート」は、人生の身支度を記すものというより、「これからどう生きたいか」「大切な人にわたしの大切な思いを伝えたい」ということを意識して作成されたメッセージノートです。

ノートを書くことを目的とせず、“話しあうプロセス”を大事にしてください。あなたの意向がわかれば、ご家族はいざという時迷ったり悩んだりしなくても良くなるかもしれません。

信頼できる、伝えたい相手は誰か。その誰かと一緒に書くもよし、いつも何でも話せるお世話になっている医療・介護従事者の方と書くもよし。できれば普段から気軽に話し合っ、書き留めておくとも良いかもしれません。

「わたしのノート」にスムーズにご記載できるよう、この「書き方手引書」を作成しました。ご不明な点は、天草郡市医師会 (0969-22-2309) にお問い合わせください。



参考動画

## もくじ



### ポイント



完璧を目指さず、気持ちを楽しんで取り組みましょう。多少の誤字・脱字や書き直しも問題ありませんので、気にせず思いのまま、ありのままに書き進めましょう。

筆記用具は鉛筆でもボールペンでも構いません。コピーした用紙の貼り付け、書き足し、写真などを貼っても構いません。書くスペースが足りなければ、自由に空いてるスペースに書くのもいいかと思います。天草郡市医師会のホームページから必要な部分のダウンロードも可能です。\* 今までのことを振り返りながらあなただけの「わたしのノート」を作成して下さい。

各ページ上部に記入日の欄がありますので、書き終えたら日付けをお書き下さい。加筆修正したときには更新日時をお忘れなく。



\*ダウンロードはこちらから

## 第1章 わたしの歩んできた人生

4

わたし自身のこと

わたしの好きなもの

自分史

夫婦・家族の思い出

わたしの大切な人へのメッセージ



参考動画

## 第2章 わたしが受けたい医療・介護

5

わたしの日常の健康管理

わたしが介護の必要な状態になったら

わたらしい最期の迎え方



参考動画

## 第3章 わたしの財産について

12

資産について

負債について

遺言について



参考動画

## 第4章 わたしの葬儀・お墓について

14

葬儀について

お墓について



参考動画

## 第1章 わたしの歩んできた人生



1 人生

あなたの生い立ち、趣味や大切にしてきたものに関して記入しておきましょう。

これから定年を迎えられる世代の方も第二の人生を充実されている方も、普段の生活の中でほんの少し立ち止まり、これまでの人生を見つめてみましょう。

2 医療・介護

### わたし自身のこと ノート P.3

生まれた場所、誕生にまつわるエピソードなどを書き遺しましょう。

3 財産

### わたしの好きなもの ノート P.3

あなたが大切にしているもの、忘れられない大切な出来事など書きましょう。

4 葬儀・お墓

### 自分史 ノート P.4

幼少期・学童期・社会に出てからのあなたの思い出を書きましょう。

### 夫婦・家族の思い出 ノート P.4

あなたの家族に覚えておいて欲しい大切な思い出を遺しましょう。

### わたしの大切な人へのメッセージ ノート P.7-8

あなたのご家族・ご友人に伝えたいことをお書き下さい。

## 第2章 わたしが受けた医療・介護



1 人生

老いや病、死は誰にでも訪れます。それが現実となったとき、さまざまな選択をし、決断をしなくてはなりません。

しかし、決断のときは突然のため誰もが正しい選択をできるとは限りません。そのためお元気なうちに、様々な選択について家族や医療スタッフと繰り返し相談し、考えておけば少なからず安心ではないでしょうか。

2 医療・介護

ここでは、あなたの希望をご記入下さい。あくまでも現時点での希望ですので、あなたの健康やご家族の状況により変わってくることもあり得ます。

3 財産

### わたしの日常の健康管理 ノート P.9

持病をお持ちの方は現在の治療内容や病名をお書き下さい。また、かかりつけ医がいればご記入して下さい。

4 葬儀・お墓

### わたしが介護の必要な状態になったら ノート P.10

あなたが介護が必要になったときの生活、診断や治療についての選択をしておきます。

### /身体機能が低下し介護が必要になったときの生活

#### 生活の場所 ノート P.10

介護度に応じて長期入所できる特別養護老人ホームなどの施設、在宅生活復帰のために身体的リハビリを行える老人保健施設などの施設、訪問看護・介護・リハビリなどを活用した

