

# 人生設計編



# 1 わたしのこと…自己紹介

記入日 年 月 日

(ふりがな) 名前	男・女
生年月日	年 月 日 血液型 型 (RH + ・ -)
〒 現住所	
本籍	
電話	携帯電話

## ■ 身分証明等について

マイナンバーカード	あり ・ なし	
↳ 健康保険証と連携	している ・ していない	
年金手帳	あり ・ なし	基礎年金番号
運転免許証	あり ・ なし	
パスポート	あり ・ なし	

※財産についてはP23「10 財産について」へ



## 2 今までの自分→これから

生まれたところ、名前の由来など

---

---

---

---

---

通った学校、子どもの頃

---

---

---

---

---

社会に出てからのこと

---

---

---

---

---

うれしかったこと、つらかったこと

---

---

---

---

---

これからやりたいこと

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3 重病になる前に

もしも、あなたが重病になったとき病名や余命の告知を望むのか、また回復が困難な状態で延命治療を望むのか、あなたと家族や身近な人、医療関係者と話し合っておきましょう。そして、あなたの考えや思いを記入しておきましょう。

記入日 年 月 日

#### ● 重病になったときに望む医療のイメージ

- あらゆる手段（最先端治療など）で最期まで病気と闘う
- 積極的な治療は望まない
- どんな状況になっても一日でも長く生きたい
- 自然に任せ、医療処置は痛みをとるなど最小限のものにしたい

#### ● 病名・病状・余命の告知について

- 病名も余命も告知しないでほしい
- 病名・病状は知りたいが余命は告知しないでほしい
- 余命が( )カ月以上であれば病名・余命とも告知してほしい
- 余命の期間に関わらず、病名・余命とも告知してほしい
- その他( )

#### ● 延命治療について

- 回復の見込みがなくても、できるかぎり延命治療をしてほしい
- 延命より苦痛緩和を重視してほしい
- 回復の見込みがないのであれば、延命治療は打ち切ってほしい

#### ★ 口から食べられなくなったら

- 食べられなくなったら、そのままにしてほしい
- 食べられなくなったら、胃ろうなどで栄養を入れてほしい
- 食べられなくなったら、点滴をしてほしい

#### ● 私の治療方針について 私以外の誰かの判断が必要なときは、

(名前) の意見を尊重して決めてください。

## □ 人生会議（ACP）とは？

あなたの人生の最終段階における医療やケアについて、あなたと家族や身近な人、医療関係者などが、繰り返し話し合いを行い、あなたの意思決定を支援する取り組みを「人生会議」やACP（アドバンス・ケア・プランニング）と呼んでいます。

あなたが自分の思いや考えを伝えられなくなる前に、あらかじめあなたの意思を共有しておくことは、とても重要なことです。「自分の最期を話し合うなんて縁起でもない」といって避けるのではなく、向き合ってみましょう。

※ACPノートは、エンディングノートなど様々な名前と呼ばれています。

### ● どんなことを話し合えばいいの？ たとえば…

（あなたの状況）

- ・健康状態について気になる点
- ・かかっている医療機関や治療内容、利用している介護保険サービスの内容

（あなたが大切にしたいこと）

- ・今までの暮らしで大切にしてきたこと
- ・これからどのように生きたいか
- ・家族などの大切な人に伝えておきたいこと

会っておきたい人、最期に食べたいもの、葬儀やお墓のことなど

### ● 医療やケアについての希望も伝えてもいい？

「長生きできるならどんな方法でもいいから治療を受けたい」

「痛みや苦しみは少しでも和らげたい」

「延命のためだけの治療は受けたくない」

「できるだけ自然な形で最期を迎えたい」など、考え方は様々です。

病状や今後の経過を医療関係者に聞いてみて、家族などに希望を伝えましょう。

## 4 介護が必要になったとき

病気やケガ、認知症などによって、介護が必要となり、かつ自分の判断能力が衰えたときのために、あなたの考えや望むことを記入しておきましょう。

記入日                      年                      月                      日

### ● どこで介護を受けたいか

- できるだけ自宅にいたい
- 施設に入りたい
- 家族・親族の判断にまかせる
- その他 ( \_\_\_\_\_ )

### ● 誰に介護をしてほしいか

- できるだけ家族にお願いしたい
- ヘルパーなど介護の専門職にお願いしたい
- 家族・親族の判断にまかせる
- その他 ( \_\_\_\_\_ )

### ● 介護の費用について

- 年金や貯金を費用にあててほしい
- 保険に加入している  
(保険会社名 \_\_\_\_\_ 保険名 \_\_\_\_\_ )
- 家族・親族の判断にまかせる

### ● 私の介護について 私以外の誰かの判断が必要なときは、

(名前) \_\_\_\_\_ の意見を尊重して決めてください。

メモ

.....

