

わたしの綴り帖

語りたいと聴きたいをつなげる小冊子

“きっかけ”がないと、なかなか話題にしづらいこと、
でも、“きっかけ”があれば伝えておきたいし、
知っておきたいことがあります。

その“きっかけ”として、この小冊子を使ってみませんか。
信頼できる誰かと一緒に、この小冊子を開いてみてください。

そして、「語りたい」と「聴きたい」を実現させてください。

もちろん、ひとりでも使えます。
いつかこれを見るかもしれない誰かを
想像して書くこともできます。
誰にも見せるつもりがなくても、
自分の思いを整理するために書くこともできます。



●記入日 平成 年 月 日

●記入者 私本人

私以外(名前)

本人の了解の上、本人に代わって
記入しました。

私のまわりの人たち



私のまわりの人たち(記入例)

わたしの名前 ()

友人・近所の人

日常生活で利用する場所

家族について

家族図

福祉や医療で関係のある人・ところ

Aさんの場合

友人・近所の人

日常生活で利用する場所

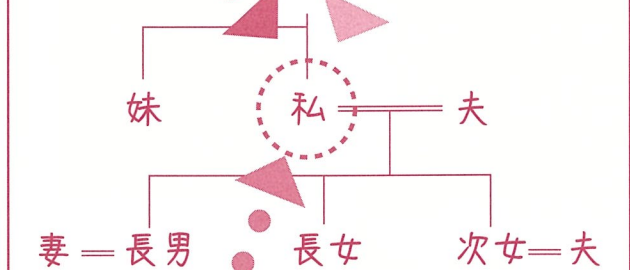
- ・□□さん(000-0000)
近所の人、一番頼りにしている
- ・〇〇さん(000-0000)
サロンの友人、よく相談する

- ・スーパー〇〇
- ・〇〇商店(服を買う)
- ・米屋(昔からの付き合い、配達)
- ・郵便局〇〇支店

家族について

私
夫(2年前に死亡)
長男(075-000-0000)
長女(075-000-0000)
次女(075-000-0000)
妹(大阪在住06-00000)

家族図



福祉や医療で関係のある人・ところ

- △△さん(民生委員)
- 〇〇さん(〇〇社会福祉協議会)
- △△さん(ケアマネジャー)
- さん(×××市役所)
- 〇〇病院(かかりつけ医)

*地域の中には、民生委員、社会福祉協議会、地域包括支援センター、行政など困ったときに相談にのってくれたり、必要な制度・サービスを紹介してくれる窓口や、ふれあいサロンのように気軽に集える場所があります。

●記入日 平成 年 月 日

●記入者 私本人
 私以外(名前)
本人の了解の上、本人に代わって
記入しました。

今の暮らしについて

1 今の収支について (あてはまる項目にチェックしてください)

- 満足している
- 満足していない
 - ▶具体的には …… 収入をもっと増やしたい
 - 支出を減らしたい
 - その他 ()

収入と財産の状況

- 毎月の収入 円
(年金、手当てなど)

- 預貯金 円

- その他の財産

支出の状況

- 家賃 円

- 公共料金 円
(電気、水道、ガス)

- 電話代 円

- 医療費 円

- 福祉サービス費 円

- 生活費 食費 円

- その他 円

2 手続きや契約について (あてはまる項目にチェックしてください)

- 不安がある
 - ▶具体的には …… 自分でしているが
ときどき分かりにくい
 - 通帳等を失くさないか不安
 - 家族が手続き等をしている
- 不安はない

*金銭管理や契約について不安になったときは、成年後見制度や福祉サービス利用援助事業(地域福祉権利擁護事業)があります。詳しくは、お近くの社会福祉協議会や地域包括支援センターまでお問合せください。

●記入日 平成 年 月 日

●記入者 私本人
 私以外(名前)
本人の了解の上、本人に代わって
記入しました。



今の私が選ぶ一枚

好きな写真を1枚はってください。



この写真への思い

例) 写真を選んだ理由、写真を写したときのこと

●記入日 平成 年 月 日

●記入者 私本人

私以外（名前 _____）

本人の了解の上、本人に代わって記入しました。

介護について



1 自分が介護を受けることについて（あてはまる項目にチェックしてください）

- よく考える
- 今まで、考えたことがない
- 不安がある
- 不安はない

認知症になったり身体能力が低下して、介護が必要になったら…

2 暮らす場所（あてはまる項目にチェックしてください）

- 自宅で暮らしたい
- 自宅以外で暮らしたい

▼具体的には

- 介護してくれる家族の家
- 病院や高齢者施設など

▼選ぶ際に重視すること

- 職員が親切
- 自宅近くや交通の便
- 配偶者や兄弟、友人と同じ病院や施設
- 規模（大規模・小規模）
- 個室
- 低料金
- その他（ _____ ）
- 今は、考えられない

