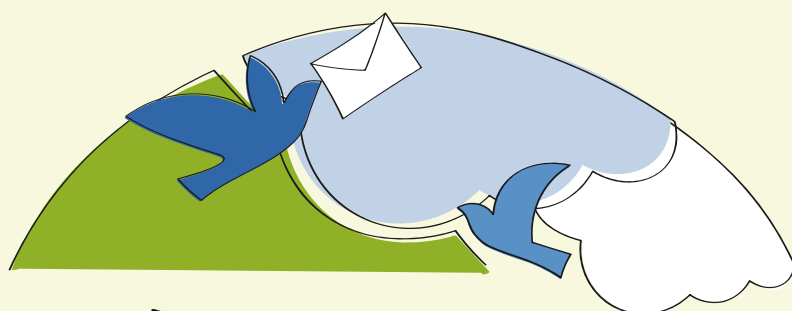
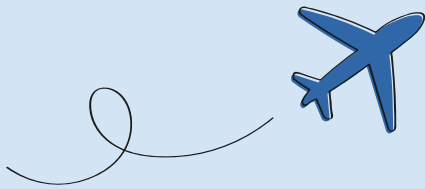




人生アルバム

「これまで」そして「これから」の私へ



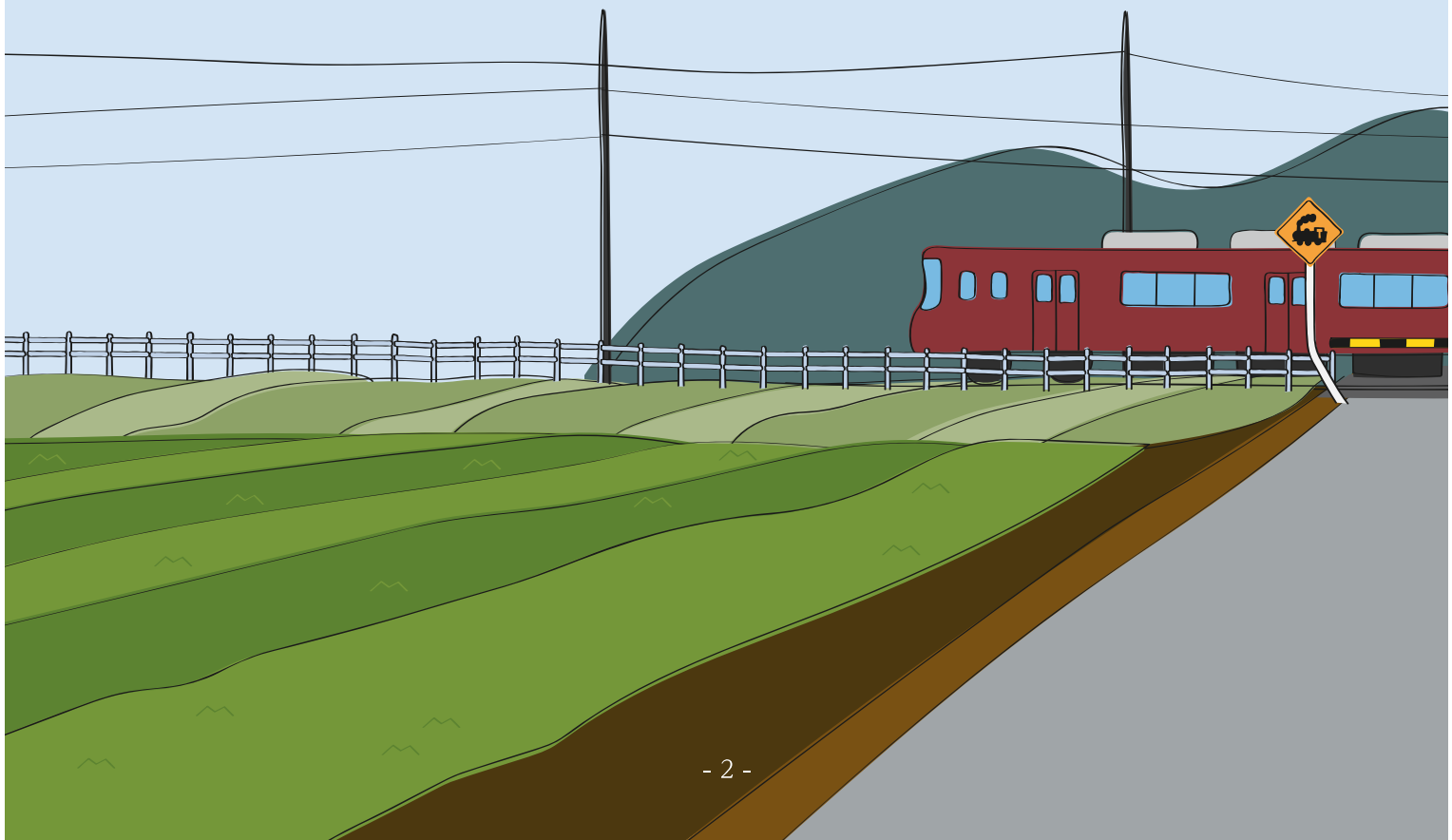


この冊子は、わたしの望む生き方（暮らし方）を大切な人と共に実現していくためのツール（道具）です。

この中には、これまで歩んできた人生や希望する医療のことなど、普段であればなかなか話す機会のない内容も含まれています。

しかし、病気や怪我、事故などはある日突然やってきます。

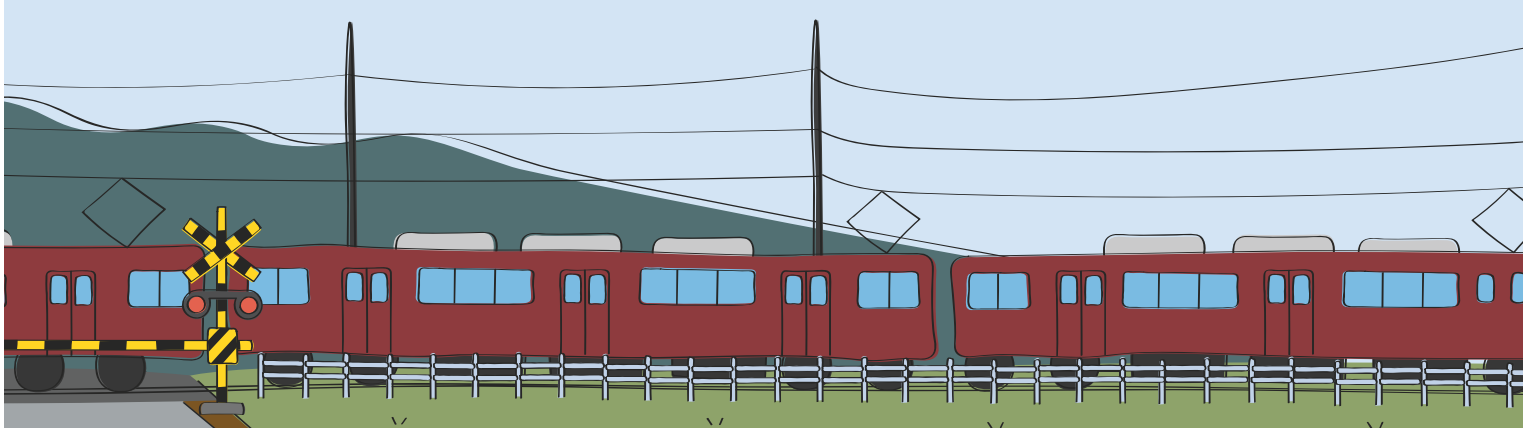
そのようなときに慌てることなく対応いただくため、この冊子を利用して、ご家族などと語り合う機会をつくってみましょう。



この冊子は、わたしの生い立ち（過去）・今のわたし（現在）・これからのわたし（未来）の3つの章に分けられています。

どの章から始めてもかまいません。

それでは、「自分史」作りを始めてみましょう。



あなたのこれまでの人生を見つめ直し、これからの人生に対する想い（やりたいこと、伝えたい想い、希望する医療等）を家族やかかりつけ医、ケアマネージャー等あなたと関わりの深い方も含めて話し合うことを、人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。

過去

現在

未来



わたしの生い立ち



生まれた日

年

月

日

名前の由来

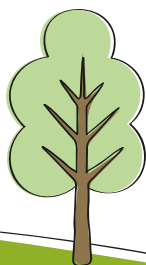
名前

生まれ育ったときの暮らし

一緒に暮らしていた人

暮らしていた場所

生活の様子



小さい頃の記憶で覚えていること（幼児期～学童期）

例：キャラメルやブリキのおもちゃ、テレビなど新しいものが出回るようになり、心が躍った。

学生時代にやっていたこと（思春期）

例：中学生の頃、野球部でキャッチャーを務め、２年生の時に県大会で準優勝した。

大人になってからやっていたこと（青年期～壮年期）

例：大きなタンク工場で働きながら、夜間は大学に通っていた。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width. In the bottom right corner, there is a stylized illustration of two green hills. The foreground hill is dark green, while the background hill is a lighter shade of green. Two simple trees with brown trunks and green foliage stand on the hills. The overall design is clean and minimalist, typical of a notebook or worksheet template.

