

1 わたしのこと

記入日

年

月

日

わたしの基本情報

ふりがな

名前

生年月日

年

月

日生

住所

出身地

家族構成

身長

cm

体重

kg

血液型

型



メモ

(書いておきたいことをご自由にお書きください)

わたしの好きなもの

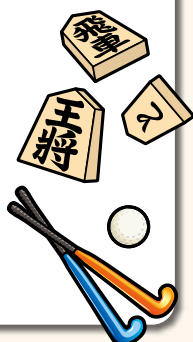
記入日

年

月

日

●趣味・特技



●好きな本・映画・テレビ



●座右の銘

●好きな食べ物

●好きなスポーツ



●思い出の味

●好きな音楽

●好きな色・におい

●好きな動物

●行きたい場所

●好きなもの・興味があること



●わたしの好きな時間の過ごし方



●大切にしていること

人生の歩み

記入日

年

月

日

●誕生時（出生地

※両親や兄弟、名前の由来など

)

●幼少期の思い出

（過ごした土地

)



●青春の思い出

（過ごした土地

)



●その他の時代

（過ごした土地

)

●学歴

●職歴

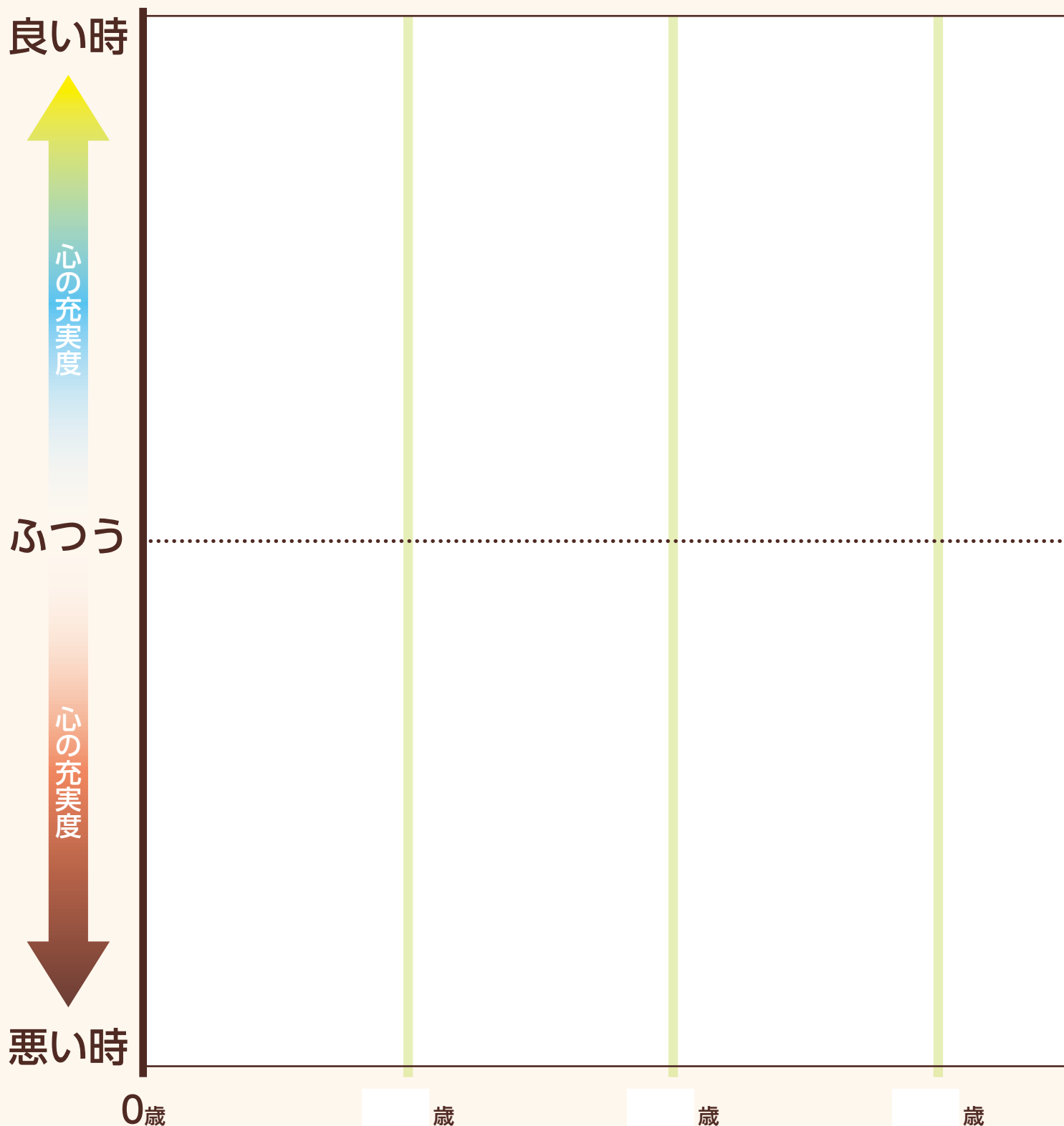
●わたしのふる里

●大切な思い出



人生の折れ線グラフを書いてみましょう

自分の人生を振り返ってみて、よかった時、悪かった時のエピソードを思い出し、その気持ちを曲線で書いてみましょう。グラフは上に行くにつれて心が充実した状態を、下に行くにつれて心が落ち込んでいる状態を表しています。家族や支援者と一緒に書いてみましょう。



どんな幼少期
でしたか？



どんなことがうれし
かったですか？



どんなことがつら
かったですか？





記入日

年

月

日

年齢・時間軸

良い時



心の充実度

ふつう

心の充実度



悪い時

歳

歳

歳

歳

※記入時の年齢

どんなことをがんばりましたか？



一番楽しかった時はいつですか？



一番悲しかった時はいつですか？



わたしのこれからのこと

記入日

年

月

日

●わたしの人生の目標

これからどのように生きていきたいですか？



●これからやりたいこと



●今取り組んでいること、心がけていること

●気になること、不安に思うこと



●気持ちは変わるものです。何度書き直しても大丈夫です。すべて書けなくても構いません。心が動いたら書いてみましょう。

