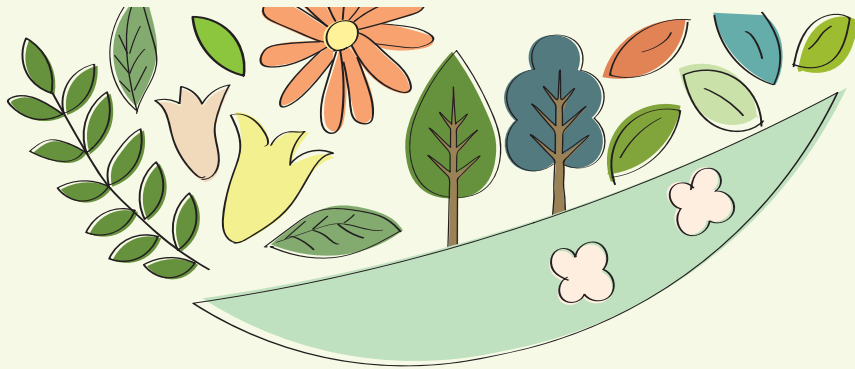
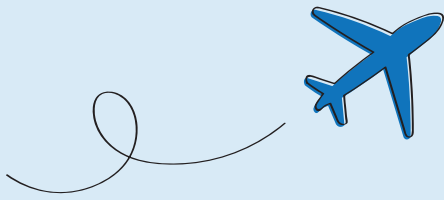


