

「自分ノート」の作り方

伊那市では、「自分ノート」をA3用紙に印刷後、お薬手帳のサイズに折って、配布をしています。

ご家庭で印刷される場合は、
点線（）部を①～④の順番で山折りし、
ご活用ください。

介護を受けたい場所
 出来るだけ自宅で暮らしたい
 病院や施設に入りたい
 すべて判断は家族や近親者等に依頼したい
 その他

「やり続けたい事(趣味など)」
 「こだわりたい事(習慣など)」

将来、介護を受けることが必要になった時の「あなたの思い」をお書きください

私の想い/今後のこと

私のこと

性格・信念など

趣味・特技など

職業・職歴

好きな食べ物

嫌いな食べ物

③

選んだ理由

今は決められない
 延命治療は行わず自然にゆだねたい
 痛みや苦しきは緩和してほしい
 (心臓ペースメーカー・人工呼吸・胃ろうなど)
 生命維持のための最大限の治療をしてほしい

回復の見込みがなくなると「死期が迫った時の対応について、次のうちあなたの考えに近いものはどれですか？」

命のこと

『人生の最期まで私らしく生きるには?』

自分が将来どうしたいか考え、
家族や近親者に伝えておくことが大切です

支援者も、あなたの思いに寄り添いながら支援していきます

詳しくは伊那市役所公式HPへ



令和7年2月 第4版 発行
 編集・発行
 伊那市在宅医療・介護連携推進協議会

②

氏名

氏名

氏名：
 電話番号：
 氏名：
 電話番号：
 氏名：
 電話番号：
 緊急連絡先
 薬局：
 歯科：
 病院・クリニック：
 自分の気持ちを伝えられなくなった時、自分の代わりに思いを伝えてくれる人は誰ですか(家族・近親者・後見人など)

かかりつけ医療機関のこと

【お名前】

記入日： 年 月 日
 更新日： 年 月 日

④

気がかりなこと

健康・身体のこと

日常の過ごし方・習慣・大切にしている事

私のこと

「自分ノート」のこと

自分ノートは、医療や介護が必要になっても、自分らしい生活を実現するために自分の望みや心づもりを書いておくノートです。

- 気楽に気持ちを書いてみましょう
- 家族や近親者に記載した思いを伝えましょう
 (「人生会議」といいます)
- 法的効力はありません
 事前指示書でもありません
- 時間の経過や健康状態等により
 気持ちが変わることがあります
 何度でも書き直すことができます
- 自分ノートの他に財産、葬式やお墓の事、自分で判断できなくなった時の支援者(後見人)も考え、話し合っておきましょう