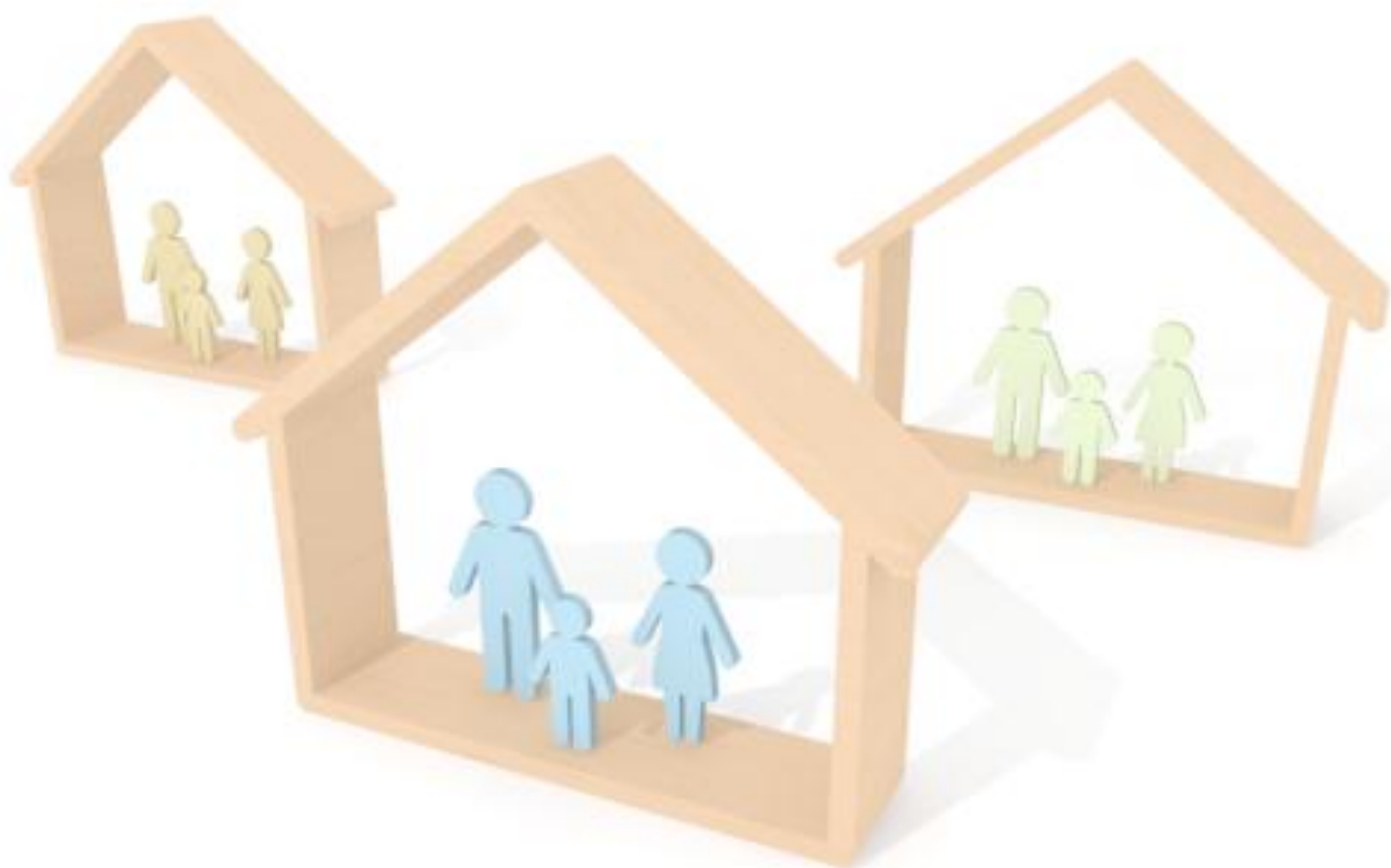


老後の生き方 ライフデザインノート



記入日 年 月 日 (歳)