過

去

現

在

未

来

これまでの体験で心に残る嬉しかったこと、楽しかったこと

例：〇〇歳のとき新婚旅行で初めて妻と九州まで車で出かけたこと。

これまでの体験で心に残る辛かったこと、悲しかったこと

例：姉が早くに亡くなってしまい、相談できる人を失ってとてもさみしい思いをした。

若い頃の思い出のもの

例：写真をこちらに貼っても良いですね。

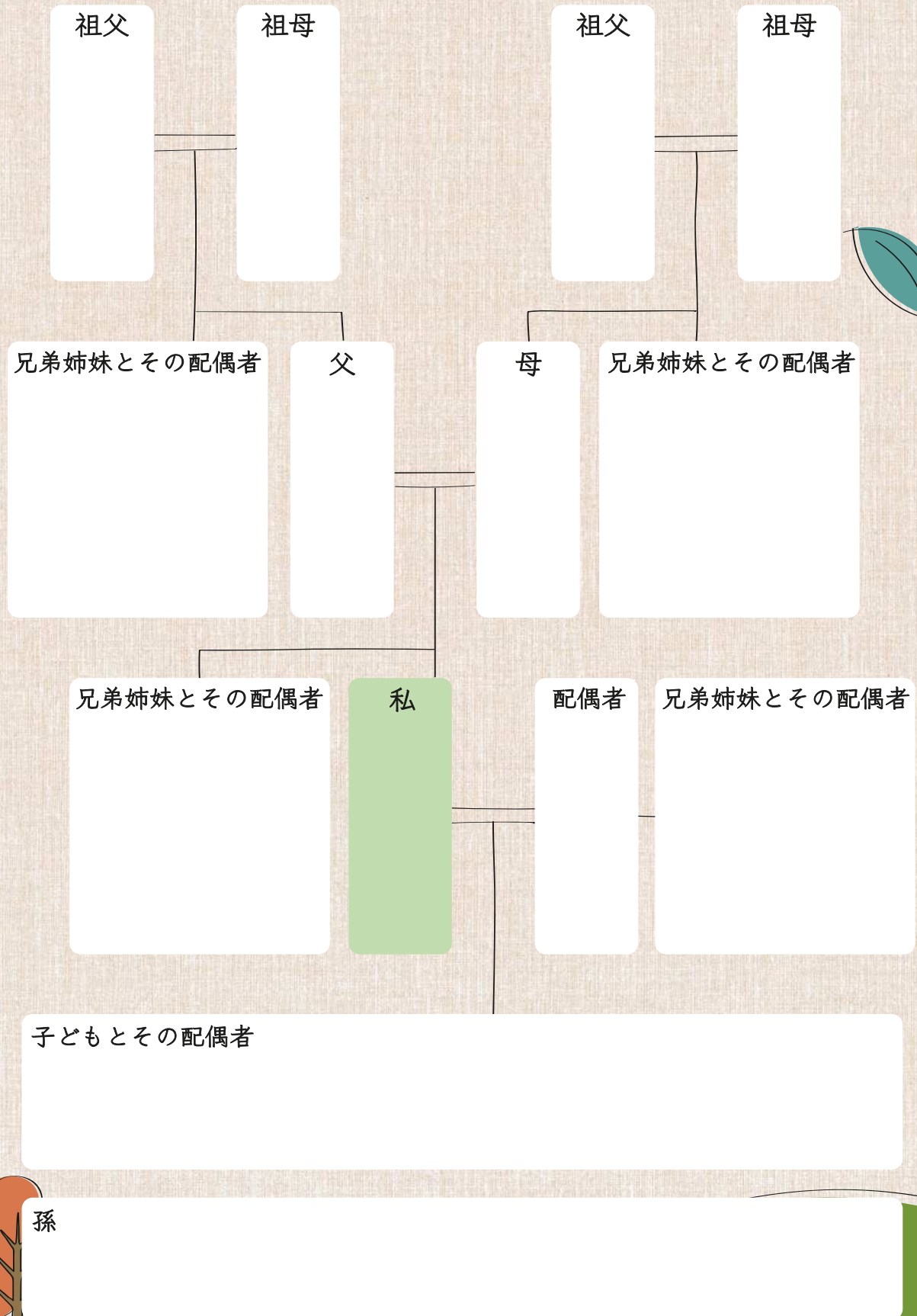
年齢…

過去

現在

未来

わたしのルーツ（家系図）



過

去

現

在

未

来

今のわたし

記入日



年

月

日

好きなこと（趣味も含む）

好きな食べ物・飲み物

嫌いな食べ物・飲み物

好きな言葉

好きな色

尊敬している人、恩人

性格（良いところ、悪いところ）例：おせっかいだけどお人好し

今のわたしの三大ニュース

過去

現在

未来

1

記入日 

年 月 日

2

記入日 

年 月 日

3

記入日 

年 月 日

お気に入りの写真

年 月 日



今の暮らし

記入日 

年 月 日



1 週間の過ごし方

例：買い物に行く。

木曜日

月曜日

金曜日

火曜日

土曜日

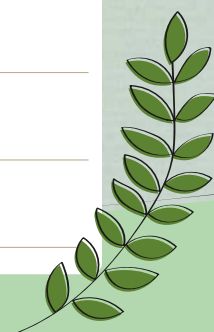
水曜日

日曜日

1日の過ごし方

【時間】例：7時

【活動】 例：犬の散歩をする



それ以外の活動（隔週または毎月、年2回などの用事）

【頻度】例：月に2回

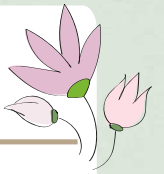
【活動】例：サークルで伊勢型紙を習う

お付き合いのある方

名前

出会った場所

連絡先



入会している団体・クラブ・同窓会・ボランティアハウスなど

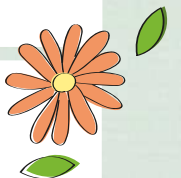
団体名

活動場所

入会時期