在宅生活、地域の介護予防支援事業や有償・無償のボランティアなどを活用しながら自立した生活を送るなど。

## /認知症が疑われた時の診断 ノート P.10

### 認知症専門病院

認知症を専門に診察する精神科の医師がいる病院。

### 認知症サポート医や認知症かかりつけ医

専門機関の受診者が多くなりすぎて機能できなくなることを防ぐため、認知症を診断・治療できるよう研修を受けたかかりつけの医師や一般内科の医師のこと。

## /認知症のときの治療・生活 ノート P.11

### 認知症の薬

認知症の進行を遅らせる薬。それぞれ副作用を生じることもある一方で、早期治療を行えば生活機能が残ることもあります。

### 生活の場所

1人暮らしの認知症の方も、適切なサービスやリハビリの導入、地域住民の方々の協力でご自宅での生活はある程度可能となっています。

### 金銭の管理

認知症の方を狙った詐欺なども多発しており、ご家族に早めに管理をお願いしたり、身寄りのない方は成年後見制度などの公的なサービスも利用することもできます。

#### 成年後見制度とは…

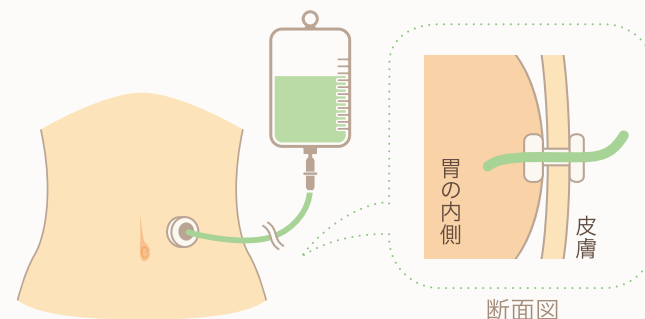
成年後見制度は知的障害・精神障害・認知症などにより判断能力が十分でない方が不利益を被らないように家庭裁判所に申立てをして、その方を援助してくれる人を選任してもらう制度です。

## /食事を摂ることが難しくなったとき ノート P.11

認知症や脳梗塞等では口から食べられなくなることも多く、それによってうまく飲み込めず、肺炎を起こしたりすることがよくあります。

### 胃ろうによる栄養補給

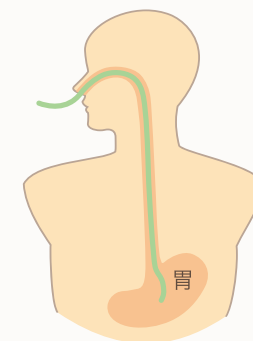
お腹に穴を開け、胃に直接チューブを入れ栄養剤を流し込んで栄養を補給する方法です。胃ろう造設のための手術が必要です。



### 鼻チューブによる栄養補給

鼻からチューブを入れて、胃に直接栄養剤を流し込んで栄養補給する方法。チューブは定期的な交換が必要です。

長期の使用には適していません。



### 中心静脈からの栄養補給

血管の中に直接栄養を注射剤として入れる方法。普通の点滴ではあまり栄養をたくさん入れることはできません。十分な栄養補給のためには、首の周りなどの大きな静脈からカテーテルと言われる管を入れることになります。

介護施設での実施は困難です。

## /人工透析が必要になったとき ノート P.12

透析とは、弱った腎臓の代わりに、血液から尿毒素と呼ばれる老廃物や余分な水分を取り除き、血液をきれいにする方法です。透析治療には「血液透析」と「腹膜透析」の2種類があります。

血液透析は、腕の血管に針を刺し、ポンプを使って体内から血液を取り出して血液透析器に通す方法です。1回4時間、週3回ペースで行われ、血管の手術(シャント造設術)が必要です。

腹膜透析は、お腹の中に透析液を入れて、体内で血液を浄化する方法です。カテーテルと呼ばれる管を腹部に挿入する手術が必要です。毎日時間をかけて自宅でゆっくり透析を行います。通院は月1～2回です。

このページを作るときに参考にして欲しい  
「認知症高齢者への接し方」



### 安心感を与える工夫

- ・笑顔、やさしい仕草や温かい眼差しで関わる。
- ・ボディタッチ(手を握る、肩を抱く、背中をさする)などで安心をさせる。
- ・孤独にさせない。刺激のない生活は認知症の進行を早める。

### ミスを指摘したり注意したりしない

- ・自らのミスは忘れても「嫌な気分させられた」という感情記憶は残りやすい。

できないところだけサポートし、できるところを伸ばす

## わたらしい最期の迎え方 ノート P.13

### /基本的な希望 ノート P.13

#### 人生の最終段階を迎える場所について

最近入院病床は減る傾向にあり、在宅医療が重要視されてきています。かかりつけ医または在宅医療を行ってくれる医師にお願いして、住み慣れたご自宅や施設で亡くなることを選択される方も増えてきています。