お名前



社会福祉法人南魚沼市社会福祉協議会

目次

第零章 安心マップ	2
～年をとってもずっとこの地域で暮らしていくために～	
第1章 自分史	6
～この世に生れ、生きた証と、子から孫・子孫へ語り継がれる家族の歴史帳～	
第2章 メッセージ	13
～言い残しておきたい言葉～	
第3章 医療・介護	14
～突然の病気や事故など、もしものときにも役立つように～	
第4章 葬儀	16
～愛する子供や孫が迷わないですむように、道をつけておきましょう～	
第5章 財産	20
～備忘録として残しておきましょう～	

第零章

安心マップ

年をとってもずっとこの地域で暮らしていくために

【現在】

年間収入・財産の合計	万円
給与等勤労所得	万円
年金	万円
これまでの預貯金	万円

年間支出の合計	万円
生活費	万円
交際費	万円
一時的な費用	万円
その他	万円

【将来】

年間収入の合計	万円
給与等勤労所得	万円
年金	万円

年間支出の合計	万円
生活費	万円
交際費	万円
一時的な費用	万円
その他	万円

【普段の預貯金の出し入れは誰がしていますか？】

【年金の手続きは誰がしていますか？】

【自らが管理できなくなった場合の意向はありますか？】

生き方・暮らし方の自己決定

【現在 (歳)】

現 在

介護が必要になった時、どうしたい
と思っているか

ふだんの起床・就寝時間 及び睡眠時間は？		
身の回りのことは 誰がしていますか？		
食事の準備・調理は 誰がしていますか？		
外出の主な交通手段は 何ですか？		
日用品の買い物は誰が していますか？		
掃除・洗濯は 誰がしていますか？		
誰かの介護を していますか？		
いざという時、頼れる 人は近くにいますか？		
興味・関心のある事は 何ですか？		
ふだんはどの程度外出 していますか？		

老後の未来予想図

私の老後は 年後の 歳から

【私の生き方・暮らし方（老後）の希望】

[]

【これからの暮らしで困ると予想されること】

[]

【その為に今から備えなければならないこと】

[]

【その他】

私が、家族・地域・社会に伝えておきたいこと

[]

地域の未来予想図

「住む地域」で今、困っていることは何ですか？



「住む地域」はこれからどうなって欲しいですか？



「住む地域」ではあなたはどのように行動されますか？



第一章

自分史

この世に生れ、生きた証と、
子から孫・子孫へ語り継がれる
家族の歴史帳

私の履歴書

■就職活動をしていた若かりし頃を思い出して、もう一度「履歴書」を書いてみましょう。

■何度も書いたお名前。はじめて書いた時のことを思い出しながら、お書き下さい。

お名前	姓	名	(旧姓：)
-----	---	---	-------

■生年月日と現在の住所を、書いてみましょう。

お誕生日	年	月	日	生まれ
お住まい	郵便番号(〒 —)			
本籍地	郵便番号(〒 —)			
血液型	型	干支	年	
星座	座			

私の学歴・職歴

■学習の履歴・卒業の履歴を書きましょう。

■学業の歴史を、お書き下さい。		楽しかったこと・流行っていたこと
乳幼児期		
保育園・幼稚園	園	
小学校	小学校	
中学校	中学校	
高等学校		
その後の学校 (専門学校・ 短大・大学)		