人生アルバム

あなたに伝える私の思い



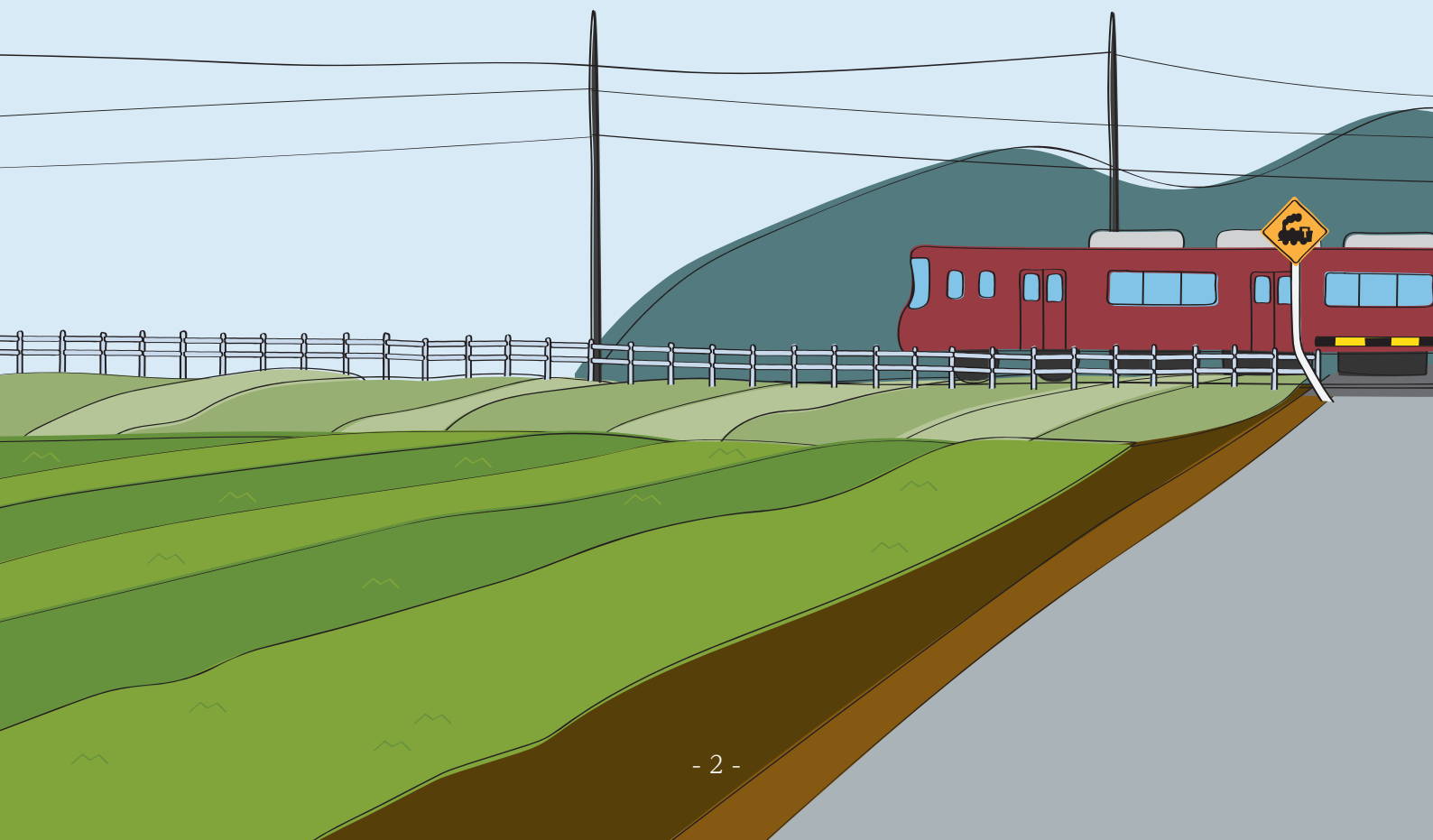


この冊子は、わたしの望む生き方（暮らし方）を大切な人と共に実現していくためのツール（道具）です。

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。

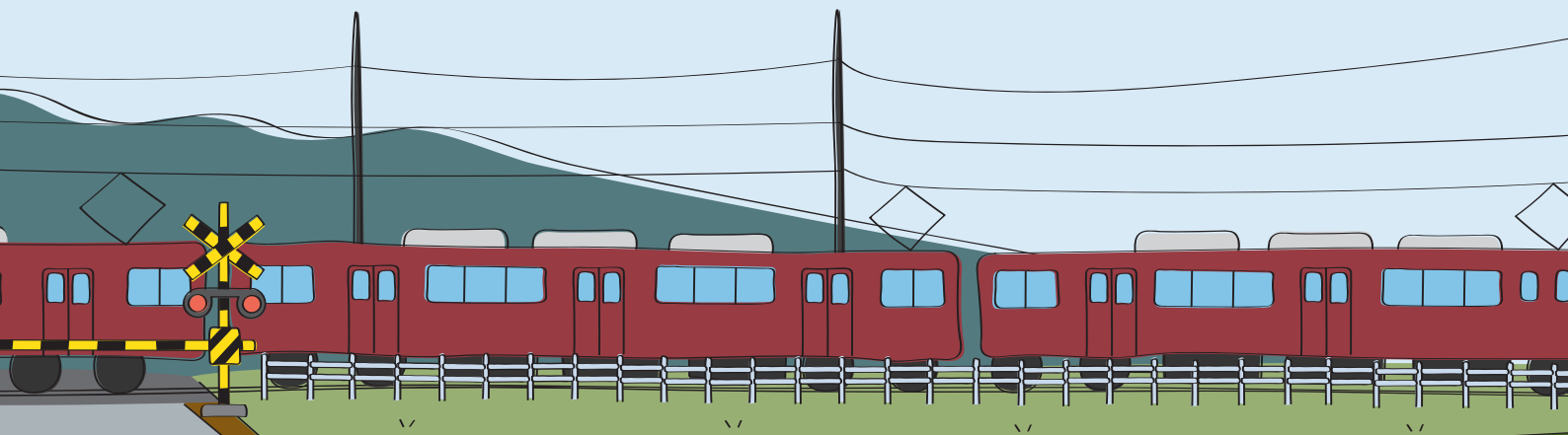
そのようなときに慌てることなく対応いただくため、この冊子を利用して、ご家族などと語り合う機会をつくってみましょう。



この冊子は、わたしの生き立ち（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

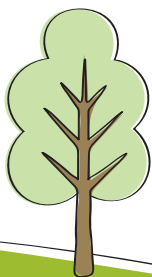
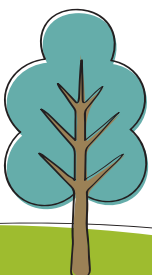
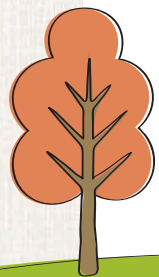
名前

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。

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。

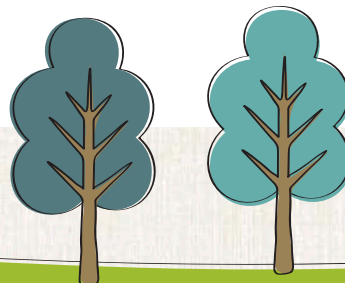
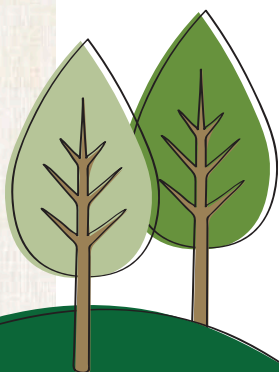
これまでの体験で心に残る辛かったこと、悲しかったこと