人生の最終段階の介護・看護は、介護保険や医療保険で適切なサービスを導入すれば、ご家族の負担も少なくなります。

#### 苦痛時の鎮痛剤・鎮静剤の使用について

「あなたらしい」生活をできる限り長く送るためには、疼痛や呼吸苦などへ十分な対応をすることがとても重要です。

鎮痛剤を使用しても耐え難い苦痛がある場合は鎮静剤を使用することもできますが、コミュニケーションが取れなくなることもあります。

「自然のままでもいい」とはできるだけ自然な状態で死を迎えたい、ある程度の苦痛があっても、強い薬で意識が低下してしまうことは避けたいという希望です。

#### 点滴による水分補給

口から水分を摂ることができなくなった場合や発熱がある場合は容易に脱水が起こります。このとき手足から点滴を入れて水分補給を行います。

点滴で脱水は防げますが、栄養がほとんど無いので低栄養は進行します。



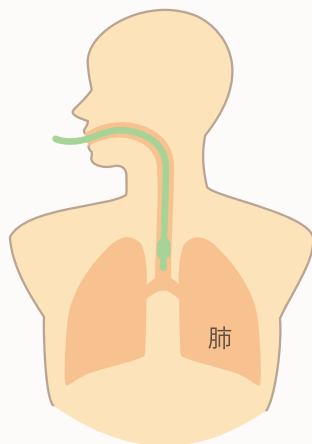


## 気管挿管

呼吸が止まった場合や気道(肺への空気の通り道)が閉塞した場合に、鼻や口からチューブを入れ、空気の通り道を確保する処置。

チューブによる違和感が強く、意識のある方へは鎮静剤を使用する必要があります。

声は出せず、会話による十分な意思の疎通はできません。



## 人工呼吸器

呼吸が停止したり、自力で呼吸することが困難な場合に、呼吸を補助するために装着する器械。

意識がある状態では苦痛を伴い、ほとんどの場合鎮静剤が必要です。

## /人生の最終段階になったときの希望 ノートP.14

人生の最終段階とは、生命維持処置を行わなければ、比較的短期間で死に至るであろう不治で回復不能の状態をいいます。

## 臓器提供

臓器の提供は、事故や病気による脳障害などで入院し、最善の救命治療にもかかわらず、回復の可能性がなく、救命が不可能であると診断された人に対しての終末期医療の選択肢の一つです。

特に角膜移植は、角膜が透明であれば、近視や乱視や白内障があってもさしつかえなく、年齢制限もありません。

## /意思表示カード ノートP.14-15

このカードは、人生の最終段階になったときのあなたの希望を書くカードです。「わたしのノート」の上の14ページの内容と同じように、カードにもチェックを入れて下さい。

記入が終われば、(かかりつけ医がいる場合は)かかりつけ医に見せてサインをもらって下さい。でき上がったカードは切り取って持ち歩きましょう。



## 第3章 わたしの財産について



この章は自分の資産や負債、遺言に関してお書き下さい。

個人の大切な情報ですので、記載した後はできればのり付けすることをお勧めします。

また、これを開封してほしい方のお名前もご記入下さい。

### 資産について ノート P.17

#### /預貯金 ノート P.17

あなたが現在持っている預貯金について、金融機関名と支店名をご記入下さい。

#### 通帳等の保管場所

ネット銀行のID・パスワード等の管理や通帳の保管場所をご記入ください。ご家族がスムーズに手続を行うことができます。

#### /株式・投資信託・国債 ノート P.17

取引のある金融機関や証券会社等を残しておく、ご家族がスムーズに手続を行うことができます。

#### /保険 ノート P.17

あなたが契約している生命保険、損害保険の契約内容・受取人・担当者等をご記入ください。

生命保険は死亡保障だけでなく、ガンや介護保障などもご家族に伝えておくと手続きがスムーズに行うことができます。

#### /不動産 ノート P.18

「ある」にチェックをされた方は、あなたの固定資産税名寄帳の保管場所を「わたしのノート」の備考欄に明記しておく、所有している不動産をすぐに確認することができるため便利です。名義をまだ変えていない不動産をお持ちの場合や、お持ちの不動産に担保が入っている場合にも、その旨を備考欄にご記入下さい。