これまでの 就いてきた職業	年～ 年	
	年～ 年	
	年～ 年	
	年～ 年	
特技（資格）		

学歴・職歴について、今 振り返ってみると

■子孫にあなたが経験し後悔していることを貴重な知恵として残しておきませんか？

伝えておきたいこと	
-----------	--

職歴以外の活動（生涯学習・サークル・趣味・ボランティア等）

■職業以外の活動こそ、そこに人間の歴史・価値があると思いこの項目を充実させました。

■様々な活動の歴史を、お書き下さい。

年 月	団体名	
	内容	
年 月	団体名	
	内容	

私の資格・免許・叙勲

■社会に貢献するために取得した、資格・免許の履歴を、書きましょう。

■資格・免許の履歴を、書きましょう。運転免許なども書いておきます。

年 月		取得
年 月		取得
年 月		取得

■感謝状・展覧会やコンテストなどで賞を頂いた場合は、ここに記しましょう。

年 月		受賞
年 月		受賞
年 月		受賞

■天皇陛下から頂いた勲章は、ここに記しましょう。

年 月		受勲
-----	--	----

結婚・出産・子育て歴

■子孫に記しておきたい、結婚歴・出産歴は、ここに書き留めておきましょう。

結婚したのは	明治／大正／昭和／平成 年 月 日 (歳)		
新婚旅行はどこへ			
プロポーズの言葉は			
当時流行っていたもの			
思い出のプレゼント			
お子さんは何人	男	人	女 人
お孫さんは何人	男	人	女 人
曾孫さんは何人	男	人	女 人
思い出の旅行先は			
よく子供に 読んであげた本			
思い出エピソード			

家族の誕生と名前の由来

■子どもたちの名前の由来について、書きとどめておきましょう。

第一子	(名前)	(生年月日)	年	月	日
	(名前の由来)				
第二子	(名前)	(生年月日)	年	月	日
	(名前の由来)				
第三子	(名前)	(生年月日)	年	月	日
	(名前の由来)				
第四子	(名前)	(生年月日)	年	月	日
	(名前の由来)				
第五子	(名前)	(生年月日)	年	月	日
	(名前の由来)				