3 誰から介護を受けたいか（あてはまる項目にチェックしてください）

- 家族に介護してほしい
- ▶具体的には 配偶者 子ども 孫 兄弟・姉妹
 従兄弟・従姉妹 その他（ _____ ）
- 介護サービスを使いたい
- 家族の介護と介護サービスの双方を受けたい
- 今は、考えられない

4 介護費用について（あてはまる項目にチェックしてください）

- 私自身のお金（預金や年金など）で支払いたい
- 私自身のお金と、不足する分は家族に支払ってほしい
- 家族に支払ってほしい
- おそらく支払えないので、今から心配している
- 今は、考えられない

5 介護者へのお願いとお願い（あてはまる項目にチェックしてください）

- 安全や清潔に配慮してほしい
- 私自身と家族が、穏やかで心地よい生活を送らせてほしい
- どんなことでもわかりやすく（わかるまで）説明してほしい
- 私の気持ちや意思、好みを尊重してほしい
- 私のプライバシーをまもってほしい
- 私に出来ることは、出来るだけ私自身にやらせてほしい
- 私がうまく話すことができなくなっても、「感謝」や「お詫び」の気持ちがあることをわかってほしい
- その他（ _____ ）
- お願いすることはない
- 今は、考えられない



●記入日 平成 年 月 日

●記入者 私本人
 私以外 (名前)
本人の了解の上、本人に代わって記入しました。



病気について

1 病気について (あてはまる項目にチェックしてください)

- よく考える
- 今まで、考えたことがない
- 不安がある
- 不安はない

2 わたしのカルテ

生年月日 年 月 日

血液型 型

1、現在、治療中の病気について

ない ある (病院名: 病院 科)
(主治医名:)

2、今飲んでいる薬について

ない ある (薬の名前:)

3、これまでの病歴について

() 歳の頃、() と診断されたことがある。
() 歳の頃、() と診断されたことがある。

4、食事について

食欲は ない ある
食事の回数 1日 () 回

眠れないことを誰かに相談したことは ない ある

5、睡眠について

よく眠れる 眠れる あまり眠れない 眠れない

6、日常生活で不自由に感じていることは

ない ある

例えば 目が見えにくい しびれる
 耳が聞こえにくい 排泄のこと
 むせやすい その他 ()
 つまづきやすい

●記入日 平成 年 月 日

●記入者 私本人
 私以外 (名前)
本人の了解の上、本人に代わって記入しました。

終末期のことについて

1 終末期を過ごしたい場所 (あてはまる項目にチェックしてください)

- 自宅
- 自宅以外
 - ▼具体的には
 - 看病してくれる家族の家
 - 病院や高齢者施設など
 - ▼選ぶ際に重視すること
 - ホスピス病棟がある
 - 職員が親切
 - 自宅近くや交通の便がよい
 - 家族が泊まれる
 - 規模 (大規模 ・ 小規模)
 - 個室
 - 低料金
 - その他 ()
- 今は、考えられない。



2 費用について (あてはまる項目にチェックしてください)

- すべて私自身のお金 (預金や年金・医療保険など) で支払いたい
- 私自身のお金と、不足する分は家族に支払ってほしい
- 家族に支払ってほしい
- おそらく支払えないので、今から心配している
- 今は、考えられない

3 終末期の医療に関する思い (あてはまる項目にチェックしてください)

1. 告知について
 - 不治かつ末期になった場合、告知してほしい (病名・余命など)
 - 不治かつ末期になった場合、告知しないでほしい
2. 治療について
 - 苦痛を最大限に和らげる治療をしてほしい
 - 家族の意見を尊重してほしい
 - その他 ()

*不治かつ末期になったとき、どのような治療を望むのか、大切なことなので元気なうちにご家族などと十分に話し合うことをおすすめします。

●記入日 平成 年 月 日

●記入者 私本人

私以外 (名前)

本人の了解の上、本人に代わって
記入しました。

死にまつわることについて

1 葬儀方法や費用について (あてはまる項目にチェックしてください)

既に葬儀屋等と契約 (予約) している

▼私以外に、このことを知っているのは…

配偶者 子ども 孫 兄弟 (姉妹)

その他 () いない

ある程度の希望はあるが、まだ具体的には何の手続きもしていない

▼ある程度の希望を、もう少し具体的に…

葬儀をお願いしたい寺院や教会、葬儀会社がある

喪主になって欲しい人がいる (関係性:) (名前:)