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。

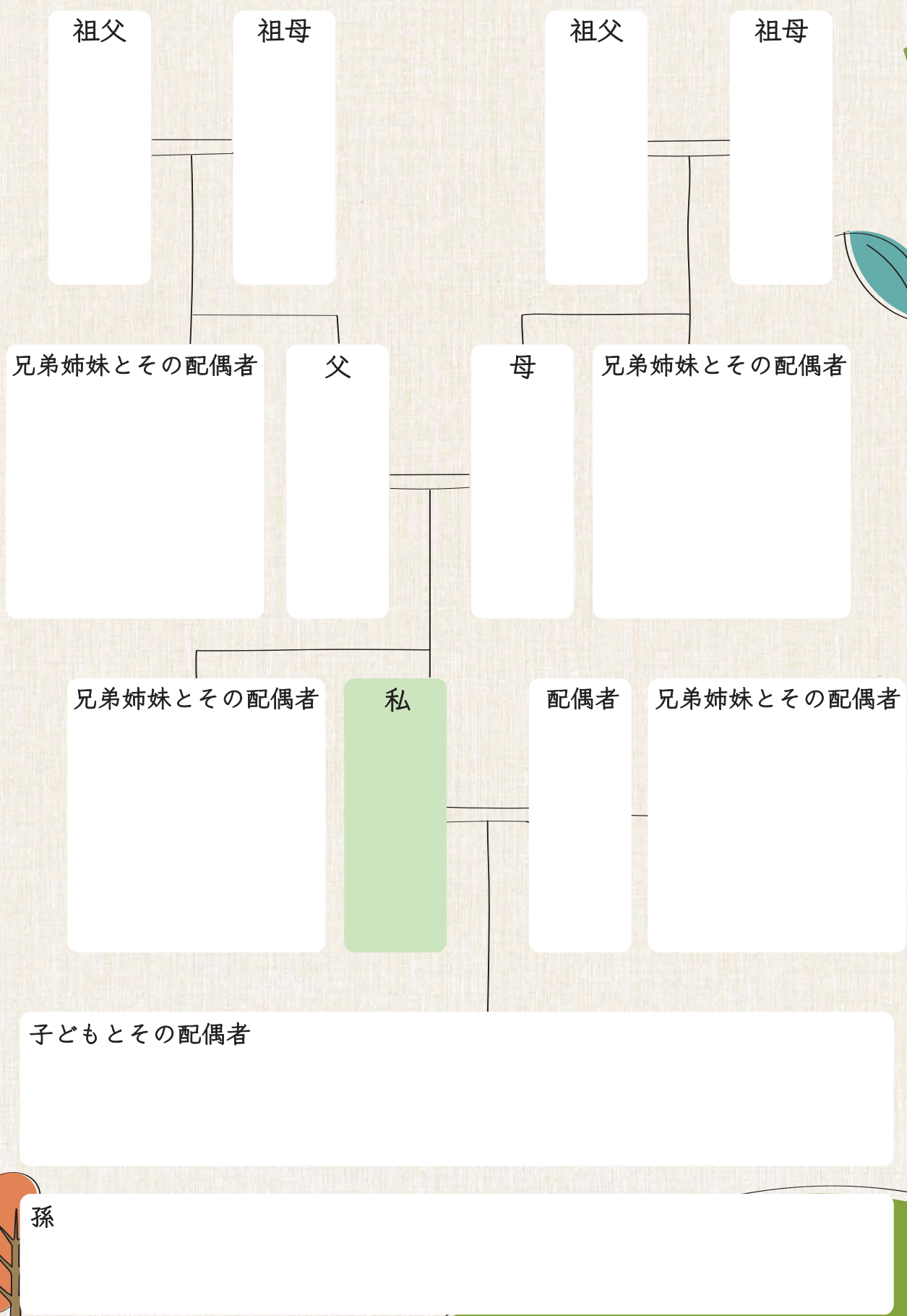
若い頃の思い出のもの

例：写真をこちらに貼っても良いですね。

年齢…



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

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

過去

今のわたしの三大ニュース

現在

1

記入日 

年 月 日

未来

2

記入日 

年 月 日



3

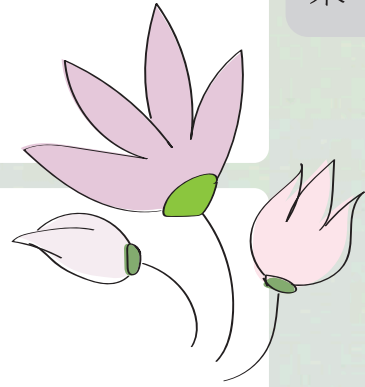
記入日 

年 月 日



今の暮らし

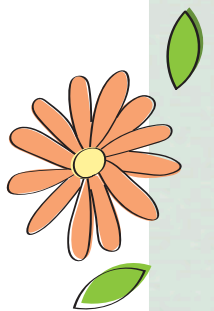
例：今は妻と二人暮らしだが、月に一度は、娘が孫を連れて遊びに来てくれる。



わたしのかかりつけ医 例：▽○□クリニック ▽○□先生

緊急時の連絡先

名前	続柄	連絡先
名前	続柄	連絡先
名前	続柄	連絡先
名前	続柄	連絡先
名前	続柄	連絡先
名前	続柄	連絡先



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

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、思い出を作りましょう。



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。

▶ 自分の意思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 ()

▶ 最期を迎えたい場所

- 自宅
- 介護施設
- 病院
- その他 ()



名前

制作：各務原市