我が家の5大ニュース

■我が家の5大出来事をランキング形式で記しておきましょう。

1位	
2位	
3位	
4位	
5位	

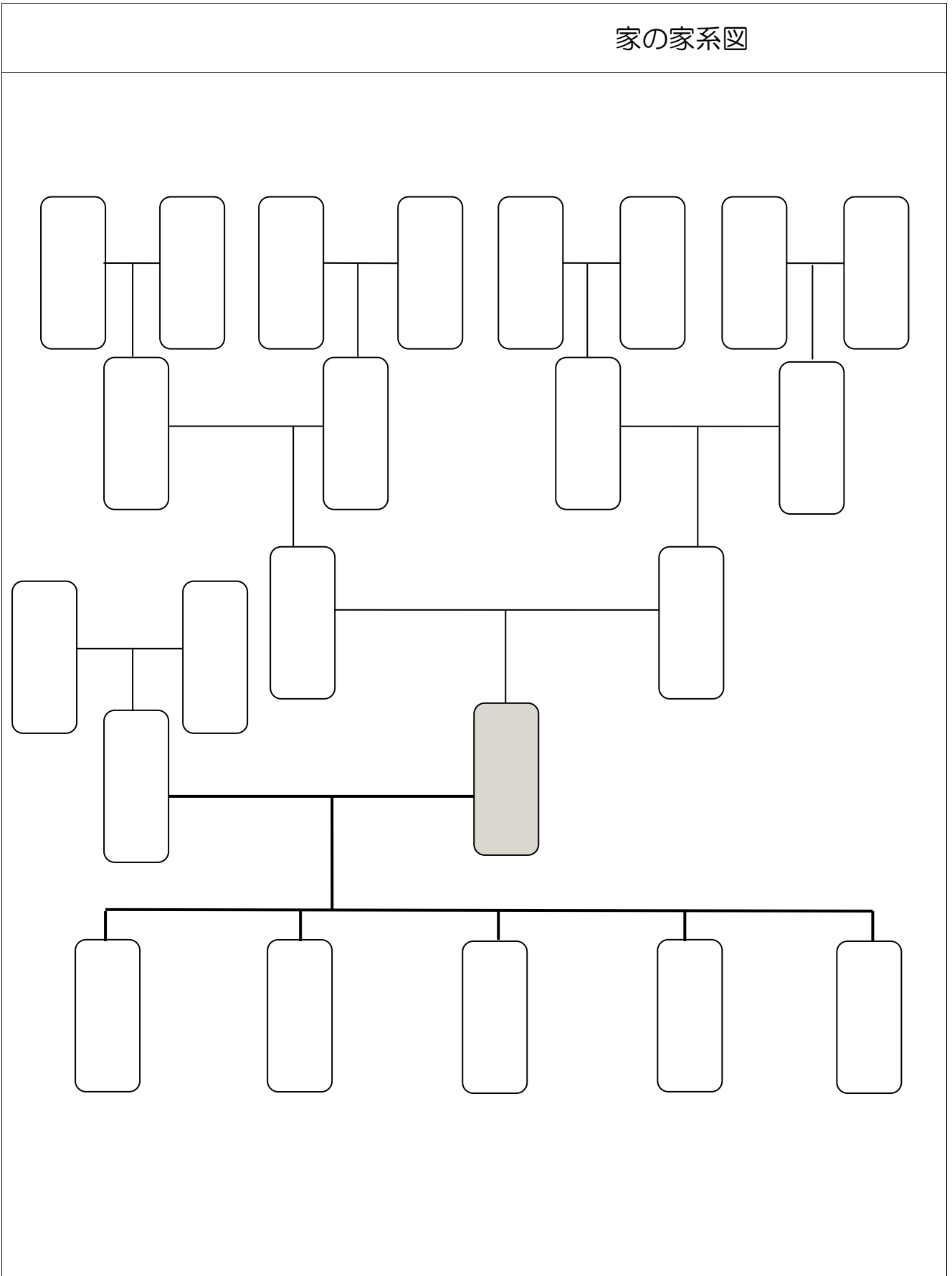
●今について

■現在のことについて、あらためてまとめておきましょう。

趣味	
特技	
愛読書	
思い出の映画	
思い出の音楽	
好きな言葉	
好きな食べ物	
座右の銘	
尊敬する人	
人生で影響を受けた人	
人生の恩人	
命の恩人	
師匠	
弟子	
一番楽しかった思い出	
一番苦しかった思い出	

家系図

■ 家族の家系図や最終的に頼りにする人などわかるように記しておきましょう。



第二章

メッセージ

言い残しておきたい言葉

◆妻へ（夫へ）◆

◆兄弟（姉妹）へ◆

◆友人へ◆

◆子どもたちへ◆

◆孫たちへ◆

第三章

医療・介護

突然の病気や事故など、
もしものときにも役立つように

◆医療について◆

病名の告知について 希望している	は い	いいえ
余命の告知について	は い	いいえ
延命治療を希望している	は い	いいえ
終末医療（痛みの緩和）	は い	いいえ
その他、医療について希望すること		
脳死状態における臓器提供	希望している	希望していない
臓器提供カードを携帯している方はカードの所在を記入してください。 ()		
献体をしてよいか	は い	いいえ
持病があるか	は い	いいえ
病 名		
病 名		
病 名		
病 名		
かかりつけの病院があるか	は い	いいえ
かかりつけの病院・担当医名	連絡先（電話番号など）	
／担当医		
／担当医		
／担当医		
／担当医		

上記以外にも希望がある場合はお書きください。
(逢いたい人・知らせてほしい人など)

◆介護について◆

介護してもらうようになったら、 介護してもらいたい人がいますか	はい	いいえ
介護してもらいたい希望の人はどなたですか（ ）		
介護してもらいたい 場所がありますか	はい	いいえ
介護してもらいたい希望の場所はどこですか（ ）		
介護費用について 考えていること	貯金で負担（金融機関名（ ））	
	年金で負担する	
	家族に負担をお願いしてもらう	
家族に介護をお願いする場合のお礼の方法（特にしない、相続分でなど）		

上記以外にも希望がある場合はお書きください。

◆もし認知症になってしまったら◆

財産を管理 について	（ ）に任せる 任意後見人を決めてある	
任意後見人	氏名	
	住所	
	電話番号	
	FAX番号	
公証役場	名称	
	住所	
	電話番号	
後見の内容		