住まい ☐ 一戸建て ☐ 平屋 ☐ () 階建て

☐ マンション・アパート () 階に居住 ☐ エレベーター : ☐ 有り ☐ 無し



暮らし方 例：今は妻と二人暮らして、月に一度市外の長女が来る

過去

現在

未来

わたしの体調について
今の体調で気になっていること

血液型 ()

記入日 

年 月 日

記入日 

年 月 日

記入日 

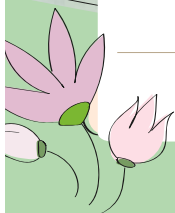
年 月 日

記入日 

年 月 日

記入日 

年 月 日



通院先

医療機関名	診療科 例：内科	医師名	通院頻度

その他関わる機関 例：地域包括支援センターや薬局など

事業所名	担当者名	連絡先



緊急時の連絡先

名前	続柄	住所・連絡先



過

去

現

在

未

来

これからのわたし



今後希望する暮らし方

例：これからも今住んでいる自宅で、家族と一緒に暮らしたい。

記入日

年 月 日

これからやってみたいこと

例：通学路見守り隊に参加して、子どもたちとふれあいながら、地域の安全づくりに貢献したい。

記入日

年 月 日

今後のことで心配していること

例：自分が倒れたとき、飼い犬の世話を誰に頼んだらいいのか…

記入日

年 月 日

これからも続けていきたいこと



過去

現在

未来

記入日 

年 月 日

記入日 

年 月 日

記入日 

年 月 日

記入日 

年 月 日

記入日 

年 月 日

もしものとき

人は誰でも生きているかぎり、ケガをしたり病気になったりします。
もしものとき、わたしはどのような行動を取るのでしょうか。

ある物語

ある日、各務原市の定期的なガン検診を受けたところ、「異常あり」という通知書が届きました。「必ず精密検査を受けてください」と書かれてあったため、総合病院を受診し、検査予約をとりました。「がんではありませんように」と私は祈りながら次の受診では家族に立ち会ってもらおう事にしました。