2 もしものときは

わたしのからだ・病気・病歴のこと

記入日

年

月

日

病 名	年齢
	歳
治療中 ・ 完治	

病院名

主治医

病 名	年齢
	歳
治療中 ・ 完治	

病院名

主治医

病 名	年齢
	歳
治療中 ・ 完治	

病院名

主治医

病 名	年齢
	歳
治療中 ・ 完治	

病院名

主治医

アレルギー 有 ・ 無 ()

お薬手帳 有 ・ 無

かかりつけ薬局



メモ

(書いておきたいことをご自由にお書きください)

もしものとき①

もしもの時に備えて、医療や介護についての
考えや思いを書いてみましょう。



記入日 年 月 日

更新日 年 月 日

●病気の告知について

- ☐ 病名や余命を告知してほしい
- ☐ 病名のみ告知してほしい
- ☐ 分からない
- ☐ 家族に任せる
- ☐ 告知してほしくない

★どうしてそう思いましたか？

●自分の代わりに気持ちを伝えてくれる人はいますか

- ☐ いる → 誰ですか？ ()
- ☐ いない

★どうしてそう思いましたか？

●介護をお願いしたい人 (複数選択可)

- ☐ 家族 ()
- ☐ 友人・知人 ()
- ☐ 専門職 ()
- ☐ その他 ()

★どうしてそう思いましたか？

もしものとき②

もしもの時に備えて、医療や介護についての
考えや思いを書いてみましょう。



記入日

年

月

日

更新日

年

月

日

●人生の最終段階を過ごす場所について

☐ 自宅

☐ 施設・病院（

）

☐ お任せする

☐ 分からない

★どうしてそう思いましたか？

●延命治療について

あなたにとって、「延命治療」とはどんなことですか？

してほしい医療、してほしくない医療はどんなことですか？

★どうしてそう思いましたか？

もしものとき③

もしもの時に備えて、医療や介護についての
考えや思いを書いてみましょう。



記入日	年	月	日
-----	---	---	---

更新日	年	月	日
-----	---	---	---

●最期に会いたい人など

●気になること・心配なこと

●葬儀・お墓のこと（葬儀業者との生前契約・予約について）

☐ 契約・予約をしていない

☐ 契約・予約をしている（業者名： ）

（連絡先： ）

●遺言書について

☐ ない

☐ ある（場所： ）

●お墓や納骨堂について

☐ ない

☐ ある（場所： ）