第四章

葬儀

葬儀について、
準備しておきましょう

我が家の宗旨宗派・菩提寺・霊園について

■先祖のお墓について、書きとめておきましょう。

■各宗教により葬儀の形式が異なるので、「宗旨（例：浄土真宗）、宗派（本願寺派）」まで書きとめておきましょう。

我が家の宗教	教
宗旨宗派	宗 派

■先祖代々の菩提寺・霊園がある場合は、ここに書きましょう。

菩提寺・霊園	
住所	
連絡先	
備考	

■お墓を引き継いでもらいたい人を書いておきましょう。

祭祀継承者	
住所	
連絡先	

葬儀について

喪主をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		

■葬儀費用を負担する者が施主です。喪主と異なる場合は、ここに記入ください。

施主をお願いしたい人	お名前	
	住所	
	電話番号	
メッセージ		

◆希望する葬儀の方法◆

お葬式をしたい	はい	いいえ
---------	----	-----

◆お葬式をしたいとお答えの方は◆

お葬式をする場所は	葬儀場でしたい	自宅でしたい
葬儀はたくさんの方に参列してほしい	はい	いいえ
葬儀は密葬（近親者のみ）にしたい	はい	いいえ
葬儀は個性的にしたい（音楽葬・無宗教葬など）	はい	いいえ
希望する葬儀のやり方や埋葬の方法		
葬儀の生前予約をしている	はい	いいえ
予約した葬儀社の名前		
連絡先（電話番号など）		
信仰している宗教がある	はい	いいえ
宗教名		
戒名を授かっている	はい	いいえ
戒名		
授かったお寺の名前		
予算はいくら位でほしいか	予算	円位
死んだ時に連絡して欲しいリストがある	はい	いいえ
病院で死亡した場合、自宅に帰りたい	はい	いいえ
棺と一緒に入れてほしいものがある	はい	いいえ
遺影用の写真を用意している	はい	いいえ

他に決まっていること、希望がありましたらお書きください。
（飾って欲しい花・写真の場所など）

訃報連絡の規模について

訃報連絡の範囲	家族		人
	親戚		人
	交流ある友人・知人		人
	地域の方々		人
	仕事関係者		人
	交流ない友人・知人		人
	家族の仕事関係者		人
合計人数			人
必ず訃報を 知らせて欲しい方	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
葬儀後に訃報を 知らせて欲しい方	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
訃報を知らせて 欲しくない方	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先
	名前		連絡先

年忌法要について

■現在、ご自身が法要責任者として行っており、今後も引き継いでもらいたい法要があったら、ここに記しておきましょう。

■どこまで済んでいるか、ここに書きましょう。

1周忌	
3周忌	
7周忌	
13周忌	
33周忌	
50周忌	

遺言について

遺言の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
形式	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 <input type="checkbox"/> 秘密証書遺言
保管場所	
作成年月日	

■関係者一覧

弁護士	名称	
	連絡先	
税理士	名称	
	連絡先	
公証役場	名称	
	連絡先	

遺品について

■形見分け

品物	
保管場所	
受け取ってもらいたい方	
メッセージ	
品物	
保管場所	
受け取ってもらいたい方	
メッセージ	

第五章

財産

備忘録として
残しておきましょう

財産の種類	備考（保管場所等）
不動産	
現金	
預貯金（通帳）	
実印	
株式・証券・投資信託	
権利書（会員権など）	
クレジットカード	
借入金	
生命保険・障害保険	
年金保険	
火災保険・地震保険	
税金関係	
自動車・美術品・貴金属等	
別紙としての名簿や備忘録	
その他	

思い出の写真について

■昔撮った思い出の写真やご自身が大切にしている写真は、ここに貼っておきましょう。

もし私にもしものことがあった時は、このノートを参考にしてください。

(署名 (印))

もし私が認知症になった時は、このノートを参考に介護してください。

(署名 (印))

私の緊急時、連絡してほしい人は

名 前：

連絡先：

名 前：

連絡先：

です。

Vol.5 (平成27年6月1日改訂)

制作／南魚沼市社会福祉協議会

949-6636 新潟県南魚沼市小栗山303-1 ☎025-773-6911