.....

.....

## 5 成年後見制度について

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々は不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要がある場合でも、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。このような判断能力の不十分な方々の権利を擁護し、意思決定を支援するのが成年後見制度です。

### ● 判断能力が不十分になる前に→任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」があります。

◎判断力が低下したとき、財産管理を任せたい人がいる。

代理人の氏名 .....

### ● 判断能力が不十分になってから→法定後見制度

家庭裁判所によって、成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が選ばれる「法定後見制度」が利用できます。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。

### ■ 法定後見制度の概要

	後 見	保 佐	補 助
対象となる方	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申立てをすることができる人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市町村長など		

### 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。

## 6 最期の迎えかた

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

最期を迎えるとき、どこにいたいのか、誰にいてほしいかなど、あなたの希望を書いてください。

### ● どこで看取られたいか

自宅     施設     その他 ( \_\_\_\_\_ )

### ● 誰と会いたいのか (いてほしいか)

1. ( \_\_\_\_\_ )    2. ( \_\_\_\_\_ )  
3. ( \_\_\_\_\_ )    4. ( \_\_\_\_\_ )

### ● その他希望すること

#### ◆ 臓器提供・献体について

- 臓器提供意思表示カードを持っている  
(保管場所 \_\_\_\_\_ )
- 角膜提供のためアイバンクに登録している  
(保管場所 \_\_\_\_\_ )
- 献体の登録をしている  
(登録した団体 \_\_\_\_\_ )  
(電話 \_\_\_\_\_ )
- 臓器提供や献体はしたくない
- 特に考えていない
- その他 ( \_\_\_\_\_ )



## 7 葬儀とお墓

記入日 年 月 日

### ● 葬儀の実施について

- おこなってほしい  
 家族葬でおこなってほしい  
 おまかせする  
 その他 ( )

### ● 弔辞は誰にお願いしたいか (複数名)

1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_

### ● 葬儀の場所

- 自宅  
 葬儀場  
 その他 ( )  
 生前予約している ( )

### ● 葬儀の業者

- 会員になっている ( )  
 特に決めていない

### ● 棺と一緒に入れてほしいものがある

- はい⇒入れてほしいもの ( )  
 いいえ

### ● 遺影用の写真を用意している

- はい (保管場所 \_\_\_\_\_)  
 いいえ

### ● お墓の用意をしている

- はい (場所 \_\_\_\_\_)  
 いいえ

他に決まっていることや、希望がありましたらお書きください。

.....  
 .....  
 .....