#### /その他知らせておきたいことについて ノート P.18

あなたが加入している年金の種類などをご記入下さい。また、あなたが何らかのサービス(携帯電話やインターネットなど)に加入していて、あなたの死後、サービスの解約を希望する場合には、サービスの名前や連絡先などをご記入下さい。また、その他の財産(出資金・暗号資産・債権等)についてご家族にお伝えすべきことがあれば、ここにお書き下さい。

#### 負債について ノート P.18

借入金等の有無は出来る限り正確にご記入下さい。ご家族が相続を放棄するかどうか決定するにあたり、重要な情報となります。完済したのかどうかはつきりしない場合には、念のため記入しておくことをお勧めします。

#### 遺言について ノート P.18

公正証書遺言とは、遺言者が公証人の面前で遺言の内容を伝え、それに基づいて、公証人が遺言者の真意を正確に文書にまとめたものです。

自筆証書遺言とは、遺言書がその全文、日付及び氏名を自書し、印鑑を押したものです。



## 第4章 わたしの葬儀・お墓について



この章では、あなたが亡くなられた後に葬儀やお墓のことで遺されたご家族が困らないよう、葬儀の形式や埋葬方法の希望、あなたの宗派やお墓の場所などについて記入しておきましょう。

### 葬儀について ノート P.19

#### /葬儀の希望 ノート P.19

どのような葬儀をして欲しいかお書き下さい。

親戚や地域の方々が集まれる葬儀が一般的ですが、最近は家族やごく親しい人だけの内輪だけで行われる家族葬も行われています。葬儀をしない、という選択もあります。

#### /葬儀会場の希望 ノート P.19

葬儀をする場合の会場の希望をお書き下さい。

葬儀社と事前に契約している場合は、その葬儀社名をご記入下さい。

#### /喪主の希望 ノート P.19

喪主をどなたにお願いしたいか、希望があればお書き下さい。葬儀費用をどうされるかも、その他の欄に書いておくとスムーズです。

#### /宗教・宗派 ノート P.19

あなたが信仰している宗教・宗派をお書き下さい。

### お墓について ノート P.20

#### /希望する埋葬方法 ノート P.20

希望する埋葬方法をお書き下さい。

必ず火葬を行うこととなりますが、その後の焼骨をどこに納めたいかをお書き下さい(例として海に散骨や樹木葬など)。

#### /お墓の場所 ノート P.20

代々伝わるお墓の場所(例として〇〇霊園など)、自分が希望する場所(例としてご自宅など)があれば、お書き下さい。

#### /お墓を管理してもらいたい人 ノート P.20

今後誰にお墓を管理して欲しいか(祭祀承継者)をお書き下さい。



## 「わたしのノート」作成いいんかい!プロジェクトメンバー



### 平成29年1月の所属で記載・50音順

---

葦原 浩	医療法人葦原会 あしはら医院 / 院長
金子 晴彦	かねこ美容室 / 理美容師
木原 さく子	天草市男女共同参画推進ネットワーク つんのでネット-風-/ 代表
倉本 剛史	NPO法人つなぐ / 代表理事 在宅とつながるクリニック天草 / 院長
田中 芳典	あまくさ法律事務所 / 弁護士
中野 千恵香	希望結い塾 / 代表・ライフセラピスト
中村 修	中村医院 / 院長 天草郡市医師会 / 副会長
中村 英一	中村こども・内科クリニック / 院長
林田 直美	訪問看護ステーションあこう / 管理者・保健師
福岡 純子	福岡税理士事務所 / 終活カウンセラー
前田 大輔	カウンセリングルーム Mossy hug tree / 代表・産業カウンセラー
宮崎 俊幸	天草市地域包括支援センター / 代表

### 令和2年10月の所属で追加記載・50音順

---

香月 芳子	社会福祉士 相談支援専門員 ケアマネージャー
佐藤 麻緒	さとう保険サービス / 保険相談員
福岡 純子	福岡税理士事務所 / ファイナンシャルプランナー 終活カウンセラー
船崎 秀幸	教良木郵便局 / 郵便局長
俣野 智子	ワールドフレンズ天草 / 代表
松本 亮二	天草中央総合病院薬剤部 / 薬剤師
蓑田 えり	天草郡市薬剤師会 / 薬剤師
森内 陽介	デイサービスソライロ / 施設長 理学療法士

### 令和6年5月の所属で追加記載・50音順

---

稲尾 須磨子	居宅管理事業所あこうの木 / ケアマネージャー
田嶋 剛	天草ふれあいクリニック / 院長
平岡 佑規	天草ふれあいクリニック / 事務長

---