医師から告げられたのは、やや進行した消化器の「がん」でした。

私は落胆と今後への不安感の中、どのような治療方法があり、治療を受けたことで起きうるリスクや、治療を受けない時の病気の進み方等について詳しい説明を求めました。

医師はさらに完治しなかった場合の事にも触れ、「命の長さは神様（仏様）がお決めになることですが、あなたが残りの人生をどのように過ごされたいのか、一緒に考えることは出来ます。何か、やっておきたいことはありますか。」と不安で落ち込む私をやさしく支えてくれました。

心の動揺が少し鎮まってきたその夜、希望を持ちながらも同時に心残りが無いように準備していく方法は何があるのか、私は一人でゆっくりと考えてみることにしました。

わたしと家族は（同居・別居）しているが、
身のまわりのことが徐々にできなくなった時

記入日

年 月 日

▶ 希望する場所

☐ 自宅 ☐ 介護施設 ☐ 病院 ☐ その他（ ）

▶ 家族からの支援は

☐ 必要な場面で受けていきたい

☐ なるべく受けたくない

☐ その他（ ）

▶ 介護サービスは

☐ 利用していきたい

☐ 利用したくない

☐ その他（ ）

治る可能性が少なくなった時

記入日

年 月 日

▶ 食事が徐々にとれなくなったとしたら

- 手術を受け、栄養剤を直接胃や腸に注入する等の治療を受けたい。
- 手術はしたくないが、水分補給程度の点滴は受けたい。
- 自分の口から摂れる分だけで良く、その他何もしてほしくない。
- その他（ ）

▶ 状態が急激に悪化したとしたら

- 身体に負担がかかっても最期まで延命治療を受けたい。
- 延命治療は受けたくない。ただし、痛みはとってほしい。
- その他（ ）

※延命治療とは…回復の見込みがなく死期が迫った方に、人工呼吸器をつける心臓マッサージをするなど、生命維持のためだけに行う治療のこと。

▶ わたしの想いが伝えられなくなったとしたら

- 私の望んでいたことを踏まえつつ、医療・介護従事者と家族、親族、友人で相談して決めてほしい。
- 私が望んでいたことと違って、医療・介護従事者と家族、親族、友人で相談して決めてほしい。
- その他（ ）

▶ わたしの想い（意向）について代わりに伝えてくれる人（ ）

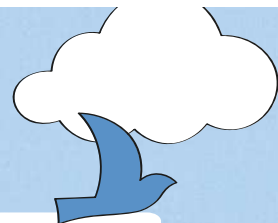
▶ 最期を迎えたい場所

- 自宅
- 介護施設
- 病院
- その他（ ）

過去
現在
未来

伝えておきたいこと

例：妻へ…今までわたしと一緒に歩いてくれてありがとう。
これからも一緒にお城巡りをして、思い出を作しましょう。



記入日  年 月 日

へ

記入日  年 月 日

へ

記入日  年 月 日

へ

記入日  年 月 日

へ

記入日  年 月 日

へ



わたしの想いの記録



過去

現在

未来

・医療や介護に関してわたしの想い（意向）を伝えた日 年 月 日

・わたしの想いを伝えた人たち

・伝えた概要

・医療や介護に関してわたしの想い（意向）を伝えた日 年 月 日

・わたしの想いを伝えた人たち

・伝えた概要

・医療や介護に関してわたしの想い（意向）を伝えた日 年 月 日

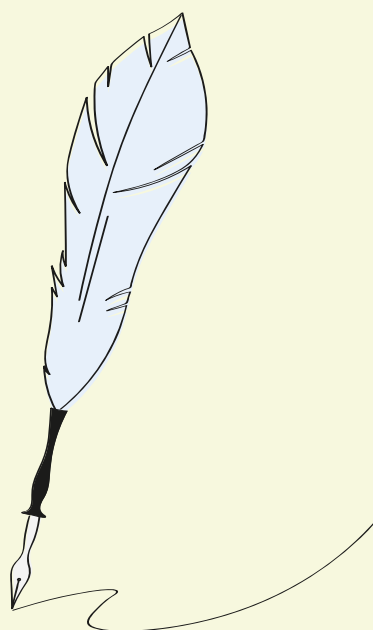
・わたしの想いを伝えた人たち

・伝えた概要

・医療や介護に関してわたしの想い（意向）を伝えた日 年 月 日

・わたしの想いを伝えた人たち

・伝えた概要



名前

令和 6 年 11 月発行

発行部数：2500 部

制作：各務原市