Komaki
キミと一緒に、育っていきたい。

わた史ノート

～わたしらしく生きること～

記入日　　年　　月　　日

わた史ノート

～わたしらしく生きること～

はじめに

あなたは、どのような人生を過ごしてきましたか？

あなたが、大切にしていることは何ですか？

わた史ノートは、これまであなたが歩いてきた人生を振り返り、

自分自身の気持ちを見つめ直すためのノートです。

多くの人が、自分らしく尊厳を保ちながら生きていきたいと考えていますが、

どうしたらそれが可能になるのか、正解はありません。

あなたのこれまでの歴史や思いが記録されたこのノートは、

空欄に一字一句丁寧に記載することが目的ではなく、

自分らしさを再発見し、あなたを支えてくれる人たちが

「あなたらしさ」を理解する助けとなるように作成されました。

わた史ノートが、自分らしく生きていくために、

あなたとあなたの大切な人との

話し合いのきっかけになることを願っています。

もくじ

1. わたしのこと　1

2. わたしのこれまで歩んだ道のり　3

3. わたしが人生から得たこと　5

4. わたしを支えてくれる人たちへ　7

5. 治らない病気になったときのわたしの気持ち　9

6. わたしが困ったときの連絡先　13

7. 困ったときの小牧市の相談窓口　14

1.わたしのこと

フリガナ	
名前	
生年月日	大正・昭和・平成　　年　　月　　日生まれ
現住所	〒
電話番号	
本籍地	
出生地	
好きな言葉	
メモ (趣味、特技など好きなものを何でも書いてください)	

お気に入りの写真や、思い出・記念の品(チケットの控えや切手など)を貼ったりするなど自由に使ってください。

2.わたしのこれまで歩んだ道のり

わたしの歴史(幼少期、学生時代、仕事、結婚など)	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	

小牧とわたしの思い出

1.住み始めたのは	歳から　　年から
2.わたしの好きな場所	
理由：	
3.わたしの好きなお店	
理由：	
4.思い出の場所	
理由：	
5.印象に残っている行事	
理由：	

3.わたしが人生から得たこと

書けるところだけ書きましょう

「家庭・職場」や「地域社会」でのわたしの役割

1. 家庭・職場

わたしの役割

例：家族のまとめ役、孫育て役、
職場のムードメーカー、スタッフの指導役

大切にしていること

例：思いやりをもった大人になるように子どもを育てる
利益だけでなく、みんなが喜ぶ仕事をする

成し遂げたこと

例：こどもがやさしく育った
人から感謝される仕事ができた

2. 地域社会

わたしの役割

例：登下校見守りボランティア、近所のごみ拾い
地区の班長、小学校のPTA役員

大切にしていること

例：毎朝子どもたちに笑顔であいさつする
ごみのないきれいなまちにする

成し遂げたこと

例：子どもたちが笑顔であいさつしてくれるようになった
ごみのないきれいなまちになった

わたしの一番の思い出、大切な出来事

例：妻との出会い、出産、家族旅行
恩師との出会い、両親との別れ

わたしがこれまでで1番いきいきしていたとき

例：就職してから5年間がむしゃらに働いたこと
子どもが生まれてから小学校に入るまで必死に子育てをしたこと
定年後に夫婦でたくさん旅行をしたこと

わたしが人生で学んだ大切なこと、周りの人に伝えたいアドバイス

例：自分が笑顔で過ごせば、周りの人も笑顔になる
うそをつかない、失敗してもあきらめない

4.わたしを支えてくれる人たちへ

家族や友人、あなたを支えてくれる人たちへ
伝えたいことを書きましょう。

氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			
氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			
氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			
氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			
氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			

氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			

氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			

氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			

氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			

氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			

氏名		わたしとの関係	
伝えたいこと			

5.治らない病気になったときのわたしの気持ち

・該当する□欄にチェックをつけましょう
・希望する内容が変わったら書き直しましょう

1．病名について

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳

□ 自分に伝えてほしい　□ 家族に伝えてほしい　□ そのときに考えたい

メモ

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳

□ 自分に伝えてほしい　□ 家族に伝えてほしい　□ そのときに考えたい

メモ

2．余命について

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳

□ 自分に伝えてほしい　□ 家族に伝えてほしい　□ そのときに考えたい

メモ

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳

□ 自分に伝えてほしい　□ 家族に伝えてほしい　□ そのときに考えたい

メモ

3．延命治療について（人工呼吸器使用や心臓マッサージの実施など）

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳

□ 希望する　□ 希望しない

□ 医師や家族と相談して決めたい　□そのときに考えたい

メモ

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳

□ 希望する　□ 希望しない

□ 医師や家族と相談して決めたい　□そのときに考えたい

メモ

4．療養場所ついて

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳

□ できるだけ自宅で過ごしたい　□ 病院や施設で過ごしたい　□ そのときに考えたい

メモ

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳

□ できるだけ自宅で過ごしたい　□ 病院や施設で過ごしたい　□ そのときに考えたい

メモ

5.治らない病気になったときのわたしの気持ち

希望する内容が変わったら書き直しましょう

5. 自分で意思決定(治療方針や療養場所)ができなくなったときに自分の気持ちを代弁してくれる人

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳
氏　名	・ ・ ・ ・ ・	わたしとの関係	
メ　モ			

記入日	年　月　日	記入時の年齢	歳
氏　名	・ ・ ・ ・ ・	わたしとの関係	
メ　モ			

メ　　モ

6.わたしが困ったときの連絡先

家族や支援者を書きましょう

氏　名	わたしとの関係	連絡先
・		
・		
・		
・		
・		
・		
・		

メ　　モ

困ったときの小牧市の相談窓口

小牧市役所　小牧市堀の内三丁目1番地　0568-72-2101

▶ 高齢者の福祉に関すること　長寿・障がい福祉課長寿福祉係　0568-76-1193
（寿学園、老人クラブ、配食サービス、軽度生活援助サービス等）

▶ 介護保険に関すること　介護保険課保険資格係　0568-76-1197
（介護保険料、介護認定、介護保険の給付等）

▶ 障がい者の福祉に関すること　長寿・障がい福祉課障がい福祉係　0568-76-1127
（障害者手帳、障がい者の自立支援等）

小牧市社会福祉協議会　小牧市小牧五丁目407番地　0568-77-0123

▶ 高齢者福祉サービスや障がい者福祉サービスのほか、地域福祉やボランティア活動の普及等福祉全般に関すること

地域包括支援センター　※市内に5ヶ所あります

▶ 高齢者の介護や相談に関すること

小牧中部・小牧西部圏域

小牧地域包括支援センター
ふれあい
住所：小牧五丁目407番地
電話：77-2893

味岡圏域

味岡地域包括支援センター
岩崎あいの郷
住所：岩崎原三丁目292番地
電話：75-3956

北里圏域

北里地域包括支援センター
ゆうあい
住所：小木南二丁目88番
電話：43-2260

小牧南部圏域

南部地域包括支援センター
ケアタウン小牧
住所：大字北外山字掛割8番地1
電話：71-2100

篠岡圏域

篠岡地域包括支援センター
小牧苑
住所：大字大山字岩次208番地15
電話：78-7530

メ　　モ

メ　　モ

メ　　モ

平成29年9月発行

発　行

小牧市健康福祉部　地域包括ケア推進課

監　修

小牧市民病院 緩和ケアセンター部長医師
渡邊 紘章