希望する戒名 (法名) がある

遺影にしたい写真がある

できるだけ (豪華 ・ 質素) にしてほしい

希望する予算がある (万円程度)

お棺の中に入れてほしいものがある

その他 ()

特に希望はない

葬儀をしたくない (理由:)

今は、考えられない

2 お墓について (あてはまる項目にチェックしてください)

墓が決まっている

▼私以外に、このことを知っているのは…

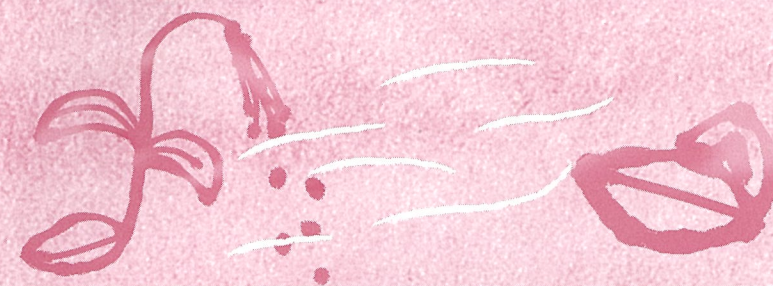
配偶者 子ども 孫 兄弟 (姉妹) その他 () いない

墓はない

これから自分で決めたいと思っている

家族に任せている

今は、考えられない



3 相続について (あてはまる項目にチェックしてください)

相続について、具体的に決めておきたいことがある

遺言書を作成した

私以外に、遺言書の存在を知っている人がいない

私以外に、遺言書の存在を知っている人がいる

▼具体的には

配偶者 子ども 孫 兄弟 (姉妹)

その他 ()

遺言書は作成していない

作成したくない

作成する予定はないが、相続について親族に話してある

これから作成したい

相続について、希望はない

遺族に任せる

今は、考えられない

4 誰かに伝えておきたいことについて (あてはまる項目にチェックしてください)

伝えたいことがある

() へ (平成 年 月 日)

() へ (平成 年 月 日)

伝えたいことはない

今は、考えられない

*法的に有効な遺言を残すには、民法で定められた方法により、作成しなければなりません。遺言書には、「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」などがあります。

●記入日 平成 年 月 日

●記入者 私本人

私以外(名前)

本人の了解の上、本人に代わって記入しました。

わたしが生きてきた記録と これからやってみたいこと

	わたしの記録	できごと	流行した言葉、歌など
大正元年 ～15年	例) 小学校入学、就職など	第一次世界大戦 関東大震災	モボ・モガ ♪カチューシャの唄
昭和元年 ～20年		国民学校スタート・「大和」完成 室戸台風襲来/太平洋戦争	「のらくろ」連載 千人針・慰問袋 「欲しがりません 勝つまでは」
昭和21年 ～30年		日本国憲法施行 引き揚げ船舞鶴港に 学校給食開始/テレビ放送開始	「サザエさん」連載 映画「羅生門」「七人の侍」 ♪リンゴの唄・♪青い山脈
昭和31年 ～40年		インスタントラーメン発売 皇太子結婚/東京オリンピック開催 東海道新幹線開通・京都タワー完成	巨人・大鵬・卵焼き フラフープ大流行 ♪スーダラ節・♪上を向いて歩こう
昭和41年 ～50年		アポロ11号月面着陸 大阪万博開催/沖縄返還 パンダ上野動物園へ・オイルショック	新三種の神器・経済大国 日本列島改造論・「巨人の星」 ♪世界の国からこんにちは
昭和51年 ～63年		王選手ホームラン世界新記録 日航ジャンボ機墜落 阪神タイガース優勝/京都国体	おしん ♪いい日旅立ち ♪北酒場
平成元年 ～10年		阪神淡路大震災/京都駅ビル開業 日吉ダム完成 長野冬季オリンピック開催	若貴ブーム 千代の富士引退 きんさん、ぎんさん
平成11年 ～20年		介護保険制度スタート 台風23号災害/愛・地球博 リーマンショック	韓流ブーム ♪千の風になって ハンカチ王子
平成21年 ～		小惑星探査機「はやぶさ」が帰還 東日本大震災 山中伸弥京大教授にノーベル賞 富士山世界文化遺産登録	絆 なでしこジャパン お・も・て・な・し

これからも続けてやりたいこと

これからやってみたいこと

社会福祉法人 京都府社会福祉協議会

きょうと高齢者・障害者生活支援センター

TEL 075-252-2151 FAX 075-252-6310