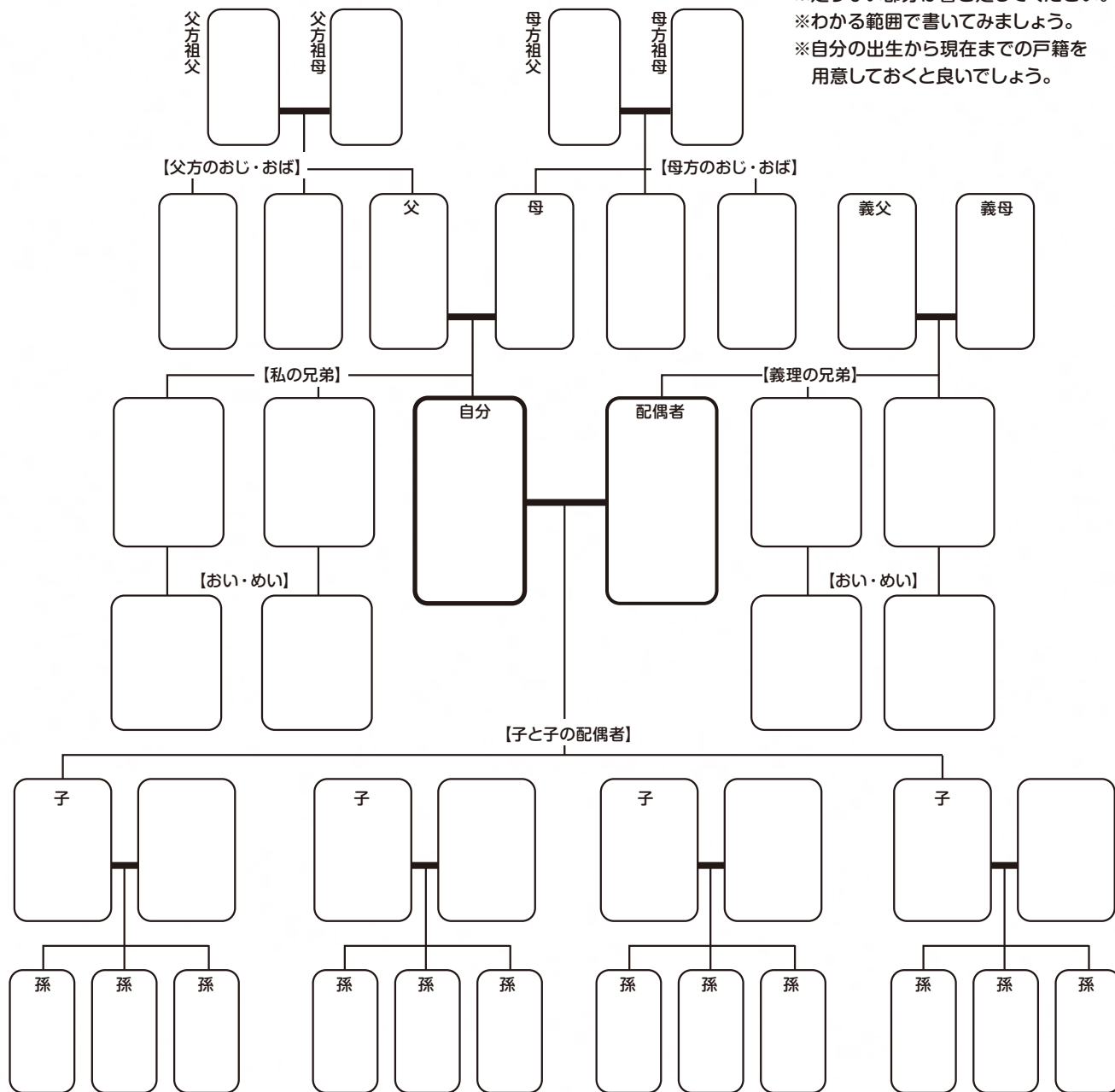


- ※注1 遺言者の死亡後、法定相続人全員の遺産分割協議により誰がどの財産を相続するかを決定します。
- ※注2 自筆証書遺言（遺言者自身が自宅等に保管）は、封印のある遺言書（家庭裁判所で相続人等の立会いの上、開封しなければならない）、印のない遺言書、封筒に入っていない遺言書のいずれについても、家庭裁判所で遺言書の検認手続が必要です。
- ※注3 保管場所の記載例  
①自宅仏壇の一番下段の引き出しの中  
②自宅1階居間の茶色のタンスの上から2段目の引き出しの中
- ※注4 自筆証書遺言（法務局に保管）は、「法務局における遺言書の保管等に関する法律（令和2年7月10日施行）」により、家庭裁判所での遺言書の検認手続は不要です。
- ※注5 遺言者自身が、生前に、公証役場の公証人及び証人2人立会いの上で、作成した遺言書です。家庭裁判所での遺言書の検認手続は不要です。

# 9 わたしの家系図

記入日 年 月 日

※足りない部分は書き足してください。  
 ※わかる範囲で書いてみましょう。  
 ※自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくとい良いでしょう。



## ペットのこと

※ペットの引取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 \_\_\_\_\_

ペットの種類 犬・猫・その他 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_

性別 \_\_\_\_\_

かかりつけの動物病院 \_\_\_\_\_

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

## 10 財産について (不動産は P25 「住まい編」へ)

預貯金 (金融機関・支店名)	あり・なし	備考 (口座番号など)
①		
②		
③		
生命保険 (保険会社・支店名)	あり・なし	備考 (商品名・受取人など)
①		
②		
③		
株・債券など (証券会社・金融機関名)	あり・なし	備考 (株数・資産種類など)
①		
②		
③		
クレジットカード (金融機関名)	あり・なし	備考
①		
②		
その他、大切な資産 (貸金庫、骨董品、美術品、ブランド品など)		

※スペースが足りない場合は、欄外等をご活用ください



★ 大切な人へのメッセージ

A series of horizontal dotted lines for writing a message.